

A-2857

Hind 25 kop.

DSHIU - DSHITSU.

Jaapanlaste enesekaitsemise õpewiis.



PÄRNUS.

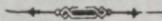
A. Birkhan'i trükk ja kirjastus.

Dshiu = Dshitsu.

Jaapanlaste kunst, ilma sõjariistata
teta ennast kaitseda.

Hans Thiel.

10. joonistusega.



Pärnus.

H. Birckhan'i trükk ja kirjastus.

1908.

ENSV TA Fr. R. Kreutzwald' nim
Kirjandusmuuseumi
Arhiivraamatukogu

1954:1670 ✓

Sisekord.

I. Sissejuhatamiseks	5
II. Geskirjad eluviiside üle.	7
III. Selharjutamised	9
1. Kopsu tugewaks harjutamine	10
2. Käewarte tugewaks harjutamine	10
3. Sõrmedewõitlus	12
4. Kepiwõitlus	13
5. Seljaskandmise harjutamine	14
6. Jalamusklite harjutamine	14
7. Paenduwuse harjutamine	16
8. Käeserwa kõwaks harjutamine ja käeserwaga löömine	16
9. Harjutamise lõputähendused	18
V. Dshiu = Dshitsu kunstwõtted	20
1. Käewõtte, millega wastanikku maha wirutatakse	20
2. Käeserwaga löömine kurgusõlme peale	22
3. Pihne wõtte, millega ennaft pealetungimise eest faitseba wõib	22
4. Politseiwõtte „tule ligi“	22
5. Tagastpoolt finniwõtmine	24
6. Wastuotsja käepaemutamine	24
7. Kuuekäitfewõtte	25
8. Bea peale wiskamine	27
9. Üleõla wiskamine	28
10. Wõned kurguwõtted	28
11. Wõtte tagastpoolt, mis wastanikku wõitluswõime- tumaks teeb	30
12. Ülepuiusa wiskamine	30
13. Juuksekatkujä	30
14. Nlastwõtte	31
15. Surmariista käest ära wõtmine	32

I.

Sissejuhatamijeks.

Dshiu=Dshitsuks nimetawad jaapanlased oma kunsti, mille abil nad, ilma et sõjariistajid tarwitakšiwad, oma wastanikkude wastu išeäraliku wõtede ja kawalusekonfjude läbi ennast kaitseada. See kunst on endise jaapanlaste Samurai seltsi poolt sündinud. Dshiu=Dshitsu, jaapanlaste juures wiikijs wõetud jõukarastus, ei ole mitte sarnane jõukarastus, nagu maadlemine ja poksimine, waid seal harjutatakse ainult enesele ojawuist, et ennast pealetungimiste wastu kaitseada. Sõjawäes teenijatele ja politseiametnikkudele on Dshiu=Dshitsu õppimine funduslik, kus seda juba warem maal koolides õpetatakse, nagu meil wõimlemistgi. Sõjawäes ja politseiteenistuses nõutakse Dshiu=Dshitsu kunsti praegusel ajal Mikado alamate hulgas tingimata. Ka Shtumaal hakatakse selle kunsti wäärtusest ifka enam ja enam lugupidama; nii saawad juba Euroopa juurtes linnades politsei ametnikud selles kunstis harjutatud, et nad kelwide wastu ilma sõjariistateta ennast kaitseada ja korda pidada wõikšiwad.

Dshiu=Dshitsu kätteharjutamijeks on tarwis plaanilisku kehaharjutamist ja karastamist. Enne kui seda kunsti õppima hakatakse, peab oma keha muskolid tugewaks karastama ja oma terwet eluwiiši selle tarwis kõigiti jisseadima. II. peatükis antud õpetuste järele tuleb õppijatel kõigiti karwa pealt käia, kuna ka III. peatükis ettekirjutamiji musklite harjutamijes täiesti jilmas pidada tuleb, kui Dshiu=Dshitsu kunsti põhjalikult kätte harjutada tahetakse.

Dshiu = Dshitsu kunst seisab peaaşjalikult selles, et oma wastast, iseäranis keha õrnast kohtadest, kinni wõtta, nii et ta walutundes ennaşt mitte wabastada ei katju; ka tuleb käeserwaga oma wastalisele niisugune löök anda, et ta wastupanemisele wõimetumaks jääb. Tugewaks harjutatud muskolid ja toores kehajõud ei wõi mitte igakord wõidule wiia, waid jinna läheb wõitleja oşawuşt, kehalikku paendumuşt, sitkuşt ja waimuannet tarwis, kui wastanikuşt wõitu tahetakse saada. Dshiu = Dshitsu kunstis tuleb rohkesti löökisid ette, mis surmawad on; neid löökisid tuleb aga siis ette wõtta, kui hädaoht elu ähwardab. Et Dshiu = Dshitsu wõitlused kestwaid haigusi jünnitawad, siis tuleb Dshiu = Dshitsu õpilastel oma kunstiga ettewaatlikud olla, et kahjulikkusid tagajärgesid ei juhtuks.

II.

Geskirjad eluviiside üle.

