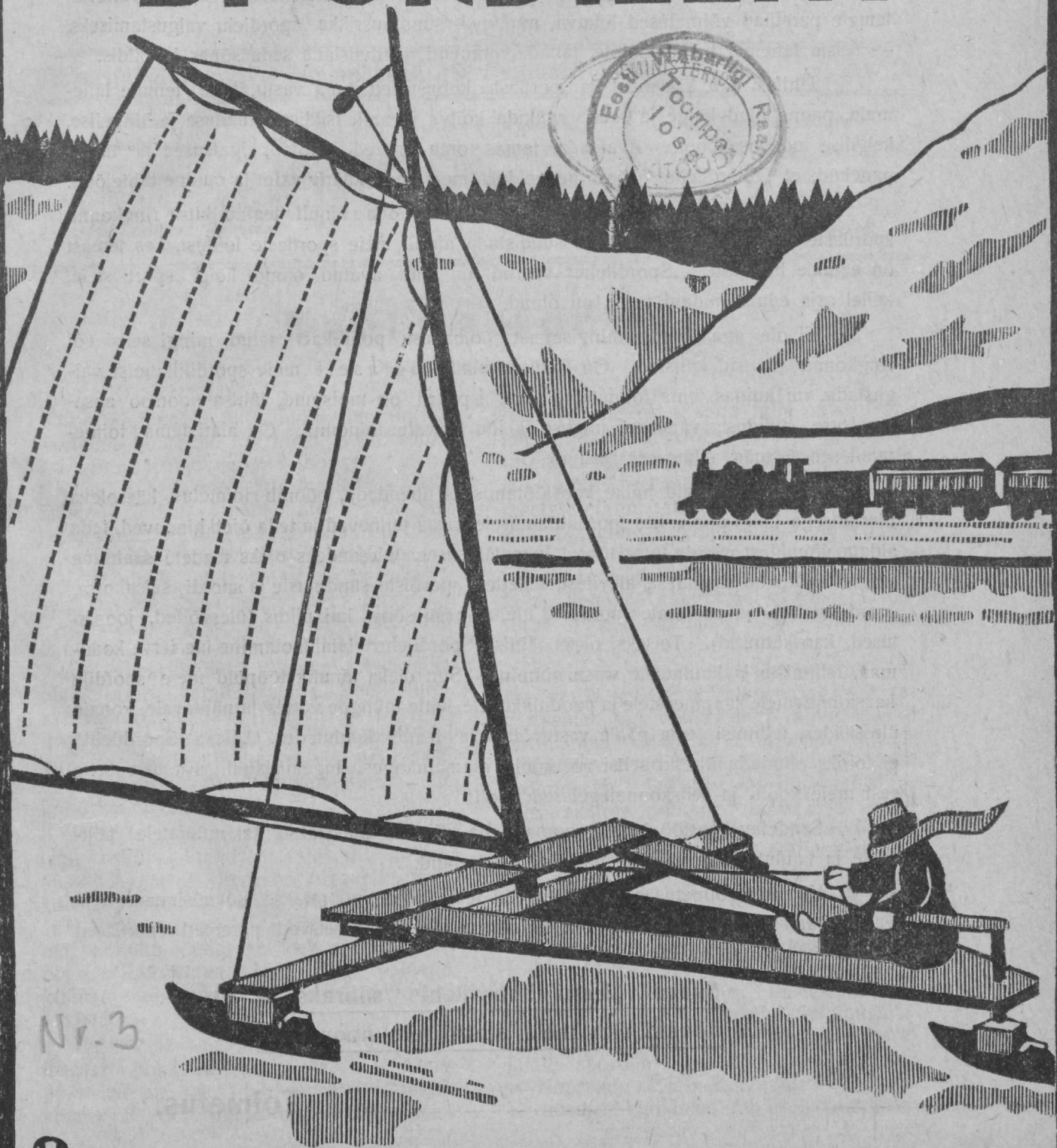


EESTI SPORDILEHT



Nr. 3



TÄHELEPANEMISEKS KÕIGILE SPORTLASTELE!

„Eesti Spordileht“ on muutunud uuest aastast nädalaleheks, sellega avanevad temale paremad võimalused liikuva, muutuva, sündmusrikka spordielu valgustamiseks, — seista lähemal tema voolule, tabada momenti, jäädvustada seda sõnas ja pildis.

Ühtlasi aga kasvavad ka sportlaste kohustused tema vastu, tulla temale lähemale, panna õlad külge ja seltsis rühkida koitva ideaali, isiklise vabaduse ja hingelise, kehalise tugevuse poole. Avaldada temas oma mured, soovid, igatsused ja tähelepanekud, et „Spordilehes“ tõesti peegelduks meie noor, kääriv vaim ja raudne tahtejõud.

On olnud kuulda hääli — „Spordileht“ olla ainult teatud kitsa ringkonna sportlaste häälekandja. Siin võib süüdistada ainult meie sportlaste loidust, kes temast on eemale hoidunud. „Spordilehe“ veerud on alati avatud olnud kõigi sportlastele, kellel asja eduks midagi öelda on olnud.

Ei ole aga temas mingisugust „omakasu poliitikat“ aetud, mingi seltsi või ringkonna huvisid kaitstud. On püütud alati õiglaselt meie spordiliikumist valgustada, nii kuidas tema toimetajad sõna sport on mõistnud, tähtsa noorsoo ausameelsuse, südiduse, värskuse, julguse ja jõu kasvatusabinõuna. On alati tema toimetajail see eesmärk silme ees seisnud.

