

# EESTI SPORDILEHT

G  
AMA  
BER  
6

KEHAKULTUURI SIHTKAPITALI VALITSUSE \* EESTI SPORDI KESKLIIDU  
\* JA \* ÜLERIIKLISE VÕIMLEMISÕPETAJATE SELTSI HÄÄLEKANDJA \*

Toimetus ja talitus: Tallinn, Vene tän. 11-a, kr. 10. Postkast 70. Telefon 9-28. ☒ Tellimise hind: aasta peale 700 marka, kuus 60 marka.

Eesti Spordileht ilmub igal reedel.

VIII. aastakäik.

Reedel, 9. detsembril 1927. a.

VIII. aastakäik.

## Talispordlaste Mekka.

Viimased ettevalmistused St. Moritzi talupidustuste puhkemisele.

Ühes saabunud talvega seisame ka juba taliolümpiaadi ees. Vaevalt kaks kuud lahutab meid veel päevast, kus meie talispordlased peavad hakka oma reisipaunu korraldama St. Moritzi poole teele asumiseks, et esimest korda Eesti nime talispordi alal maailmakriitika luubi alla seada.

St. Moritz on kogu maailma talispordirahvale Mekka, kuhu igäüks ruttab seda haruldast talverõõmu maitsma, mida ainult see koht suudab pakkuda. Pilveid puurivate mägede vahel, päikesepaisteline ja soojema kliimaga, mida talvises ümbruses üldse osatakse ette kujutada, selgeõhuline ja kosutav, kasutatakse teda suurel määral talikuurordiks ja ravilaks.

St. Moritz'i linnake asub Engadini tasandikul, 1850 meetrit merepinnast kõrgemal, ja on kauemat aega juba kuulus oma talispordi harrastuste poolest. Ilmakuulsad on ta talvised hobusevõidusõidud, Cresta-Run'i kelgutee, curlingi- ja jäähokkeiplatsid, liuväljad ja lõpmatud suusamaastikud — sarnases vaheldusrikkuses, mida ükski teine talispordikuurort suudab vaevalt maailmas pakkuda.

Igaks hooajaks kogub St. Moritz kogu Euroopa koorekihi, kes otsekohe spordihuvi kõrval siin mitmekesist tervet meelelahutust leiab. Kõigi talispordialade professionaalset kuulused esinevad siin oma kunstikkidega. Eriti rohkelt demonstreeri-



Pr. Taylori jäähokkeiplatsil  
St. Moritzis.

takse siin iluuisutust, mis oma ala spetsialistide poolt üheltpoolt kuni balleti täiuseni, teiselt poolt pöörase akrobaatikani ja kaelamurdvuseni arendatakse.

Nüüd on sellele pidulikule ja veidi

kergemeelsele löbustuskohale usaldatud tõsine ülesanne — 2. taliolümpiaadi korraldamine.

Shveitslased, kes imelikul kombel oma muinasjutuliste võimalustega talispordi-ümbruses on ise võrdlemisi keskpärasteks talispordlasteks jäänud, on seda tublimate organisatoritena hiilganud. Nii põhjalikku ja ladusat ettevalmistust, nii head informatsiooni ei ole veel ühegi sportlase suurvõistluse puhul kusagil näidatud.

Viimased ettevalmistused võistluspaikade kordaseadmiseks ja saabuvate atleetide mahutamiseks on praegu St. Moritzis käimas ja 11.—19. veebruarini võib rulluda spordi maailma silmade ees üks pinevamaid ja kaunimaid spordisündmusi, kogudes ühtlasi nii arvuka ja tugeva konkurentsi, kui seda pole veel seni talispordi alal nähtud. Võistlustele on üles annud järgmised rahvused: Austria, Inglise, Tšehhoslovakkia, Belgia, Holland, Läti, Ungari, Hispaania, Itaalia, Saksa, Rumeenia, Jugoslaavia, Ameerika, Luksemburg, Norra, Rootsi, Soome, Eesti, Kanada ja Jaapan.

Pea üheaegselt saabuva talve tõttu nii põhjamaades kui meil on treeningmängude vastu võinud alles hiljuti alata. Praegu

käib aga see juba palavikulise õhinaga ja esimesed võistlused on mitmel pool juba seljataha jäetud. Üpris vähese ülejäänud aja tõttu on tarvis meil ka oma osavõtjate ettevalmistust kõige tõsisemalt võtta.

# Mõnda olümpia-meeskonna ettevalmistusest.

Dr. A. Veiss.

Ettevalmistus Amsterdami olümpiamängudeks, mis lähedal, on igalpool keemas, ka meilgi. Õhk muutub sportlasperes pinevamaks.

Meil on ettevalmistus rohkem üldist laadi. Ei treenerita üksikuid mehi, nagu mujal, vaid püütakse suuremaid masse lähedale tõmmata ja liikuma panna, et üldist sportlist tasapinda tõsta.

Neid radu tallates oleme töö teinud, millel kaugemale ulatav tähtsus. See aitab sporti seltskonnale lähendada, teiseks on meil heade sportlaste valik järgmistel aastatel suurem.

See on kõik väga hea, kuid nüüd, kus meie olümpiaadi lävel seisame ja tahame mehi Amsterdami saata, peame ikka rohkem ja rohkem tähelepanu neile pühendama, kelledest midagi loota.

Ei tohi siin huupi talitada, vaid järjekindlalt ja kindlate kavade järgi, mis treeningu printsiipidele põhjendatud.

Kahjuks puuduvad niisugused kavad. Iga hooldaja juhib nii kuidas läheb.

Nii võidi vanasti harjutada, kuid tänapäeval, kus saavutused viimase võimaluseni üles aetud, peavad meie harjutusviisi, meetodid palju rohkem raffineeritud olema. Ainult siis võime harjutustest maksimaalset tulu loota, võime häid tagajärgi saavutada.

Meie olümpia-gruppidel, näiteks maadlejad, tõstjad, poksijad jne., kõigil on harjutusviis ühesugune, s. o. püstitakse oma ala juures, kuna kõik teised harjutused, mis tähtsad, põhipanevad, puuduvad.

Läheme meie selles sihis edasi, siis kõdunevad need tugevad alusmüürid, (siseelundid), mida meile esivanemad parandanud. Ilma nendeta suursaavutusteni küünida on võimatu.

Seepärast peame endi harjutusviisi revideerima. Esiteks hoolitsema alusva-

rade (siseelundite) eest, s. o. rohkem harjutusi valima, mis neid arendavad. See on maksev kõikide sportlaste, iseäranis tõstjate kohta. Piirdub näit. tõstja ainult kangi upitamise, siis ei küüni ta kunagi nende saavutusteni, milledeni ta ratsionaalselt harjutades võiks jõuda.

Teiseks ripuvad tagajärjed suurel määral hästi tehtud massaashist ja õigel ajal tarvitatud saunast. Hõõrumist peaks iga olümpia kandidaat vähemalt kaks korda nädalas saama. Saunast jätkuks üks kord nädalas. Saunatama peab õigel ajal, s. o. peale kõige tugevamat harjutust. Saunatada peab mõistma. Kohe lavale, hästi leilitada (mitte liig kaua, pikali olles). Peale leilitamist jahedama veega loputada ja siis 15 min. ees saunas pingil pikutada, et süda puhata saaks.

Peale saunatamise peame endi ihu alati sooja veega pesema.

Massaash ja saun tekitavad lisakulusid, kuid neist peab üle saama, kui tahame ettevalmistust küllalt ratsionaalselt läbi viia. Siin peaksid spordiseltsid appi tulema, osa kulusid end a k a n d a v o t m a, see on ka otsekohe nende kohus, kui nad vähegi tahavad endi sportlaste eest hoolitseda, ning mitte kõik keskorganisationsioonide kaela veeretada.

Kolmandaks on sportlaste, olümpia-kandidaatide edenemise kohta kindel kontroll tarvilik, mis võimaldab ära hoida ületreeningut ja liigväsimumust. Seks tuleb harjutuslehed iga olümpia kandidaadi kohta sisse seada, kuhu kaal ja saavutus märgitakse.

Need põhijooned on maksivad kõigi alade kohta, muidugi väikeste muudatustega. Need kavad peaks hooldajad üheskoos eriteadlastega välja töötama.

Meie püüe olgu — sportlasi teadlikult ette valmistada.

tama mitte ükski siis, kui on küsimus üldbioloogilist laadi, vaid ka siis, kui vaja käsitada üksiku lapse juures iseäralisi olukordi, mille põhimõtteid ainult arstliste uurimuste juures võimalik selgitada. Arst on kohane bioloogilise teaduse vahelttoimetaja, aga ebakohane kehaliste harjutuste täpsas asjatundmises. Et teiselt poolt jälle võimlemisõpetaja on asjatundja harjutusvormi olemuses ja selle pedagoogilises ülesehituses, siis tuleb ilmsiks koostöötamise vajadus igas otstarbekohases võimlemisõpetuses. Nii siis, kootöö on muutunud põhiküsimuseks ajakohases kehakasvatuses. Viimastel aastakümnetel tarvitusseks muutunud tung loodusse ja õpetajaskonna ülesanded, mida varem kuigi kõrgelt ei hinnatud, on kergitanud esile rea küsimusi, mis niivõrd bioloogilist iseloomu kannavad, et õpetajail neid oma metoodikaga võimata lahendada. Õpetaja lükkab selle töö nüüd arsti peale ja ootab õigusega vastust, sest küsimused on sageli väga suure praktilise tähtsusega. Et aga arstiteaduse piirid praegu kehaharjutuse füsioloogia üle alles väga kitsad on, siis ei saa arst, kui ta õiglane tahab olla, alati õpetajale kuigi kindlat ja täpset vastust anda. Õpetaja, kelle bioloogiline vastutustunne aga äratatud, loodab arstilt rohkem, kui ta igakord saada võib.