Wali, korraldatud eluviis on, nagu meie juba ütlesime, jaapanlaste enesekaitse-kunsti alus. Kes korratumalt sööb, palju alkoholi jookisid joob, wõi ka kuidagi korratumalt elab, see ei wõi seda kunsti mitte kätte õppida. Dshiu=Dshitsu kätteõppimise juures läheb täiesti terwet ja tugewat teha tarwis. Dhtumaa Dshiu=Dshitsu õpilastel, kellel mitte kõik need terwise-õpetused ja eluviisid nii makswad ei ole, kui jaapanlastel, tuleb esimeses joones küsida: Kuidas pean ma elama? Kõigeesiteks tuleb siin toitmise üle läbiraakida. Jaapanlased sööwad ainult riisi, aiawilja, puuwilja ja kala. Lihtsalt wee sees keedetud riis on nende peatoidus; liha sööwad nad väga arwa. Nagu kõiges asjas, nii on jaapanlased ka söömisel väga parajult pidajad, sest üleliigne kõhu täis söömine on terwisele kahjulik. Megi terve päew kehalikult töötaja jaapanlane lepib kausi täie riisiga ja pisut kalakestega; ka on ta seal juures täiesti terve. Söömiseks tarwitawad jaapanlased väga nõrga theewee kõrwal puhast, külma wett kaunis rohkesti. Et jellel lihtsal eluviisil suur terwislik wäärtus on, teha tugewaks ja wastupidawamaks teha, wõime jaapanlaste juures näha. Kui meie ka nüüd küll Dhtumaa Dshiu=Dshitsu õpilastele nõu ei anna nii süüa, nagu jaapanlased sööwad, sest nii häkiline eluviisi muutus wõiks terwise kohta halwasti mõjuda, siis anname aga igatahes nõu, et nad jaapanlasi eeskujuks wõttes, parajult peakõwad. See on selge, et palju söömine kõit-fugusid korratu si meie organismuses sünnitab ja waimlikkusid kui kehalikkusid jõudusid wähen dab. Lihasöömisest ei tohi Euroopa Dshiu=Dshitsu õpilased ennast mitte ära

wõderutada, sest et nende kõht jellega harjunud on, kuid jeda tuleb silmas pidada, et nad mitte palju liha ei söö. Sga päew tugewasti liha süüa, on tõesti kahjulik. Et rohke alkoholi, kõwa kohwi ja thee tarvitamine terwisele kahjulik on, teab juba igaüks, kuna siis jaapanlased ka joogiks puhast wett kõigeparemaks peawad.

Magu eespool juba ütlešime, joowad jaapanlased rohkesti wett. Nad peawad wett kõigeparemaks arstirohuks ja tarwitawad jeda seespidiseks kui ka wäljaspidiseks rohitsemiseks. Sagedane suplemine on Dshiu=Dshitsu laste juures peatingimiseks; ta puhastab nahka ja on terwisele väga kasulik. Tarwilik on rohkesti wärsket ja waba õhu sees wiibimine; õhuwannid on sellepärast väga soowitawad; nõuanda tuleb, et lahtise akna all magatakse, kuid tõmbetuul ei tohi aga olla. Dshiu=Dshitsu õpilased hoitku ennast üleliigse waewamise eest, ärgu magagu nad mitte wähe, ka mitte palju; 7—8 tundi fulub öö-päewa kohta magamiseks ära.

III.

Eelharjutamised.

Põhjanenema, hoolika eelharjutamiste juures, nagu jelles peatiikis õpetatakse, tulewad kunstivõtted arvata. Sppija ärgu arwaku mitte, et ta ilma eelharjutamisteta läbi saab ehk ruttu sellega ära harjub. Ta harjutagu hoolega ja plaanilikult oma muskliid, hoitku ennast aga pakilise oleku ja üsleliigse waenamise eest. Harjutamine ei tohi mitte rohkem wäldata, kui $\frac{1}{4}$ tund; ka hiljem, kui keha tugewamaks on muutunud, ei tohi harjutamine mitte üle $\frac{1}{2}$ tunni kesta. Nagu õiged harjutuswõitlused, tulewad ka juurem osa eelharjutusi kahe inimese wahel toime panna. Seltsilase walimise juures tuleb selle peale waadata, et temal kõik need omandused on, mis Dshiu=Dshitsu kunst nõuab; nimelt peawad temal olema: tajane meel, ettewaatlik ja heasoowiw süda. Hea on, kui kaks harjutajad ühesuurused ja ühejõulised on.

Jaapanlaste Dshiu=Dshitsu õpilaste riieteks on ainult niuete ümber seotud rätik. Dhtumaalane katku aga harjutamisel oma keha nii, et ta kõigiti wabalt liikuda wõib.

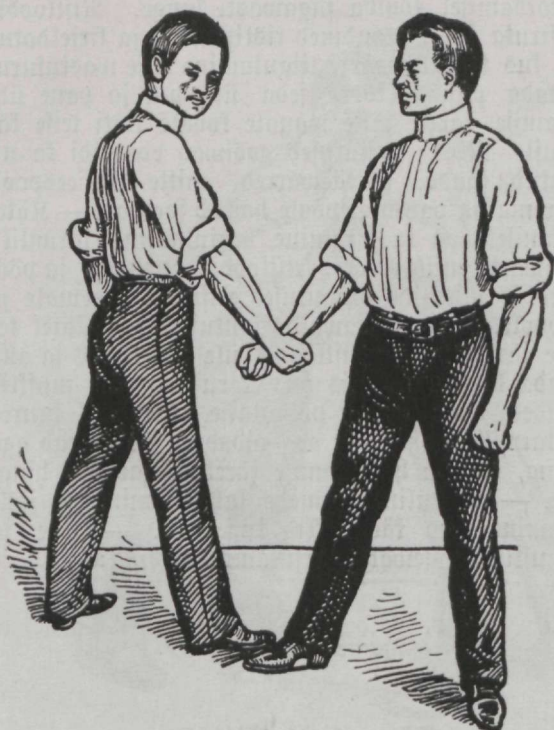
1. Kopsu tugewaks harjutamine.

