

# Uisu=spord.

A. Pfeiffer ja J. Facius.

Lihijooks.



Kiirijooks.



Kunstijooks.



Jäätants.



53 joonistusega.



Tallinnas, 1914.  
„Teaduse“ kirjastus.

Optika-mehhanika magasin

B. Rebenik. Dmanik F. Hausen,

soovitab suures väljavalikus: operiklaasid, perlmuttist operiklaasid, sammulugejaid, eksperementirlastid, termometrised, barometrised, influensaaparatisid, elektriserimise aparatisid, kinematografiaparatisid, taskulampid, habemenuge jne.

**Uisud** saavad korralikult ja ruttu teritatud, parandatud ja niteldatud

Rud. Passup'i mehanika- ja galvanoplastika-töötoas, Brookusmäel nr. 5 ja Pika uul. nr. 36.

Töötuba käib elektrijõul oma keskjaamast.

Dr. Fr. S. Krauss.

**Naisterahwa keha iludus**

Luuramisekäigud iluduste riigis.

70 nägusa neuu päewapildiga Ewa ülikonnas.

Hind 1 rubla.

Saada „Teaduse“ kirjastuse raamatukauplusest Harju ja Rütli uul. nurgal. nr. 46/15, sissekäik Rütli uulitsalt.

# Uisu-sport.

R. Pfeiffer ja J. Facius.

Lihthoogs.



Kiirhoogs.



Kunsthoogs.



Jäätants.



53 joonistusega.

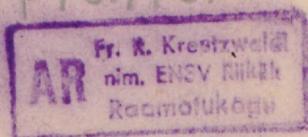


ARMIN ORLE.  
Halliste, Estonie.

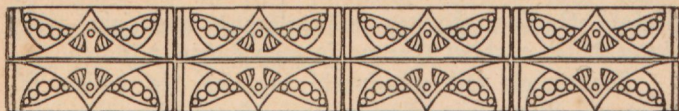


Tallinnas, 1914.  
„Teaduse“ kirjastus.

Ar 914  
Pfeiffer



88.597



ARMIN ORLE  
Halliste, Estonie.

## Sisesejuhatuseks.

Uisujooksmine oli juba wanal ajal tuntud. Ja nimelt tarwitati seda rohkem küll ühest kohast teise jooksmiseks, kui spordiks ja lõbustuseks.

Enne kui inimesesugu weel rauda tundis, nii siis eelajaloolisel kiwiajal, oli uisj juba tarwitusel. Hobusekondil puuriti augud sisse, aukudest tõmmati rihmad läbi ja libe kont seoti nende abil jala külge kinni. Hõlbus oli siis üle külmanud weepinna sel kombel kiirelt edasi liugleda.

Rondist uisj oli aastatuhandeid tarwitusel, kuni wiimaks Hollandimaal esmalt rauast ja siis terasest uiskusid walmistama hakati.

Runa Hollandimaal palju järwesid ja kanaliseid on, mis talwel kõik kinni külmaxad, siis olid uisud hollandlastele tulusateks abiriistadeks. Uisud kinnitati jalgade alla, kaubakott wõeti selga, ja nüüd läks sõit tulise waluga turu poole lahti. 1801. aastal pandi Hollandis ka esimesed wõidu-uisutamised toime, millest naisterahwad osa wõtsid. Saksamaal olid sel ajal ainult mehed uisujooksjateks, alles hulga hiljem julgesid ka naisterahwad uisutamisega õnne katsuda, ja warstigi tungis uisutamine kõigisse seltskonnakihtidesse.

Iseäranis tulus ja ühtlasi ka lõbus on uisutamine talwel maal, mööda kinnikülmanud järwesid, jõgesid, sooheinamaid jne.

Amerikas tõusis uisutamine umbes wiiekümne aasta eest esimesena hiilgawale järjele. Sealt tulid paarisuisutajad Nellie Dean ja Callin Curtis, niisama ka üksik-

uisutaja Jackson Haynes möödaläinud aastasaja wiie-  
kümnendatel aastatel Europasse oma kunsti näitama.

Wenemaale töid uisu-spordi inglased, kes umbes 60  
aasta eest Peterburis Neewa peal esimese liuwälja asu-  
tasid. Snnis keiser Aleksander II, kes oma kõrge ees-  
kujuga seda mõistlikku ja terwislist sporti laiali laotada  
soowis, käis ise mitmel korral oma kõrge perekonnaga  
inglaste liuwäljal uisutamas.

Ühtlasi parandati ja täiendati ka uistused. Muu seas  
toodi Amerikast tänapäewal weel tarwitusel olevad „Ori-  
ginal-Haynes-uisud“ Europasse ja lõpuks õpiti ka masinate  
abil kunstlikku jääd valmistama, nii et alati, aastaaja ja  
ilmade peale waatamata, võimalik oli uisutada.

Tänapäewal on paljudel suurematel Europa linnadel  
kunstlikud jääpaaledeks nimetatud liuwäljad olemas, kus  
õht wälise ilma peale waatamata oma 14 kraadi soe sei-  
sab, kuna aga jää alati ühesugune kõwa on. Selleks on  
toredad hooned ehitatud, mille tšementpõrandale paari  
tolli sügawuselt wett lastakse; weepinna alt käiwad jahuta-  
mise-torud läbi, mis wee paari tunniga filedaks, libedaks  
jääks külmetawad.

Ja terwisele kasulik on uisutamine, see on nüüd  
kindlaste tõeks tehtud. Pealegi pole teist seesugust spordi-  
haru olemaski, mis tolmuwabas õhus kõik kehaliikmed nii  
mitmekesiselt liikuma paneks, kui uisutamine külmanud jär-  
wedel ja jõgedel talweajal. Ja kuigi nüüd kunstlikul jää-  
väljal kinnises ruumis karastaw waba õht puudub, siiski  
leidub siin rohkem kui küllalt võimalust spordi ajamiseks.

Uisuspordi, isäranis kunstjooksu peaomaduseks on see,  
et inimene omale siin kaunid, meeldiwad liigutused oman-  
dab. Sealjuures saawad ka jalgade lihased kosuda ja  
eeskujulikult wälja kujuneda, ka ülejäaw keha, pea ja  
käed ei jää liikumata, waid need liigutused pääsewad pal-  
judel harjutustel päris suurepäraliselt maksusele.

Korrapäraliseks uisutamiseks läheb kõigepealt head,  
liigutuste kohast kehaseisangut waja, ja mida loomulikum

ja kaunim see on, seda ilusamine tulewad need jooned wälja, mis uisfl jää sisse joonistab. Lõbu tunneb siis uisutaja ise, ja ka pealwaataja.

## Kunstlikud liuwäljad.

Mõnes kohas on jõed ja tiigid, mis talwel loomulikult liuwäljaks oleksid, nii kaugel, et kunstlika liuwäljasiid peab asutama.

Esimesed kunstlikud liuwäljad tekkisid Amerikas. Ühetasane maalapike kaeti betoniga täiesti weeloodi, ääred piirati kõrgema walliga ja wett walati siis 2 tolli kõrguselt peale, oli see külmanud, sündis ta ka kohe liuwäljaks; iga õhtul pühiti ta puhtaks, pritsiti wett peale ja tehti sel kombel uueste siledaks. Mõnedele seesugustest liuwäljadest ehitati weel katus peale. Muidugi peawad ilmad külmad olema, et wesi ka ära külmaks, maakohtades, kus talwed soojad, ei ole seesuguste liuwäljadega midagi peale hakata.

Kui wõimalik ei ole betonist põhja walmistada, siis on soowitawat, peale selle kui maapind ühetasaseks tehtud, seda 2—3 tolli paksuse sawikihiga katta ja kinni rullida, ning ääred kahe jala kõrguse mullawalliga piirata ja wall seeftpoolt muidugi ka weel kuni ligi 5 tolli paksuse sawikihiga katta.

See lastakse nüüd 10 tolli jügamuselt wett täis. Tahetakse seda maad suwel jälle heinamaaks tarwitada, siis aitab sellest küllalt, kui sinna pooletolli paksuselt head musta mulda puistame. Nagu mitmekordsed katsed näitanud, kaswab rohi siis ülihästi.

Tahetakse lagedat liiwamaad liuwäljaks muuta, siis tuleb sinna niisama ka mullast ja kinnitallatud lumest madal wall ümber teha ja külma ilmaga  $\frac{1}{2}$ —1 tolli kõrguselt wett peale walada ehk pritsida. Britsimist tuleb

nii kaua korrata kuni jääpind ühetasaseks on saanud; ainult seda peab silmas pidama, et enne uut wett pritsida ei wõi kuni eelmine wesi ühetasaseks jääks on külmanud, millel õõnsusi sees ei ole.

Igapäew tuleb liuwäli peale tarwitamist jälle puhataks pühkida, rauaga filedaks teha ja uut wett peale pritsida, et ta järgmisel hommitul jälle hästi libe oleks.

Soowitakse lumega kaetud heinamaad liuwäljaks ümber muuta, siis rullitakse ehk tallatakse lumi kinni, tasandatakse augukohad lund peale pannes filedaks, pritsitakse külma ilmaga wett peale ja lastakse ära külmada. Siis pritsitakse uueste ja lastakse jälle külmada, seda korratakse nii kaua, kuni liuwäli hästi file ja ühetasane on.

Tekiwad jää sisse praod, siis tulewad need weega täita, suuremad praod tulewad esmalt jäätükkidega täis toppida ja siis wett peale walada. On need kohad külmanud, tehtakse nad raua abil filedaks.

Pragudesse walamiseks on kõigeparem weel sooja wett wõtta, sest et see jääga kõigeparemine ühineb. Ka liuwälja igaõhtuseks ülewalamiseks on soowitatawam sooja wett, näit. allikawett wõtta, siis kujuneb jää ühtlasemaks.

Sajab lund, siis tuleb liuwälja päewa jooksul mitmel korral pühkida, sajab wee walamise ehk pritsimise ajal lund, siis peame liuwälja pinna peale külmamist ühetasaseks tegema.

## Uisutaja ülikond.

Uisutaja ülikond olgu liuwäljal üleüldiste spordinõuete kui ka aastaaja kohane.

Ülikond olgu kõigepealt hästi teha järele ja ei koguni mitte lai, pealegi hästi paenduwaft riidest, mis igale liigutusele järele annaks. Ülikond olgu igalt poolt kinnine ja ei mitte liiga soe, sest et teha uisutades juba ise nii



palju soojust soetab, et sellest isegi kojuminekuks jatkub, kui kodu liiga kaugel pole ja kodutee koha peale uisutamist jalge alla wõetakse.

Tuleb selle wastu uulitsaraudtee wagunis wõi woorimehega koju sõita, siis olgu palitu wõi lühike soe jakk käepärast, niisama ka siis, kui peale uisutamist liuwäljale weel pealtwaatajaks soowitakse jääda.