Nii siis ka vaieldi varem selle üle, kas võimlemisõpetaja tegevuse täiendamine arsti poolt on tarvilik ja otstarbekohane. Praegu võime aga konstateerida rõõmustavat nähet, et olukord on hoopis muutunud. Võime toonitada isegi arstlike kaastöö piire, millel küll osalt üsna mõõdaminev tähtsus on, kuna nad vastavad silmapilksetele arstiteaduse piiridele, osalt aga põhjapaneva ja kestva tähtsuse omavad.

Üldine siht arsti ja õpetaja koostööst tuleb ilmsiks vaadetest, mis liituvad kehaharjutusile. Ühest küljest sünnitavad nad algosa inimest kui tervikut käsitlevast pedagoogikast. Otsekohe arst mõistab kõige paremini uurida ja aru saada, et puhtpraktilises mõttes, heites kõrval igasugust üleemeelset juurdust, keha ja hinge ei tohi kunagi käsitada kui üksteisest lahutatut ja iseseisvalt eksisteerivat, mis juhuslikult ühendatud, vaid et nad mõlemad kujutavad ühe ja sama asja — nimelt inimese isendi — nähtusvormi. Ainult tunnetusmeetod, mis töötab ühel poolt keemia ja füüsika seaduste põhjal, teiselt poolt immateriaalsete ja ajatute psühholoogiliste seaduste põhjal, kujutab vahet.

Meie teame praegu aga, et (vaimu) hinge olemasolu on kehast ja ka ümberpöörduvalt, et suggestioon suurema arvu haiguste arstimise juures, sagedasti ka puhtfüüsiliste haiguste juures, väga tähtis on. Mitte midagi ei sünni kehale, mis ei avaldaks kuidagiviisi ka mõju meie hingele.

Kui meie võimuses on kasvatuse abil saavutada lõdvast, jõuetust, tahtetust ja küüruvajunud poisist korralik, arenenud ja hea kehahoiuga inimene, siis näitab see keha ja hinge vaheldavat mõju üksteisele, nagu meie tantsus ehk rütmilises võimlemises hingelisi käike, huvitavaid hingelisi momente ja oleguid leiame, mis meile asja paremini ja ustavamalt selgitavad kui sõnad. Kui meie jõuame niisuguste laste juures, kelle mõtlemisvõime veel mitte täiesti ehk üldse (nagu me seda lasteaeades ja nõrgaandelistel koolis näha võime) välja arenenud ei ole, niikaugele kehaliste harjutuste abil, et need muutuvad teadlikkudeks, siis toimime nagu arst, kes ergu-haiguste juures suudab uuesti elustada ergu funktsioone, tehes plaanikindlalt kehalisi harjutusi.

Meie teeme sedasama, mis pedagoogika üldse. Meie teeme töökooli printsiibi järele sõna töises mõttes kõik käega, s. t. meie tajume enne meeltega, millele alles pärast järgneb ratsionaalne ja abstraktne omandamine. Kehaharjutused võivad sealjuures ainult siis täit mõju avaldada ja võimalikkudest psüühilistest kahjustest kõrvale hoida (meie peame hingelisi kahjustid tunnustama kahtlemata kui loomuvastase spordi järeldusi), kui nad pedagoogi täielises võimupiirkonnas seisavad, sest pedagoog vaatab lapse isikut kui tervikut, ühtlust ja kasvatusobjekti. Iga puhtfüüsilise ehk ka ortopeedilise võimlemisõpetuse ülesannete kitsendamine takistaks tingimata ka lapse arengut, nagu see meil kehaharjutuse ajaloost hoiatava näitena tuttav on.

— Ameeriklased on oma 250 atleedi kohaleviimiseks Amsterdami palganud ookeaniauriku „President Harding“. Laev jääb Ameerika olümpia komitee kasutada 42 päevaks, arvates 11. juulist alates. Ameerika atleedid jäävad Amsterdami korterisse laevale.

— V. Ritola tuli viiendat korda Ameerika meistriks murdmaajooksus.

— Kojac püstitas uue ilmerekordi 200 mtr. seliliujumises. Ta aeg on 2.38,0, endine R. Hosie 2.41,6.

## Võimlemisõpetaja ja arsti koostöö.

Dr. Valter Schnell'i järele Sergy Bachman.

Viimasel ajal on astunud huvide esiplaanile arstide — iseäranis kooliarstide — piirkonnas ülitähtis ja üldine küsimus, nimelt võimlemisõpetaja ja arsti koostöö noorte kehalise kasvatuse alal. Ja kui Saksa võimlemisõpetajate ühing seda küsimust kui esimest punkti oma selleaastasel koosolekul näidete abil käsitas, siis tähendab see tunnustamine juba küsimuse kõrget praktilist tähtsust. Mõne aasta eest aga oli vaevalt selle küsimuse ülesvõtjaid; tema hädatarvilikkusest ei olnud juttugi. Püüame vastata küsimusele, kuidas see koostöö peab sündima. Küsimus, kas koostöö üldse tarvilik on, (nagu seda mõned eestvõitlejad, näit. F. A. Schmidt ja Hueppe üles seavad), tuleb otstarbetuks tunnistada. Võimlemisõpetaja ja arsti koostöö on mitmekordselt õigustatud.

Aastasaja algul, mil kooliarsti amet sisse seati ja veel kaua pärast seda, tundis õpetaja tõsist hirmu mõtte juures, et tema peab kontaktist töötama arstiga, kes ilmaaegu asjasse segavat ja võimlemisõpetuse küsimustes sageli sootuks eriseisukohale asuvat. Õpetaja oli saanud arstist kujutluse, nagu oleks arst tema vastane, sest arst vabastas võimlemisest nõrgad õpilased. Võimlemisõpetajale näis, et arst on alati valmis vabastama võimlemisest neid õpilasi, kellele võimlemine otse vajalik oleks olnud nõrkuse pärast, mis tingitud vanemate üleliigsest hellitamisest. Arstil omalt poolt olid jälle järele jäänud omast noorest east halvad tõendusid koolimeisterlikust, noorusvõhikust ja psühholoogiliselt arusaamatust harjutuste kasust. Puudus juhus ja huvi jälgida vahepeal saavutatud edusamme

võimlemises ja puudus ka küllaldaselt kindel alus kehaharjutuste füüsilise järelduse uurimiseks. Seepärast on ka arusaadav, kui tema kui vastutav nõuandja niisugustel juhustel, kus ta eeldada võis tervislikke rikkeid, neist kõrvale hoida püüdis ja sealjuures loobus harjutustest, mille üle ta täielikule kindlusele ei olnud jõudnud.

Mõlemad pooled, õpetaja ja arst, on endid nüüd mõningates vaadetes muutnud, üksteist vastastikkui mõjutanud ja tundma õppinud.

Võimlemisõpetuses ei ole mitte enam sihiks välised eesmärgid ja liigutuste hulk, vaid siin on esikohal laps ise, kelle harjutustarvet vaja täita, kelle kehalisi võimeid ja iseäraldusi oma algelisest olekust peab välja arendatama. Harjutuse vorm ja tegevus ei ole enam otstarve, vaid pedagoogiline abinõu.

Arstiteadus ei tunne tänapäev mitte ainult kehaharjutuste kui organismi arendamise eeltingimise põhjapanevat tähtsust ja ei kaitse ainult terve noorsoo kasvamiseks vajalikku võimlemist, vaid annab terve rea kogemuste ja plaanikindlate uurimuste läbi saavutatud põhimõteteid, mille abil võimalik arvustada kehaharjutuste mõju üldse ja eriti mitmesuguses vanadusastmes ja mitmesuguse kehaehitusega laste juures. Sellega kooskõlas hakkab ka iga arst enam ja enam kehakasvatuse küsimusi tõsisemalt võtma ja seab nad otse oma kohustusteks. Niisama kui arst peab kooli võimlemisõpetaja juure minema, on lapse kohaselt õpetamise eeltingimiseks, et õpetaja peab omandama arstiteaduse põhimõtteid, mis talle võimaldavad praktilisbioloogilise mõtlemisvõime. Arsti ei pea kutsu-

# Võrkpallimängu õpetus.

J. Kitsing, Tartu NMKÜ kehakasvat. osak. juhataja.

(Järg.)

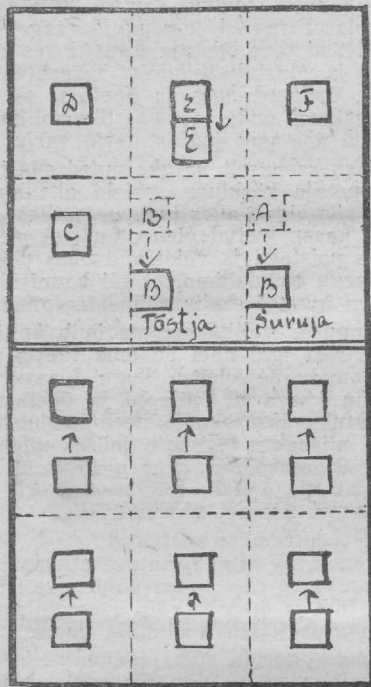
## 2. osa. Meeskonna mäng.

### 1. Meeleolu.

Algtingimused on samad, mis individuaalmängijal. Siia lisame veel paar punkti.

1. Olge enese peale kindlad. Arge mõtelge mitte liig kaugele ette, vaid hoolitsege rohkem silmapilgu eest.

2. Olge vaimliselt kui ka kehaliselt võistlusel värsked. Selleks hoiduge treeningust hiljem kui 3—4 päeva enne võistlust, kõige rohkem aga võistluspäeva hommikul, see teeb uimaseks ja ükskõikseks. Samuti väsib suruja. Võivad tekkida väikesed vigastused (sõrmed jatkust väljas, nikastused jne.).



Joonis nr. 1.

3. Magage korralikult ning olge võistlusel kained. Purjus inimene lööb palli asemel õhku.

4. Tunne oma kaasmängijaid. Pea meeles, missugust söötu keegi tõstja tahab. Tõstja teadku suruja soove jne.

5. Külma veri, ükssteise ergutamine ning usk kaasmängija võimetesse viivad meeskonna võidule.

### 2. Serv.

Heas meeskonnas peavad kõik mängijad täiuslikult valdama altkäe servi. See tähendab, peab osatama palli igasse kohta juhtida. Heal mängijal ei ebaõnnestu pea kunagi serv.

