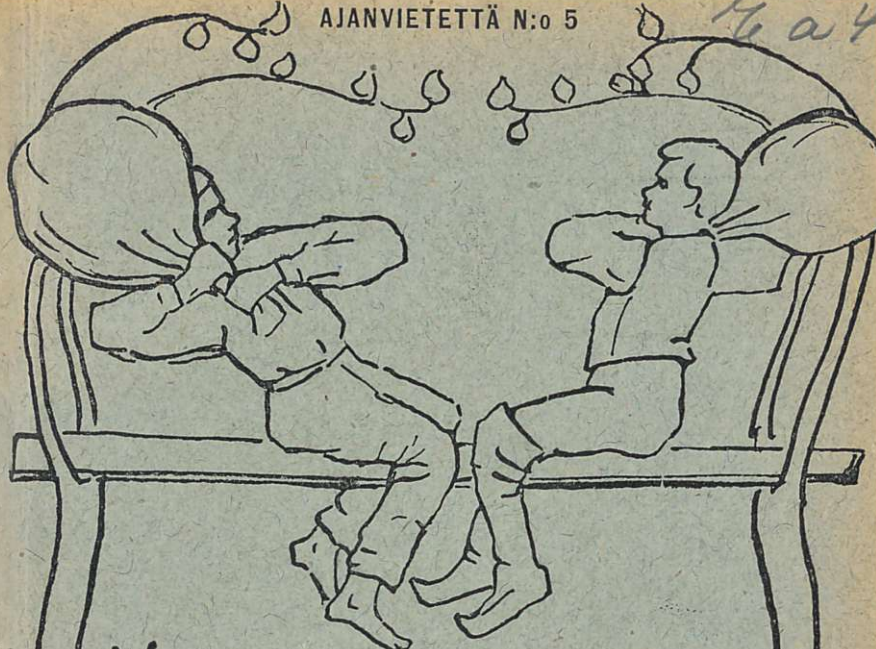


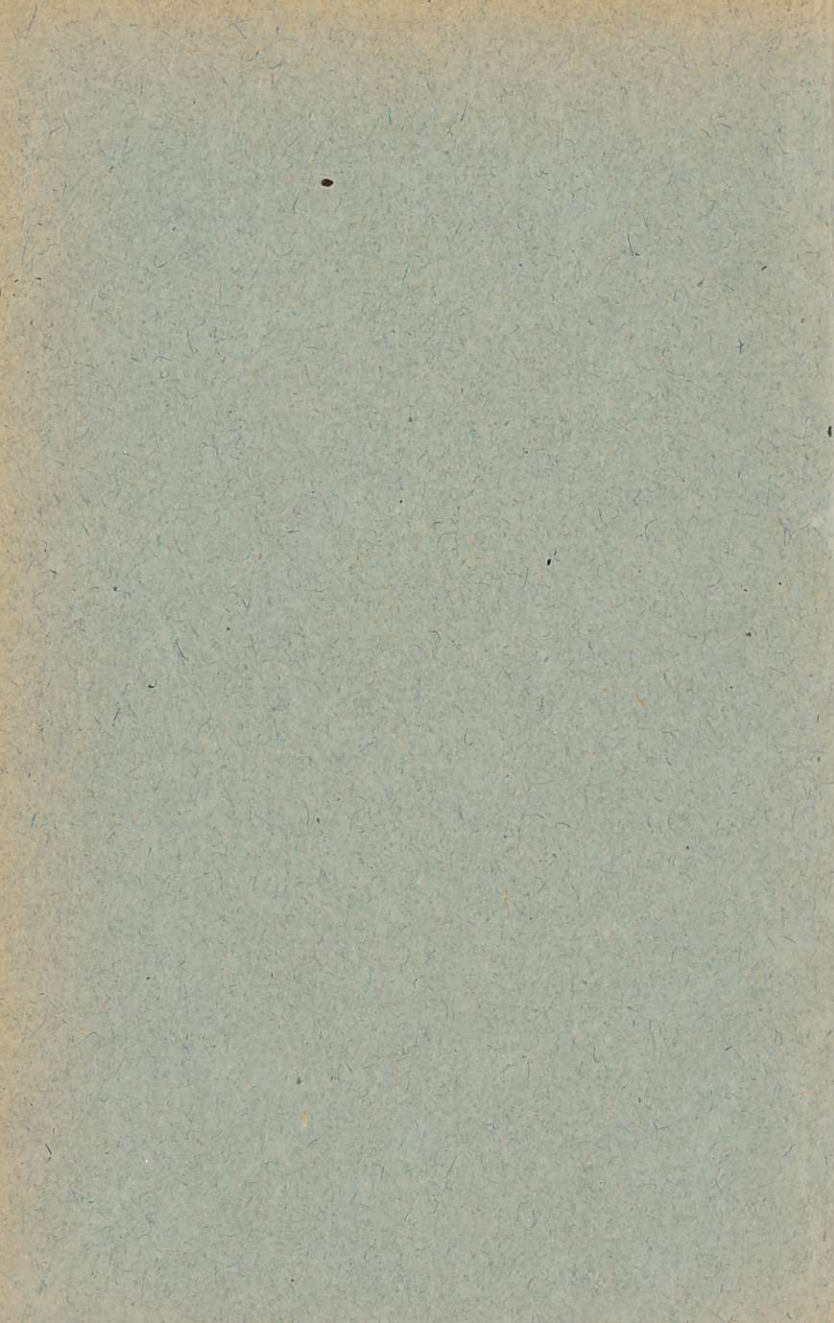
4 a 4



KILPAOTTELUJA KANSANJUHLIIN

KUOPIO 1909

U. W. TELÉN & C:o KUSTANNUKSELLA



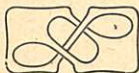
KILPAOTTELUJA

KANSANJUHLIIN

PROF. FERD. AUG. SCHMIDTIN MUKAAN

SUOMEKSI TOIMITTANUT

NUORISOSEURALAINEN



KUOPIO 1909

U. W. TELÉN & C:ON KUSTANNUKSELLA

KUOPIOSSA 1909
O.-Y. KUOPION UUESSA KIRJAPAINOSSA

Terveeseen, sopusuhtaiseen kansanvalistukseen kuuluu, että ruumiin pontta ja joustavuutta kehitetään hengenlahjojen ohella. Harrastusta erilaisiin urheiluihin ja voimisteluun lietsotaan usein paikoin parhaiten järjestämällä kilpaotteluja kesäisiin kansanjuhliin. Mutta kun monin paikoin, etenkin maalaisoloissa, puuttuu tottumusta ja tarpeellista johtoa tällaisten kilpaottelujen järjestämiseen, olemme tällaisen pienen kirjallisen oppaan katsoneet erittäin tarpeen vaatimaksi kansanjuhlien toimihenkilöille ja asianharrastajille. Missä tottuneempiakin johtajia on, voinee tällainen opas palvella muiston virkistäjänä. Lähteenä on pääasiallisesti käytetty saksal. prof. Schmidtin kirjan »Anleitung zu Wettkämpfen, Spielen und turnerischen Vorführungen» viidettä painosta, välttämättä kuitenkin alkuteoksen laveasanaisuutta ja pitkäveteisyyttä sekä pyrkien suurempaan yksinkertaisuuteen ja helppotajaisuuteen.

Toivon tämän kirjan osaltaan edistävän varsinaisen voimisteluharrastuksenkin levenemistä.

Toimittaja.



I. Juhlakenttä.

1) *Vakituinen juhlakenttä.* Muutamissa kaupungeissa meilläkin on jo varustettu vakituinen juhlakenttä kesäisiä juhlia varten, toisissa tarkoituksenukaisuine urheilukenttineen ja polkupyöräraitoneen. Varsinkin kaikkiin väkirikkaampiin kaupunkeihin olisi sellainen saatava piammiten oikein ajanmukainen.

Maaseudullakin ja pikku kaupungeissa on monin paikoin olemassa joku kenttä, jossa kesäiset juhlat vietetään. Paljoa ei olisi vaadittu, jos kaikkiin väkirikkaampiin paikkakuntiin edellyttäisi valittavan sopivan kentän johonkin järvenniemeen tai kummunkämälle, jota sopivasti tasotettaisiin ja aidattaisiin, laitettaisiin tarpeelliset esiintymislavat ja istumapaikkojakin. Sangen vähillä varoilla voisi yhteistoimin saada aikaan tällaisen juhlakentän, joka kokonaan pyhitettäisiin kesäjuhlille ja iltaisille iloille,

joihin nuoriso kokoutuisi kaikkina joutohetkinään voimistelemaan, urheilemaan, leikkimään ja kisailemaan.

2) *Juhlapaikan laittaminen.* Mutta laitettakoonpa juhlakenttä vakinainen tai — kuten useimmiten tapahtunee — vain tilapäistä tarvetta varten, tarvitaan koko lailla taitoa ja tottumusta, saadakseen sen vähillä varoilla sellaiseksi, että esitykset ja kilpaottelut voidaan hyvin suorittaa ja katsojajoukot saavat sopivan paikan kaikkea seurataksaan. Kuinka usein käykään niin, että muuten hyvin hommatussa, kauan huolellisesti valmistetussa juhlassa etevätkin esitykset, sitkeän ja innokkaan harjotuksen hedelmät, menettävät tykkänään oikean vaikutuksensa sentähden, että katsojat otteelijain ympärillä tunkeutuvat yhä ahtaammaksi piiriksi, kilpajuoksussa vähällä tukkivat tien tykkönään. Tämän välttääkseen on juhlapaikka tarkotusta vastaavasti jaettava ja katsojain paikka rajoitettava.

3) *Juhlapaikan koko ja jako.* Juhlakentän koko useimmiten riippuu etupäässä paikallisista olosuhteista. Mutta muutamia yleisiäkin näkökohtia on huomattava. Ensiksikin ei ole hankala ainoastaan liian pieni kenttä, joka otteluja ja kisoja rajottaa, vaan liiallista tilaakin on vältettävä. Liian suurella kentällä menettävät ottelut kokonaisvaikutuksensa, eri ottelut häipyvät huomaamattomiin; yhteinen johto eri ottelulajien välillä ja merkkien anto käy vaikeaksi; katsojat näkevät vain lähimmät otteelijat tai turmelevat kaiken järjestyksen parvehti-

malla paikasta toiseen; ylen suuren juhlakentän rajoitus ja jaotus käy myös kalliiksi. Kohtuullinen koko on siis onnistumiseen nähden tärkeä.

Tarvitaan kuitenkin koko lailla tilaa, koska vaikutus on paljo eloisampi ja tarvitaan vähemmän aikaa, jos kaikki ottelut pannaan menemään yhtä rintaa (paitsi voimistelunäytteitä, jotka on paras esittää erikseen kaikkien huomion vaativina ohjelman numeroina). Vieläpä on hyvä varata osa kentästä niille, jotka kilpaottelujen ajalla mieluummin liehuvat piirikarkelossa tai muissa joukkoleikeissä.

