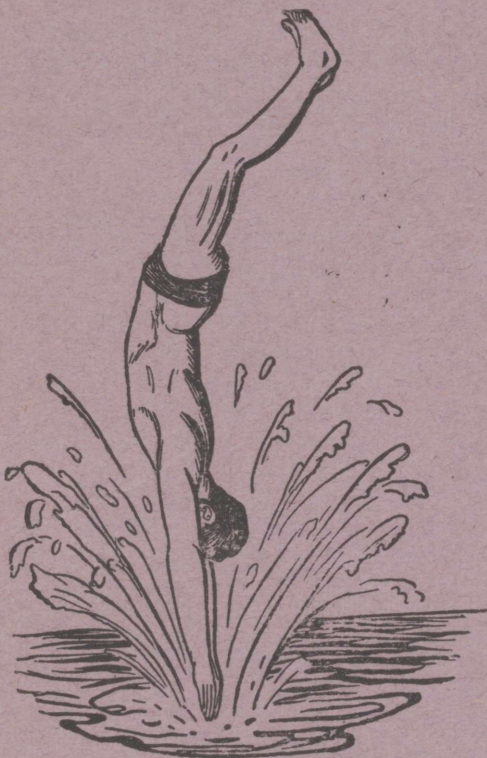


Sind 25 kop.

Djumise-õpetus.



Pärnus.

A. Birkhan'i trükk ja kirjastus.

1908.

Õjumise-õpetus.

R. Anton.

20. joonistusega.



Pärnus.

A. Birkhan'i trükk ja kirjastus.

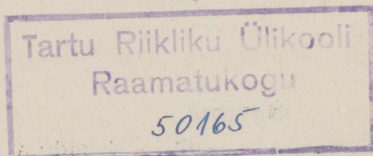
1909.

Gesfõna.

Gesfõnaw „ojumise-õpetus“ on esimeses joones nende jaoks kirjutatud, kes ojumist õppida tahawad, ilma et neil selleks koolmeistrit tarwis oleks. Muidugi ei ole mitte üksna lihtne, ojumist iseõppimise teel ära õppida; mõndagi takistust on seal juures. Sellegipärast ei ole nende arv väikene, kes millasgi koolmeistri juhendamise all ei ole olnud ja kes ometigi nendega sammu wõiwad pidada, kes korralikult ojumise-õpetust on saanud. Kellel tõesti kindel mõte on ojuma õppida, see hakaku selle raamatukese järele harjutama, kus ta kindlasti sihile jõuab. „Ojumise-õpetus“ ei pea aga mitte ainult iseõppimiseks olema, waid ta on ka neile kasulik, kes ojumise-koolmeistri juures õpiwad; ta toetab koolmeistri õpetust ja lühendab õpetamise-aega.

Kirjastaja.

2



Sissejuhatamiseks.

Juba wanaaja rahwastest kuuleme meie, et nad suplemiseft ja ojumiseft suurt lugu pidasiwad. Saartel ja rannal elawad greeklased oliwad ojumises ja wee alla kastmises otse kuulsad; Syktioner Skillias'est jutustatakse, et ta Artemisioni juures neli tundi wee all olla ojunud, et perslaste juureft oma wendade hellenlaste juurde tagasi jõuda. Herodot teatab wee sees peetawateft gümnaстика mängudeft ja weealla kastmise kihlwõitudeft; üks Soloni seaduse peapunktideft oli see, et lapsed ojuma ja lugema pidiwad õppima. Roomlased paniwad niisama suurt rõhku suplemise ja ojumise peale; nende peaasjalikuks tarwituseks oli igapäewane suplemine. Ojumise õppimine oli Rooma soldatidele kohuseks tehtud. Ka wanad germanlased armastasiwad külma wee sees supelda ja oliwad õfawad ojujad.

Ojumise tegelikku wäärtust ja kasu, mis ta terwislikeft küljest pakub, on juba ammu ära tuntud. Tõesti on ka waewalt ühte kehaharjutamist leida, mis terwisele kasulikum oleks, mis keha tugewamaks, terwemaks ja paenduwamaks teeks, kui ojumine. Mõjub isegi lihtne külma weega pesemine kosutades ja karastades, siis mõjub weel jeda rohkem ojumine kasulikumalt terwise peale, sest et ojumise läbi terve organismus liikuma pannaakse. Ojumine on nagu kuival maal wõimlemine, kuid weel kasulikumgi, sest et puhta wee sees, tolmu kübemeftgi ei ole. Terwislikeft küljest on ojumise tegelikku wäärtust ammugi ära tuntud, kus ta rahwaste hulgas enesele ikka enam ja enam teed walmistab; lootuselikult ei saa aeg enam kangel olema, kus ojumine koolidesse funduslikeft õpeasjaks jisseseatakse, nagu see wõimlemisega juba ammu on jündinud.

Enne kui meie ojumiseks õiget juhatusi hakkame andma, tahaksime enne seda mõnede juhtseaduste ehk reeglite peale tähelepanemist juhtida, mis külma weega suplemise juures tähelepanna tuleb.

