

**Eesti Sportliku ja Traditsioonilise Wushu
Föderatsioon**

***Wushu kungfu* nooremtreener
tase EKR4**

Tallinn 2019

AUTORID



Priit Kõrve

MSc; EWUF meditsiini komisjoni esimees; ESTWF president; treener EKR7 *wushu*



Gleb Muzurukov

EWUF asepresident; Venemaa *Wushu* Föderatsiooni president; 8 *Duan*



Viktor Palmet

Treener EKR3, EWUF kohtunik B, 4 *Duan*



Vahur Ööpik

PhD Tartu Ülikooli spordibioloogia ja füsioteraapia instituut; Eesti Käitumis- ja Terviseteaduste Keskus



Elina Kivinukk

MSc, Sihtasutus Eesti Antidoping



Eve Unt

PhD Tartu Ülikooli spordimeditsiini ja taastusravi kliiniku juhataja; Tartu Ülikooli kliinikumi spordimeditsiini osakonna vanemarst-õppejõud



Wang Guangxi

Henani Kultuuri ja Ajaloo Uurimisinstituudi teaduslik töötaja, Kaasaegse Hiina Kirjandusuuringute Ühingu alaline juhataja ja Zhengzhou Ülikooli Kehalise Kasvatuse Instituudi *wushu* kultuuri uurimiskeskuse dekaani asetäitja



Madis Paukson

Treener EKR4, EWUF kohtunik C, 1 *Duan*



Priit Dello

EKR6 taseme *ju-jutsu* treener

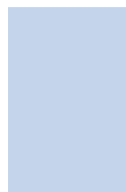


Erki Toomet

Treener EKR3 *wushu*, EWUF kohtunik C, 1 *Duan*



Nadežda Šmakova



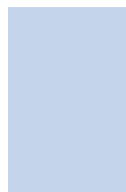
Zhuoya Wu

Hiina keele korrektuur



Siiri Hyttinen

Illustraator



Martin Rattas

Illustraator

SISSEJUHATUS	4
EKR 4 TASEME AINEPROGRAMM 50 TUNDI	5
1. TERMINOLOOGIA	6
1.1 Terminite moodustamise põhimõtted	6
1.2 Hääldamine	6
1.3 Numbrid	9
1.4 Inimkeha kirjeldavad terminid	9
1.5 Liigutusi kirjeldavad terminid	9
1.6 Üldised terminid	10
1.7 Tuntuimad wushu relvad ja stillid	11
2 WUSHU NOOREMTREENER, TASE EKR4, WUSHU BAASTREENING	13
2.1 Asendid ja sammud wushu's	13
2.1.1 Asendid	13
2.1.2 Põhisammud ehk liikumised	16
2.2 Asendid ja liikumised vabavõitluses SANDA's	18
2.3 Kätetehnikad	20
2.3.1 Baasvormid käe ja rusikaga.....	20
2.3.2 Käelöögid	21
2.3.3 Peopesa-/käetehnikad	23
2.3.4 Käsivarre- ja küünarnukitehnikad	26
2.4 Jalgade baastehnikad	27
2.4.1 Jalalöögid painutatud põlvega ehk läbi kõverdatud jala.....	27
2.4.2 Löögid sirge jalaga	32
2.4.3 Niitmistehnikad	34
2.4.4 Plaksuga löögid	35
2.5 Tasakaal	38
2.5.1 Püstised tasakaalutehnikad ülestõstetud põlvega	38
2.5.2 Püstised ehk vertikaalsed tasakaalutehnikad üles tõstetud jalaga	38
2.5.3 Poolkükis tasakaalutehnikad	39
2.5.4 Tasakaalutehnikad ette, taha või küljele kaldu ülakehaga.....	39
2.6 Hüppetehnikad	41
2.7 Akrobaatika	45
3. WUSHU TREENINGTEOORIA	65
4. WUSHU RELVAD JA RELVATEHNIKAD	50
4.1 Mõõgad	50
4.2 Sirge mõõga tehnikad.....	52
5. TEINE DUAN CHANGQUAN JA SANDA	69
6. TREENER EKR 4. WUSHU NOOREMTREENERI KOOLITUS SPORTLASTE VÕISTLUSTEKS ETTEVALMISTUSEKS NING TREENERITE TÖÖKS KOHTUNIKENA	85
7. TREENINGPÄEVIK JA ARUANDLUS WUSHU'S KUNGFU'S. TREENINGUTE PLANEERIMINE KLUBI TASANDIL	93
8. TREENERI MÕJUVÕIM ANTIDOPINGUS	95
9. SEADUSANDLUS	100
9.1 Relvaseadus.....	100
9.2 Hädakaitse	105
10. LEPINGUD JA NÕUDED TREENINGUL OSALEMISEKS	108
11. WUSHU TREENINGSAALI KORRALDUS JA OHUTUSMEETMED	111

SISSEJUHATUS

Hiina võitluskunste levinuim nimetus Läänemaades on *kungfu*, kuid tavaliselt ei teata, et hiinlased ise kutsuvad oma võitluskunsti *wushu*´ks. Tegelikult tähendab *kungfu* oskust, vilumust, mis saavutatakse pikaajalise praktiseerimise, õppimise tulemusena ning ei pea tingimata tegu olema võitlusliku tegevusega. Nii võib olla näiteks *kungfu* meister maalimises, laulmises või muul alal.

Kungfu nimetamine võitluskunstiks sai arvatavasti alguse filmitööstusest ning sealsest eksitusest tõlketöös.

Seetõttu nimetavad Hiina võitluskunste harrastajad oma sporti *wushu*´ks, mis on täpsem vaste kui *kungfu*. *Wushu* tähendab otsetõlkes võitluskunsti. Hiina võitluskunstid on *zhong guo wushu*.

Kuulajad: Wushu Kungfu noorentreenerid ja noortreeneri kandidaadid, kes omavad või taotleavad vähemalt 2 Duan taset (European Wushu Kungfu Federation - EWUF või International Wushu Federation - IWUF)

Eesmärgid:

1. Noorentreener on võimeline planeerima ja ellu viima kindla eesmärgiga lühiajalisi treeningutsükleid, arvestades treenitavate ettevalmistuse taset, tervislikku seisundit ja iga.
2. Noorentreener tunneb kiiruse, jõu, vastupidavuse, painduvuse ja koordineerimise eriliike ja nende arendamise füsioloogilisi aluseid.
3. Noorentreener omab teadmisi spordipedagoogikast ja spordipsühholoogiast ning oskab neid treeneritöös kasutada.
4. Noorentreener tunneb Taolu ja/või Sanda treeningu meetodeid vähemalt 2 Duan tasemel.
5. Noorentreener tunneb oma eriala terminoloogiat ning on võimeline vastavaid terminid oma õpilastele lahti seletama vähemalt 2 Duan tasemel.
6. Noorentreener tunneb Taolu ja Sanda võistlusmääruseid. Omab oskuseid ja teadmisi riigi sisestel võistlustel kohtunike tööks ja sportlaste juhendamiseks.

Eeldused 4 taseme *wushu kungfu* noortreeneri eksamile saamiseks:

1. 4. taseme erialase koolituse läbimine (50 tundi)
2. 4. taseme üldainete koolituse läbimine (50 tundi) või kehakultuuri alane kõrgharidus
3. Vormikohase taotluse ja CV esitamise kutsetomistavale organisatsioonile (www.spordiregister.ee)
4. Soovituskiri oma koolkonna, stiili, organisatsiooni peaõpetajalt Eestis
5. Harrastanud võitluskunste vähemalt 3-4 aastat
6. Omab *wushu*´s *kungfu*´s vähemalt 2 Duan taset

EKR 4 TASEME AINEPROGRAMM 50 TUNDI WUSHU KUNGFU ABITREENER

1. *Wushu kungfu* ajalugu (3 tundi)
2. *Wushu kungfu* tasemete süsteemi alused (Ji ja Duan tasemed). Tehniliste oskuste nõuded kuni 2 Duan'ini (3 tundi)
3. Hiina keele baas, hääldus ja wushu põhi terminid 2 *duan'i* tasemel (1 tundi)
4. *Wushu kungfu* baastehnikad ja nende õpetamise metoodika (asendid, venitus harjutused, liikumised, üldkehaline ettevalmistus) (20 tundi)
5. *Wushu kungfu* kohtuniku töö alused ja võistluste nõuded (*taolu* ja *sanda*), teadmised sportlaste ettevalmistuseks võistlusteks, teadmised mida on vaja treeneri tööks seoses kohtunike tööga. Võistlustele registreerimine, alade nimetused ja lühendid, võistkonnajuhi ülesanded ja võistkonnajuhtide koosolekutel osalemine, sportlaste teavitamine. Taolu hinnete kujunemine, mahaarvamised ja põhivead, Sanda punkti tehnikad (6 tundi)
6. *Wushu kungfu* treeningsaali sisustus ja ohutus nõuded. Nõuded treeningsaali inventarile, rahvusvahelised sertifikaadid varustusele ja ohutus (1 tundi)
7. Hügieen *wushu's kungfu's*, tervisenõuded, enamlevinud nakkused nende vältimine ja treeningule lubamine (2 tundi)
8. *Wushu kungfu* organisatsioonid – nende toimimise alused ja reeglid, rahvusliku föderatsiooni tasandil
9. Komisjonid ja nende ülesanded (tehniline-, traditsioonilise-, meditsiinikomisjon jne) (2 tundi)
10. *Wushu kungfu* sportlaste psühholoogiline ettevalmistus. Õige käitumine ja motivatsioon (2 tundi)
11. Treeningu kulgu toetavad mängud *wushu kungfu* treeningutel. Traditsiooniliste *wushu kungfu* mängude kasutamine treeningutel (2 tundi)
12. *Wushu kungfu* võistluste ja laagrite korraldamine, eripära, ohutus ja nõuded varustusele (2 tundi)
13. Treeningpäevik ja aruandlus *wushu's kungfu's*. Treeningute planeerimine klubi tasandil (3 tundi)
14. Seadusandlus: enesekaitse ja selle piirid rahvusvahelised reeglid (1 tund)
15. Sportrelvad *wushu kungfu* treeningutel, ohutustehnikad, enim levinud pikad *wushu kungfu* sportrelvad (2 tundi)

1. TERMINOLOOGIA

Igasuguse inimtegevusega käib kaasas terminoloogia. Professionaalsuse üheks tunnuseks on terminite õige kasutamine. Kahjuks on *wushuga* seotud terminoloogia selle raskesti tõlgitavuse tõttu moonutatud. Keerulisus seineb hiina keele hieroglüüfi tõlkimises, mis oma tähenduselt on kontekstitundlik. *Wushus* kasutatakse iseloomulikku terminoloogiat, mis ühe stiili puhul omab ühte tähendust, kuid teises stiilis võidakse kasutada sootuks muu tehnika kirjeldamiseks. Universaalsete terminite teadmine on aga oluline, kuna tehnika sisu ja funktsioon on sageli peidetud selle nimesse.

1.1 Terminite moodustamise põhimõtted

Wushu terminoloogia ei sisalda ainult selle spordialaga seotud termineid, vaid käsitleb lisaks üldiseid spordis tuntud harjutuste nimetusi nagu kukerpall, salto, hundiratas jt. Termineid saab jagada rühmadeks. On liigutuste elementide grupid nagu nt *titui* (kõrged jalalöögid), *kongtui* (jalatõsted), *shoufa* (käetehnikad) ja on ka täpsed terminid, mis defineerivad tehnikaid üksikasjalikumalt. Näiteks *chongquan* (otselöök horisontaalse rusikaga), *cekoongfan* (hundiratas õhus) jne. Täpne termin sisaldab liigutust ennast kirjeldavat tähendust. On olemas ka liikumise viisi täpselt kirjeldavad terminid nagu näiteks *fudi housaotui* (tagurpidi jalaniitmine kätega toestades), *gao xiubu* (kõrge tühiasend) jt.

Wushu's kasutatavate terminite teadmine on selle ala omandamise juures tähtis ja neid peaks kasutama õpetamisel. Antud raamatus on *wushu*'ga seotud terminid *pinyin* transkriptsioonis.

Kuigi *pinyin*'i aluseks on ladina keele tähestik, ei pruugi selles esinevad tähed ja tähekombinatsioonid häälduda nii, nagu me oleme harjunud.

1.2 Hääldamine

Alljärgnevalt on toodud *pinyin*'i süsteemi hääldusjuhised.

Lisaks ladina tähestikule kasutab *pinyin* nelja erimärki, mis tähistavad mandariini hiina keele toone:

Toon	Tooni tähis	Tooni kirjeldus	Näide	Tõlge
Esimene	ˉ	Kõrge ja pidev	mā	ema
Teine	ˊ	algab keskmisel kõrgusel ning tõuseb hääleregistri tippu	má	kanep
Kolmas	ˇ	algab madalalt, teisel tasemel, seejärel langeb kõige madalamale tasemele ning viimaks tõuseb üles neljandale tasemele	mǎ	hobune
Neljas	ˋ	Algab hääleregistri tipus ning seejärel langeb järsult ja intensiivselt kõige madalamale tasemele	mà	riidlema

Täishäälikuid, millel puudub toonitähis, hääldatakse viienda, neutraalse tooniga:

Neutraalne		Lühidalt ja ilma erilise rõhuta	ma	Küsiv-artikel
ā	à	ǎ	á	– a
ō	ò	ǒ	ó	– o
ē	è	ě	é	– ē
ī	ì	ǐ	í	– i
ū	ù	ǔ	ú	– u
ǖ	ǘ	ǚ	ǜ	– ü

Initsiaalid (alguskaashäälikud)

Järgmisest tabelist leiate *pinyin*'i initsiaalide (alguskaashäälikute) foneetilised sümbolid ja nende eestikeelsed vasted.

Foneetiline sümbol	Ligikaudne hääldus	Hääldus
C	Kõlab nagu ts sõnas pits	cǎo
Ch	Kõlab nagu tš	chī
H	Intensiivne hh	huā
Q	Kõlab nagu tšš	qí
R	Kõlab nagu rž	rén
Sh	Intensiivne šš	shì
J	Kõlab nagu dž sõnas džinn	jiù
X	Kõlab nagu sšš	xīn
Z	Kõlab nagu dz	zǐ
Zh	Kõlab nagu dž sõnas džuut	zhōng

Järgmiste tähtede hääldused:

Täht	Hääldus	Täht	Hääldus	Täht	Hääldus
b	bo	d	dō	g	gō
p	po	t	tō	k	kō
f	fo	n	nō	h	hō
		l	lō		

Tähed **k**, **p**, **t** on aspireeritud, neid hääldatakse hõngushäälik **h**-d lisades.

w – kõlab sarnaselt eesti u-ga

Tähed **b**, **d**, **f**, **g**, **l**, **m**, **n**, **s** kõlavad sõnades sarnaselt samadele eesti tähtedele.

Finaalid (lõputäishäälikud ja –täishäälikuühendid)

Järgmisest tabelist leiata *pinyin*'i finaalide foneetilised sümbolid ja nende eestikeelsed vasted.

Foneetiline sümbol	Ligikaudne hääldus	Hääldus
A	Nagu eesti keeles	bā
E	Kõlab nagu eesti õ	é
I	1. Nagu eesti keeles i 2. C, s-i, z-i järel ei hääldata 3. Ch, sh, zh ja r-i järel hääldatakse tervet silpi, keeletipp tahapoole pööratud	1. yī 2. cǐ 3. chī
O	Hääldatakse torus huultega	wō
U	Hääldatakse torus huultega	wǔ
Ü	Nagu eesti keeles	nǚ
Ai	Nagu eesti keeles	ài
An	Nagu eesti keeles	ān
Ang	Ng on nasaalne häälik, hääldatakse läbi nina	áng
Ao	Kõlab nagu au	ào
Ei	Nagu eesti keeles	lèi
En	Kõlab nagu õn	èn
Eng	Kõlab nagu õng, ng hääldatakse läbi nina	hēng
Er	Kõlab nagu arz, hääleb kurgu põhjast	ér
Ia	Kõlab nagu ija	xià
Ian	Kõlab nagu ijen	lián
Iang	Kõlab nagu ijang, ng hääldatakse läbi nina	liǎng
Iao	Kõlab nagu ijau	liào
Ie	Kõlab nagu ije	liè
In	Nagu eesti keeles	lín
Ing	Ing hääldatakse läbi nina	líng
Iong	Kõlab nagu ijong	xióng
Iu	Kõlab nagu io	liù
Ou	Nagu eesti keeles	lóu
Ong	Kõlab nagu ung, ng hääldatakse läbi nina	lóng
Ua	Nagu eesti keeles	huá
Uai	Nagu eesti keeles	huái
Uan	Nagu eesti keeles	huán
Uang	Kõlab nagu uvang, ng hääldatakse läbi nina	huáng
Ue	Kõlab nagu üe	xué
Ui	Kõlab nagu uei	huì
Un	Kõlab nagu uan	hún
Uo	Nagu eesti keeles	huò

1.3 Numbrid

一 1 - yī	八 8 - bā
二 2 - èr	九 9 - jiǔ
三 3 - sān	十 10 - shí
四 4 - sì	零 0 - líng
五 5 - wǔ	百 100 - bǎi
六 6 - liù	千 1000 - qiān
七 7 - qī	万 10000 - wàn

1.4 Inimkeha kirjeldavad terminid

手 <i>shǒu</i> – käsi, käelaba	腰 <i>yāo</i> – vöökoht
拳 <i>quán</i> – rusikas	背 <i>bèi</i> – selg
掌 <i>zhǎng</i> – peopesa	胸 <i>xiōng</i> – rind
勾 (勾手) <i>gōu (gōushǒu)</i> – käelabast moodustatud konks (sõrmeotsad koos)	腹 <i>Fù</i> – kõht
指 <i>zhǐ</i> – sõrm	胯 <i>kuà</i> – puus, reis
臂 <i>bì</i> – käsivars	膝 <i>xī</i> – põlv
肘 <i>zhǒu</i> – küünarnukk	腿 <i>tuǐ</i> – jalg
肩 <i>jiān</i> – õlg	脚 <i>jiǎo</i> – jalalaba
头 <i>tóu</i> – pea	眼 <i>yǎn</i> – silm
脖子 <i>bózi</i> – kael	口 <i>kǒu</i> – suu
	身 <i>shēn</i> - keha

1.5 Liigutusi kirjeldavad terminid

摆 <i>bǎi</i> – suure amplituudiga ringikujuline liigutus	摔 <i>shuāi</i> – kukkumine, heitmine
踢 <i>tī</i> – kõrged jalalöögid	跌 <i>diē</i> – langemine
冲 <i>chōng</i> – otse tõukuv liigutus	站 <i>zhàn</i> – seismine
插 <i>chā</i> – otse torkav sõrm	卧 <i>wò</i> – lamamine
穿 <i>chuān</i> – otse lööv rusikas	坐 <i>zuò</i> – istumine
踹 <i>chuài</i> – jalalöök küljele	挽 <i>wǎn</i> – väändumine
击 <i>jī</i> – löömine	曲腹 <i>qūfù</i> – väändumine
推 <i>tuī</i> – kätega lükkamine	伸直 <i>shēnzhí</i> – püsti tõusmine
跳 <i>tiào</i> – hüppamine	近 <i>jìn</i> – pingestamine
翻 <i>fān</i> – pööramine	松 <i>sōng</i> – lõdvestamine
转 <i>zhuǎn</i> – pööre	开始 <i>kāishǐ</i> – alustamine

停 *tíng* – lõpetamine

动 *dòng* – liikumine

步 *bù* – peatumine

打 *dǎ* – löömine

1.6 Üldised terminid

武术 *wǔshù* – sõjakunst e võitluskunst

功夫 *gōngfū* – energia ja aeg mida kasutatakse mingi võimekuse arendamiseks

勾 *gōu* - konks

上 *shàng* – üles

下 *xià* – alla

快 *kuài* – kiiresti

慢 *màn* – aeglaselt

开 *kāi* – avatult

合 *hé* – kinniselt

训练 *xùnlìan* – treeningprotsess, treeningssessioon

练 *liàn* – treenima

学 *xué* – õppimine

用 *yòng* – kasutamine

自然 *zìrán* – loomulik

呼吸 *hūxī* – hingamine

套路 *tàolù* – vorm, rutiin

规定 *guīdìng* – standard, reeglitele vastama

自选 *zìxuǎn* – iseloodud

段 *duàn* – osa vormist

小组 *xiǎozǔ* – väike osa vormist

半 *bàn* – pool

拳 *quán* – rusikas

柔功 *róugōng* – painduvus

步 *bù* – osa

停止 *tíngzhǐ* – lõpuni

教练 *jiàoliàn* – treener

师傅 *shīfu* – õpetaja *wushu*'s

老师 *lǎoshī* – õpetaja

学生 *xuéshēng* – õpilane

裁判 *cáipàn* – kohtunik

式 *shì* – vorm (positsioon)

预备 *yùbèi* – valmistuma

分段 *fēnduàn* – osa haaval

半套 *bàntào* – poolik vorm

整套 *zhěngtào* – terve vorm

超套 *chāotào* – poolteist vormi

武术地毯 *wǔshù dìtǎn* – *wǔshù* vaip, *wǔshù* harjutuspaik

速度 *sùdù* – kiirus

节奏 *jiézòu* – rütm

高 *gāo* – kõrge

低 *dī* – madal

平 *píng* – horisontaalne

立 *lì* – vertikaalne

级 *jí* – õpilase tasemed

段 *duàn* – meistri tasemed

站桩功 *zhànzhūāngōng* - asendite staatiline treening

站桩训练 *zhànzhūāng xùnlìan* – asendite staatiline treening

短平 *duǎnpíng* - lühikeste relvadega võistlemine

超套训练 *chāotào xùnlìan* - 1,5x vormi esitus

摔跤训练 *shuāijiāo xùnlìan* – maadlus tehnikate, shheidete treening

擒拿训练 *qíná xùnlìan* – haarete ja lukkude treeningud

刻苦训练 *kèkǔ xùnlìan* – spetssealse vastupidavuse treeningud

功力训练 *gōnglì xùnlìan* – spetsiaalsed jõu treeningud

静坐训练(气功) *jìngzuò xùnlìan* (*qìgōng*) – meditatsioon, jõu e energia treening

拍打训练 *pāidǎ xùnlìan* – „raudse keha“ treening.

Löökide talumine ja löögi pindade treening

轻功训练 *qīngōng xùnlìan* – hüpete treening

用法训练 *yòngfǎ xùnliàn* – wushu tehnikate rakendus treening (enesekaitse ja võitlus tehnikate praktiline harjutamine)

基本功训练 *jī běngōng xùnliàn* – wushu baastehnikate treening.

套路训练 *tàolù xùnliàn* – treening vormidega

对练训练 *duìliàn xùnliàn* – paaris *taolu* 'd ja teised võitlustehnikate harjutused partneriga

气功 *Qìgōng* – energia e sisemise jõu kontroll

难度训练 *nándù xùnliàn* – kõrgemakeerukus astmega elementide treening

柔功训练 *róugōng xùnliàn* – painduvuse treening

跳跃动作 *tiàoyuè dòngzuò* – hüppetehnikate harjutamine

跌扑惯法 *diē pū guànfǎ* – akrobaatika

散打 *sǎndǎ* – vabavõitlus täiskontakt

擒拿 *qíná* – vabavõitlus kergekontakt

推手 *tuīshǒu* – tõukavad käed

狮子 *shīzi* – lõvi

龙 *lóng* – draako

1.7 Tuntuimad wushu relvad ja stiilid

刀术 *dāoshù* – lai mõök, üheteraga

剑术 *jiànshù* – sirge mõök, kaheteraga

南刀 *nándāo* – lõuna lai mõök, üheteraga

棍术 *gùnshù* – kaigas

男棍 *nángùn* – lõuna kaigas

枪术 *qiāngshù* – oda

翻 *fān* – lehvik

扑倒 *pūdǎo* – alebard

长拳 *chángquán* – pikkurusikas

南拳 *nánquán* – lõunarusikas

太极拳 *tàijíquán* – taijirusikas

醉拳 *zuìquán* – joodiku stiil

猴拳 *hóuquán* – ahvi stiil

螳螂拳 *tánglángquán* – palvetajaritsika stiil

地躺拳 *dìtǎngquán* – petlik rusikas

鹤拳 *hèquán* – toonekure rusikas

蛇拳 *shéquán* – maostiil

鹰爪拳 *yīngzhuǎquán* – kotka stiil

少林拳 *shàolínquán* – Shaolini rusikas/stiil

咏春 *yǒngchūn* – Wing chun

豹 *bào* – leopard

形意拳 *xíngyìquán* – xingyirusikas

八极拳 *bājíquán* – baijirusikas

八卦拳 *bāguàquán* – baguarusikas

翻子拳 *fānziquán* – fanzirusikas

劈挂拳 *pīgūàquán* – piguarusikas

宗鹤拳 *zōnghéquán* – zongherusikas

鸣鹤拳 *mínghéquán* – mingherusikas

黑虎拳 *hēihǔquán* – heihurusikas

通背 *tōngbèi* –

戳脚 *chuōjiǎo* –

1.8 Tehnikaid kirjeldavad terminid

步形 *bùxíng* – kehaasend, hoiak

肩法 *jiānfǎ* – pilgu kasutamine, tehnikad

步法 *bùfǎ* – sammud, liikumisviisid

手型 *shǒuxíng* – käetehnikad, käe ja rusika vormid

拳法 *quánfǎ* – rusikatehnikad

掌法 *zhǎngfǎ* – peopesatehnikad

肘法 *zhǒufǎ* – küünarnukitehnikad

眼法 *yǎnfǎ* – vaatamisviisid

身法 *shēnfǎ* – kehatöö

肩法 *jiānfǎ* – pea liikumise arendamine tehnikad

腿法 *tuǐfǎ* – jalalöökide sooritamine

跳跃法 *tiàoyuèfǎ* – hüppamistehnikad

扫转型腿法 *sǎozhuǎnxíng tuǐfǎ* – niitmistehnikad

直摆形腿法 *zhíbǎixíng tuǐfǎ* – sirge jalaga löömine

伸举形腿法 *shénjǔxíng tuǐfǎ* – jalalöögid

kõverdatud põlvega

击响腿法 *jī xiǎng tuǐfǎ* – plaksuga löögid

劈叉腿法 *pīchā tuǐfǎ* – spagaati minek

平衡 *pínghéng* – tasakaalutehnikad

Kordamisküsimused:

1. Kuidas hääldatakse hiina keeles täishäälikuid?
2. Nimeta peamised terminid hiina keeles, mis kirjeldavad inimkeha.
3. Nimeta hiina keele numbrid 1-st 10-ni.
4. Kuidas moodustuvad tehnikate nimetused hiina keeles?
5. Terminoloogia hääldamine hiina keeles 2 duan tehnikate tasemel.

Kasutatud kirjandus:

1. Kõrve, P. Wushu baastehnikad. Tallinn 2013
2. Muzrukov, G. *Основы ушу*. Moskva, 2016
3. Ping, D. Ja Shouzhi, Z. *Chinese-English and English-Chinese Wushu Dictionary*. China, 2006

2. WUSHU NOOREMTREENER, TASE EKR4, WUSHU BAASTREENING

武术基本功 *Wúshù jīběngōng*

2.1 Asendid ja sammud wushu's 基本步形 *Jīběn bùxíng*, 基本步法 *Jīběn bùfǎ*

2.1.1 Asendid 基本步形 *Jīběn bùxíng*

2.1.1.1 丁字步 *dīngzìbù* – T- tähe kujuline asend

Seda kasutatakse sageli 套路 *tàolù*'de alustamisel või lõpetamisel. Võta 并步 *bìngbù* asend, nihuta vasakut jalga ettepoole, nii et kand jääks teise jalalaba keskele, pööra jalga 45-kraadise nurga all väljapoole, moodustades t-tähe kuju. Joonis 1.

Tüüpilised vead:

- jalalaba on rohkem kui 45 kraadi välja pööratud
- keharaskus on liialt ette või taha viidud

2.1.1.2 垫步 *Diànbù* – punktsamm. Alusta 并步 *bìngbù* asendist, tõsta jalg pool sammu ette, siruta põid. Toeta jalg varvastega maha ja pööra jalalaba natuke sissepoole. Keharaskus peab jääma tagapool olevale jalale. Joonis 2.

2.1.1.3 后垫步 *Hòudiànbù* – tahapoole punktsamm. Sama asend, kuid jalasirutusega taha poole. Keharaskus paikneb eespool oleval jalal. Joonis 3.