Et aga laiemaid hulke koostöötamiseks ühendada, pöörab toimetus käesoleva üleskutsega kõigi poole, kes spordiliikumisele kaasa tunnevad ja teda õieti hindavad, teda aidata võimalust mööda tema töös. Esmatähtsusega ülesandeks oleks teadete saatmine kõigist kodumaa linnadest, alevitest, küladest sportliste sündmuste ja spordi seisukorra, sporditegelaste ja paremate sportlaste üle, niihästi sõnas kui pildis (ülesvõtted, joonistused, karrikatuurid). Teiseks, oleks tähtis „Spordilehe“ laialilaotamine üle terve kodumaa, tellimiste ja kuulutuste vastuvõtmine. Siin oleks tänulik tööpõld meie spordile kaasatundvatele kaupmeestele ja poodnikkudele, lehte müügile võttes ja nähtavale kohale ülessäädes, tellimisi tema pääle vastuvõttes ja temas kuulutades. „Eesti Spordileht“ ei tohiks puududa üheski seltsi või kooli raamatukogus, lugemislaual. Kandku selle eest meie kooli- ja seltskonnategelased hoolt!

Saadetav kaastöö käib honoraari alla, niisama makstakse ka müüjatele, tellimiste ja kuulutuste korjajatele harilikud protsendid.

Ka näeb toimetus häämeelega, kui tema poole pööratakse nõuküsimustega ja teadete saamisega spordi alal, milleks toimetusele lähedalseisvad paremad sportlased ja asjatundjad alati valmis on.

Saagu „Eesti Spordileht“ sõbraks ja nõuandjaks meie sportlasele noorusele!

Toimetus.

Hind 15 marka.

Eesti Spordileht

Toimetaja Harald Tammer
Väljaandja Eesti Spordi Liit

III. aastakäik.

Neljapäeval, 19. Jaanuaril 1922.

Nr. 3.

| Kuulutuste hinnad: | Eesti Spordileht | Tellimishind: |
|--|-------------------------------|--------------------------------|
| Terve lehekülj . . . 3000 mk. | ilmub igal neljapäeval. | Terve aasta peale] . . 500 mk. |
| 1/2 " . . . 1600 " | Toimetus ja talitus: Tallinn, | 1/2 " " . . . 275 " |
| 1/4 " . . . 900 " | Pikk tän. 47, tel. 10-02, | 1 kuu " . . . 50 " |
| 1/8 " . . . 500 " | postkast 70. | Väljamaale poole kallim. |
| 1/16 " . . . 300 " | | |
| Aasta- ja võistluste kuulutused 50% odavamad. | | |

Kool ja sport.

Dr. Schaperi ainetel H. T.

Ei ole kunagi ühiskondlik moraal nii madalale langenud kui nüüd, pääle sõdasid, võõrutavaid eemale loovast, järjekindlast tööst, õpetavaid kasutama vaid momenti, elama tänapäevale. Imbub veresse ainult mõnulemise, maitsmise tung, kasutada kõiki võimalusi, ausaid ja autuid, et ainult „elult võtta mis ta pakub“, sest kes teab, mis homme päev toob.

Sõjaga saavutasime iseseisvuse, kuid ainult välispidise, sisemiselt ei ole küllalt jõutud veel kindlaid piirjooni tõmmata. õigeid arenemisradu rajada. Veel pillerkaaritavad tõusikud, kasutades oma juhuslikku seisukorda, tänapäevalikku võimu, loopides tuule arutult summasid, isiklist loomalikku lõbutsemistungi üle kõigi säädes.

Kõik loov ja edasipüüdev kiratseb, ei leia kuskilt toetajat, avitajat. Ka kirjandusse, kunsti ja noorsoo hingeellu hakkab see „tänapäeva teooria“ valguma. Jääb lonkama, peatama kõik, ei ole eesmärki, kuhu jõuda, valitseb ainult Tänapäev. Kahvatuvad ideaalid ja vajuvad küüru nende kandjad. On ees ainult suur ämarus.

Kuidas pääseda sellest möödapäasematust kokkuvarisemisest? — Ainus pääsetee on sport, noorsoo kehalik kasvatus! Võõrutada noorsugu mürgis-

test lõbustustest, anda talle vastukaaluks midagi samatugevat, kained lõbustused, mäng, sport. On säätud kõrgele jälle aade: terves kehas terve vaim, on meeletuletatud, et tahtejõud ei ole ainult puht hingeline produkt, vaid ärarippuva tema intensiteet organismi tervisest, seisukorrast. Sellest üle ilma määratu huvi keha, kehalise kasvatus vastu. On tõstetud terve, võimas keha inimkonna ideaaliks.

On vaja suuremaid jõupingutusi, et üle saada sellest ummikust, istutada tegevusiha ja võitlustungi rahvasse, ei mitte mingi ainelist, kasumeelitavate lubadustega, vaid au ja kohusetunde kasvatamisega. Selleks sportline võistlus, mis aastate pikkust vaeva ja hoold nõuab, et õige väikest tasu — võidutunnet saavutada ja aineliselt väärtusetu mälestusmärki omandada. Ainult joovastavatest mürkidest tagasihoidval, auahnel, võitujanuneval, ausameelsel rahval — spordinatsioonil on tulevik. See peaks kõigile selge olema. Ses mõttes on väärtusetu võimlemine, kehaharijutused ilma vaimlise pingutuseta, elamusteta. Olgu nad ainult ettevalmistuseks, teerajajaks spordile.

Noorsugu tuleb kasvatada võistluses — aususe, südiduse, julguse, valmisolu,

tahtejõu võistluses, milleks sport ainult abinõu on, mitte eesmärk.

On muidugi päevaselge, et igaüks võistleb sel alal, millele tema iseloom, arenevus ja jõud vastavad. Õige juhatus, näpunäide õige ala leidmisel olgu tervitatud.