Pea silmas järgmisi asjaolusid:

1. Servi alati sinna, kus pall kõige vähem vastuvõetav. Selleks vaata, kas plats korralikult meestega kaetud, kui mitte, siis kasuta servimiseks tühja kohta.

2. Uuri, kes on halvem palli vastuvõtja ja juhi vastavalt serv.

3. Tea, et tõstjal on raske otsekohe servi tõsta, kuid tea ka, et tõsta on kõige kergem suruja söödust. Nii on nõrgemaks punktiks meeskonnas tõstja ja selle ümbrus.

### 3. Kaitse.

Normaalselt asendub meeskond ikka paari-dena platsile, alates võrgu eest vasakust nurgast. (Vaata joonis nr. 1.) Surujad on A, C ja E, tõstjad vastavalt B, D ja F.

Seis kaitseks (kas servi vastuvõtmiseks, surumisel jne.) on minu arvates järgmine, ehk küll ameeriklased teisiti soovivad (v. t. joonis 1).

Mängijad seisavad kahes paralleelses reas. Esimene rida on 3—4 mtr kaugusel võrgust, teine 5—7 mtr.

Esimeses reas on suruja A 2 m kaugusel küljepiirist, A ja tõstja B vahe 2 m, B ja suruja C vahe 1 m ja C küljepiirist 1 m kaugusel.

Surujale on suurem ala jäetud tegutsemiseks, kuna teada, et suruja söötab kõige paremini tõstjale.

Niipea, kui vastane on servinud, muutub seis. Näeb tõstja, et pall temale pole löödud, liigub ta kiirelt võrgu suunas ja jääb sellest 1 m kaugusele. C jääb oma kohale, kuna suruja 1 m võrra

ka lähemale võrgule nihkub. Samuti liigub tagumine tseentr 1—2 mtr võrra edasi. Kes neist viiest palli saab, söötab selle kaares B-le tõstmiseks.

Juhul, kui suruja keskel ja tõstja paremal eesäärel, on seis pea sarnane endisele, ainult F liigub ettepoole (vaata joonis).

Eelpoolnimetatud seis on normaal kaitse seis, mida võib kasutada servimisel, surumiste vastuvõtmisel jne.

Vastuhüppamine — blokeerimine.

Vastuhüppamine esimese klassi surujate vastu on harilikult kasutu. Enam-vähem õnnestunult võib blokeerida ainult õige lähedaid tõsteid, kuna palle, mis koguni üle tõstetud, peab oskama otsekohe alla suruda.

Hüppata tuleb nagu harilikult hoota surumisel, kahelt jalalt, rinda võrgule võimalikult lähedal hoides, ning otse üles, sõrmed enam-vähem laiail ja vähe ettepoole paenutatud. Vastuvõtmisel võivad kergesti sõrmede nikastused juhtuda, kui hoolikalt ei hüppata; selle hoidmiseks võib sõrmi kergelt rusikas hoides vastu hüppata.

Kaugelt tõsteid on asjata blokeerida, sest nad on enam-vähem tasased surumised.

Harilikult on vastuhüppajaks vastaspoole suruja. On tarvilusel ka kahekordne, koguni kolmekordne vastuhüpe, mis aga ainult erijuhtudel tarvilik.

Vastuhüppe korral võtab blokeerija pool isearalise kaitse seis (vaata joonis nr. 2 ülal).

Punktiirjoontega märgitud asendid on algeis, kust liigutakse nooltega märgitud sihtides.

Kaitse seis. Üldiselt liigutakse kaitse seisudesse selle järele, missugune on vastaspoole tõste.

1. Lähedane tõste. Enamjaolt surutakse need otse alla. Selleks liiguvad 3 esimest mängijat pooleldi kükitades, ettepoole kaldunud võrgule lähemale, käed all, et altkäe surumisi vastu võtta. Samuti liigub ka tagumine rida ettepoole.

2. Keskmise tõste. Esimene rida on samuti pooleldi kükitades ettepoole kaldunud, käed rinnal, valmis ülalt ja alt vastu võtma. Tagumised mängijad on enam-vähem sirged, oodates kõrget palli.

3. Kauge tõste (1 m võrgust). Esimene rida hoiab veidi kükitades käed põlvedel, on ettepoole kaldunud valmis käte ja jalgadega tõukama. Samas seisus ka tagumised kolm. Siin saavad palli harilikult tagumised. Halb kauge-tõste (1 m ja rohkem võrgust). Seda on võrdlemisi kerge vastu võtta. Tuleb ainult hoolitseda, et poleks tühje kohti avitamiseks.

Pea meeles, palle, mis tõstja 1½ mtr ümbrusesse surutakse, võtab tõstja, tõstja ja suruja vahelised — suruja.

### 4. Söötmine.

Söötja tuleb hoolikalt ja täpselt. Selleks pea tõstjat alati silmas. Tarvita võimalikult kaht kätt. Ent söödud ühe käega olgu ka korralikud. Paremad meeskonnad, näiteks tšehhid, harrastavad kõrget mängu, see on pealtpoolt sööte ja tõsteid. Selleks mängitakse pealtpoolt sõrmetestega palli puudutades, kusjuures sõrmed laiail ja küünarnukid kehast eemal.

Kordan veel kord: tunne tõstjat ning tea, missugust sööta ta vajab.

### 5. Tõste.

Tõstjatest on terve surumismäng. Ajad on möödas, kus tõstja seisus kinninaelutatuna 1 mtr kaugusel ehk lähemal võrgust, nõudis perfekt sööte ning tõstis siis keskmiselt. Modern tõstja peab tõstma igast seisust ja söödust. Isegi keset platsi — servimisi jne. Ühtlasi nõuab modern taktika, et terve meeskond keskmiselt tõsta oskaks, sest ei tohi mitte üht palli asjata üle võrgu lüüa — see on kindel vastase edu. Tuleo püüda alati teist söötu tõsta, olgu missugusest asendist ehk seisust tahes. Paarid olgu alati kindlad. Parimal surujal parim tõstja, keskpärasel keskmine ja nõrgal nõrk. Meeskonna kokkuseadmisel tuleb valida paare, mitte üksikuid mehi.

Tõsta enim kaugemale võrgust, kui üle võrgu!

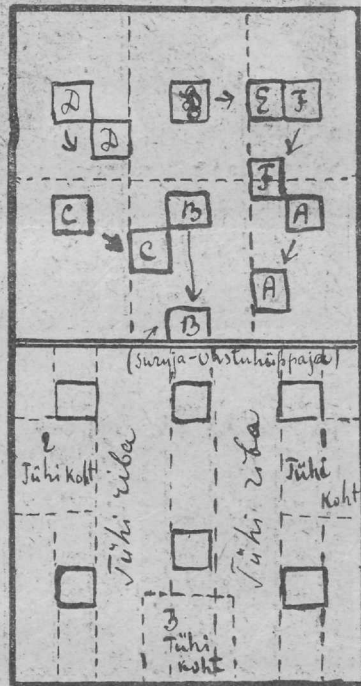
### 6. Surumine.

Surumisega saadakse punkte, mis surujalt kaunis suurt pingutust ja vaeva nõuab. Pole huvituseta märkida, et kuulsaim Ameerika suruja

S. M. Ward (Germantowni meesk.) hüppas meistervõistlustel 2 päeva kestel üle 3 miili pikuse maa, ning aastas ainuüksi ametlikul võistlusil 25 miili.

Kuhu suruda? Loomulik, mida parem surumine, seda vähem tuleb kohta valida, sest head surumised on harilikult ikka vastuvõtmatud. Kuid otse vastasmehele kõige tugevamini löödud pallidest võetakse siiski neist umbes 30% vastu. Nõrgema surumise korral tuleb aga tingimata valida kuhu lüüa.

Selleks jaguneb plats ribadesse (vaata joonis nr. 2 all). Alumine pool. 1, 2 ja 3 on märgitud erilisel tühjad kohad, kus pall harilikult vastuvõtmatu. Enam-vähem tühjad on ribad kesk- ja ääremängijate vahel ning lõppeks on vabad



Joonis nr. 2.

ääred. Niiugune pilt on normaal kaitse seis korral. Erijuhustel, kui kaitstjad segaduses halvasti kohta võtnud, tuleb igakord eriti neid kohti otsida. Tuleb ka tähele panna, kes nõrgemad kaitstjad.

## 3. osa. Võrkpalli treening.

Võrkpalli tuleb alguses palju harjutada. 5 tundi nädalas pole palju. Meeskondade treeningukava oleks: teisep. ja neljap. à 1½ tundi harjutust ning laupäeviti võistlus. Üle 1½ tunni harjutamine võtab loiuks.

Järgneb väikene kava treeningu kohta algastmest kuni täiuseni.

Algajale tuleb esmalt õpetada, kuidas palli lüüa (sõrmetestega) ning mitmesuguseid servi.

1. Harjutuseks seistakse ringis, üks keskel, ning söödetagü üksteisele kõrges kaares palle.

2. Kummaski meeskonnas 6 mängijat, kummagi platsi suurus 5x5 mtr. Mängitakse reeglite järele. Ainult ei tohi palli korruga üle lüüa, vaid ainult kolmanda löögiga. Selle reegli rikkumisel punkt vastasele.

Kordkorral tuleb piire laiendada kuni normaal suuruseni.

3. Liikumise arendamiseks harjutatagu normaal platsil 3-liikmelistes meeskondades.

4. Surumist harjutavad 3 meest kummalgi pool võrgu, nimelt kätteandja, tõstja ning suruja. Ka surumist tuleb eriti palju nii harjutada — 3—4 tundi igal mehel nädalas.