Ära mine millasgi täie kõhuga wette; suplemist tuleb täiesti kaines olekus ette võtta. Kõige parem aeg suplemiseks on hommiku peale esimest einewõtmist, ehk mõned tunnid peale lõunajõõki. Higinähtused olekus ehk koherutulise liikumise, wõi raske kehaliku töö järele, kus higinähtused, ei tohi mitte suplema minna; see võib elurasketaw olla. Jahutataegu ennast heasti ära ja lasku oma kopsu ja südamet rahulikult jääda. Soowida on, et enne wette minemist meeleskohad, kaenlaalused ja kael, siis ka rind ja niuded weega märjaks tehta ehk märja nuustakuga ära õerutakse. Selle ettevalmistamise järele võib siis iga sugusel kombel wette minna, s. o. kas pikkamisi, häkitselt, kargamisel ehk wette kukutamisel. Hea on, kui wette minnes ennast kohe wee alla kastetakse. Suplemise aeg peab wee temperatura, supleja wanaduse ja kehalikkude jõudude järele olema. Närwinõrgadele ja werewaestele inimestele tuleb soowitada, mitte kauem kui 5—10 minutiks wette jääda, kuna terwed ja tugewad ojujad mõned tunnid wee sees olla võivad, ilma et see nende terwisele kahjuks oleks. Kauaks külma wette jääda, iseäranis kui wee temperatura madal on, ei ole ka tugewatel ja terwetel isikutel terwiseks. Peale suplemist tuleb keha jämeda käterätikuga tugevasti õeruda ja ruttu riidesse panna. Rasulik on peale suplemise pisut liikuda ja mitte seisma jääda.

Kõhu peal ojumine ehk rind-ojumine.

Kõige ojumise viiside hulgas pärib kõhu peal ojumine ehk rind-ojumine omale esimese koha. Kõige lihtsamine ja paremine saab jedawiisi wees edasi liikuda.

Ojumise liikumised jagunewad käte- ja jalgade-liigutustesse.

Käteliigutused.

Sarjuta käte = liigutust, nagu ka jalgade = liigutust kõigeesiteks väljaspool wett — kuiwal maal ja nimelt järgmiselt:

See enmast nii, nagu 1. joonistus näitab.

Käed on ülespoole sirutatud, peopesad eespool, mõlemad põidlad puutuwad kokku ja sõrmed on kokkupigistatud.

„Üks“ — laota käed oma kõrwale nii kaugele wälja, et käepõidlad umbes nina kõrgusel seisawad. Käsa kõrwale sirutades hoiu peopesad pisut sisse. Wördle 2. joonist.

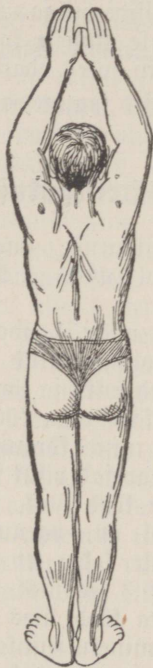
„Kaks“ — siruta käed üles, nii et peopesad 30—35 sentimeetrid *) eespool on, paenuta neid siis ja tõmba käed niiviisi lõua ette kokku, et peopesad üksteise wastu on pöördud. Wördle 3. joonist.

„Kolm“ — siruta käed üles ja pööra peopesad jälle ettepoole, nagu wäljamineku seisukohast. Wördle 1. joonist. Sellega on 3 jaosse langenud liikumine, „tempo“ **) lõppenud ja wäikese waheaja järele wõib uue tempoga jälle algada.

*) 1 meeter = 10 deetjimeetert = 100 sentimeetrit = 1000 millimeetrid. 1 meeter on 3 Wene jalga ja 3 tolli.

**) Tempo—takt, ajamõõt. Ka ajamõõt muusikas. Tempo on Itaalia keele sõna.

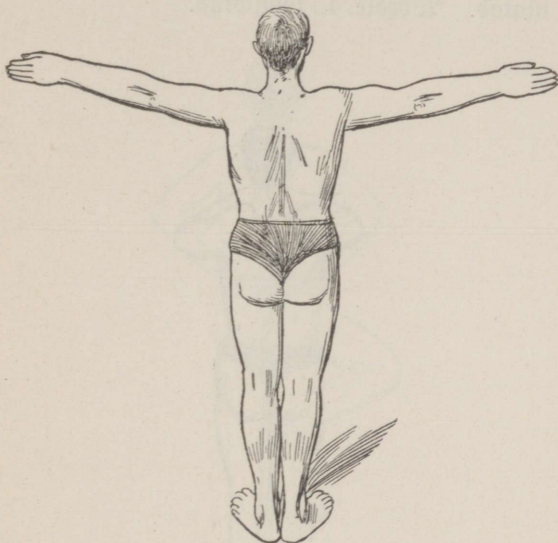
Kui käteliigutamine maapeal rahuloldavalt kätte on harjutatud, siis mine kuni üladeft jaadik wette ja siruta mõlemad käed all wee kõrwofurutud sõrmedel ettepoole, nii et põidlad kokku puutuwad ja käed weepinnaga ja filmapiiriga ühes joones on.



1. joonistus.

Käteliigutus, tempo, wõta nüüd nii ette, nagu see enne kuival maal harjutatud sai. On käed nii seatud, siis liiguta nüüd „üks“ käsa filmapiiriga ühes (horizontal) hoides, hoia „kaks“ peopesa allapoole ja suru ühtlasi ka käed 30—35 sentimeetrit allapoole ja siruta „kolm“ käed ettepoole, peopesad wee poole pöörtes.

Rõdige selle liigutuse tempo ajal peavad sõrmed kõrvustistki finni jääma. Üksikutel tempo liigutustel ei tohi ühtegi waheaega olla, nad tulewad rahulikult ja korralikult toime panna.



2. joonistus.

Räsa peab teises tempos mahawajutatud peopesadel filmapiiriga ühes hoitud saama; nad ei tohi mitte sügavamale tulla, kui 30—35 sentimeetrit.

Jalgade=liigutamine.

Jalgade=liigutamise harjutamine tuleb niisama nagu kätegi liigutamise harjutamine ehitiks kuiwal maal ettevõtta. Harjutamised peavad järgmiselt sündima:

Soia ennaft firgeks; jalakannad sea kofku, kuna jala-
ninad üksteifeft eemal feifku.

"Üks" — tõsta parem jalg põlweft paenutatult aega-
mööda nii kõrgeffe üles, kuni jalakand feiswa jala põl-
weni ulatab. Wõrdle 4. joonistus.



3. joonistus.