Kuten edellisestä näkyy, on juhlakentän jako paras tehdä siten, että eri ottelut muodostavat jonkunlaisen kokonaiskuvan, suorittamalla ne rinnastusten katsojajoukosta tarkoin erotetussa paikassa. Monin paikoin, missä kilpaottelujen joukossa on juoksu, polkupyöräily, ampuminen ja soutu, ei tätä kuitenkaan voi tarkoin noudattaa eikä otteluissa olla yhteistä johtoakaan. Tällöinkin on aina paikat edeltä päin hyvin varustettavat, ei ainoastaan ottelijoille, vaan katsojillekin, ja kaikkien urheilujen alkaminen yhtäaikaan ilmotettava laukauksella.

Kukin ottelupaikka on paras rajottaa nuoralla, joka kulkee sopivassa korkeudessa seipästä seipäseen. Vaikutusta juhlistuttaa, jos seipäiden päissä hulmuavat pienet liput, varsinkin nurkissa.

Eri kilpaotteluihin tarvittavan paikan suuruuden ja muodon määrää ottelijain luku, ottaen lukuun myös heidän ikänsä ja taitavuutensa. Aikuiset ottelijat, edellyttäen hyvää suoritusta, tarvitsevat tilaa suunnilleen:

Korkeushyppyyn	20× 5 m
Pituus-, nopeus-, sauva- ja kolmihyppyy- n y. m. s.	40× 5 m
Linkopallonheittoon ja jalkapallonsy- säykseen	70×30 m
Heittoon pienellä pallolla	100×40 m
Diskuksen heittoon	50×30 m
Keihään heittoon	40×30 m
Kuulansysäykseen	30×10 m
Kivensysäykseen	10× 4 m
Painonnostoon noin 5-metrinen piiri.	
Painiskeluun noin 6—8 metrinen piiri.	

J u o k s u r a d a n leveys lasketaan yhtäaikaan juoksevain luvun mukaan siten, että lyhyellä matkalla juostessa jokaisen juoksijan osalle tulee rataa 1 metrin leveydeltä, estejuoksussa 1,50 m leveydeltä. Kilpajuoksussa pitemmällä matkalla riittää, kun lähtöpaikalla on jokaisen juoksijan osalle tilaa 75 sm leveydeltä.

Mikään kilpaottelu, paitsi painiskelua, ei jännitä niinkuin juoksu. Sentähden täytyy katsojille varata tilaisuus kilpajuoksun seuraamiseen alusta alkaen, ja se käy parhaiten päinsä, jos rata on s u o r a. Sellainen on siis aina paras, varsinkin lyhemmillä tai keskipituisilla juoksumatkoilla.

Juoksuradan tarkoituksenmukaisin pituus on 250 m ja vähän ylikin. Tällainen pituus riittää 100 ja 200 metrin juoksuihin takaisin kääntymättä; 400 ja 500 metrin juoksussa ja stafettijuoksussa tarvitsee kääntyä vain kerran, niin että juoksija palaa

lähtöpaikkaan. Kuitenkin kilpajuoksu käännöksen kera menee mukiin vain hätätilassa. Jos se käy laatuun, laitettakoon jopa aina 500-metrinen juoksurata, jossa kääntyen voi juosta kilometrinkin. Sen pitempi suora rata on liian pitkä, sillä silloin katsojat eivät voi nähdä päästä päähän.

Kääntöpäähän on juntattava yhtä monta paalua kuin juoksijoita on, ja juoksijan on kääntyessään kosketettava paaluaan vasemmalla kädellään tai siepattava siitä joku höllästi siihen kiinnitetty näkyvä esine (lippu, nauha, omena t. j. m.).

4) *Ottelupaikan maaperä*, jollei varsinaista urheilukenttää ole, on joka tapauksessa hyvin raivattava ja puhdistettava, kaikki kuopat täytettävä ja mättäät tasotettava. Jos käytetään sileää nurmikenttää, on se lyhyeksi niitettävä. Juoksu- ja hyppäysrata samoin kuin painiskelupaikkakin on, mikäli mahdollista, erityisesti valmistettava. Juoksuradaksi sopii parhaiten kentän poikki tai vieritse kulkeva suora tie, mutta jollei sellaista ole, on nurmikolle hyvä kylvää kerros hienoa tuhkaa tai hietaa, jottei se livetä. Tämä koskee hyppäysrataakin, jollaisella muuten alashyppäyspaikka, jos se on kova, on pehmitettävä kaivamalla kuoppa ja täyttämällä se hiedalla tai sahajauholla. Painiskelupaikka on myös oleva pehmeä, mieluummin painiskelupatjan tai maton peittämä.

Aina ei saa täysin tasaista ja ylinähtävää juhla-kenttää. Silloin täytyy mukautua epätasaisuuksiin miten parhaiten voi. Hautaa voi estejuoksussa käyttää hyväkseen, kohopaikkaa sauva-pituushy-

pyssä hyppäystelineenä. Kaltevalla maalla on parempi juosta vastamäkeen, vaikkakin hyppäys silloin tulee hieman lyhempi, sillä myötämäkeen hyppätessä menee helpommin nurin.

5) *Istumapaikkoja* on ottelukenttää lähimmäs hyvä laittaa laudoista niille, jotka haluavat niistä lisää maksaa.

6) *Kilpaottelujen aika* on aina paras määrätä siten, että n. k. henkinen ohjelma, puheet, runot, laulut, soitot, juhla-kulku-leet, voimistelunäytteet ja yleensä sellaiset ohjelma-numerot, jotka vaativat koko yleisön tarkkaavaisuutta, suoritetaan ensin, paitsi näytelmät ja varsinkin kuva-elmät, joihin tarvitaan erityinen valaistus ja jotka sentähden on paras jättää jälkeen, iltahämärään. Sellaiset »henkiset kilpailut» kuin runonlausunta- ja sadunkertomiskilpailut sopii järjestää joko ennen kilpailuotte-
luja tai niiden rinnalla tapahtuviksi.

Ylimalkaan on kilpaotteluista pyrittävä suoriutumaan niin pian kuin mahdollista, välttämällä kaikkia viivykkeitä välillä ja alussa. Sentähden ovat kaikki laitteet olemassa aikanaan valmiina, ja johto- ja toimihenkilöiden toimittava päätte-
liästä ja rivakasti. Kaikki ku-nustelu pois!

Kansanjuhlat ovat yleensä hyvissä ajoin saata-
vat päätte-
mään. Sillä enin osa yleisöstä on nuorisoa, ja kaikkien on tavallisesti aamulla varhain ryhdyttävä työhönsä.

Näin sanottuamme aluksi sanan juhla-kentästä ja järjestyksestä siellä, käymme erilaatuisia kilpa-
otteluja käsittelemään.

II. Kilpajuoksu.

Juoksu eri muodoissaan on oikeutettu tässä saamaan etusijan. Mikään kilpaottelu (paitsi painiskelua) ei katsojain joukkoa yhtä suuresti jännitä. Juoksun harjotus ei muuten kehitä ainoastaan lihasten pontevuutta, vaan myös hengityselimiä, varsinkin juoksu yli 100 metrin.

Mutta juoksukilpailuun yli 100 metrin tarvitaan aina harjaantumista, se on kilpailijain tiedettävä hyvissä ajoin edeltäpäin. Harjaantuneelle juoksijalle on jokseenkin samantekevää, otaltaako hän 400, 600 tai 800 metriä, mutta tottunutta voimistelijaakin, joka ei ole tottunut juuri juoksemaan, on vaarallista päästää sellaiseen kilpaveikkaan. Jo maaliin päästessä osottavat hengenahdistus, kalmankalpeat kasvot ja täydellinen uupumus, että keuhkot ja sydän eivät ole saaneet tarpeellista koulutusta. Pitempimatkaiseen kilpajuoksuun on yleensä sairaaloisten paras olla ryhtymättä.

Kilpajuoksun oivallisena harjotuksena ovat yleensä juoksuleikit. Mutta juhlan edellä ja muulloinkin on hyvä harjottaa »suoraa juoksuakin», ei ainoastaan pyrkien maaliin niin pian kuin suinkin, vaan varovasti jatkettua yhä nopeampaa *k e s t ä v y y s j u o k s u a*, siten vahvistaen ja kehittäen sydämen ja keuhkojen toimintaa. *L ä h d ö n h a r j o t u s* on myös tarpeen, sillä varsinkin lyhyellä matkalla riippuu voitto suuresti siitä, onko juoksija kykenevä merkin saatuaan heti pääsemään täyteen juoksuvauhtiin.

Kilpajuoksussa on tärkeä k e v y t p u k u, joka ei juoksuliikkeitä haittaa. Sopimattomat housut, vaikkei juoksija sitä tuntisikaan, vähentävät joka askeleella voiton mahdollisuutta. Ihokashousut eivät ole hyvät nekään. Parhaat ovat väljät polvi-housut, jollaisia varsinaiset kilpajuoksijat pitävät. Pääasia on, ettei polviniveltä mikään ahdistaa, sen tähden on paras, että polvi on aivan paljaana.

Tärkeät ovat edelleen sopivatyylliset, jalanmu-kaiset, keveät k e n g ä t — ainakin nauhakengät, jotka ylettävät nilkan yläpuolelle. Yläpuoli voi olla pehmeä, kun vain kantakorot ja pohjat eivät ole ylen ohuet. Tarkotuksenmukaisimmat ovat jalka-pallokengät, joita saa kaupasta.

Kilpajuoksussa on aina lähdettävä useampain juoksijain yhtäikaa, muuten se ei katsojia lainkaan jännitä, ja rinnakkain juokseminen kiihottaa itseään juoksijoitakin parhaiten ponnistelemaan. Milloin on useampia harjaantumattomia juoksijoita, voi päästää juoksemaan 6—8 kerrallaan, useampia lienee vaikea katsoa, kuka ensiksi maaliin joutuu. Harjaantuneet juoksijat juoksevat tavallisesti yksitellen, mutta sopii heitäkin lähettää esim. nelittäin.

Kilpajuoksun aikaa määrätessä on paras käyttää kilpa-ajokelloa, missä sellainen on saatavissa; milloin täytyy turvautua taskukelloon, on varmuuden vuoksi oleva useampia kellonkatsojia.

L ä h t ö p a i k k a on merkittävä maahan piir-retyllä tai muuten merkityllä viivalla, jonka eteen juoksijat asettuvat riviin, mutta eivät saa sitä jalallaan koskea. Juoksijat muuten saavat tavalli-

sesti itse määrätä asentonsa. Enimmäkseen asettavat he toisen jalkansa edelle hieman koukistettuna, niin että ruumiin pääpaino tulee tälle jalalle; toinen jalka on jälempänä valmiina potkaisemaan vauhtia.

L ä h t ö m e r k i n voi antaa esim. kahdella sanalla: »valmis — eespäin», joiden väliä on sekunti tai pari. »Eespäin» on sanottava lyhyesti, voi myös pitää nämä molemmat vain valmistavina sanoina ja varsinaiseksi lähtömerkiksi määrätä vielä kolmannen — yksitavuisen esim. »mars» tai »hei», siis: »Valmis — eespäin — hei!» On tarkoin selitettävä kilpailijoille, millä sanalla lähdetään. Myös käytetään lähtömerkkinä pistoolinlaukausta, joka ammutaan juoksijain takana.*)

Suoralla kilparadalla, milloin juoksija ei palaa lähtöpaikkaan, on kuitenkin paras antaa lähtömerkki samalla kertaa lipun avulla, joka »valmis» sanan kohdalla nostetaan pystyyn ja lähtömerkiksi määrätyn sanan kohdalla huiskautetaan alas. Tämä merkki on varmin palkintotuomareille, jotka seisovat radan toisessa päässä kelloineen.