Iseäranis liuwälja kohased aga on meestele põlwini ulatawad püksid ja sukad, umbes nagu jalgratta sõitjatel, kõrge kaela alt finnine lühike sinine kuub, siledast, sinisest riidest ja hästi peas seisew spordimüts, nahkäärega.

Naisterahwad peawad kõigepealt jalawaba, s.o. luupaifseni ulatawat kleiti kandma, kui nad uisutades oma kehailudust iseäranis silma paista tahawad lasta, pealtpoolt olgu kleit hästi teha järele ja ei koguni mitte lai wõi wolditud ning kaunis kõrge kraega. Iseäranis jünnis on koetud, tehawormide järele paenduw jakk. Ullt olgu kleit mõõdukalt lai, koguni mitte moodsalt kitsas.

Korset tuleks liuwäljale minnes küll tingimata nurka wijata, tema asemel wõiks lihtsalt riidest pihikut tarwitada.

Peakatteks waliwad naisterahwad kõigearmsama meeleaga willase ehk karwase mütsi, wõi ka wäikse, kindlaste peas seiswa kübara.

Riiete karw olgu tume, kõigeparem — sinine, walfjad riided ei awalda talwises maastikus nii ilusat mõju.

Aluskuubede asemele wõiks moodsad ja kleidiga ühekarwalised reform-püksid wõtta, et aluskuued ja -pesu kufudes, mida ju ikka jälle ette tuleb, nii ilutunde wastajelt nähtawale ei tuleks.

Kõigetähtsamaks jääwad uisutamisel süüski jalanõud. Niihästi meeste- kui naisterahwastele wõime siin ainult nõõrsaapaid soowitada.

Saapad olgu hästi jala järele, otsekui walatud, iseäranis tugewad olgu aga kontsjad ja tallad.

Iseäranis sündsad on wafikanahast, ühest tüfist faapad, pealegi weel Amerifa moodi, feft et jalg feefuguste faabaste fees hästi liikuma annab; kitsad faapad selle wastu tafistawad were ringwoolu ja jalad tunduwad fiis alati külmad olewat.

Tald olgu kefmise tugewusega, nii et uifu flamrid fealt küllaldaselt tuge leiakfid, aga mitte liiga paks, feft fiis ei oleks jala ja uifu wahel enam ühendust, kontakti, ja jalg ei tunneks enam uisku oma all.

Kontfad olgu kaunis madalad, laiad ja ülewalt kui ka alt ühetafased, f. o. altpoolt mitte peenemad. Soowitataw on ka kontfa sisse kumbagile poole ääre kruwi kruwida, et uif kontfa faapa alt ära ei tõmbaks.

Kooldub faabas ajajookful suuremaks, fiis wõetagu paksemad sukad tarwitusele wõi lastagu neile kahetordfed kannad kududa.

Rõigeparemad on lambawillast sukad, aga ka need peawad hästi jala järele olema ega tohi woltidesse lüüa.

Kunstuisutajad wõiwad ainult kruwidega faapa külge finnitatud uiskufid tarwitada. Nii fiis peawad nad liuwäljal faapaid wahetama.

Jackson-Haynes, Grenander ja ülepea kõik kirjooksu uifud on feefugused, et neid kruwide abil tugewaste faapa külge finnitama peab. Kuna nad nüüd tugewaste faapa külge finnitatud on, fiis ei tule jõukaotust ette, nagu see jalas wedrutawate ja lofsuwate uiskudega sünnib, ühtlast jääb ühendus (kontakt) jala ja uifu wahel kindlaks.

Sooja woodriga faapaid ei wõi uifutamiseks soowitada, feft et nad liiga soojad selleks on, ja teiseks weniwad nad ka hõlpsaste laiaks, nimelt kulub wooder ruttu õhufefeks.

Et uifutamise faapaid suwel hästi alal hoida tuleb, on enefest mõistetaw.

Nad määratakse wäljastpoolt hea nahamäärdega üle, walatakse feest paaril korral wett täis ja kallatakse wesi kohe jälle wälja.

Siin olgu kohe ka tähendatud, et uisf jalast alati faks tšentrimeetrit pikem peab olema, sest et pikkus rohkem hoogu soetab.

## Uisf.

Uiskude peawähe seisab selles, missuguseks otstarbeks neid tarwitatakse, kas kauge-, kiir-, kunstjooksu tarwis, wõi lihtsalt selleks, et meeldiwas seltskonnas iseoma lõbuks uisutada.

Sihtsaks uisutamiseks, kaasaarwatud kaarejooks, wõib kõiki moodsaid uisuliikisid tarwitada, jäämängude jaoks isegi wanamoelisi puutallaga uiskusid, kui nad hästi madalad on. Kaugejooksu jaoks peawad uisud võimalikult kerged olema, rasked ei ole kasulikud. Kiirjooksjad tarwitawad ainult pikki uiskusid ja kunstjooksjad jälle iseäraldi selle jaoks määratud uiskusid.

Tähendama peab ka, et ümarguste otsadega uiskude kui mooditujude peale waadata tuleb, üks aasta on nad moodis, teine aasta mitte.

Sakistustest ja konarlikust jääst pääseb nüüd ümarguste otsadega uiskudega igatahes hõlpsamine üle, kuid kunstjooksuks ei ole nad kaugeitki nii sündsad kui terawate otsadega uisud.

Kaugelt suurem hulk uisutajaid tarwitab normal-uisku. Normal-uisud wõiwad väga mitmet moodi olla, peaaft on fiin ainult jalas (jooksu-teras). Jalas on normal-uisul alati alt kõwerik, nii nagu meie pilt fiin näitab. Sihtjooksu jaoks on seesugune kõweriku jalasega uisf wilunud uisutajate arwamise järele kõige sündsam.



Normal-uisf.

Kui näituseks Jackson-Haynes'i uisf weeloodis laua peale püsti seada siis selgub, et ta esimene ots lauapinnast 15 ja tagumine ots 10 milimeetrit kõrgemal seisab. Sel kombel puutub jookstes alati ainult üks jalase osa vastu jääb.

On aga ka üsna moodsaid uiskusid ilma kõwerdufeta olemas, nagu näit. Grenander, mille jalas peaaegu üsna otsejoones on.

Peale selle peab normal-uisf talle alt  $4\frac{1}{2}$  tsentiimeetrit kõrge olema, ning jalase laius olgu 6 milimeetrit.

Kui me jalase pisut õõnsaks käime, lähewad tema ääred terawamaks ja siis võib kindlamine jooksta ja ka kehaga kõwemine toetada, kuid ümberpööramise ja käänamise peal rikuwad nad jääb ja õõrumine on suur, suur õõrumine aga tähendab jõukaotust, ja ka tasakaalust võib hõlpfaste wälja sattuda, sellepärast peawad wilunud uisutajad ühetasaseks käiatud jalast paremaks.

Headeks uiskudeks kunstjooksjale on Jackson-Haynes uisud. Nad on nägusad ja kerged, kruwitakse kestwalt saapa külge ja ei korja lund külge. Ühtlasi on ühendus jala ja uisu wahel ülihea. Neid on kõwerikute kui ka otsejoones jalastega, kõigeparem sort on puhta terasest walmistatud.

Naisterahwad tarwitawad kunstjooksuks üsna wähese kõwerikusega jalastega uiskusid, ainult kergemad peawad neil uisud olema kui meestel. Kiirjooksus ei ole naisterahwad seni meesterahwastega weel wõistlenud.

Kiirjooksu uiskude jalased peawad otsejoones olema ja uisud ise wõimalikult madalad.

Kõigeparem kiirjooksuks on Christiania-uisf, ta on puhta terasest. Raugesõidu uisud on umbes samasugused.

Kuna nüüd ainult wähestel uisutajatel wõimalik on terwe aasta läbi uisutada, siis on wist ka hane paari sõnaga meelde tuletada, kuidas uiskusid ja saapaid ühest hooajast teiseni kõigeparemine alal hoida tuleb.



kombel waheldamisi üht jalga teise ette asendades, katsugu ta nüüd ühemõõdulises, alguses aga võimalikult rahulises, pikaldases taktis üle liuwälja edasi liituda. Üsna iseäranis pangu ta seda tähele, et astuja jalg mitte liiga väljaspoole ei satuks, aga ka jooksupjalale liiga ligidale ei tungiks, sest et uisf mõlemil juhtumisel libisema lööks ja uisutaja maha kukuks. Seda eelharjutust tuleb, kiirust aegamisi suurendades, nii kaua edasi jatkata, kuni lihtsast sammumisest iseenesest liuglemine kujuneb, siis aga peaks õppijal juba aeg kätte jõudnud olema, päris uisutamise harjutustega algust teha.

Selle asemel, et taga seiswat jalga, nagu seni, lihtsalt tõsta ja siis teda teise ette wastu jääd seada, tehku harjutaja nüüd järgmist katsset: niipea kui eesammuw jalg kergeste paenutatud on ja keharaiskus tema peal puhkab, katsugu ta ennast taga seiswa jalaga jääpinnalt edasi tõugata ja seda jalga kohe jälle tõsta. Selle tõuke mõjul liugleb nüüd õppija kergelt paenutatud jooksupjala peal tüüki maad edasi.

Nüüd aga asub see jalg, kes tõukas, jooksupjala ette, jooksupjalg aga ajab enese ühtlasi sirgu ja tõukab omalt poolt ära, kuna teine jalg ennast kergelt paenutab ja jääpinnal edasi liuglewat keha kannab. Ja nõnda läheb lugu mõnufas waheldusemängus edasi.

Õppija harjutagu kohe algusest peale saapaninasid hästi väljaspoole hoidma, sest ainult siis on hoojalal see sugune seisukord, mis temale võimalikuks teeb sisemise äärega tugewaste wastu jääd toetada ja tõuget tarwilise jõu ja kindlusega teha.

Kohe peale tõuget tõstetagu hoojalg (tõukaja jalg) jääst pisut kõrgemale, et ta mitte üht filmapilkugi jää peal järele ei lohiseks. Järele lohistamine on kõigepealt inetu ja sünnitab kõrinat, ühtlasi aga wähendab ta tõukehoogu märksa ja nõrgendab edasilikumist, on nii siis asjata jõukulutuseks. Harilikult teewad kõik algajad selle

wea, et hoojalga järele lohistawad, sellepärast hoiatafime siin kohal just iseäranis selle eest.

Zoon. 3 on need jäljed näha, mis uisud jää peale jätma peawad, kui edaspidi jookfs öieti ette wõetakse.



N<sup>o</sup> 3.