Kahekaupa harjutamine pole küllalt soovitatav, sest tõstja ei harju igast asendist tõstma. Kui mitme nädala kestel mehed üksikult läbi harjutanud, tuleb harjutus terve meeskonnaga. Kui vastasmängijad nõrgemad, tuleb neile punkte ette anda, et mängu tasakaalustada.

4—6 päeva võistluse eel tuleb õige tugevasti harjutada ning siis puhata. See arstib ka tüdimust, mis ületreeningu järele tekkinud.

Harjutada tuleks madalama ja kõrgema võrguga, et löögikindlust omandada. Esimene harjutab löögi tugevust, teine hüppamist.

Kasulik on harjutada soojas sveatris ja pikis pükstes raskete kingadega, et keha soe oleks.

# Kehaline kasvatus koolides, kus puudub võimla.

E. Idla. Tall. õpet. seminari võiml. ja meetodika õpetaja.

(Järg)



Momente poiste harjutustest Narva kasvatusmajas. Juht võiml. õp. R. Ütt.

Nii kui eelpool juba öeldud, võib väljas võimeldes ainult neljakäpukile ehk ahviroomamist õpetada, sest põlvili lumes roomates teevad õpilased riided märjaks. Kui õpetaja roomamisharjutustele vastava sisu annab, siis osutuvad need harjutused väärtuslikumateks kasvuärritusteks, milliste mõju eriti rinnakorvi ja südame peale väga tähendusrikas.

Tunniplaani järjekorras oleks järgmine tegevus mäng ja hüpped.

Et kauakestvad teaduslised uurimused on „hingamise harjutused“ lõppude lõpuks suutnud võimlatest välja peksta ja mängu ja jooksu, ainu- ja täieõiguslisteks siseorganide arendajateks tunnistatud, siis on see suureks edusammuks, mis kindlustab koolivõimlemisele suuremat edu. Kui meie nüüd teame, et ainult jooksu ja mänguga võime õpilaste siseorganide arenemist mõjutada, siis teame ka suuremat tähelepanu nende harjutustele pühendada. Kõigepealt ei tohiks võimlemistunnist eemaldada jooksu ja mängu, eriti just neist võimlemistundidest, missuguseid väljas vabas õhus korraldatakse.

Muidugi mõtleb nüüd lugeja, et miks siis käesolevas artiklis käsitusel olevas tunniplaanis ei ole jooksuharjutusi ette nähtud — ja seda täieõigusega — sest tõesti tunniplaanis puudub jooks!

Kuid seda jooksu puudumist tuleb seletada sellega, et jooksu asemel on ette nähtud käik 1—3 klm. Kui nüüd käigule veel lisaks võtta harjutused, missuguseid õpilased käies peavad täitma, siis näeme, et sarnane intensiivne tegevus (raske riietusega) jooksu täiel määral suudab asetada. Kokkuvõetult peavad jooksu aseta-

ma (võimlemise tunnis raske riietusega) käiguharjutused ja üldiselt veel tunni tempo. Muidugi peab õpetaja tunni tempo suhtes väga ettevaatlik olema ja seda alati reguleerima nõrgemate õpilaste järgi.

Kui nüüd mängude juure asuda, siis peame küsima, missuguseid mängu sisu õieti õpetada võib, sest vaevalt on võimalik saalis käsitatavaid mängu ka väljas 10—15° külmaga mängida?

See küsimus ei ole minu arvates sugugi üleliigne ja arvan selle just esimese järgu tähtsusega olevat!

Minu arvates tuleks väljas võimeldes (raske riietusega) eemaldada kõik need mängud, missugused lubavad väikest ehk keskpärasest liikumist ja tarvitusele võtta ainult rühmmängud, kus kõik õpilased on sunnitud alalisele liikumisele. Neid mängu on muidugi õige piiratud arv ja eriti just neid, missugused otsekohe välise tegevuse jaoks loodud. Paljuharrastatud lumesõda võib ju mängimisele tulla vist ainult siis, kui selleks ilmastik vastavad eeltingimused loonud? Kuid siiski kindel ei — sest mina mängin oma poistega lumesõda ka siis, kui lund üldsegi ei ole veel sadanud ja maapind külmanud poriväljana poiste jalge all kõbiseb. Tähtis on just mängu õpetuse juures asjaolu, et õpilased õieti mängivad ja kui seda põhimõtet mängu õhutamise aluseks võtta, siis ei jää ju meil muudki üle kui lumesõda harjutada ka siis, kui lumi täiesti puudub. Ja uskuge — lumesõda ilma lumeta ei ole sugugi huviväsem, vaid just ümberpöörult, arendab õpilaste ettekujutamisevõimet, võimaldab elavat tegevust ja nõuab liikumist mitmesugustes olukordades ja kehaasendites

(roomamine jne.). Muidugi teada, etendab siin omakorda väga tähtsat osa maastik, selle õige ja vahelduv valik.

Kuidas aga lumesõda ilma lumeta mängida, selleks järgmine näide: Õpilastele seletatakse, et näiteks x-klassi poisid on oma alla võtnud y mäenõlvaku ja, nagu käsitada olevad andmed tõendavad, on neil suured lumesõdaliste tagavarad. Õpetaja saadab mõned nõrgema kehaehitusega poisid ette piiluriteks (nõrgemad seepärast, et nad omandaksid suurema lugupidamise teiste õpilaste ees ja suurendatud enesetunde) ja teeb neile ülesandeks selgitada vaenlaste arvu ja täpse asupaiga. Poisid muidugi kujutavad omale ette, et vaenlane tõesti asub y-mäenõlvakul ja liiguvad väga ettevaatlikult, vahest roomates, vahest käpukile, ühe puu juurest teise varju, ikka ettekujutatava vaenlase poole. Õpetaja liigub ülejäänud poistega, kes vahepeal omale pealikud valinud, mitmes grupis aeglasemas tempos edasi. Piilurid tulevad tagasi ja toovad täpseid teateid; vaenlane olevat asunud pealetungile ja, nii kui külaelanikkudelt saadud teated tõendavad, olevat vaenlasel suured lumesõdaliste tagavarad kasutada. Nüüd teeb õpetaja kiiresti vastavad korraldused ja alustab liikumist mäenõlvaku sihis. Nüüd on õpilased hoos ja õpetajal ei tarvitse enam käsklusi anda, ettevaatlikult liikuda, neljakäpukile ühe puu juurest teise varju jne.

Kui on sarnaselt natuke maad edasi mindud, annab õpetaja käskluse „poisid ahelikku, hurraa!“ ja siis algab alles tegevus, millest mina ise alati nii kaasa kistud olen olnud, et olen karjunud ühes poistega ja võidelnud ühes poistega, et pean praegu tunnistama, et nii kaunisid elamusi ei ole ma kunagi saalis võimeldes omanud!

Niisuguses võitlusemängus õpib õpilane teist hindama, sest igal ühel on oma tähtis ülesanne, millest omakorda on kogu klassi tegevuse edu. Siin kasvavad õpilased ja õpetaja üheks lahutamatuks üksuseks ja need harjutused, missuguseid niisuguse tegevuse juures täidetakse, ei ole igavad, eluvõõrad ega pealesunnitud, vaid need täidab iga õpilane täie teadmisega ja nende sisu väärtuse kõrgelt hindamisega.

Kui tegutsemise kestvusel veel õpilastele käsklusi anda üle ettekujutatavate kraavide hüpatada, siis on raske riietusega võimlemise tunni tähtsam osa läbi ja õpetaja võib ühes õpilastega alata rahustavat käiku koolimaja poole.

Väljas võimelda võib ju ainult siis, kui seda ilmaolud lubavad ja olgu see siis võimlemistund kerge ehk raske riietusega, ikkagi on selle väärtus suurem klassitoas võimlemisest. Kui aga ilmastik seda head tahet siiski vihma ehk läbi-pääsmatu poriga takistab, oleme sunnitud sellega leppima.

Üht asja tahaksin aga eriti veel alla kriiputada ja see oleks nimelt, et väljas võimeldes kunagi ei tohi seisakut ette tulla, kus õpilased tegevuse puuduse all kannataksid, vaid et nemad alati oleksid seotud teatud ülesandega, missugune nõuab liikumist ja veel kord liikumist.

Et aga kogu võimlemistund väljas osutub vahetpidamata tegutsemiseks, siis on ka siin tarvis teatud määral ettevaatlik olla, et õpilased pärast tundi ei pruugiks ahju ääres särke kuivatada ega külmas klassitoas lõdiseda.

Kui koolil puudub võimla, siis tuleb aine õpetajal ühes koolijuhatajaga võimlemistunnid nii tunnikavasse paigutada, et võimlemisele järgneks alati üks kergema iseloomuga tund, sest pärast väljas vabas õhus võimlemist ei suuda õpilased endid nii pea koguda ja võimlemisele järgnev tund kannatab selle all rängasti.

Kõige eeltooduga ei taha mina kaugeltki eelistada võimlemistundi väljas kerge ehk raske riietusega võimlemistunnile korralikus koolivõimlas, sest need võimalused, mida pakub meile hea ja puhas võimla, ei ole väljas võimeldes sugugi nii kergelt kätte saadavad, ehk kui — siis ainult osaliselt.

Agas et kogu meie algkoolide arvust ainult 10% koole omavad võimlemisruume ja ka need mitte võimlaid, vaid ainult suuremaid ruume, kus peale võimlemise esimeses järjekorras pidusid ja aktusi korraldatakse, oleme sunnitud võtma seda paratamatult tõsiasjana ja leidma sellest ummikust väljapääsu teid.

Igatahes teeme seda suure meelekibedusega, sest ikka ehitatakse meil veel uusi koolimaju ilma võimlateta ja avatakse aktussaalid.

Oleks aeg juba avalikult küsida, millise julgusega ja milliste põhjendustega püstitatakse uued haridustemplid ilma õpilaste kehaharjutuse jaoks vajaolevate ruumideta? Või arvatakse, et aktussaalid, kus peetakse pidusid ja tantsitakse tallad alt, külbavad ka õpilaste tervisravilisteks, võimlateks?