"Kaks" — saab parem jalg aegamööda wõimalikult
kõrwale ülestõstetud, nii et ülemreis kofku tõmmatud
saab ja jalg mitte üsna firgu ei ole. Wõrdle 5. joonistus.

"Kolm" — saab jalg tugewasti wäljafiratud ja ruttu
feiswa jala juurde tagasi tõmmatud. Wõrdle 6. joonistus.
Sellega on kolmesse jaosje langew jala-tempo lõpetatud;
wäikefe waheaja järele wõib uus tempo jälle algada.

Niisugune harjutamine võtta ka pahema jalaga ette.

Peale selle, kui jalgade-harjutamine maal kätte on harjutatud, mine wette ja hoia kättega 'ojumise trepist finni, nagu 7. joonistus näitab, nii et sirge kehaga wee pinna all seisad, kuna pea wee peale jääb.



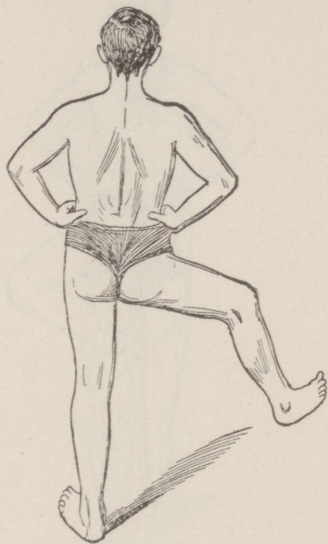
4. joonistus.

Selles seisukorras hoia jalamind wäljaspool, ülewal, f. o. ülemkeha jao poole tõstetud, kuna kontsjad kokkupigistatud olgu.

„Üks“ — saawad mõlemad jalad kokkupigistatud kontsjadel wäljas- ja ülespoole seatud warwastel üsna aegamööda nii kaugele ülemise kehajao poole tõmmatud, nagu ükshiku jalaga see enne kuiwal maal sündis. Selle liigutamise juures ajawad põlwed ennast lahti ja jääwad wäljapoole. Wõrdle 8. joonistus.

"Raks" — firutawad jalad aegamööda kõrwale, wõimalikult kaugemale wälja, nõnda et ülenreis kokkutõmmatud on ja jalad ennast mitte üsna sirgu ei aja. Wõrdle 9. joonistus.

"Rõlm" — lööwad jalad tugewasti kõrwale wett vastu — jalgu peab seal juures nii hoitama, et jala-

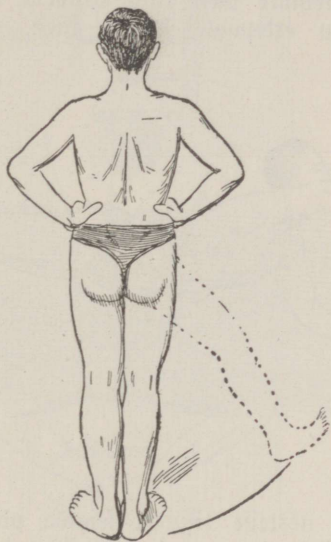


5. joonistus.

põhjasid liikkamiseks võib tarvitada — firutawad ennast täiesti ja lööwad tugewasti kokku, nii et keha jällegi oma wäljaminekukoha juurde tagasi jõuab, nagu 7. joonistus näitab. Aga tempo järele tuleb pisukene waheaeg pidada; tempo üffikuid jagused peab aga ilma wahetpidamata korratama; 1. ja 2. jagu tuleb pikkamisi ja rahulikult ette wõtta, kuni 3. jagu ruttu ja tugewasti peab toime pantama.

Ühendatud käte- ja jalgade-liigutused.

Ühendatud käte- ja jalgade-liigutused fännitavad nendele, kes ilma õpetajata ojuma tahavad õppida, kõigejuuremat raskust.

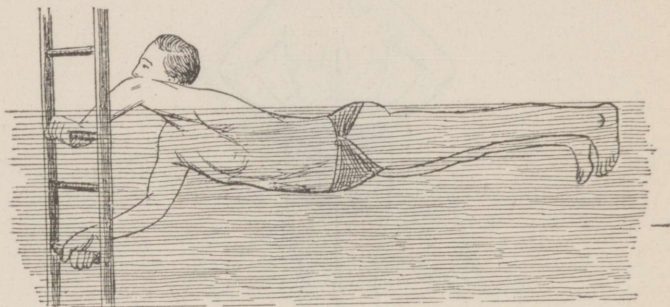


6. joonistus.

Selle õpetusejao viimast ja raskemat jagu wõib fesseläbi kergemaks teha, kui esimese katsete juures teine inimene abiks wõetakse. See mingu siis, mitte üsna rinnust saadik wette ja hoitku õppijat, nagu 10. joonistus feda näitab.

Õppija lamab rinnaga aitaja inimese käe peal, hoiab käed ja jalad sirgu, käed umbes 4 sentimeetrit, jalad $\frac{1}{2}$

meetrid weepinna all, kuna lõug wette puutub. Misju-
gujel kombel nüüd selles seisukorras käsa ja jalgu liigu-
tada tuleb, näeme meie hiljem. Kõigeesitiks peame meie
weel eelharjutamiist ettevõtma, niisugust, kus meid üheltgi
poolt ei aidata, enne kui ühendatud käte- ja jalgade-lii-
gutamisi harjutama hakkame. Eelharjutamine tuleb järg-
miselt toime panna: Õppija seadigu enmast ojumisetrepi
äärde, kus temale weji funi niudeni ulatab, paenutagu
ülemkehajagu ettepoole, hoitku käed, allapoole pöörtud