Juoksijan on saavuttava maaliin t ä y d e s s ä j u o k s u s s a, sentähden on sen takapuolella vielä oleva kymmenisen metriä juoksutilaa.

Sangen suositeltava on tapa, että maalissa kaksi palkintotuomaria pitävät valkoista nauhaa juoksuradan ylitse noin rinnan korkeudella, ja ensiksi saa-

*) Ampuma-aseen käyttäminen merkinantajana olisi hyljättävä käytännöstä, sillä, ei varsin harvoin, on tapahtunut onnettomuuksia tämän johdosta. Käyttää kovia patruunia tai ampua maahan on varsin nurinkurista.

puja tempaa tämän mukaansa. Tällöin katsojajoukotkin selvästi näkevät kuka on voittaja.

Tuulisella ja kylmällä, mutta varsinkin sateisella säällä on maalissa hyvä olla olemassa jokaista juoksijaa varten sopiva päällysvaate, jotta hengästynyt juoksija ei äkkiä kylmettyisi. Samasta syystä on juoksijain maaliin päästyään hyvä saada keveää liikuntaa kävelemällä.

Tavallisimmat lajit kilpajuoksua ovat:

A. *Juoksu lyhyellä matkalla.* Jos tavallisinta antiikkista juoksumatkaa (184,9 m) vastaavaa matkaa, 200 metriä, pitää keskipituisena, ovat sitä lyhemmät lyhyitä ja pitemmät pitkiä, vaikkakin oikeat urheilijat pitävät »lyhyinä» kaikkia matkoja alle 400 metrin.

1) *Juoksu 50 m matkalla.* Tällä lyhimmällä taipaleella on kilpaottelun lajina erityinen arvonsa harjaantuneille juoksijoille ja vaatii se tarkkaa ajanmääräämistä. Tällaisella lyhyellä matkalla tulee ennen kaikkea kysymykseen kyky heti lähtömerkin jälkeen päästä täyteen juoksunopeuteen. Siihen vaaditaan liikuntoli hasten erityistä koulutusta, ja juuri se tekee kilpajuoksun lyhyellä matkalla voimailunakin sangen arvokkaaksi.

Kilpaotteluksi suuremmissa kansanjuhlissa on kilpajuoksu tällä lyhyellä 50 metrin matkalla vähemmän omiaan; mutta se on paikallaan siellä, missä oikean ruumiinharjotuksen vaatimukset ovat määräävinä, siis voimailu- ja urheilujuhlissa.

2) *Juoksu 100 m matkalla* on suosituin ja enimmän käytetty juoksumatka. Nopeim-

man täyteen juoksuvahtiin pääsyn taito ei tällöin enää ole niin yksipuolisesti ratkaiseva kuin 50 metrin juoksussa, vaan tässä pääsevät täyteen vaikutukseensa muutkin ominaisuudet, jotka yleensä tekevät hyvän juoksijan. Sata metriä voi vielä juosta yhteen ainoaan hengenvetoon, sentähden ei millään muulla juoksumatkalla voi saavuttaa yhtä suurta keskimääräistä nopeutta kuin 100 m matkalla. Lyhyemmällä matkalla ei juoksunopeus ehdi vielä päästä täyteen vauhtiin ja pitemmällä matkalla vaatii sydämen ja keuhkojen toiminta sitä suurempaa nopeuden hiljennystä, mitä pitempi matka on.

Tästä syystä ansaitsee 100 metrin matka kaikissa kilpaotteluissa ensi sijassa ottaa huomioon, varsinaisena nopeusharjoituksena on se voittamaton.

B. Juoksu keskinkertaisella matkalla. Mitä pitemmälle sadan metrin ylitse juoksumatka jatkuu, sitä enemmän se vaatii nopeuden ohella kestävyyttä. Mutta jyrkkää rajaa, missä kestävyys astuu etualalle ja missä on puhuttava »pitkästä» juoksumatkasta, ei voida vetää. Urheilijain kielenkäytössä sanotaan »pitkiksi» kaikkia juoksumatkoja, jotka alkavat kilometristä ja menevät sen ylitse.

Tässä kirjassa luetaan kestävyysjuoksun alaan jo paljoa lyhyemmät matkat kuin »pitkät». Sen mukaan kutsumme 200—500 metrin matkaa »keskinkertaiseksi».

3) **J u o k s u 2 0 0 m m a t k a l l a.** Tätä matkaa käytetään usein varsinaisissa urheilujuhliissa. Useimmissa paikoin voi saada suoran juoksuradanakin näin pitkän. Tätä pitemmillä matkoilla on

edestakaisin juostava rata sopivampi niin lähdön ja perillesaapumisen määräämisen tähden kuin siihenkin nähden, että yleisö silloin voi paremmin seurata ottelua. Vielä parempi on pitemmillä matkoilla, jos on ympyräinen juoksurata.

4) Juoksua 300 m matkalla ja sitä pitempiä voi pitää edellistä parempana siihen nähden, että silloin hengityselimet ehtivät paremmin mukaannuttaa toimintansa juoksuliikkeihin.

5) Juoksu 400 m matkalla vaatii keskinkertaiselta juoksijalta minuutin ajan.

6) Juoksu 500 m matkalla ($\frac{1}{2}$ km) on urheilijain kesken usein käytetty.

C. *Juoksu pitkällä matkalla.* Jo keskinkertaisella matkalla, saatikka sitten pitkällä, täytyy juoksijan olla oppinut sovittamaan s. o. rajottamaan juoksunopeuttaan niin, että hän jaksaa juosta maaliin asti eikä häntä hengästys ja sydämenuupumus pakota pysähtymään taipaleelle. Runsaalla harjoituksella ei ole ainoastaan sydän ja keuhkot karaistava ja koulutettava, vaan juoksijan on saatava varma kokemus siitä, millaisen nopeuden hän voi juoksun alussa ottaa, pelkäämättä ennen aikaista uupumusta matkalla. Vasta silloin, kun tästä on saanut varmuuden, lähteköön hän julkisissa oteluissa pitkille matkoille.

7) Juoksu 600 m matkalla. Saksassa 600 m matkoja juoksevat 13—17-vuotiset koulupojatkin, ja sanotaan, että poikasten sydän siihen on sopivampi kuin aikuisten. Yleensä se luonnollisesti vaatii vastaavaa harjoitusta.

8) Juoksu kilometrin matkalla tulee kansanjuhlissa vain poikkeustapauksissa kysymykseen, mutta sitä useammin urheilu- ja voimailuyhdistysten juhlissa. Tällaiseksi juoksumatkaksi sopii paremmin juhlakentän ympäri kiertävä rata.

Sama koskee myös useampia kilometrejä käsitteviä juoksumatkoja, jotka muuten ovat meillä yleensä sangen vähän käytännössä.

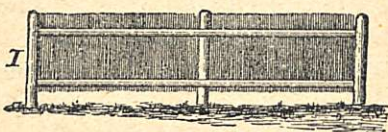
Huvin vuoksi mainittakoon »Maratonjuoksu» (muistoksi voittosanoman tuonnista Maratonin taistelusta), jollainen suoritettiin ensimmäisissä olympilaisissa kisoissa Atenassa 1896, ja sitten on sitä matkittu muuallakin. Tässä ei ole kysymys enemmästä eikä vähemmästä kuin — 40 kilometristä,*) joka tavallisesti juostaan maantiellä.

D. *Estejuoksu.* Juoksu, jolloin samalla on voitettava tiellä olevat esteet, ansaitsee kilpaotteluja järjestäessä luonnollisuutensa tähden ottaa huomioon. Se kysyy suuressa määrin kilpajuoksijan näppäryyttä, notkeutta ja rohkeutta ja antaa sen tähden oivallisen tilaisuuden monipuolisen kykeneväisyyden arvosteluun. — Voitettavat esteet voivat olla erilaatuisia. Tavallisimmat ovat:

a) *Aidat.* Yksinkertaisin ja enimmän käytetty este on aita, jonka ylitse juostessa on hypättävä. Aidan korkeus nousee aikuisille juoksijoille 100 ja 110 senttimetriin; poikasille laitetaan se vastaavassa määrin matalampi. Liian korkeiden aito-

*) N. k. lyhyempi maratonmatka on 40,2 km, pitempi maratonmatka 42,194 km.

jen ylitse hyppäys nopeasti juostessa voi helposti viedä nurin. Aidat laitetaan pystysuoraan asetuista pajunvarvuista, ruohoista, olkikuvoista, kaisloista y. m. s. Nämä kiinnitetään nelisnurkkaiseen puusälöistä tehtyyn kehykseen. Tämän kehyksen yläreuna ei ole aidan yläreunan kanssa yhtätasan, vaan pajunvarvut tai olet ulottuvat vielä 20—30 sm korkeammalle, niin että juoksija, vaikka hän hätiköidessään hyppäisikin liian alhaisittain, vielä voi päästä läpi, jäämättä jaloistaan riippumaan ja kaatumatta. Käytetään muuten kiintonaisia ja liikkuvia aitoja.

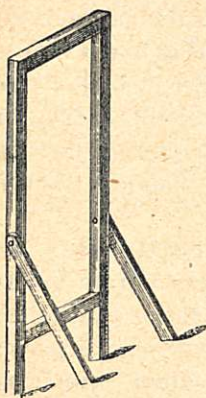


Kuv. 1. Leveä aita.

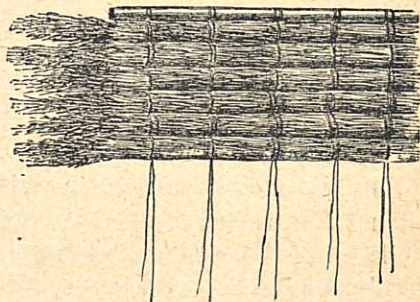
Kiintonainen aita (kuv. 1) on, jos yhtä aikaa juoksee 4—6 juoksijaa, noin 6 metriä leveä. Reunapaalut ovat joko kaivetut lujasti maahan tai kiinnitetyt nyörillä tai metallilangalla.

Rajotetummassa tilassa, missä esterataa täytyy käyttää myös muunlaatuisiin kilpaotteluihin, ovat aidat laitettavat liikkuviksi, jotka ne voidaan nopeasti asettaa paikoilleen ja korjata pois. Kun joku juoksija harhahyppäyksellään sellaisen aidan helposti kaataa, niin on paras laittaa jokaiselle juok-

sijalle erityinen, noin $1-1\frac{1}{2}$ m pituinen aitansa. Silloin kyllä tarvitaan aitoja suuri joukko. Jos esim. juostaan 110 metrin matka, jolla on 10 aita, ja yhtärinnan juoksee 4 juoksijaa, tarvitaan 40 pientä aitaa. Sentähden ovat ne saatavat mahdollisimman huokealla, mutta voi ne helposti tekaista itse pai-



Kuv. 2. Yksinkertainen
aitateline.