Kõigeesiteks peab sellepeale rõhku panema, et kops tugewaks saaks, mis Dshiu=Dshitsu õpilastel nende kehaliiku jõu tarvitamise juures kõigiti tarwis läheb. S ü g a w, pitaldane ja korralik hingamine puhtas õhus on kopsu tugewamaks tegemiseks tarwilik. Sügawasti hingamist peab igapäew harjutadama, iseäranis hommiku wara ja õhtu hilja, nii et see harjutaja juures nagu omaduseks muutub.

2. Käewarte tugewaks harjutamine.

Harjutajad seawad ennast nii, nagu 1. joonistus näitab. Parema käewars peab teise käewarre wastu nii toetama, et seespidised käeliikme randmed üksteisega kokku puutuwad. Wastastiku surutud käewarja tuleb täiesti pingul pidada ja käsa rujukas hoida; käerandmeisi tuleb wastaniku wastu kõwasti suruda, seal juures pahema jalaga pahemale poole natuke edasiliikuda ja katsuda, oma wastanikku parema poole ümberkäända. Enesekaitseja ei tohi tarwilisel korral mitte sellepeale waadata, et tema wastanik wõidule peaseb, waid temal tuleb harjutustes sellepeale waadata, et ta aga plaanilikult oma musklijid tugewaks teeb. Harjutamise juures hakkab pealetungija peale, kuna teine ennast kaitsema püüab ja siis jälle ümberpöörtud. Et harjutamised jüdame tegewuse peale mitte kahjulikult ei mõju, tuleb harjutamist kohe järele jätta, kui j ü d a m e k l o p p i m i s t e h i n g a m i s e k i n n i = j ä ä m i s t m ä r g a t a o n.

Praegu kirjeldatud harjutamist tuleb nii toimepanna, et käerandme sisemine pool, küünernukust kuni õlani ristamisi üksteise wastu suruwad. Sellega harjutatakse käewarre muskel tugewaks. Parema käe järele tuleb harjutamine pahema käewarrega peale hakata.



1. joonistus. Käewarre jõu harjutamine.

Käewarre jõu harjutamiseks on veel järgmised harjutamisefid, mida ük si tuleb toime panna.

Käewarred on firgeks aetud ja eespool hoides nii, et nad rusikas kättes wastamisi üksteist suruda wõikfiwad. Surutagu siis pealewajutawa käewarte wastu nii tugewasti, kui see wõimalik on. Käewarred peawad allapoole liigutamisel tugewasti siis üksteise wastu wajutama. On käewarred all, siis tõmba mõnikord pikkamisi hinge, tõmba käewarred ristloodis tagasi, kus juures ettesirutatud käewarrel tugewasti wastu surutud saab. Iga nende har-

jutamise kordamisel tõmba sügavasti hinge. Ristloodis hoidmisel siruta siis käerandmed ristipantult ja kirjeldatud viisil ette, kus teise käewarre liigutamine teise wastujurumist takistada püüab, tõsta seda üle pea ja pane ühe hingetõmbamise järele jälle wanale kohale risti teise käe vastu tagasi. Need harjutused wõiwad edespidi ka nii toime pantud jaada, et käewarred mitte üksi eespool, waid ka paremal ja pahemal poole hoitud saawad. — Kätejõu karastamiseks on ka järgmine harjutamine tarwilik: hoitagu käewarja rusikas kätes ristloodis ettepoole, ja pööratagu kindlas muuskliide pingutuses rusikaid pahemale ja paremale poole. Neid pööravaid liigutusi rusikas kätel tee siis üksteise järel kõrwalt ristloodis üle pea tõstes ja alla poole wajuda lastes. Tähtis on, et rusikas käsa muuskliid pingul hoides igale poole pöörataks, kuid seal juures tuleb aga tarwilik puhkamise aeg pidada. Seda peab aga tähelepanema, et iga harjutamise järele sügavasti hinge tõmmataks. — Nutuline sõrmede lahtilaskmine ja jälle kinnipigistamine teeb käemuuskliid tugevaks. — Käe- ja käewarte muuskliite tugevaks harjutamiseks on ka:

3. Sõrmede = wõitlus.

Harjutajad seiwad rind rinda vastu, hoiawad eespoolsed käewarre jagusid pisut üleüstõstetult, panewad wastastiku sõrmed kokku ja hoiawad wõimalikult laialseiswad jalad tagajipoole, nagu see 2. joonistusest näha on. Selle harjutamise tagajärg peab jelles seisma, et üks teist tagajisuruda püüab. Selle harjutamise juures töötawad rinna- ja käewarre-muuskliid kõigerohkem, kuna ka muud kehamuuskliid tegewuses on. See harjutamine on kaunis raske, ja tohib harjutamine hakatuses ainult mõned minutid kesta, jelle peale waatamata, kas wõitlus otjusele on jõudnud ehk mitte.



2. joonistus. Sõrmedewõitlus.

Selle harjutamise juures ei ole mitte tarwis wõidule jõuda; ainult muuskite tugewamaks harjutamine on seal otstarbekas.

Nagu sõrmedewõitlus, on ka

4. Kõrwõitlus,

terwe keha, iseäranis kätte- ja käewarte muuskite tugewamaks harjutamiseks, hea abinõu. Üks harjutaja wõtab keppi kätte, teine haarab jälle keppi teiselt poolt otjast; käed tulewad wastanikkudel heasti üks teise ligidase panna. Nüüd katsub üks teise käest keppi äratõmmata.