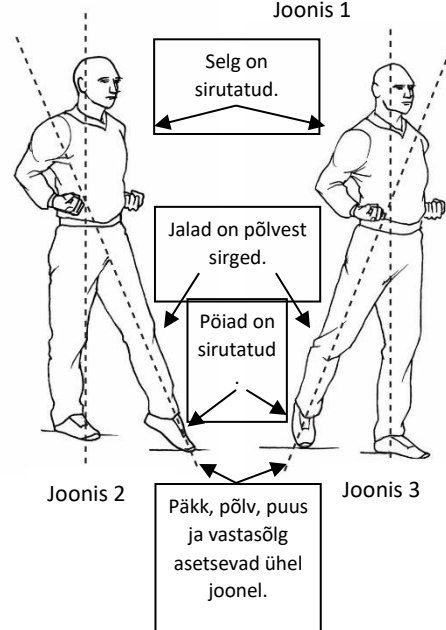
Asend on n-õ äraootav ja võimaldab samaaegselt nii taganemist kui ka kiireid edasisööste.

Tüüpilised vead:

- keharaskus on viidud valele jalale, mistõttu muutub asend ebakindlaks
- ülakeha on kallutatud kas ette või taha



Joonis 1



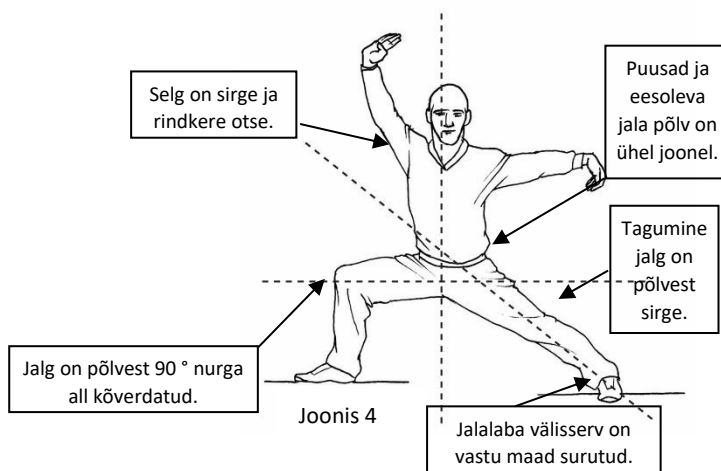
Joonis 2

Joonis 3

2.1.1.4 横档步 Héngdāngbù – küljele suunatud vibuasend, laiupidi vibuasend. Asend sarnaneb 弓步 gōngbù asendiga, erinevus on selles, et ülakeha ja puusad asuvad kõverdatud jala suhtes ühel joonel. Joonis 4.

Tüüpilised vead:

- sirutatud jala tald ei toetu täies ulatuses maha ja ei ole pööratud sisse põlvest kõverdatud jala poole
- asend on kas liiga kõrge või madal
- selg ei ole sirge
- keha on kallutatud kas ette või taha

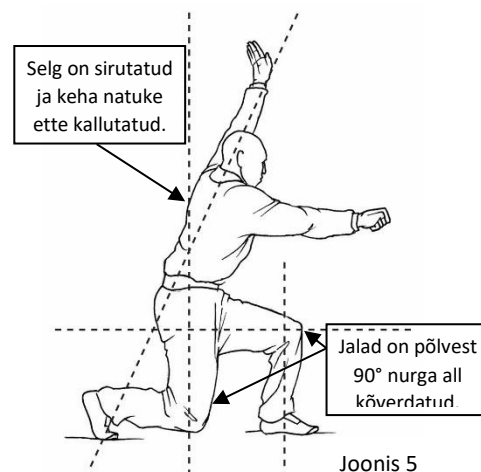


2.1.1.5 骑龙步 Qílóngbù – draakoniratsaniku asend. Seda asendit kasutatakse 蔡李佛拳 cailifóquán'i, 洪家拳 hóngjiāquán'i ja teistes 南拳 nánquán'i koolkondades. Nii eespool kui ka tagapool olev jalg on põlvest kõverdatud 90-kraadise nurga all. Tagumise jala kand ja põlv on maast lahti. Jalgadevaheline kaugus on umbes kaks ja pool jalalaba pikkust.

Keharaskus asub 60% ulatuses eespool oleval jalal ja ülakeha on ette kallutatud. Joonis 5.

Tüüpilised vead:

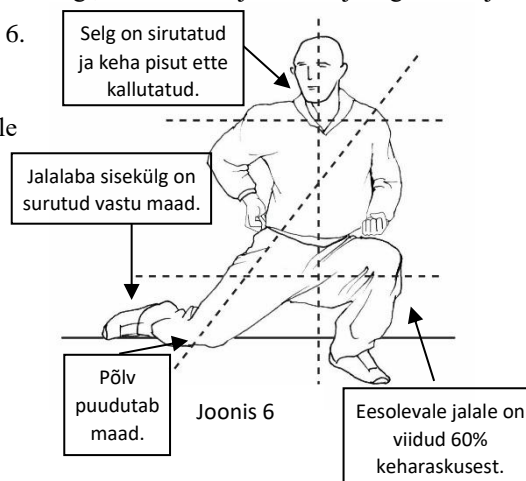
- tagapool oleva jala põlv on vastu maad
- keharaskus on tagapool oleval jalal
- jalad on liialt lähestikku



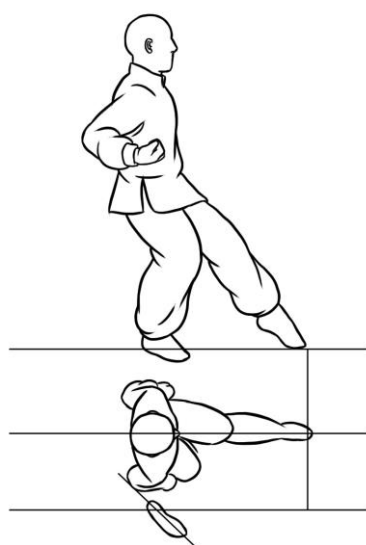
2.1.1.6 单叠步 Dāndiébù – üksiku liblika asend. Asendit kasutavad 蔡李佛拳 cailifóquán'i, 洪家拳 hóngjiāquán'i ja paljud teised 南拳 nánquán'i ehk lõunarusika koolid. Eespool olev jalg on põlvest kõverdatud ja varbad otse ette suunatud. Tagapool olev jalg on põlvest 90-kraadi kõverdatud ning sääre sisekülg on pööratud vastu maad. Eespool olevale jalale langeb 70% keharaskusest. Jälgi, et ees oleva jala kand ja taga oleva jala põlv asuksid ühel mõttelisel joonel. Selg on sirge ja otse. Joonis 6.

Tüüpilised vead:

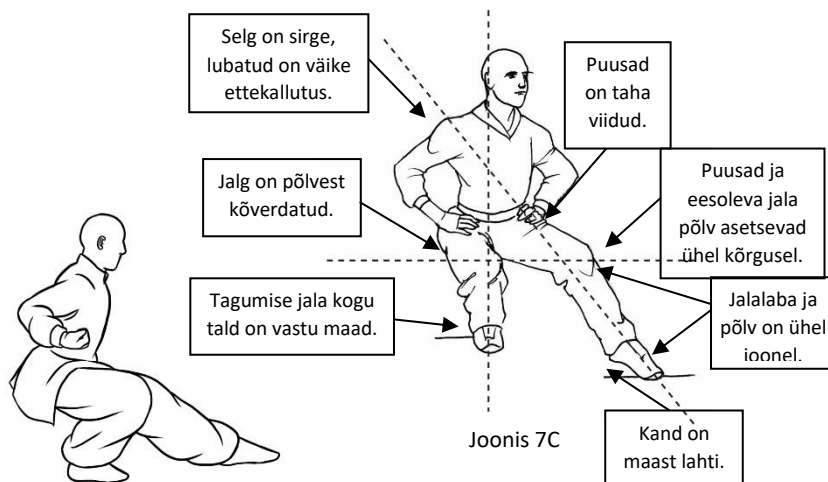
- enamus keharaskusest on jäetud tagapool olevale põlvele
- eespool olev jalg ei ole piisavalt kõverdatud
- tagapool oleva jala sääre sisekülg ei puuduta maad
- selg on kükurus või ebamäärases asendis



2.1.1.7 高虚步 *Gāoxūbù* – kõrge positsioon "tühi samm", joonised 7A, 虚步 *Xūbù* – kassiasend kassiasendi kõrgem variant, joonis 7B-C.



Joonis 7A



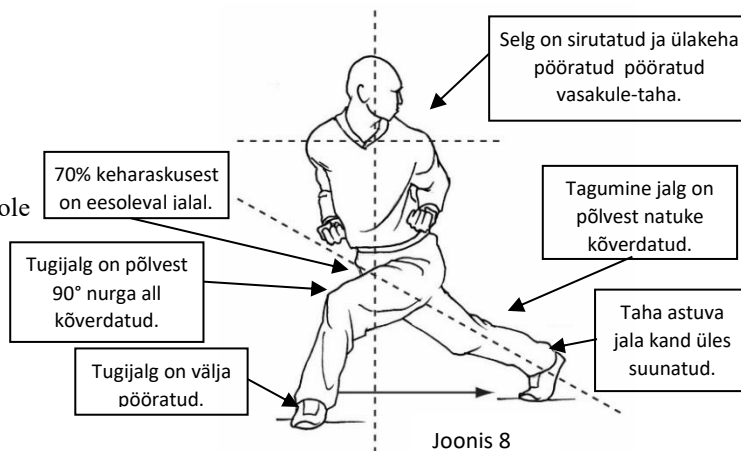
Joonised 7B

2.1.1.8 叉步 *Chābù* – ristsamm. Enamasti kasutatakse seda asendit 长拳 *chángquán*'i, 查拳 *cháquán*'i, 花拳 *huāquán*'i ja 南拳 *nánquán*'i koolkondades. Seda võib kasutada kas kindla asendina või ka liikumisena. 并步 *Bìngbù*'st tee pikk samm risti taha ning kõverda eesolev jalg põlvest 90-kraadi. Keera ülakeha vastassuunda. 70% keharaskusest on eespool oleval jalal. Tagapool olev jalg on põlvest veidi kõverdatud ja kand on üles suunatud. Ülakeha on kas vertikaalselt või ühel joonel tagapool asuva jalaga. Pilk on pööratud tagapoolse jala suunda.

Joonis 8.

Tüüpilised vead:

- tagapool olev jalg on liialt kõverdatud
- asend on liialt kõrge
- eespool oleva jala laba ei ole väljapoole pööratud

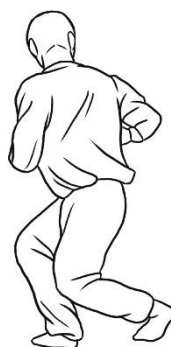


Joonis 8

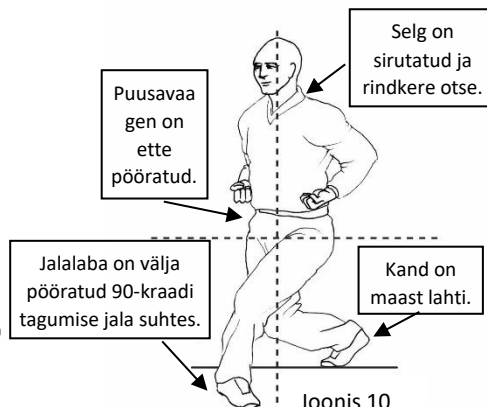
2.1.1.9 拐步 *Guǎibù* – keerdudega samm. Kasutatakse *nanquan*'is. 并步 *Bìngbù*'st astu ühe jalaga ette risti, pöörates jalalaba välja ning kõverdades põlvest jalgu. Hoia taga asuva jala kand maast lahti. Keharaskus jaotatakse võrdselt mõlema jala vahel. Ülakeha hoia vertikaalselt ja eesoleva jalalabaga ühes suunas. Joonised 9 ja 10.

Tüüpilised vead:

- tagapool oleva jala põlv puudutab maad
- keharaskus on rohkem kas eespool või tagapool oleval jalal
- ülakeha ja alaselg ei ole vertikaalselt
- eespool oleva jala laba ei ole väljapoole pööratud



Joonis 9

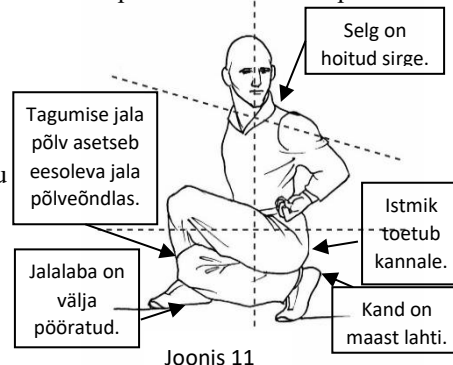


Joonis 10

2.1.1.10 斜步 Xiébù – pöördes puhke asend. Võta õlgade laiune harkseis, pööra end päkkade peal ringi, nii et jalad jäävad risti. Istu sirge seljaga alla taga asuva jala kannale, nii et selle jala põlv läheb eesoleva jala alt läbi. Vasaku jala laba on 45-kraadise nurga all väljapoole pööratud ja parem jalg toetub ainult päkale. Keharaskus paikneb keskel nagu on näidatud joonisel. Joonis 11.

Tüüpilised vead:

- allapoole jääva jala põlv on vastu maad ja sellele on viidud kogu keharaskus;
- selg ei ole sirge ja keha on ettepoole kallutatud
- pealpool oleva jala laba ei ole väljapoole pööratud

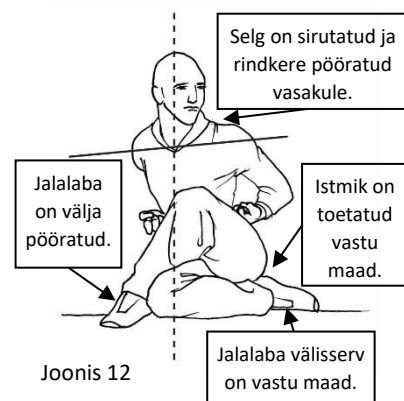


Joonis 11

2.1.1.11 坐盘步 Zuòpánbù – pöördes istuvasend. Seda asendit kasutatakse palju 长拳 chángquán'i, 少林罗汉拳 shàolín luòhànquán'i koolkonnas ja relvadega taolu'des. 斜步 Xiébù asendist vii alla poole jääva jala väliskülg maha ning istu maha. Pealpoolse jala laba on 45-kraadise nurga all väljapoole pööratud. Hoi a keha otse ja selg sirge. Keharaskus on jaotatud võrdselt mõlema jala vahel. Joonis 12.

Tüüpilised vead:

- eespool oleva jala laba ei ole väljapoole pööratud
- tagapool oleva jala põlv ei ole täielikult kõverdatud
- keha on kallutatud taha
- keha ei ole eespool oleva jala poole pööratud

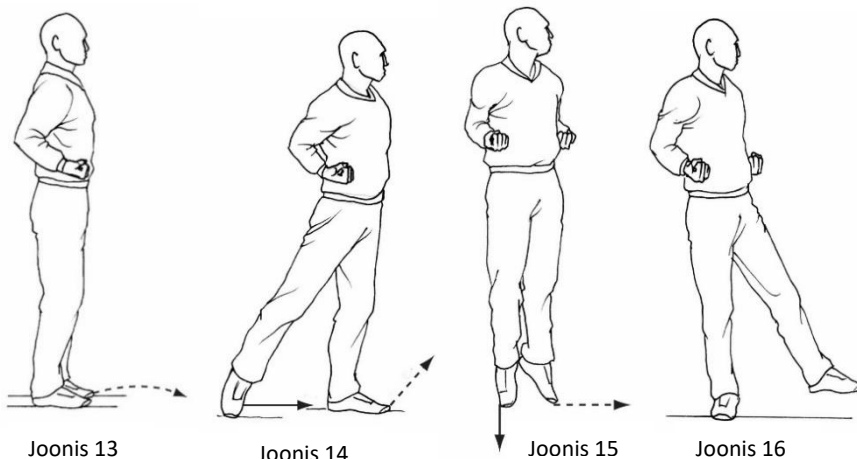


Joonis 12

2.1.2 Põhisammud ehk liikumised

基本步法 Jīběn bùfǎ

2.1.2.1 基步 Jībù – plaksuga sammhüpe. 长拳 chángquán'is ja relvadega 套路 tàolù'des tihtiesinev liikumine. Astu samm ette hoovõtuks ning tõuka mõlema jala pealt üles. Hüppe ajal õhus vii jalgade siseküljed plaksuga kokku, tõugates tagapoolse jalaga eesolevat veelgi ettepoole. Maandu tahapoole jäävale jalale. Hüppe ajal on jalad põlvest sirged, põiad sirutatud maa suunas, kehaasend on vertikaalne ja pilk suunatud liikumise suunas ette. Joonised 13–16.



Tüüpilised vead:

- põlved on hüppe ajal kõverdatud
- maandutakse mõlemale jalale
- päkad ei ole hüppe ajal (plaksu momendil) väljasirutatud ja allasuunatud

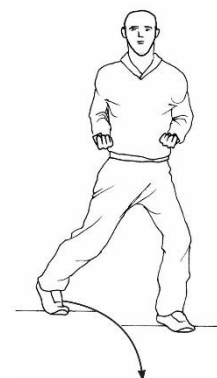
2.1.2.2 形步 Xíngbù, aga ka **蹬泥步 tāngníbù** või **虎形步 hǔxíngbù** – libisev samm. Kasutatakse 查拳 *cháquán*'is, 花拳 *huāquán*'is, modernsetes stiilides ja traditsioonilises 八卦 *bāguà*'s, kus seda kutsutakse libistavaks sammuks poril, kuna see meenutab porisel ja libedal pinnal liikumist. Sammud on kaarja trajektooriga, järgides ringi, mida mööda tuleb liikuda. Põlved hoia kõverdatud ning igal sammul lohista, libista tallaga mööda maapinda. Kogu liikumise vältel hoia keha vertikaalselt ning ühel kõrgusel. Joonised 17–18.

Tüüpilised vead:

- jalad on liikumise ajal põlvedest sirged
- keha kõrgus muutub astudes
- liikumise ajal on keha ette- või tahapoole kaldu
- liikumise trajektoori pole ringikujuline

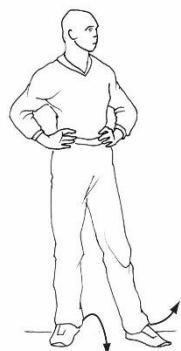


Joonis 17



Joonis 18

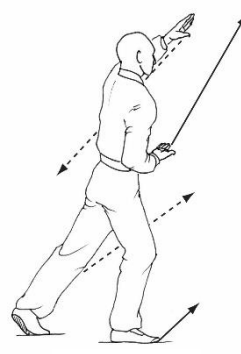
2.1.2.3 踏步 Tàbù – löögiga samm. Kasutatakse sageli stiilides nagu 八极拳 *bājíquán*, 查拳 *cháquán* ja 花拳 *huāquán*. Liikumine koosneb kahest osast: a) jalalöögist põrandale (震脚 *zhènjiǎo*); b) ette sammust eespool oleva jalaga. Võta harkseis, tõsta tagapool olevat jalga ja tee tallaga jõuline löök põranda pihta. Koheselt soorita kiire ettepoole samm eesoleva jalaga. See peab toimuma samal ajal kui kõverdad taga asuvat jalga põlvest. Joonised 19–20.



Joonis 19



Joonis 20



Joonis 21



Joonis 22

Tüüpilised vead:

- löögi ja sammu vahel on viivitus

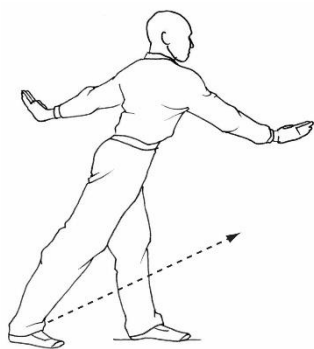
2.1.2.4 震脚 Zhènjiǎo - trampiv jalg: ühe jalaga trampimine, teisega kiiresti ette astumine kaitseks või rünnakuks. Joonis 19.

2.1.2.5 纵步 Zòngbù või **垫步 diànbù** – lendav samm. Kasutatakse stiilides nagu 长拳 *chángquán*, 查拳 *cháquán* ja 花拳 *huāquán*. Tõuka parema jala pealt tugevalt maast lahti, hüpates ette-üles suunas, samaaegselt too vasaku jala põlv puusade kõrgusele üles ning siruta põida nii, et varbad oleksid suunatud maha. Hüppe ajal tõukab parem käsi üles, peopesa välja pööratud ning vasak käsi teeb tõuke diagonaalselt vasakule-alla, peopesa alla pööratud. Hüppe ajal pööra ülakeha ning pilk vasakule. Joonised 21–22.

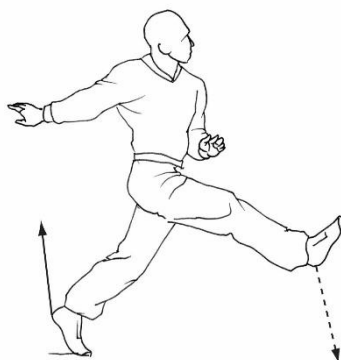
Tüüpilised vead:

- keha ei pöörata tõstetud jala suunas
- tõstetud jalg pole piisavalt põlvest kõverdatud
- käte liikumine ei toimu hüppega ühel ajal
- põlvest kõverdatud jala varbad pole suunatud maha

2.1.2.6 跃步 Yuèbù – sammhüpe. Kasutatakse modernsetes stiilides nagu 长拳 *chángquán* ja 花拳 *huāquán*. Tõuka eesoleva jalaga maast lahti, samal ajal tee tagapool oleva jalaga suur kaarjas vibutus ette-üles ning maandu sellele jalale. Keha hoia sirge ja vertikaalne. Hüpe peab olema kaarja trajektooriga. Joonised 23–26.



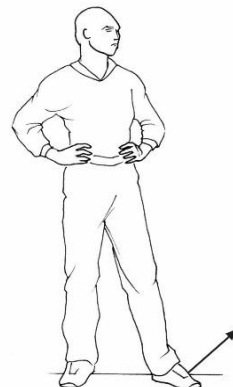
Joonis 23



Joonis 24



Joonis 25



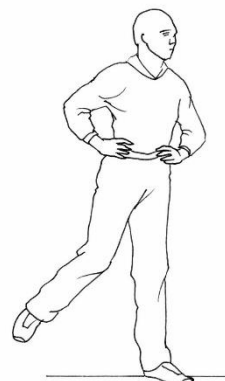
Joonis 26

2.1.2.7 跨跳步 Kuàtiàobù – lihtne sammhüpe. Eespool olev jalg teeb kaarja vibutuse ette-üles ning tagapool asuv jalg tõukab maast lahti. Maandu eesolevale jalale ennem. Erinevus 跃步 *yuèbù* st on, et eespool olev jalg liigub esimesena. Joonised 27–28.

Tüüpiline viga: keha ei ole nimmepiirkonnast sirutatud.



Joonis 27



Joonis 28

2.2 Asendid ja liikumised vabavõitluses SANDA's

2.2.1 大跃步 Dà yuè bù – kiire liikumine ette ehk pikad sammud ette. Pikk ette liikumine on mõeldud umbes kahe meetri pikkuste vahemaade kiireks läbimiseks võitlusasendis. See koosneb ühest hoovötusammust ja kahest sammust, mis tuleb sooritada üheaegselt. Kui liikumist alustada paigalseisust, tuleb ette teha hoovötusamm. Selleks tee võitlusasendist eesoleva jalaga u 10 cm pikkune samm ette. See liigutus aitab kiiremini hoogu võtta ning rohkem edasi liikuda. Seejärel too tagapool olev jal eesoleva jala koha peale, astudes samal ajal eespool oleva jalaga sammu jagu kaugemale ette. Liikumise lõppedes oled taas võitlusasendis. Joonised 29–32.

Tee harjutust 10 korda järjest nii vasakpoolses kui ka parempoolses võitlusasendis. Järjestikuste liikumiste korral jäta hoovötusamm vahelt ära.



Joonis 29



Joonis 30



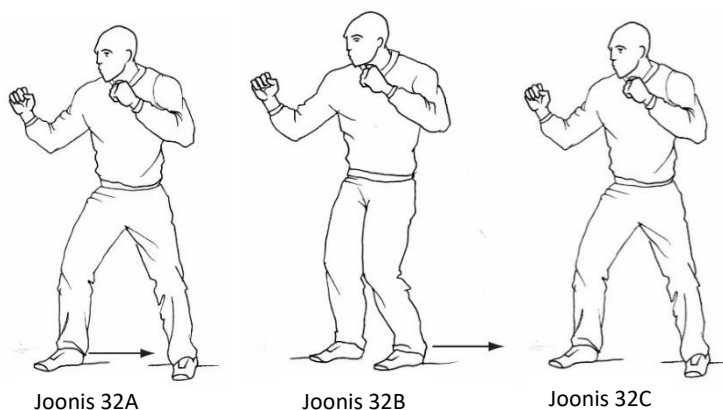
Joonis 31



Joonis 32

2.2.2 Kiire liikumine tahapoolle ehk pikad sammud taha ehk taganemine

Kiire taganemise sooritamiseks tuleb teha kaks tahapoolle sammu üheaegselt. Alusta eespool olevast jalast, too see ühe sammu jagu tahapoolle. Samal ajal, vaid väikese viivitusega, tõmba tagapool olevat jalga esimese sammu eest ära, astudes ka sellega sammu jagu taha. Vastupidiselt ette liikumisele ei tule siin teha lühikest hoovõtusammu. Liigu kiiresti, kuid jälgi, et püsiks kehaasend, et mitte kaotada tasakaalu. Liikumise lõppedes pead olema tagasi algpositsioonis. Joonised 32A–32C.



Sellise liikumise eesmärgiks on pikkade vahemaade kiire läbimine. Kiiresti on võimalik liikuda, kui suudad olla „kergetel jalgadel”- jalad põlvedest natuke kõverdatud ning võimalikult lõdvestunud. Hüpped või pikad jooksusammud, mis viivad keharaskuse ühelt jalalt teisele ei sobi reaalsesse võitlusesse, kuna selline ebastabiilne positsioon nõrgestaks kaitset aga samuti rünnakuvõimalust.

Kordamisküsimused:

1. Millised on madalate *wushu kungfu* asendite eelised?
2. Millised on madalate *wushu kungfu* asendite miinused?
3. Millisel moel mõjutab keharaskuskeskme asukoht meie asendite ja liikumiste stabiilsust?
4. Kas algtasemel on vaja asendeid harjutada? Kui jah / ei, siis miks?
5. Millisel moel erinevad põhiasammud asenditest?
6. Nimeta peamised asendid ja sammud hiina keeles.
7. Millised on peamised vead asenditel ja liikumistel (tasemel EKR3-4)?
8. Millised asendid lisanduvad EKR4 tasemel?
9. Milles seisneb asendite ja liikumiste erinevus?
10. Miks on vaja asendite staatilist treeningut võistluste ja võitluse seisukohast?

2.3 Kätetehnikad

手法 Shǒufǎ

2.3.1 Baasvormid käe ja rusikaga 基本拳和掌形 Jīběn quán hé zhǎng xíng

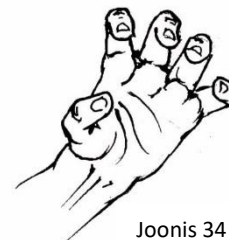


Joonis 33

2.3.1.1 虎爪 Hūzhǎo – tiigri käpp. Kasutatakse paljudes 南拳 nánquán'i stiilides.

Eristatakse peamiselt kahte võimalust:

- 1) lähendatud pöidlaga ehk vastu peopesa surutud;
- 2) kõrvale ette suunatud pöidlaga, kus sõrmed on kõverdatud esimesest ja teisest lülist. Sõrmed on pingestatud ning hoitud ühtlaste laiade vahedega.



Joonis 34

Joonised 33–34.

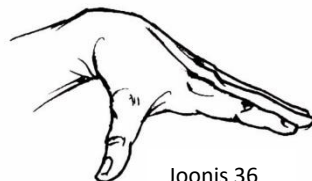
2.3.1.2 单珠拳 Dānzhūquán – üksik pärl rusikas või ka 凤眼拳 fèngyǎnquán ehk fõöniksi silma rusikas.

Löögipinnaks on nimetissõrme teise lüli nukk, mis on fikseeritud pöidlaga. Joonis 35.