Kuv. 3. Maton tekeminen
ruohoista tai kaisloista.

kallakin. Yksinkertaisin aita on salkokehys, joka on alhaalta avoin ja jonka molempiin sivuihin laitetaan liikkuvat salkopönkät, joiden varassa se pysyy pystyssä, mutta harhahypyn sattuessa myös helposti kaatuu (kuv. 2). Jos alhaalle asetetaan riuku vaakasuoraan kehyksen poikki, voi telineeseen helposti kiinnittää pystysuoraan varpuja tai olki-

kuvon, joiden päät nuosevat 25—30 sm kehyksen reunaan ylemmäksi. Sangen helposti voidaan myös tehdä matto olista tai kaisloista (kuv. 3) ja kiinnittää sopivankokoinen sellainen salkotelineeseen.

b) *H a u d a t*. Hautaa ei ole tehtävä ylen syvää; riittää 50—80 sm syvimmästä paikasta. Siitä, mistä hypätään, on haudan reuna oleva jyrkempi, kun se taasen vastakkaiselta reunalta vähitellen kohoaa maanpinnan tasaan; silloin vältetään kaatumisen liian lyhyellä hyppäyksellä. Haudan leveys ei saa olla ylen suuri; keskinkertaisille juoksijoille on kahdessa metrissä kylliksi; perin hyvin harjaantuneille juoksijoille voi se nousta kolmeen metriin. Jos se helposti käy päinsä, voi haudan täyttää vedellä.

c) *L a u t a - a i t a* on usein käytetty este. Sen on oltava tukeva, sillä siihen voidaan varata kovastikin. Lautaseinä tai -aita voi olla erikorkuinen. Jollei se ole $1-1\frac{1}{2}$ m korkeampi, voi sen yli päästä sivuhyppäyksellä. Jos se on korkeampi, esim 2 m, täytyy sen yli hypätä käsivaralta. Aidan yläreuna on luonnollisesti oleva höylätty ja pyöristetty.

Tämänlaatuisilla esteillä voi juoksuradan laittaa kyllin vaihtelevaksi. Luonnollisesti voi esteitä lisätä maakasoilla, matalammilla muureilla, puuviilla y. m. Jos juoksuradalla on jo epätasaisuuksia, kumpuja ja hautoja, on niitä helppo käyttää hyväkseen.

Esteradan p i t u u d e n, samoin kuin esteiden *l u v u n k i n* voi määrätä mielensä mukaan. Urheilijain otteluissa (englantilaisen mallin mukaan)

käytetään enimmäkseen 110 m pituista rataa, jolla on 10 aitaa, suunnilleen metrin korkuisia. Tämä kuitenkin ei liene sopivin kansanjuhliin. Sääntöinä yleensä voi pitää:

1) Esterata ei saa olla ylen pitkä: 100—150 m riittää; pitempi juoksu, samalla voittaen esteet, vie helposti uupumukseen.

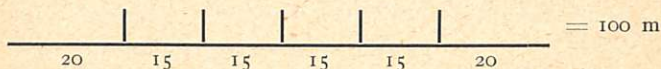
2) Esteet eivät saa olla liian lähellä toisiaan; juoksijat muuten hätiköivät, kaatuvat helposti ja loukkaavat itsensä. Jokaisen esteen yli hypätään ei ainoastaan varmemmin, vaan myös kauniimmin, jos ensin saa ottaa oikean vauhdin; erittäinkin on leveän vesihaudan eteen järjestettävä pitempi juoksumatka.

3) Ennen ensimmäistä estettä ja viimeisen esteen jälkeen, s. o. radan alkuun ja loppuun, jätettäkään pitempi matka vapaaksi.

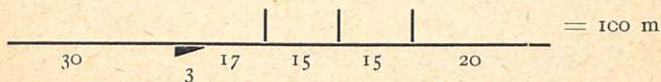
4) Jos voitettavat esteet ovat erikorkuisia (aitoja, lautaseiniä), niin voitetaan ne parhaiten, jos ensimmäisinä ovat matalammat ja korkeimmat viimeksi.

Muutamia esimerkkejä esteradoista:

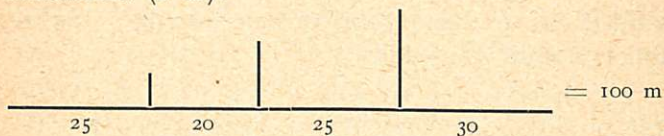
a) Viisiaitainen rata:



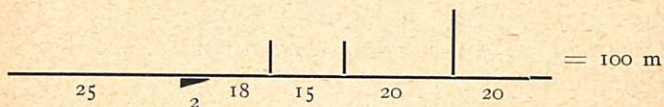
b) Rata, jolla on hauta ja 3 aitaa:



c) Rata, jolla on aita, lauta-aita (1,25 m) ja lautaseinä (2 m):



d) Rata, jolla on hauta, kaksi aitaa ja lauta-aita:



Edellä olevia esimerkkejä voi tietysti monella tavoin muodostella, jatkamalla rataa.

Estejuoksua on myös muodosteltu leikilliseen tapaan; pari sellaista mainitaan tämän kirjasen lopussa.

E. Taivaljuoksu.)* Erityinen laji estejuoksua on taivaljuoksu tai metsänjuoksu (saks. G e l ä n d e - l a u f, engl. *cross-country*). Silloin on kysymys yhden tai useampain kilometrien maiseman taivalluksesta, juoksusta, joka käy läpi epätasaisten metsien, yli mäkien ja notkelmain, vesiojien, aitojen, pensastojen j. n. e. Juoksijat lähtevät yhtäikaa määrättyä maalia kohden; tiensä sinne saa kukin itse etsiä. Se edellyttää, että juoksijat jossakin määrin tuntevat juostavan maiseman. Juoksu voi päättyä

*) Murtomaajuoksu.

joko määrättyyn maaliin — silloin täytyy siellä olla palkintotuomarit, jotka merkitsevät kunkin saapumisajan — tai osanottajat palaavat sieltä takaisin lähtökohtaan. Viimeinen vaihtopuoli on siitä huvittavampi, että silloin yleisökin saa nähdä kilpailijain paluun. Taivaljuoksu on viime vuosina tullut hyvin suosituksi urheiluksi, se kysyy näppäryyttä, nopeutta ja kestävyyttä, ja kilpailun metsätaipalen juoksussa voi helposti panna toimeen kaikkialla, siihen kun ei tarvitse mitään erityisiä laitteita.

F. Viestijuoksu. Sangen viehättävä kilpajuoksun muoto on stafetti- eli viestijuoksu tai v a i h d e j u o k s u (engl. *relay race*), jossa eivät kilpaile yksityiset juoksijat, vaan useampimiehiset ryhmät keskenään. 500-metrinen rata — näin pitkä lienee yleisimmin käytetty — jaetaan viiteen 100 metrin taipaleeseen. Jokaisessa kilpailevassa ryhmässä on 5 juoksijaa, joista yksi on kullakin radan jakopisteellä. Lähtömerkin saatuaan juoksee kukin ryhmän ensi asemalla oleva mies toiseen asemaan antaakseen siellä odottavalle toverilleen lähtömerkin joko lyömällä tätä kädellään tai a n t a e n h ä n e l l e l i p u n ; nro 2 juoksee heti seuraavalle asemalle ja antaa siellä saman merkin n:ro kolmannelle j. n. e. N:ro 5 tekee viimeisen, ratkaisevan juoksun. Kukin juoksija, annettuaan lähtömerkin seuraavalle toverilleen, pysähtyy tämän paikalle seisomaan. Se viisimiehininen ryhmä, jonka viides mies ensiksi joutuu maaliin, on luonnollisesti voittaja.

Jotta katsojat selvään voisivat erottaa saman ryhmän miehet toisista, on sopivaa merkitä kunkin

ryhmän juoksijat erivärisillä merkeillä. Eriväriset liput somistavat juoksua erinomaisesti; se ryhmä on luonnollisesti voittaja, jonka lippu ensiksi joutuu maaliin.

III. Hyppäys.

Hyppäämisessä eivät saavutukset ole kaukaa katsoen niin silmiinpistävät kuin useimmissa muissa kilpaotteluissa. Sentähden on, missä erilaatuiset ottelut voidaan suorittaa rinnatusten, hyppääminen sijoitettava tapahtumaan lähimpänä katsojia, yleensä mahdollisimman lähellä.

A. V a p a a h y p p y .

Hyppäysrata muodostetaan eri tavoin korkeus- ja pituushyppyä varten. Vapaa-korkeushypyssä, korkeuspituushypyssä, kuten sauva-korkeushypyssäkin on putoamispaikka kiintonainen kohta (sen laittamisesta on muuten jo mainittu juhkakentästä puhuttaessa). Putoamispaikan edessä on hyppäysnuora, kun sen sijaan hyppäyslauta (jos sellaista yleensä käytetään) tai muuten merkitty hyppäyspaikka on liikkuva s. o. sitä siirretään hypyn korkeuden mukaan. Vapaa-pituushypyssä sitävastoin on kiintokohtana hyppäyspaikka, josta hypyn pituus lasketaan. Tässä hyppäyslajissa on sentähden hyppylauta kiinnitettävä lujasti maahan puupui-koilla. Mutta hyvin voi tulla toimeen ilman hyp-

päyslautaakin ja korvata sen muulla merkillä (kalkkivesiviivalla tai valkoiseksi kalkitulla poikkipäin asetetulla nuoralla). Sellaista hyppäämistä maasta, ilman hyppäyslautaa, pitäisi yleensä ruveta harjottelemaan. Putoamispaikka on aina, jo mittaamisenkin tähden, möyhennettävä pehmeäksi.

Vauhtirata on huolellisesti tasotettava, mahdollisesti myös tuhkalla tai hiedalla siroteltava.

Mitä hyppäysradan pituuteen tulee, riittää vauhtiradaksi ennen hyppäystä 15 m. Hyppäyspaikan takapuolella tarvitaan korkeushypyssä vain muutamia metrejä, pituushypyssä 10 m, kolmihypyssä 15 m. Hyppäysradan koko pituudeksi riittää siis kaikenlaatuisiin hyppyihin 30 m.

1) *Korkeushyppy*. Missä jo on harjaannuttu korkeushyppyyn ilman hyppylautaa, siellä voidaan hypätä tasaiselta maalta. Korkeushypyssä ei hyppäyspaikkaa tarvitse edes merkitäkään. Korkeushyppy ilman telineitä olisi saatava yleiseen käyttöön, sillä eihän sellaisia ole tarjolla sielläkään, missä tavallisessa elämässä tarvitaan hypätä. Mutta missä ei hyppäämistä maasta ole harjotettu, käytetäänköön tavallista 10 sm korkuista hyppylautaa.

Alotetaan määrätystä hyppäyskorkeudesta, erilaisesta hyppääjäin iän mukaan, ja joka kerta korotetaan nyöriä 5 sm. Jokainen hyppääjä saa jokaista hyppykorkeutta koettaa kaksi kertaa, ja parempi hyppy lasketaan. Jos hyppy epäonnistuu toisellakin kertaa, jos hyppääjä juoksee väärin, putoottaa nuoran tai sitä koskettaa, jää hyppääjä otelusta pois. Jos kaksi hyppääjää on jäänyt jälelle,

jotka ovat siihen asti helposti kimmahaneet ylitse, mutta eivät enää 5 sm korkeammalle, niin voidaan nyöriä korottaa 2,5 senttimetriäkin.