5. Seljaslandmise harjutus.

Selg selja vastu seisdes, sirutavad harjutajad käwarred kõrwale, nii et käed umbes puusade kõrgusel seisawad, kus nad siis üksteise sõrmedest kinni haarawad. Esmene paenutab enmast pigut ettepoole, tõstab seal juures wähe oma käwarred ja wõtab selle liigutusega teise omale selga. See harjutamine on 3. joonistuses näha. Hakatuses hoia oma seltsilist lühikene aeg omal turjal, kuna edespidiistel harjutamistel, kui juba rohkem harjutatud on, kauemat aega ja katju teda ka selja peal kanda.

6. Jalamuflite harjutamine.

Jalgade tugewamaks harjutamiseks on kõige parem pikemad jalarändamised; ka rattaga sõitmine teeb jalad tugewaks, kuid igatahes tuleb silmas pidada, et head asja mitte palju ei tarwitada. Jalgade muflite tugewamaks tegemiseks soowitawad jaapani Dshiu=Dshitsu kooliõpilased järgmisi harjutamisi:

1. Harjutus=seltsilased heidawad üksteise vastu maha, toetawad ülemist kehajagu peopesadega ja sirutawad jalad nii wälja, et ühe jalad teise jalgade kõrwal on. Selles seisukorras paneb üks oma pahema jalatalla kõwasti teise parema jalatalla vastu, mõlemad tõstawad aegamööda jalga, kuna nad üksteise vastu nüüd nii tugewaste suruwad, et teine enesekaitseja, täiesti selja peale peaks kukkuma. Enesekaitseja peab nüüd kõigest jõust wastupanema, et teine mitte wõidule ei peaseks; on aga wastanik jõupoolest tugewam, siis peaseb ta muudugi wõidule. Muudugi mõista, peawad harjutajad oma seisukohta wahetama, j. o. kordamööda enesekaitseja ja pealetungija osa etendama.

See on iseenejõuga mõista, et wahel pahema, wahel parema jalaga harjutada tuleb, nii et mõlemad jalad ühetugewuseks saaksiwad.



3. joonistus. Seljaskandmise harjutamine.

2. Maas istudes ja kättevartele ennaft toetades nagu 1. harjutamise juures, vajutavad harjutajad oma pahema jala seespoolseid kontsiid üksteise vastu, tõstavad pikkamisi jalgu, ja teine katsub nüüid, ainult kondiga vajutades, teist oma istumast seisukohast kõrwale wisata. Niisama tuleb siis ka parema jalaga harjutamist ettevõtta.

3. Seltfimeeste pahemad ehk paremad jalad hoiawad ennaft jääremarjade kohalt risti, kus siis niisama harjutada tuleb, nagu seda 2. harjutamise all juhutati.

4. Pahem ehk parem jalg pandakse põlwe kohast üksteise vastu risti, kus siis niisama harjutatakse, nagu 2. harjutamise juures.

5. Harjutajad panewad püstiseistes omad pahemad wõi paremad reied risti üksteise wastu, hakkawad üksteise sõrmedest kinni, nagu sõrmede wõitluse juures, kus siis üks wastanik teise reie peale paremale wõi pahemale poole suruda püüab. Seltjimehed tohivad seal juures ainult kättega ja reiedega üksteise külge puutuda; peatöö jääb seal reiedel, mida tugewamaks tahetakse harjutada.

7. Paenduwuse harjutamine.

Jaapanlaste enesekaitsemise järeldusriika harjutamise juures on see peandudmiseks, et ennast walgufirujelt liigutada wõidakse, mida järgmiselt kätte harjutatakse.

1. Hüppamine ühe jala peal, kus ülewal seiswat jalga edasi ja tagasi kõigutatakse.

2. Rutulised edasipoolse, kõrwale ja tagasipoolse hüppamised.

3. Harjuta oma wastalisega üksteist nii ruttu lööma, kui see wõimalik on.

4. Rutuline mahahaitmine ja jälle ülestõusmine. Sääraniis harjuta rutulist ülestõusmist järgmiselt: Pingul hoitud keha seisku ainult kätte ja warwaste ninade peal. — Lase ennast hiljem näituseks ka põlwepeale ja katju kõhe ülestõusta, ehk seisja wäljasirutatult maas, käed kõrwale wäljasirutatud, ja tõuse siis nüüd nii ruttu, kui wõimalik, üles. Pahemal ehk paremaküljel, kõhupeal ehk seliti maas olles, karga forraga üles. Ka mahawiskamist peab hoolega harjutadama.

8. Käeserwa lõwaks harjutamine ja käeserwaga löömine.

Dshiu=Dshitsu=wõitleja ei tarwita löömiseks mitte rufikat, waid wäljaspoolist käeserwa. Löögidel, mis wäikesse sõrme pool seiswa käeserwaga löödaakse, on ainult

siis soovitaw tagajärg, kui käeserw tarwilikult kõwaks on harjutatud ja ta õrna keha jagude peale lööb. Käeserwa löögid mängiwad Dshiu=Dshitsu kunstis tähtsist osa, kus käeserw, kui ka käeserwalöögid hoolega peawad harjutatud saama. Käeserwa harjutatakse niisugusel wiisil, et sõrmed wäljafirutatakse, üksteise kõrwal hoitakse ja sellega siis lauda wastu lööakse. Hakatuses lööakse taja- mine, kuna siis pärastpoole ilka kõwemine. Harjutamisi tuleb igapäew paar minutid parema ja pahema käe- serwaga ettewõtta. Harjutatud Dshiu=Dshitsu=woitle- jal on kõwaks harjutatud käeserwaga kerge asi kaunis jämedat keppi katti lüüa; käeserwa kõwaks harjutamiseks kulub aga vähemalt üks aasta ära. — Kui harjutaja mõned nädalad käeserwa harjutanud on, siis wõib ta juba löögidega peale hakata. Esiteks tuleb kätt enese keha küljes harjutada. Selle harjutamise juures peab niika- gele jõudma, et õrnu keha kohtajid kohe ja kindlasti lüüa wõib; niisama peawad ka need õrnad keha kohad tugewaks harjutud saama. Käeserwa löögid peawad tuge- wad, seal juures aga ka medrutawad olema, s. o. käsi peab walgufiirusel tagasi pörfama. Dshiu=Dshitsu löögid on väga walusad, mõned on isegi otse surmawad. Meie tahame juin aga ainult tähtsamatest löögidest rääkida. Neid löökisid ei peaks aga mitte harju- tama, mis **elufardetawad** on. Neid tohiks alles siis ettewõtta, **kui elu hädaohus on** ja teist pea- semise teed enam ei ole.