## Suusatamisest ja suuskade eest hoolitsemisest.

A. Palmroosi loengute järele J. Luks.

### Suusa tõrvamine.

Suuskade eest hoolitsemisel tuleb suuremat tähelepanu panna suusa tallale. See peab olema hästi tõrvatud, vastasel korral võtab suusk vett sisse, mis ta raskeks teeb ja libisemist takistab.

Tõrvamiseks on soovitatav männitõrv. Valgeks kulunud suusk tuleb asetada tallapoolse pinnaga maha tehtud tulelõkkele. Lõkkel tuleb suusa pinda ühetasaselt soendada. Tuleb ka soendada tõrva, mis imbub puule siis paremini sisse. Soendatud tõrva määratakse pintsliga suusatalle ühetasaselt. Peale määrimist soendatakse suuska nii kaua, kui pealemääritud tõrv keema hakkab ja valget vahtu sünnitab. Neid kohti, mis rohkem sisse tõmbasid, tuleb uuesti määrida ja soendada. Pärast seda järelejäänud tõrva osad riidetükiga maha pühkida ja uuesti soendada, kuni pind kuiv ja enam ei määri.

Peale tõrvamise protseduuri tuleb vaadata, et suusk oleks õige. Kiivatõmbunud kohta tuleb uuesti määrida tõrvaga, soendada ja katsuda õiendada. Tõrvamisel tuleb tähelepanu juhtida sellele, et tulel soendamisel suusk ja tõrv põlema ei läheks. Hästitõrvatud suusk libiseb nobedasti lumepinnal. Et suusk ei vettiks, tuleb ka suuska pealt tõrvata. Iseäranis on see tarvilik enne võistlust, siis ei väsitä ta ilmaaegu sõitjat.

Sarnaselt tuleb ka suuska tõrvata seismajätmise puhul pikemaks ajaiks.

### Suusa määrimine.

Tõrvatud suusk ei libise siiski iga ilmaga ühevõrdselt, vaid selle saavutamiseks määratakse suuski. Suusa määrimine on kaunis raske toiming, sest määrija võib kergesti eksida. Peale ebaõnnestunud määrimist, ei tule viga otsida määrdest, vaid tuleb ära oodata, kuni ise harjutakse ja õpitakse määrde tarvitamine. Määritud suuska võib ka soendada, et määre ühetasaselt suusa pinda kataks ja siis hanguma panna. Pakase ilmaga 7—10° C. külma juures tarvitatakse määret, kus rasva, vaha, parafiini jne., mis suusa libedaks teeb. — Soomes tarvitatakse eduga tõrva ja parafiini segu määrdeks, mis isegi väga odav ja otstarbekohane. Metsas ja mägedel suusatamise juures tarvitaavad soomlased murdmaa suusamääret. Sel määrdel on see hea omadus, et ei lase suuska tagasi libiseda. Enne selle määrde tarvitamist pühitakse suusk puhtaks, soendatakse vähe ja määratakse terve suusa põhi ühetasaselt. Pärast määrimist võetakse harilik kork ja hõõrutakse määre tasaseks. Hõõrumine sünnitab soojust, mis määrde suusa põhjal ühetasaseks muudab ja suusale sisse imbutab.

### Suusade hoid peale tarvitamist.

Peale tarvitamist tuleb suusad, sidemed ja kepid ära puhastada ja ära kuivatada. Peale kuivatamist suusad kokku panna — põhjad vastamisi. Otsad kinnitada klotsidega ja kesknõgu vahele asetatakse ka klots, mis suuska õiguda ei lase. Kesklotsi laiused on omaniku tarvitusest, paenduvamal suusal laiem, kõval kitsam. Kui vas ja soojas ruumis ei ole suuski hea hoida, siis pragunevad need ja tõmbuvad kiiva.

Kaitsevääs ja kaitseliidus, kus palju suuski, tulevad suveks suusad panna selleks valmistatud toele. Tugi seisab koos kolmest sirgest latist. Üks latt on eesotsa all, teine taga ja kolmas keskel. Kolmas latt on teisteist kõrgem, mis annab ja hoiab alal suusal õige kaare. Suusad asetatakse üksteise kõrvale lattidele ja suuskade peale iga alloleva lati kohale asetatakse samuti latt. Pealmised latid kinnitatakse kruvide abil alumiste lattide külge kinni. Samas ühetaolisest seisangus ei õigu suusad suve jooksul, ei tõmbu kiiva, ega kaota oma väärtust. Selle asetusviisiga võib palju suuski väiksesse ruumi ära mahutada, sest järgmisi suuski võib asetada alumiste suuskade pealmistele lattidele jne. See hoidmisviis on ka kõige lihtsam ja odavam.

Nii nagu vaadatakse kaitsevääsadel relvu ja varustust teatud aegadel, et kas nad korras on, tuleb ka suuskade järele hoolsalt valvet pida, et suusatarvitajad kõiki ümberkäimise nõudeid korralikult täidaks.

### Suusataja ettevalmistamine võistlusteks.

Kindlat piiri siin ette ei saa määrata, see ripub võistleja kehaehitusest, tahtest, maa pikkusest jne. Soomes sünnib ettevalmistus nagu kõikidele võistlusaladele, kindla kava järele.



St. Moritzi üldvaade.

1. Kiiruisutuse ja hokkei liuväli.
2. Skeletoni tee.
3. Bobsleigh tee.
4. St. Moritzi raudteejaam.
5. Hippodroom.
6. „Prantsuse maja“.
7. „Ajakirjanduse maja“.
8. Suusamägi.
9. Postimaja.

1. Kevadel ja suvel tuleb keha teiste spordialadega vormis hoida, et talvel küllaldaselt oleks jõudu. Eriharjutusi suveks ei ole. — parimad on jooksud, hüpped, visked, mis ka suusatajale igal sammul ette tulevad. Neist inimestest, kellel raske töö, nagu maainimestel põllu- ja metsatöö, kujunevad välja parimad suusatajad. Seda on näidanud meile, põhjamaalastele, kogemused. Siiski on harjutusest, mis raske tööga kätte saadakse, veel vähe, siin tuleb ka lisaks võtta võimlemisharjutusi, mis annaks tugevale kehale paenduvuse. Kehalise töö tegijatele on suveks ka heaks harjutuseks rännakud metsas ja igasugu maastikul. Selga panna paun ja kätte võtta kepid ja siis mägedest alla-üles liikuda, suusataja stiilis, s. o. panna käed ja keha käimisel sarnaselt liikuma, nagu nad liiguvad suusatamise juures. See liikumine pakub huvi ja annab vastupidavust.

2. Sügisestele harjutustele üle minnes peab neid kavakindlalt rajama. Kava suurus ripub siin ära võistlusmaa pikkusest ja võistluskava suurusest, mis eeloleval talvel harjutaja kaasa teha kavatseb. Läbi tulevad teha käigud maastikul, nagu suvelgi, 2—3 korda nädalas (mitte jookstes). Maa pikkus ripub võistlusmaa pikkusest, millele end harjutaja kavatseb ette valmistada. Harjutajal peab olema soe riietus, mis higistamise välja kutsuks. Pärast harjutamist võimalikult pesu vahetada ja hoiduda külmetamisest. Sarnaselt tuleb end ettevalmistada esimese lume tulekuni, mis lubab üle minna suusatamisele. Need harjutused annavad vastupidavust ja tervendavat inimese siseorgaane. Suviste ja sügisestele harjutustele sammu pikendamiseks saab ka kiirust arendada, mis harilikul suusatamisel tarvilik.

Isikud, kes sarnaselt suvel ja sügisel harjutamisega siseorgaane ja lihakseid on vastupida-

vaks teinud, võivad 4-nädalalise suuskadel harjutamise järele 15 km võistelda; kahe kuu harjutamise järele 30—60 km.

Olgu tähendatud, et suusataja ei arene välja mitte ühe aastaga, vaid 3—4 aasta järele, kui ta kõiki harjutusi korrapäraselt täidab.

3. Talvel võib iga suusataja harjutada nii palju, kui seda keegi suudab ja soovib. Kõige parem ja soovitam on tasane metsas luusimine igasugu maastikul. Sellele harjutusele tuleb lisaks võtta raskemad harjutused võistluste otstarbeks.

Tasasel käigul õpib isik tundma omi suuski, keppe, sidemeid — tal on siin võimalus oma tähelepanu valalt juhtida nendele asjadele; kiire sõiduga oleks see aga võimatu.

Kindlat kava ettekirjutada on raske, siin peab igaüks oma isiklike kogemuste järele kava kokku seadma, mida võib pikendada ja lühendada.

Soome suusainstruktor hra Palmroos on oma kogemuste järele kava kokku seadnud, mis meile oleks enam-vähem vastuvõetav. See on 20—30 km suusajooksjale 4-nädalaline ja 50—60 km jooksjale 2-kuuline ettevalmistus.

### Kava.

1. nädal. 2—3 korda 8—10 km tasast sõitu ja mitte külmetada. Sellele lisaks üks kord 12—15 km sõitu, missugust tasaselt alata ja samas teimpos lõpetada. Peale esimest korda suusatamist võivad lihased haigeiks jääda, kuid lihaste haigus kaob iseenesest ja harjutust tuleb jätkata.

2. nädal. 2—3 korda nädalas 12—15 km ja lisaks üks kord 15—20 km — pühapäeval. Esimene jooks oleks tasane, teine poole hooga ja kolmas tasane.

## Osvald Käpp Rootsis.

### Noorte suusatajate ettevalmistus.

Noortele ei tule kunagi kava ette kirjutada. Nemad võivad seda teha niipalju kui ise soovivad. Kõige otstarbekohasem on vaba liikumine ja lonkimine metsas ja mägedel, vabas, puhtas õhus — 6—8 km korruga.

### Suusaharjutajate üldkohus.

Kõigi suusaharjutuste järele tuleb ennast pesta, pesu vahetada ja kui võimalik, saunas käia, mis lihaseid värskeendab ja pehmedab. Väga hea on ka massaaš jalgadele. Niisugune järjekindlus karastab harjutajat.