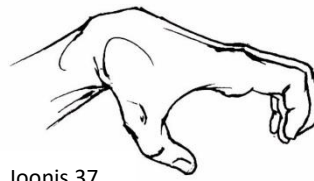
2.3.1.3 单指 Dānzhǐ – üksik sõrm. Kasutatakse 南拳 nánquán'is ja 点穴 diǎnxué's. Need on löögid eluohtlikesse punktidesse. Nimetissõrm on sirge ja pingestatud. Ülejäänud sõrmed on painutatud ja surutud vastu kämbla luude ülemist osa. Pöial on kõverdatud ja surutud vastu peopesa. Löögiks kasutatakse kas nimetissõrme või peopesapõhimikku. Peopesapõhimikuga lüües on käsi randmest enda poole painutatud. Joonis 38.



Joonis 35



Joonis 36



Joonis 37



Joonis 38

2.3.1.4 龙爪 Lóngzhǎo – draakoni küünised. Kasutatakse stiilis 少林拳 shàolínquán. Käsi on randmest painutatud, sõrmed sirutatud ja pinges. Pöial on suunatud väljapoole. Joonis 36.

2.3.1.5 鹰爪 Yīngzhǎo – kotka küünised. Kasutatakse 南拳 nánquán'is, 形意拳 xíngyìquán'is ja 象形拳 xiàngxíngquán'is. Käsi on randmest kõverdatud. Sõrmed ja pöial on samuti kõverdatud ning pingestatud. Joonis 37.

Kordamisküsimused:

1. Mida tähendavad erinevad käe ja rusika vormid?
2. Kas ja millal peavad lihased käe ning rusika vormide puhul olema lõdvestunud ja pingestatud?
3. Nimeta peamised käte vormid hiina keeles.
4. Nimetage käe ja rusika baasvormid mis lisanduvad EKR4 tasemel?
5. Milliste Wushu stiilidega on erinevad käe vormid seotud?

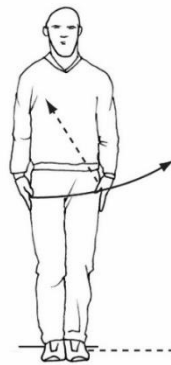
2.3.2 Käelöögid

拳法 *Quánfǎ*

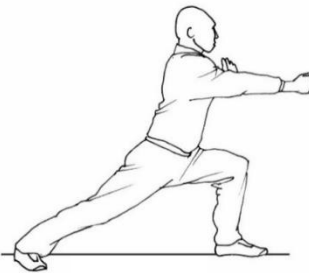
2.3.2.1 夹拳 *Jiāquán* – blokeeriv liigutus käega või rusikaga üles. Kasutatakse 长拳 *chángquán*'is, 花拳 *huāquán*'is, 查拳 *cháquán*'is ja paljudes teistes stiilides. Võta harkseis (开立步 *kāilìbù*), too käed kokku algasendisse ehk 抱拳 *bàoquán*'i. Vii parem käsi, küünarnukist kõverdatuna, vasaku õla eest suure kaarega üles paremale. Käe liikumise algul on rusika põhimik ehk 拳心 *quánxīn* pööratud sissepoole, blokki lõpetades pööra rusika põhimik järsu liigutusega väljapoole. Lisa liikumisse ka keha pööre paremale, mis annab liigutusele suurema jõu. Vastavalt vormile peab rusikas lõpuks jääma kas täiesti pea kohale või otsaesisest ettepoole. Lõppasendis peab käsi olema pingestatud ning pilk ette suunatud. Joonised 39–40.

Tüüpilised vead:

- küünarliigest ei kõverdata;
- rannet ei pöörata välja ja üles.



Joonis 41



Joonis 42



Joonis 39



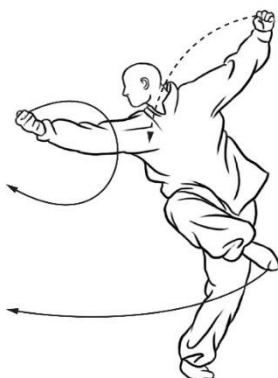
Joonis 40

2.3.2.2 撩拳 *Liáoquán* (沉拳 *chénquán*) – käelöök alt üles. Kasutatakse stiilides 查拳 *cháquán*, 花拳 *huāquán* ja 长拳 *chángquán*. Algasendiks võta 并步 *bìngbù*, joonis 41. Sealt mine üle vasakpoolsesse 弓步 *gōngbù* asendisse, joonis 42. Parem käsi on rusikas ja ilma küünarvarrest kõverdumata liigub alt üles löögiga rinna kõrgusele. Löögipinnaks on 拳眼 *quányǎn* ehk rusika sisekülg. Rusikas on vertikaalasendis (立拳 *lìquán*).

Tüüpiline viga: löögikäsi kõverdub küünarnukistei ole sirge.

2.3.2.3 撩拳 *Liáoquán* - üles lööv rusikas: tehnika, kus rusikas lööb vastast alt üles kubemepiirkonda keha ees või taga, joonis 43

2.3.2.4 关拳 *Guānquán* – kaarega löök ette ehk haak. Kasutatakse 长拳 *chángquán*'is ja mitmetes traditsioonilistes stiilides. Astu 并步 *bìngbù*st vasaku jalaga ette 弓步 *gōngbù*'sse. Soorita parema käega horisontaalne haaklöök pea kõrgusele. Käsi peab olema kõverdatud küünarnukist 45° nurga all. Löögi lõppfaasis on oluline pöörata rusikat randmest nii, et rusika selg 拳背 *quánbèi* jääks näo poole. Löögipinnaks on 拳面 *quánmiàn*. Joonised 44–45. Tüüpiline viga: löögikäsi on küünarliigestest kas liiga vähe või liiga palju kõverdatud.



a

Joonis 43



b



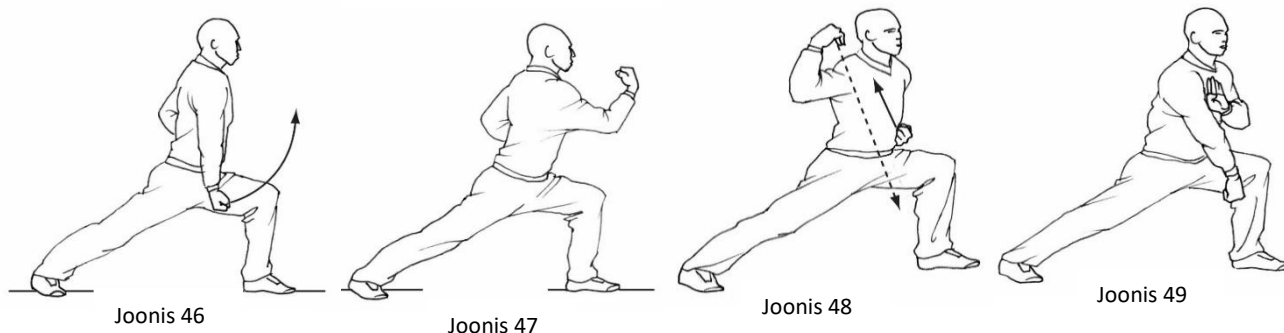
Joonis 44



Joonis 45

2.3.2.5 抄拳 Chāoquán – haak alt üles. Astu 并步 *bìngbù* asendist vasaku jalaga ette 弓步 *gōngbù* asendisse. Parem käsi liigub kõigepealt alla puusa kõrgusele, seejärel kõverdub küünarliigesest 45° nurgani ja sooritab lühikese üles haagi, peatudes rinna kõrgusel. Löögipinnaks on 拳面 *quánmiàn*. Joonised 46–47.

Tüüpiline viga: löögi ajal ei kõverdata kätt küünarliigesest.

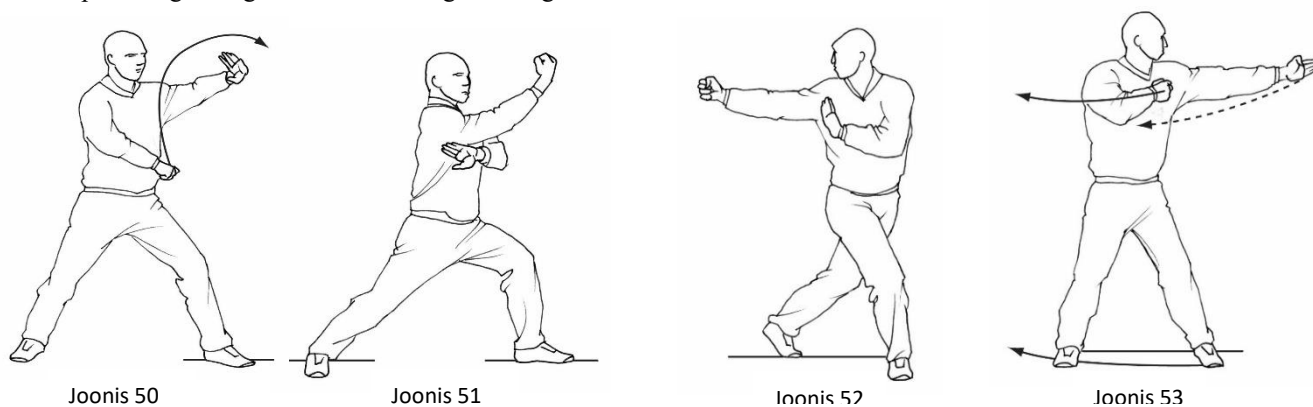


2.3.2.6 栽拳 Zāiquán – löök rusikaga ülevalt alla. Kasutatakse 长拳 *chángquán*'is ja 少林拳 *shàolínquán*'is. Astu 并步 *bìngbù* asendist vasaku jalaga ette 弓步 *gōngbù* asendisse. Tõsta parem käsi, kõverdatus küünarliigesest, pea kõrgusele paremale poole üles nii, et käesalg on ülespoole pööratud. Vasak käsi on 抱拳 *bàoquán*'i asendis vöökohal. Soorita parema käega sirgjoones löök ülevalt alla. Peata rusikas põlve kõrgusel. Löögipinnaks on 拳面 *quánmiàn*. Samal ajal vii vasak käsi parema õla juurde rindkere kõrguselt nii, et peopesa on avatud (kaitsetehnika). Lõpeta käte ja jalgade liikumine üheaegselt. Joonised 48–49.

Tüüpiline viga: löök sooritatakse kaarja liigutusega.

2.3.2.7 盖拳 Gàiquán – kaarjas löök ülevalt käeseljaga. Astu 并步 *bìngbù* asendist parema jalaga ette 弓步 *gōngbù* asendisse. Käed on 抱拳 *bàoquán*'i asendis. Samal ajal vii vasak käsi ette ning üles ettepoole suunatud peopesaga. Vii parem käsi ette vastu keha naba kõrguselt ülespoole suunatud käeseljaga. Löögiks liigub parem käsi üles ja ette, jäädes vasaku käe suhtes n-õ sissepoole. Käsi on samal ajal küünarliigesest kergelt kõverdunud. Löögipinnaks on käesalg. Vasak käsi liigub parema käe alt kaenla alla nii, et peopesa on samuti kaitseks alla suunatud. See sümboliseerib osade tehnikate juures vastase käest kinni hoidmist. Joonised 50–51.

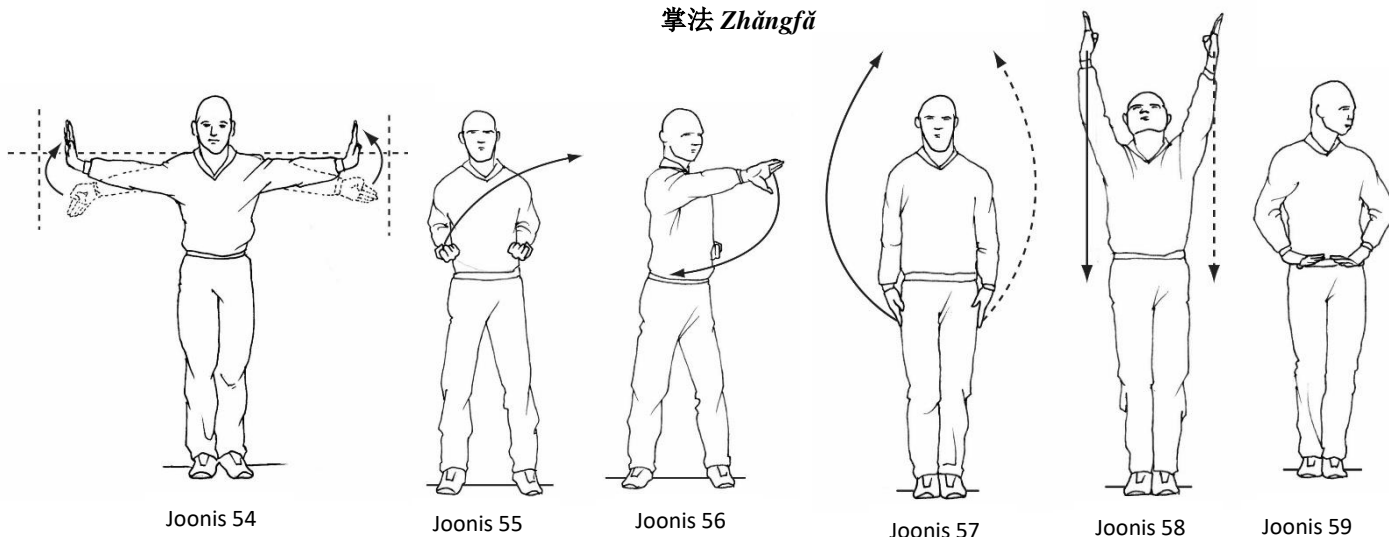
Tüüpiline viga: löögikäsi on küünarliigesest sirge.



2.3.2.8 鞭拳 Biānquán – käeseljaga horisontaalne löök küljele. Kasutatakse 南拳 *nánquán*'is ja 长拳 *chángquán*'is. Algasendiks võta 开立步 *kāilìbù* ja astu vasaku jalaga parema jala tagant samm ehk 叉步 *chàbù* asend. Pööra keha samal ajal paremale ja soorita parema käega mööda horisontaaltelge käeseljaga löök küljele. Käsi on küünarliigesest kergelt kõverdunud. Vasak käsi on viidud parema õla juurde rinna kõrgusele. Joonised 52–53. Tüüpiline viga: löögikäsi on küünarliigesest sirge.

2.3.3 Peopesa-/käetehnikad

掌法 Zhǎngfǎ



2.3.3.1 挑腕 Tiǎowǎn – randme fikseerimine.

Tõsta mõlemad käed õlgade kõrgusele, sõrmed väljasirutatult. Soorita randmest kiire ja jõuline liigutus, viies sõrmed ülespoole vertikaalsesse asendisse ja lükates peopesa väliskülge väljapoole. Käelaba ja küünarvars moodustavad 90° nurga. Liigutuse ajal toimub käte surumine kehast eemale, nagu tõukaksid mõlemalt poolt vastaseid eemale. Randmeliigutuse ajal ei tohi küünarliigesed kõverduda, vaid on sirged ja pingestatud. Soorita harjutust 20–30 korda. Joonis 54.

2.3.3.2 搂手 Lǒushǒu – väljast sisse haare. Kasutatakse mitmetes stiilides nagu 长拳 chángquán, 查拳 cháquán, 螳螂拳 tánglángquán jt traditsioonilised stiilid. Algasend on 开立步 kāilìbù. Käed on 抱拳 bàoquán'i asendis. Vii käsi kaarja liigutusega ette üles ja sisse. Liigutuse käigus avaneb rusikas, põial on viidud teistest sõrmedest eemale ja peopesa on suunatud alla. Sellega jälgendad vastase käe haaramist. Kui käsi on jõudnud ette, siis surutakse see rusikasse ning tuuakse kiire liigutusega tagasi 抱拳 bàoquán'i asendisse. Joonised 55–56.

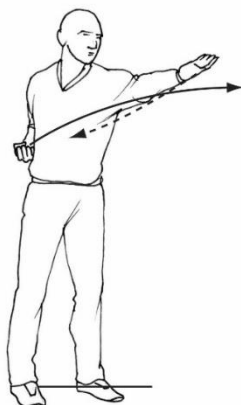
Tüüpiline viga: käsi viiakse sirgjoones ette.

2.3.3.3 按掌 Ànzǎng – kätega suruv liigutus alla. Kasutatakse stiilides nagu 长拳 chángquán, 查拳 cháquán, 花拳 huāquán jt. Algasend on 并步 bìngbù, millest tõsta käed kaarja liigutusega küljelt üles pea kohale ja suuna pilk kätele. Liikumise ajal on peopesad üles suunatud ja jõudes pea kohale, on nad teineteise poole pööratud. Teises osas pöörduvad peopesad alla. Kõverda käed küünarliigesest ja too ülevalt alla suruva liigutusega vöö kõrgusele ning lõpus pingesta. Liikumise ajal on pilk kätele suunatud ning lõpus suuna pilk küljele. Joonised 57–59.

Tüüpiline viga: käed ei ole allaviimisel küünarliigesest kõverdatud ja liigutuse lõpus jäävad need pingestamata. ja liigutuse lõpus jäävad need pingestamata.



Joonis 60



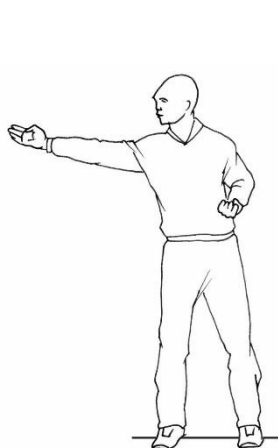
Joonis 61



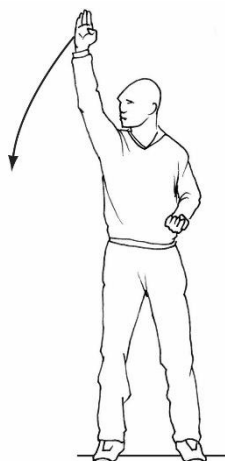
Joonis 62

2.3.3.4 穿掌 Chuānzhǎng – sõrmedega torkav löök ette üles. Kasutatakse stiilides nagu nt 查拳 *cháquán*, 长拳 *chángquán*, 花拳 *huāquán* jt. Keha algasend on 开立步 *kāilìbù*. Käed on 抱拳 *bàoquán*'i asendis. Vii vasak käsi ette üles õla kõrgusele, peopesa on üles pööratud. Keha ja puusad on pööratud ette vasaku käe suunas ning pilk on käel. Parem käsi sooritab löögi ette üles pea kõrgusele nii, et peopesa on suunatud üles. Keha pöörab kaasa. Kael on väljasirutatud. Samaaegselt tuleb vasak käsi parema kaenla alla nii, et peopesa on alla suunatud ehk kaitseasendisse (kas blokk või vastase käehaare). Joonised 60–62.

Tüüpiline viga: otsetorke asemel tehakse kaarjas liigutus.



Joonis 63



Joonis 64



Joonis 65



Joonis 66



Joonis 67

2.3.3.5 劈掌 Pīzhǎng – küljelt raiuv käsi horisontaaltasapinnas. Kasutatakse stiilides nagu 长拳 *chángquán*, 花拳 *huāquán* jt. Keha algasend on 开立步 *kāilìbù*, käed 抱拳 *bàoquán*'i asendis. Vii parem käsi ringikujulise liigutusega vasakule üles ja paremale alla õla kõrgusele nii, et peopesa on avatud. Löök sooritatakse vertikaaltasapinnas ning löögipinnaks on peopesapõhimik. Löögi lõpus toimub käe sirutamine küünarliigesest. Joonised 63–65.

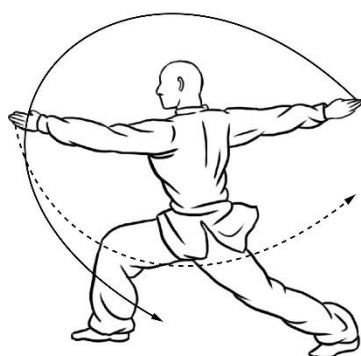
Tüüpiline viga: löök tehakse sirge käega, kuigi peaks olema küünarliigesest kõverdatud ja alles lõpus sirutama.

2.3.3.6 亮掌 Liàngzhǎng – käe randmest fikseerimine pea kohal („välkuv peopesa“). Keha algasend on 开立步 *kāilìbù* ning käed on 抱拳 *bàoquán*'i asendis. Too avatud käsi kaarega küljelt üles pea kohale. Liigutuse lõpus pööra peopesa üles nii, et sõrmed on suunatud vasakule ning pea ja pilk on suunatud samuti vasakule.

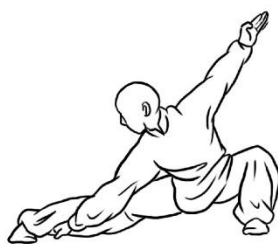
Joonised 66 – 67 ja 69.

Tüüpiline viga: sõrmed on kõverdatud ning kätt ei pöörata randmest korralikult välja.

2.3.3.7 拍掌 Pāi zhǎng - lajativ peopesa: tehnika lajatomaks kiiresti allasuunatud peopesa ja sirge randmega, joonis 68



a Joonis 68



b



a

Joonis 69



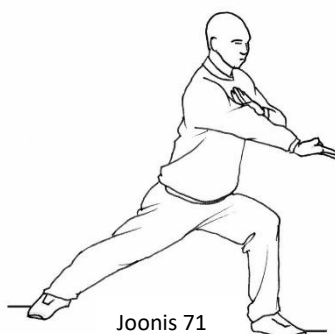
b

2.3.3.8 撩掌 Liáozhǎng – löök peopesaga alt üles. Kasutatakse stiilides nagu nt 查拳 *cháquán*, 长拳 *chángquán* ja 花拳 *huāquán*. Algasend on 并步 *bìngbù*, millest astud vasaku jalaga sammu ette, võttes sisse asendi 弓步 *gōngbù*. Parem väljasirutatud käsi sooritab kaares liigutuse ette üles rinna kõrgusele nii, et peopesa on suunatud üles. Samal ajal too vasak käsi parema õla juurde kaitseks küljele pööratud peopesaga. Joonised 70–71.

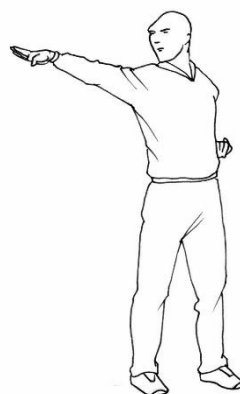
Tüüpiline viga: lööki sooritav käsi on küünarliigesest kõverdatud.



Joonis 70



Joonis 71



Joonis 72



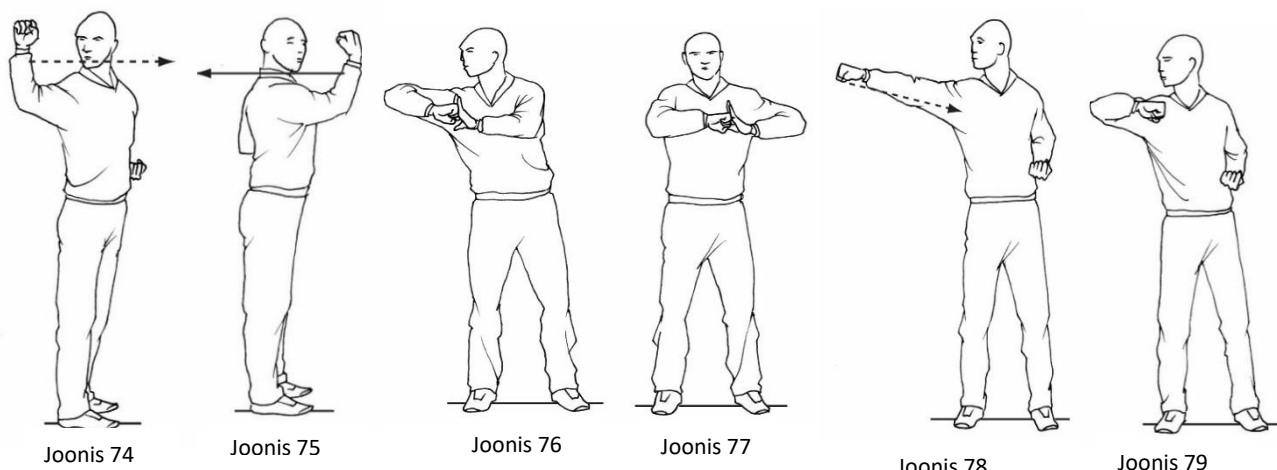
Joonis 73

2.3.3.9 砍掌 Kǎnzhǎng – horisontaalne löök käe välisküljega. Kasutatakse stiilides nagu 查拳 *cháquán*, 长拳 *chángquán* jt. Keha algasend on 开立步 *kāilìbù* ja käed on 抱拳 *bàoquán*'i asendis. Vii parem käsi küünarliigesest kõverdatuna rinna kõrgusele ette vasaku õla poole nii, et peopesa on alla suunatud. Tee peopesapõhimikuga horisontaaltasapinnas löök paremale küljele läbi käe, mis on küünarliigesest kõverdatud. Joonised 72–73.

Tüüpiline viga: löök sooritatakse sirge käega ja vale löögipinnaga.

2.3.4 Käsivarre- ja küünarnukitehnikad

肘法 Zhǒufǎ



2.3.4.1 隔肘 Gézhǒu – küünarvarrega blokeerimine horisontaaltasapinnas. Kasutatakse stiilides nagu 查拳 *cháquán*, 长拳 *chángquán*, 少林拳 *shàolínquán* ja 花拳 *huāquán*. Eristatakse kahte tehnikat: väljast sisse 里隔肘 *lǐgégǒu* ja seest välja 外隔肘 *wàigégǒu*. Keha algasend on 开立步 *kāilìbù* ja käed 抱拳 *bàoquán*'i asendis. Kõverda käsi küünarnukist ja tõsta see üles 90°nurga all. Õlavars on vertikaalasendis ja käsi surutud rusikasse. Too käsi väljast sisse ning pööra keha liikumise suunas. Liigutuse lõpus on käesalg ette pööratud (里隔 *lǐgé*). Tee liigutus seest välja (外隔 *wàigé*). Nii saavad sooritatud mõlemad tehnikad. Joonised 74–75.

Tüüpiline viga: sooritus toimub sirge käega.

2.3.4.2 顶肘 Dǐngzhǒu – küünarnuki torkav löök küljele. Kasutatakse stiilides nagu 查拳 *cháquán*, 长拳 *chángquán*, 少林拳 *shàolínquán* jt. Keha algasend on 开立步 *kāilìbù*. Kõverda käsi küünarliigesest ja too rinna kõrgusele enda ette. Üks käsi on surutud rusikasse, teine on 掌 *zhǎng*'i asendis (rusikas vastu peopesa). Soorita parema käe küünarnukiga torkav löök paremale küljele ja samal ajal vii keharaskus rohkem paremale jalale. Joonised 76–77.

Tüüpiline viga: liigutuse amplituud on liiga väike ja keha ei ole liikumisse kaasatud.

2.3.4.3 盘肘 Pánzhǒu – kaarega küünarnukilöök. Praktiseeritakse praktiliselt kõikides stiilides. Keha algasend on 开立步 *kāilìbù* ja käteasend 抱拳 *bàoquán*. Tõsta parem käsi küljelt õlgade kõrgusele ja kõverda seda kiire terava liigutusega küünarliigesest. Parema käe rusikas paikneb nüüd parema rangluu juures nii, et peopesa on suunatud alla. Liigutuse sooritamise tulemus on terav löök küünarnukiga. Joonised 78–79.

Kordamisküsimused:

1. Kas kätetehnikaid tuleb sooritada pingestatud või lõdvestatud lihastega? Miks?
2. Milles seisneb peopesa, rusikate ja küünarvarre tehnikate erinevus?
3. Nimeta peamised kätetehnikad hiina keeles EKR4 tasemel.
4. Kust tuleb kätetehnikate kasutamisel jõud ja kiirus (millised biomehhaanilised ahelad on kaasa haaratud)?
5. Millega tuleb arvestada, kui lüüa erinevate käe osadega vastu takistust (käe kontakt pindadel)?
6. Nimeta tüüpilised vead kätetehnikate sooritamisel.
7. Millised soojendusharjutused on äärmiselt olulised kätetehnikate sooritamisel?