Käeserwale löömine. Lööf saab kas põidla- poolsele ehk wäikele sõrmpoolsele serwale antud.

Käewarrelööf. Löödakse põidlapoolsele ehk wäi- kese sõrmpoolsele seiswale käewarrelle.

Küünernukulööf. Küünernukk on seespool wäga õrn, seepärast on löök väga walus.

Ülempoolse käewarrelööf. Lööf saab ülempoolse käewarre, õla ja küünernuku wahel, sisse- ehk ka wäljapoole, antud.

Õlala löök. Õrn koht, kuhu liüia tuleb, on kaela ja õlanukku wahel. Sinna löömine on väga walus.

Õlaluu = löök. See löök tuleb väga ettewaatlikult harjutada, sest et tugewamal löömisel luu katki löödud võib saada. Argu löödagu mitte terve käeserwaga, waid ainult sõrmedega; löök tuleb sest õlaluud anda.

Löök kaela peale lööakse paremale ehk pahemale poole kaela peale.

Kurgusõlme peale löömine. Käeserwaga kurgusõlme peale löömine on kardetaw; kui tugewasti lööakse, võib see surmata uua.

Ruuklasje löömine. Löök ruuklasje võib surmata uua, jellepärast ei tohi sinna mitte liüia.

Keie peale löömine. Löök ristluude ja põlwe wahele, ettepoole või kõrwale poole külge.

Külje peale löömine. Löök saab paremale või pahemale poole küljekontide peale antud.

Neerude peale löömine. Lööakse paremale või pahemale poole neerude kohta.

Selgroo peale löömine. Selgroo peale löömine on väga kardetaw ja võib siis ette wõtta, kui elu hädaohus on.

9. Harjutamise lõputähendusjed.

Kirjeldatud harjutamisi tuleb hoolega ette wõtta, kui neil soowitaw tagajärg peab olema. Minult aegamööda võib muuskliid tugewaks harjutada; häkitselt ja ruttu ei sünni see mitte. Harjutagu igapäew ühel ja sellejamal ajal, kuid hoitku jelle eest, et ennaft mitte üleliigselt ära ei wäsitada. Harjutamine kehtku 10—15 minutid. Siljem, kui harjutamised keha tugewamaks on muut-

nud, wõib harjutamisi enne kui ka pärast lõunat ette võtta; iga harjutamine wõib 10—15 minutid kesta. Ärgu wõtku mitte kohe peale söömist harjutamisi ette; ka tühja kõhuga ei ole soovitatav harjutada. Kõik harjutamised tulewad ühtewiisi toime panna, ja ei tohi ükski harjutus rohkem harjutatud saada, kui teine.

Zgapäew tulekijwad kõik harjutamised läbi võtta. Kui mitte kõiki harjutamisi korraga läbiwõtta ei peaks jõutama, siis peaks 3—4 päewa sees kindlasti neid kõiki käpile wõetama. Muidugi mõista, ei tule neid harjutamisi mitte järjekulst ette võtta, waid nõnda, kuidas igaüks soovib. Käeserwa harjutamist, mis mitte nii raske ei ole, wõib igalajal toime panna.

Kõige nende harjutamiste kõrwal tuleb ka muud harjutamisi ette võtta, mis wõimlemise kodades toime pantakse ja üleüldse kõigile tuttawad on. Ka ujumine ja jõudmine karastab rohkesti kehajõudu.

IV.

Dshiu = Dshitju kunstwöttes.

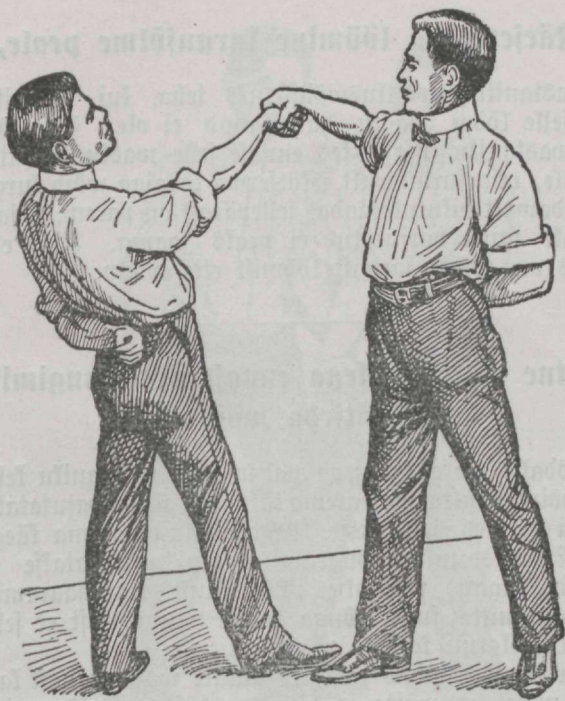
Ge st ä h e n d u s.