## Võrkpall.

(3. lhk. järg.)

Lõppeks paar sõna meil tarvitava „kastamise“ — „time out“ — kohta. Eesti võrkpallimäärus 8, punkt 11, ütleb: Iga mängu algul võib mängijate seisukohti vahetada, küsimata nende endistest kohtadest. Punktide lugejatele antakse sellest vahetamisest teada.

Kui mängus on seis 8:13, siis pärast „time out“ pole enam „mängu algus“, vaid keskkoht, sest mängu all mõistame „geimi“, mille kohta 1926./27. aasta Ameerika määrus ütleb:

At the beginning of a new (minu harvendus. J.Kg.) game the players may be arranged in any position desired regardless of former positions in the preceding game. The scorer shall be notified of change in positions of players.

Siin öeldakse selge sõnaga: iga uue mängu ajal. Eksitus tuleb lihtsalt halvast tõlkest, mille tõttu teine määrustik täis vigu.

Samuti loeme määrus 11 § 2:

Meeskond, kellel punktide arv 15 tõuseb, kuulutatakse mängu võitjaks, välja arvatud juhtumine, mis ette nähtud järgnevas paragrahvis.

§ 3. Kui punktide arv tõuseb vastastikku 14—14, peab meeskond 2 punkti ühe (minu harvendus. J.Kg.) servija läbi saama, selleks, et mängu võita.

Selle kohta ütleb vastav Ameerika määrus lihtsalt: A game is won when either team scores a two-point lead with fifteen (15) or more points.

Nii pole vaja ühe servija servimist, vaid lihtsalt ühe meeskonna punktide juhtimist (vedamist) 2 p. ülekaaluga, arvates 15 ehk rohkem punktist.

Time out'i pikkuse ja arvu kohta. Rule XV, sec. 1 ja 2: ... „Time out“ shall be allowed only twice during a game (geim ehk partii. J.Kg.), except for substitution of players or because of injury. Sec. 2: The length of „time out“ shall not exceed one minut, except in case of injury.

Nii võib „time out“ võtta ühe geimi kestel ainult 2 korda ja 1-minutilise pikkusega, just selleks, et meeskond saaks puhata. Time out'iks ei loeta puhkust mängude ajal.

Soovitav oleks, et määrustik põhjaliku kontrolli alla võetaks käsipalli liidu poolt ning selle vastavaks muutmiseks komisjon kokku kutsutaks.

## Soome — Rootsi maadlusmaavõistlus

peeti laupäeval ja pühapäeval Helsingis. Kumbalgi maal oli igas kaalus kaks esindajat. Soome koosseis oli: kärbeskaal — Pappinen, Ryhänen; sulgkaal — H. Pihlajamäki, K. Pihlajamäki; kergekaal — Friman, E. Vesterlund; keskaal — K. Vesterlund, Kokkinen; poolraskekaal — Vecksten, Pellinen; raskekaal — Nyström, Sihvola. Rootsi koosseis vastavalt: Hernström, Tuvevsson; Larsson, Nilsson; Holmer, Pettersson; Bohm, Lindberg; Sjöstedt, Hansson; Richthoff, Ahlgren.

Esimesel võistlusõhtul peeti 12 matschi. Seal saavutasid soomlased 3 töövõitu (K. Pihlajamäki — Nilsson, Vecksten — Sjöstedt, Nyström — Richthoff) ja 5 seljavõitu (H. Pihlajamäki — Larsson, 0.59; Friman — Holmer, 4.01; E. Vesterlund — Pettersson, 15.13; Kokkinen — Lindberg, 3.21; Pellinen — Hansson, 3.19). Rootslased said 2 töövõitu (Hernström — Pappinen, Bohm — K. Vesterlund) ja 2 seljavõitu (Tuvevsson — Ryhänen, 4.08; Ahlgren — Sihvola, 3.19).

Pühapäeval maadlesid ülejäänud 12 paari. Soomlased korjasid sel päeval 5 töövõitu (Ryhänen — Hernström, H. Pihlajamäki — Nilsson, Friman — Pettersson, K. Vesterlund — Lindberg, Nyström — Ahlgren) ja 5 seljavõitu (K. Pihlajamäki — Larsson, 0.14; E. Vesterlund — Holmer, 5.43; Kokkinen — Bohm, 2.23; Vecksten — Hansson, 3.00; Pellinen — Sjöstedt, 6.53), rootslased 2 töövõitu (Tuvevsson — Pappinen ja Richthoff — Sihvola).

Kokku oli soomlastel 18 võitu rootslaste 6 vastu, millise punktide vahekorraga ka võistlus lõppes. Võistluste parima maadlejana sai Kokkinen eriauhinna, kiireima võidu eest K. Pihlajamäki, samuti parim rootslane Tuvevsson.

## Võimlemisõpetajate seltsi teated.

Võimlemisõpetajate seltsi Tallinna osakonna koosolekut peeti pühapäeval, 27. novembril, kuhu õige arvukas pere võimlemisõpetajaid oli koonnud.

Uude juhatusse valiti: R. Vichmann, L. Kalmet, K. Müür, A. Raudkats ja A. Maser.

Koosolekul otsustati jätkata läinud aastal alatud täienduskursuste tegevust, kusjuures õppeainetena ette nähti järgmised ained: 1) algkooli metoodika, 2) Eesti ja põhjamaade (Soome ja Rootsi) rahvatantsud, 3) riviõpetus (meesõpetajaile), 4) enesekaitse (keskkooli õpetajaile). Koosolekul avaldati soovi veel teisi aineid juure võtta, kuid teiselt poolt toodi vastuväitena kursuste lühikest kestvust ja et selle lühikese aja- ja kuni kevadeni, ei suudeta ka kõige parema tahtmise juures nii palju aineid korruga kuulata! Koosolek otsustas eeltoodud ainete juure jääda.

Edasi tehti juhatusel ülesandeks koolidele mängu- ja harjutusvälje soetada. Kevadeks loodetakse kolm suuremat mänguvälja korda seada ja koolinoorsoole harjutusteks kohe avada.

Kevadel otsustati Tallinnas pidada koolide võimlemispidu, kusjuures soovi avaldati, et vabariigi 10. aastapäeva puhul, see pidu endistest suurejoonelisem oleks.

Arvesse võttes kehalise kasvatusel ühtlustamist koolides, leidis koosolek tarviliku olevat ellu kutsuda uus instants, kelle ülesannet hulka kuuluks koolivõimlemise süstematiseerimine ja kontrollimine.

Juhatusel tehti ülesandeks läbirääkimistesse astuda haridusministeeriumiga ja Tall. linna haridusosakonnaga, et lähemal ajal saaks see küsimus tõsiselt kaalumisele võetud ja koolivõimlemise alal erinõunik ametisse palgatud.

— Ungarlane Kesmarki hüppas hiljuti treeningul 197 kõrgust. Kui latt 2 mtr. peale pandi, riivas ta seda, kuid läks üle. Hiljem kukkus alla latt alla. Järelemõõtmisel selgus, et lati kõrgus oli koguni 2.04 olnud.

## Suusatamisest.

(5. lhk. järg.)

3. nädal. 2—3 korda 8—12 km ja üks kord 20—25 km. Kui teise nädala harjutused seljataga, teatud vastupidavus ja liikumise kindlus saavutatud, tuleb üle minna kolmandal nädalal lühematele maadele, kuid selle eest olgu tempo poolhoogne. Üks pikamaa sõit 20—25 km olgu kiiretempoline, kui aga lõpuks väsimust tunda, võib kiirust vähendada.

4. nädal. 2 korda 12—15 km ja üks kord lisaks 25—30 km. Kolmanda nädala lõpus, kus maad pikenenud, tuleb üle minna kiiruse peale. Esimene kord tasane tempo, teine kord aga nohe tempo. Kui kolmanda nädala lõpul 25 km hästi läks, tuleb ja võib neljandal nädalal 25—30 km harjutust kiirendada. Kui juhtub, et võistlus 4. nädala eel, tuleb üks 12—15 km harjutus ära jätta ja 25—30 km harjutus võtta neljapäeval. Võistelda võiks siis pühapäeval.

5. nädal. Kaks korda 10—12 km ja üks kord 35—40 km. Teise kuu harjutuste sisse, kui võistleja tahab võistelda pikemaid maid, tuleb pikendada 4. nädala harjutusi 2 km võrra ja tempo poole hooga, pikamaa sõit aga tasatempos.

6. nädal. 2 korda 12—15 km ja üks kord 35—40 km. Siin lühike maa tasaselt, kuid pikk maa kiirelt. Harjutajal võib pikamaa harjutus tüütavaks minna, kuid siiski katsuda lõpetada.

7. nädal. 2—3 korda 8—12 km ja üks kord lisaks 45—50 km. Lühike maa sõita kiirelt, kuid mitte võistluskiirusega. Pikk maa tasaselt tempos. Kui tundub väsimust, võib einetada teel ja peale seda ikkagi katsuda sõit lõpetada.

8. nädal. Üks kord 10 km, üks kord 15 km ja üks kord 50—60 km. See nädal ehk tundub harjutajale vastik eelmise nädala pikamaa sõidu tagajärjel, kuid selle peale vaatamata tulevad ettenähtud harjutused läbi teha. Kui pühapäeval juhtub võistlus olema, jäetakse 15 km ära ja selle asemele võetakse 50—60 km keskmise kiirusega.

Kogu talvine ettevalmistus on tarvilikult 2 kuu peale rajatud. Kõigi nende harjutuste vahetähtsusest tuleb ka suuskadel vabalt liikuda, et lihased enam liikuvad muutuksid. Kõiki harjutusi läbi võtta on soovitav ühe ja sama suusaga, mis suuska tundma õpetab. Kõik see kava ei ole aga mitte sunduslik, vaid oleneb enam-vähem isikust enesest ja ta kogemustest — ta võib neid maid vähendada ja pikendada.