Väärilist sportlist kasvatust ei võimalda aga koolikavade vähene võimlemistundide arv, selleks tuleb õpetajail päälõunati, vabal ajal, ühiseid mängu-

sid, rännakuid, võistlusi korraldada ja spordiringe asutada. Sport peab õpilastele armsaks, arusaadavaks ja omaseks saama. Õpetajate ja õpilaste koostöötamine muudab kooli uueks elavaks organismiks ja avab uued väljavaated kasvatusele.

Seisku võimlemisõpetajail alati meeles, et võimlemine ja sport on tähtis rahvuslik ülesanne!

Kehakasvatus kolme-neljakümne aasta eest ühes tervise normeerimisega.

Dr. Hermann Jürgenson.

(Järg.)

Mis on tervis? — on esimene küsimus, millega alata tuleb. Tervise mõiste, kui niisuguse all, mõistame siin küll ainult ideaali, sihti, kuhu tuleb sõuda, et aga, nagu teada, ideaal mitte kättesaadav ei ole, ülimõistuslik, transsendentaalne on, siis tuleb arusaadavalt ka vastu võtta, et ideaalselt tervest inimesest üldse rääkida ei võigi, et tervet inimest ilmas ei olegi. Sest seisukohast ei võiks meie vastu võtta ei ütelist ehk arvamist, et terves kehas on terve vaim ei vastupidist arvamist, kus arvatakse, et tervel vaimul on terve keha, sest meie ei võinud tunnistadagi ei ideaalselt tervet keha ega ideaalselt tervet vaimu. Nagu teada, ei luba meile ka mitte loogika, õpetus mõtteehitusest, ka sel puhul, kui meie usume seda, et terves kehas on terve vaim, ümberpöörduvalt öelda ehk järeldada, et ka siis tervel vaimul terve keha peaks olema, nagu ütelistestki: kõik jõumehed on ilusad, ei võiks järeldada, et kõik, kes ilusad, on jõumehed, ega luba viimaks meil ideaalselt keha- ehk vaimutervisest rääkida ka arstiteadus. Tõepoolest, vaatleme inimest lähemalt. Nagu teada, arvavad ja teavad arstid, et kuni 90—95% inimestest kannavad eneses tiisikuse batisilluseid, rääkimata veel teistest pisielukatest, mida inimene eneses kannab, mis alalisi haigusi ja vigastusi sünnitavad. Et need pisielukad mitte kõik inimesele kahjuta ei ole, teab ka igaüks, kui aga kõik inimsugu veel voodis haigustes ei lama, siis on see tunnismärgiks ainult, et inimese sisemine sõjavägi (valged verelibled jne.) võidab senini omi vaenlasi, et

organismis produtseeritud vastuabinõud on tugevamad pealetungivatest vaenlastest. Juba see võitlus kehas iseeneses ei luba rääkida absoluutsest tervisest, kord on inimesel parem meeolu, kord halvem, niisamuti nagu kord hommikul jõudu rohkem, kui õhtul, pärast tööd. Meie võiksimme, tõsi küll, rääkida ühest „keskmisest tervest inimesest“, ideaalselt, absoluutsest tervisest aga mitte. Üldse peaksime aga teadma, et meie keskel liikuvate inimeste hulgas paljud haigemad „keskmise tervisega inimesest“ on, et ühel ehk teisel üks liige, elund jne. rikkes, mitte kõige paremas korras ei ole, et ühte vaevas küsimus, kuidas kõiki tugevate lihastega mehi võita, lihaste küsimus, teisel mingisugune viisnurk idee fixe'-iks on saanud. Teame ju meie küllalt, et ka geenistel on tihti suured vaimlised defektid (nimetan Cesare Lombroso tööd „Homme de Genie“, tõlgitud Vene keelde, Saksa keelde jne.), et nimetatud autori järele geniaalsus ja hullumeelsus võivad sugulased olla, et Newton, Darwin, Swift, Scott kannatanud raskete pääpööratuste all, et esimesed ilma geenused Napoleon, Molière, Julius Caesar, Peeter Suur, Muhamed, Haendel, Dostojevsky ja teised kannatanud langetõbe jne. teame, et nii mõnigi vaimuhaiguste professor on surnud lõppude-lõpuks ise ka vaimuhaigusesse, kuna aastate eest ta oma peenikese psükoanalüüsiga väga huvitada võis, teame ju ka, et somaatilisel, antropoloogilisel jne., jne. nii mõnedelgi päält näha tervetel defekte on, nii et kindlat piiri vaimu + keha tervise ja haiguse va-

hel õige raske ehk vahest koguni võimata on tõmmata.

Jättes kõrvale edaspidist arvustust ideaalsest vaimu ja keha tervisest, lähemene tervislise hindamise meetodide juurde, millest rääkisin „Eesti Spordilehe Jõulualbumis“ 1921. a. Nagu teada, nimetasin ma sääl kaks põhipandavat meetodi tervislises hindamises: 1) antropoloogilist ja 2) füsioloogilist. Ma nimetasin juba sääl, et antropoloog Pinieu nõuab, et pikkuse juures 170, rinnamõõt oleks $170 : 2 = 85$ sent. ja raskus oleks $170 - 100 = 70$ kilogrammi, edasi pik-