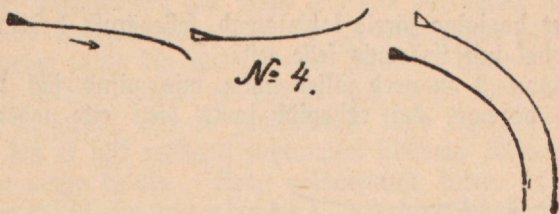
Ragu siit näib, esinewad jäljed pisut wäljaspoole paenutatud joontena. ▲ tähendab paremat, △ pahemat jalga. Esimene tõuge antakse harilikult pahema jalaga.

### Paremale ja pahemale poole käänamine edaspidi-jookfus.

Soowitakse edaspidi jookstes paremale ehk pahemale poole käänata, siis asendatagu hoojalg köhe peale wiimast tugewat tõuget niisama ka jää peale, nii et uisutaja nüüd mõlemi jala peal edasi liugleb, hoiatagu jalad sealjuures roobasjoones (parallel) üksteisega ja saapaninad otse edasi juhitult, paenutatagu siis keha pisut ettepoole ja pööratagu siis jalad ja ühtlasi ka terve keha paremale ehk pahemale poole, s. o. sinna poole, kuhu käänata soowitakse.

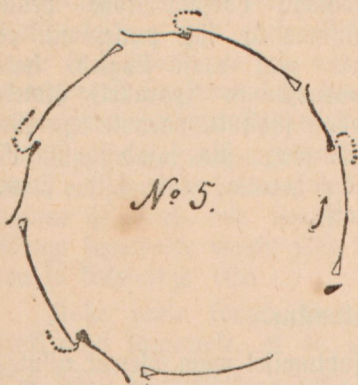
### Peatamine.

Leitakse mõnesugusel juhtumisel waja olewat uisutamisel korruga peatada, siis tuleb üls jalg põigiti jookfusihhi wastu toetada ja keharaiskus teise jala peale asendada, ühtlasi pööratagu selle jala kohane kehakülge ettepoole. (Zoon. 4.).



### Üleastumine edaspidi-ringis.

Seatagu ennast nõnda jää peale, et pahem jalg parema ees seisab, tõugatagu parema jalaga ära, hoitagu pea pisut pahemale poole pööratult ja lastagu ennast nõnda kergelt paenutatud pahema jala peal natuke maad edasi liugleda. Nüüd tehtagu õhus hõljuwa parema jalaga (hoojalaga) väike kaareujuline (poognas, pooringis) liigutus edaspidi-pahemalepoole ja seatagu see parem jalg pahema jala ette pahemalepoole, nii et jalad risti oleksid. Niipea kui parem jalg vastu jääd on puutunud, tõstatkse pahem jalg üles ja keha liugleb parema jala peal



edasi, sest et esimese tõuke mõju veel edasi wältab. Nüüd seatakse ka pahem jalg jälle jää peale ja nimelt parema kõrwa, ühtlasi paendub pahema jala põlw pisut ja parem jalg tõukab pisut pahema jala taha jäädes, tugewaste ära. Tõukamisega algab wana taktimõõt (tempo) uueste peale, ja kui kirjeldatud liigutusi mõni aeg edasi jatkata, liugleb uisutaja pahemalepoole-ringis edasi.

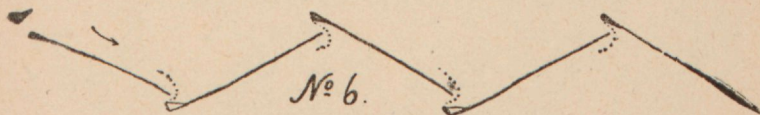
Soowitakse paremalepoole-ringis jooksta, siis tõuga-



takse pahema jalaga ära, hoitagu pea paremalepoole pööratud ja astutakse siis pahema jalaga paremale poole üle, nii siis teeb nüüd parem jalg kõik need liigutused, mis enamalt pahem jalg tegi, ja ümberpöördukt. Meie joon. 5 näitab seda edespidi üleastumist parema jalaga; punkteritud jooned kujutawad seda kaarekujulist liigutust, mis üleastuja jalg õhus peab tegema.

### Üleastumine edaspidi waheldades, parem ja pahem.

Pahem jalg tõukab ära, teha liugleb tervelt paenu-  
tatud parema jala peal natuke maad edasi, siis astub  
pahem jalg parema ette paremalepoole, nii et jalad ristis



on. Kohe peale üleastumist tõukab parem jalg ära, teha  
liugleb pahema jala peal edasi, ja nüüd astub parem  
jalg pahemalepoole üle, mille peale pahem jalg ära tõu-  
kab. Selle harjutuse raskus on see, et tõukama siis peab,  
kui jalad ristis on. Tõugata tuleb siin jalase wäli-  
mise äärega. (Joon. nr. 6).

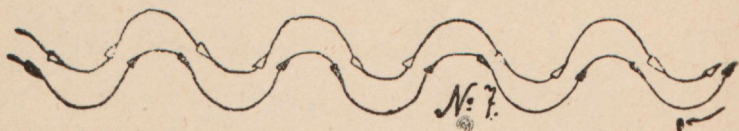
### Tegurpidi jooks.

Ulg-seisangus seisawad jalad roobasjoones (parallel),  
saanaminad on pahemalepoole=

wälimise ääre peal. Selle esimese taktimöödu (tempo) lõpul näitawad saapaninad paremalepoole-edaspidi, pahem kehakülg on ees. Teises taktimöödus (tempo) toetab pahem jalg wastu jääd ja teeb, jalase sisemise ääre peal liugledes, kaare wäljaspoole, kuna parem jalg, keharakst kandes, jalase wälimise ääre peal, niisama ka wäitse kaare teeb.

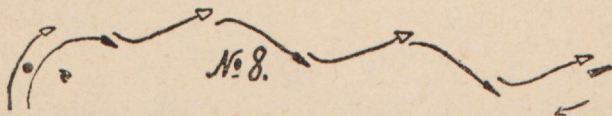
Sellega oleme jälle algusseisangule jõudnud: saapaninad on pahemalepoole-edaspidi juhitud, parem jalg seisab pahema ees, parem kehakülg on ees.

Nagu sellest kirjeldusest juba iseenesest selgub, jääwad mõlemad jalad sellelaadilises tagurpidi jooksus alati jää peale. (Joon. nr. 7).



Kuna praegu kirjeldatud tagurpidi-jooksus mõlemad jalad ühtlasi töötasid, siis liugleb keha üht teist laadi tagurpidi-jooksul, mida järgnewates ridades seletada tahame, ikka ainult ühe jala peal, waheldamisi pahema ja parema peal, tagurpidi, kuna teine jalg hõljub.

Õppija asugu sellesamasse alg-seisangusse, nagu mõlemijalgse tagurpidi-jooksu puhul, tõugaku parema jalaga, jalase sisemise äärega, tõstku see jalg kohe peale tõuget



ülesse, ja lastu ennast pahema jala peal tagurpidi liugleda. Nüüd pööratu ta keha nõnda, et pahem külg ees ja pahem saapanina paremalepoole-edaspidi juhitud on, seadku parem jalg, ka selle nina paremapoole-edaspidi

juhtides pahema jala taha jää peale ja tõugaku ühtlasi pahema jalaga ära, nii et keha nüüid parema jala peal tagurpidi liugleb.

Runa saapaninad tõugates pahemale- ehk paremale- poole näitawad, liugleb ka keha selle külje poole edasi.

Soowitakse tagurpidi jookstes äraäänata, siis tõugatagu esmalt tugewaste ja asendatagu ka tõufaja jalg peale tõuget jää peale ning pööratagu kannad sinnera poole, kuhu käännata soowitakse.

Joon. nr. 8 näitab liigutusi selle tõugetega-tagurpidi- jooksu puhul; a kujutab liigutust käännamisel.

### **Tagurpidi üleastumine tagurpidi-jooksul.**

Algus-seisang nagu harilikul tagurpidi-jooksul. Parem jalg tõufab jalase sisemise äärega ära ja tõstetakse üles, keha liugleb pahema jala peal tagurpidi edasi. Siis astub parem jalg nõnda pahema taha, et jalad ristis on, nagu ja saapaninad pöörduwad paremale poole, ja pahem jalg tõufab ära, parem jalg kannab keha tagurpidi



edasi. Tagurpidi liiglemise puhul liigub pahem jalg õhus jälle pahema külje peale ja asub siis ristis parema jala taha, kusjuures nagu ja saapaninad pahemale poole pöörduwad. Nüüid tõufab parem jalg ära jne. Soowitatakse on jalgu sel filmapilgul, kus jalad risti lähewad, pisut paenutada (kõweraks lasta); siis võib mõnustamine ja tugewamine tõugata. Waata joon. 9. Punkteritud jooned kujutawad hoojala (mängujala) liigutusi õhus.

## Tagurpidi-joosul.

Allgas-jeffang nagu eelmise harjutuse puhul. Jällegi tõulab parem jalg ära, teha libiseb pahema peal tagurpidi. Tagasilunglemise puhul asub parem jalg risti pahema jala ette, teha pöördub paremalepoole ja pahem jalg tõulab ära. Peale tõuget tõmmatakse pahem jalg ettepoole, j. o. ta liigub õhus jälle pahemale küljele ja



asub siis, kui teha parema jala peal tagurpidi liigleb, selle ette paremalepoole, kusjuures teha pahemalepoole pöördub. Nüüd tõulab jälle parem jalg ära, asub parema külje peale ja sealt siis risti pahema jala ette. Waata joon. 10. Ka selle kaunis raske harjutuse puhul paenduvad põlved pisut, kui jalad ristamisi asuvad.

## Tagurpidi-joos ringis.

Allgas-jeffang on ka siin samasugune, nagu eelmistes peatükkides kirjeldatud tagurpidi-joosul. Parema jalg tõulab ära, tagurpidi liigleb pahem jalg kannab teharastust. Tagurpidi liiglemise puhul asub parem jalg ristamisi pahema jala ette, pahem jalg tõulab, parem libiseb edasi. Peale tõuget liigub pahem jalg õhus pahema külje peale ja asub siis parema lõrwa jää peale. Nüüd tõulab jälle parem jalg ära ja astub, kui teha pahema jala peal tühj maad tagurpidi liiglenud on, ristamisi pahema ette.

Nii siis asub parem jalg selles harjutuses alati ristamisi pahema ette.

Sel kombel parima jalaga kõhelaugu üleastudes teeme tagurpidi uisutades ilufo ringi paremalepoole.

Soovitakse pahemalepoole ringis sõita, siis tõugatagu pahema jalaga ära ja peale selle tuleb pahem jalg rista-  
misi parema ette panna. Joo-  
nistus 11 kujutab meile tagur-  
pidi jooksu ringis paremale-  
poole.

Tagurpidi-ringis võib ka  
sel kombel jooksta, et üleas-  
tuga jalg ainult filmapilguks  
jää peale asub ja siis kohe  
jälle ära tõukab.