## Spordiäri RESEV-RESEL

Tallinn, Toompuiestee 19, telef. 20-19.

Soovitab oma valmistatud spordi ja võimlemise abinõusid.

# O.-ü. „ESTO“

Tallinn, Pikk tän. 47,

Telefon 10-02.

Soovitab kõiksugu spordiabinõusid parimatest kodu- ja väljamaa tehastest.

Ladus suuremal arvul spordikirjandust.

# Eneseunustuse tanis.

**Salapärase ekstaatiline seisukord. Ürgrahvaste ümbersündimine ja elu suurim nauding.**

Dr. F. van Leeri järele.

Kogu elu pendeldab kahe pooluse vahel: ärkvelolek ja uni, tõsiasiade tajumine ja fantaasia. Nende kahe vastupidise elumuse suunast kujuneb iga kultuuri iseloom. Metsinimene on kahtlemata une seisukorras praeguse eurooplase vastu, kes täie teadvusega ümbrust hindab.

Mida meie „normaalseks minaks“ või „isendiks“ nimetame, moodustub ärkveloleku elementidest, haarab ainult väikese ringi meis tõelikult olevatest, kuid uinuvatest („latentsetest“) jõududest. Ainult harukordadel, mida meie ekstaasiks, transiks või eneseunustuseks nimetame, astuvad ka tänapäev need jõud tegevusse ja suudavad „mina“ täielikult ümber muuta ja muinasaegsesse uinakmaailma viia. Mina näib siis kui võõrast vaimust vallutatud olevat omapäraselt hallutsinatiivses tõelikkuses.

Mina ja ümbruse ümbermoodustumine avaldub terve keha ja eriti ekstatiseeritu näos. See „eneseunustuse“ ilme on nii iseloomustav, et tema juures, vaatamata üksikute suurtest lahkuminekutest, alati teatud füsiognoomiliste elementide laad märgitav on.

Teadvuse kadumine avaldub kõigepealt silmade sulgemises või pilgu udustumises, mis kaugustesse näib pöördud olevat. Näojooned võtavad teatud joobumuse ilme ja ei harmoneeri enam ümbrusega, mis peletatakse sisemusest tõusvate unelmitega.

Sedavõrd kui need unepildid teed välimistesse kehakihtidesse leiavad, s. o. kui võrd mitte ainult unenäoga, vaid tegeliku „mootorilise somnambulismiga“ tegemist on, hakkab omapärane elu nägu ja liikmeid vallutama. Sheetid ja miimika ei oma mingit kooskõla ümbrusega ja kannavad mingi mõistmatu ja arusaamatu pitsatit. Seejuures on nad ilmekamad, kui kunagi varem ärkvelolekus. Transi-seisukorras allub keha tugevaimatele hingelistele elamustele, ekstaasilises unes loob keha elavaid kunstitöid, mis võrsunud mõistmatu sügavuse loomingujõust. Sheetid ja miimika räägivad teistsugusest maailmast, teistest sädelustest ja võlust, niipea kui „une-mina“ neid on puudutanud.

Ekstaasi lõpupunkt seisab müstilikus „gamos'es“, s. o. mina sulamises ühte psüühilis-kosmilise olukorraga. Ekstaatiline miimika väljendab hingelist võitlust mingi tundeobjektiga. Sheetid kõiguvad mõnu ja hirmu, vabanemise ja kaitse vahel. Konvenks- või vabanemistundeid saadavad tõblemised seljalihastes, pea paisatakse kuklasse, õlad tõmbuvad kokku, käed sirutatakse seljataha, rind ja kõht pingutatakse välja. Näomuskulatuur jälgib sama, silmaterad pöörduvad üles ja suu vajub pärani. Keha laskub looka või silda.

Vastandina on sellele konkaav- või hirmutunded, kus kõhu- ja rinnamuskliid kokku kistakse, pea vajub rinnale, käed võimalikult ette või risti, terve keha kokku murtuna. Suu pigistub tugevasti kokku ja silmad on pärani.

Kuna vabanemis- ja hirmutunded paljukordselt vahelduvad ja üksteist katavad, tekib väga mitmekesine liigutuste ja miimika skaala, mis aga oma täiuslikumates

vormides täiesti kindlaks kujunenud ekstaatilise füsiognoomia tüübi kujundab.

Ka pehmemad ekstaatilised väljendused — süvenemine ja eneseunustamine loovad oma miimika, mis eelmainitutele peajoonest vastavad.

Ekstaatilises füsiognoomias on iseloomustav seega gamootiline element, mis kõigi ekstaasides aluspõhi. Ekstaasis avaldub siin kontsentreeritud vormis printsiip, mis kui tume mõte ja taltsutamatu jõud ka argipäeva taga elab, kuid selles ennast nii kujukalt väljendada ei saa. Ekstaas oli muinasaegsetel ilma vaates tunnustatud ja seisis nende elu sihina ja religiooni keskpunktina. Ainult inimene, kes seda seisukorda oli üle elanud, oli „uuesti sündinud“, kõik teised „rändasid pimeduses“ ja ei mõistnud olemise mõtet.

Ekstaas on kehalis-hingelise olemise ülim pidu. Mitte ilmaaegu ei pakkunud ekstatiseeritud keha peamotiivi varasemale kunstile, kus jumalaid ja inimesi kujutati somnambulikus joobumuses ja eneseunustuse ilmega.

Saksamaal on tõusnud mõned kehakultuurilised rühmitused, kes seda ekstaasivõlu on teadlikult oma liikmete keskel harastama hakanud.

Dr. H. H. Rosmer kirjutab:

Pime ruum, nii et märgata ei ole, kus algavad seinad ja kus lõpevad, samuti ei ole märgata toa kuju. Kusagil on peegel, milles kajastub põhjatus.

Lampide ümber on voldilised rätikud, luues punakat ämarust. Sinakas suitsuvine hõljub kergete pilvekestena. Küürutavad kujud. Vaikus.

Siis hakkab muusika surisema, saladuslikult kui loodushelid, ebamääraselt ja otsivalt.

Alasti kehad ilmuvad lampide valgusse. Paenduvalt, kobavalt ja nagu magades astuvad nõtked tüdruku- ja poisikehad. Kõigi kehad hakkavad tõmblema, ebamääraseid liigutusi tegema, kui kuutõbised, kui mingi painajaliku võlu kammitsas.

Gongid sumisevad, muusik tõuseb ja vajub. Heledad kehad tuksatuvad, hingavad sügavasti, püüavad kui kõrgusse. Silmad on pärani mustendavate koobastena, ürgaegade kirk ja metsikus põleb neist; kehad viskuvad selili, kui tahtes puruneda, pöörlevad ja väänlevad kui peksetavad. Hoigamine ja ümin kõlab tõrmise mere mühana kaljude ümber, valguselaigud näivad kui põletavat rulluvaid kehasid, nahk põlevat sinistes tuledes, muusik mõirgab, trummid määratsevad, gongid kõmisevad, kuni keha keha järele kokku vajub ja liikumatuna lamama jääb.

Korruga vaikib muusika. Kostab ainult pikalipaisatute hingamine. Siin või seal ärkab keegi, tõuseb ja poeb valgusest pimedusse. Silmad liikumata kui tumedad kalliskivid.

Tumesinine helk läbistab ruumi, põrkab kokku punase valgusega. Kui oreliheliid kostavad korruga, ääretu magusalt ja nuuksuvalt.

Aeglaselt tõuseb keha keha järele, püüdvate kätega nägematu poole haartes. Kehad hõljuvad kui raskusetult. Val-

ged liikmed hiilgavad alebastrina, kehad näivad läbipaistvatena kui klaas. Avakäsi, avasui keerlevad nad omapärasest rütmis, magusas ja õndsas kokkusulamisest mõistmatuga.

Siis murdub korruga hele valgus valla. Muusika vaikib. Alasti inimesed seisavad üksteise vastu ja ruttavad mähkima endid riietesse.

## Vares Vabalane ei saa mitmest asjast aru.

Mul on üks tuttav noormees, kes hirmus tark on. Kui tema käest küsid midagi ja ta ei tea, siis ütleb ikka, et vaat' kõigest muust ta teab ja saab aru, aga ainult sellest mitte, ja neid „ainult sellest“ tuleb õige tihti, tihemini kui teadmisi ette.

Mina aga olen aus inimene ja ütlen kohe ausasti, et ma mitmest asjast korruga aru ei saa.

Näiteks, kas või sellest, et kumba nüüd uskuda ja kummal on õigus, kas lauluõpetajat, kes seletab, et tarvis hingata kõhuga, sest see armas riistapuu olevat meil hingamiseks loodud, või uskuda võimlemisõpetajat, kes räägib, et tarvis hingata kopsudega ja rinnaga. Lauluõpetaja seletab, et ega see viga ei tegevat, kui inimesel väike kõhuke, „brjushko“, ees on — kõht olevat ju mehe uhkus ja au. Võimlemisõpetajal aga ei ole suuremat vaenlast, kui etteulatav kõht. Ma alguses hakkasin ka soetama enesele seda mehe uhkust ja au — kõhtu: hakkasin sisse mässima, ajama, toppima kartuleid ja haput piima, mis mahtus. Tekkis päris kenake „mehe uhkus ja au“ ette. Kuid ega ta suurem asi ei tundunud, ja kui võimlemisõpetaja ta käskis maha jätta, jooksin ja hüppasin nii, et ta oli ka maas, tähendab mitte maani maas, aga teda ei olnud teps mitte. Ja pärast ei saanud kuidagi aru, et mind vähem ausaks ei oleks peetud kui kõhuga.