Alkukorkeus voi täysikasvuille, laskettuna pois hyppäyslaudun korkeus, olla 120 sm, 14—17-vuotiaille 1 m, vielä nuoremmille 80 sm.

2) *Korkeuspituushyppy*. Korkeuspituushypyssä on hyppäyspaikka joka kerta määrättävä nyöriin luotipisteestä kaksi kertaa niin kauas kuin hyppykorkeus on. Täysikasvuiset voivat alkaa 1 m korkeudella, jolloin hypätään 2 m etäisyydestä.

3) *Pituushyppy*. Tässä on hyppäysnuora tarpeeton: yksinkertaisesti mitataan vain matka hyppäyspaikasta tai hyppäystelineen reunasta siihen, jossa takimmaisen jalan kantapäätä koski pehmeään tasaiseen maahan. Jälet tasotetaan jokaisen hypäyksen jälkeen.

Jokainen saa tehdä kaksi hyppäystä, joista parempi otetaan lukuun.

4) *Yksinkertainen kolmihyppy* tai n. k. *saksalainen kolmihyppy* on sellainen, että peräkkäin tehdään kolme yhtä pitkää hyppäysaskelta, jolloin joka kerta hypätään toiselta jalalta toiselle. Tällöin voi käyttää myös hyppäyslautaa, mutta paras on ainoastaan merkitä lähtökohta maahan.

5) *Englantilainen kolmihyppy* tai *loikkaus-harppaus-hyppy* (engl. *hop, step and jump*) on edellistä paljon miellyttävämpi ja keveämpi näöltään. Se eroaa saksal. kolmihypystä siinä, ettei hyppäjä tehdä peräkkäin jalalta toiselle, vaan alotetaan pit-

källä loikkauksella yhdeltä jalalta samalle jalalle; sitten seuraa askelhyppäys jalalta toiselle ja sitten tältä jalalta tehdään kolmas ratkaiseva hyppäys (loppuhyppäys). Molempaan ratkaisevaan hyppäykseen, ensimmäiseen ja kolmanteen, käytetään ensin toisen, sitten toisen jalan hyppäysvoima.

Tässäkin voi, kuten yksinkertaisessa kolmihyppässä, käyttää hyppäyslautaa, jolta ensi hyppy tehdään; mutta parempi on, jos ensimmäinen hyppäyspaikka vain merkitään maahan.

B. Sauvahyppyjä.

Sauvan avulla hypätessä käytetään apuna myös yläruumiin ponnistusvoimaa, joten se hyvin puoltaa paikkansa ruumiinharjotuksena.

1) *Sauvakorkeushyppy*. Hyppäys tapahtuu maasta, ei hyppylaudalta. Putoamispaikka on oleva pehmeä, kuten vapaakorkeushypyssäkin. Parhaana alkukorkeutena pidetään hyppääjain ryhmän keskimääräistä ruumiinpituutta ja korotetaan nuoraa 10 sm kerrallaan.

2) *Sauvapituushyppy*. Sauvapituushyppy voi elämässä usein olla yhtä tarpeellinen kuin yksinkertainen pituushyppykin. Jos saapusalla on kuoppa, hypätään kilpailussa sen ylitse, jos maatöyräs, hypätään siltä. Yleensä on hyvä olla maassa kohonnus, vähintään 50 sm korkuinen, jonka voi luoda vartavastenkin.

C. Hyppäys käsivaralta.

Hyppäys lauta-aidan ylitse, varaten yhdellä tai molemmilla käsillä aitaan, mainittiin jo estejuoksuissa. Jos lauta on liikkuva, voi laudan ylitse käsivaralta hyppäämisen järjestää eri kilpailuksikin. Lautaa nostetaan joka kerta 5 sm korkeammalle. — Tätä taitoa voi myös usein käyttää hyväkseen elämässä — minkä tahansa aidan ylitse noustes- saankin.

IV. Heittäminen.

Heittäminen saattaa olla pituusheittoa tai maaliinheittoa. Kilpaotteluksi sopii kuitenkin rivakka pituusheitto paremmin. Heittopaikka merkitään maanpinnan tasaan haudatulla salolla tai yksinker- taisesti näkyvällä kalkkivesiviivalla. Heittoradaksi sopii juoksurata. Heitot tehdään enimmäkseen oi- kealla kädellä; ken paremmin heittää vasemmalla, olkoon se hänelle esteetön.

a) *Pallonheitto* sopii parhaiten poikien kilpaot- teluksi.

1) *Pituusheitto pienellä pallolla.* Pallo on oleva luja, läpimitaltaan noin 7 sm, painoltaan 100 grammaa.

2) *Maaliinheitto pienellä pallolla* on kieltämättä hyvä silmän ja käden varmuuden harjotus. Heitetään noin 20 metrin matkalta läpi- mitaltaan 75 sm suuren vanteen lävitse. Vantee-

seen voidaan kiinnittää paperi, joka sattuesssa repeää (papereja on siis oleva valmiina riittävästi). Vanne asetetaan noin 1,50 m korkeuteen maasta. Jottei pallo lentäisi kauas, on heitto paras järjestää seinää vasten. Jos kaksi tai useampia heittäjiä on saanut sattumaan yhtä monta kertaa, sopii heittomatkaa jatkaa aina $2\frac{1}{2}$ m kerrallaan ja koettaa kunnes yksi jää voittajaksi.

3) *Pituusheitto linkopallolla.* Missä on käsillä kantimella varustettu pallo, painoltaan noin $1\frac{1}{2}$ —2 kg, sopii sillä myös kilpailu pituusheitossa. Saa heittää millä tavoin tahansa, juoksemalla vauhtia tai ilman; kysymys on vain siitä, kuka merkkiviivan takaa-pallon kauimmaksi linkoaa.

b) *Diskuksen eli kiekon heitto.* Tässä ikivanhassa jäntevyyden kokeessa voi kunkin antaa heittää siten kuin hän on tottunut heittämään. Mitataan matka heittolinjasta siihen, mihin kiekko ensin on pudonnut.

Katsojat on pidettävät heittolinjalta loitolla, sillä kun kiekkona käytetään tavallisesti 2 kilon painoista rautalevyä, voi helposti sattua vahinko!

c) *Keihäänheitto.*

1) *Pituusheitto heittokeihäällä.* Heittokeihäs on 2 m pitkä, kärestä raudotettu ja painaa noin $1\frac{1}{2}$ kg. Mitataan siitä paikasta, johon keihään kärki ensiksi sattuu maahan. Vain silloin, kun keihäs sattuu maahan yhtäaikaa koko pituudeltaan, mitataan varren keskikohdasta.

2) *Maaliinheitto heittokeihäällä (tai rautasauvalla).* Heittokeihäällä maaliin

heittäessä käytetään maalina paalunpäätä. Jokaiselle heittäjälle annetaan kaksi heittoa. Alotetaan lyhemmältä heittomatkalta, joka vastaa heittäjäryhmän taitavuutta. Ken kaksi kertaa heittää ohi, jää pois ottelusta. Muut heittävät edelleen ja heittomatkaa jatketaan metri kerrallaan.

3) **Maaliinheitto peitsellä.** Maaliinheitto teräväkärkisellä peitsikeihäällä tapahtuu puukiekkoon, tavallisesti 15 m päästä. Peitsi tarttuu levyyn kiinni, niin että renkaat on helppo lukea. Jokainen saa kaksi heittoa. Heitettyt renkaat lasjetaan yhteen. Kiekon keskus on läpimitaltaan 10 sm, ympäröivät renkaat ovat 10 sm päässä toisistaan.

Tässäkin ottelussa on tarkimmasti varottava, etteivät katsojat pääse lähestymään heittorataa.

d) *Painonsysäys ja -heitto.*

1) **Kiven- tai painonsysäys.** Sysäysesineenä käytetään 10—15, jopa 17:kin kilon painoista mukulakiveä tai rautakuulaa. Heitetään paikaltaan ja mitataan heittoviivasta siihen, mihin paino ensin putoaa. Voi heittää myös ottaen juoksuvauhdin.

2) **Painonlinkoaminen.** Heittoesineenä voi käyttää tavallista kauppiaan vaakapainoa. Painoa heilutetaan ensin hajasäärien välissä, ottaen vauhtia, ja vihdoin heitetään eteenpäin. Atlettien urheilupaikoilla käytetään 25 kilon painoa, joka on jo heitetty 8 metrinkin päähän. Vähemmän harjaantuneet voivat mieluummin käyttää 15—20 kg painoa.

3) **V a s a r a n h e i t t o.** Heitetään suurella, raskaalla paja- tai poravaasaralla (moukarilla tai paljalla). Sopii käytäntöön kaikkialla maaseudullakin.

V. Nostaminen.

Tämä voimankoetus sopii vähemmän nuorisolle kuin täysikasvuisille miehille. Nostaminen on muuten ikivanha kansallinen kilpaottelu.

Tavallisimmasti nykyään urheilumaailmassa nostetaan rautaista kiviriippaa, voimisteluesinettä, jossa on kaksi rautapalloa ja niitä yhdistävä rautatanko. Voidaan koettaa joko sitä, kuinka suuri paino yleensä jaksetaan nostaa tasaisesti yläpystyyn niin että käsi-varsi on suorana, tai sitä, kuinka monta kertaa määrätty paino jaksetaan nostaa peräkkäin.

a) **P a i n o n n o s t o y h d e l l ä k ä d e l l ä.** Noin 25 kilon painoinen kiviriippa nostetaan oikealla tai vasemmalla käsivarrella heilauttamatta ja välillä lepäämättä niin monta kertaa kuin jaksetaan. Nostojen luku voidaan lukea kaikkien kuullen.

b) **P a i n o n n o s t o m o l e m m i n k ä s i n.** Käytetään tavallisesti raskaampaa kuulasauvaa kuin edellisessä, noin $37\frac{1}{2}$ kilon painoista.

c) **K i v e n n o s t o.** Vanhan kansallisen tavun mukaan asetetaan rinnakkain useampia erikoisia kiviä, joissa on sopivat kulmat kiinnitarttumista varten. Myös käytetään erisuuruisia pie-

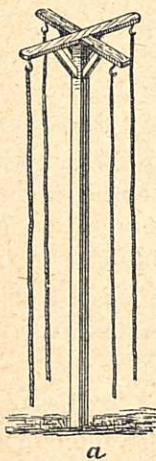
nempää kiviä lisäpainona suuremman päällä. Koe-tetaan yksinkertaisesti, kuka suurimman painon saa koholle.

Kovin suurten painojen nostaminen voi yleensä olla vaarallista, varsinkin nuorisolle. Karaistuille miehille se sentään mennee mukiin. Mutta kun se ei katsojille mitään erityistä viehätystä tarjoa, ei sitä ansainne suuremmilla vaivoilla järjestää kansanjuhliin.

VI. Kiipeäminen.

Kiipeämistä on kahdenlaista, kiivetään joko käsin ja jaloin, s. o. käyttäen apuna alaruumiinkin jän-tevyyttä, tai yksistään käsivaralta.