Meie tahame siin ainult tähtsamaid kunstwötteid nimetada ja ettetuua. Iga etendus tuleb kahewõitluses hoolega kätteharjutada. Tähelepanna on, et pealehakkaja kui ka wastupaneja omad ojad alati wahetawad, nii et mõlemad harjutajad neid ojasid tundma õppiwad. Walujate löökide, kui ka wõtete juures tuleb külmaweresine olla ja kumagi ei tule oma wastalise wastu häkiliist meelt näidata. Need inimesed, kes eneste üle korda pidada ei jaksa, ei peaks Dshiu = Dshitjut mitte õppima. Kakkijawõitluse harjutamisi tuleb murul ja pehmel maapinnal ette wõtta. Kui toas harjutatakse, siis peab selle peale waatama, et mööblid ees ei ole ja waba ruum on. Iga harjutamise wahel tuleb puhata. Kui südame kloppimist tunda on, siis tuleb harjutamine kohe järele jätta, seliti heita, käed kõrwale laiali sirutada, jalad üksteise kõrwal seadida ja sügawasti hingata.

1. Käewöte, millega wastanikku mahawirustatakse.

Wõetakse parema käega wastaniku parema käest nii kinni, nagu 4. joonistuses näha on. Põial tuleb sügawasti wastaniku käe seljasse suruda, kuna teised

fõrmed wastanikkul põialt ja sõrmed siid kinnihoiawad; peo-
pesad peawad selle juures liiksteise wastu pöörtud olema.
Nüüd pöörab käest kinniwõtja korraga wastaniku käe-
liikme wäljapoole ja püüab teda jellwiijil maha wijata.



4. joonistus. Käewõte, millega wastanikku maha wijatakse.

Heasti fihitud käeserwa löögiga löua alla, jõuab
pealehakkaja ruttu fihile. Kui kätt väga tugewasti pöör-
dakse, võib wastaniku käeliige paigast arapöördud saada,
jellepärast peab harjutamisel ettewaatlik olema. Käewõte
tuleb ka pahempoole, j. o. nii toime panna, et ta pahema
käega wastaniku pahemast käest kinni hakkab. — Niipea
kui wastanik maas on, heidetakse ta peale, põlwe maas-

oleja kõhu, selja ehk külje peal hoides, kuna ühtlasi kätega ta kaelaft kinni hoitakse ehk ta käewarja tagasi surutakse. Sagedasti antakse seal juures ka löök kurgusõlme pihhta, nagu sellest edespidi kirjeldatakse.

2. Käeserwaga löömine kurgusõlme peale,

wõib wastanikku wõitluswõimetuks teha, kui ta mitte ennaft jelle löögi wastu harjutanud ei ole. See löök mõjub wastaniku peale, kes ennaft jelle wastu harjutanud ei ole, otse surmawalt. Käeserwa löögiga võib kurgusõlme jäädawalt rifutud saada, sellepärast on parem, et jarnaft lööki mitte harjutatud ei peaks saama. Kui elu hädas on, võiks jarnaft löömist ette wõtta.

3. Pihtne wõte, millega ennaft pealetungimise eest kaitjeda võib.

Löödakse walgufiirusega pahem käsi wastaniku keha ümber; wõimalikult tema parema käewarre alt ja wajutatakse tugewasti sõrmed selja sisse, kuna ühtlasi parema käega tugewasti wastaniku lõualuu wastu wajutatakse ja selle pead tagasi surutakse. Lõualuust kinnihaaramist ei tohi aga mitte juure jõuga toime panna, sest et selle tagajärjel kaelaluu katkeda võib.

Kui elu hädas on, siis ainult võib jarnaft kardawat wõtet ettewõtta ja põlweaga liikkamist kõwemine toimepanna. Antakse siis põlwega tugew tõuge wastaniku alumisesse kehajaosse.

4. Politseiwõte „tule ligi.“

5. joonistuses antud wõtet „tule ligi“ tarwitatakse jaapanlaste politsei ametnikkude poolt tihti, kui neil tarwis on kurjategijaid kinniwõtta. Piginetakse pahemalt

poolt vastaniku juurde, võetakse pahema käega ta pahem käevars käerandmest kinni, lööakse sellel filmapilgul ka parem käsi vastaniku pahema käe alt läbi, kuna ühtlasi parem jalg vastase pahema jala ette seatakse. Kinnivõetud



5. joonistus. Politseivõtte „tule ligi.“

isikul on nüüd võimata, oma kätt ära tõmmata, kui seda tugewasti kinnihoitakse; tahab ta seda, siis võib ta oma käe kätti murda. Kui kinnivõetud isik wastupaneb, siis wis-
kab kinnivõtja teda kergesti üle oma ettepanud jala maha. Harilikult saab politseivõtte „tule ligi“ kinnivõetud

tud isiku juures pahemalt poolt toime pantud, nagu see 5. joonistuses näitatud on, võib aga ka paremalt poolt toime pantud saada. Harjutamise juures ei tule mitte suurt jõudu tarvitada, sest et käewarre katkimineist karta tuleb. — Politseiwõtte „tule ligi“ on siis mõjuv ja otsustarbe kohaline, kui see ruttu toimepantakse, nii et wastanikul võimata vastu hakata on ja ta kõigiti ennast alla andma peab.

5. Tagastpoolt finniwõtmine.

Löödakse, tagastpoolt tundes, pahema käega alt keha jagu finni, kuna parema käega wastaniku kaela ümbert finni hakatakse; seal juures toetatakse põlv temale vastu selgroogu ja wisatakse teda seliti maha.