Siis ei saa ma aru veel asjaolust, et miks need kirjanduslikud ja muud vaimlised esimaadlejad sugugi ei salli neid lihastemehi. Kui ikka sellest kultuurkapitalist ka lihastemeestele pisut osaks saab, siis teevad kohe niipalju karakaid sõnu, et arvad end olevat tänaval, kus sandid leitud viiemarga pärast kaklevad. Spordimehed ei tee sugugi nii palju sõnu sellel saamisel, vaid tegutsevad innukalt ja vaikselt — nad on ju lihaste mehed. Aga keelemehed liigutavad aina ja liigutavad seda keelt. Ma arvan aga, et poleks tarvis liigutada seda keelt niipalju, sest tuleb välja nii nagu eelpool juba võrdlesin. Ja kellele seda pahandust siis vaja. Olete ikka mõlemad omad osad ära teeninud ja muud midagi. Või katsute siiski veel oma vaimlise esimaadleja kõrkuses irvitada lihaste ja rekordide üle? No kuulge, on see siis nii paha vaadata üht ilusat ja head jalgpalli-võistlust? Minu arvates küll parem kui lugeda keskpärast romaani, novelli, vemmälvärssi. Ja mis nüüd rekordidesse ja võistlustesse puutub, — ärge rääkige! Teete samasuguseid võidujookse ja esimaadlemisi. Nagu hiljutigi Tallinnas näha oli, kus isegi väljapool võistlust üks maadlemine korraldati — püstiseismisega... Lõpuks, tõsi ju on, et Lossmann Ameerikasse kutsuti, mis? Või ei kutsutud? Või kutsuti Under, või Gailit?

Vares Vabalane.

## Tõtt ja nalja Tartust.

Kaunis kehvalt on kirjutatud sel sügisel Tartu spordist Spordilehes. Pole ka ime, sest tuntud kirjutaja Juhannes Killip on nagu maa alla kadunud. Mõned teavad rääkida, et ta „Jaaniks“ ehk „Sassiks“ olevat hakanud, mine tea. Vahest on enese tapaud või koguni Austraaliasse matkanud.

Ent Tartu spordielul pole sellest sooja ega külma. Uisutee Martin valab aga Kalevis jääd ning Akad. klubi oma läheb ka täiel aurul. Isegi kelgumägi avati, kuid kelgutatakse lume puudusel jääl.

Olümpia asi on Tartus õige suurepärase ja ilus. Tervelt 3 gruppi on enda keha kasvatamise kallal ametis: valitud mehed, noored õppisid ja muud sellesarnased, kellel veel seenast hiilgust ega sära pole, ja rühm preiliseid. Kõik need liiguvad olümpiatähe all, sest, nagu Postimees ütleb umbes: „Üks on kindel, Eesti sini-must-valge peab lehvima Amsterdami.“

See kuulus olümpiaad ei näi põrmugi kedagi huvitavat. Harjutamise demonstreerimiseks oli korraldatud õhtu, kus kõik grupid esinesid, pealtvaatajaid aga poolteist inimest ja needki tulid vist ainult korvpalli matschi: üldgrupp — esigrupp vaatama. Ja egas need grupidki nii hoolsad pole. Esigrupis 50%, üldgrupis 75%, naistel 85% osavõtjaid, nii näevad harjutused välja. Põhjuseid on mitmekesiseid. Puudub aeg, tahtmine, ei meeldi harjutused jne.

Kulminatsioon on käsipalli hooaeg. Võistlusi korraldavad tervelt 4 organisatsiooni: Kalev, EASK, NMKÜ ja keskkoolide spordiringide kogu keskkoolidevahelisi. Nii juhtub, et võistlused laupäeviti ja pühapäeviti mõlemil korral kahes kohas. Huvi publikus võistluste vastu on veidi, möödunud aastaga võrreldes, tõusnud. On käimas praegu 2 tsükli: keskkoolide ja üliõpilasorganisatsioonide vahelised, milledega pühadeks vast lõpule jõutakse.

Kõvemateks vastasteks seltsidest on olnud E. Akadeem. spordiklubi ja NMKÜ. Esimene meeskond koosneb peajasjalikut Tallinna parematest — üliõpilastest, kuna Tartu meeskond peamiselt Treffneri gümn. õpilased ja vilistlased. Tänavu olid mõlemad kohtamisest hoidunud ning sel ajal, kui NMKÜ Tallinnas Kaleviga heitles, pidas klubi Pärnus linnavõistlust Tartu-Pärnu. Linnameeskonna kokkuseadmine oli mõlema vahel tülionaks, mis salomonlikult lahenes, — kes võidab, see esitab Tartut linnavõistlusel Tallinna ja Riia vastu.

Suurkohtamine ise sündis pühapäeval, 14. det-

sembril, kell 8.15 Laial tän., võimlas, publikut täiskilutud saali ees.

Võrkpallis ilmub sini-valge EASK koosseisus: Zimmermann-Noss, Uuetoa-Karro ja Normann-Roht.

Punane-valge NMKÜ koosseis osutub järgmiseks: Pedajas-Pehap, A. Voitk-Mägi ja Kit-sing-Opmann. Vahekohtunik Silvester (EASK).

Vaevatult saavutab NMKÜ esimesed 6 punkti, kuna vastane võrku servis. Varsti areneb aga põnev heitlus NMKÜ juhtimisel ning lõpeb 15:13 NMKÜ eduks. Teise geimi alguses võidab klubi, saades seis 4:0, ent kindlama mänguga NMKÜ domineerib peatselt ning võidab vaevatult 15:8.

Korvpalli koosseisud on järgmised: EASK edurivis — Karro-Uuetoa-Riomar; kaitses — Silvester-Normann. NMKÜ — Jakobson-Pedajas-Niggol edurivis ja kaitses Voitk-Mällo. Refereerivad Margevitsch (Tall. Sport) ja Kalas (Tartu NMKÜ).

Algminutitel on Uuetoa korduvalt vaba ning klubil õnnestub juhtida 6:0. Kiiretempolises mängus saavutavad mõlemad vaheldamisi korve. Tähelepanu väärub NMKÜ, kus „4 mehe kaitse meetod“, mis poolaja lõpuks juba maksvusele pääseb, ehkki EASK võidab 14:11. Teine poolaeg algab kohe ägeda attaagiga NMKÜ poolt ning mõne minutiga on tasakaal saavutatud. Kord-korralt kindlustab NMKÜ juhtimist, mis poolaja keskpaigas juba 5-punktiliseks tõusnud. See püsib tükk aega. 4 min. enne lõppu algab klubi meeleheitlik atak ning Normanni kaugevisketest saavutatakse 1-punktiline vahe, mis püsib lõpuni. Seisuga 29:28 lõpeb mäng NMKÜ eduks.

Publiku pahameele kutsus esile peakohtuniku silmapaistev erapoolikus mängu lõpul, määrates järjest mitu vabavisket, mis aga kõik ebaõnnestusid. Selle mänguga omab NMKÜ õiguse esitada Tartut Tallinna ja Riia vastu linnavõistlustel.

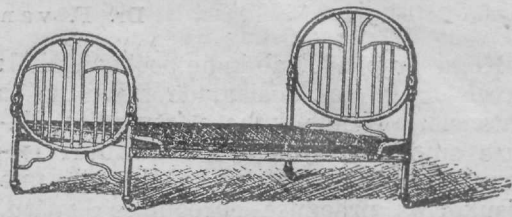
Käsipallis on ligemal ajal oodata suurkohtamisi Tallinn—Tartu ja Tartu—Riia vahel ning revansch Tallinna ja Tartu NMKÜ vahel.

Raskejõustiku mehed töötavad enam-vähem korralikult. Hiljuti peeti jälle maadluses meistertapela võistlusi, mis just üllatusi ei pakkunud.

Üliõpilaste ping-pongi turniiri võitis kergelt Lasn (Vironia) oma perfektse tehnikaga, lüües finaalis Tikku (EÜS), kuna kolmanda kohaga leppis Metsmees. Nais üksikmängus oli prl.

Kangro (Fil. Patriae) esimene, teine Jürgenstein (Fil. Patriae).

Meeskonna mängu võitis E. Üliõpil. Selts ja naiskonna mängu Filiale Patriae.



### ED. MÖLLERSON'I

RAUDVOODI JA TRAAATVÖRGU TEHAS  
Kopli tän. 10 TALLINN Kõnetr. 26-70.

Valmistab

### traatvõrke

murutõnise platsidele, jalg- ja jääpalli väravatele ning mitmesugusteks muudeks otstarveteks.

### B. Rosenholm

Pika ja Rataskaevu tänava nurgal, 2

#### Suures väljavalikus:

raua ja puusepa tööriistu, ehituse lukke, hingesid, kruvisid ja naelu. mööbli lukke, silte, habeme-, tasku-, köögi- ja lauanuge; juukse- ja habemelõikamise masinaid; Rootsi primuseid ja jootmise lampe; triikmasinaid, lihahakkimismasinaid, kalapüügi tarbeid, aiatööriistu; jalgpalle jne. Ameerika pesuväänamise masinaid, Ameerika pesurulle, koksi ja petroleumi ahjusid, liuraudu.

Kõnetr. 31-00

Kõnetr. 31-00



Puuvilla-, villaseid-, floor ja siidisukki,

moodsast ja elegant siidist „Luxus“ pesu,

vastupidavast puuvillast trikoopesu,

spordi- ja supelkostüüme

ning pesupitse

valmistab ja müüb kaupmeesteie

trikoo-, pitsi- ja sukavabrik

## OSKAR KILGAS

TALLINN, Prii tän. 3. Telefon 2-23.



#### TALVISEKS HOOAJAKS:

Suusad, kelgud, tõukekelgud, uisud, sviitrid, kindad, schalid, hokkeivarustus j. n. e.

Spordiseltsidele, sõjaväelastele ja koolidele hinnaalandus.

Kaubamaja

## „Sport“

Tallinn, Narva mnt. 19, kõnetr. 23-00.



## ROMAN TAVAST

KUNSTIPÄRANE  
GRAVEERIMISE,  
EMAILLEERIMISE,  
PRESSIMISE  
JA  
KULLASEPA  
TÖÖSTUS  
(MÄRKIDE ERITÖÖSTUS)

\*

TALLINN,  
V. ROOSIKRANTSI 3  
KÕNETRAAT 25-79