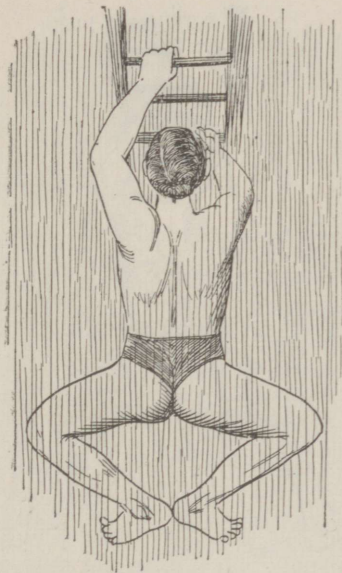


7. joonistus.

peopejadega, üksteise ligidal seiswa pöidladega ja kõrwu
wajutatud sõrmedega oma ette firutatult, hingagu süga-
wasti ja liitagu enmast siis parema jalaga ojumisetrepi
juurest ära, kuna ta selle juures nägu wette kaistku. Kohe
tulewad nüüd äralükkamise järele jalad sirgu ajada, jala-
kontsad kooshoida ja warbad wälja- ja ülespoole (ülema
kehajao poole) seadida. Lükkamise järele läheb keha sirges
seisukorras kõigeesiti hea tükk weepinnal edasi ja jääb siis
pifut aega weepinnale seisma. On õppija nüüd selles
äralükkamises weepinnal nii kaugele jõudnud, et ta wee
ülemale pinnale nii kauaks wõib jääda, kuna ta hingama
peab hakkama, siis hakagu ta käte- ja jalgadeliigutuste
harjutamisega jällegi peale.

Ühendatud kätega ja jalgadega ojumise liigutused saavad järgmiselt harjutatud:

Wäljamineku= ehk pealehakkamise koht: Keha seisab wäljasirutatud seisuforras wee peal. Ettepoole wäljasirutatud käed seisawad nii, et peopesad allapoole pöörtud



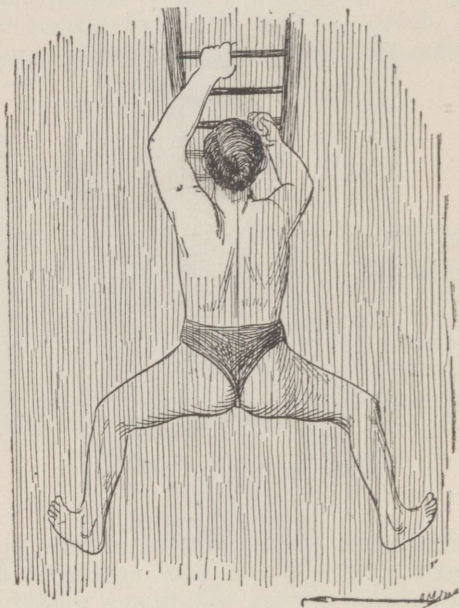
8. joonistus.

on ja üksteise kõrwale pigistatud sõrmed peavad 3—4 sentimeetrit filmapiirist allpool weepinda seisma, kuna põidlad kokku puutuma peavad; jalad olgu heasti wäljasirutatud, jalakontsad koos, warbad wäljaspool ja ülema keha jao poole seatud.

Selle juures, kes ilma abita ojumisejillalt äralükkamises harjutab, jääb nagu esimestes katsetes wee alla.

Kes sellel harjutamisel teise iisku poolt aidatud saab, paneb pea ainult kuni lõuani wette.

„Ü k s“ — laota käed aegamööda oma kõrwale, nii et nad wäljajirutatud olekus filmapiirilisel seisawad, wähe jisssepöörtud peopejadega ja üksteise kõrwale pigistatud sõr-



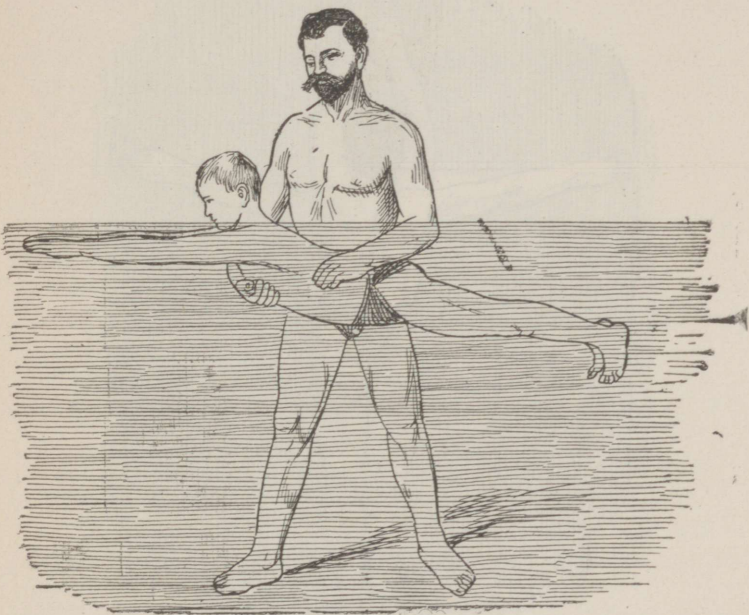
9. joonistus.

medega, kuna pöidlad umbes ninakõrgusel seisku (kui nagu filmapiirilisel wees on). Jalad jäägu nagu wäljamineku seisukohas. Wõrdle 11. joonistus.

„R a k s“ — saawad pisut jissepoole pöörtud peopejad karnwapealt filmapiirilisel seatud, käed wälja jirutatud käewartega 30—35 sentimeetrit allawajutatud, jalad saa-

wad pikkaniisi koosolewa kontsadega, wälja- ja ülespoole seatud põlvedega, kokkutõmmatud. Djuja hingab jisse. Wõrdle 12. joonistus.