Kiipeäminen tapahtuu taval-lisesti riippuvaa köyttä myöten. Jos on saapusalla leveä ja kyllin vahva 8—10 metrin korkuinen kii-peämisteline, niin vaikuttaa kilpa-kiipeäminen sitä suuremmoisen-min katsojiin, mitä useampia kii-peäjiä yhtäikaa kapuaa köysiä myöten ylöspäin. Missä ei otteli-jain luku ole erittäin suuri, sopii itse laittaa yksinkertainen kiipeä-misteline. Maahan lujasti kaive-tun tukin päähän naulataan kaksi



Kuv. 4.

poikki puuta ristikkäin ja varustetaan vielä lujilla tukeilla. Poikkipuiden päistä riippuvat kiipeämköydet (kuv. 4).

Katsojille huvittavinta on, jos yhtäikää kiipeää nelisen, jopa kahdeksankin ottelijaa.

A. *Kiipeämistä nuoraan* voinee useimmissa kansanjuhliissa tulla kysymykseen ainoastaan kahta lajia:

1) Nopeus kiipeäminen käsien ja jaloitten, joka sopii parhaiten nuorisolle ja pienemmille pojille on ainoa mahdollinen.

2) Nopeus kiipeäminen käsivaralta sopii varttuneemmalle nuorisolle. Ruumiin harjoituksen kannalta ei se ole edellisen veroinen, se kun kysyy ainoastaan käsivarsilihasten ponnistusta.

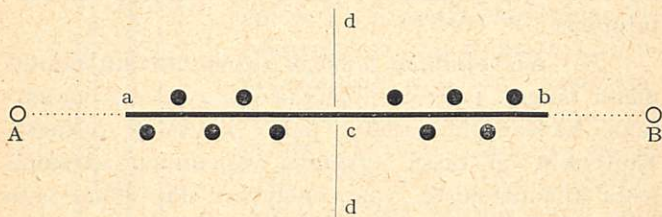
Vielä harjotetaan kestävyys kiipeämistä, jossa on kysymys siitä, kuka käsivaralta jaksaa korkeimmalle kiivetä. Mutta kun siihen tarvitaan nuoraa aina 16—18 m, ja siis niin korkea telinekin, on tätä vaikea panna toimeen useimmissa kansanjuhliissa.

B. *Kiipeäminen tankoon* (useimmittain noutamaan tangon päässä riippuvaa esinettä) on vanhaan kansanjuhliissamme paljo käytetty numero. Kuitenkin on tässä kysymys vähemmän varsinaisesta kilpaottelusta, vaan enemmän näytetään vain taitavuutta kapuamisessa. Veikkaaja saa itse noutaa palkinnon tangon nenästä, jos siihen pystyy.

VII. Köydenveto.

Sangen huvittava kilpaottelu kansanjuhliin on köydenveto puolueittain.

a) *Yksinkertainen köydenveto.* Otetaan 6—10 metrin pituinen köysi, ympärysmitaltaan noin 10 sm. Köyden keskipaikka on merkitty solmulla tai vielä paremmin erivärisellä ympäryskuovalla. Molemmin puolin keskipisteestä $1\frac{1}{2}$ metrin päähän astuu etumainen vetäjä, seuraavat noin 1,20 m päähän toisistaan vuorotellen puolelle ja toiselle köyttä. Ottelukentän (kuv. 5) päissä ovat tukevat paalut (A ja B), joiden nenässä liehuvat liput. A B linjan keskivälille c merkitään kalkkivedellä poikittain puolueiden rajaviiva d d. Tämän rajaviivan kanssa ristikkäin kulkee vetoköysi, keskisolmu rajaviivan kohdalla. Köyden päiden, a ja b, ja pääpaalujen, A ja B, välillä täytyy olla ainakin 3 metrin matka.



Kuv. 5. Kilpakenttä köydenvedossa.

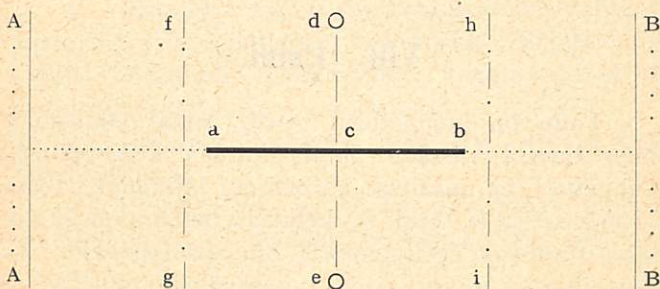
A ja B pääpaalut; a b köysi; c sen keskikohta; d d maahan vedetty rajaviiva.

Kun vetäjät ovat asettuneet paikoilleen, huutaa johtaja »yksi», jolloin vetäjät kyykistyvät ja tarttuvat nuoraan; huutaessa »kaksi» ojentuvat he nostaen nuoran, huutaessa »kolme» alkavat he vetää. Siten vältetään kaikki ennenaikaisuudet.

Nyt on kysymys siitä, kumpi puolue jaksaa vetää köyden niin pitkälle, että päähimmäinen vetäjä (a:ssa tai b:ssä) ylettää tarttua puolueensa pääpaaluun (A tai B) ja kietoa käsivartensa sen ympäri. Kun se on tapahtunut, huutaa päällikkö »seis» ja ottelu on ratkaistu.

Jos on useampia puolueita kuin kaksi, esim. neljä, vetävät niistä ensin molemmat parit keskenään ja sitten kaksi voittajapuoluetta keskenään.

b) *Köydenveto kilpajuoksun kera* (kuv. 6). Tässä tulee voiman ja kestävyuden ohella myös nopeus ja näppäryys kysymykseen.



Kuv. 6.

Köysi a b makaa maassa keskellä. Keskitse c kulkeva rajaviiva on merkitty kahdella lipputangolla

d ja e. Puolueet ovat linjojen A A ja B B takana vastatusten. Heidän alueidensa rajat on merkitty maahan viivoilla f g ja h i. Jos puolue A onnistuu vetämään köyden kokonaan linjan f g ylitse tai puolue B linjan h i ylitse, on voitto siten saavutettu.

Johtaja antaa, kun molemmat puolueet ovat asettuneet paikoilleen, merkin juoksuun (komentosanat: »Valmis — — mars!») Puolueet hyökkäävät nuoran kimppuun alkaakseen heti vetää. Puolueiden on sentähden viisainta asettaa parhaat miehensä keskustaan, jotta he ensiksi ehtivät nuoran päähän.

Tässäkin voivat ottaa useammatkin puolueet osaa. Yleensä köyden veto kilpajuoksun kera tarjoaa vilkkaan kuvan nähtäväksi. Huvittavin on se silloin, jos kahden yhdistyksen tai koululuokan edustajat ottelevat keskenään.

VIII. Paini.

Paini on luonnollisin ottelu, siinä ponnistelee mies miestä vastaan, ilman mitään keinotekoisia välineitä. Se ansaitsee etumaisen, ylimmän paikan otteluissa siksi, että se kehittää monipuolisimmin sekä ruumista että henkisiä ominaisuuksiakin. Ja katsojille se myös tarjoaa nähtäväksi jännittävimmän näytelmän. Paini, n. k. ranskalainen paini, pitäisi sentähden saada kaikkialla kotiutumaan.

Paikka on hyvin tasotettava ja möyhennettävä. Täytyy olla varma, ettei sillä ole ainoakaan kovaa

nystyrää, ja paras on se peittää tarkotuksenmukaisella, riittävän leveällä matolla.

Ranskalainen paini tapahtuu seuraavain sääntöjen mukaan:

1. Painijat järjestetään edeltäpäin määrätyn rotevuutensa (painonsa) mukaan pareiksi siten, että rotevin muodostaa parin toiseksi rotevimman kanssa, kolmanneksi rotevin neljännen kanssa. Nämä parit painiskelevat kerran kukin. Voittajat painiskelevat nyt samassa järjestyksessä edelleen, niin että ensi parin voittaja painii toisen parin voittajan kanssa, kolmannen parin voittaja neljännen j. n. e. Niin jatketaan edelleen voittajain kesken, kunnes jää vain yksi pari jällelle; nämä ottelevat vielä keskenään, ja voittaja heistä on ensimmäinen voittaja, voitettu jää toiseksi.

2. Jokainen painijapari lyö ottelun edellä kättä vastustajalleen, ja paini alkaa johtajan komennosta.

3. Kiinni saa käydä ruumiiseen ainoastaan lansteista ylöspäin, käsivarsiin ja kaulaan. Kipua tuottavat, vaaralliset kiinnikäymiset, kamppaaminen ja vaatteihin tarttuminen on kielletty.

4. Johtajan huutaessa »seis» on ottelun heti pysähdyttävä.

5. Voitettu on se, jonka molemmat hartiat yhtäikaa koskevat maahan, tai joka selittää olevansa uupunut.

6. Ottelu saa tapahtua missä asennossa tahansa, polvillaan ja istuallaankin, mutta pitkällään ainoastaan toisista asennoista (seisoaltaan, polviltaan, istualtaan, nelinryömin) alkaneen heiton täy-

dennykseksi; milloin joku painija on päässyt makamaan rinnalleen tai vatsalleen, julistetaan heti ottelu keskeytyneeksi.

7. Jos saman parin ottelu kestää 10 m kummankaan kaatumatta, voi johtaja vaatia, että ottelu on ratkaistava 5 minuutin kuluessa; jollei niin tapahdu, on painijain, parhaallaan otellessaan, tartuttava toisiinsa johtajan määräämällä tavalla ja jatkettava taistelua. Voitettu on silloin se, joka koskee maahan millä tahansa muulla ruumiinosalla kuin jaloillaan. Jollei tätenkään kolmessa minuutissa tule ratkaisua, niin ottelu on ratkaistava kehässä, jonka läpimitta on 4 m; voitettu on silloin se, joka ensin jollakin ruumiinosallaan koskee maata kehän ulkopuolella.

8. Ken käy kiinni kielletyllä tavalla eikä taivu johtajan määräyksiin, hänet voi johtaja painiskelun jatkuessa sulkea pois ottelusta. —

Paini on ilmeinen voimankoetus, joka kysyy kovaa ponnistelua. Niin mainio kuin se onkin kehittyneille, terveille ruumiille, voi se olla vaarallinen kivuloisille ja nuorisolle alle 14—15 vuoden. Yleensä on kaikkienkin hyvä noudattaa tarpeellista varovaisuutta.

IX. Sekalaisia keveämpiä otteluja.

Varsinaisten kilpaottelujen rinnalla on vielä joukko enemmän tai vähemmän kansanomaisia otteluja, joita voi käyttää alkeisharjoituksena osaksi alaikäisille, osaksi naisille, tai yleensä keveähkömpinä sivu- ja välinumeroina, varsinkin siellä missä kehittyneempiin otteluihin ei vielä olla oikein totuttu. Suosituimmat tällaisista otteluista ovat:

1. *Sormikoukun veto*. Vedetään vastustajaa rajaviivan yli keskisormesta.

2. *Kynsikapia* vedetään samoin mies miestä vastaan, mutta molemmin käsin, kädet sisätysten kaikkine koukistettuine sormineen.

3. *Kissanhännän veto*. Vedetään kalikkaa tai hihnaa, kumpikin päästään yhdellä kädellä.