2.4 Jalgade baastehnikad

基本腿法 *Jīběn tuǐfǎ*

2.4.1 Jalalöögid painutatud põlvega ehk läbi kõverdatud jala

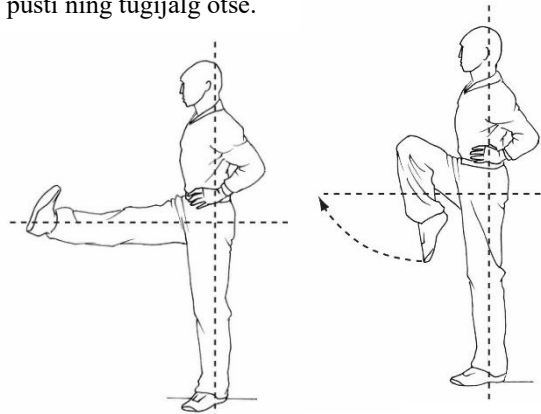
伸拳形腿法 *Shēnquán xíng tuǐfǎ*

2.4.1.1 蹬腿 *Dēngtuǐ* – otselöök kannaga. Seda lööki sooritatakse analoogselt 单腿 *dāntuǐ* ga, kuid löögipinnana kasutatakse kanda. Oluline on hoida löögi ajal ülakeha sirgelt püsti ning tugijalg otse.

Joonised 80–81.

Tüüpilised vead:

- lööki sooritava jala põlv jääb allapoole vöökõrgust
- löögi ajal nihkub puus ette
- tugijalg on põlvest kõverdatud
- ülakeha ei ole püsti



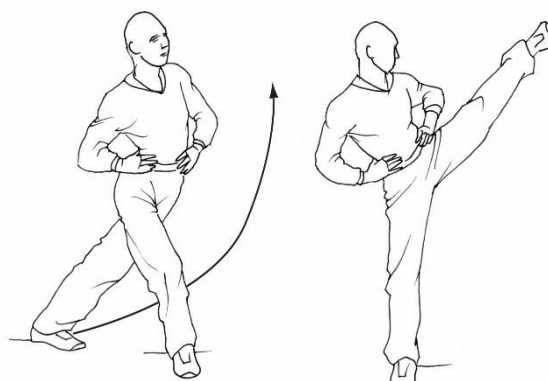
Joonis 80

Joonis 81

2.4.1.2 侧踹腿 *Céchuàituǐ* – külglöök jalaga. Seda tüüpi lööke kasutatakse näiteks 长拳 *chángquán*'i, 查拳 *cháquán*'i, 少林拳 *shàolínquán*'i koolkondades jm. Sooritamiseks astu *gaibu* parema jalaga. Põlvest kõverdatud vasak jalg tõsta vöökõrgusele. Soorita jõuline löök sirutades jalg küljele. Löögipinnaks on kas kogu jalatald, kand või päkk. Viimases faasis jäävad jalg ja ülakeha ühele joonele. Vaata löögi suunas. Joonised 82–83.

Tüüpilised vead:

- löök sooritatakse põlvest kõverdamata jalaga
- ühakeha ei ole löögi hetkel jalaga samal joonel
- tugijalg on põlvest kõverdatud



Joonis 82

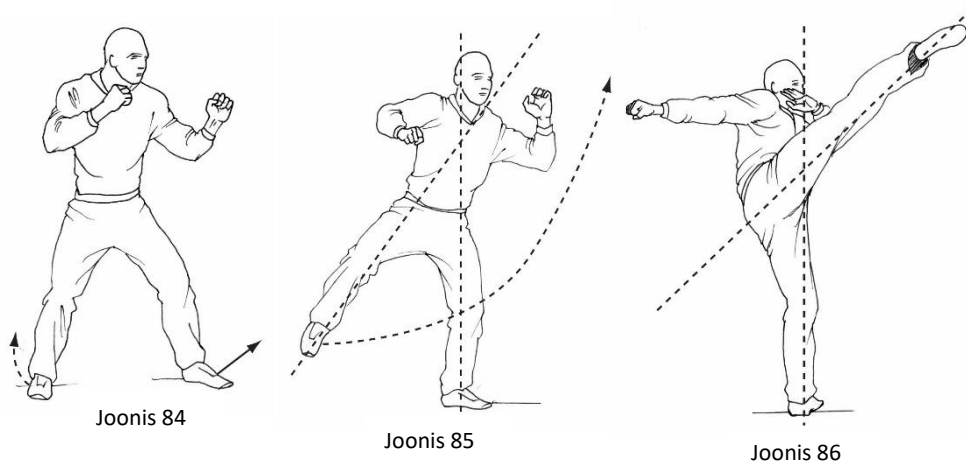
Joonis 83

2.4.1.3 横摆腿 *Héngbǎituǐ* – ringjas löök sissepoole astumisega. Kasutusel näiteks 南拳 *nánquán*'i, 戳脚 *chuōjiǎo* 翻子拳 *fānzǐquán*'i jt koolkondades. Tihti esineb 散手 *sǎnshǒu* võitluses. Kanna keharaskus algpositsioonist esimesele jalale. Soorita põlvest pisut kõverdatud löögijalaga kaarjas löök pea suunas ja astu sissepoole. Keha keera vastassuunda. Löögi lõppfaasis on löögijalg maksimaalselt väljasirutatud. Lüües pöörleb keha tugijala päkal ja kand pöörab löögi suunas. Löögipind pöid.

Joonised 84–86.

Tüüpilised vead:

- löögijalg ei ole löögi eel põlvest kõverdatud
- ülakeha vajub liialt kaldu
- tugijalg on põlvest kõverdatud
- tugijala tallal ei toimu ümber enda kujuteldava telje pöörlemist

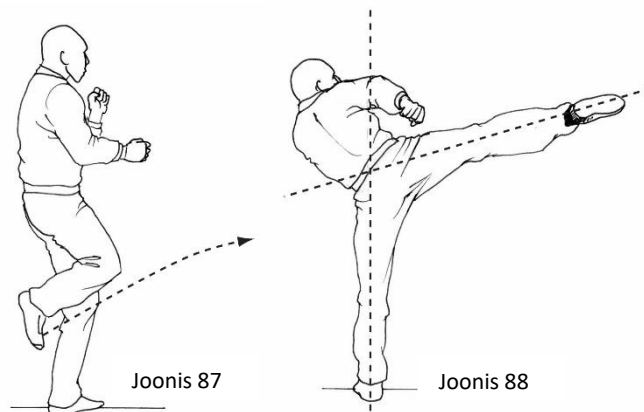


2.4.1.4 侧单腿 Cèdāntuǐ – tõukav löök otse ette. Kasutusel 螳螂拳 *tánglángquán*'i (palvetajaritsikas) koolkonnas ning 戳脚 *chuōjiǎo* 翻子拳 *fānzǐquán*'i koolkonnas. Tihti kasutusel 散手 *sǎnshǒu* võitluses. Kui alustad traditsioonilisest võitlusasendist, tõsta löögijalg kõverdatud põlvega puusa kõrgusele. Hoo suurendamiseks pööra puusi ja tee lükkav löök ette. Löögi lõppfaasis kaldub ülakeha kergelt taha. Lüües pöörleb keha tugijala päkal ja kand pöörab löögi suunas. Erinevus eelneva löögiga – keha pöörab liikumis suunas.

Joonised 87–88.

Tüüpilised vead:

- löögijalg ei ole löögi eel põlvest kõverdatud
- ülakeha kaldub kas liialt taha või ei kaldu üldse
- tugijalg on põlvest kõverdatud
- tugijala tallal ei toimu ümber enda kujuteldava telje pöörlemist



2.4.1.5 转身横扫腿 Zhuǎnshēn héngsǎotuí – tagasipöördega löök. Kasutusel näiteks 南拳 *nánquán*'i koolkonnas ning 散手 *sǎnshǒu* võitluses. Võitlusasendist keera keha vastupäeva ning koheselt järgneb vasaku sirge jalaga löök mööda kaart taha-üles. Löögipinnaks on kand või kogu jalatald (siis on varbad sirutatud).

Ülakeha on löögi sooritamise hetkel sirge, kuid natuke ette kallutatud. Tugijalg ei ole põlvest kõverdatud. Löögi käigus vaata sihtmärgi suunas. Lüües pöörleb keha tugijala päkal ja kand pöörab löögi suunas. Pärast lööki vii ringjat liikumist jätkates jalg tagasi algpositsiooni.

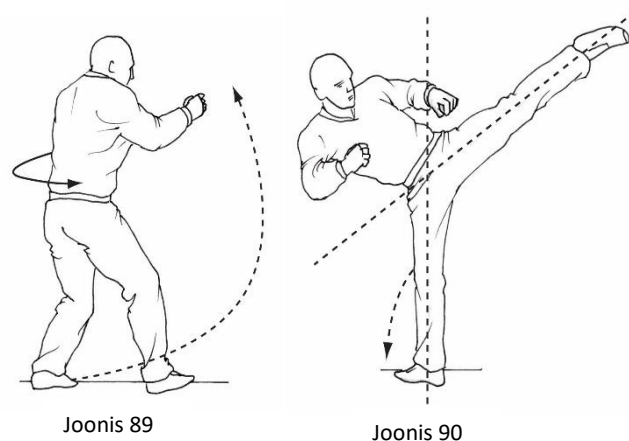
Joonised 89–90.

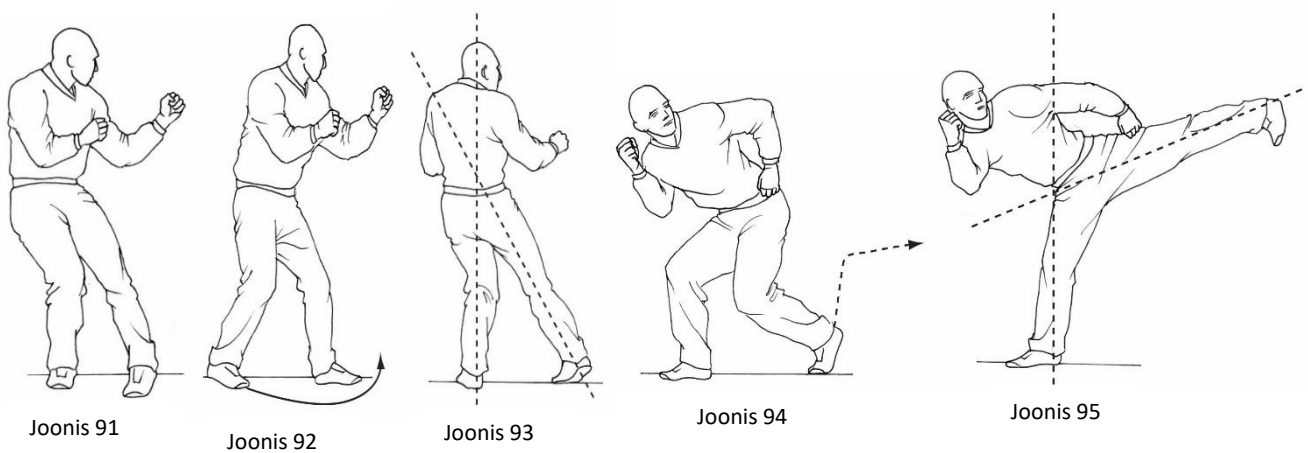
Tüüpilised vead:

- löögijalg on löögi hetkel põlvest kõverdatud
- ülakeha ei ole sirge
- tugijalg on põlvest kõverdatud

löögijalg kukub peale lööki alla mitte ei jätka ringjat liikumist

- tugijala tallal ei toimu ümber enda kujuteldava telje pöörlemist





Joonis 91

Joonis 92

Joonis 93

Joonis 94

Joonis 95

2.4.1.6 勾踢腿 Gōutūtuī – ringjas niitmine. Kasutusel näiteks 戳脚 *chuōjiǎo* 翻子拳 *fānzǐquán*’i koolkonnas ning 散手 *sǎnshǒu* võitluses. Pööra keha vasakpoolsest võitlusasendist vastupäeva jõulise puusa pöördega ning tee ringjalt lühike ja jõuline niitmine, viies parem jalg ette. Niitmine toimub konksuga, mis moodustub jalalaba ning sääre vahele. Hoiä ülakeha sirge, tugijalg on põlvest kergelt kõverdatud. Niites pöörleb keha tugijala päkal ja kand pöörab löögi suunas. Joonised 91–93.

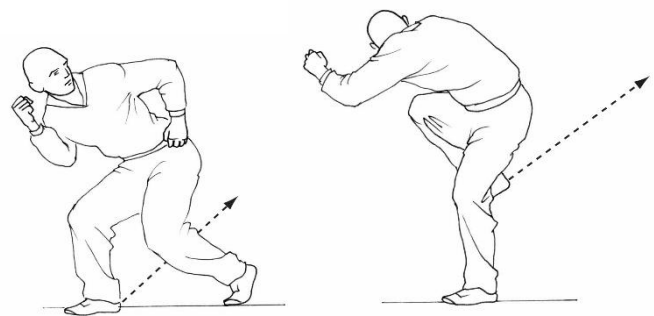
Tüüpilised vead:

- jalalaba koos säärega ei moodusta konksu
- ülakeha on kükürus
- tugijalg ei ole põlvest kõverdatud
- tugijala tallal ei toimu ümber enda kujuteldava telje pöörlemist

2.4.1.7 后蹬腿 Hòudēngtuī – otselöök taha. Kasutusel 南拳 *nánquán*’i koolkonnas ning 散手 *sǎnshǒu* võitluses. Otselöök taha tähendab seda, et löögi ajal on lööja selg vastase poole pööratud. Kui oled võitlusasendis, siis kalluta keharaskus tagaolevale jalale, mis peab olema pisut põlvest kõverdatud. Pea pööra löögi suunas. Soorita tõukav löök kannaga. Löögi viimases faasis on tugijalg põlvest sirutatud. See annab lisajõudu. Ülakeha kalluta tugijala poole, kuid ära hoiä seda kükürus. Joonised 94–95.

Tüüpilised vead:

- löögijalg on löögi lõppfaasis põlvest kõverdatud
- ülakeha hoitakse kõveras
- löögijalal ei ole varbad enda poole



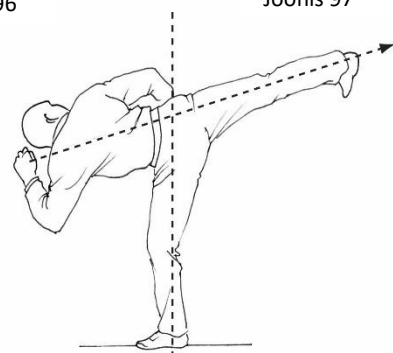
Joonis 96

Joonis 97

2.4.1.8 转身后蹬腿 Zhuǎnshēn hòudēngtuī – pöörä otselöök taha. See on analoogne 后蹬腿 *hòudēngtuī* löögiga, kuid sooritatakse pärast 180° pöoret tugijala tallal. Joonised 96–98.

Tüüpilised vead:

- löögijalg on löögi lõppfaasis põlvest kõverdatud
- ülakeha hoitakse kõveras
- varbad ei ole sisse suunatud



Joonis 98

2.4.1.9 截腿 Jiétuǐ – katkestav löök, või peatav löök või kinnipüüdev löök, mis on tuntud ka kui 下蹬腿 xiàdēngtuǐ. Tihti kasutatakse 南拳 nánquán'i, 咏春 yǒng chūn'i, 少林拳 shàolínquán'i, 戳脚 chuōjiǎo koolkondades ja 散手 sǎnshǒu võitluses. Seda lööki kasutatakse peamiselt vastase ründamiseks põlve pihta, et ennetada tema lööki või peatada pealetung. Alusta võitlusasendist. Tõsta põlvest kõverdatud tagumine jalg, mille varbad on suunatud endapoole ja välja pööratud ning löö ette-alla jalatallaga vastase põlveliigesesse. Tugijalg kõverdub põlvest löögi hetkel andes sellega lisa impulsu. Joonised 99–100.

Tüüpilised vead:

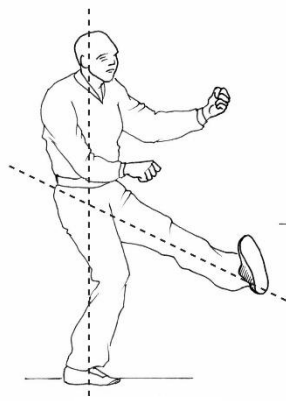
- löögijalg ei ole löögi algfaasis kõverdatud
- varbad on suunatud sisse
- tugijalg ei ole põlvest kõverdatud



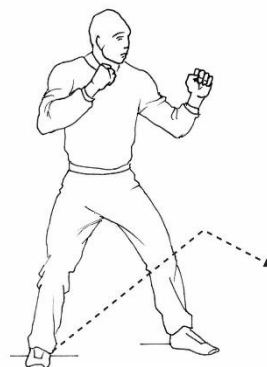
Joonis 101



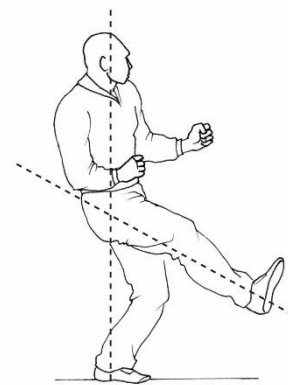
Joonis 102



Joonis 103



Joonis 99



Joonis 100

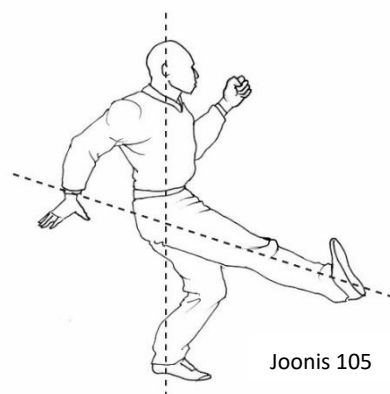
2.4.1.10 缠腿 Chántuǐ – haarav jalg (siduv jalg). Kasutusel 缠拳 chánquán'i ja 咏春 yǒng chūn'i koolkondades. Seda liigutust kasutatakse vastase mahaviimiseks, tehes enda jalaga ümber vastase jala ringja liigutuse. Soorita võitlusasendist ringjas liigutus jalaga ümber vastase jala. Tee seda päripäeva. Tugijalg on kergelt kõverdatud. Ringjas liigutus lõpetatakse lüües konksuga, mille moodustavad jalalaba ning -säär, vastase tugijala põlveliigese või reie pihta. Joonised 101–103.

Tüüpilised vead:

- löögijalg ei ole põlvest kõverdatud
- varbad ei ole sisse suunatud



Joonis 104



Joonis 105

2.4.1.11 钩子腿 Gōuzǐtuǐ – topelthaaklöök. Praktiseeritakse 戳脚 chuōjiǎo koolkonnas. Selline rünnak on kombinatsioon kahest elemendist. Esmalt niidetakse vastase eesolevat jalga ja sellele järgneb löök tagapool asuva jalaga vastase tugijala põlveliigesesse. Üleminek toimub sujuvalt. Kahe elemendi vahele jääb hüpe, mis kiirendab üleminekut. Joonised 104–105.

Tüüpilised vead:

- paus niitmise ja löögi vahel
- löök sooritatakse ilma tugijalga kõverdamata põlvest
- niitmislööki sooritaval jalal pole varbad enda poole painutatud

Kordamisküsimused:

1. Kas jalalöökideks piisab heast jalgade liikuvusest või on vajalik veel mõne kehapiirkonna osalus?
2. Nimeta peamised jalatehnikad läbi kõverdatud jala hiina keeles EKR4 tasemel.
3. Mille poolest erinevad löögid läbi kõverdatud jala sirgejalaga löökidest (biomehhaaniliselt)?
4. Nimeta peamised vead jalalöökide sooritamisel läbi kõverdatud jala.
5. Millega tuleb arvestada, kui antud tehnikad sooritatakse õhku?
6. Millega tuleb arvestada, kui antud tehnikad sooritatakse vastu takistust?

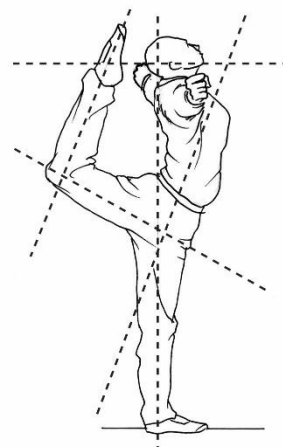
2.4.2 Löögid sirge jalaga

直摆形腿法 *Zhibǎixíng tuǐfǎ*

2.4.2.1 倒踢腿 *Dàotītuǐ* – kaarega löök taha. Kasutusel 长拳 *chángquán*'i vormides. Löök sarnaneb 后挑腿 *hòutiāotuǐ*'le. Selle löögi puhul tõstetakse löögijalg taha ning kõverdatakse põlvest löögi lõppfaasis ja keha sirutatakse üles-taha. Pilk on suunatud üles. Pärast löögi sooritamist too jalg kiire liigutusega alla tagasi. Tugijalg on põlvest sirge. Joonis 106.

Tüüpilised vead:

- löögijalg ei ole löögi lõppfaasis põlvest kõverdatud ja varbad sirutatud
- pärast löögi sooritamist lastakse jalal alla kukkuda
- löögi lõpuosas puudub kiirendus
- keha ei kaldu löögi hetkel taha



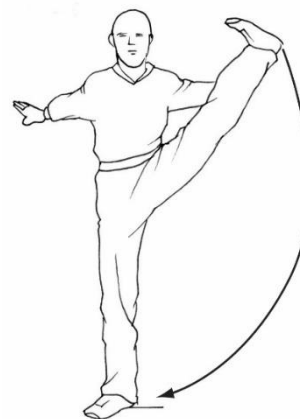
Joonis 106



Joonis 107



Joonis 108



Joonis 109

2.4.2.2 外摆腿 *Wàibǎituǐ* (摆莲腿 *bǎiliántuǐ*) – väljapoole jalaring/löök. Praktiseeritakse koolkondades nagu näiteks 少林拳 *shàolínquán*, 查拳 *cháquán*, 花拳 *huāquán* ja modernne 长拳 *chángquán*. Võta sisse joonisel 346 näidatud algasend. Löögijalg liigub üles vastas kehapoolelt ja sooritab suunaga seest-välja suure ulatusega jalaringi pea kõrguselt. Mõlemad jalad on põlvest sirged. Keha on samuti sirge ja käed on külgedele väljasirutatud. Ka siin kehtib 三直一勾 *sānzhíyī gōu* printsiip. Löögi kõrgeimas punktis toimub kiirendus, jalalaba ja varbad on enda poole painutatud. Joonised 107–109.

Tüüpilised vead:

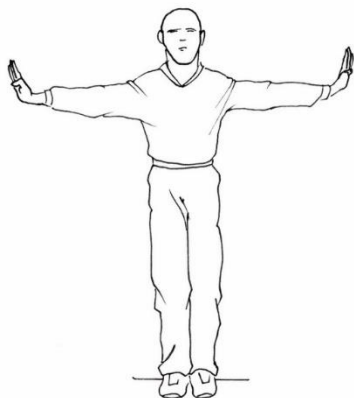
- mõlemad jalad või üks neist on põlvest kõverdatud
- jalal lastakse pärast lööki maha kukkuda
- löögi kõrgeimas punktis puudub kiirendus
- ülakeha ei ole sirge

2.4.2.3 离台腿 *Líhétuǐ* – sissepoole jalaring (löök). Kasutusel koolkondades nagu näiteks 少林拳 *shàolínquán*, 查拳 *cháquán*, 花拳 *huāquán* ja modernne 长拳 *chángquán*. Võta sisse joonisel 110 näidatud asend. Löögijalg liigub üles samalt kehapoolelt ja sooritab suunaga väljast-sisse suure ulatusega jalaringi pea kõrguselt. Löögi kõrgeimas punktis toimub kiirendus. Joonis 111. Mõlemad jalad on põlvest sirged ning ka keha on sirge ja käed

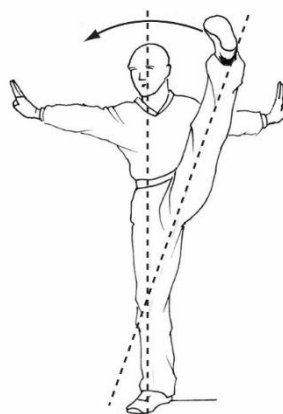
külgedele väljasirutatud. Löögijala põid on väljasirutatud. Pärast ringi too jalg pehmelt teise jala ette risti (vajalik näiteks edasiste pöördega tehnikate sooritamiseks). Joonis 112.

Tüüpilised vead:

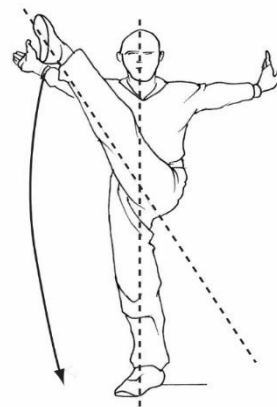
- mõlemad jalad või üks neist on põlvest painutatud
- jalal lastakse pärast lööki maha kukkuda
- löögi kõrgeimas punktis puudub kiirendus
- löögijala põid ei ole välja sirutatud



Joonis 110



Joonis 111



Joonis 112

Kordamisküsimused:

1. Nimeta tüüpilised vead 外摆腿 *Wàibǎituǐ*, 离合腿 *Líhétuǐ* ja 倒踢腿 *Dàotītuǐ* sooritamisel.
2. Milliseid keha võimekusi treenitakse sirgejalaga löökide sooritamisel lisaks võitluslikule rakendusele?

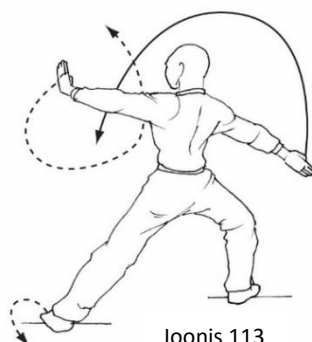
2.4.3 Niitmistehnikad

扫转腿法 *Sǎozhuǎn tuǐfǎ*

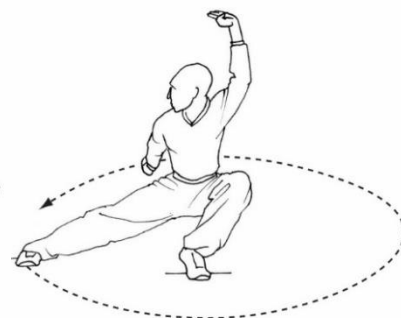
2.4.3.1 直伸前扫腿 *Zhíshēn qiánsǎotuǐ* – sirge kehaga ette niitmine. Kasutusel koolkondades nagu 长拳 *chángquán*, 花拳 *huāquán* ja 少林拳 *shàolínquán*. Võta sisse joonisel 113 näidatud algasend. Soorita parema käega 勾手 *gōushǒu* ehk haak kaarega üles-ette-alla ning 上架 *shàngjià* ehk üles blokk vasaku käega. Vii keharaskus alla ja kõverda tugijala põlve kuni oled kükkis ja istud vasakul jalal. Vasaku jala kand on maast lahti ja toetub päkale. Parem jalg on põlvest sirge ja teeb horisontaalselt 360° niitmise. Tald on suunatud maa poole (maast 1-5cm kõrgusel) ja sisse suunatud varvastega. Ülakeha on sirge ja otse. Joonis 114.

Tüüpilised vead:

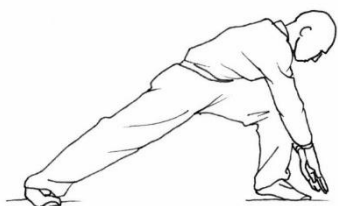
- ülakeha ei ole sirge ja on kallutatud
- niitva jala tald ei ole maa poole suunatud
- tugijalg ei ole piisavalt painutatud
- niitva jala tald on maast lahti rohkem kui 5 cm
- niites ei moodustu täisringi



Joonis 113



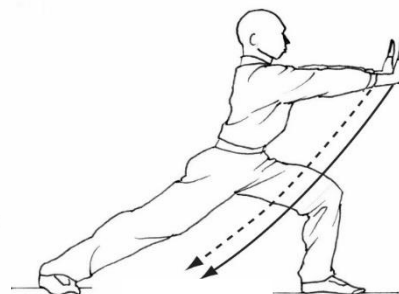
Joonis 114



Joonis 117



Joonis 116



Joonis 115

2.4.3.2 俯低后扫腿 *Fǔdī hòusǎotuǐ* – jalaga niitmine taha käte abiga. Kasutusel koolkondades nagu 长拳 *chángquán*, 花拳 *huāquán* ja 少林拳 *shàolínquán*. 弓步 *gōngbù* asendist vii käed ette õlgade kõrgusele, keera õlavööde ja käed hoovõtuks vasakule. Joonis 115. Vii keharaskus alla, painutades tugijalga põlvest ning keera end päripäeva, kuniks kükitad jalal, toetud päkale. Teine jalg on väljasirutatud. Toeta mõlemad peopesad vastu põrandat, sõrmed pööratud väljasirutatud jala poole. Soorita liikumist katkestamatta 360° horisontaalne niitmine päripäeva nii, et jalatald liigub maapinna lähedalt, mitte kõrgemalt kui 5cm maapinnast ja varbad on endapoole pööratud (sisse). Joonis 116. Pärast niitmist võta sisse 弓步 *gōngbù* asend. Joonis 117.