„Kolm“ — saawad käewarred paenutatud, käed nii lõua alla kokkutõmmatud, et peopesad üksteise wastu on pöörtud

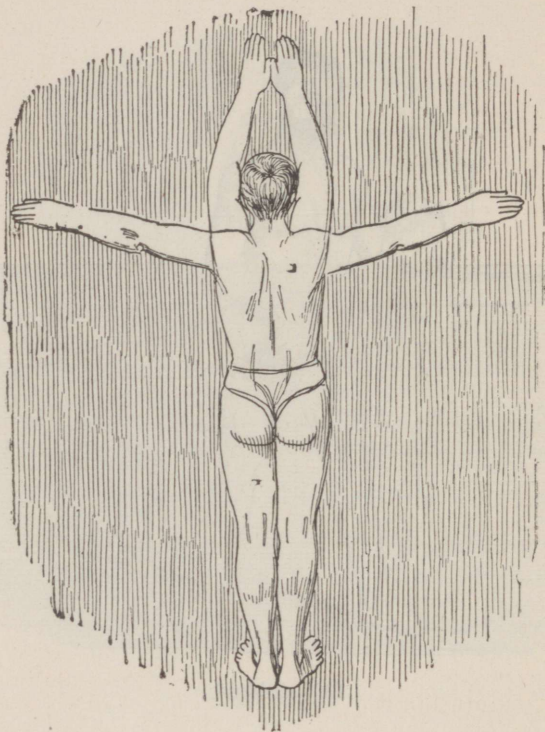


10. joonistus.

ja käed siis sellejärele sirguetult ette liikatud. Käte ette-
liikamise ajal sirutawad jalad aegamööda ennast wõima-
likult laiali, kuna ülemad reied endisesse seisukorda jääwad;
jalad ei tohi mitte üsna sirgu ajada. Wõrdle 13. joonistus.

Kohe „kolme“ juures, nii pea kui käed ette on siru-
tatud, annawad jalad ühes jalapõhjadega wastu wett

tugewat tõuget, ajavad ennast seal juures täiesti sirgu, kus nad siis ruttu ja tugewasti kokkulööwad. Selles silmapilgul, kus reied ja jalad kokkulööwad, pööravad üksteise vastas olevad peopesad allapoole, kus ligem tempo

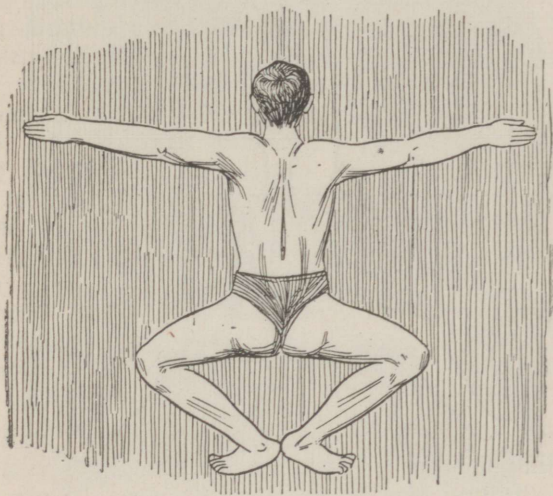


11. joonistus.

lühikese waheaja järele kätega jälle peale algab. Võrdle 14. joonistus.

Tähelepanna tuleb, et kätega ja jalgadega liigutamised mitte ühel ajal ei alga, waid käteliigutamised algavad

warem. Alles siis, kui käed oma väljamineku kohale tagasi on jõudnud, tuleb jalgadelüigutuse viimane osa, wee vastu tõukamine ja jalgade kokkulöömine, toimepanna. Peale selle olgu rutuliste liikumiste toimepanemiste eest hoiatatud. Rõõki liikumisi tuleb tingimata rahulifelt ja korralifelt toimepanita; ülepea tuleb õppijal kõigiti juhutamise järele harjutamisi ette võtta.

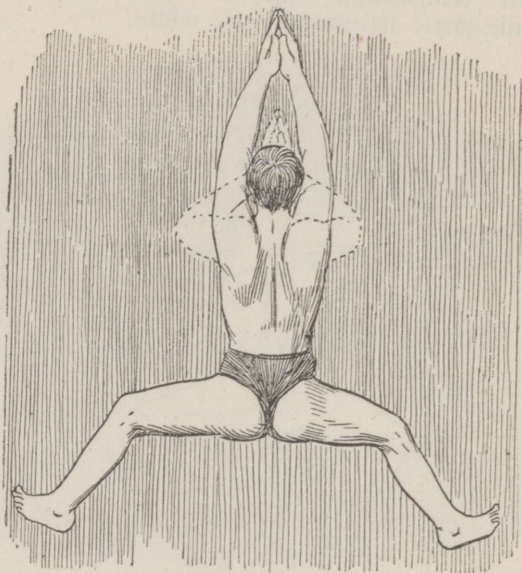


12. joonisus.

Õppija, kes ilma teise isiku abita ennast ojumise-
küllalt äraliikamises, nagu wee sees hoides, harjutab,
katsugu siis alles pead wee peal hoides, ojuda, kui ta
arwab, ojumise liigutused, näoga wee sees, juba küllalt
õskawat.

Soowida tuleb, et harjutustega mitte üle parajuse-
piiri ei minda. Wäsimus — ta tuleb hakkajal peagi peale
— jünnitab õppija juures seda, et ta hooletumaid liigutusi
teeb ja siis wead tulewad, mida hiljem raske on ära

kaotada. Rafulik on ka õppijale, kui ta oma harjutamisi
heaft ojujaft järele waadata lafeb, kes tema tähelepane-
mist mõnesuguste wigade peale wõiks juhtida; hea on ka



13. joonistus.

see, kui ta mõnda head ojujat hoolega tähelepaneks, kust
rohkesti õppida wõiks.

