

# EESTI SPORDILEHT

EESTI SPORDI KESKLIIDU HÄÄLEKANDJA

Toimetus ja talitus: Tallinn, Lai t. 39/41. Postkast 70. Telefon 9-28. ☒ Tellimise hind: aasta peale 700 marka, kuu peale 60 marka.  
Eesti Spordileht ilmub iga neljapäev.

VII. aastakäik.

Neljapäeval, 8. juulil 1926. a.

VII. aastakäik.

## Kuum võitlus Sobieski pargis.

Kaotus Poolale 0:2 tundus halvema ootusel rahuldavana, kuid jättis siiski nõudeid rahvusmeeskonna vastu.



Meeskonnad peale võitlust. Nägudelt peegeldub äärmine väsimus, mis meestel enam küllalt kindlalt jalulgi ei lase seista. Iseäranis nurgelistena näevad välja Reini ja O. Silberi näod. Meeste pea kohal hõljub vast lõppenud võitluse tulemus: Estonja 0, Polska 2. Pildil seisavad vasakult: liinikohtunik, Rein, Pihlak, Poola liidukapten Synoviec, Zvierz, Kahan, Lass, Vieliscek, Domaiski, Liivar, Chichecki, tema seljataga Lello, Reinfeldt, Csaikovski, Paal, Lubina, vahekoht. Vertes ja teine liinimees. Ees: Kihlefeldt, O. Silber, Loth, Batsch, Ciscevski, Tupalski, Karasiak, Sobota, Gubinski, Einmann, Ellmann, Üpraus, Milde ja Tipner.

Haruldaset heal meeolul ja rahulikult enesekindlusele, mille juures oli märgata eelseisva võitluse tõsist hindamist, vuras meie meeskond viies autos Polonia Palace'ist Park Sobieskego'sse, maavõitluse areenile. Veel fotoaparaatide klõbinat, mida kogu meie Varssavis viimise ajal rikkalikult kuulda sai ja Eesti meeskond ilmus väljale. Ajaviitmatult järgnes Poola meeskond, samuti valgetes särkides, kuna nende punased särgid hommikul ära olid reisinud Varssavi linnameeskonnaga võitluseks Lodzi vastu. Meeste nimed 3. Eesti-Poola maavõitlusel olid järgmised:

**Poola:** Domaiski, Karasiak, Milde, Varszavianka, Turyszi Lodz, 28. inf. reg. Lodz, Vieliscek, Loth, Lubina, TSG. Lodz, Polonia, Diana Katovice, Tupalski, Zvierz, Batsch, Sobota, Chihecki, Polonia Varsz vianka, Pogon Lvov, Diana Kato-vice, KS Lodz

Vahekoht. **Vertes** Imre, Ungari.  
Üpraus Sport, Kihlefeldt Sport, Einmann Sport, O. Silber Meteor, Ellmann TIK, Rein Sport, Tipner Sport, Pihlak TIK, Reinfeldt Sport, Liivar TIK, Paal Sport

Tagasihoidlikumalt hinnates oli pealtvaatajaid 4000, kuna võttes võrdlevalt 100-tuhandelise Tallinnaga ei ole Varssavi suur spordilinn. Varssavil on ju küllalt muid huvivisiid suurlinna lõbusust, püssipaugutamise ja poliitika näol. Poole valiku saab ümmarguse näo ja tüseda kehaga Poola kapten M. Batsch, Poola meistermeeskonna Lvovi Pogoni suur jalgpalliäss. Mäng alustab meie meeskonna poolt otse Shoti elegantsiga. Keskkolmik viib lühikeste nõksudega palli Poola 16. meetrile, kus ta vabata