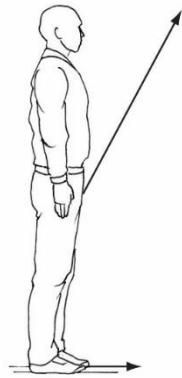
Tüüpilised vead:

- niitva jala tald on maast kõrgemal kui 5 cm
- niitev jalg on põlvest kõverdatud
- niitmine on alla 360°

Kordamisküsimused:

1. Nimetage tüüpilised vead niitmistehnikate sooritamisel?
2. Millega tuleb arvestada niitmistehnika sooritamisel 360° sooritusel?
3. Kuidas mõjutab niitmistehnikate sooritamist jalanõud ja pind millel seda tehakse?

2.4.4 Plaksuga löögid 击响腿法 *Jīxiǎng tuǐfǎ*



Joonis 118



Joonis 119



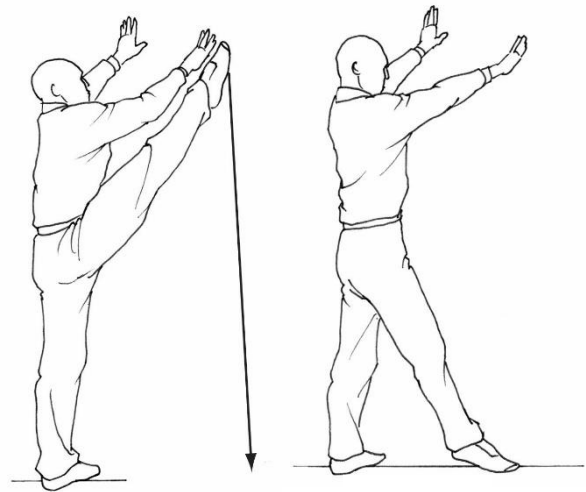
Joonis 120

2.4.4.1 击响单拍脚 *Jīxiǎng dānpāijiǎo* (ka 飞脚 *fēijiǎo*) – üksik plaksuga löök. Laialdaselt praktiseeritakse koolkondades nagu 长拳 *chángquán*, 南拳 *nánquán*, 少林拳 *shàolínquán*, 查拳 *cháquán* jt. Võta sisse joonisel 118 näidatud asend. Astu parema jalaga samm ette ja tõsta vasak käsi pea kohale. Seejärel astu samm vasaku jalaga ning samal ajal vii parem käsi hooga ette-üles ning käeseljaga löö plaks vasaku käe peopesa pihta. Seejärel tõsta kiiresti põiast sirutatud parem jalg pea kõrgusele. Parema käe peopesa teeb jõuliselt plaksu vastu parema jala põida. Vasak käsi jääb pea kõrgusele. Pärast plaksu too jalg kiiresti maha ning aseta vasakust jalast ettepoole puudutades päkaga maad. Käed jäävad pea kõrgusele.

Joonised 118–122.

Tüüpilised vead:

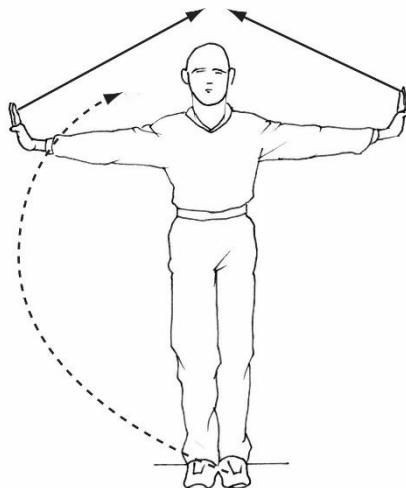
- tugijalg ja löögijalg on põlvest kõverdatud
- puudub löögile järgnev jõuline plaks
- põid pole väljasirutatud
- jalal lastakse pärast plaksu maha kukkuda
- jala maandumine ei toimu pehmelt
- löögil puudub kiirendus
- esimest plaksu ei tehta pea kohal
- löögi jalg ei tõuse pea kõrgusele
- selg ei ole sirge
- ülakeha kaldub ette



Joonis 121



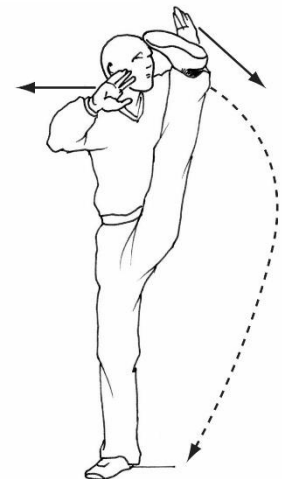
Joonis 122



Joonis 123



Joonis 124

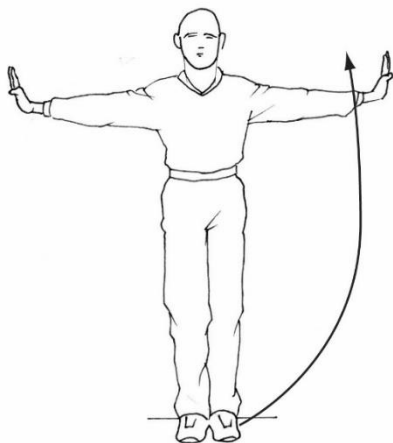


Joonis 125

2.4.4.2 外摆拍脚 Wàibǎipāijiǎo – väljapoole jalaring/ löök plaksuga. Kasutusel 太极拳 tàijí quán'i, 长拳 chángquán'i ja 迷踪拳 mízōngquán'i koolkonnas. Võta sisse 并步 bīngbù asend ja soorita 外摆腿 wàibǎituǐ tehnika. Kui jalg on jõudnud kõige kõrgemasse punkti, tee vasaku peopesaga jõuline plaks vastu parema käe selga. Sellele järgneb plaks vastu löögijalga esmalt parema, seejärel vasaku peopesaga. Pärast seda tuuakse jalg ringjat liikumist jätkates kiiresti maha tugijala kõrvale. Jala mahapanek peab olema vaikne. Jala mahaviimisega samaaegselt viiakse käed kiire liigutusega õlgadekõrgusele külgedele esialgsesse asendisse, sooritades 击掌 jīzhǎng (推掌 tuīzhǎng) tehnika mõlemale poole küljele. Joonised 123–125.

Tüüpilised vead:

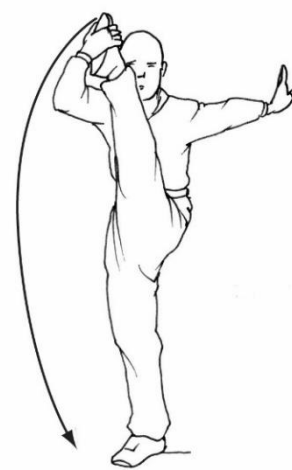
- plaksud puuduvad või neis pole jõudu
- tugijalg on kõverdatud
- löögijala varbad pole enda poole pööratud
- jalal lastakse pärast plaksu kukkuda



Joonis 126



Joonis 127



Joonis 128

2.4.4.3 离合腿拍脚 Lìhétuǐ pāijiǎo – sissepoole jalaring/löök plaksuga. Kasutusel 少林拳 shàolínquán'i, 查拳 cháquán'i, 花拳 huāquán'i ja modernse 长拳 chángquán'i koolkonnas. Võta sisse joonisel 126 näidatud asend. Soorita suure ulatusega ringjas liigutus väljast-sisse nii, et jalg möödub peakõrguselt. Joonis 127. Mõlemad jalad on põlvest sirged. Keha on sirgelt püsti ja käed väljasirutatud. Varbad on väljasirutatud. Kui jalg on kõige kõrgemas punktis, tee vastaskäega selle talle pihta jõuline plaks. Pärast plaksu too jalg kiirelt ringjat liikumist jätkates tagasi alla 并步 bīngbù asendisse. Lõppasend jalgadel võib olla ka risti, see on mõeldud jätkamiseks pöördega tehnikatega. Samal ajal liiguvad käed algasendisse, sooritades 击掌 jīzhǎng (推掌 tuīzhǎng) tehnika. Joonis 128.

Tüüpilised vead:

- mõlemad jalad või üks neist on põlvest kõverdatud
- jalal lastakse pärast lööki alla kukkuda
- löögijala varbad ei ole väljasirutatud
- puudub plaks või on liiga vaikne



Joonis 129

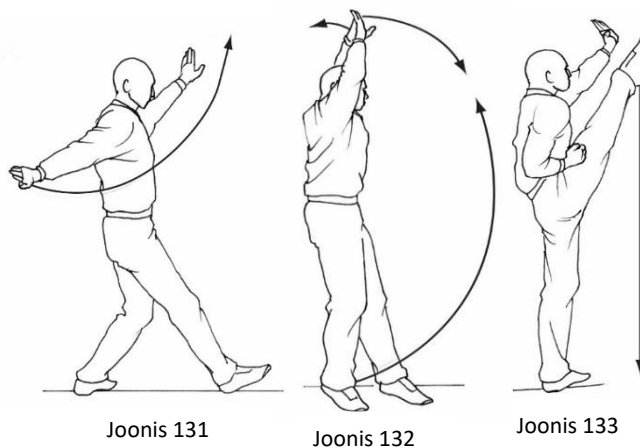


Joonis 130

2.4.4.4 后挑拍脚 Hòutiǎo pāijiǎo – löök taha painutatud põlvega ja plaksuga vastu talda. Kasutusel 翻子 fānzǐ, 戳脚 chuōjiǎo ja 劈挂 pīguà koolkonnas. Võta sisse traditsiooniline võitlusasend ja kalluta keharaskus ette tugijalga põlvest kergelt painutades. Soorita suunaga taha ja üles jalatallaga löök, painutades löögi lõpus löögijalga põlvest. Kui jalg on kõige kõrgemas punktis, tee jõuline plaks käega sama poole jalatalla pihta. Tugijalg on sirutatud. Pilg suunatud löögile. Pärast lööki too jalg tagasi maha. Joonised 129–130.

Tüüpilised vead:

- löögijalg ei ole löögi lõppfaasis põlvest kõverdatud
- jalal lastakse pärast lööki kukkuda
- lööki ei sooritata jalatallaga
- tehnika sooritatakse ilma läbiva vibutuseta
- ei kostu plaksu



2.4.4.5 斜拍脚 Xiépāijiǎo – plaksuga löök ette vastasõla juurde. Laialdaselt kasutatud 长拳 chángquán'i, 南拳 nánquán'i, 少林拳 shàolínquán'i, 查拳 cháquán'i jt koolkondades. Löögi tehnika on peaaegu sama mis 击响单拍脚 jīxiǎng dānpāijiǎo korral. Võta sisse joonisel 131 näidatud asend. Astu parema jalaga samm ette ja tõsta vasak käsi pea kohale. Parema käsi on toodud vöökohale. Järgneva astu samm vasaku jalaga ja tee tõstetud parema käe seljaga plaks vastu vasakut peopesa. Jalad on põlvedest sirged. Tõsta kiiresti parem jalg pea kõrgusele nii, et varbad on sirutatud ning tee vasaku käe peopesaga jõuline plaks vastu paremat põida. Pärast plaksu too jalg kiiresti alla tagasi ning samal ajal jääb vasak käsi pea kõrgusele.

Joonised 131–133.

Tüüpilised vead samad mis 击响单拍脚 jīxiǎng dānpāijiǎo tehnikal:

- löögijalg on põlvest painutatud
- plaksud puuduvad
- tugijalg on põlvest kõverdatud
- jalal lastakse pärast lööki kukkuda

Kordamisküsimused:

1. Nimeta plaksuga löökide tehnikad hiina keeles EKR4 tasemel.
2. Loetle peamised vead plaksuga tehnikate sooritamisel.
3. Kas antud tehnika juures sooritab plaksu peamiselt käsi või jalg?

2.5 Tasakaal 平衡 Píng héng

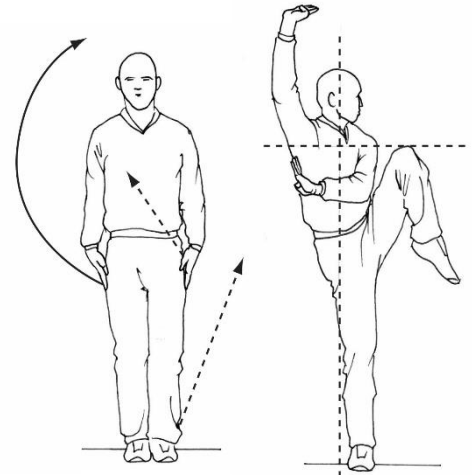
2.5.1 Püstised tasakaalutehnikad ülestatatud põlvega 直立踢膝平衡 Zhílùtīxī píng héng

2.5.1.1 侧踢膝平衡 Cètīxīpíng héng – väljapoole pööratud põlvega tasakaalutehnikad. Kasutusel 长拳 *chángquán*'i, 少林拳 *shàolínquán*'i ja 查拳 *cháquán*'i koolkonnas ning relvadega vormides. Võta sisse 并步 *bìngbù* asend ja keera pea küljele. Tõsta sama poole jalg põlvest rindkere kõrgusele nii, et varbad on alla suunatud nagu ka eelmises asendis.

Tugijalg ja ülakeha on sirgelt. Tugijalal on jalalaba välja pööratud 45° nurga all. Keha on sirge. Parem käsi sooritab üheaegselt põlve tõstmisega 亮掌 *liàngzhǎng* tehnika, vasak käsi tõstetakse rindkere kõrgusele parema kaenla alla, peopesa suunatud küljele. Joonised 134–135.

Tüüpilised vead:

- põlv ei ulatu rindkereni ja ei ole suunatud küljele
- varbad ei ole allapoole suunatud
- tugijalg ei ole sirge
- asend on ebastabiilne



Joonis 134

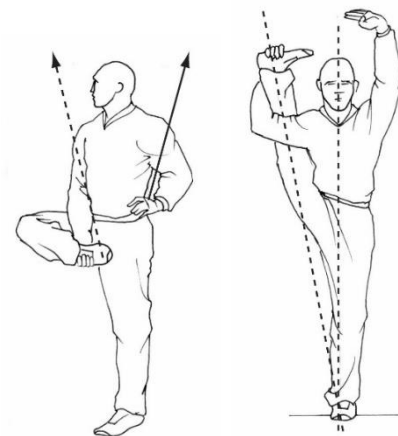
Joonis 135

2.5.2 Püstised ehk vertikaalsed tasakaalutehnikad üles tõstetud jalaga 直立举腿平衡 Zhílìjǔtuǐ píng héng

2.5.2.1 朝天蹬 Cháotiāndēng – vertikaalne tasakaalutehnika (otsetõlkes jalg, mis toetab taevast). Kasutusel 少林拳 *shàolínquán*'i ja 长拳 *chángquán*'i koolkonnas ning relvadega vormides. See on tehniliselt üks raskemaid tasakaaluasendeid ning rakendatakse kohustuslikult keerulisema raskusastmega vormide puhul. Tõsta 并步 *bìngbù* asendist põlvest kõverdatud jalg vöö kõrgusele ning hoiu tallast kinni nagu on näidatud joonisel 136. Põlvest kõverdatud jalg on maapinnaga paralleelne ja ülakeha on sirge. Siruta jalg vertikaalselt üles, surudes põlve vastu selga õla juures. Ülestõstetud jalalaba on maapinnaga paralleelne. Joonis 137. Teise käega soorita 亮掌 *liàngzhǎng*. Ülakeha on sirgelt. Samuti on sirge tugijalg. Fikseeri asend ning hoiu seda.

Tüüpilised vead:

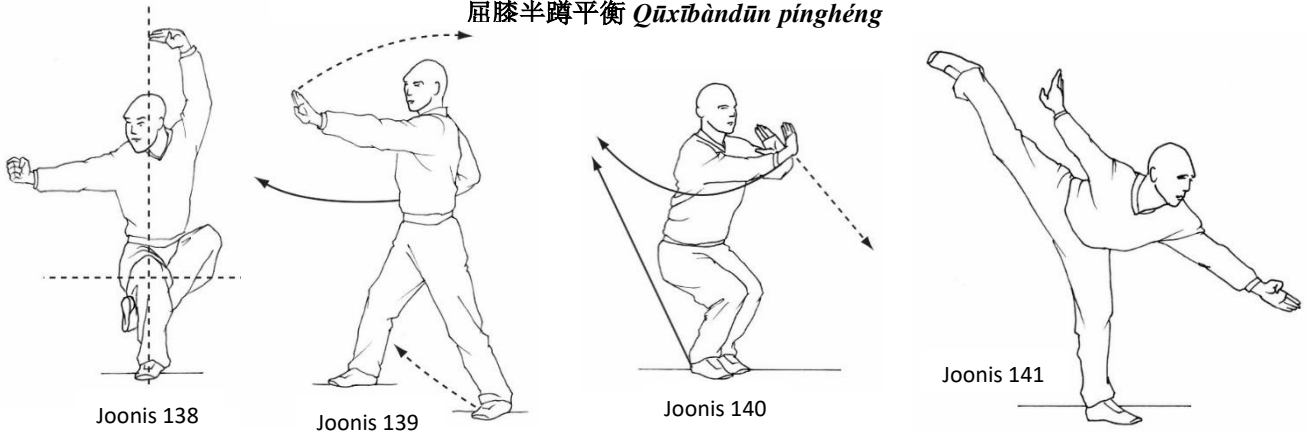
- ülestatatud jalg ei ole vertikaalselt ja surutud vastu selga
- ülakeha ei ole sirutatud ja otse
- tugijalg ei ole sirge
- jalalabast hoitakse valesti kinni
- asend ei ole stabiilne



Joonis 136

Joonis 137

2.5.3 Poolkükis tasakaalutehnikad 屈膝半蹲平衡 *Qūxībàndūn pínghéng*



2.5.3.1 扣腿平衡 *Kòutuǐpínghéng* – tasakaalutehnika toetamisega tugijala põlveõndlasse (otsetõlkes peidetud jalaga tasakaalutehnika). Soorita 高马步 *gāomǎbù* (kõrge 马步 *mǎbù*) asendis vasaku käega blokk üles (上架 *shàngjià*) ning tee parema käega otselöök, kasutades selleks 沉拳 *chénquán* (vertikaalne rusikas) tehnikat. Samal ajal vii keharaskus alla paremat jalga põlvest 90° kõverdades ning too vasaku jala siseküljele parema jala põlveõndla juurde. Ülakeha on sirgelt. Vasaku jala põlv on otse või keeratud külgsuunas. Joonised 138–139.

Tüüpilised vead:

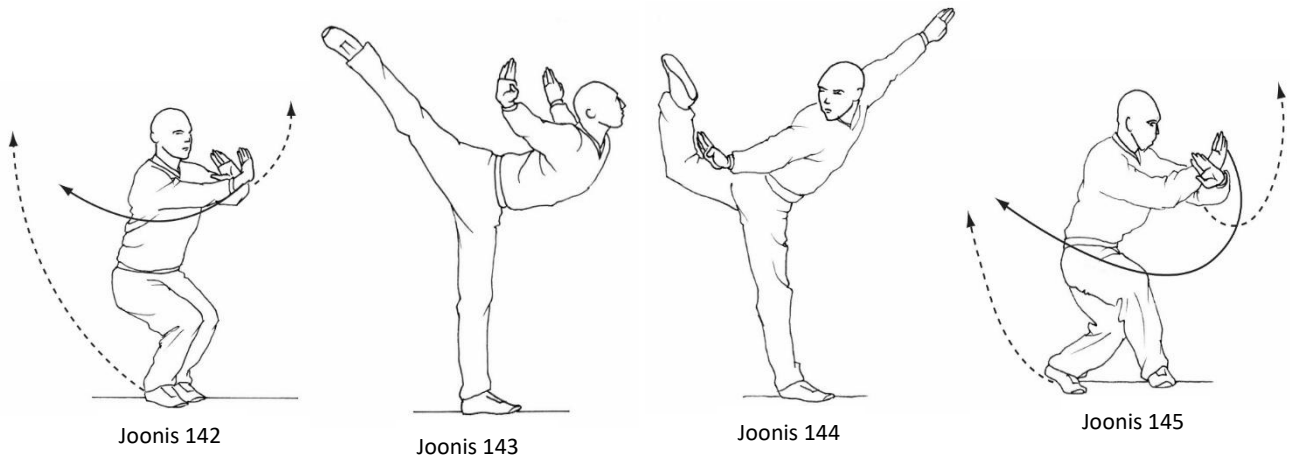
- vasaku jala siseküljele ei ole suunatud parema jala põlveõndlasse
- ülakeha ei ole sirutatud
- tugijalg on kõverdunud vähem kui 90°
- asend ei ole stabiilne

2.5.4 Tasakaalutehnikad ette, taha või küljele kaldu ülakehaga 前俯 *Qiánfǔ*, 后仰 *hòuyǎng*, 侧倾 *cèqīng*, 拧身平衡 *nǐngshēn pínghéng*

2.5.4.1 探海平衡 *Tànhaǐpínghéng* – tasakaalutehnika ette kallutusega „mere põhja puudutav“ tasakaalutehnika. Kasutusel 长拳 *chángquán*’i ja 花拳 *huāquán*’i koolkonnas. Olles poolkükis, käsivarred risti, lükka tugijalg põlvest sirgu. Samal ajal vii teine jalg selja taha peast kõrgemale nii, et varbad on sirutatud. Samal ajal on vasak käsi põranda suunas diagonaalselt ja teine käsi selle suhtes vastassuunas. Pilk on suunatud ette. Ülakeha ja tõstetud jalg asuvad lõpppositsioonis ühel joonel. Joonised 140–141.

Tüüpilised vead:

- tõstetud jala varbad ei ole sirutatud ja jalg on põlvest kõverdunud
- ülakeha ei ole sirutatud ja on liiga ette kallutatud
- asend ei ole stabiilne
- tugijalg on põlvest kõverdunud
- tõstetud jalg jääb peast madalamale



2.5.4.2 燕式平衡 Yànshìpínghéng – pääsukese tasakaalutehnika. Üks enimkasutatud tasakaalutehnikaid. Kasutusel 长拳 *chángquán*'i koolkonnas, relvadega vormides ning raskema astmega tehnikate puhul. Alustades poolkükist, käsivarred risti, nagu on näidatud joonisel 145, siruta tugijalga põlvest. Samal ajal vii teine jalg taha peast kõrgemale nii, et varbad on sirutatud. Samal ajal on mõlemad käed külgsuunas sirutatud nii, et sõrmed on suunatud diagonaalselt üles, peopesad suunaga küljele välja. Pilk on ette suunatud. Ülakeha peab olema põrandaga paralleelselt või kergelt üle horisontaaltasapinna. Joonised 142–143.

Tüüpilised vead:

- tõstetud jalg on kõver ja varbad ei ole sirutatud
- ülakeha on allpool horisontaaltasapinda
- tugijalg on põlvest kõverdatud
- asend ei ole stabiilne
- tõstetud jalg jääb peast madalamale

2.5.4.3 望月平衡 Wàngyuèpínghéng – „täiskuu“ tasakaalutehnika. Olles 高斜步 *gāoxiébù* asendis, nagu on näidatud joonisel 145, kalluta keha kuni 45° ette ja tõsta põlvest kõverdatud vasak jalg pea kõrgusele nii, et varbad on sirutatud. Põlv on keeratud küljele. Selg on rindkere ning puusa osas poolkaares painutatud. Mõlemad käed on diagonaalselt küljel 双推掌 *shuāng tuī zhǎng* asendis ehk sooritamas tõukamistehnikat. Tugijalg on põlvest sirge ja pilk on suunatud taha-emale. Joonis 144.

Tüüpilised vead:

- tõstetud jalg jääb peast madalamale ja ei ole põlvest kõverdatud (põlv peab olema suunatud küljele)
- varbad ei ole sirutatud
- tugijalg ei ole sirge
- ülakeha ei ole rindkerest ja puusast taha-üles sirutatud

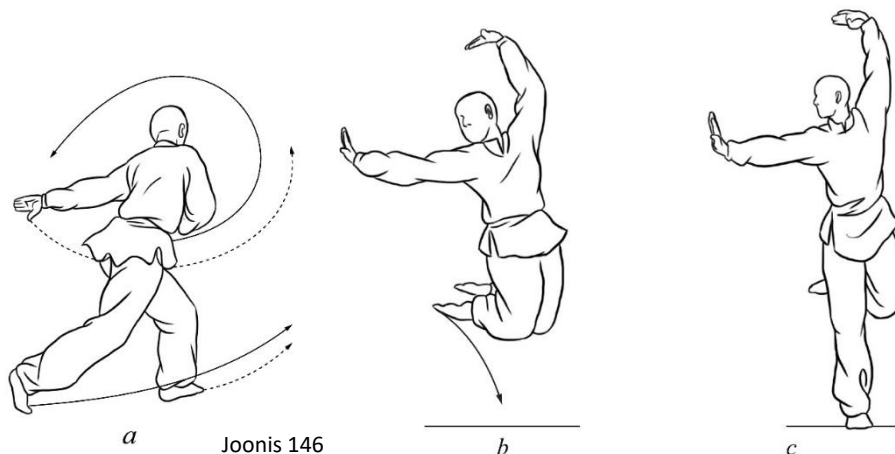
Kordamisküsimused:

1. Mille poolest erinevad püstised, poolkükis ja eri suundades tasakaaluasendid?
2. Mida treenitakse tasakaalutehnikatega peale tasakaalu?
3. Nimeta hiina keeles tasakaalutehnikaid EKR4 tasemel?

2.6 Hüppetehnikad

跳跃动作 Tiàoyuè dòngzuò

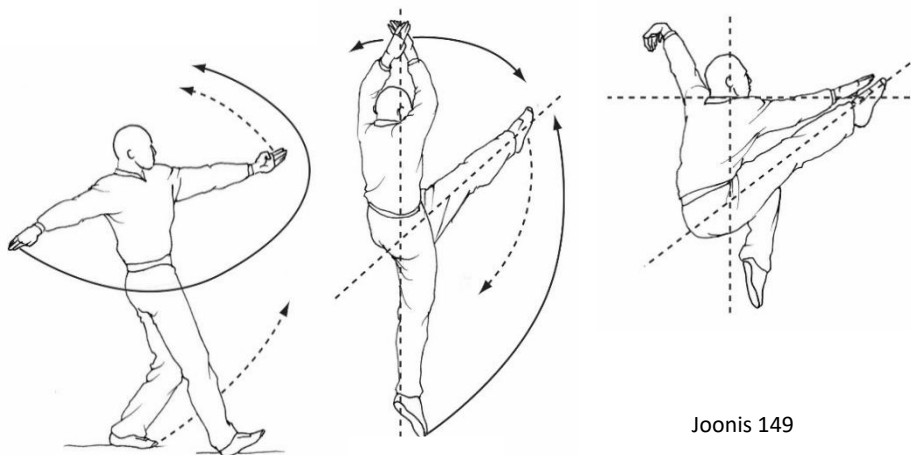
2.6.1 拉腿翻身跳 *lātūi fānshēntiào* - sideways jumping roll: jumping up and rotating one's body sideways, joonis 146



a Joonis 146

b

c



Joonis 147

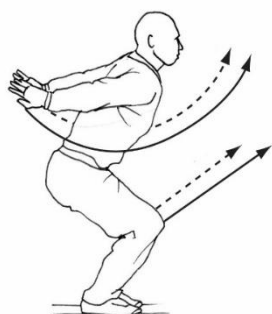
Joonis 148

Joonis 149

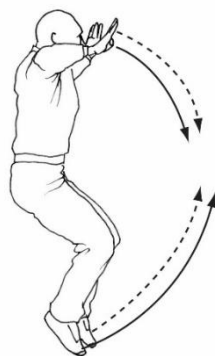
2.6.2 腾空飞脚 *Téngkōngfēijiǎo* – sirge jalaga löök hüppelt. Üks enim kasutatav hüppelt löök. Kasutatakse palju näiteks järgmistes stiilides: 花拳 *huāquán*, 查拳 *cháquán* 少林拳 *shàolínquán* ja kaasaegne 长拳 *chángquán*. Alusta 并步 *bìngbù* asendist, tee parema jalaga samm ette. Vii vasak käsi ette ning parem taha, pöörates õlgu vastavalt käte liikumisele. Keharaskus on viidud taha. Tee vasaku jalaga vibutus üles, varbad sirutatud, samal ajal vii vasak käsi pea kohale ja parem käsi ette üles, parema käe selg teeb plaksu vastu vasakut peopesa. Sellel momendil tõuka parem jalg maast lahti. Keha on püstises asendis. Vasak jalg kõverdatakse põlvest ning sirutatud varvastega sooritatakse terav liigutus alla (põlv ei tohi minna vöökohast madalamale). Samal ajal sooritab sirge parem jalg plaksugalöögi vastu parema käe peopesa. Vasak käsi võtab 勾手 *gōushǒu* vormi ja viiakse vasakule üles, pilk on suunatud ette. Joonised 147–149.