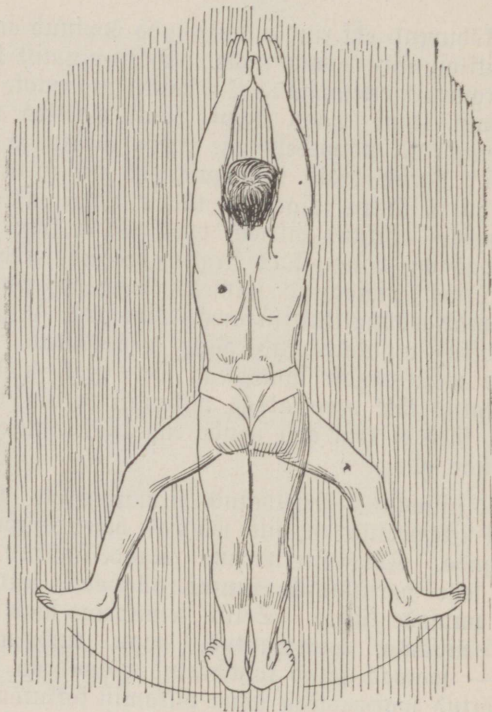
Seliti - ojumine.

Kes kõhupeal- ehk rind-ojumist juba õppinud on, sellel ei ole seliti-ojumine enam raske. Seliti-ojumist katfugu õppi ja järgmiselt ettevõtta: Ta hoitku mõlemate kätega ojumisetrepist kinni, nagu trepi poole pöörtes toetagu jalad paenutatud põlvedel teise trepi vastu ja hoitku pea tagasi. Niisid lastu ta trepist, ehk millest ta kinni hoidis, lahti ja antku jalgadega tugew tõuge, ajaqu keha sirgeks, hoitku ristluud ülewal pool, nii et kõht ja rind weest wäljas on, pangu käed sirguajades nii, et peopesad üksteise kõrwal pigistatud sõrmedel seisawad, keha külge ja lastu pead wõimalikult sügawas wees olla. Jalakontsad jääwad kofku ja jalawarbad olgu ülespöörtud. Selles seisukorras wõib enmast kaua aega wee peal hoida, kui wäljajirutatud käte peopesadega pikkamisi ja alaliselt alla surutakse; käed ei tohi aga nende liigutuste juures mitte weest wäljas olla.

Kui niisugune kirjeldatud silmapiiriline seisukord selja peal ettevõetud on, siis wõiwad õiged ojumiseliiikumised algada. Kõigeõieti harjuta jalgadeliigutust. Käed seisawad selle harjutamise juures allapoole seatud peopesadega puusjade küljes. Seliti seisukorras saab jalgadeliigutus niisama toimepantud, nagu rindojumiselgi; „lks“ — saawad jalad lahtistatud põlvedega ja ülespoole pöörtud warwastega üsna pikkamisi kofkutõmmatud, „kaks“ — laotawad nad aegamööda kõrwale laiali, ja „kolm“ — tõukawad nad vastu wett ja lööwad ruttu kofku.

Seliti ojumisel harjutatakse käteliigutamisi järgmiselt: Ole seliti ja piüia warwastega ojumisetrepist kinnihoida. Käed seisawad sirgu keha küljes ja nimelt nii, et peopesad ta poole on pöörtud. „lks“ — saawad

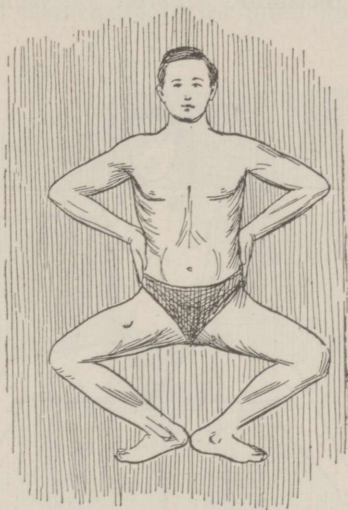
käed aegamööda nii kaugemale paenutatud, et nad jelle liigutamise juures mitte kehast kõrvale ei lähe, vaid kuni puusadeni ulatavad. „R a k s“ jirutavad käed enmast silmapiirilistelt nii kaugemale välja, et nad õlakõrguseni tulevad.



14. joonistus.

„R o l m“ — pööravad peopesad weepinnaga loodi (vertikal), kus käed jälle endisesse seisukohta, puusade juurde, tagasi tõmmatakse. Seda tuleb tähelepanna, et liigutamise juures käed weest mitte välja ei löö.

Ühendatud käte- ja jalgadetempo seliti ojumise juures teeb palju vähem raskusi, kui rindojumise juures, sest kui viimase juures käteliikumisea hakatakse ja jalade liikumisea lõpetatakse, on seliti ojumise juures käte- ja jalgade-liikumised ühel ajal.



15. joonistus.

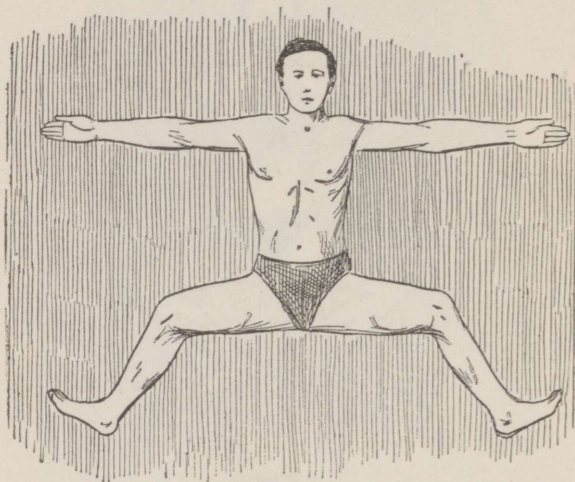
Peale selle, kui õppija üleval kirjeldatud filmaring-liku seisukoha, seliti wee peal olles, jissewõtnud on, paneb ta ühendatud käte- ja jalgadeliikumised järgmiselt toime:

„**Ü k s**“ — jaawad käed pikkamisi paenutatud, peopesad jõuawad seal juures kuni puusadeni. Jalad jaawad aegamööda lahtistatud põlvedel, kinnipigistatud jalakontsade, wälja- ja ülespoole pöörtud warwastel kokkutõmmatud. Wõrdle 15. joonistus.