4. *Väkikartun veto*. Vetäjät istuvat vastatusten, jalat vastakkain tai lauta jalkopohjien välissä. Poikkiteloin heidän välillään on luja keppi, johon he tarttuvat molemmin käsin, toinen käsi alas-, toinen ylöspäin. Koetetaan, kumpi saa vastustajansa vedetyksi seisolleen.

5. *Askelnyhjäys*. Tämä pojille sangen sopiva ottelu tapahtuu siten, että ottelijat, seisten parin askeleen päässä vastatusten, astuvat kumpikin askeleen eteenpäin oikealla jalallaan niin, että jalkojen ulkosyrjät ovat vastatusten. Nyt tarttuvat kumpikin toistensa oikeaan käteen ja koettavat toisiaan saada ottamaan askeleen s. o. muuttamaan jalko-

jensa asentoa. Voitettu on se, joka muuttaa jommankumman (tavallisesti vasemman) jalkansa asentoa.

6. *Sauvantempaus*. Ottelijoilla on kaksi sauvaa (40—45 sm pitkiä, noin 10 sm paksuisia), joita he molemmat pitävät päistä kiinni. Kysymys on siitä, kumpi ensin saa toisen sauvoista temmatuksi vastustajan kädestä.

7. *Painia*. Vanhoissa kansanomaisissa paineissa, joita niitakin voi järjestää kilpaotteluiksi etupäässä pojille, on tavallisesti kysymys vain vastustajan saamisesta seisoaltaan kaatumaan, eikä molempain hartiaain painamisesta maahan. Muuten on painia useampaa erilaatua sen mukaan, mihin paikkaan ottelussa tartutaan:

a) *Syli painissa* tartutaan siten, että toinen käsivarsi tulee vastustajan olalle, toinen kainalon alle. »Kampata» ei saa jalalla.

b) *Rintapainissa* tartutaan toistensa rintapieliin (joka on vaarallista vaatteille).

c) *Vyö- tai housunkauluspainissa* tartutaan vyöhön tai housunkaulukseen. Tämä paini vaatii pehmeän alustan, sillä kun tartutaan näin alhaalle, saa yläruumis tavallisesti aika tärähdyksen kaatuessaan.

d) *Käsi painissa* tartutaan ainoastaan toistensa käsivarsiin.

e) *Niskapainissa* kierretään käsivarret toistensa niskan ympäri.

f) *Piiripaini*. Tarttuen toisiaan käsivarsiin tai samoin kuin syli- tai rintapainissa, koetta-

vat vastustajat saada toisiaan ulos noin 3—4 metrin suuruisesta piiristä.

g) *Polvistuspaini*. Ottelijat astuvat oikealla (vasemmalla) jalallaan askeleen eteenpäin vastatusten, asettavat, käsivarret pystyssä, sormet sormien lomahan ja koettavat saada vastustajansa polvilleen.

8. *Kilpahyppy toisella jalalla*. Ottelijat asetuvat suoraan riviin juoksuradan päähän. Molemmiin käsiin tarttuvat he toiseen jalkaansa nilkasta ja kantapäätä. Toisella jalallaan hyppien juoksevat he kilpaa esim. 50 m matkan. Ken ensiksi ehtii perille heittämättä käsiään irti toisesta jalasta, hän on voittaja.

9. *Hyppyottelu yhdellä jalalla*. Vastustajat tarttuvat jalkaansa toisella kädellä ja asettavat toisen vyötärölleen. Toisiaan nyhjien koettavat he saada vastustajansa kaatumaan tai laskemaan toisen jalkansa kädestään.

10. *Hyppyottelu puolueittain*. Vilkkaamman kuvan tarjoaa edellisen tapainen hyppyottelu kahden puolueen välillä. Voittaja on se puolue, joka saa vastapuolueen »kaadetuksi» viimeiseen mieheen.

11. *Hautaottelu*. Toinen ottelijoista seisoo toisella jalallaan haudassa tai maahan piirrettyssä piirissä, toinen hyppii yhdellä jalalla haudan vieressä. Edellinen koettaa toisen saada laskemaan molemmat jalkansa maahan, tämä taas koettaa hautamiehen saada temmatuksi pois haudastaan tai piiristään. Pojille mieleinen ottelu.

12. *Pussitaistelu.* Tämä kansanomainen, hauska ottelu suoritetaan vain 1¹/₂ metrin korkuisella puupukilla, jolla ottelijat istuvat kahdareisin eivätkä saa koskea jaloillaan pukin jalkoihin. Vastustaja on saatava pudotetuksi pukilta pehmeän, heinillä täytetyn pussin avulla, koskematta häntä käsillään tai jaloillaan.

X. Pilaotteluja.

Leikilliset ottelut, joihin tosin voidaan lukea muutamia edellisistäkin, ovat vanhastaan suositut ja käytetyt kansanjuhliessamme, ja monet niistä saatavat aika tavalla huvittaa.

Niistä mainittakoon:

1. *Munanjuoksutus.* Jokaisella kilpajuoksijalla on kädessään lautanen tai lusikka, jossa on muna. Voittaja on se, joka ensiksi vie munan perille, esim. 50 m päähän. Tämä ottelu on tytöillekin omiaan.

2. *Perunankorjuu.* Juoksijoille pannaan perunoita, omenia tai muita senkaltaisia 5—6 kpl. noin 100—150 m pituiselle juoksuradalle. Voittaja on se, joka taipaleella siepattuaan osalleen tulevat perunat ehtii ensiksi maaliin.

Otellaan myös siten, että kukin peruna on otettava maasta lusikalla ja sillä vietävä yksitellen maaliin ja aina yhden vietyään perille tultava seuraavaa hakemaan. Perillä on peruna pantava lusikasta lautaselle niin, ettei se putoa maahan. Perunankorjaaja ei joudu pois ottelusta, vaikka taipaleella

pujottaisikin perunansa, hän vain hidastuu siitä. Ja se, joka ensiksi on korjannut kaikki perunansa, saa palkinnon.

3. *Palanvaltaus.* Pieni rinkilä, vehnäpulla, omena t. m. s. ripustetaan nauhasta niin korkealle, että se riippuu muutaman senttimetrin kilpailijain päiden yläpuolella. Kaikki kilpailijat hyppivät piirissä peräkkäin yhdellä jalalla, vaihtaen jalkaa jokaisen 5 tai 10 askeleen jälkeen. Jouduttuaan pullan kohdalle, koettaa kukin siepata sen suullaan (tai kädellään, jolloin se on ripustettava niin korkealle, ettei käsi siihen hyppäämättä yletä). Voittaja on se, joka onnistuu pullan valtaamaan.

4. *Kilpasyönti.* Nuora pingotetaan kahden pystytangon tai kasvavan puun välille niin, että keskikohta on hieman alempana. Tästä nuorasta riippumaan pannaan lyhyitä nyörejä, joiden päihin kiinnitetään mahdollisimman tiukkaan vehnäpullia tai ranskanleivän puolikkaita. Pullat ovat olevat niin korkealla, että allaseisovat pojat (tai tytöt) saavat hieman kurottaa ylettääkseen pullan suuhunsa; pienemmät pojat asetetaan matalammalle keskikohtalle, pitemmät päihin, ja kohtuullinen korkeus sovitetaan kullekin erikseen. Ken nyt ensiksi saa syödyksi pullansa, käsillään siihen koskematta, se on voittaja.

4. *Niskanuoran veto.* Nuoran molemmat päät sidotaan yhteen, kilpailijat pistävät päänsä siten muodostetun ympyrän lävitse ja koettavat niskansa varassa vetää toista rajaviivan ylitse.

5. *Juoksu tynnyrin lävitse.* Juoksuradalle asetetaan tynnyri, josta molemmat pohjat ovat poissa, vapaana nuorasta riippumaan noin $1\frac{1}{2}$ metrin korkeuteen. Voittaja on, joka nopeimmin tällaisen esteen lävitse joutuu maaliin.

6. *Ryömintä maton alitse.* Juoksuradalle levitetään leveä matto, jonka alitse kilpailijain on ryömittävä ennenkuin pääsevät jatkamaan juoksuaan maaliin.

7. *Hyppäys vesihaudan ylitse.* Eräänlainen estejuoksu on sekin, jossa juoksurata kulkee sangen leveän, esim. noin 3—4 m, vesihaudan tai vesiojan ylitse. Luonnollisesti tämä »estejuoksu» sopii vain lämpimällä säällä ja vartavasten varustetussa puvussa, jonka heti saa vaihtaa toiseen.

8. *Säkissäjuoksu.* Kilpajuoksijat pistäytyvät säkkiin, joka sidotaan kiinni kaulaan tai vyötäisille — viimeksi mainittu tapa on helpompi juoksijalle, mutta vähemmän naurettava katsojille. Juoksurata on vain 25—50 m pituinen ja maaperä pehmeä, jottei kaatuessaan loukkaudu. Tottuneemmille voi laittaa mataloita esteitäkin, esim. 30—40 sm korkeisia aitoja, joka lisää naurettavuutta.

9. *Juoksu kolmella jalalla.* Kahden vierekkäin seisovan juoksijan toiset jalat sidotaan yhteen nilkasta ja polven yläpuolelta, niin että heillä yhteensä on vain kolme jalkaa. Jotta juoksu kävisi jotakuinkin sujuvammin, on juoksijain täytynyt edeltäpäin harjottaa. Voittaja on tietysti se p a r i, joka ensiksi pääsee maaliin.

10. *Juoksu takaperin*; suoritetaan 30—50 m matkalla.

11. *Juoksu puujaloilla*; voidaan suorittaa hyvin harjotettua 50—100 m matkalla. Luonnollisesti puujalat ovat olevat yhtä pitkät kaikille.

12. *Kukkotappelu*. Molemmat ottelijat seisovat yhdellä jalalla, pidellen molemmin käsin toista jalkaansa. »Nokkimalla» tai kyynäskolkillaan koettavat he pakottaa toisiaan kaatumaan tai laskemaan molemmat jalkansa maahan.

13. *Sammakkohyppy*. Kyykyllään, kädet lansteilla, hypitään kilvan maaliin.

14. *Ratsastuskilpailu*. Juostaan kilpaa, kullakin juoksijalla suunnilleen samansuuruinen poika selässään.

15. *Rattaiden työntäminen*. Otellaan parittain; toinen on selällään jäykkänä käsiensä varassa, toinen kannattaa hänen jalkojaan. Käsillään kävellen rientää toinen selällään eteenpäin, jalkojen kannattaja tulee yhtä mukaa perässä. Mikä pari ensiksi joutuu maaliin, se on voittaja.

16. *Taikaportti*. Kilpailijoita työnnetään käsi-kärryillä jonkunlaisen portin läpi, jonka niskalaudalla on kiinni helposti alassuun pyörähtävä vesiastia; vesiastian uurteeseen lyödään naula, josta riippuu irtonainen rengas, ja kilpailijat koettavat saada renkaan kädessään olevaan sopivaan keppiin. Kenelle tämä onnistuu ilman »tapaturmaa», hän saa palkinnon — useat saavat vesiastian niskaansa!

17. *Kynttilän nostaminen hampaillaan vesikorvosta.* Tämä luonnollisesti saa tapahtua missä asennossa tahansa, mutta käyttämättä käsiä ja yleensä muuta kuin hampaita. Varsin huvittava pilaottelu, sillä mainittu esine ei ota helposti noustakseen hampailla.