Tüüpilised vead:

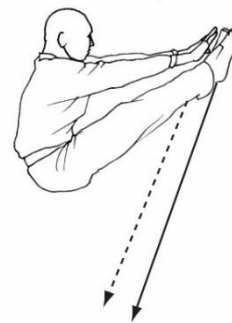
- esimeses hüppefaasis ei viida jalga ette
- plaks kätega ei toimu pea kohal
- parema jalaga tehakse löök rinnast madalamale
- löögi ajal laskub vasak põlv vöökohast madalamale



Joonis 150



Joonis 151



Joonis 152

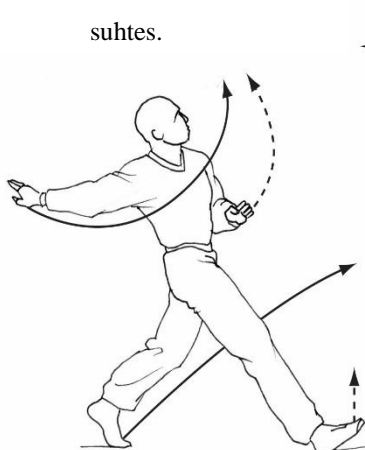
2.6.3 腾空双飞脚 Téngkōngshuāngfēijiǎo – sirgete jalgadega kahekordne löök hüppelt. Mine 并步 *bìngbù* asendist poolkükki, vii käed taha. Hüppa vertikaalselt üles, vii samal ajal käed pea kohale. Kõrgemas hüppepunktis vii käed ja jalad kokku ja soorita kahekordne plaksuga löök. Varbad on löögi hetkel väljasirutatud, samuti on mõlemad jalad põlvest sirged ja selg on rinnaosas sirge.

Joonised 150–152.

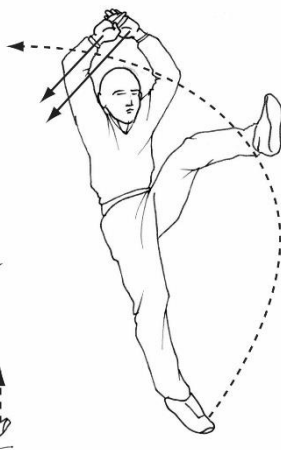
Tüüpilised vead:

- selg pole löögi ajal sirge
- jalad on löögi ajal põlvest kõverdatud
- löögi kõrgus jääb õlgadest madalamale
- varbad pole välja sirutatud

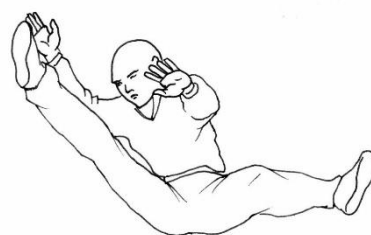
2.6.4 腾空摆莲脚 Téngkōngbǎiliánjiǎo – sirge jalaga hüppelt löök seestpoolt välja. Seda hüppelt lööki võib näha 长拳 *chángquán*'i esinemistel kohustuslike keeruliste tehnikate all. 并步 *Bìngbù* asendist tehakse parema jalaga samm ette, jalalaba asetatakse maha väljapööratud asendis 90° nurga all liikumise suuna suhtes, samal ajal sooritab parem käsi vibutuse taha-ülesse. Sooritage vasaku jalaga vibutus ette-üles, samuti 90° nurga all liikumise suuna suhtes.



Joonis 153



Joonis 154



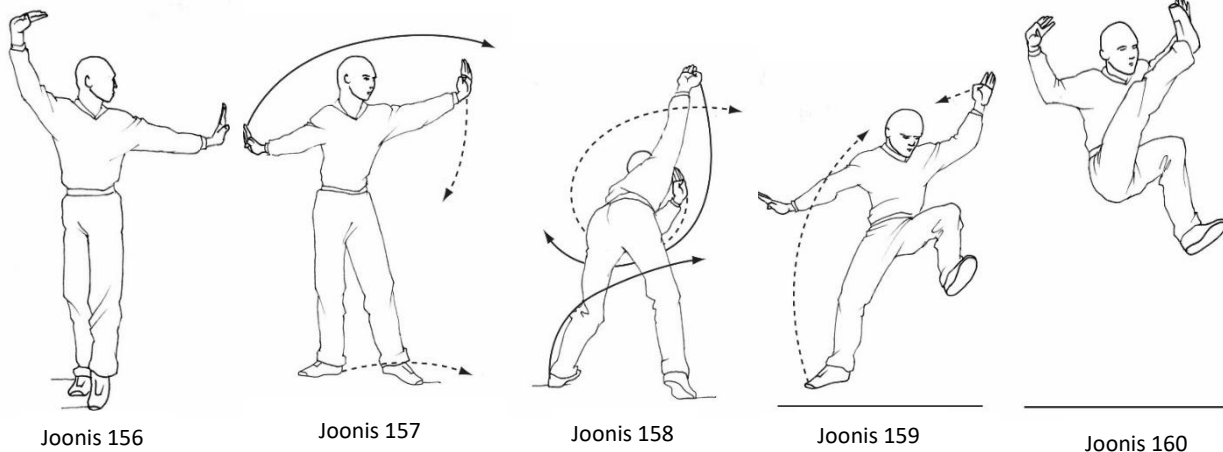
Joonis 155

Parem jalg tõukab maast lahti, keha sooritab kellaosuti suunas pöörde. Mõlemad käed sooritavad vibutuse üles pea kohale, kõrgeimas punktis teeb parem käeselg plaksuga löögi vasaku peopesa keskele.

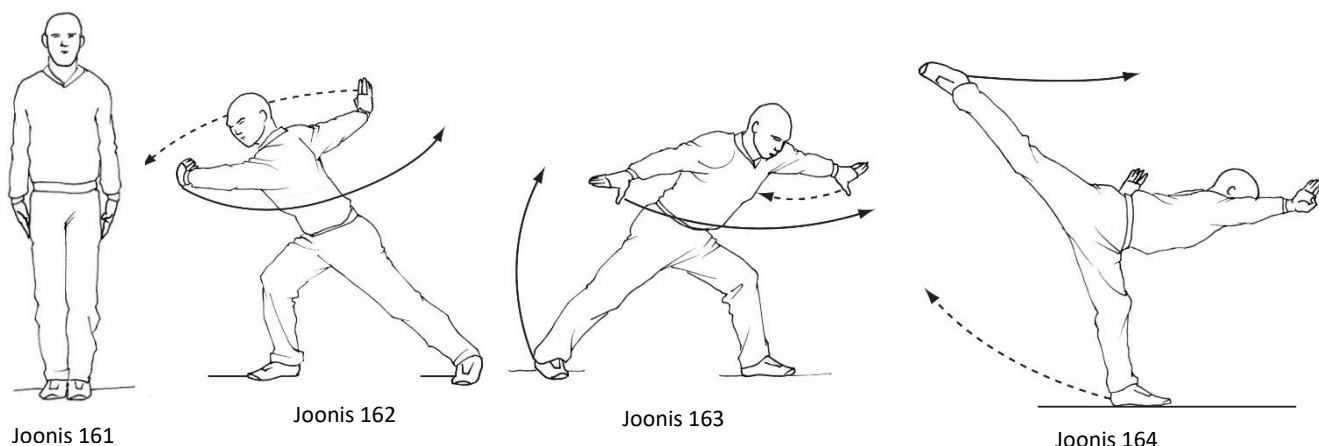
Parem jalg teeb peale äratõuget kaarega seest-välja jalaringi (外摆拍拍脚 *Wàibǎipāi pāijiǎo*). Kui jalg on kõrgeimas võimalikus asendis, teevad kõigepealt vasak, siis parem käsi plaksu vastu jalalaba pealmist osa. Joonised 153–155.

Tüüpilised vead:

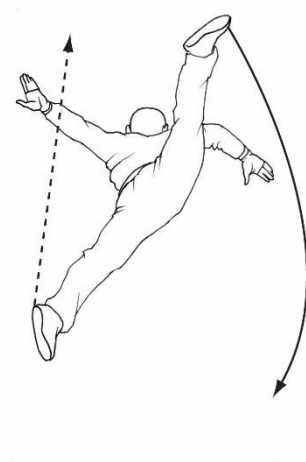
- puuduvad kohustuslikud plaksud
- tehakse valesti hüppele eelnev samm, st jalalaba ei ole 90° nurga all liikumise suuna suhtes



2.6.5 旋风脚 Xuànfēngjiǎo (腾空旋风脚 Téngkōngxuànfēngjiǎo) – hüpe pöördega 360°, 540° või 720° ja jala löök väljast sisse. Seda hüppetehnikat võib näha 长拳 *chángquán*'i kohustuslike keeruliste tehnikate nimekirjas. Algasendiks on 高虚步 *gāoxūbù*, joonis 156. Tehke parema jalaga samm ette, suruge vasak käsi rindkere vastu (peopesa vastasõla juurde) ja viige parem käsi üles. Hüpake üles pöörates keha käte ja vasaku jala kiire vibutusega vastassuunda, võrreldes eelmise asendiga. Kõrgeimas hüppe punktis sooritage 立合腿拍脚 *lìhétiǎnpāijiǎo* löök. Plaksu hetkel kiirendatakse jala liikumist. Joonised 157– 160. Antud tehnika puhul võib maandumine toimuda näiteks külgsugaati, sellisel juhul sirutatakse parem jalg taha.



2.6.6 旋子 Xuánzǐ – pöördega hüpe horisontaaltasapinnal, tundub ka kui liblika või pääsukese hüpe. Seda hüppetehnikat võib näha 长拳 *chángquán*'i kohustuslike keeruliste tehnikate nimekirjas. 并步 *bìngbù* asendist (joonis 161) viiakse keharaskus paremale jalale, vasak jalg viiakse liikumise suunas küljele, käed sirutatakse hoovõtuks paremale (joonis 162). Edasi kõverdatakse vasakut jalga põlvest, keha kallutatakse sirgelt ette. Vasak ja parem käsi sooritavad horisontaaltasapinnal järgemööda vibutuse vasakule, pilk on suunatud vasakule. Joonis 163. Keha jätkab käte ja pea järgi liikumist vasakule. Sirge parem jalg teeb vibutuse üles ja vasak jalg tõugatakse maast lahti. Joonis 164. Keha pöörab õhus horisontaalselt maapinnaga, parem käsi teeb keha all ringja liigutuse, vasak sirutub kõrvale-üles. Vasak jalg sooritab suure kaarega vibutuse, peale äratõuget, parema jala järgi. Joonis 165. Parema jala kõverdub maandumise pehmendamiseks mahajõudmisel kergelt põlvest, keha sirutub. 旋子 *Xuánzǐ* hüppel on kõige



Joonis 165

olulisem järgida liigutuste õiget järjekorda ja ajastust. Kõigepealt alustavad liikumist käed, kätele järgneb keha ülemine osa, siis sooritab parem jalg vibutuse ja vasak jalg tõukab keha maast üles. Seda järjestust rikkudes ebaõnnestub kogu hüppe. Oluline nüanss on keha seljast sirge hoidmine (ei tohi rinnaosas küüru tõmbuda), selleks aga ei tohi pead tõsta, pilk peab olema suunatud alla. Jalad peavad olema nn lennufaasis põlvest sirged ja varbad sirutatud.

Tüüpilised vead:

- keha ei lülitata liikumisse horisontaalses asendis
- selg läheb rinnaosas küüru
- pilk on suunatud ette mitte alla
- jalad on nn lennufaasis põlvest kõverdatud
- hüpe sooritatakse väikese amplituudiga
- ebapiisav äratõuge

2.6.7 旋子 Xuánzǐ harjutamine partneri abiga

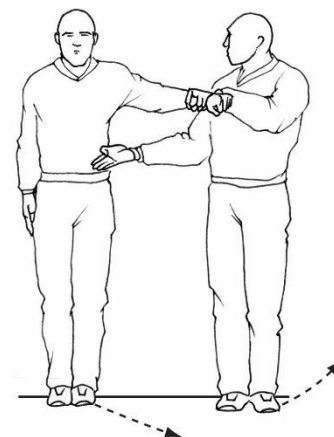
Üheks 旋子 xuánzǐ harjutamise võimaluseks on kasutada õppimisel partneri abi. Partner asetseb harjutuse sooritajast vasakul ja hoiab vasaku käega tema vasakust randmest. Teine käsi turvab harjutuse sooritajat vöökohast. Sportlane sooritab harjutuse esimese faasi astudes ette. Partner teeb sammu vasakule ja viib sportlase käe ringja liigutusega liikumise suunas alla-kõrvale. Teise käega turvab partner sportlast vöökohast ja aitab äratõukel tõsta vaagnavöödet üles. Äratõukel ja jalavibutuse ajal tõmbab partner toetatava käe enda poole ja tõstab sportlase teise käega õhku ning saadab teda lennufaasis liikudes kaasa. Joonised 166–167.

Tüüpilised vead:

- hüppe turvamisel ei tohiks partner olla sportlasele liiga lähedal, see segab ja ei lase korralikult tehnikat sooritada
- kui partner on sportlasest palju pikem, peaks ta põlvedest natuke madalamale laskuma, lasterühmadega töötades võib abistaja olla põlvedel

Kordamisküsimused:

1. Nimetage hina keeles EKR4 taseme hüppetehnikad.
2. Nimeta hüppega tehnikate peamised vead.
3. Millele tuleb pöörata tähelepanu hüppetehnikate harjutamise abistamisel?
4. Mida tuleb võitluslikust seisukohast omandada enne konkreetse hüppega tehnika õppimist?



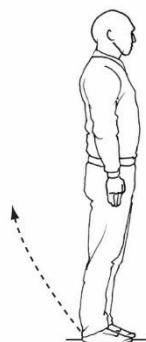
Joonis 166



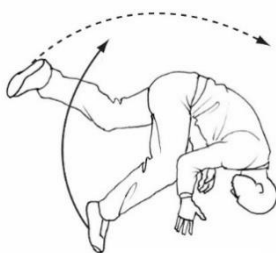
Joonis 167

2.7 Akrobaatika

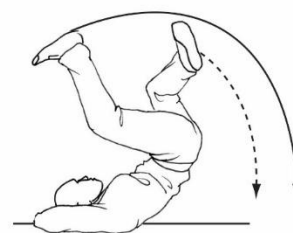
跌扑滚翻 *Diēpū gǔnfān*



Joonis 168



Joonis 169

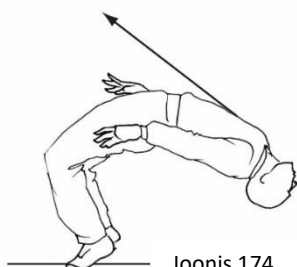


Joonis 170

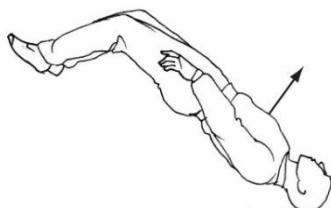
2.7.1 前背 *Qiánbēi* (翻身背摔 *fānshēnbēishuāi*) – poolsalto ette. Tihti võib seda tehnikat näha stiilides 地躺拳 *dìtǎngquán*, 醉拳 *zuìquán* ja 猴拳 *hóuquán*. Soorita 并步 *bìngbù* asendist parema jalaga tõuge ja vasaku jalaga vibutus taha-üles-ette. Kere kallutatakse ette, pea surutakse rinnale ja käed aitavad liikumisele kaasa. Sooritage pööre õhus nii, et maandute turjale. Joonised 168–170.

Tüüpilised vead:

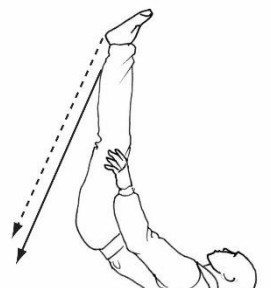
- pöörlemise ajal ei toimu grupeerimist;
- liialt nõrk vibutus vasaku jalaga.



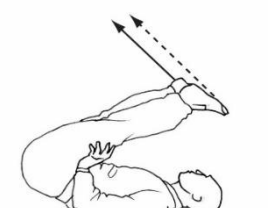
Joonis 174



Joonis 173



Joonis 172



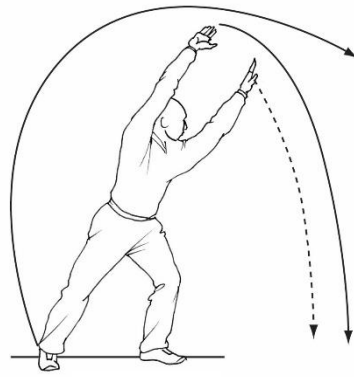
Joonis 171

2.7.2 鲤鱼打挺 *Lìyú dǎtǐng* – selili lamangust püstihüpe ehk kaartõus. Kaartõusu sooritatakse selili asendist. Käed on kas pea juures maha toetatud ja annavad üleshüppele lisatõuke (soovitatav harjutamise algetapis) või asetsevad põlvedel, mis on raskem variant. Selili lamangus viiakse sirged jalad üle pea, keha jääb toetuma turjale. Koheselt järgneb kiire ja jõuline jalgade vibutus üles-ette-alla (keha alla), pöörlemise telg jalgade vibutusel on puusaliigeses. Samal ajal surutakse puusad üles ja tõugatakse ülakeha maast lahti kukla abil (algajad abistavad käte tõukega). Käed toetuvad reie pealmisele osale. Maandutakse kas sirgetele või põlvest kõverdatud jalgadele. Joonised 171–174.

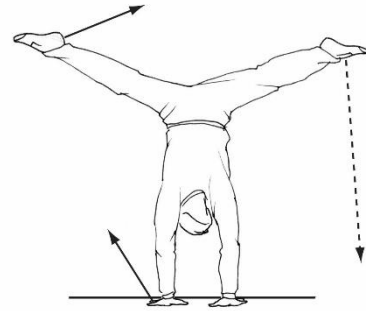
Tüüpilised vead:

- mittepiisav jalgade üle pea viimine
- puudub kuklaga tõuge
- nõrk ja aeglane jalgade vibutus

2.7.3 侧手翻 *Cèshǒufān* – kätelring küljele ehk hundiratas. 侧手翻 *Cèshǒufān*'i kasutatakse paljude stiilide juures treeningprotsessis eraldi harjutusena ning ka ettevalmistava tehnikana 侧手翻 *cèshǒufān*'iks. Tee 并步 *bìngbù* asendist vasaku jalaga samm küljele ja tõsta sirutatud käed üles. Vii keharaskus vasakule jalale ja kõverda põlv. Aseta maha vasak ja seejärel parem käsi, käed on küünarliigesest sirged ja ühel joonel jalgadega. Soorita sirge parema jalaga kiire ja jõuline vibutus üles üle pea, koheselt järgneb tugeva tõukega vasak jalg, mis liigub samal tasapinnal kui parem jalg. Aseta maha kõigepealt vasak ja seejärel parem jalg, jalad peavad sattuma samale joonele kättega. Tõuka maast ära kõigepealt parem, siis vasak käsi ja võta algasend. Joonised 175–177.



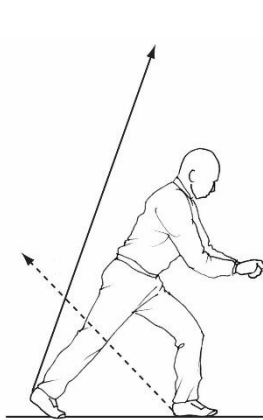
Joonis 175



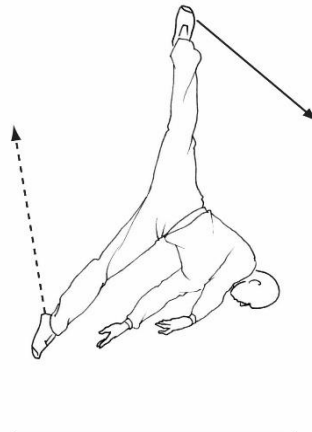
Joonis 176

Tüüpilised vead:

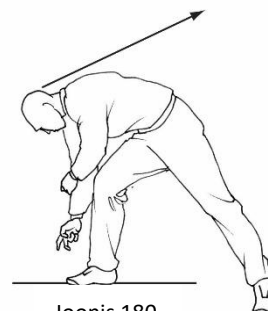
- jalad on põlvest kõverdatud
- käed või jalad pannakse maha koos mitte üksteise järel
- jalgade vibutuse puudumine



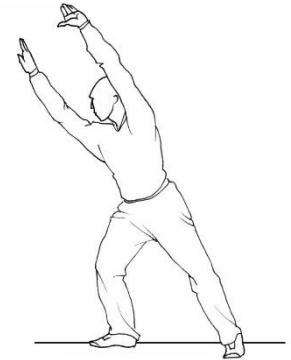
Joonis 178



Joonis 179



Joonis 180

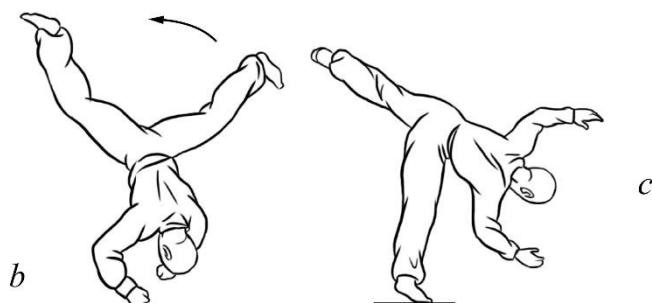
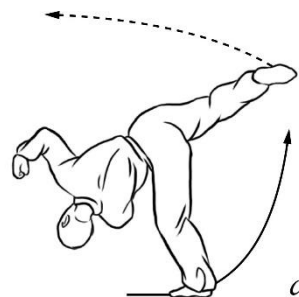


Joonis 177

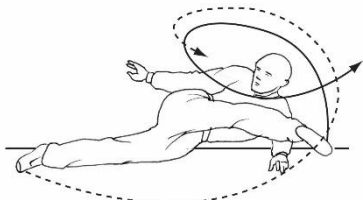
2.7.4 侧空翻 Cèkōngfān – külgsalto. Seda tehnikat võib näha paljudes stiilides, sh 地躺拳 *dìtǎngquán* ja 长拳 *chángquán*. 侧空翻 *Cèkōngfān*'i korralikuks sooritamiseks on oluline jalgade tõuke, vibutuse ja keha liikumise koordineeritus. Tee 并步 *bìngbù* asendist vasaku jalaga samm ette, kõverda põlv ja vii keharaskus ette. Seejärel tee parema jalaga terav vibutus ja tõuka vasaku jalaga ennast maast lahti, samal ajal soorita kehapööre õhus. Pärast parema jala mahapanemist siruta keha. Sel hetkel, kui vasak jalg jõuab maha, peab ka keha püstises asendis olema. Joonised 178–181

Tüüpilised vead:

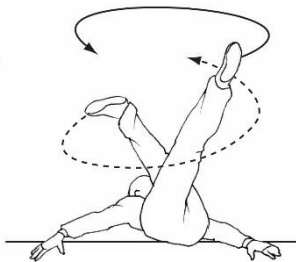
- jalgade tõuge ei ole piisavalt tugev
- vibutus ei ole piisavalt tugev
- keha laskub pöördel liiga madalale
- jalad on lennufaasis kõverad



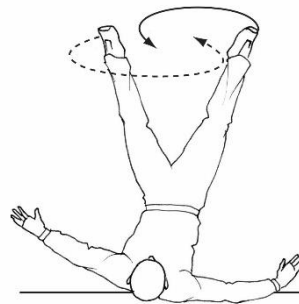
Joonis 181



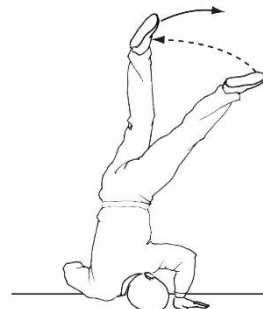
Joonis 182



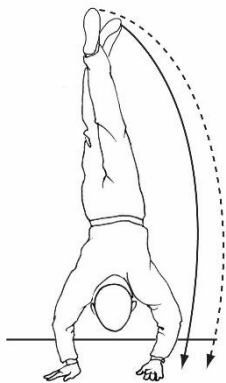
Joonis 183



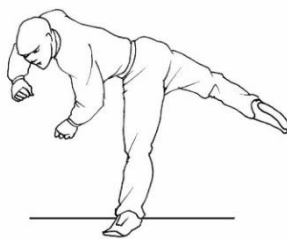
Joonis 184



Joonis 185



Joonis 186



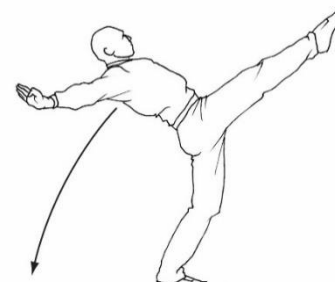
Joonis 187



Joonis 188



Joonis 189

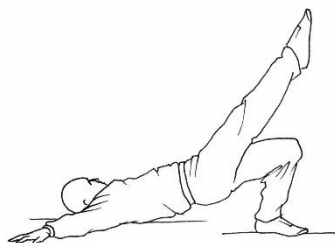


Joonis 190

2.7.5 五龙搅珠 Wǔlóngjiǎozhū – pööreldes tõusmine. Seda tehnikat võib näha näiteks stiilides 地躺拳 *dītāngquán* ja 长拳 *chángquán*. Alusta selili asendist ja tee parema jalaga kellaosuti liikumise suunas horisontaaltasapinnal ringjas vibutus. Jätkates parema jalaga ringjat liikumist, pööra ennast selili ja lisa vasaku jala ringjas liikumine samas suunas. Tõsta jalgade ringliikumise abil vaagnavööde üles, jätkka vasaku jala liikumist parema jala ümber. Aseta käed maha, peopesad allapoole, jätkka jalgade pöörlemist ja tõuse kätele. Lase mõlemad jalad maha ja siruta keha välja. Joonised 182–187.

Tüüpilised vead:

- jalad on põlvest kõverdatud
- puudub käte tõuge
- liikumine katkeb



Joonis 191

2.7.6 仰摔 Yǎngshuāi – kallutatud kehaga seljale kukkumine. Seda tehnikat võib näha stiilides 地躺拳 *dītāngquán* ja 醉拳 *zuìquán*. Alusta 并步 *bìngbù* asendist. Too küünarliigesest kõverdatud käsi rinna kõrgusele, küünarvarred on käeseljaga välja pööratud ja käed on rusikas. Samal ajal too parem põlv üles ja vii see vöökohast kõrgemale ehk võta sisse 独立步 *dúlìbù* asend, vasak tugijalg on kergelt põlvest kõverdatud. Kalluta keha taha, lükka puusad ette ja tõsta paremat jalga üles, varbad on sirutatud. Käed viiakse küljelt taha õlgade tasapinnal ehk käed on 推掌 *tuīzhǎng*'i tehnikas. Samal ajal kõverdub tugijalg põlvest, keha laskub sujuvalt alla ja puudutab pehmelt õlavöötmeaga maad. Joonised 188–191.

Tüüpilised vead:

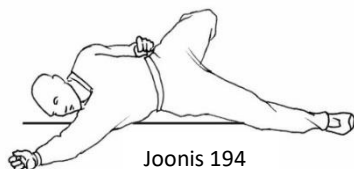
- puusi ei viida ette
- keha pöörutab jõuga vastu maad

2.7.7 滑步侧摔 Huábùcèshuāi – libisev samm küljele kukkumisega. Seda tehnikat võib näha stiilides 象形拳 *xiàngxíngquán* (imiteeriv stiil) 地躺拳 *dītāngquán*, 长拳 *chángquán* ja traditsioonilistes relva vormides. Alusta 并步 *bìngbù* asendist. Käed on rinna kõrgusel ristatud ja rusikas. Tee parema jalaga pikk libisev samm ette.