Üprausile usaldatakse. Tema, see vana esimeste minutite äge mees, visalt, kuid pea ikka mürina-ga lahti mineva suurtükiga, saadab ka seekord pommi. See tuleb veidi kõrge, mida aga Domaiski siiski suudab seedida ainult üle latu korneri juhtimisega. Meie mäng püsib kenas klassis. Tipneril tuleb võtta paar kerget palli, mida ta haruldase võimakusega teeb. Prantsuskeelt kõnelevad poolakad kõrval imetlevad juba pariislikult: „Mais c'est formidable!“ Ei ole aga absoluutset positiivsust ja meie sügavavarju-liseks kohaks on kaitse. Ta ilmutab oma aktsiooni astumisel kindlusetust, millest ei jää tekimata räpakas moment. Kuid meie oma forvarditelt Tallinnale küllalt tuntud „surmakindlusega“ põmmutab Tupalski lähedalt mööda. 9. min. esimene nurgalöök Poola heaks, kuid pall tuuakse ajaviitmatult Poola poolele. Palli kindel liiglemine Pihlak-Ellmann-Paal-Kihlefeldi kaudu viimase löögiga 20 meetri pealt ja järeleduseks on 2. nurgalöök Eesti heaks löögiga Poola põikpuusse.

# Õhk, päikene ning vesi kehaharrastajate sõpradena.

Dr. H. Jürgenson.

Kevadpäikese soojendavad, virvendavad kiired on tunginud loodusesse kui ka meie südamesse, vette meelitavalt on vood meile avanud jälle omad mõõtmatud lained, õhu kosutav värskus on äratanud meis jälle elava isiku, viinud meid loodusesse, sünnitanud meis igatsuse ilusama ja parema järele...

Olime seni harjunud vaatama ainult enesesse, süvenenud tihtigi vahest ainult oma suurustesse ning väiklustesse, elanud ainult endale, selle isiksusele, — praegu ei saa aga enam juba toakeses kehtistatud toolikesel istuda, kuna loodus meid välja kutsub, elu ilu kordki vaadeldagi käseb!

Olime seni tähele pannud ainult iseenest, oma lihaseid, südame, hinge sekundilisi, tertsiaalseid tuikamisi, rütmi, nüüd aga peame välja loodusesse astuma, et tunda juba kosmosest rippuvust, oma ülesannet looduses ning elus, oma sihte ja eesmärke siin!

Õhust, päikesest ja veest seepärast tahaksidki rääkida allseisvat read.

Kui ülalalseisvaid loodusjõude nende toime seisukohast inimorganismi peale vaadelda, siis tuleks meil rääkida: 1) sarnastest, mis karastavalt — elustavalt organismi peale mõjuvad (supelused meres, järvedes, jõgedes jne.), 2) niisugustest, mis uimastavalt mõjuvad, nagu pikemaajalised soojad, indifferentid (34 kuni 36° C.) vanned, 3) sarnastest, mis higistamisele ajamisele moel mõjuvad (päikse- ja liivavannid) ning 4) niisugustest, mille toime avaldub end eesrinnas, nagu osalt esimeses grupiski, just soojust kahandavalt, ilma suurema ärritusega, kuhu kuuluvad õhuvannid, viibimine katmatult päikesest kaitstud paigas.

Kui me esimese grupi juure tuleksime ning vaatluse alla võtaksime supelusi meres, järvedes, jõgedes, siis oleksid nad (eriti meres) tugevaks, elavaks organismi karastajaks, kus veel nende vees leidub soolasisi jne. Soovitav on alguses vees viibida 15—20 minutit, hiljem ½ tundi, et harjuda külma veega, selle soojust kahandava toimega, eriti just jooksvates vetes. Kui nahk peagi punaseks tõmbub, see on tundemärgiks, siis võib kehakarastaja julgelt edasi supelda, vastandiks aga nähtusel, kus nahk ja huuled sininevad ning külmavärinad suplejal tekivad, tuleb suplemine seks korraks lõpetada. Kõige paremaks supeluse ajaks oleks hommik. Nii ütelda täie kõhuga süplema minna ei ole soovitav, on lubamata.

Enne supelust kõndigu sportlane minutit 5 jõe-, järve- jne. kaldal, jahutagu end pisut; ujuma minnes laskugu terve kehaga korruga vette. Pärast supelust kuivatagu inimene end hästi ära kareda-voitu käterätiga, tehtagu seejärel mõningaid kehaharjutusi minutit 10 ehk rohkem, siis riided selga ja minema!