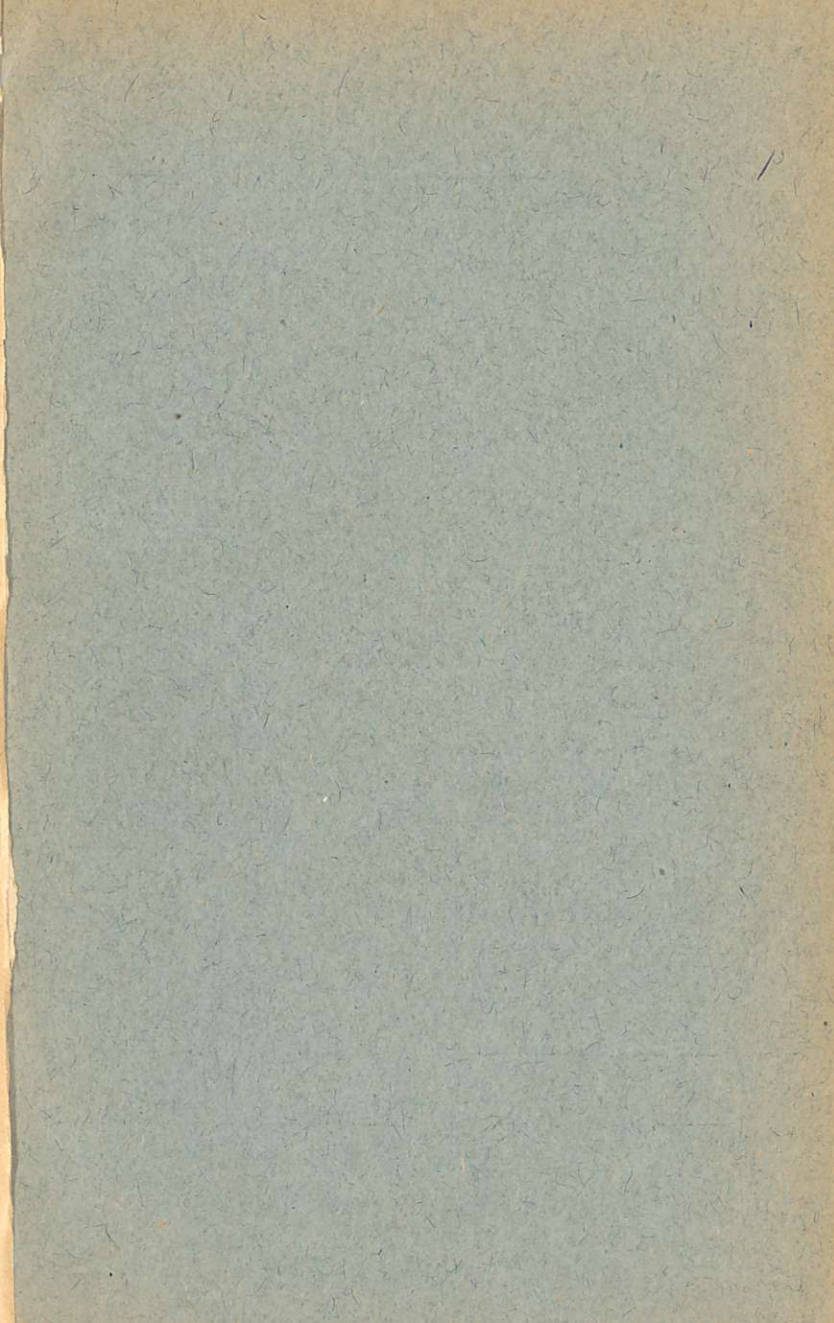
SISÄLLYS.

I.	Juhlakenttä	5
II.	Kilpajuoksu	11
III.	Hyppäys	24
IV.	Heittäminen	28
V.	Nostaminen	31
VI.	Kiipeäminen	32
VII.	Köydenveto	34
VIII.	Paini	36
IX.	Sekalaisia keveämpiä otteluja	38
X.	Pilaotteluja	42

Nuorisokirjallisuuttamme:

1. **SPYRI, Johanna.** *Hyvässä turvassa.* Kovissa kansissa —: 50 p.
2. **Juutalaiset kaksoisveljekset.** Kovissa kansissa 1: —.
3. **CERVANTES.** *Don Quixote.* 4:jällä kivipainoskuvalla, sid. 1: 75, nid. 1: 50.
4. **MAYNE REID.** *Kullankaivajat ja indiaanit.* Kertomus Pohjois-Mexikosta. 23 kuvalla Sid. 2: 60.
Sisältää paljon hyvää, hauskaa ja opettavaa mieltäkiinnittävässä seikkailurikkaassa kertomuksessa.
5. **HOFFMANN, Frans.** *Tonin kummalliset vaiheet.* Toinen painos. Kartt. —: 90
Aihe otettu Magdeburgin hävityksestä 1631.
6. **I. (Cornelia Levetzow).** *Kolme kertomusta* Nid 1: —.
7. **HOFFMANN, Frans.** *Lumeen haudattuina.* 4 teräspiirroskuvalla. Sid. 1: 50
Kertomus pakollisesta talvenvietosta Alppimajassa
8. **Höcker.** *Maa-orja.* 4:llä teräspiirroskuvalla. Sid 1: 75.
Aihe: Ma-aorjien tila ja kohtelu Venäjällä.
9. **SCHMID, CHR.** *Pikku Erakko.* Toinen painos. 4 värikuvalla. Sid. 1: 25.
10. **von Horn, V. O.** *Konstantinopolin valloitus.* Kertomus Turkin vallan perustamisajoilta. 4:llä kiviipiirroskuvalla Kartt. 1: 50.
11. **Schmid, Ch.** *Ahkeruus ja rehellisyys* ynnä muita kertomuksia. Kuvallinen kansilehti. Nid. —: 35.
12. **Schmid, Ch.** *Hyvä kasvatusäiti* ja muita kertomuksia. Kuvall. kansil. Nid. —: 35.
13. **Jules Verne.** *Saarroslinjan murtaja.* 8 kokosivun kuvaa. Toinen painos. Sid. 1: 25.
Ranskan akademian palkitsema teos.
14. **I. (Cornelia Levetzow).** *Margreta.* Tekijän kuva kansilehdellä. Nid. —: 90.
15. **I. (Cornelia Levetzow).** *Nuoren tytön elämäntarina.* Sid. 2: 50.
Cornelia Levetzowin miellyttävät, herttaiset, ideaaliset kertomukset eivät kaipaa puolustusta.
16. **Till Pöllöpeilin ilveelliset kepposet.** (Eulenspiegel.) 24 kuvaa. Sid. 2: 50.
17. **Aisopon satuja nuorisolle.** 37 kuvalla. Sid. 2: 50.

U. W. Telén & Co.



Sarjaamme

AJANVIETETTÄ,

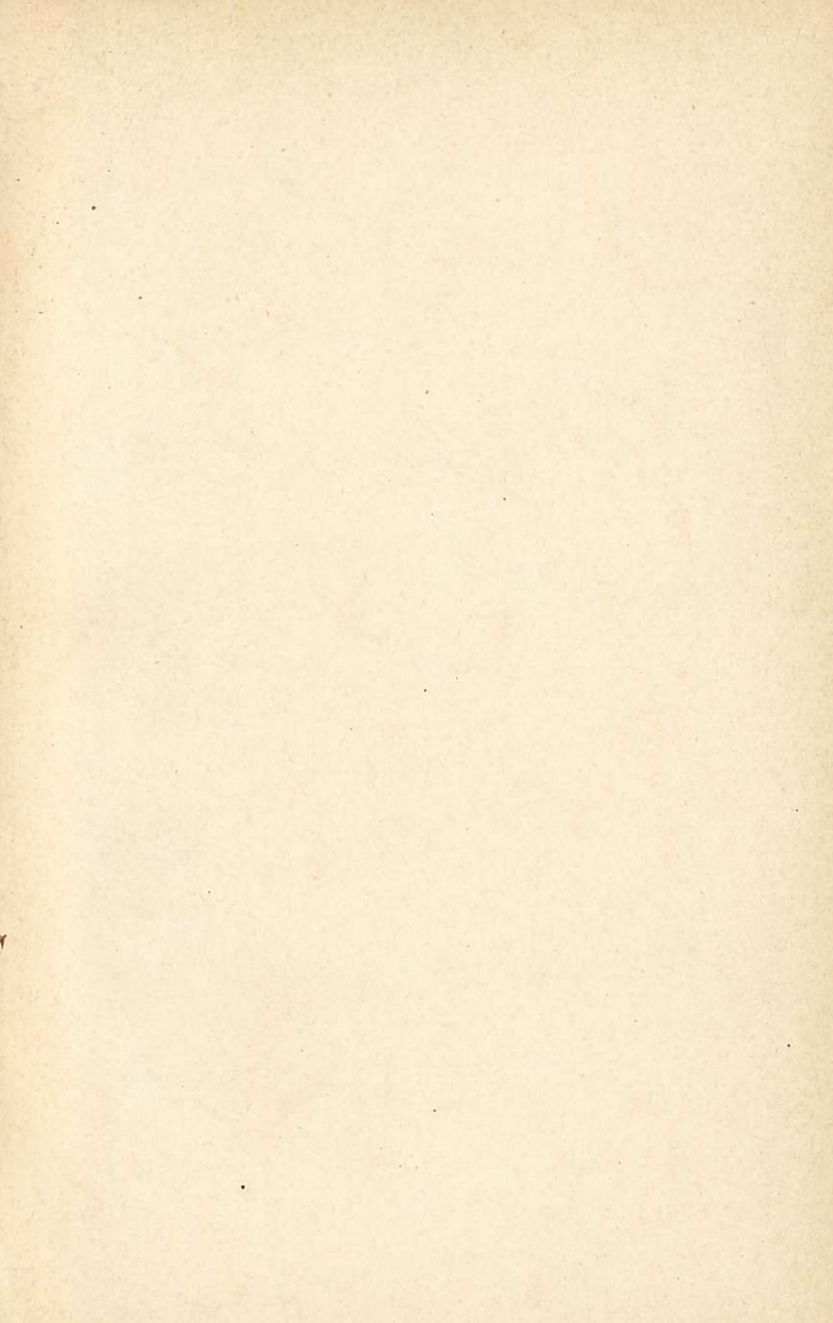
jota suositlemme arvoisan yleisön suosioon, on ennen ilmestynyt:

- N:o 1. **Korteista povaaminen.**
Seuraleikki 50 p.
- N:o 2. **Valittuja Seuraleikkejä**
nuorisolle 75 p.
- N:o 3. **Kesäisiä leikkejä** nuorisolle 75 p.
- N:o 4. **Onkikalastuksen opas** 1 m.

Numerot 2 ja 3 ovat tarkoitettut tyydyttämään erittäinkin nuorisoseurojen, kansanopistojen ja muiden suurempien toveripiirien tarvetta.

Sarjaa jatketaan.

Hinta 90 p:niä.



Suom. last. kirj. 5.
Ajanvietettä

KANSALLISKIRJASTO-KANSALLISKOELMA



120 102 2227

X