Lõpuks võib ka wahelda-  
misi eest- ja tagastpoolt üle-  
astuda, pahemalepoole ringi as-  
tub siis parem eest, pahem tagant üle, pahemalepoole  
ringi, pahem eest parem tagant.



### Ülleminet edaspidi-jooksust tagurpidisesse ja ümber- pöördukt.

Liigleb uisutaja parema jala peal edasi, siis paenu-  
tagu ta ennast mõõdukalt pahemalepoole, vähendagu pa-  
hema jalaga kergelt sõidukiirust sel teel, et uisunina üles  
kergitab ja kanna tagant sügawalt sisse löigata lasseb, pöö-  
ratu pahema jala esimese poole peal kiirelt paremalepoole  
ja asendagu see jalg siis paremaga roobasjoones jää  
peale, nii et see uuele sõidusihile edasitõukamiseks kohe  
walmis oleks.

Soovitakse parema jala pealt käämata, siis tuleb  
keha pahemalepoole ringi pöörata.

Tagurpidijooksust tehtakse pöörang edaspidi-pahemale-  
poole, kuna parem jalg, sisepoole langes uisu esimese poo-  
lega, pahema ette asub, keharaskus parema jala peale  
asendatakse, pahem jalg õhku tõstetakse ja kohe jälle tub-  
liste väljaspoole kääntes pahemalepoole wastu jääb

asub, kusjuures keha weerand-käänakut pahemalepoole teeb. Nüüd tõstetakse parem jalg üles ja seatakse ta pöörangu lõpul uueks tõukeks jälle vastu jääd.

Paremapoole pöörang sündigu sellekohaste wastupidiste liigutuste abil.

## Kiirjooksu teoria.

Kiirjooksul tuleb liigutuste kokkukõla ja kaunidus võrdlemisi vähem maksusele, selle asemel püüab uisutaja kõige suurema hoo ja kiirusega sihist sihini kihutada ja võistlejast mööda ajada.

Runa kunstjooksja oma keha võimalikult kaunis seisangus püüab hoida, paenutab kiirjooksja oma keha seda võrd ettepoole kõverasse, et see jääpinnaga roobasjoones on ja õhul seda vähem wastupinda oleks. Kiirjooksja käed on kas selja peal vaheliste pandud või ripuvad wabalt alla ja järgnewad kehaliigutustele.

Enne jooksmise algust, starti puhul, seisawad uisutajad üks jalg eespool ja teisega õiges winklis, pealmine keha ettepoole paenutatud, jalad kergelt kõveras, käed ülalise keha ligi tõmmatud.

Jooks awatakse kiirete lühiksete sammudega ja suu- rendatakse ühtlugu kiirust. Teisest ettejõudmiseks või jälle selleks, et teist mitte lähemale lasta, tõmmatakse kõik jõud pingule, iseäranis natuke maad enne eesmärgile jõudmist.

Iga ebaforralise liigutuse eest tuleb kui asjata jõukulutuse eest hoolega hoida.

Õtsekohest jääd mööda jookstes tuleb mõlemi jalaga võimalikult pikad sammud (tõuked) wõtta, kusjuures tõukanud jalg alati järgmiselt tõukaja jala lähedal hoitakse ja terve uisujalase laiussega väljaspoole-tagasipoole ära- tõugatakse.

Räänamise kohtadel lühendatakse sammusi ja püütakse uisutee sisekülge võita.

On käänamine tehtud, kihutatakse jälle suures hoos edasi.

## Kunstjooks.

### Põhjajooned.

Suurem osa kunstjooksu kujutustest seatakse viiest põhjajoonest kokku, need on kaar, ussikaar, kolm, kahefordne-kolm ja filmus.

Kaar on õiguse pärast üks spirali (keerujoone) osa, sest et tema teine pool hoo vähenemise tagajärjel rohkem kõveras peab olema kui esimene.

Kaar on üks kõigeesimestest ja ilusamatest põhjajoonetest ja kunstjooksule tingimata tarvilik, mis pärast seda täielikult kätte harjutama peab.

Raks liikumisesihis üksteisest lahkuminemat aga üheainsa hoo puhul ette võetud ärte vahetusega kaart annavad ussikaare (Schlangenbogen).

Kahe terawa otsaga ühendatud kaare abil saame „kolme“, ja siit edasi „kahetordse kolme“ ja filmuse.

### Kaar.

Kaar jaguneb kõigepealt väljaspoole- ja sisepoolekaareks, mida mõlemaid edaspidi ja tagurpidi jookstakse, nii et neid neli laadi tekib; neid võib jälle paremale- või pahemalepoole „lõigata“.

Kõigist kaartest on edaspidi-väljaspoole kaar kõigeilusam ja tähtsam, sest et ta tarviliseks ühenduselülits suuremale osale kunstikujutustest on.

## Edaspidi-wäljaspoole faar.

Ühtne edaspidi-wäljaspoole-faar.

Parem jalg seisab pahema ees jää peal ja nimelt nii, et jalad winkli kujutawad, aga otsenurgast wähe-  
parema jala põlw on paenutatud (kõweras), pea paremale-  
poole pööratud ja parem õla pisut tagasi tõmmatud.  
Nüüd tõukab pahem jalg jalase sisemise äärega ära, pea-  
rõhku (=tõuget) lõpuks uisuninaga andes, ja teha liugleb



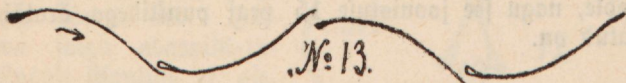
Edaspidi-wäljaspoole-faar.

parema jala peal faares pare-  
mapoole, kuna see jalg pikka-  
misi ennast sirgeks ajab, aga  
mitte päriselt. Hõljuw pa-  
hem jalg hoitakse edaspidi  
liuglemisel nõnda, et tema  
nina allapoole näitab ja ker-  
gelt tahapoole paenutatud on.  
Taktiajamõõdu (tempo) wii-  
mases osas liigub pahem jalg  
pisut ettepoole ja kohe selle  
wäikse hooliigutuse kannul al-  
gab teine taktiajamõõd (tem-  
po) sellega, et pahem jalg  
pisut vähemas winklis kui  
õige nurk parema jala ette  
jää peale seatakse. Pea pöör-  
dub nüüd pahemalepoole, pa-

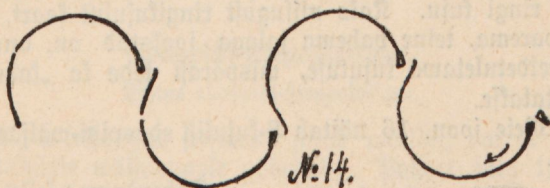
hem õla tõmmatakse tagasi, pahem põlw lastakse kõwe-  
rase ja parem jalg tõukab jalase sisemise äärega ära,  
wiimast tugewat rõhku jalase ninaga andes. Edasiliug-  
lemise puhul ajab pahem jalg enese peaaegu sirgu ja teeb  
faare pahemalepoole. Natuke aega enne uut taktiaja-  
mõõtu (tempot) teeb nüüd parem jalg wäikse edaspidi-  
tagurpidi liigutuse. Hõljuwa jala hooliigutus enne uue  
taktiajamõõdu algust teeb seda, et jääjalg pisut sisepoole  
pöördub ja sellega niisuguse seisangu omandab, nagu tal



ſeda äratõukamifeks tarwis läheb. Joon. 13 näitab uisu-  
jälgefidi jää peal pikerguſe edaspidi-wäljaspoole kaare puhul.



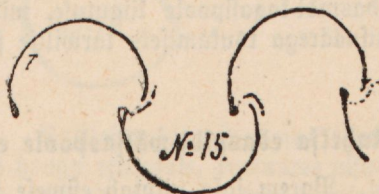
Õppija leppigu esmalt sellega, et joon. 13 peal näi-  
datud pikerguſe edaspidi-wäljaspoole kaare walmis saab;  
iſegi ſeesugufel pikerguſel kujul on temal kaare lõikamine



efiotsa küllalt raske. Alles ſiis kui ta pikerguſe kaare  
õieti walmis saab, harjutagu ta kaart kõweramaks tegema,  
nii et ſee ſeesugufel kujul eſineb, nagu meie joon. 14 näitab.

### Edaspidi-wäljaspoole kaar eestpoolt üleastumifega.

Eſimeſe taktiajamõõdu lõpul astub pahem jalg eest-  
poolt üle, parem tõukab ſiis jalafe wälimife äärega  
ära. Teiſe taktiajamõõdu  
järelle astub pahem jalg  
pahemaſt üle ja pahem  
tõukab ära. Hõljuwa  
jala edaspidi-tagurpidi  
liikumine, milleſt eelmi-  
ſes harjutuſes kõne oli,  
langeb ſiin wälja, ſeft  
et tõuge ſelle harjutuſe puhul, nagu juba tähendatud, jalafe

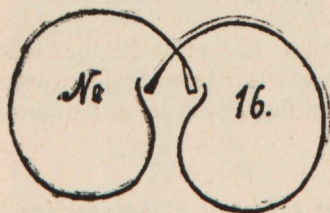


wälimise äärega antakse, jääjalg nii siis tõukamiseks oma fihti suurt muuta ei tarwitse. Hõljuw jalg teeb üleastumisel ainult wäikse kaarekujulise liigutuse edaspidi-küljepoole, nagu see joonistuse 15 peal punktidega äratähendatud on.

### Rahelja edaspidi-wäljaspoole.

Kui hästi kõwerat kaart, nagu joon. 14 ja 15 näitawad, weel tüki maad edasi jatkame, omandab see pea-aegu ringi kaju. Raks niisugust ringikujulist kaart, millest üks parema, teine pahema jalaga jookstud on, annawad 8 meeldetuletawa kujutuse, mispärast teda ka „kahelaks“ nimetatakse.

Meie joon. 16 näitab 8-kujulisi edaspidi-wäljaspoole-kaart.



Tähendame selle kunst-kujutuse kohta järgmist: Tuleb lihtne edaspidi-wäljaspoole-kaar lõigata, aga kestwamalt, nii et ta ringi kaju omandaks. Pahem jalg tõukab ära, parem uisutab esimese kaare wälja, siis tõukab

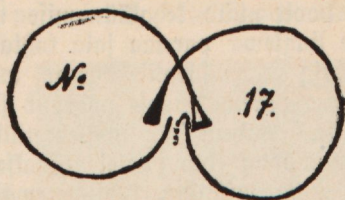
parem jalg ära, ja pahem jookseb teise kaare.

Niisama nagu lihtsa edaspidi-wäljaspoole-kaare puhul, teeb hõljuw jalg ka siin enne teise taktiajamõõdu algust edaspidi-tagasipoole liigutuse, mille läbi jääjalg sisemise uisuaärega tõukamiseks tarwilise seisangu omandab.