117) keskmiselt $112\frac{1}{2}$ sent., kaal 86 kilogr., antropoloogiline tugevus oleks $181 - 112\frac{1}{2} = 68\frac{1}{2}$, s. o. meie leiaksime, et Dempsey antropoloogilisest nõudest pikkuse juures 181 sent. (pikk. 181, rinnamõõt $181 : 2 = 90\frac{1}{2}$ ja kaal 81, mis tugevuse indeksi peab andma $181 - 90\frac{1}{2} = 90\frac{1}{2}$), tervelt $17\frac{1}{2} + 9\frac{1}{2} = 27$ sentim. tervislisest antropoloogilisest nõudest ees on, tugevam on! Carpentier mõõdud on pikkus 179 sent., rinnamõõt 103—113, s. o. keskmiselt 108 ja raskus on 78 kilogr., nii siis antropoloogiline tugevus Carpentier juures $179 - 108 = 71$, nagu näete, Carpentier ka tugevam antropoloogilisest normist (missugune peaks olema pikkuse juures 179 sent.: pikk 179, rinnamõõt $179 : 2 = 89\frac{1}{2}$ ja raskus 79 klgr.: $179 - 89\frac{1}{2} = 89\frac{1}{2}$), tervelt $7 + 10\frac{1}{2} = 17\frac{1}{2}$ sentimeetrit! (Carpentier ja Dempsey mõõdud v.: „Eesti Spordileht“ 2. nov. 1921. a.). Et tähendatud antropoloogilistel mõõtetel ka oma tähtsus on, on selge, kuid tervislise hindamise juures peab siinjuures alati silmas pidama ka füsioloogilist tervislise hindamist, kas vastavad mõõdud ei ole mitte haigusliselt tekkinud (rasvanemine ja kaalu tõus, hiigla kasv ja ajukäbi (corpus pineale), paised jne.), kuna arsti kontrolli all tehtud võimlemise jne. kaudu saavutatud rinnamõõdu jne. suurenemist tuleb ainult tervitada. Nii leiame „Vratsch“ 1883. a. väljaandes väljavõtte „North-Americ. Review“st, kus võimlemise mõju naisorganismi pääle antropoloogilises suhtes käsitud. Nimelt olla Ameerikas, Lexingtonis katseid tehtud 4.000 naisvõimleja üle, kes nelja aasta jooksul võimeldes spartaanlaste elu elanud. Noortel tütarlastel said vastavad antropoloogilised mõõdud kooli sisseastumisest ja pärastpoole võetud, kus selgusid järgmised faktid: kaheksa kuu järele pärast spartaanlaste elu, harjutusi, võimlemist jne. olid naistel õlavarred suurenenud $1\frac{1}{2}$ tolli, küünarvarred 1 toll, ümbermõõt kõhu kohalt 5 tolli võrra, rinnamõõt, kaenlaaluste sügavuste kohalt mõõdetud, suurenenud $2\frac{1}{2}$ tolli võrra. Sama ajakiri tähendab säälsamas ka seda, et tol aegul juba Bostoni „füüsilise kasvatus kool“ sadasid võimlemise õpetajaid välja laskis, nii olid näituseks 421 kursuse lõpetajatest muuseas pooled naisterahvad, kes kõik halva tervisega sisse astudes, jõulistena ja osavatena lahkusid, kusjuures naisvõimlejad õppijaid-meesvõimle-

O|ü „ESTO“

Tallinn,

-- Pikk tän. 47. --

soovitab suuski, liuraudu,
tõuke- ja sportkelke ja muid
- talvespordi abinõusid. -

O|ü „ESTO“

kuse juures 180 sent., rinnamõõt 90, kaal $180 - 100 = 80$ kilogr. jne. (üle 200 sentim. pikkuse juures need mõõdud ei kõlba). Edasi tähendasin, et nõutakse antropoloogias, et vahe pikkuse, rinnamõõdu ja kaalu vahel mitte üle 10—15 sent. ei oleks, kui inimest tugevaks võib lugeda, kuna keskmise jõuga inimesel see vahe 20—25 on, nõrgajõulisel 30—35. Kui võtame nüüd Dempsey ja Carpentier mõõdud, siis näeme, et Dempsey, kelle pikkus oli 181 sent., rinnamõõt (108—

jaid igal alal oma osavusega võitnud. Kui ruttu arusaamine võimlemise tähtsusest maad võttis väljamaal, näitab ka see, et Bonnis 1888. a. võimlemisepidusid õpilastele korraldati, millest 800 õpilast osa võtnud, kusjuures mõned õpilased häid tagajärgi koguni saavutanud, nii üks 11-a. poiss 100 meetrit 13 sek. ära jooksnud, mitmed üle $4\frac{1}{2}$ meetri kaugust hüpanud jne. (v.: „Zeitschrift für Schulgesundheitspflege“ nr. 7, 1888.), millest väljavõtteid tehes Vene ajakiri „Vratsh“ 1888. a. kirjutab: „Vahest jõuame meie ka kord nendesse aegadesse, kus aru hakkame saama füüsilise kasvatuse tähtsusest laste jaoks, kui ka mõistliku kehalise töö tähtsusest...“ 30 aastat tagasi leiame, et Berliinis 42.000 tatarlast juba algkoolides saavad võimlemise õpetust, kuna keskkoolides õpetavad 30 õpetajat sel ajal 3.000 õpilast. Võimlemist juhatab selkorral Dr. Augerstein, kelle koolist 1889. a. palju üle 1300 naisvõimleja oma diplomid on saanud („Zeitschrift für Schulgesundheitspflege“ 1889.). 21. sept. 1889. teatab juba ka Venemaal „Novoje Vremja“, et võimlemise tähtsuse üle on rääkima hakatud: Peeterburi nõukogu käskivat vastaval komisjoni väljatöötatud projektiga esineda aasta lõpuks, kus nõutud oleks, et võimlemine saaks sunduslikuks aineks kõikidesse linna algkoolidesse võetud. Ei peata siin pikemalt teiste riikide, näituseks Viini arstiteadlaste kollegiumi otsuste juures, ettepanud Dr. Seegeri poolt võimlemise tähtsusest a. 1883. juba (v. Wiener Medic. Presse), kui ka teistes maades, tähendame veel ainult ühest tähtsast antropoloogilisest hindamisest, nimelt õhumahutusest kop-