„**R a k s**“ — jaawad käed pikkamisi filmapiirilijelt kuni õlade kõrguseneni tõstetud, kus juures sõrmed üksteise

ligidale olgu surutud. Jalad laotawad ennaft aegamööda kõrwale wälja. Wördle 16. joonistus.

„K o l m“ — pööravad peopesjad jalgade poole, seisawad siis loodis, kuna käed ennaft wastu reiji lööwad. Jalad wajutawad tugewasti wastu wett ja lööwad ruttu kokku. Endine wäljamineku seisukoht on jälle käes ja tempo sellega lõpetatud. Wördle 17. joonistus.



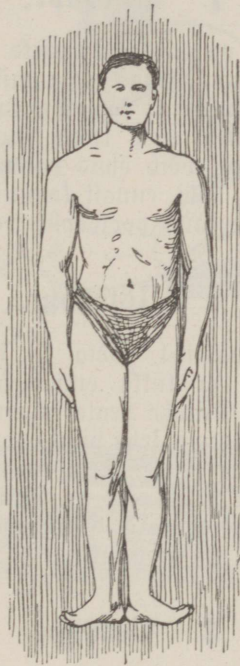
16. joonistus.

Iga tempo järele tuleb pisutene waheaeq pidada ; ükshikud tempo jaod tulewad aga wahetpidamata ja üks-teise järele toimepanna.

Seliti seisukorras wõib jalgade tempoga ükshi juba edasi liikuda. Käed puhkawad siis allapöörtud peopesjadel puusjade küljes. Ka käteliigutamise läbi wõib seliti olles edasi liikuda ; jalad peawad siis aga heasti wäljasirutatud, ja warbad wäljapoole pöörtud olema.

Wees feismine.

Wees feismise all tuleb jeda mõista, kui keegi piisti wees feista wõib. Wees feismiist harjutatakse järgmisel wiisil. On tükk aega rinnuli ojutud, jäta liigutused ikka pikaldasemaks ja wäiksemaks ja sea jalad seal juures otse



17. joonistus.

alla. On nii loodis seijukoht käes, siis tõsta ühte jalga teise järele ja astu nii waheldamisi täieliku jalgade põhjadega parajas tempos tugewasti wastu wett. Käed wajutawad kõrwu pigistatud sõrmedega ja wee poole

pöörtud peopesadega waheldamisi alla poole; hiljem wõiwad nad oma liikumist seeläbi kergemaks teha, et nad jilmaringiliselt jüa ja jinna jilitawad ja wiimaks foguni tegewiseta jääwad.

Mõned hüped.

1. Otsehüpe.

Wõta mõned meetrid jooksmiseks maad, lüfka ennaft parema ehk pahema jalaga kargamiselauaft tugewasti eemale, nii et wõimalikult kõrgeft ja kaugele wette kuffud; Wette kuffudes tuleb käsa reiede juures hoida. Laua pealt wette hüpates wõib õhus paremale wõi pahemale poole pööret teha, wõi ennaft foguni ümber pöördä ja siis nägu kargamise laua poole pöörtes, wette hüpata.

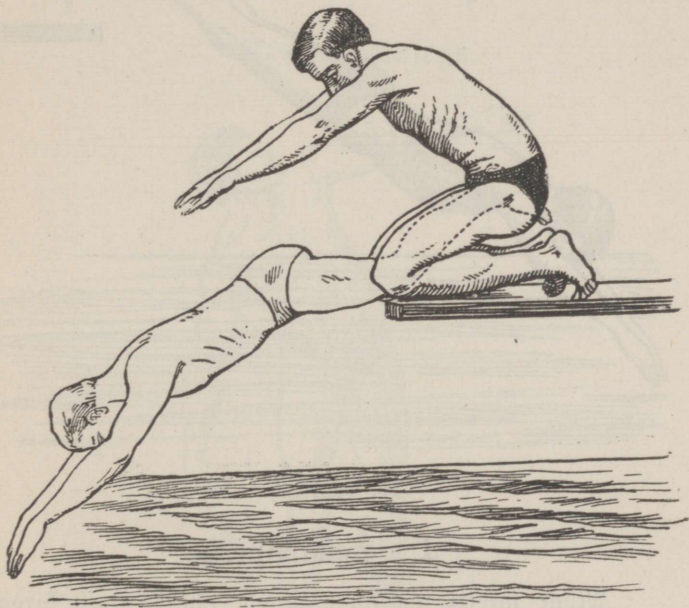
2. Istehüpe.

Nägu otsehüpanimel, wõta ka istehüpanimel wäifene jookfu ruum ja lüfka ennaft kargamiseläua pealt tugewasti wette. Niikohe peale hüpanimist tõmba jalad kokku, kumarda pealmine keha pisut ettepoole ja lafe ennaft niifugufes seisukorras wette. Seal juures wõiwad käed kas wäljajirutatud keha küljes ehk nii kõrwalhoitud saada, et peopesad wastu wett lööwad. Hüpet wõib ka nii ettewõtta, et kätega põlwedest finniwõetakse.