### Rahelja edaspidi-wäljaspoole eestpoolt üleastumisega.

Parem jalg uisutab esimese kaare wälja ja siis astub pahem eestpoolt üle, ja parem tõukab jalase wälimise

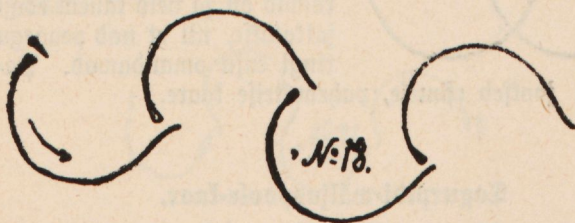
äärega ära. Teise taktiajamöödu järele astub parem pahemal eestpoolt üle, ja pahem tõukab jalase välimise äärega ära. Hõljuva jalga edaspidi-tagasipoolse liigutust ei ole, hõljuv jalg teeb üleastumisel ainult väikse kaarekujulise liigutuse edaspidi-küljepoolse, nagu seda punktteritud joon. 17 peal näitab.



### Edaspidi-sisepoolse-kaar.

Pihne edaspidi-sisepoolse-kaar.

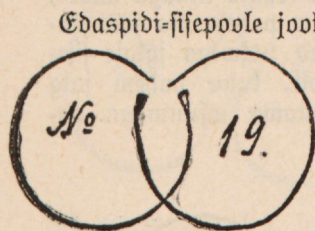
Algus-seisangus seisavad jalad winklis, parem uisunina tubliste väljaspoolse pöördub. Pahem jalg tõukab jalase sisemise äärega ära, pearõhku lõpuks ninaga andes, pea pöördub pisut pahemalepoolse ja pahem õla jääb tagasi, parem jalg libiseb paenutatud põlvega jalase sisemise ääre peal kaares pahemalepoolse, kuna pahem jalg tervelt kõveras, paremalepoolse näitava uisuninaga pa-



rema taha hõljuma jääb. Taktiajamöödu lõpuosas tõmmatakse pahem jalg väikse hooga ettepoole, kusjuures uisunina tubliste väljaspoolse juhitud olgu, ja keha ühtlasti pisut paremalepoolse pöördub. Rohe nende liigutuste kan-

nul algab teine taktiajamõõt sellega, et pahem jalg pahemalt poolt nüüd tehakäänamise tagajärjel pisut väljaspoole liuglewa parema jala kohta jää peale seatakse, parem jalg jalase sisemise äärega uue kaare sibilis ära tõukab, pea paremalepoole pöördub ja parem õla tagasi tõmmatakse. Pahem jalg liugleb nüüd kaares paremalepoole, taktiajamõõdu lõpupoolel tuuakse nüüd hõljuw parem jalg, mille uifunina tubliste väljaspoole pöördud, ette, teha pöördub pahemalepoole, pahem jalg liugleb lõpuks pisut väljaspoole, ja parem jalg algab uut taktiajamõõtu (tempot), kuna ta parema kõrwa pahemalepoole jää peale afub ja pahem äratõukab. Uue kaare puhul pöördub pea jälle pisut pahemalepoole ja pahem õla jääb taha. Waata joon. 18.

### Kahaksa edaspidi-sisepoole.



Edaspidi-sisepoole jookstud kahaksat kujutab siin meie joon. 19. See kahaksa tehtakse üleüldiselt niisama nagu lihtsad edaspidi-sisepoole-kaared, ainult et kaared kõweramad on ja neid kauem edasi jatkatakse, nii et nad peaaegu ringi kaju omandawad. Pahem jalg jookseb esimese, pahem teise kaare.

### Tagurpidi-wäljaspoole-kaar.

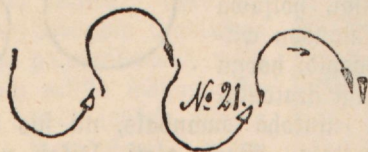
Lihtne tagurpidi-wäljaspoole-kaar.

Pahem jalg seisab parema ees, peaaegu roobasjoones temaga, tõukab jalase sisemise äärega ära, ja kuna pea ja pahem õla kaunis kaugale pahempoole-tahampoole pöörduwad, liugleb parem jalg pisut paenutatud põlweaga tagurpidi-

wäljaspoole kaares. Mõni filmapilk enne teist taktiajamõõtu tõmmatakse hõljuw pahem jalg täie hooga ettepoole ja kohe jälle tagasi, ning nüüd — sellega algab uus taktiajamõõt — seatakse ta üsna parema jala kõrwa — parem jalg on pahema jalaga antud hoo tõttu pisut sisepoole pöördunud ja sellega äratõukamiseks tarwilise sihi omandanud. Kuna parema jalaga äratõugatakse, paendub pahem põlw pisut, pea ja parem õla pöörduwad tubliste paremalepoole-tahapoole, ja pahem jalg, mille peal keharaaskus puhkab, teeb nüüd kaare tagurpidi-wäljaspoole. Enne nüüd kui pahem jälle äratõukab, teeb parem jalg wäikse hooandwa edaspidi liigutuse, et sellega pahemat jalga pisut sisepoole tüürida. Joonistused 20 ja 21.



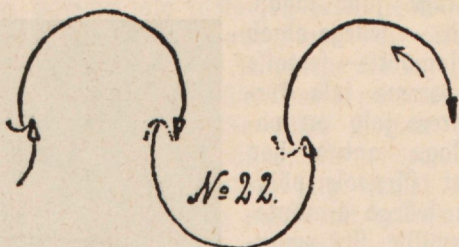
Tagurpidi-wäljaspoole-kaar.



### Tagurpidi-wäljaspoole-kaar tagastpoolt üleastumisega.

Esimese taktiajamõõdu järele astub pahem jalg tagant üle parema, lükkab uisu wälimise äärega ära; teise takti-

ajamöödu järele astub parem jalg pahema jala tagant üle, pahem tõukab siis niisama ka jalase wälimise äärega

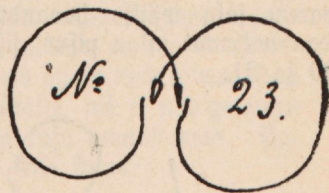


ära. Hõljuwa jala hooandmist selle harjutuse juures ette ei tule. Joon. 22.

### Kahetja tagurpidi-wäljaspoole.

Tagurpidi-wäljaspoole kahetjat kujutawa joon. 23 juurde on meil tähendada, et selle kunstkujutuse lõikamine üleüldiselt samasugune on nagu tagurpidi-wäljaspoole kaarelgi, ainult et kaar rohkem kõweras ja peaaegu ringikujuline tuleb teha.

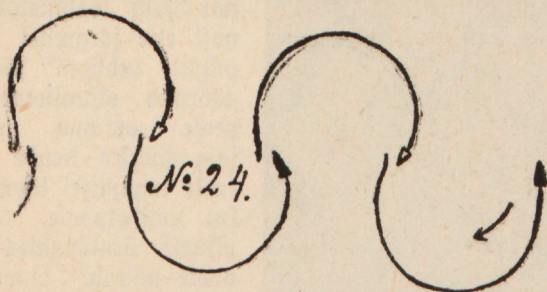
Kuna siin nagu kaaregi juures jalase sisemise äärega äratõugatakse, siis tuleb nagu sealgi, hõljuwa jalaga taktiajamöödu viimases osas edaspidi hoogu anda, et jääjalg äratõukamiseks sündsa seisukoha omandaks, nii siis lõpuks wäitse sisepoole-kaare teeks. Nagu alati, lõikab parem jalg ka siin esimese kaare walmis.



### Tagurpidi-sisepoole-kaar.

Pahem jalg seisab nõnda parema kõrwal, ei uisunina pisut sisepoole näitab, kuna ka parem uisunina nii-

sama pisut sisepoole juhitud on. Bahem jalg tõukab jalase sisemise äärega ära, parem põlv paendub, parem õla



tõmmatakse tagasi, pea pöörduv pahemale poole, ja parem jalg liugleb jalase sisemise ääre peal tagurpidi-sisepoole-kaares. Parema jala liuglemise puhul hoitakse pahem jalg esmalt pisut ettepoole-paremalepoole, liigub siis aegamisi jääjala taha, sellest natuke üleastudes, ja võtab taktiajamõõdu viimases osas niisuguse seisukorra, et ta uue taktiajamõõdu algul tugewaste sisepoole pööratud uisuninaga parema jala kõrwa võiks astuda. Ühes pahema jala ettevalmistawa liigutusega pöörduv ka keha pahemalepoole, mille tagajärjel jääjalga väikse väljaspoole-kaare teeb ja äratõukamiseks süüdsa seisukoha saab. Äratõukamise puhul parema jalaga tõmmatakse pahem õla tagasi, pea pöörduv paremalepoole ja nüüd liugleb keha kergelt paenutatud pahema jala peal, ja nimelt jällegi jalase sisemise ääre peal, tagurpidi-sisepoole-kaares, kusjuures parem jalg esmalt pahema jala ette, pärast taha asub. Taktiajamõõdu viimases osas



Tagurpidi-sisepoole-kaar.



Üleastumine tagant.

pöördub keha puusadest pi-  
sut paremalepoole ja hõl-  
juw jalg walmistab en-  
nast ette järgmisel silma-  
pilgul tubliste sisepoole  
pöördub uifuninaga jää  
peale astuma, pahem  
jalg liugleb nende liigu-  
tuste tagajärjel lõpuks pi-  
sut väljaspoole, nii et  
uifuoets äratõugates sise-  
poole näitab. Zoon. 24,  
25 ja 26.

Ka seda kaart võib we-  
nitatult (pifergufelt), hästi  
kõweras, kahaksa kujul ja  
üleastumisega jooksta.

## Usfitaar.

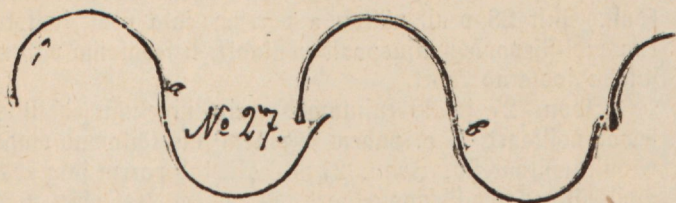
Usfitaar on väljaspoole- ja sisepoole-kaare ühendus.  
Selle järele kas esmalt väljaspoole- või sisepoole-kaar  
jookstakse, edaspidi või tagurpidi, kõneldatakse edaspidi-  
väljaspoole-, sisepoole-, edaspidi-sisepoole-wäljaspoole-, ta-  
gurpidi-wäljaspoole-sisepoole ja tagurpidi-sisepoole-wäljas-  
poole-kaartest.