Samal ajal tõuseb vasaku jala kand maast lahti ning jalg kõverdub järkjärgult põlvest, pehmendades nii kukkumisel tekkivat lööki. Keha kallutatakse taha ja pilk on suunatud taha. Parem käsi sirutub kõrvalt taha ja pehmen dab maaga kokkupuutel kukkumist. Külili maas olles ei puuduta vaagnavööde maad. Toetuspunktideks on sirutatud ja kõverdatud jalalabad ning parem õlg. Kogu liikumine tuleb sooritada tervikuna. Joonised 192–194.

Tüüpilised vead:

- istmik või vaagnavööde puudutab maad
- keha kukub pörutusega vastu maad
- liialt lühike libisev samm



Joonis 194



Joonis 193



Joonis 192

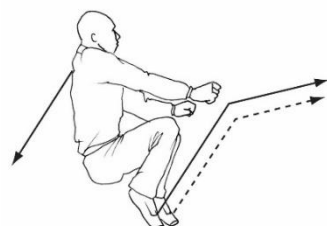
2.7.8 俯身后跌 Fǔshēn hòudiē – sirge kehaga rinnale kukkumine. Seda tehnikat võib näha tihti stiilis 地躺拳 *dītāngquán*. Hüppa kükist üles grupeerunult, kalluta keha vertikaalasendist ette. Soorita jalgadega lennu kõrgeimas punktis tahalööök, samal ajal vii rusikas käed järsu liigutusega ette. Löökide ajal asetseb keha maaga horisontaalselt. Lennufaasis too käed küünarnukkidest kõverdatult rindkere juurde. Hoides keha horisontaalselt, kuku maha, päd ja kõverdatud käed puudutavad maapinda esimesena. Käed aitavad pehmen dada kukkumist. Joonised 195–198.

Tüüpilised vead:

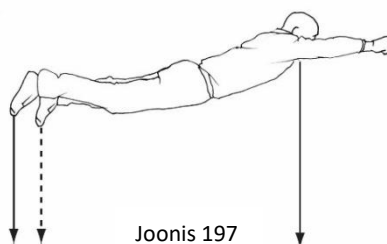
- *wushu* käed ei pehmen da maandumist ja keha vajub vöökohast läbi ja puudutab maad.



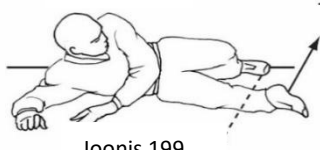
Joonis 195



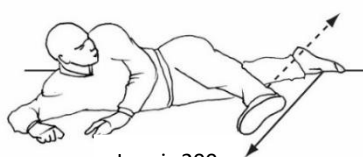
Joonis 197



Joonis 198



Joonis 199



Joonis 200

2.7.9 剪腿 Jiǎntuǐ – käärid. Seda tehnikat võib näha tihti stiilides 南拳 *nánquán*, 长拳 *chángquán* ja 地躺拳 *dītāngquán*. 剪腿 *Jiǎntuǐ* on üks jalgade niitmise variante, mida sooritatakse külili lamades. Tehnika on mõeldud vastase hüppeliigese mõjutamiseks, mille tulemusel vastane paiskub pikali. Parema külje peal lamades viiakse vasak jalg ette (mitte rohkem kui 45°) ja sooritatakse jalgu kergelt põlvest kõverdades nn kääride liigutus. Parem jalg liigub taha nii, et varbad vaatavad keha suunas ja vasak jalg liigub ette, varbad on sirutatud. Jalad liiguvad seni, kuni on kohad vahetanud ja kohe seejärel sooritatakse vastupidine liikumine. Jalalabad libisevad mööda maapinda. Joonised 199–200.

Tüüpilised vead:

- jalalabad liiguvad maapinnal tõstetult
- põlveliiges pole liikumisse lülitatud

2.7.10 交盖腿 Jiāogàituǐ – jalgadega pöörlemine külje vahetusega.

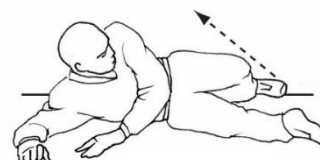
Seda tehnikat võib näha tihti stiilides 南拳 *nánquán*, 醉拳 *zuìquán* ja 地躺拳 *dìtǎngquán*. See liigutus on samuti üks jalgade niitmise variante, mida sooritatakse külili lamades. Tehnika on mõeldud vastase põlveliigese mõjutamiseks, mille tulemusel vastane paiskub pikali. Algasendiks tuleb lamada paremal küljel nii, et vasak jalg on põlvest kõverdatud ja viidud taha. Eelnevast asendist vii vasak jalg põlvest sirutades ette-üles, samal ajal liigub vasak käsi taha kõrvale ja keha alustab teisele küljele pööramist. Vasak jalg jätkab ringjat liikumist vastupidiselt kellaosuti liikumise suunale. Parem käsi tuuakse kaarega vasakule poole, samal ajal teeb parem jalg ringja liikumise ette-taha ehk sooritab nn katva liikumise. Vasak jalg kõverdub liikumise lõpufaasis põlvest ja tõmmatakse rinnale lähemale. Joonised 201–203.

Tüüpilised vead:

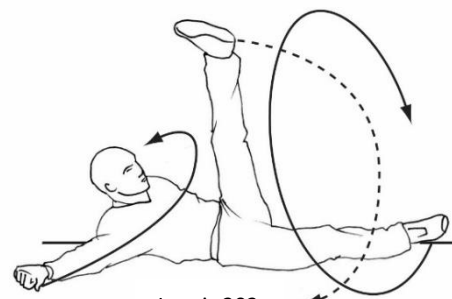
- ringliikumisel pole jalad sirged
- keha pööramine teisele küljele sooritatakse hilinemisega

Kordamisküsimused:

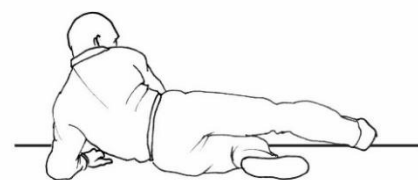
1. Nimeta EKR4 tasemel lisanduvad akrobaatika tehnikad hiina keeles.
2. Millised on peamised vead, mis esinevad akrobaatika tehnikate õppimisel ja sooritamisel?
3. Millele peab pöörama tähelepanu ülejäänud treeningul enne akrobaatiliste tehnikate harjutamist?
4. Millele tuleks tähelepanu pöörata treeningusaalis akrobaatiliste tehnikate õpetamisel?



Joonis 201



Joonis 202



Joonis 203

3. WUSHU RELVAD JA RELVATEHNIKAD

3.1 Mõõgad

JIANSHU Jian (劍; Pinyin: jiàn)

Jian on kaheteraline sirge mõõk, ning üks põhilistest wushu võistlustel kasutatavatest relvadest (lisaks kaikale - *gun*, odale – *qiang* ja kõverale mõõgale - *dao*).

Tera pikkus on üldjuhul 45-80 sentimeetrit ning kaal 700-900 grammi.

Esimesed jian'id ilmusid pronksiajastul. Algselt valmistati neid pronksist, kuid metallitöötuse arenedes hakati neid valmistama ka rauast ja terasest. Algselt oli *jian* ka laialdaselt levinud sõjameeste hulgas. Hiljem võttis selle rolli üle kõver laiateraline mõõk *dao*.

Peamiselt kasutatakse lõikavaid ja raiuvaid tehnikaid, harvem ka torkeid.



Metallist jian on valmistatud terasest, kuid ka alumiiniumi sulamist. Taiji vormide tegemisel kasutatakse jäigemat mõõka; kui selline mõõk toetada teravikuga põrandale, siis see ei paindu. Wushu jian on tavaliselt painduvam ning vormi sooritamisel efektse kõlaga. Wudang koolkonnas kasutatakse wushu vormide sooritamisel siiki jäigemat jian mõõka.

Treening Jian on tavaliselt teritamata.

Jian võib olla ka pikendatud käepidemega, mis on populaarne näiteks Wudangi koolkonnas.

Lõikeharjutuste tegemisel kasutatakse väga teravat terasmõõka. Niisugune jian on raskem ning sellega harjutamine on jõukohane edasijõudnutele. Hea kvaliteediga ja populaarne teritatud Jian on näiteks Scott M. Rodell-i poolt väljatöötatud ning Hanwey tehases toodetav jianshu.

Jian käepideme otsa seotakse värviline ripats. Mõnede vormide sooritamisel on see vajalik. Demonstratsioonitenduste puhul küllalt efektne. Mõnede koolkondade vormides ripatsit ei kasutata.

Jian mõõga tupp on valmistatud kõvast puidust ning dekoreeritud vaskdetailidega.

Terasest Jianshu vajab pidevat hooldust, et vältida rooste teket. Rooste tekib ka higise käega tera puudutamisest. Hooldusvahendiks on puhastuspulber ja mõõgaõli.

DAOSHU Dao (刀; Pinyin: dāo):

Nime Dao võib tinglikult kanda ükskõik milline üheteraline mõõk või nuga, kuid üldjuhul mõistetakse selle all laia, kergelt kõvera teraga, saablilaadset mõõka. Dao ja selle erinevad vormid, on üks neljast wushus kasutatavatest põhilistest traditsioonilistest relvadest.

Esimesed dao versioonid ilmusid Shangi dünastia ajal ning olid valmistatud pronksist. Hiljem hakati neid valmistama ka rauast ja terasest. Selles ajal oli mõõga tera pikkus tavaliselt 85-115 cm. Han'i dünastia ajastul hakkas dao ratsaväelaste hulgas populaarsust koguma, ning kolme kuningriigi perioodi ajaks (220-280 pKr) oli dao peaaegu täielikult välja vahetanud jian-tüüpi mõõgad sõjaväelaste eelistatud varustuse hulgas. Peamiseks põhjuseks oli see, et võrreldes sirge mõõgaga, oli dao tehnikaid võimalik lihtsamalt ning kiiremini omandada.

Daoshu puhul kasutatakse peamiselt raiuvaid tehnikaid, kuid tänu kõverale terale, on võimalik ka kasutada torkeid.

Wushu võistlustel on levinuimad kõvera mõõga versioonid *dao* ja *nandao*.

Pärast jianshu vormi õpet hakatakse tavaliselt õppima ka dao mõõga vormi. Dao mõõgavormid on väga efektsed, kiireloomulised ning paljudele meelepärased. Analoogselt jian'iga võib dao olla valmistatud puust, terasest või alumiiniumi sulamist.

Tavaline treening daomõõk on teritamata. Lõikeharjutusteks kasutatakse väga teravat, terasest sepistatud dao-d.

Daoshu on tupes, mis on hiinapärase nikerdustega, tavaliselt kujutatakse draakonit. Dao mõõga käepidemele seotakse mitmevärvilised kergesti lehvivad kangalapid. Terasest dao hooldus on sarnane terasest jian mõõga hooldusele.

NANDAO - lai mõõk, üheteraline lõuna mõõk.



3.2 Sirge mõõga tehnikad

剑法 JIÀNFǎ

3.2.1 握剑 Wòjiàn - Mõõga hoidmine mõni järgmistest neljast viisist:

- 1) mõõga hoidmine püsti või all nii, et väike sõrm vaatab alla
- 2) mõõga hoidmine püsti või all nii, et väike sõrm vaatab üles
- 3) mõõga hoidmine horisontaalselt, peopesa alla ja 4) mõõga hoidmine horisontaalselt, peopesa üles

3.2.2 持剑 Chíjiàn - Mõõga hoidmine püsti.

Mõõga toetamine püstiselt käe taha nii, et peopesa surub vastu käepidet, nimetissõrm asetseb käepidemel ja põial ning ülejäänud sõrmed toetavad käepidet mõlemalt poolt. Hoiak, mida kasutatakse mõõga esinemiste alguses ja lõpus, joonis 204

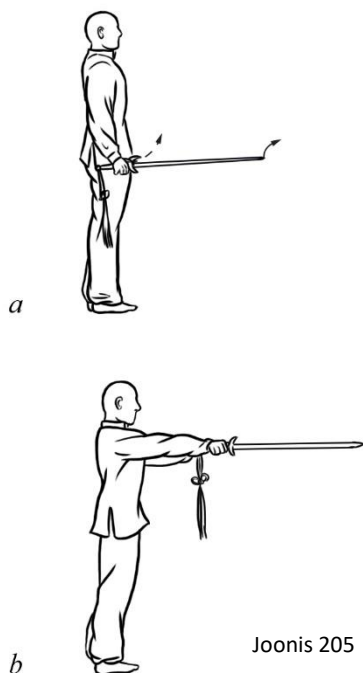


Joonis 204

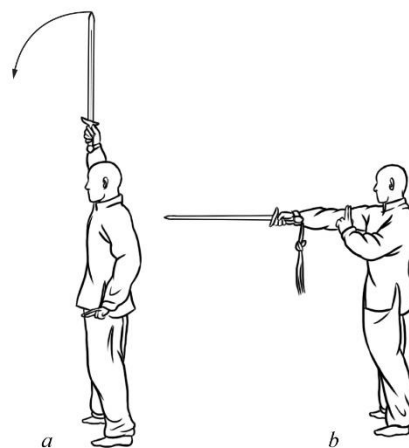
3.2.3 立剑 Lìjiàn - Mõõga tõstmine. Mõõga hoidmine püsti või all.

3.2.4 平剑 Píngjiàn - Mõõgaga torkamine. Tugev torge mõõgaga nii, et mõök ja siht on samal joonel.

3.2.5 刺剑 Cìjiàn - Mõõgaga torkamine. Tugev torge mõõgaga nii, et mõök ja siht on samal joonel, joonis 205.



Joonis 205

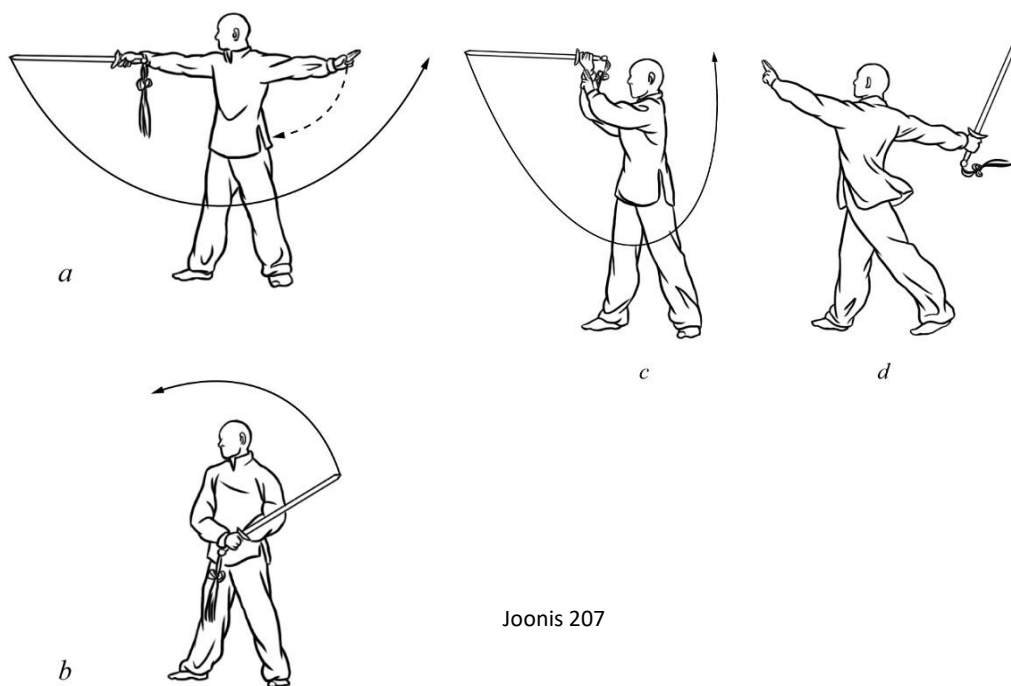


Joonis 206

3.2.6 劈剑 Pījiàn - Mõõgaga raiumine. Mõõgaga raiumine ühel kolmest viisist:

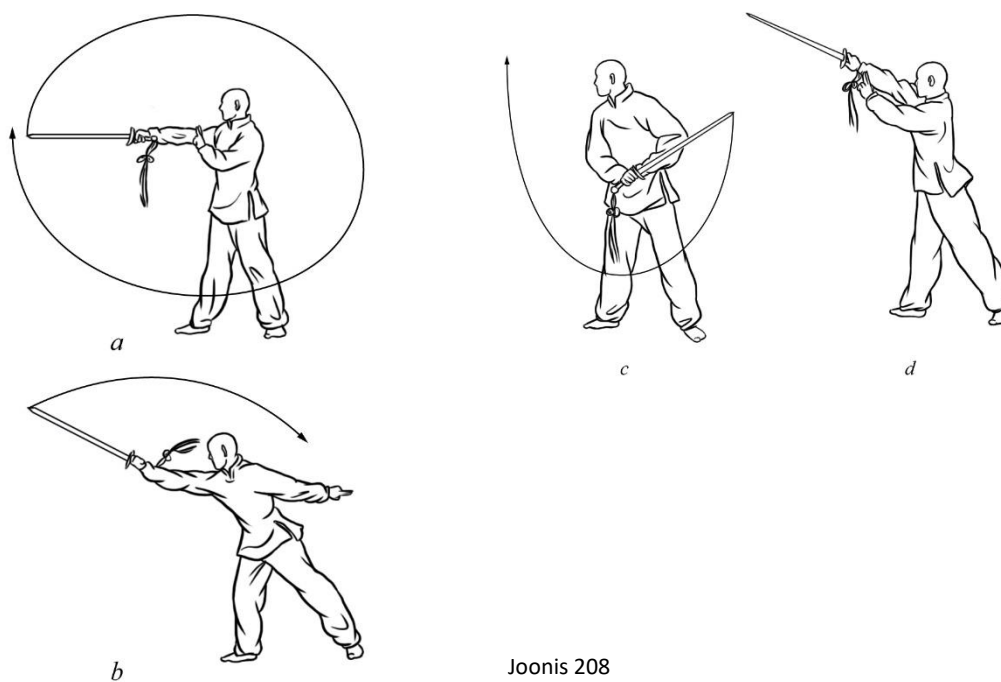
- 1) mõõga all hoidmine vasaku käega ja selle toomine tagant ette ringja liigutusega
- 2) parema käega raiumine
- 3) pööra keha tagasi 180°, kasutades paremat kätt mõõga hoidmiseks ja joonista tagurpidi ring kuni käsi on üleval ning seejärel raiu jõuga, joonis 206.

3.2.7 劍 Guàjiàn - Rippuv mõök. Mõõgaga blokkimine: hoia mõõka kõvasti, tipp veidi üleval, et vastase mõõka blokkida. Joonis 207



Joonis 207

3.2.8 撩劍 Liáojiàn - Mõõga üles toomine. Mõõgaga üles lõikamine Hoia mõõka horisontaalselt peopesa üles, keera keha kõrvale, vastase mõõga eest ära ja too mõök kaarega üles ning lõika vastase rannet 1) mõõga üles toomine (a); 2) mõõga vastu üles toomine (b-d), joonis 208.



Joonis 208

3.2.9 云剑 Yúnjiàn - Mõõga keeramine pea kohal. Mõõga keeramine jõuliselt pea kohal kaitse ja ründe eesmärgiga, joonis 209

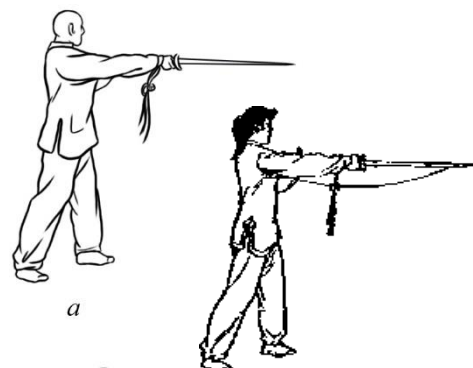


a



b

Joonis 209



a

a



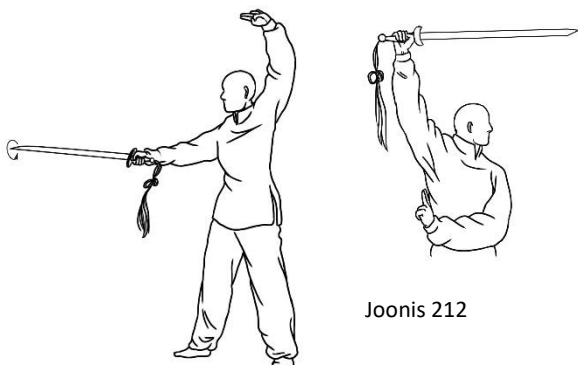
b

Joonis 210

3.2.10 抹剑 Mòjiàn - Libisev mõõk. Mõõga hoidmine horisontaalselt ja vastase rinna või kõhu ründamine järgnevalt:

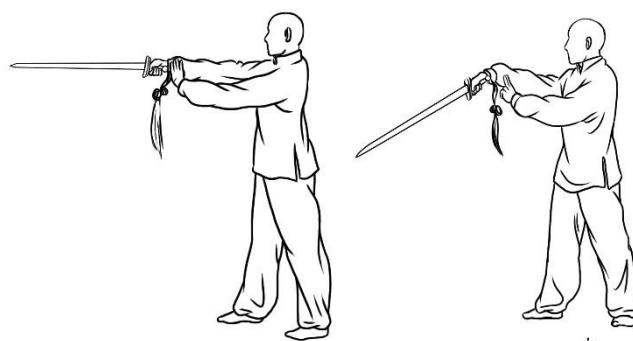
- 1) paremalt vasakule: mõõga hoidmine peopesa üles ja paremalt vasakule liikumine
- 2) vasakult paremale: mõõga hoidmine peopesa alla ja liigutamine
- 3) mõõga hoidmine peopesa üles (või alla), ümber keha pööramine ja ringiga vasakult paremale või paremalt vasakule liigutamine, joonis 210.

3.2.11 绞剑 Jiǎojiàn - Keerlev mõõk; mõõgaga ümbritsemine: mõõga otsa keerutamine väikestes ringides (u 30cm diameetriga), et vastase rannet löigata, joonis 211.



Joonis 212

Joonis 211



a

Joonis 213

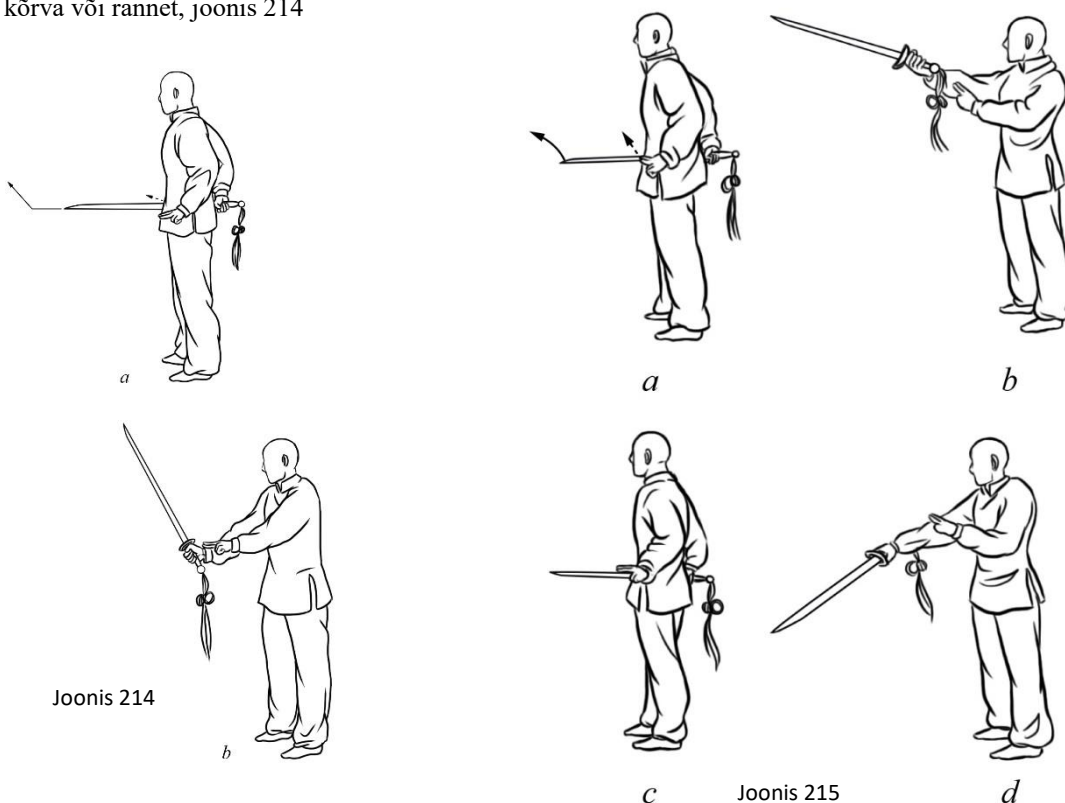
b

3.2.12 架剑 Jiàjiàn - Mõõga ülal hoidmine; pea kohal blokk mõõgaga. Mõõga tõstmine üle pea, et vastase relva tõrjuda, joonised 212.

3.2.13 挑剑 Tiāojiàn Tõusev mõõk sirge käega. Vastase relva tõrjumine sirge käega mõõka jõuliselt üles liigutades.

3.2.14 点剑 Diǎnjiàn - Mõõga osutus. Mõõga hoidmine horisontaalselt (tera vertikaalselt) ja tipu järsult alla viimine, et rünnata vastase pead või rannet, joonis 213.

3.2.15 崩劍 Bēngjiàn - Viltune mõök. Mõõga liigutamine kõigepealt alla ja siis järsult üles, et rünnata vastase kõrva või rannet, joonis 214



Joonis 214

Joonis 215

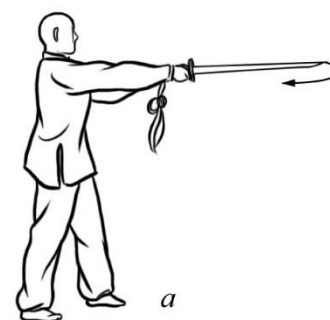
3.2.16 截劍 Jiéjiàn - Kaldus mõök. Mõõgaga kaldus lõikamine, et vastase rünnakut tõrjuda; (a-b) kaldus mõök üles; (c-d) kaldus mõök alla, joonised 215.

3.2.17 抱劍 Bàojiàn - Mõõga hoidmine rinna ees. Moodus liita kahe kõe jõud, et vastu pidada vastase rünnakule või valmistuda kahe käega mõõga kasutamiseks, mõõga hoidmine rinna ees parema käega ja vasakuga valmistudes parema käe all või mõõga käepideme kõrval, joonised 216.

3.2.18 帶劍 Dàijiàn - Mõõga tagasi tõmbamine. Mõõga jõuline tagasi tõmbamine seda kõverdades alustades horisontaalselt või vertikaalselt, joonised 217.

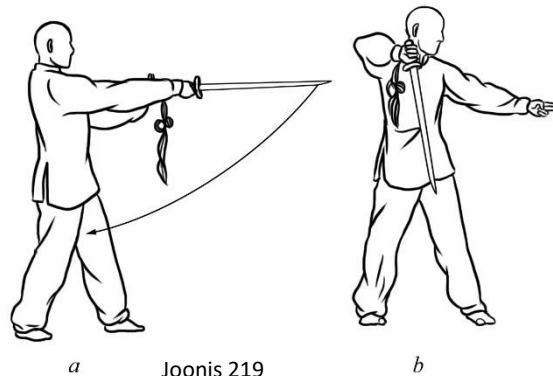
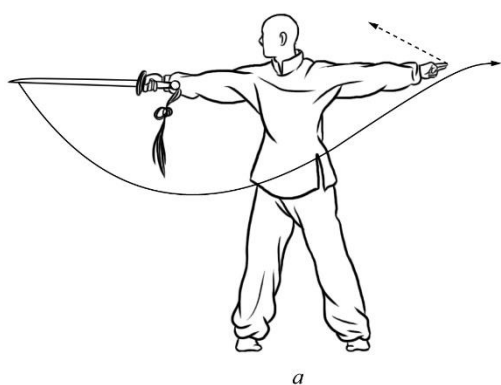


Joonis 216

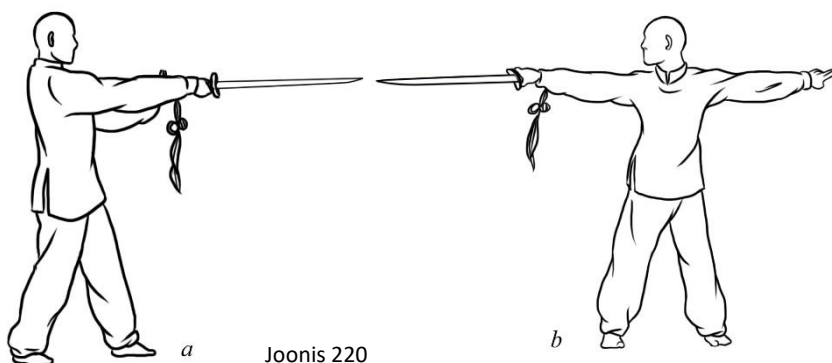


Joonis 217

3.2.19 穿剑 Chuānjiàn - Läbistav mõök. Mõõga liigutamine välja mööda mõnda kindlat kehaosa, et leida ründamise võimalust, joonis 218.