sudesse ja vahest, mis sisse- ja väljahingamise vahel on. Nagu teada, nõuab antropoloogia, et normaal ja terve inimese elu mahutus oleks 3—4.000 kubiksentim., et vahe sisse- ja väljahingamise vahel oleks vähemalt 6—8 sentim. Et füüsilised harjutused ses suhtes hästi mõjuvad, näitavad muu seas ka Dr. Demenzi uurimised kõiksuguste graafiliste instrumentide abil elu mahutuse üle inimeste juures, kes füüsil. harjutusi (võimlemist jne.) teevad. Mainitud autor näitas, et vahe sisse- ja väljahingamise vahel on kindlaks pandiks otsustamisele, kuidas hingamisest osavõtavad lihased, liigendid, liikmejatku väljaarenenud on, kui palju nad tugevad on, et elumahutuse ära määrab mitte sugugi lai rind iseenesest, kui lihaste (hingam. jaoks tarvili- kud) tugevus iseenesest, et võimlejal jne. vahe sisse-väljahingamise vahel võrdlemisi hästi suur, — õhku mahub seega rohkem, kui muidu, ventilatsioon on parem. Professor Marey suutis pneumograafi abil samal ajal ka äranäidata, et sõjaväekoolis pärast kuuekuulist harjutust hingamiste arv minutis märksa väheneb (normaal vaikselt töötaja inimene hingab minutis 18—20 korda minutis), kuna hingamise pikkus, amplituud ühes sellega õpilaste juures neljakordselt suurenenud oli, — õpilased hingasid vähem arv kordasid minutis, kuid mitmevõrra pikemalt. See kasulik hingamine, tervislises mõttes, pärast 6-kuulist harjutust jäi õpilastele ka edaspidiseks järele. Ka raskuse vähenemist konstateerivad mainitud autorid, mida Hippokrates juba teadis, öeldes, et „pikaajalisest lihaste harjutamisest kõduneb keharraskus“.

(Järgneb).

Mõnda lumest ja tema mõjust suuskade pääle.

A. Veiss.

Iseäranis tähtsad on suusatamises: lumerohkus ja tema seisukord, ja igäihle on teada, kuidas nad aastaajast ja ilmast ära ripuvad. Neist kahest tegurist oleneb suuresti ka suusataja kiirus ja vastupidavus. Lumi ja ilm mõjuvad rohkem kui seda arvatakse, — näituseks, hää, kena ilmaga võib tubli suusataja sõita 85—105 kilomeetert päevas, halva ilmaga ainult paarkümmend kilomeetert.

Esiteks vaatame, kuidas mõjub ilm suusatamise pääle. Muutub ilm — muutub ka lumi. Rahvastel, nagu norralased, soomlased, rootslased, laplased jne., tuleb suusatamisega õige palju tegemist teha ja neil on ka lume jaoks õige palju nimetusi, mis tema seisukorra ära määravad. Meie võiksime seda lühidalt järgmiselt ütelda, et lumi on tihe, kohev, paks, õhukene, kevadine ja märg. T i h e lumi

Rätsepa tarwiduste kauplus

S. S. ORLOFF,

S. Karja tän. 10, Tallinnas.

soovitab spordimeestele omast ladust:
häd inglise ülikonna-, fraki-, smo-
kingi- ja woodririiet, kui ka kõiksugu
muid rätsepa tarwidusi.

on üks raskematest sõiduks. Ta tuleb enamasti lagendikkudel ette ja tükati, sest ainult siin tuulel võimalik teda lainete taoliselt kokku puhuda. Tuleb teda mäe-veerul ette, siis võib harjumata suusataja kergesti kukkuda, sest see lumi võtab nagu kitt suusad kinni. Kohes lumi, mis suuremalt osalt metsas, kus tuul teda tihendada ei saa, tuleb ka vahest lagendikul ette ja on sõiduks halb, sest suusad vaovad siin üleni sisse. Niisuguse lumega on kasulik üksteise järgi sõita, sest igaüks saab jälgi ajada, s. o. õige tublisti väsitada ja jälgedes sõita — puhata. Pakskord on õige suurepäraline suusatamiseks, kuid ta kulutab ja ka rikub suuski, sest suusa tallad muutuvad karedateks. Mõnikord muutub see kord kogu ni jääks ja siis on raske suuskade üle valitseda, ja nad libisevad laiali. Nii näeme, et niisugusel lumel on palju puudusi, aga kui tuleb õhukene kord pehmet lund, siis muutub tee hääks ja meie ei või kunagi paremat ega libedamat teed suuskade jaoks leida. Õhukene kord on sellepoolest halb, et ta murdub suuskade all, rikub suuski ja saapaid. Kenamaks ja paremaks teeks on kevadine lumi, sest ta kannab hästi suuski pääl ja on ka alati libe. Ja kui ka õhukene kord värsket lund tuleb, siis muutub tee veel paremaks. Märglumi hakkab suusa taldade külge kinni ja takistab sõitu. Vahest on isegi 6—7° C. juures lumi märg, sest temas on palju niiskust. Ka sulade ajal ei libise suusad hästi, sest et puu paisub, imeb endasse palju niiskust ja võtab lund külge.

Nüüd vaatame, kuidas neist puudustest üle saada. Kõige paremaks abinõuks on kohaste suuskade valik ja määrimine.

Tiheda lumega on paremad kerged, kiirjooksu suusad paenduvate otstega ja tallad olgu hästi määritud.

Kohes lumega on tarvilik, et suusad laiad oleks, mis nende kandepinda suurendab ja ka lühikesed, mis iseäranis kohased metsas; pääle selle on veel tähtis, et rihmad oleks raskuse keskpunktist natuke tagapool, mis võimaldab alati suusa ninasid lume pääl hoida.