## Edaspidi-wäljaspoole-sisepoole-kaar.

Kõigepealt tuleb parema jalase wälimise ääre peal  
pead paremale poole pöörates ja paremat õla tagasi tõm-  
mates — poolringi kujuline edaspidi-wäljaspoole-kaar  
jooksta, siis hõljuw pahem jalg tugewa hooga ettepoole



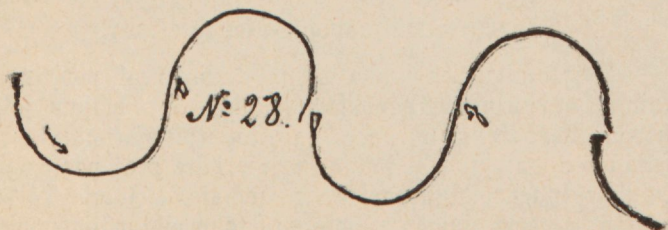
tõmmata ja kohe jälle tagasi, nagu pahemalepoole pöörata ja pahem õla tagasi tõmmata, nii siis seesugune teha-seisang võtta, nagu seda eespool edaspidi-sisepoole-kaare



juures juhatastme, ja nüüd uisu sise mise külje peal edaspidi-sisepoole-kaar teha. Pahema jala peal tuleb siis see harjutus selsamal kombel teha, ainult et edaspidi-wäljaspoole kaare puhul pahema jala peal pahem õla tagasi tõmmatakse ja pea pahemalepoole pööratakse ja siis sisepoole-kaare puhul parem õla tagasi tõmmatakse ja nagu paremale poole pöördub. Pilt 27a näitab meie parema jala peal jookstud edaspidi-wäljaspoole-sisepoole-ussikaart, b sedasama ussikaart pahema jala peal.

### Edaspidi-sisepoole-wäljaspoole-kaar.

See algab edaspidi-sisepoole-kaarega, mis jalase sise-mise ääre peal jookstult poolringi-kujuline peab olema.



Beel enne kui sisepoole-kaar üsna lõpul on, asub teha

a e g a m i s i wäljaspoole-kaare jook's nõutawasfe seifan-  
gusfe, hõljuw jalg tõmmatakse ettepoole ja lükatakse tu-  
gewa ja järsu hooga jälle tagasipoole, ja jääjalg liugleb  
nüüid jalase wälimise ääre peal edaspidi-wäljaspoole-kaares  
edasi. Pilt 28 peal näitab a parema jala peal jookstud  
edaspidi-sisepoole-wäljaspoole-usfikaart, b sedasama pahema  
jalaga jookstud kaart.

Zoon. 27 ja 28 kujutawad meile ühtelugu edasiliug-  
lewat usfikaart, s. o. pahem ja parem jalg lõikawad wahel-  
damisi usfikaaresid. Zoon. 27 peal alustab parem jalg edas-  
pidi-wäljaspoole-sisepoole-kaart, ja pahem teeb siis edas-  
pidi-sisepoole-wäljaspoole-kaare, joon. 28 peal teeb parem



jalg edaspidi-sisepoole-wäl-  
jaspoole-kaare ja pahem —  
edaspidi - wäljaspoole - sise-  
poole - kaare. Soowitakse  
edaspidi - usfi - kaart paiga  
peal parema ja pahema ja-

laga waheldamisi teha, siis jatkatagu iga usfi kaare teist  
kaart kuni ringini edasi. Siis saame niisuguse kujutuse, nagu  
joon. 29 näitab. Siin teeb parem jalg edaspidi-wäljas-  
poole-sisepoole-kaare, pahem edaspidi-sisepoole-wäljaspoole-  
kaare. Muidugi wõib ka parema jalaga edaspidi-sise-  
poole-wäljaspoole-kaart ja siis pahema jalaga edaspidi-  
wäljaspoole-sisepoole-kaart teha.

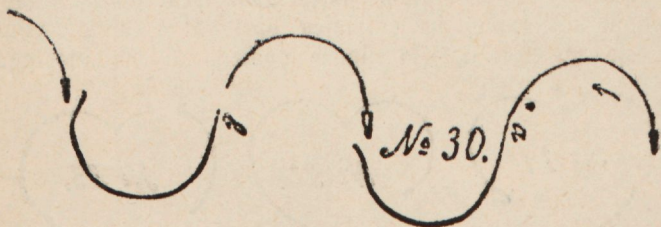
### Sagurpidi-wäljaspoole-sisepoole-kaar.

Rõigepealt tuleb jalase wälimise ääre peal poolringi-  
kujuline tagurpidi-wäljaspoole-kaar teha, siis hõljuw jalg  
hooga ettepoole asendada, kehale tagurpidi-sisepoole-kaare  
seifang anda ja siis jalase sisemise ääre peal poolringi-  
kujuline tagurpidi-sisepoole-kaar jooksta. Zoon. 30-a  
näitab parema jalaga jookstud tagurpidi-wäljaspoole-  
sisepoole-kaart.

## Tagurpidi-sisepoole-wäljaspoole-kaar.

Joonistus 30-b näitab pahema jalaga jookstud tagurpidi-sisepoole-wäljaspoole-kaart. Jääjalg teeb nii siis esmalt tagurpidi-sisepoole-kaare jalase sisemise ääre peal ja siis, kui teha oma seisangut sellekohaselt muutnud ja hõljuw jalg esmalt ettepoole ja siis jälle taha tagasi liikunud on, jalase wälimise ääre peal tagurpidi-wäljaspoole-kaare.

Joon. 30 peal on ühtlugu edasiliuglew usfikaar kujutatud, parem ja pahem jalg uisutawad siin wahelda-



nisi usfikaaresid wälja ja nimelt parem tagurpidi-wäljaspoole-sisepoole-kaare ja pahem tagurpidi-sisepoole-wäljaspoole-kaare. Seda harjutust wõib aga ka ümberpöörduult teha, nii et parem alg tagurpidi-sisepoole-wäljaspoole ja pahem tagurpidi-wäljaspoole-sisepoole-kaare teeb. Soowitakse tagurpidi usfikaart paiga peal parema ja pahema jalaga waheldamisi teha, siis peame iga usfikaare teist kaart ringini edasi jatkama. Siis saame joon. 29 sarnase kujutuse.

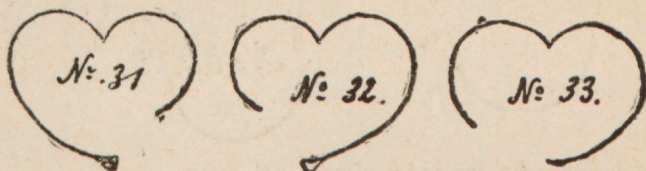
## Rolm.

Rolm seisab edaspidi- ja tagurpidi-kaarest koos ja on nr. 3 sarnane, millest ta ka oma nime on saanud. Selle järele kas teda edaspidi- wõi tagurpidi kaarega,

wäljaspoole- wõi sisepoole-kaarega alustatakse, kannab ta ka sellekohaseid nimesid: edaspidi-wäljaspoole, edaspidi-sisepoole, tagurpidi-wäljaspoole, tagurpidi-sisepoole.

### Kolm edaspidi-wäljaspoole.

Seda kujutust tuleb niisama nagu teisi kolmesid esmalt parema jala peal harjutada, siis pahema peal ja pärast waheldamisi parema ja pahema jala peal. Tehtagu jalase wälimise ääre peal edaspidi-wäljaspoole-kaar, sealjuures rohkem jalase esimese poole peal jookstes, tõstatagu taktiajamõõdu wiimases osas jalga kannast pisut ülesse, nii et keha jala esimese poole peal seisab, tehtagu



kehaga selles seisangus poolpöõret pahemalepoole, kui parema jala peal jookstakse — jookstakse pahema jala peal, siis paremalepoole — ja lisatagu nüüd sellele edaspidi-wäljaspoole-kaarele jalase esimese poole ja sisemise ääre peal jookstes tagurpidi-sisepoole-kaar juurde. Hõljuw jalg tuleb terve harjutuse puhul rahulikult ja sirgelt taga hoida. Joon. 31 kujutab parema jala peal jookstud kolme edaspidi-wäljaspoole, joon. 32 sedasama harjutust pahema jala peal.

### Kolm edaspidi-sisepoole.

Alguist tehtakse edaspidi-sisepoole-kaarega jalase sisemise ääre peal, ja nimelt rohkem jalase esimese osa peal

tehtakse poolpööret pahemale ehk paremale poole, selle järel kas parema või pahema jala peal jookstakse, ja jätkatakse siis tagurpidi-wäljaspoole kaar juurde, aga see, nagu alati, jalase wälimise ääre peal. Hõljuw jalg tuleb ka selle harjutuse puhul tahapoole wäljasirutatud ja rahul hoida. Zoon. 33 näitab seda harjutust parema jala peal.

### Kolm tagurpidi-wäljaspoole.

Tagurpidi-wäljaspoole-kaar, poolpööret, siis edaspidi-sisepoole kaar. Reha ei pöörata aga siin mitte nagu eelmise kahe harjutuse puhul jalase esimese poole peal, waid jalase tagumise poole peal. Ka on hõljuwal jalal siin weel iseäraline ülesanne täita. Peale selle kui ta ära tõukunud on, teeb ta hõljudes tagurpidi-sisepoole-kaare jääjala taga, teeb sel filmapilgul, kui keha pöördub, õhus ühe kolme ja lendab siis täie hooga, nina wäljaspoole, ettepoole. Zoon. 34 näitab seda harjutust pahema jala peal.



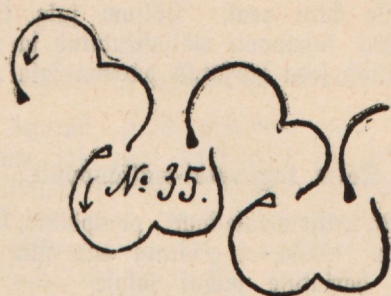
### Kolm tagurpidi-sisepoole.

Tagurpidi-sisepoole-kaar, poolpööret, siis edaspidi-wäljaspoole-kaar. Pööre sünnib nagu eelmiselgi harjutusel jalase tagumise osa peal, ja ka hõljuw jalg teeb need-samad liigutused.

### Waheldamisi kolm.

Allgab parem jalg ja teeb edaspidi-wäljaspoole kolme, pahem siis niisama ka edaspidi-wäljaspoole-kolme, ja sel

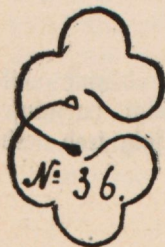
kombel waheldamisi edast. Tähele tuleb panna, et jää peale astuwa jalase nina tubliste väljaspoole juhitud oleks. Joon. 35.



Wõib ka edaspidi-sisepoole-kolmega parema jala peal algada ja pahem jalg tehku siis tagurpidi-wäljaspoole kolm.