Kehaharrastaja võtku 1—2 korda päevas supelusanne, katsudes ka tähele panna vee reaktsiooni oma keha, resp. naha peale. Siin võiksid veel lisanduseks tulla pulsi, temperatuuri äramääramine, — paar sõpra võiksid siin üksteisele abiks olla ning vastastiku kogemusi omavahel jagada.

Kui edasi juba päiksevannide poole läheme, siis olgu siin järgmine tähendatud. Päiksevanne võib võtta supeluste ajal, soovitavalt pead varju peites ehk märga lappi pea peal hoides. Vanni võttes käänaku inimene end ühelt küljelt teisele (kas või iga 5—10 minuti järele), on tal nahk õrn, õõrugu vaseliiniga, mõne liinaõliga ehk nii edasi oma keha sisse, siis pole ka põletishaava karta. (Eriti peab viimast silmas pidama, kui inimene magama kavatses jääda päikese kiirte all!) Edasi, tuleb nimetada: on soovitatav esmalt 15-minutilise päiksevanniga leppida, pärast pikendada seda aega ½—1½ tunnini. Vanne võtku kehaharrastajad rohkem hommikupoole, võib ka õhtupoole, keskpäeva võtmine täie kõhuga võib õige vähe kasu tuua. Päiksevannide toime avaldub ennast higistamisele ajamises, naha, pinnaliste veresoontesse vere valgumises jne.

Nüüd võtaksime käsile õhuvannid. Kahjuks, tuntakse ja teatakse meil neist vähe. Välismaal on aga suured kuuroridid ning sanatooriumid, kus erilist rõhku just viibimisele vabas õhus pannakse, õhuvannide toimet inimorganismi katmata keha peale väga kõrgesti hinnatakse. On koguni terved paviljonid, majakesed, kus loodussõbrad õhuvanne võtavad, ehk seda oma kodu teeavad. On tarvis kas või pool tundi enne magamist igapäev katmatult toas õhuvanne võtta, selle toime on karastavalt hea. Enne õhuvanni võtmist tuleb väljas ehk toas minutit 10 jalutades, käia, kergeid kehaharjutusi tehes (samuti kui supelustelgi), seejärel võib juba ennast pikali visata metsatuka ääre liivale, mis kaitstud tuulte ning heleda päikse eest ehk voodisse lamama ilma vaibata jääda. Õhuvannide toime, eriti kuumal ajal, on suurepärase, soojal aastajal peab nendega peale hakkama. Õhu temperatuur olgu 10—20° C. vahel, esmalt kõrgem, pärast vähem.

Õhuvannide vältavus võib kesta ½ tunnist mitme tunnini, paremaks ajaks nende võtmisele oleks kas hommiku ehk õhtu; kes terve päev kinni, nendel loomulikult jääb selleks õhtu. Katsutagu nendega peale hakata meie närvsöövat tööd tegijad ametnikud, sammsammult end harjutades, ning me võime vilunud välismaa õpetlastega mainida, et kehaharrastajate sõprade arv meil tubliste kasvama hakkab. Hakaku nendega täna juba peale, nüüd on selleks hea aeg, kuid neeru ja muud rasked haiged küsige ikka ennem arstilt nõu veel. Õhu vannide mõjul voolab tublisti verd tsentrumist periferiasse, vereringvool saab elustatud, naha perspiratsioon (naha hingamine) suureneb, termoreguleeriv tegevus organismis muutub elavamaks.

Õhk, päike, vesi! teie veetlevad, meelitavad puhanguid, kiired ning lained! Saagu nad kevadhümniks ka meie kehaharrastajaskonnale, kosmose ilu ja eetikat hinnata tahtjale perele!...

— Tulete Teie igavikust, Teie jumalikud, ning kaote Teie sinnagi, nagu meie, kaduvad rändajad, üksikud meteorid, Lõpmatusse...

## Inglise esivõistlused.

Dr. Peltzeril ilmarekord.

2. ja 3. juulil peeti Londonis inglise avalikke kergejõustiku esivõistlusi, millest peale inglaste veel 10 rahvuse esitajad osa võtsid. Suuremat edu pühitsesid sakslased, kes Cortsi ja dr. Peltzeri näol kaks meistritiitlit kaasa viisid, kuna viimane pealegi Ted Meredithi 800 mtr. ilmarekordi purustas, mida seni üheks kõige raskemalt võidetavaks kindluseks peeti.