Paksu korra kui ka kevadise lumega on hää pikki kiirjooksu suuski tarvitada, millel suur kumerus ja mis hästi paenduvad.

Õhukese korraga lume juures on parem laiu suuski tarvitada, mis nii kergesti koorukesest läbi ei vaju.

Niiske lumega peavad suusad hästi määritud olema, sest muidu hakkab lumi külge. On tähele pandud, et kõikide suuskade pääle niiske lumi mitte ühesuguselt ei mõju, ja et hästi tõrvatud ja määritud tihedast puust suusad on niisuguse lumega paremad. Märja ehk niiske ilma jaoks on õige palju määreid; mõnda neist tuleb kuivale suusatallale, kuna teisa kogu niiskele tallale ja isegi väljas võib määrida. On ka määreid, mis iga ilmale kohased, kuid siin on vahe ainult määrimise viisides.

Enne, kui suuski määrida, tuleb vaadata, et nad hästi tõrvatud oleks, sest see annab suuskadele vastupidavust, kui ka libedust. On suusad enne määritud, siis tuleb see määre kõrvaldada. Pääle seda soojendatakse suusa tallad ära ja tõmmatakse määrega üle. Soojendada tuleb tule paistel nii, et määre igale poole ühetasasel valgub. Näpuga ei tule kunagi nühkida. Pääle määrimist viiakse suusad välja ja pannakse püsti, sest kui suuskade temperatuur lumest kõrgem, siis sulab lumi ja sünnitab suuskade külge jääkorra. Et seda ei juhtuks, tuleb enne suusatama minekut nad hoovi pääle jahtuma panna.

Alati ei juhtu spetsiaal-määreid käepärast olema, siis võib ka tarvitada vaha, steariini ja muid määreid, kuid rasvade, nagu sea, lamba jne. eest tuleb hoida, sest nad võtavad lund külge ja teevad sõidu raskeks. Alati on kasulik puutõrvaga määrida, mille hulka ka natuke rasva võib sulatada.

Vanasti tarvitati määrimiseks heeringa rasva, siis veel soola ja rasva, kuid need määred ei vasta nõuetele ja kuluvad ruttu päält ära.

Häd, lume kohaselt määritud suusad on paremaks lõbuks suusatajale.

J ä ä p a l l .

(Järg.)

K. Malten.

Uisklemine ja taktika.

Uisklemine kiire ning mitmekülgne on tingimus, mis mitu korda otsustava faktorina jääpallimängus esineb. Need, kes mängisid soomlaste vastu, said vististi tunda oma aeglust, soomlaste kandasid tagant järelvaadates.

Uisklemine peab olema, nagu tähendasin, kiire ja edasipüüdev (HJK, parem äär Tolonen) ja kõik ettetulevad pöörded ja järsud seisakud peavad saama tehtud tasakaalu kaotamata. Kõige parem on uisklemist harjutada õhtuti, vabal ajal, kui muud ees ei ole. Hääks sõiduharjutuseks on mängud, kus üksteist taga aetakse („mereröövel“, „kula“), sest et neis tuleb tagaajades ning eest ärajookstes kõiksugu pöörded teha, mis ka jääpallimängus tarvilikud. Nii siis vabad tunnid uisklemise harjutamiseks ja parandamiseks!

Väravavahi ülesanne

on jääpallis kõige vastutusrikkam ja ta võib oma osavusega meeskonda kaotusest päästa. Kui väravavaht petab, on palju kaotatud. Et hääks väravavahiks saada, tuleb harjutama hakata juba poisikesena.

Rootslane Sävenberg, kes ilmakeerulust, jutustas, kuidas tal väiksena alati pall taskus olnud, ning kuidas ta, kus aga vastuvisatavat kohta leidnud, palli loopinud ja kinni püüdnud. Suvel, kui ta jää pääl harjutada ei saanud, pani ta teised poisid palli enesele 8—10 meetri tagant kõigest jõust viskama, selleläbi ka suvel harjutusvõimalusi luues. Ka talvel võiks soovitada ülevalnimetatut hääks harjutuseks väravavahile.

Palli peab väravavaht püüdma võimalust mööda alati käega, sest et jala vastu tulles pall eemale pörkab ja tihti vastaste kätte sattub, kes selle eest hoolt kannavad, et pall väravavahi jala vastu puutumata väravasse sattuks. Meie mõned väravavahid tarvitavad käega püüdes pakse base-balli kindaid,

mida aga soovitaksin õhemate nahk sõrmkinnaste vastu vahetada, sest et olen enam kui üks kord näinud palli väravavahi peost välja pörkavat, mis liig kohmakate kinnaste süü ja sama hädaohtlikuks võib muutuda, kui jalaga püüdmine. Võõrsil käinud soomlased imestasid väga meie väravavahte kinnaste üle.

Harjutustel Soomes pannakse väravavaht vahest teiste mängijate hulka mängima, mängijate käest palli ära võtma,

Sportimiseks tarvitaminevad

j a l a n õ u d

on saadaval

O. Kirusk'i kaupluses,

V. Karja tän. 5, Tallinnas.

mis aitab väravavahil mängijate kogumisel värava alla seisukorda selgitada ja seisukohta võtta. Tähtis on väravavahil õigel ajal välja jooksta väravast, kui vastane on kaitses läbimurdnud, mitte ootama jääda, kuni vastane värava alla jõuab ja lööb. Vastumindes ajajale katab väravavaht oma kehaga mitu korda suurema ala, kui väravas seistes.