### Kahetordne kolm.

Kahetordne kolm seisab ühest kolmest ja weel ühest kolmandast kaarest koos, mis alati esimese kaare kohane. Kui näituseks algust edaspidi-wäljaspoole-kaarega tehtakse, siis on kolmas kaar, mis kolme mõlemi kaarega (edaspidi - väljaspoole, tagurpidi - sisepoole) ühineb ja sellega kahetordse kolme kujutab, jällegi edaspidi-wäljaspoole-kaar. Teise kaare järele tuleb muidugi ka poolpööret teha. Kahetordset



kolme on niisama ka nelja laadi olemas nagu lihtsasti kolme: edaspidi-wäljaspoole, edaspidi-sisepoole, tagurpidi-wäljaspoole, tagurpidi-sisepoole.

Zoon. 36 näitab kahetordset kolme edaspidi-wäljaspoole ja nimelt waheldamisi parema ja pahema jala peal kahetsakujul jookstud. Ta langeb edaspidi-wäljaspoole-kaaresse, tagurpidi-sisepoole-kaaresse ja edaspidi-wäljaspoole-kaaresse.

Zoon. 37 näitab kahetordset kolme tagurpidi-sisepoole. Kaarte järjekord on siin tagurpidi-sisepoole, edaspidi-wäljaspoole, tagurpidi-sisepoole.

Soowitakse kahetordset kolme ühtelugu edasiwältawas sihis uisutada, siis jookstagu näit. waheldamisi parema ja pahema jalaga kahetordne kolm edaspidi-wäljaspoole, nii siis edaspidi-wäljaspoole, tagurpidi-sisepoole ja edaspidi-wäljaspoole kaared.

## Silmus.

Ka filmuseid on nelja liiki:

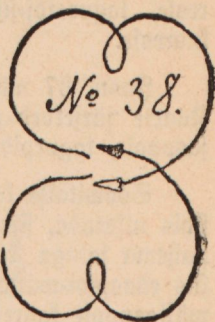
edaspidi-wäljaspoole, edaspidi-sisepoole, tagurpidi-wäljaspoole ja tagurpidi-sisepoole.

## Silmus edaspidi-wäljaspoole.

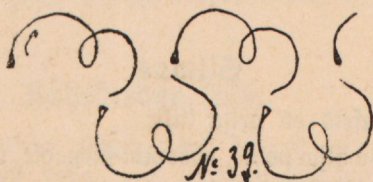
Kergelt paenutatud jala peal jookstagu edaspidi-wäljaspoole-kaar kuni poolringini, siis jalg sirgeks ajada, jääjala kohane öla tagasi tõmmata, pea paremalepoole pöördada kui harjutust parema jala peal, ja pahemalepoole kui pahema jala peal tehtakse, jalase tagumise osaga paremale või pahemale poole kääntada ja nüüd jällegi kõwerasse lastud põlwe peal algatud edaspidi-wäljaspoole-kaart edasi jatkata. Hõljuw jalg hoitakse esmalt taga, wibutatakse aga peale käänet tugewa hooga ettepoole.

## Silmus tagurpidi-sisepoole.

Tagurpidi-sisepoole-kaar kuni poolringini, siis keha-  
pööre jalase esimese osa peal ja  
tagurpidi - sisepoole - kaare edasi jatta-  
mine. Pööramise puhul wibutab  
hõljuw jalg ümber jääjala. Zoon.  
38: filmus tagurpidi-sisepoole kaheksa  
kujul, parem ja pahem.



Soowitakse filmust edasiwälta-  
wal sihil edasi jattata, siis tuleb kaare  
teine osa alati ainult kuni pool-  
ringini jooksta. Zoon. 39 näitab  
meile nõnda nimetatud filmusejooksu  
ehk lendawat filmust, ja nimelt edaspidi-wäljaspoole.



## Keerulisemad kunstkujutused.

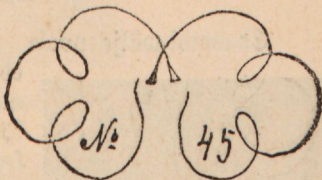
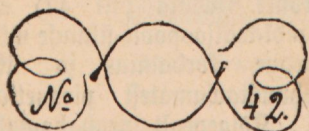
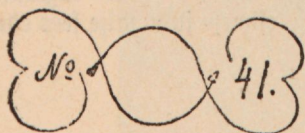
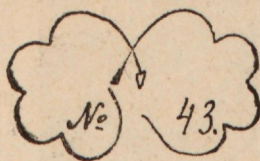
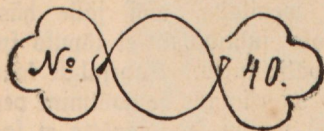
Nõnda nimetatud põhjajooni wõib mitmekesisel wiisil  
üksteisega ühendada ja saame siis mitmesuguseid kunst-  
kujutusi. Neid lähemalt siinkohal seletada, ei luba meile  
ruum, pealegi kus juba põhjajooni sedawõrd täpipealselt  
kirjeldamine, et nende ühendamine wirgal uisutajal nüüd  
enam raske ei tohiks olla. Eeskujuks toome aga siin mõ-  
ned kõigerohkem armastatud kujutused.

Zoon. 40. Usfikaar-kahefordne kolm, parem ja pahem  
edaspidi.



Joon. 41. Usfikaar-kolm, parem edaspidi, pahem tagurpidi.

Joon. 42. Usfikaar-filmus, parem ja pahem edaspidi.



Joon. 43. Kolm-kahetordne kolm, parem edaspidi, pahem tagurpidi.

Joon. 44. Kolm-filmus, parem edaspidi, pahem tagurpidi.

Joon 45. Silmus-filmus, parem ja pahem edaspidi.

### Kunstkujutused hoowõtmisega.

Kunstkujutused hoowõtmisega nõuavad juba uisutajat, kes igas seisangus ülihästi tasakaalu oskaks pidada.



Tagurpidi-wäljaspoole-pirouet tehtakse tagurpidi-wäljaspoole kaarest, kõigeparem üleastumisega.



Edaspidi-wäljaspoole-pirouet.

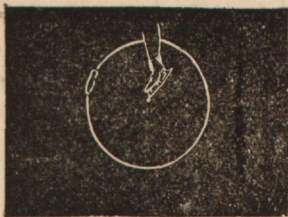
Tagurpidi-sisepoole-pirouet algab edaspidi-wäljaspidi-kolmega ja keerutused järgnewad teisele, sisepoole-, kaarele.

### Tsirklifujutused.

Tsirklifujutusets nimetatakse seda, kui uisu esimene või tagumine ots jää sisse lüüakse ja teise jalasega selle ümber kaar või ring tõmmatakse.

Tsirklifujutusi võib kaare, usfikaare, filmusega jne. mitmekordselt ühendada.

Ilus on näit. kahekordse kolme ja filmuse ühendus tsirkliga, see tuleb järgmiselt teha:



Edaspidi-wäljaspoole-tširkeel.

Peale kahetordset kolme wõi parempoolset tagurpidi-wäljaspoole filmust hoojalg wõimalikult kaugemale taha sisse lüüa, selle ümber ring tõmmata, siis jalg maha panna, keharraskus selle peale asendada ja kujutuist pahemalepoole kahetordse kolmega wõi tagurpidi-wäljaspoole-filmusega edasi jatkata.

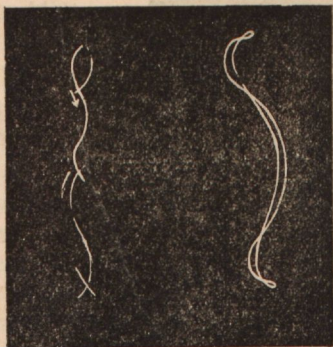
## Boomarang.

Peale wäljaspoole-sisepoole-ussikaart tuleb hoo lõpul jolaseninade peale tõusta, sealjuures mängujalg kergelt ettepoole tuua ja hooga jälle tagasi wibutada, siis tagurpidi-sisepoole-kaare jaoks uut hoogu wõtta, sellest pikkamisi tagurpidi-wäljaspoole-kaareks üle minna ja selle peale jälle tagurpidi-sisepoole-kaareks. Ei ole küllaldaselt hoogu, peab uueste peale algama.

## Begier-samm.

Begier-sammu tarwitatakse peaaesjalikult jäätantsu puhul. Uisutaja seisab siin pahema jala peal, uisuninad wäljaspoole, asendab parema jala üle pahema pahemalepoole ettepoole ja keharraskuse selle parema jala wälimise ääre peale. Nüüd tehtagu sellega wäike tagurpidi-wäljaspoole-kaar, pahema jala wälimise-äärega ettepoole tõugates. Peale tõuget pahem jalg tagasi wibutada ja parema jala tagurpidi-wäljaspoole-kaar piserguseks tagurpidi-sisepoole-kaareks üleminna lasta.

Nüüid pahem jalg, saapanina hästi väljaspoole pöördult, risti üle parema jää peale panna, keharaustus pahema



Beger-samm. ja Boomarang

jala peale asendada, parema jalasega ettepoole äratõugata ja pahema jala tagurpidi-sisepoole-kaarele weel wäike tagurpidi-wäljaspoole-kaar juurde lisada.

### Jäätants.

Jäätants on iseäranis naisterahwaste poolt armastatud, sest et siin ilusad kehaliigutused erakorraliselt kujukalt maksuusele pääsewad.

Arusaadaw on, et jäätants uisutajatelt suurt osawust nõuab, kui ta kaunis peab olema.

Ühe kõigeilusama ja kergema jääwaltseri on kuulus uisutaja Jackson-Haynes loonud.

### Haynes-waltser.

Parem jalg teeb waltseri esimese takti puhul püerguse edaspidi-sisepoole-kaare, siis lisab pahem jalg samasuguse kaare juurde, ühes „kolme“= käänauga

kuga teise takti puhul, wahpeal teeb parem jalg tagurpidi-sisepoole-kaare, mille pahem jalg eest üle löikab, kuna wiimane „kolme“-käänaku tagurpidi-wäljaspoole-kaarega lõpetab.



Haynes-waltser.

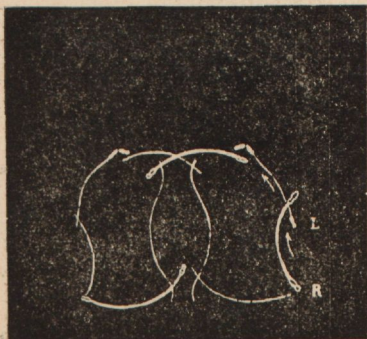
Sellepeale algatakse sedasama kujutust parema jalgaga uueste.

Paaris-uisutamisel algab meesterahwas kohe teise osaga pahema edaspidise-sisepoole-kaarega ja „kolme“-käänakuga, naisterahwas selsamal ajal parema

edaspidi-sisepoole-kaarega, ilka ühe waltseritakti wõrd taha jäädes.

### Curtis-waltser.

See seisab wiieft liigutusest koos, millest igauks ühe waltseritakti peale langeb, need on:



Curtis-waltser.