Üldised võistluste tagajärjed olid: 100 yardi — 1. Cortsi, Saksa, 10,0; 2. London, Inglise; 3. Körnig, Saksa; 4. Wege, Saksa. 220 yardi — 1. Butler, Inglise; 2. Büchner, Saksa; 3. Porritt, Austraalia; 4. Andersen, Norra.

440 yardi — 1. Rinkell, Inglise, 49,8; 2. dr. Peltzer, Saksa; 3. Paulen, Holland.

1 ingl. miil — 1. Baraton, Prantsuse, 4,17,4; 2. Böcher, Saksa; 3. Riddell, Iiri; 4. Rose, Austraalia.

880 yardi — 1. dr. Peltzer, 1,51,6 (uus ilmarekord); 2. Lowe, Inglise.

120 y. tõkkeid — 1. Gaby, Inglise, 15,1; 2. Weightman-Smith, Inglise; 3. lord Burghley, Inglise; 4. Trossbach, Saksa.

440 yardi tõkkeid — 1. lord Burghley, 55,0 (ingl. rekord); 2. Hingston, Inglise; 3. Kostrzewski, Poola.

Kaugus — 1. Honner, Austraalia, 7,21; 2. Püspöki, Ungari, 6,90; 3. Tommasi, Itaalia, 6,88.

Kõrgus — 1. Van Geyzel, Inglise, 1,87; 2. Pendelbury, Inglise, 1,84,5; 3. Orban, Ungari, 1,82.

Teivas — 1. Kelley, Inglise, 3,66; 2. Karlovitz, Ungari, 3,50; 3. Campell ja Scott, Inglise, 3,45.

Koilmik — 1. Higgins, Inglise, 13,87; 2. Helgesen, Norra, 13,85; 3. Langley, Inglise, 13,45.

2 miili käik — 1. Cowley, Inglise, 14,32,0; 2. Cater, Inglise. Esimeseks tulnud itaallane Amando ja inglane Coulsen diskvalifitseeriti.

2 miili takistusjooks — 1. Webster, Inglise, 10,34,2 (ingl. rek.); 2. Smith, Inglise.

Oda — 1. Sunde, Norra, 61,34; 2. Szepes, Ungari, 56,89; 3. Sutherland, Inglise, 53,84.

Kuul — 1. Woods, Inglise, 13,69; 2. Daranyi, Ungari, 13,49; 3. Johnson, Norra, 13,30. Ketas — 1. Birmingham, Inglise, 43,37; 2. Askildt, Norra, 42,44; 3. Hoffmeister, Saksa, 41,32.

Vasar — 1. Nokes, Inglise, 48,64; 2. McHolm, Austraalia, 39,30; 3. Poggioli, Itaalia, 38,90.

## Lätist.

Riia linna karika peale jalgpallis, mille finaalist RFK saatuslikult välja oli kukkunud, võistles selle omandamiseks LSB (Latvijas sporta biedriba) ja Amatiers. Võitis ülekaalukalt LSB 4:1. Amatiersi värv oli saavutatud penaltyst. LSB koosseis oli: Greble; Lazdinsh-Svistunenko; Freibergs-Malushin-Fogels; K. Strazdinsh-Zvirgzdinsh-Veinbergs-O. Barde-Brashmans.

Liibavi Olümpija võistles Meemelis sealse Spielvereinigungiga 2:2 ja 2:3.

Kergejõustiku võistlustel Riias näidati: kuul — Kibilds 12,87; Muzis 12,54; Tshuze 12,37; 100 mtr. — Gedvilo 12,0; 400 mtr. junioridele — Kronvalds 55,0; Deksheniaks 56,0; kaugus — E. Bergs 6,31; Fogelmans 6,05; oda — Zakss 49,46; Malkolms 46,36; teivas — E. Bergs 3,22; Zakss ja Grapmans 3,10; ketas — Jordans 40,53; V. Muzis 39,71; 1500 mtr. junioridele — Petkevits 4,28,0; Tjaks 4,37,8; kõrgus — Jakals 1,70; Fibiiks 1,65. Ad. Plum.