Juhusel, kui ajaja on kaitses läbimurdnud 3—4 meetri kauguseni väravast, peab väravavaht välja jookstes ennast palli päälle kukutama. See päästab mitu korda goali, sest et löögi silmapilgul on ajaja tähelpanu jää pääl oleva palli päälle pöördud ja ei aima väravavahi tegevust. Muidugi nõuab vastujooksmine silmapilgu sündsusest arusaamist. Ärgu aga väravavaht ajajatele vastu jooksku, kui kaitsja seda jõuab teha.

Harjumaakonna esivõistlused iluisklemises.

Soome meistrite külaskäik.

Haruldase õnne osaliseks sai meie jääsport 8. jaanuaril, mil meile esimesed külalised väljastpoolt kodumaad: ilmameistrid pr.-hrra Jakobsonid ja Soome meister Ilmonen, Helsingist, külla tulid.

Iluisklemissport, üks nooremaist aladest meil, ei ole suutnud veel väärilisele kõrgusele tõusta, kuid eeltingimisi selleks on kindlasti olemas. Soome külaliste siinviibimine ei jäta kahtlemata oma mõju tema arenemise päälle avaldamast (oleme teistest rahvustest $\frac{1}{2}$ aastasada hiljemaks jäänud).

võimet konstateerida võis, üks harjutus sulas vabalt teise, nagu oleks see laste mäng. Kes aga iluisklemisega tuttav on, teab mis tähendab 5 minutit sarnast harjutust, kus iga samm ja kehaliigutus normeeritud on pikkuses ja kestvuses, kus sentimeetriline vääratus tundeid võib eksitada ja edu riisuda — see on ja jääb ülesandeks, mis igale surelikule, vaatamata tema sääremarja tugevuse päälle, kättesaadav ei ole.

Pr. ja hrra Jakobsonid on tõsised kunstnikud omal alal, mida väljamaa ajakirjandus mitmel korral on toonitanud ja



Harjumaakonna esivõistlused iluisklemises. Üleüldine osavõtjate grupp.

Eriti huvitav haru sel alal on paarisõit, mida ainult anderikastel, kindla tahtejõuga ja vastupidavatel isikutel korda läheb kunsti kõrguseni viia, kusjuures kaks isikut hingeliselt peavad ühte liituma, et eesmärki teostada. Tähendama peab ka kelle spordiala tänulikkust õrnama soo vastu, mis neile võimaldab vääriiselt meeste kõrval esineda. Erilist eeskujus selles annavad meile pr. ja hrra Jakobsonid. Leides üksteist 15 aasta eest Berliinis, jää pääl, algas nende võidurikas sportimine, mis andudes vaikselt abieluõnnelegi ei kustinud, jäädes truuks spordile, hoolimata rõõmudest ja kurvastustest, mis neid eluteel saatnud.

Kõik kellele õnn osaks sai, neid esinemas näha 8. jaanuaril E. S. S. „Kalevi“ liuväljal, võisid tähelepanna imestamisväärt kergust ja graatsiat nende sõidus, millele lisaks haruldast kombinatsiooni-

mille üle kahelda ei tule. Siin on maksev sõna kunstisutamine.

Hrra Jakobson, olles eeskujulik sportlane kui ka karsklane, on ameti poolest inseneer ja mitmes Soome tööstusettevõttes tegev. Ühtlasi on ta Soome Uisutajate Liidu esimees ja üleilmlise uisutajate kongressi silmapaistvam juhatuseliige.

Hrra Ilmonen on kauaaegne Soome meister üksikuisklemises ja kavatseb tänavu viimast talvet võistelda.

Lahkudes Tallinnast, jäid külalised meie oludega rahule ja soovisid Eesti spordile edu, ühtlasi lubades toetada meie vastuvõtmist üleilmlisesse uisutajate liitu.

Lähemal ajal reisivad Jakobsonid Euroopa esivõistlustele Davoosi ja veebruaril lõpul ilmaesivõistlustele Stockholm.



Harjumaakonna esivõistlused iluuisulemises. Soome külalised: vasakult: hra Ilmonen, pr. Jakobson, hra Jakobson.



Pr. ja hra Jakobsonid paarissõidus.

Soovime oma külalistele, kes meile mitte ainult kui sportlased, vaid ka kui inimesed armsaks jäid: õnn kaasa!

Eesti uisusportlaste nimel E. Hiiop.

Harju meistriteks tulid:

meesvõistlustes — hra Tedder (teise koha pääle hra Hiiop), naisvõistlustes — prl. Laane (järgmised prl. prl. Stamm,

Redlich, Märk), kõik Tallinna „Kalevist“. Paarisuisutamine jäi osavõtjate puudusel ära.

Helsingi Uisuklubi ja Tampere Pyrintö vahelise karikavõistluse uisutamises

on võitnud Helsingi Uisuklubi 38 punktiga, Tampere Pyrintö 46 punkti vastu.



Pri. Laane, Harju meister iluuisulemises naistele.

Paremad tagajärjed olid:

500 m.

Valenius T. P. 46,4 sek.

1500 m.

Tuomainen T. P. 2 m. 37,3 sek.

10.000 m.

Bergström H. U. 18 m. 37,2 sek.

5.000 m.

Skutnab H. U. 9.19.1.

500 m. 45.8 sekundiga

on jooksnud Helsingis C. Thunberg, mis uus Soome rekord on.

Jääpallivõistlus „Kalevi“ ja „Sporti“ vahel lõppes viimase kasuks 5:1 (4:0).

Suusavõistlused.

3. jaanuaril s. a. korraldas Narva spordiselts „Kalevi“ sõjavälja ligidal suusata-

mise võistlused oma seltsi liikmete vahel. Need olid teised suusavõistlused sellel hooajal. Võistluseks oli kaks maad: 100 ja 1500 meetrid. Ilm kui ka lumi kau-



Hra Tedder, Harju meister iluuisulemises meestele

nis hää. suusad libisevad hästi, mis muidugi tagajärgede päale tuntavalt mõjub. Võistlejaid oli 4.