6. Wastuotsja käepaenutamine.

Wastuotsja käepaenutus on Dshiu=Dshitsu wõitluses üks kõigetähtsamatest abinõudest. Ta on väga walusiinitaw ja teeb wastalise täiesti wõimetuks. Haaratakse parema käega wastaniku pahemast käewarrest ja pahema käega tema ülemaast käewarrest nõndawiihi finni, et põial seespoolt küljest, teised neli sõrme aga wastaniku ülema käewarre pool on. Pahema käega tõmmatakse nüüd finniwõetud ülenkäewars enese ligi, parem käsi aga, mis wastaniku käerandmet hoiab, surutakse wälja. See käepaenutamine sünnitab nii suurt walu, et wastanik enam jugugi vastu panna ei püüa. Selle jaapanlaste politseiwõtte harjutamise juures peab ettevaatlik olema, sest kergesti võib seal juures käsi äranikastatud ehk katkimmurtud saada. — Piginetakse wastanikule pahemalt poolt küljest, haaratatakse pahema käega selle pahema käerandmest finni, wõetakse wastaniku parem käewars kätte ja surutakse käsi siis enese keha vastu. Rinniwõetud isiku pahem käewars tõmmatakse siis tugevasti pahemale poole külge ja paenutatakse siis „loomuwestalifelt“ ülespoole. Niisugusel wõtel on finniwõetud inimene täiesti finniwõtja wõimu all.

7. Kuuekäikse = wõte.

Meie 6. joonistus näitab ühte, Dshiu=Dshitsu kuuekäikse wõtet. Tema toimepanemine on ainult siis wõimalik, kui kinniwõdetud isikul kuub seljas on ja mitte



6. joonistus. Kuuekäikse = wõte.

kinninööbitud ei ole. Wõetakse wastaniku mõlemateft, pahemast ja paremast poolt kraest kinni, tõmmatakse seda forraga kuni küünernukudeni maha ja hoitakse teda siis kindlasti kinni, nii et wastaniku käed wastu keha on surutud

ja ta ennaft mitte enam liigutada ei wõi. Tähtis on nüüd see, et finniwõtja wastaniku käsa seest poolt finni hoiab. Et finniwõetud põlwega löömisel ennaft waba- tada wõib, hoitku finniwõtja parem jalg paenuta-



7. joonistus. Pea peale wiskamine.

tud põlwele enesekaitseks ees. Wastaniku kumekäikjedest finnihoides ja teda sellesläbi juba wõitluse wõimetuks tehes, ei ole nüüd mitte enam raske, teda üle põlwe wifata. Et harjutamise juures mitte kõigeparemat kumbe selga ei tõmmata, on iseenesestgi mõista; kumbe peab aga tugewast riidest olema.

8. ülepea = wiskamine.

Kinniwõtja haarab mõlemate kätega vastaniku kuueraest finni, paneb jala kinniwõteta ülemale reie peale, võimalikult heasti ülespoole ja wiskab ennast seliti maha,



8. joonistus. Ülepea wiskamine.

Kuna ta ülestõstetud jalga ruttu ja tugewasti sirgu ajab. Selle liigutamise tagajärg on nüüd see, et kinniwõteta ülemale reie peale heasti ülespoole ja wiskab ennast seliti maha, võimalikult heasti ülespoole ja wiskab ennast seliti maha, kui nüüd sellel wiisil mahawisatud isik kõwa maapinna peale juhtub kukkuma, siis on tema, kui ta just mitte tõsiselt haawatud ei saa, ometi wõitlusewõimetuks tehtud, nii et tema üle siis kergesti wõitu saada.

Kuidas ülepea-wiskamist harjutatakse, näitab 7. joonistus; harjutamise juures peab aga väga pehme ja waba maapiind olema, et tõsiselt haiget ei saa. Sii d a m e h a i g e d ei tohi seda harjutamist mitte ette wõtta, sest et see kaunis raske on.

9. Üleõla wiskamine.

Wastaniku pahemal küljel seistes, wõetakse jelle pahemast käewarrest mõlemate kätega finni, käerandmest pahema käega ja käewarrest parema käega, pööratakse ennast ruttu paremale poole ja tõmmatakse forraga ja tugewasti finniwõetud käewars üle parema õla, jelleläbi wastanikku oma selja peale tõstes. Siis kumardatakse ennast ruttu ettepoole, nagu 8. joonistus näitab ja wifatakse wastanik üle õla seliti maha.

10. Mõned furguwõtted.

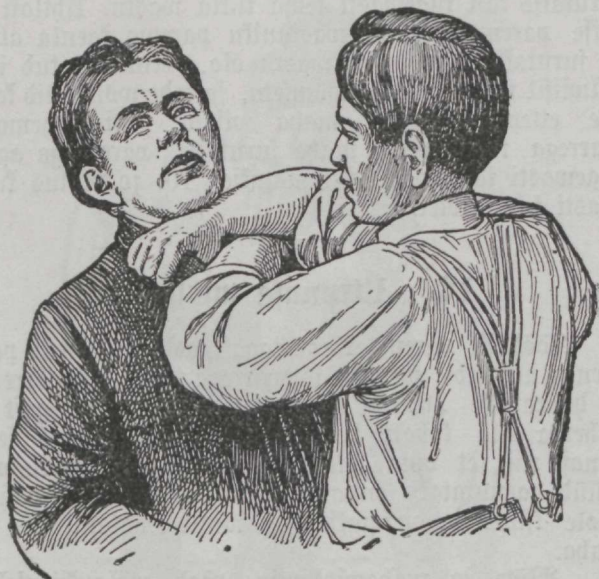
Furguwõttede harjutamise juures peab **wäga ette-
waatlik** olema, sest tugewam wajutus furguõlme peale wõib **furmaw** olla. Üle 3—4 sekundi ei tohi wajutus mitte wäldata.