## Spordiäri RESEV-RESEL

Tallinn, Toompuiestee 19, telef. 20-19.

Soovitav oma valmis-  
tatud spordi ja võim-  
lemise abinõusid.





# Kuidas ujuda crawli.

## 3. Käed.

Mõne ujumisvõistluse jälgimisel võib pealtvaataja hõlpsalt kõige mitmekesisemaid liigutusi kätega crawli ujumisel tähele panna.

Siin peksab üks kui hullunult kätega vett, nii et see ainult lajatab.

Seal kühveldab teine kramplikult kätega vett.

Kolmas pillub käsa taeva poole, kui ta neid veest välja tõstab.

Neljas kääneb oma käsa küsimusmärkidenä, kuna

järgmine neid keppidena hoovab.

Mitte ainult käte ettesirutamises ei leidu sada omapärasust, vaid veel enam käte veest läbitõmbamisel.

Kuid kas olid meie poolt kirjeldatud liigutused õiged? Ei, kaugeltki mitte! Nad üksi ei sobi õige crawliujumise põhinõuetega.

### Kuidas peavad käed töötama?

Võimalikult vabalt, sundimatult! Alustame parema käega. Käe ülemine osa on ettesirutatult veidi väljapoole, küünarnukk veidi üles tõstetud. Käevars on pea-aegu 45° all pea poole pöördud. Siis vajub käsi veidi kõverdatud sõrmedega vette kuni 25—35 sm. sügavuseni, olenedes muidugi käe pikkusest. Siis pööratakse peopesa keha poole ja käsi tõmmatakse otse ujumise suunale vastuoksa keha poole kuni rinnanibude kõrguseni. Sõrmed peavad kuni 35—40 sm. kauguseni rinnast jääma. Senikaugule jõudes läheb käsi viltu küljepealt üles, ja siis võimalikult sundimatult algseisakusse tagasi. Luigeja õpib käetõmbe kõige paremini nimetatud järjekorras peegli ees ära. Kui ta seda on parema käega teinud, on sama ka vasaku käega tal mõistetav.

Vasak käsi on parema käe lähtepunktil viibimisel täielikult vastandsuunas sellele, ja momendil, mil parem käsi tahab veest välja tõusma hakata, kordab vasak omakorda kirjeldatud käiku.

Käte liigutused on täielikult sarnased, kuid nad teonevad sarnaselt, et ikka üks käsi on teisele täielikult vastandlises asendis.

Jõu pingutus sünnib käe veest läbitõmbamisel, ja nimelt senikaua, kui käsi puusakohani jõuab.

Kõveim pingutus peab sündima just peopesa pööramise momendist kuni selle jõudmiseni rinnani.

Iga pingutus hiljem või varem on ülearune. Käsa õhust läbi viies ei tohi absoluutselt mingit pingutust olla, ainult käe etteviimiseks tarvilik jõukulu on lubatav. Sarnase lähimõeldud kätetöoga eemaldatakse tulutu keha rullimine ja enneaegne väsimus.

Loomulikult peab ujuja tarbekorral terve oma jõu tööle panema. Ta ei tohi võistlusel ainult lodevalt käsa kuidagi moodsid liigutada, vaid peab seda jõurikkalt tegema. Sest tempo üksinda ei anna kiirust, vaid jõud, millega see teostatakse. Kuid ikka peab ujuja ennast siis otstarbekohaselt pingutama. Ujuja tugevasti pihudega vett tõmbama, seejuures sõrmi veidi kõverdades, et vesi ei pritsiks.

Raske viga on kramplik käetõmme. Ta ei väsitä mitte ainult kiirelt, vaid käte sirgel ettesirutamisel peast võimalikult kaugemale kõverdub ka keha oma pikkusteljes. Siis ei tee keha vees enam mingit libisevat sirgjoont, vaid liigub kätele vastavaid sik-sakke.