Tagajärjed järgmised:

100 meetrid.

1. Utt — 24,0 sek.

2. Lugenberg — 24,2 „

3. Kivistik — 24,9 „

4. Tuisk — 30,3 „

1500 meetrid (otse maal).

1. Lugenberg — 8 m. 14,8 sek.

2. Tuisk — 8 „ 41,0 „

3. Utt — 9 „ 2,4 „

4. Kivistik — 9 „ 50,0 „

Võistluste tagajärgedega võib rahul olla ja võrreldes neid viimase võistluste tagajärgedega, on näha et suusa sport „Kalevi“ seltsis selle lühikese ajaga on edusamme teinud. A. L.

Meie tõstjad.

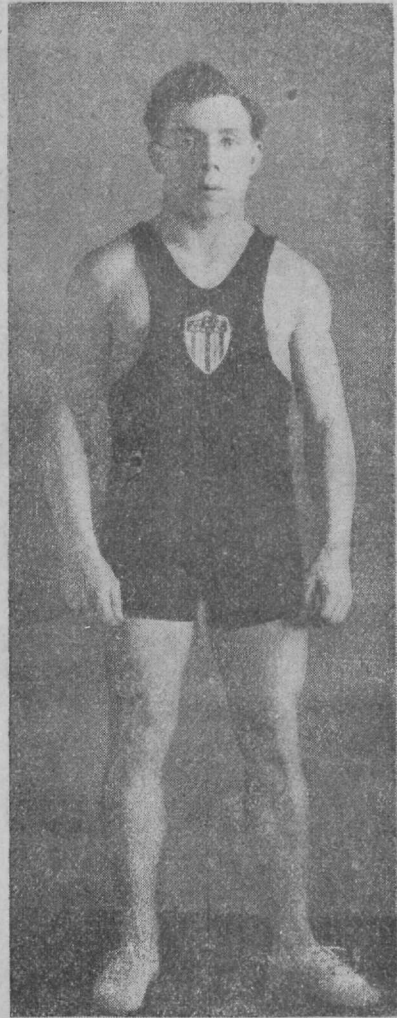
Karl Kõiv.

Sündinud 1894. a. tähtsas linnas Tartus. Sportlist tegevust algas 1912. a. Vana „elukutseline“ võistleja, on niipalju auhindu omandanud, et rinda enam ei mahu, kannab osalt seljas. Tahab kõvasti, et kõik teada saaks, kui kuulus mees tema on, sellepärast avaldame tema võistluste tagajärjed.

| | | |
|----------|--------------------|-------------------|
| 1913. a. | „Aberg“ | maadluses V. auh. |
| 1915. a. | „ | „ I. „ |
| 1915. a. | „ | „ I. „ |
| 1915. a. | „ | tõstmises IV. „ |
| 1918. a. | „ | „ III. „ |
| 1918. a. | „ | maadluses I. „ |
| 1918. a. | „ | tõstmises III. „ |
| 1919. a. | „Valvaja“ S. O. | „ II. „ |
| 1919. a. | „ | maadluses IV. „ |
| 1919. a. | „ | tõstmises I. „ |
| 1920. a. | E. S. S. „Kalev“ | „ II. „ |
| 1920. | Olymp. Antverpenis | „ VI. „ |
| 1921. a. | „Kalev“ Tartu | „ I. „ |
| 1921. a. | E. S. S. „Kalev“ | „ II. „ |
| 1921. a. | „Kalev“ Tartu | „ I. „ |
| 1921. a. | „ | „ III. „ |

Tõuseb ja vajub nagu baromeeter. Panime tema pääle Antverpeni saates suuri lootusi, aga — pettis. Tuli välja, et süüdi oli Eesti Spordi Liit, kes võttis 36 kastitait kõike hääd kaasa. Võitluste alguseni oli 14 päeva aega ja selle aja sees oli meie Kaarel üksinda 6 kastitait „riigimoona“ kinni pistnud, ja tagajärg — Kaalukene 10 naela raskem, kui õigus. Mis nüüd? Liidu mehed ostsid 5 kilo vatti, Kaarel pakiti sisse, 4 palitut selga, 3 naela inglise soola suust sisse ning pandi mööda Antverpeni jooksma, et üleliigset rasva maha jooksta, ja seda kõik 20 astme palavusel. Inglis sool tegi imet, rasv läks mis vurab ja rohkem veel kui õigus, ja ühes sellega ka Kaalukese jõud. Teisel päeval läks tõstma ja jäi kuuendaks. Tõendab, et tulevastel ilmameistrivõistlustel seda enam ei juhtu. Praeguseid tõstetajajärgesid meile teada ei anna,

toonitades, et teeb kõigile „nina alla“. Seda meie muidugi ei usu, aga kolmanda



Karl Kõiv.

koha anname talle kahe käega. See on tema ja peab temale jääma (sulgkaalus). Pidi neil päevil naisemeheks hakkama, aga ilmameistri võistluste pärast lükkas naisevõtmise kuueks kuuks edasi.

Kaarel kange mees — tahab käia kõige ees.

J. Thomson.

Mitmesugust.

„Tugev on ilusa väärt.“

„Ildrottsbladet“ teab sarnase päälkirja all järgmisest Jack Dempsey juhtumisest kõnelda:

Jack sõitnud kellegi Jazzy tantsiva abielupaariga varieteturneele, kus ta

proua, kuulsa ameerika iluduse Bee Palmeri, ümber hakanud lipitsema. Mees aga pole sellega kuidagi nõus olnud, kaevand asja kohtusse ja nõuab Jack'i käest 100.000 dollarit, naise armastuse võitmise eest.