3. Weahüpe.

Rõigeesiti harjuta järgmiselt. Põlwita ojumisejilla äärde maha, nägu wee poole pöörtud; hoiä jalad koos, kuna põlwed pisut üle ojumisejilla ääre olgu, paenuta pead pisut ja jiruta käed ettepoole wälja, nimelt nii, et nad kaunis kõrwide ääres seisawad. Peopesad peawad allapoole hoitud, nii et põidlad kokkupuntuwad. Paenuta

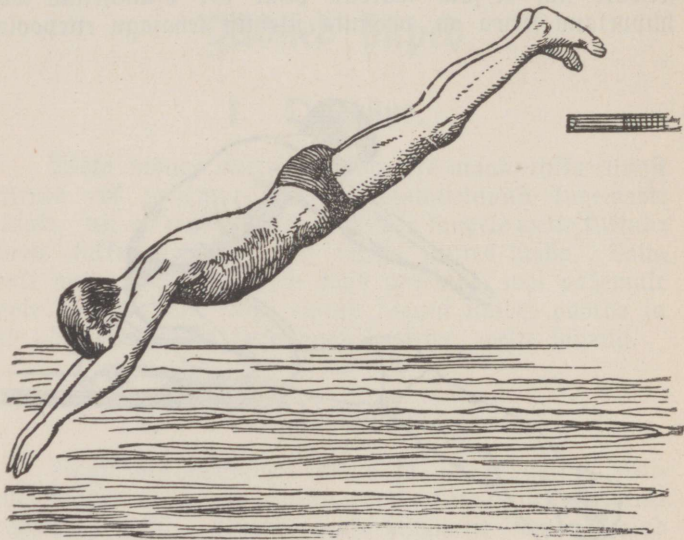
nüüd ülemist keha pikkamiisi niipalju ettepoole, kuni tasakaal ära kaob ja kätega ja peaga kõigeesiti wette kukkud. Peale selle eelharjutuse katsu õiget peahüpet ettewõtta. See ennast kõrwus jalgadega kargamiise-laua wõi ojumisejilla serwale nii, et jala warbad piisut üle ojumisejilla wõi hüppelaua serwa on, paenuta ülemist kehajagu ettepoole,



18. joonistus.

niiama paenuta ennast ka põlwedest; hoiä käed ette, nagu eelharjutamisel, lüäka sellel silmapilgul, kui tasakaal kaob, mõlemate jalgadega tugewasti ja kukuta ennast sirutatud kehaga wette. (Wõrdle 18. joonistus.) Peahüpe juures ühes jooksu maaga wõta hüpe, lüäka ühe jalaga, mitte üsna wäljaspoolt serwa äärest, waid 15—20 sentimeetrid kau-

guselt. Hüppa võimalikult kõrgesse, pööra peale hüppamise pea tagasi, juru rind välja ja hoia käed kõrvale, kus peopesad allpool olgu. Kukkumisel waob pea alla ja käed saavad ettepoole sirutatud, nii et nad kõrvade ääres seisavad, kus põidlad üksteisega kokku puutugu.



19. joonistus.

4. Hawihüpe.

Mõne meetri jooksumaa järele tõuka ennast kõrgemise laua pealt tugewasti maha, kõrga õige kõrgesse ja kõrgele, nagu otsehüppamisel, pööra häkitselt tugewal hüppamisel ülemaat kehajagu allapoole, jalad ülespoole ja kukuta ennast sirge kehaga wette, kus juures käed ja pea esitaks wette jõuawad. Selles kohal, kus hawihüpet ette võtta tahetakse, peab weji vähemalt 6—7*) meetrit jõgaw olema.

*) 7 meetrit on Wenemõõdu järele 22 jalga 9 tolli.

M. Virkhan'i kirjastusel Pärnus ilmus ja on
raamatukauplustes jaada

G. Siebert'i jõukarastuse õpetiis

17. joonistusega.



Selle õpetiisi järele harjutatiwad maailma kõige-
tugewamad mehed!

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

A. Virkhan'i kirjastusel Pärnus ilmus ja on
raamatukauplustest saada

Dshiu = Dshitsu.

Jaapanlaste kunst, ilma sõjariistateta ennast
kaitseada.



10. joonistusega.

~~~~ Hind 25 kop ~~~~

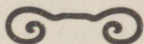
**N. Birkan'i** kirjastusel **P ä r n u s** ilmus ja on  
raamatukauplustest saada:

**Õnuandja armastajatele naesterahwastele.**

# **Meesterahwastega**

## **ümberkäimine.**

**(Armastus, kihlus, pulm ja abielu.)**



Mida noored ja wanemad neiud  
tähelepanema peawad, et lühikese  
ajaga õnnelikuks pruudiks wõikji=  
==== wad saada. =====

**✂ Hind 50 kop. ✂**

**U. Bir Khan'i** kirjastusel **P ä r n u s** ilmus ja on raamatukauplustes saada :

# Katekismus

## haritud toatüdrukule.

Kõik need tööd küsimistega ja kostmistega äraseletatud, mis haritud toatüdrukule paremates majapidamistes ettetulevad.



Proua **C. Grauenhorst'i** järel.



♥ Hind 35 kop. ♥

**A. Birkan**'i kirjastusel **P ä r n u s** ilmub lähemal ajal:

Kuidas omandan ma

# Meeldivat välimust

## ja head ümberkäimist?

Zuhatus, kuidas isiklikkusid wigasid ja puudusid parandada.

Hea ülespidamine, käimine, liikumine. Mõnused näoliigutused. Waade — heal — kõnewiis. Külma weresus — enese üle walitsemine — järeldõtlemine. Snimestega ümberkäimise-kunst — ilmatarvus. Kehalik ja waimlik wastupidamise-jõud. Terwis — puhtus. Fluduse wigade kaotamine. Korratuma näo- ja kehakaswu = wormide ümbermuutmine.



**H. Gunter**'i järele.

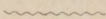
✻ ✻ Hind 50 kop. ✻ ✻



**A. Birghan**'i kirjastusel **P ä r n u s** ilmub lähemal  
ajal:

# Kuldne raamat animesu rahwase.

(Animese suguelu).

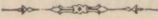


**Põhjalik ja täielik õpetus**

animese keha tähtsamatest tegewustest ja sündmustest,  
oluist, sugutamisest, suguosjade loomusest ja haigustest  
ning  
suguelu kõlblisest tähendusest ja tähtsusest.

==== **17 lehekülge anatom. piltitega.** ====

Kirjutanud **Dr. C. Nietau.**



**Hind 75 kop.**

A-23005

"i