1. Parem-edaspidi-wäljaspoole-kaar;
2. Pahem - edaspidi - wäljaspoole - kaar, wogier-samm edaspidi ja ümberpöördud kolm kaare lõpul;
3. Parem - tagurpidi - wäljaspoole - kaar;
4. Wogier - samm eestpoolt üleastumisega pahem-tagurpidi-sisepoole-kaar.

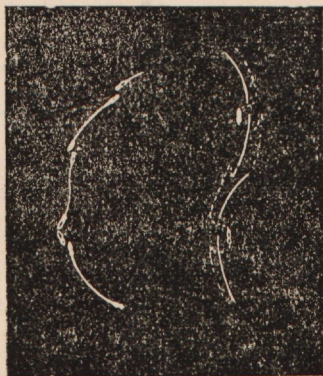
5. Begier-samm eestpoolt üleastumisega ja parem-tagurpidi-sisepoole-kaar.

Selle peale korratakse sedasama kujutust teisele poole pahema-edaspidi-wäljaspoole-kaarega sümmetriselt kuni alguspunktini.

Paaris-uisutamisel wiibivad uisutajad kõrwuti, eestpoolt ristamisi kätest kinni.

### Amerika-waltser.

See waltser seisab neljast ringjooksu kaarest koos, millest igauks ühe waltseritakti peale langeb.



Amerika-waltser ja marsšsamm.

Algatakse parema-edaspidi-sisepoole-kaarega, siis järgneb pahem edaspidi-wäljaspoole-kaar, selle peale parem tagurpidi-wäljaspoole-kaar ja lõpetatakse pahema tagurpidi-sisepoole-kaarega.

## Marsšifamm.

Ka marsšifammu, mis õieti ainult parema jalaga tehtud edaspidi-wäljaspoole-kaartest koos seisab — kessel teeb pahem jalg lühitse edaspidi-wäljaspoole-kaare ja parem jalg hõljub — wõib waltseritaktis jooksta, neljandat tempot täidab siin pahema jala etteiwibutamine.





# „Seaduse“ kirjastuse ladu

Tallinnas, Harju ja Nüütli nül. nurgal 46/15, Sisefekät Nüütli nül.

**Jalapallimängu õpetus.** Mängu äraõppimise abinõuks algajale ja ebasõppijale. Paljude piltidega. Hind 40 l. Jalapallimäng on üle ilma kuulsaks saanud ja tarwitusele wõetud, meie juures on ka selle spordi asjus algust tehtud, ja loetakse seda mõnufaks ja terwilele wäga kasulikuks.

Raamatus on kõik mänguplaanid ja õpetused täieste ülles pandud, nii et igale ihele arusaadaw on. Soowitame noortele inimestele seda kasulikku mängu, mis neid waimliselt kui ka kehaliselt kiinitab ja täiendab.

**Sandowi wäitepommi-sistem.** Jõud, kehailu, waimuwärskus lühikese aja jooksul. Kawatindel jõutarastamine kuulsama harjutusewiisi järele. Piltidega. Hind 25 kop.

Prof. Urttila New-Yorgist kirjutab Sandowi sistemist muu seas: Wõnesuguse tubase gümnaastika wiiside seas seisab jõustiklase Eugen Sandowi sistem tähtsamal paigal. Sandowi tubase turnimise ehk palju õigem musklate wäljharimise gümnaastika sistem käib kahes punktis teistest gümnaastikasistemidest üle. Tema head omadused on: 1) Igapäew läbiwõetaw harjutustejärg, millega kindlaste terve musklate kogu põhjalik igapäewane harjutus kätte saadakse ja 2) kindel, aegapidine, aga põhjalik harjutusetegewuse suurendus, kuna päewast päewa ette wõetawaid liigutusi rohkendatakse ja sinna juurde käiwate kergete pommide raskust poolaastate laupa tõstetakse. Sandowi sistem pikendab elu, Sandowi sistem karastab keha, Sandowi sistem kosutab närwisi.

**Suur kehajõud ja kudast seda omandada.** Kerge, kestmise ja raske jõustiku käsiraamat. Piltidega. Hind 40 kop.

See raamat on ühelt poolt neile jõustikusõpradele kirjutatud, kes jõu poolest nõrgad ei ole, wõi kes kehalise tegewusega eneste lihaskewana küllalt edendada wõiwad, kuid korraliku keha-wäljaarendamise otstarbel senini weel ühegi kindla sistemi järele ei ole käinud: teiselt poolt on ta aga ka neile määratud, kes oma elukutse poolest iseäranis waimliselt tegewad on ja kellel looduslik kehajõud ei puudu, mida nad aga weel mitte niisama igakülgsest karastanud ei ole kui kõigiti wäljakujunenud waimu.

**Kudast peab inimene hingama.** Piltidega. Hind 30 kop. Kopsu-harjutused kõigile, kes terwed tahawad olla. Paljudest haigustest wõib dieti hingamise abil pääseda.

Arstiteadus on juba wanal ajal dieti hingamise tähtsusest aru saanud, kuid rahwal ei ole selle üle weel kuigi suurt teadmist, sest Eesti keeles on see esimene sellesarnane raamat. Eoodame, et inimesed terwile ja kehataienemise peale rohkem rõhku panewad ja selle läbi paljudest haigustest pääsewad.

**Minu sistem.** Kirjutanud J. P. Müller, inspener-leitnant Daani-maal. 41 pildiga, mitme tabeli ja kokkuseadja näopildiga. Hind 50 kop. Minult 15 minutit igapäewast tööd terwile heaks. Seda raamatut on enam kui 500.000 eksemplari kõigis haritud rahwaste keeltes ära müüdnud.

Raamatu lõkuseadjal J. P. Milleril on 123 esimese järgu auhinda. Maailma ajakirjandus on selle raamatu üle ainult kiitwaid otkuseid andnud, ja asjatundjad peawad Milleri õpewiisi ühels kõige paremaks.

**Prantsuse maadlemise ja uuema wabawõitluse iseõpetaja.** 98 pildiga. Hind 50 kop. Täielik juhatus Prantsuse ehk Greeka-Rooma maadlemise, uuema wabawõitluse ja jõustiku tundmisele. Sisu: Mõni sõna gümnastikast. Prantsusekeelsed maadlusewõtete nimed. Maadlemise seadused. Võitlus jalgade peal. Võitlus maas.

**Wabawõitlus.** Wabawõitluse seadused. Hariline jala-wõte. Raitse jala-wõtte wastu. Kallaletungimine. Jala hoop. Käest tõmbamine ja jalast kinni wõtmine. Puusa peale tõstmine ja kukla wõte juu. Wabawõitluse wõtteid on raamatus 34.

Reha karastusest ja eluwõidest. Maailma kuulsate wabawõitlejate Georg Hakenschmidti ja Franc Hotshi pildid ja elulugu.

Raamatu algul on maailma esimaadleja Georg Lurich'i pilt.

**Jõumees.** Harjutused kergete, keskiste ja suurte raskustega. 40 pildiga. Hind 40 kop. Eesti rahwa hulgast on mitu maailma jõumeest tõusnud.

Harjutused on neid selleks teinud, mis nad on, kuna nad enne niisama ehk mõni koguni nõrgemgi oli, kui igapäewased inimesed.

**Mälestuse kaswatamine.** Kirjutanud W. W. Atkinson. Hind 50 kop. Kunst tähelepanemise-, meelepidamise- ja meeldetuletamise-wõimet kõigekõrgema kraadini välja harida. Igale inimesele on meelepidamine väga tähtis asi ja sajad meie raamatu lugejad on selle raamatu läbi edukalt oma meelepidamise-wõimu suurendanud. Soowitame seda raamatut igaihele, telled meelepidamise-wõim nõrk ja wäljहारimata on, sest ainult selle raamatu läbi on kerge meelepidamise-wõimet kaswatada.


**Sahtejõud ning waimuterawus äri- ja igapäewases elus.** Linu-wate waimujõudude äratamine, teritamine ja õigeste tarwitamine. William Walker Atkinson, Pennsylvania ülemkohtu liige. Hind 60 kop.

Atkinsoni maailma kuulsas kirjatöös juhataakse teesid ja abinõusid, kuidas igapäewaseidki waimuomadusi wõrdlemisi lühitese aja jooksul era-korraliselt tugewaks töötada ja ka tõntsi inimesest järjekindla ning osawa waimugümnastikaga terase, wedrutawa aruga inimese välja wõib kaswatada. Inimese waimuomadusi wõib isejõuguse waimugümnastikaga niisamuti välja harida kui lihakseid kehalse gümnastikaga. Teiste peale mõjumine on kõige suurem kunst maailmas ja selle tundmine oleneb ainult oma waimuomaduste õigeste tarwitamise oskamisest ära. Suurem osa inimesi jääb elus just sellepärast warju, et nad endis peituwaid waimujõudusid tarwitada ei oska ja iseenelele kui ka ühiskonnale kahjulikaduma lähewad.

Peale selle on meie kirjastuse raamatuladus kõik Eesti keeles ilmunud uuemad ja wanemad raamatud saada. Tellimiste täitmine on kiire ja korralik. Võib ka jarelmatsuga tellida.

394/489 2.50 V 60

# Rõiksugu




raamatuid,  
kirjutusematerjali,  
piltpostkaartisi,  
päewapildi- ja  
postkaarti-albumisi

miüüb odawalt

„Seaduse“ kirjastuse  
raamatukauplus

Harju ja Riiütli uul. nurg.

46/15, sissekäik Riiütli uulitsalt.



## Eht Inglis ja Prantsusemaa

jalapallisid, jalapallipumpasid, jalapalligum-  
misid, jalapalli naha määret, jalapalli walefid,  
Tenispalli lööjaid, raamisid ja pallisid, tarni-  
mise rõngaid ja trapetsisid, rullkingasid ja jää-  
uiskusid.

## Eht Norra ja Rootsi jutjasid ja liufeltusid tüüriiga

Jää Sookened, jääpallisid, jäälööjaid, jääwilesid Rap-  
pirisid, Florettisid ja sehtmise maskefid, turniappa-  
ratissid „Whitely“, jää ja liukannukseid, lastetükusid  
jne. soowitab suures väljawalikus wõistlejata hindadega

Axel Musso.

Tallinnas, Pital uul. nr. 13.

N. P. Saawlipüisissid tohemaksetawa raha eest 10—15<sup>o</sup> o-  
dawamalt. Kõik tuleriistad müüakse wastutuslega.

# R. Reichmann'i

kaubamaja

Pital uul. 25. ☎ Telefon 31

müüb kõigeodavamalt igat seltsi

≡≡≡ spordiriideid. ≡≡≡

Et oma töötoad kaupluse juures on, siis võib  
kõiki iseäralisi soowisi spordiriiete kohta täita.

Sind 40 kop.