1. Wajutatakse mõlemate põialdega wastaniku furguõlme peale ja pigistatakse teised sõrmed paremale ja pahemale poole kõrwalehtede alla kaela musklike jisse.

2. Mõlemate kätesõrmedega wõetakse wastaniku kraest finni ja surutakse esimese sõrme keskmine liige wastu furguõlme.

3. Haaratakse wastanikku paremalt poolsest kuu-
kraest finni, enam tagapoolt, parema käega ja pahemalt poolt, enam eespoolt pahema käega, nii et käed ristid on, ja tõmmatakse nüüd finnihaaratud kuu otjäd

kindlasti kofku, mis läbi finniwõtja ifiku parem esimene käewars wastaniku parempoolse kurgu wastu surutatakse (waata 9. joonistus). See wõte on õige mõjuw, nii et finniwõtetud wastanik finnihaaraja wõimuu all on.



9. joonistus. Kurguwõte.

Kahel esimesel wõtel wõib finniwõtetud ifik ennast järgmiselt wabastada: finniwõtetud ifik lööb kokkupantud kätega kõigest jõust pahemalt poolt paremale poole finnihaakaja parema käewarre wastu ja katsub nii ennast wabastada. Kui finnihaakajal mitte wäga suurt musklijõudu ei ole, wõib temast weel järgmisel wiisil wõitu saada: Pandakse seespoolsed peopesad üksteise wastu ja liikatakse käed tugewasti finniwõtja käte wahese, neid pahemale ja paremale poole laiali surudes.

11. Wõte tagastpoolt, mis wastanikku wõitlus = wõimetumaks teeb.

Viginetakse wastalisele tagastpoolt, pistetakse pahent käewars finnivõetava isiku pahema käewarre alt läbi ja surutakse käsi tugewasti tema kulla wastu. Ühtlasi pistetakse parem käewars wastaniku parema kaenla alt läbi ja surutakse parem käsi wastu õla. Rinnivõetud isik on selliviisil täitsa wõitlus = wõimetu, ja teda wõib nüüd kergesti üle ettepantud jala maha wijata, kui pahema käewarreaga tema pead maha surutakse, paremaga aga õla tugewasti tagasipoolle tõmmatakse. 10. joonistus kujutab heasti jeda wõtet.

12. Ülepuuja wiskamine.

Löödakse parema käega tagastpoolt wastaniku parema kaenla alt läbi, wõetakse käewarreaga ta kaela ümbert finni, ja haaratakse parema käega siis wastaniku tagast poolt pahema õla kohalt kuub finni. Selle juures seatakse ennast nii, et oma istekohaga wastaniku wastu ollakse. Nüüd paemutatatakse ennast häkitselt ja tugewasti pahemale poole külge ja wiidatakse sell wiisil wastanik üle puuja maha.

Wõte ja mahawiskamine peab walgukirrusel üks-teise järele sündima, nii et wastanikul mitte aega ei ole oma wabat kätt enese kaitsemiseks tarwitada. Wõte wõib ka wastaniku pahemast küljest sündida; siis lööb finnihakkaja enese pahema käe wastaniku pahema kaenla alt läbi ta kaela ümber ja haarab pahema käega tema parema õla tagant kuuest finni.

13. Juufsekattuja.

Dshiu = Dshitsu wõte mis „juufsekattuja“ nime all tutaw on, pannakse järgmiselt toime. Haaratakse pahema käega wastaniku kurgust nii finni, et põial pahemale

poole ja teised sõrmed paremale poole kaela sisse pigistavad. Ühtlasi võetakse parema käega vastaniku juuksed otsa eest kinni ja tõmmatakse taha poole. See võtte on väga valus, nii et ühtegi vastuhakkamist ei ole.



10. joonistus: Võtte tagastpoolt, mis vastanikku võitlus-wõimetuks teeb.

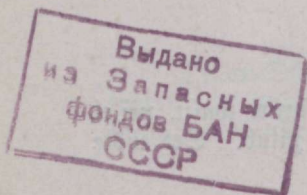
14. Slajt-wõtte.

Slajt-wõtte sünnitab vastanikule suurt valu, nii et tema vastuhakkamist nii lohe järele jätab. See võtte

ei ole mitte elukardetaw ja seda wõib igal ajal ette wõtta. Õla ja ülema käewarre wahel on üks wäga õrn koht, mis wajutamist ei kannata. Wajutatakse pöial nüüd tugewasti jellesse õrnasse kohta, kuna teised sõrmed õla peale jääwad.

15. Surmariista käest ärawõtmine.

Wälgukirruisel haaratakse parema käega sellest käerandmest kinni, kus surmariist seisab ja pahema käega ülema käewarre keskkohest ja pööratakse siis wastaniku käewars kõigest jõust taha poole. Ka järgmisel wiisil wõib surmariistaga ehitatud wastaniku wastu wäljaastuda: Parema käega hakatakse surmariista kandja käerandmest kinni, kuna pahema käeserwaga tugew löök sissepoole küünerniku lohuse antakse; siis käändakse käsi surmariistaga allapoole. On wastaniku käest surmariist ärawõetud, siis on kerge Dshiu=Dshitju = wõtedel temast wõitu saada.



A. Birghan'i kirjastusel Pärnus ilmus
ja on raamatukauplustes saada

G. Sieber'i
jõuvarastuse õpewiis

17 joonistusega.



Selle õpewiisi järele harjutatiwad maailma kõige-
tugevamad mehed!

==== Hind 25 kop. ====