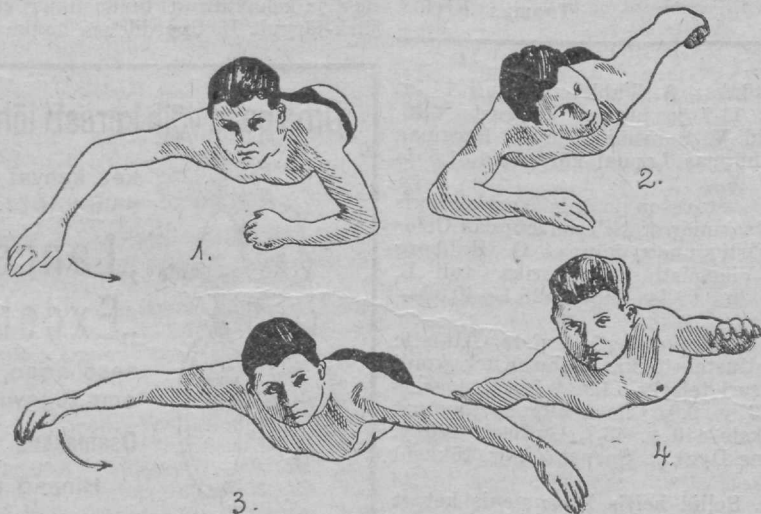
See keha lõnksumine mõjub tugevalt takistavalt kiiruse peale, sest ta nõuab suuremat jõukulutust suurenenud vastusurve tõttu. See viga on oma hõlpsa tundaandmise tõttu siiski alaline nähtus. Meie poolt soovitatud käeliigutused kõrvaldavad täielikult selle pahe. Kel see viga on, peab kuival harjutades püüdma temast lahti saada.

Võimalikult vaba käehoid on eeltingimus rahulikule, kergele tõmbele.

Ka kõigil teistel liigutustel, mil otsekohe edasiviivat eesmärki ei ole, peavad lihased võimalikult väljapingutatud olema. Nad vajavad puhkust! Igast üleliigsusest tuleb hoiduda. Selleks pidage silmas järgmisi juhtmõtteid.

### Vale on:

1. mõttetu käte kiirustamine tõmbel (ei võimalda korralikku pingutust);
2. käte eemale viimine kehast (vee vastusurve pinna suurendamine);
3. käe sirgushoidmine veest väljaspool (jõupillamine, kätelihaste väsitamine);



Joonistus nr. 1: Vasak käsi, mille käsivars on nähtavasti liiga tugevalt kõverdatud, on peaaegu oma töö sooritanud ja viiakse puusa kõrvalt veepinnale üles. Parema käe sõõstus veest, ta on kehast natuke liiga kaugel, küljepeal, vettepistmine peab öla joonel sündima.  
 Joon. nr. 2: Ujuja hingab pea pööramisele, mille jooksul parem käsi oma liigutuse lõpule viib. Vasak käsi tuleb samaaegselt õhust ettepoole.  
 Joon. nr. 3: Vale kätehoid. Ujuja tõmbab käed keha kõrvalt veest läbi ja ei suuda seetõttu jõudu korralikult kasutada.  
 Joon. nr. 4: Kramplik kätehoid, mis ruttu väsitab ja mõjuvat jõupingutust ei võimalda.

E. Spordilehe foto.



Kalevi juubelivõistlustelt ujumises. Seisavad vasakult: Koskinen, E. Ernesaks, Palonen ja Jegorov.

4. tõmbamine sirgus kätega läbi vee (sama, mis nr. 3) ja keha lõnksumine;
5. jõuetu käte tõmbamine vees (mingit edasiviivat jõudu, ainult vastusurve);
6. jõupingutus, kui käed puusade juurest veepinnale tõusevad (jõuraiskamine);
7. laiali sõrmed või sirgus sõrmed (tõmbepinna vähendamine, halb võte);
8. tulutu liigete pööritamine;
9. keha rullimine.

### Õige on:

1. sundimatu käte tõstmine väljaspool vett;
2. iga lihaspingutuse hoidmine, mis sihitud ei ole edasiviimiseks;
3. libisev käepistmine vette;
4. ujumise suunale täielikult vastandline käetõmme õige käehoidmise juures;
5. sulav käte tõstmine ülespoole.

(Järgneb.)



Juukselõikaja - Coiffeur  
**GRANBERG**  
 Tallinn, Lai tänav 7.  
 Reval, Breitstrasse 7.  
 Telefon 20-12.