Joonis 219



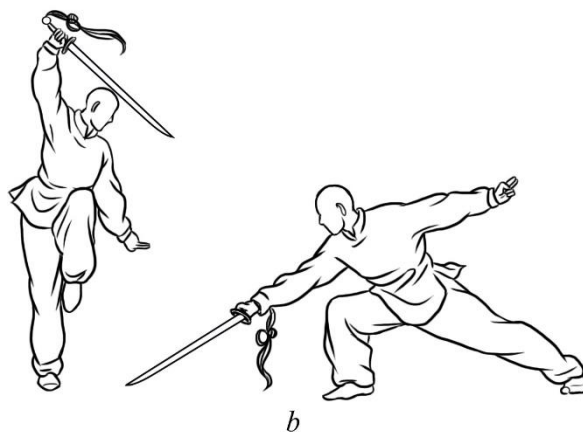
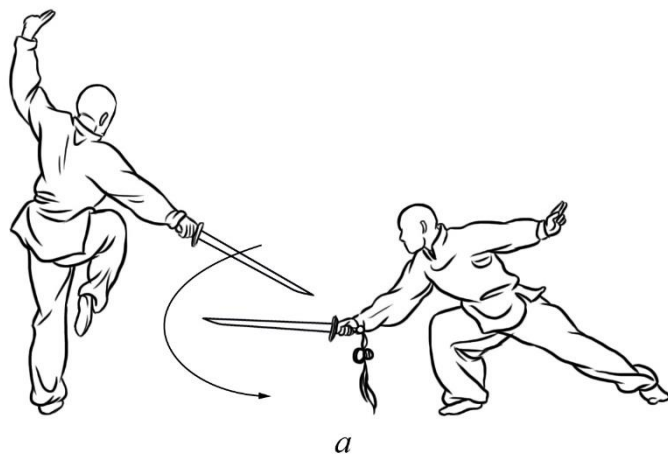
Joonis 220

Joonis 218

3.2.20 提剑 Tijian - Tõusev mõök: mõõga hoidmine, ots alla, ja järsult üles liigutamine läbi randme tõstmise, et kaitsta või rünnata, joonis 219.

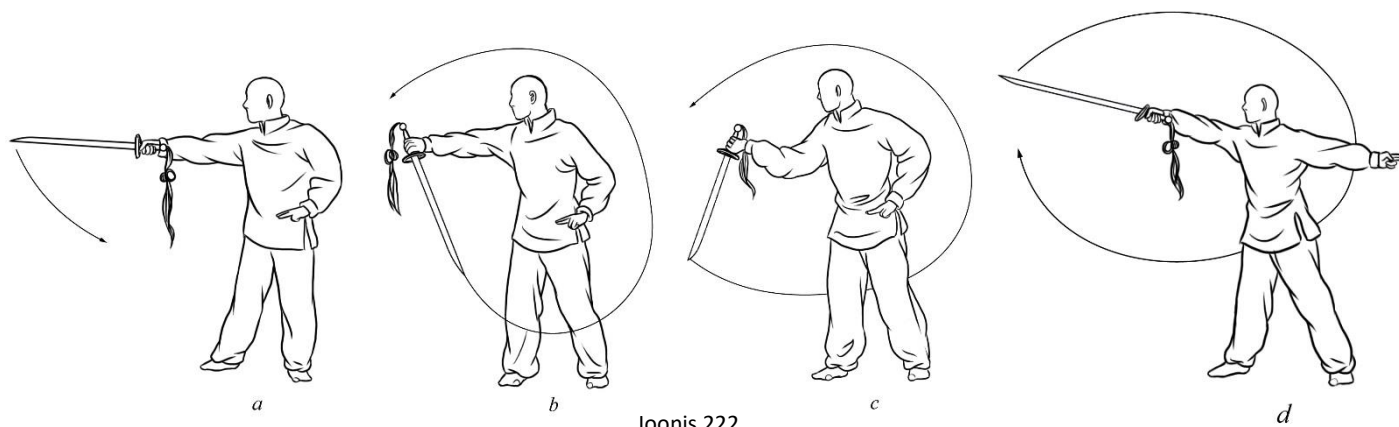
3.2.21 斩剑 Zhānjiàn - Mõõga lõige. Mõõgaga horisontaalselt lõikamine vasakult paremale või vastupidi, et lõigata vastase kaela, joonised 220.

3.2.22 扫剑 Sǎojiàn - Pühkiv mõök. Mõõga alandamine ja horisontaalselt vasakult paremale või vastupidi pühkimine, et rünnata vastase pahkluid või sääri; (a) vasakult pühkimine; (b) paremalt pühkimine, joonis 221.



Joonis 221

3.2.23 腕花 Wànhua - Randme lill. Mõõga keerutamine ümber randme kaitseks ja ründeks; (c) parema randme lill; (d) randme küle lill, joonis 222.



Joonis 222

3.2.24 击剑 Jījiàn - Lööv mõök. Mõõgaga horisontaalselt löikamine vasakult paremale või vastupidi; või vertikaalselt löikamine järsu randmeliigutusega.

3.2.25 格剑 Géjiàn - Võitlev mõök. Iidne mõõga tehnika kolmel viisil: 1) mõõga välja sirutamine ja tagasi toomine kaitseks või ründeks; 2) vastase relva tõrjumine mõõga tipu või teraga; 3) vastase randmete ründamine mõõgaga, alt poolt.

3.2.26 斩剑 Fújiàn – Sama, mis 21 斩剑 (zhǎnjiàn) Mõõga löige: mõõgaga horisontaalselt löikamine vasakult paremale või vastupidi, et lõigata vastase kaela.

3.2.27 削剑 Xuējiàn - Kooriv mõök: mõõga hoidmine parema käega ja löikamine vasakult kaldu paremale, põidlagaga tugevalt käepidemele surudes.

3.2.28 托剑 Tuōjiàn - Tõusev mõök: mõõga hoidmine vertikaalse teraga ja selle keha tõstmine horisontaalselt üles.

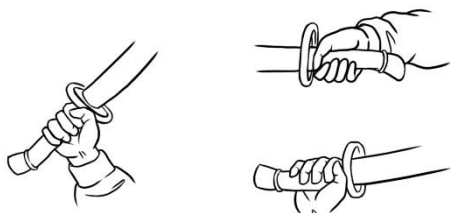
3.2.29 压剑 Yājiàn - Suruv mõök: mõõga hoidmine horisontaalse tera ja ette suunatud tipuga ning selle alla surumine kaitseks.

3.2.30 拦剑 Lánjiàn - Mõõgaga välja blokeerimine.

4.3 Dao ehk laia teraga mõõga tehnikad 刀法 Dāo fǎ

4.3.1 握刀 Wò dāo - Mõõga hoidmine. Mõõga haare, joonised 223.

4.3.2 抱刀 Bào dāo - Mõõga tagurpidi hoidmine, joonised 224.

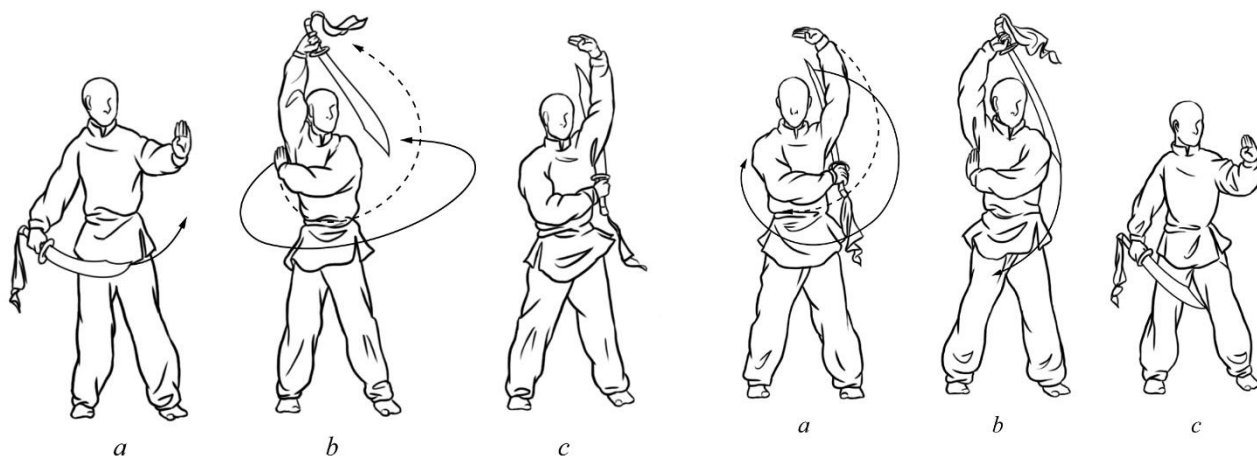


Joonis 223



Joonis 224

4.3.3 缠头刀 Chán tóu dāo - Peaüंबर keerlev mõök. Kaitsetehnika mõõgaga, et keerutada mõõga tagumist külge vasaku õla juurest parema õla juurde, mõök alla suunatud, joonis 225.

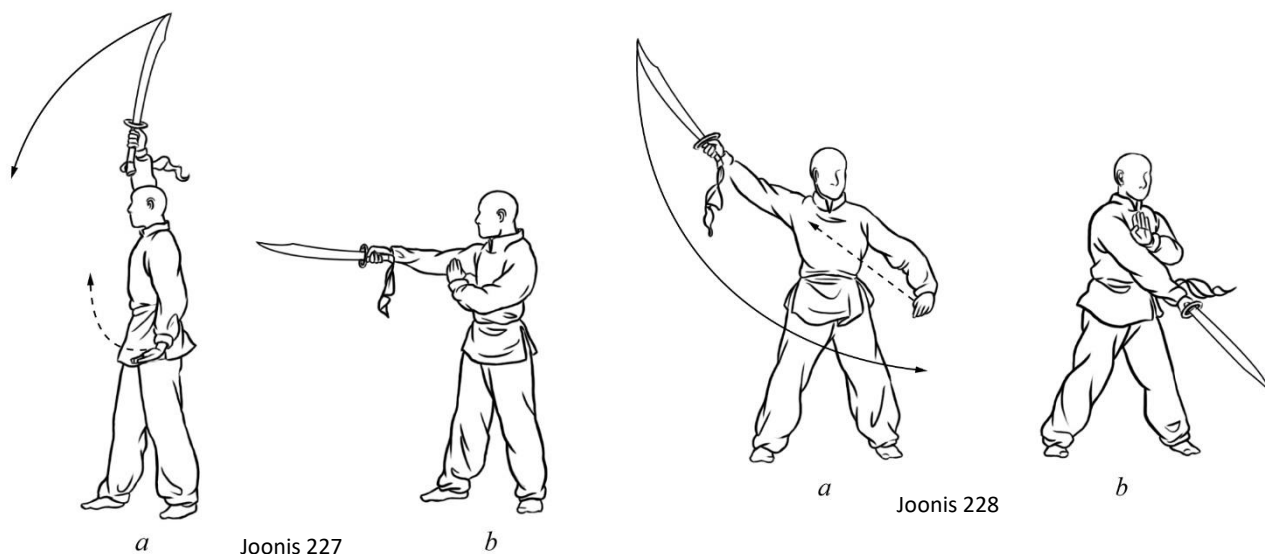


Joonis 225

Joonis 226

4.3.4 裹脑刀 Guǒ nǎo dāo - Pead mähkiv mõök. Kaitsetehnika mõõgaga, et keerutada mõõga tagumist külge parema õla juurest vasaku juurde, mõök alla suunatud, joonis 226.

4.3.5 劈刀 Pī dāo - Mõõgaga tükeldamine, joonis 227.

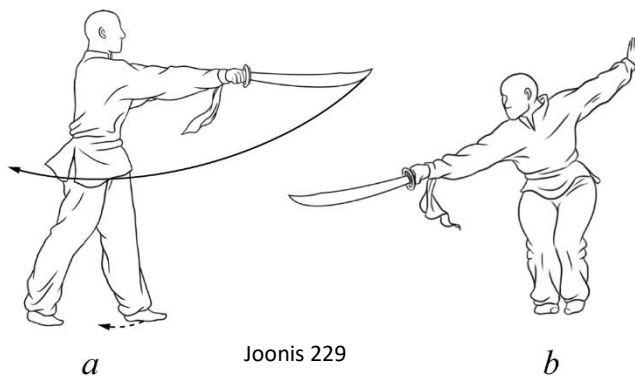


Joonis 227

Joonis 228

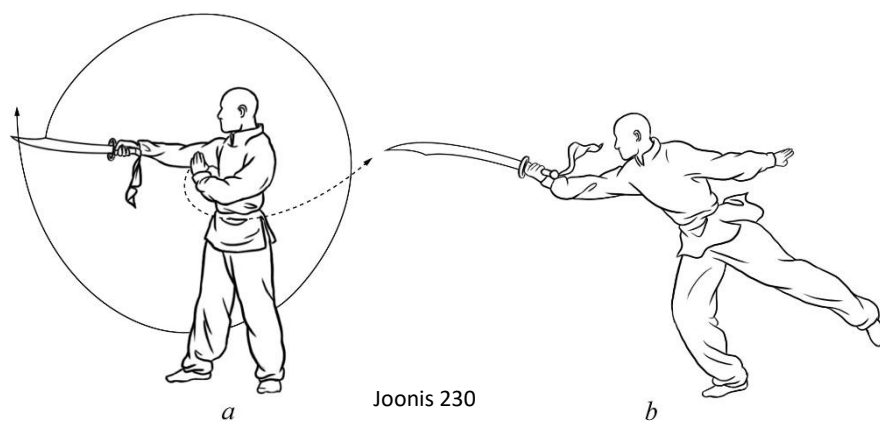
4.3.6 砍刀 Kǎn dāo - Mõõgaga raiumine, joonis 228.

4.3.7 截刀 Jié dāo - Mõõgaga risti lõikamine Joonis 229.



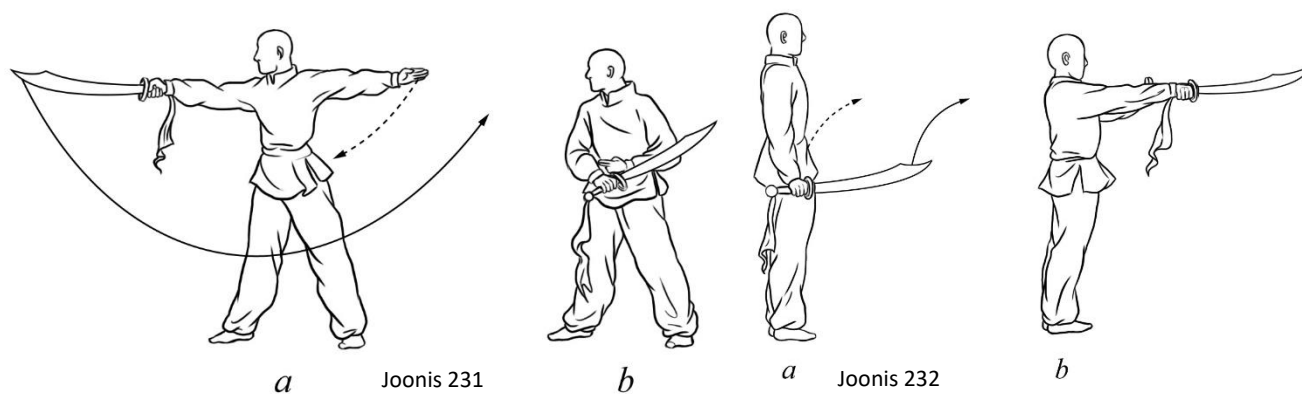
Joonis 229

4.3.8 撩刀 Liáo dāo - Mōōgaga üles lõikamine, joonis 230.



Joonis 230

4.3.9 挂刀 Guà dāo - Mōōgaga üles tõrjumine, joonis 231.



Joonis 231

b

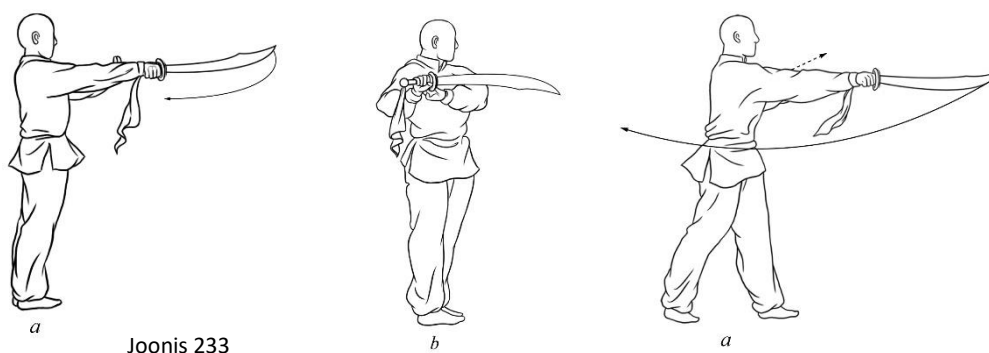
a

Joonis 232

b

4.3.10 扎刀 Zhā dāo - Mōōgaga torkamine, joonis 232.

4.3.11 抹刀 Mō dāo - Mōōgaga lõikamine, joonis 233.



a

Joonis 233

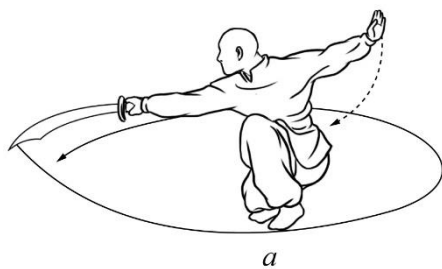
b

a

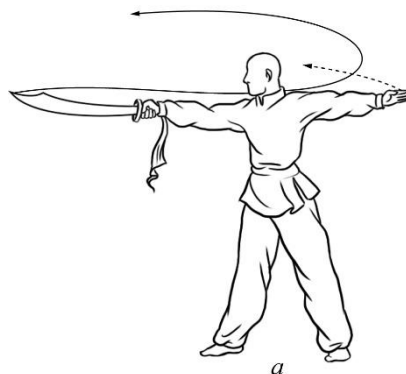
Joonis 234

4.3.12 斩刀 Zhǎn dāo - Mōōgaga horisontaalselt lõikamine, joonis 234.

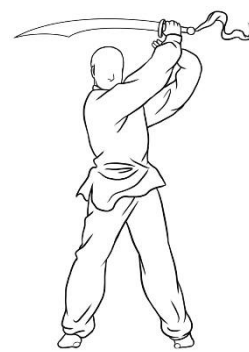
4.3.13 扫刀 Sǎo dāo - Mõõgaga pühkimine, joonis 235.



a

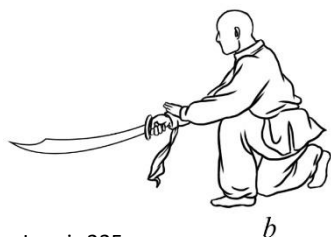


a



b

Joonis 236

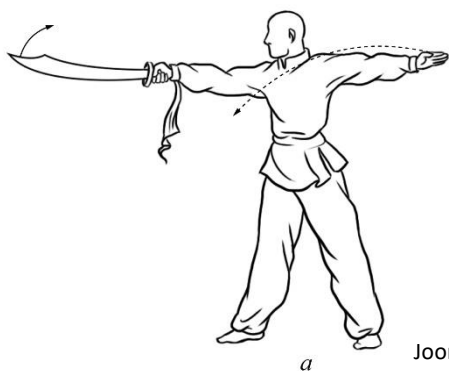


b

Joonis 235

4.3.14 云刀 Yún dāo - Mõõga pilv. Mõõga keerutamine pea kohal või ees, kaitseks, joonis 236.

4.3.15 崩刀 Bēng dāo - Mõõga kallutamine rünnakuks, joonis 237.



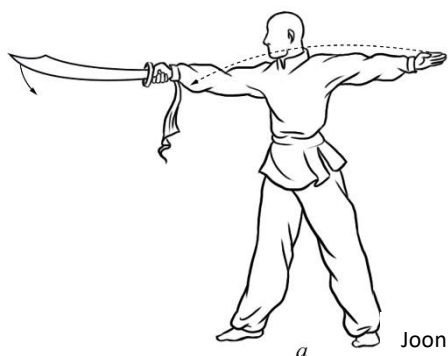
a

Joonis 237



b

4.3.16 点刀 Diǎn dāo - Suunav mõõk. Mõõga suunavalt alla löömine kaitseks, joonis 238.



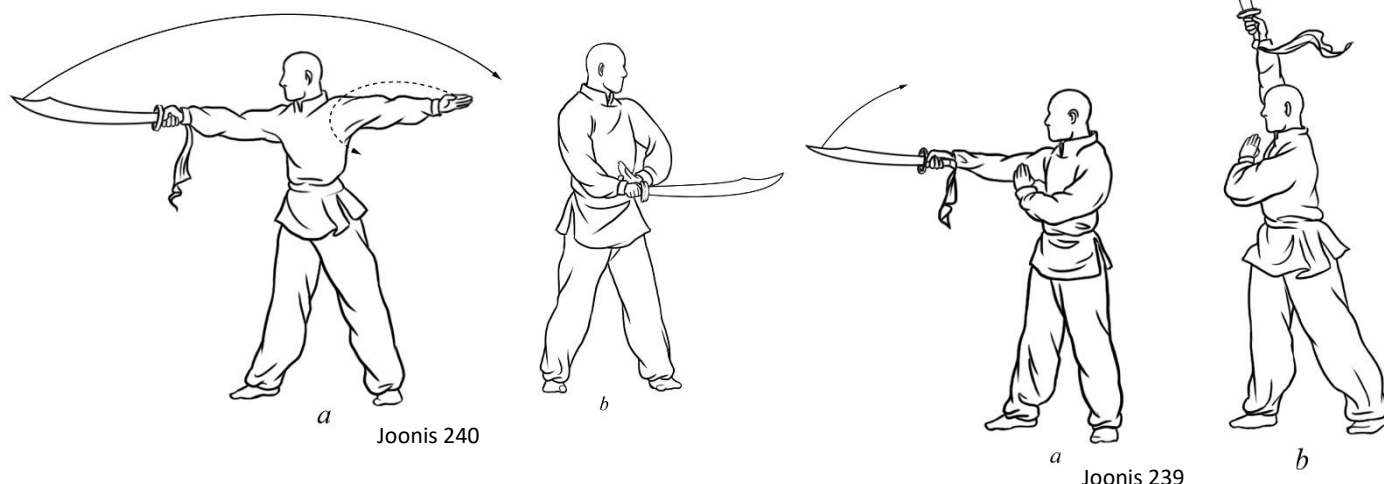
a

Joonis 238



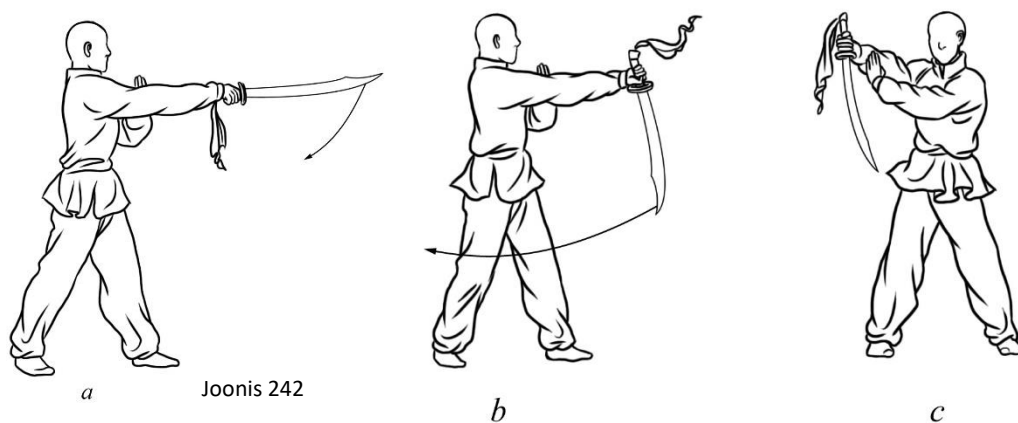
b

4.3.17 挑刀 Tiào dāo – Mõõga tõstmine sirge käega, joonis 239.



4.3.18 按刀 àn dāo – Suruv mõõk, joonis 240.

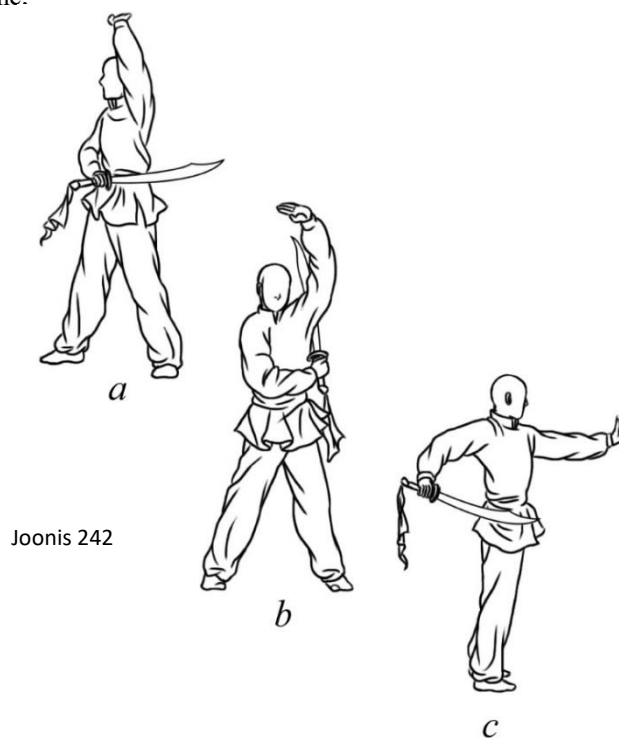
4.3.19 格刀 Gé dāo - Mõõgaga tõrjumine, joonis 241.



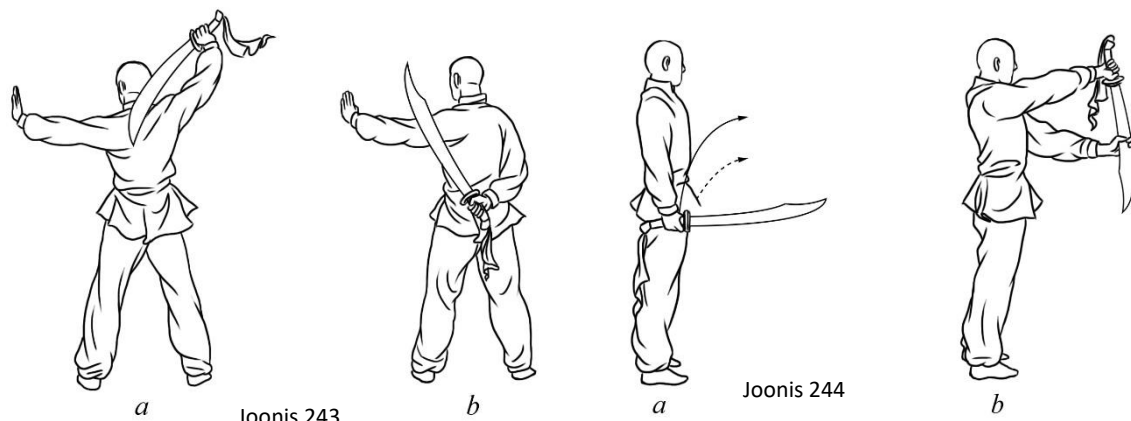
4.3.20 藏刀 Cáng dāo - Mõõga peitmine: (a) puusal peitmine:

(b) vertikaalne peitmine; (c) horisontaalne peitmine,

Joonis 242.



4.3.21 背刀 Bèi dāo - Seljatagune mõök. Mõõga asetamine seljataha, joonis 243.



a Joonis 243

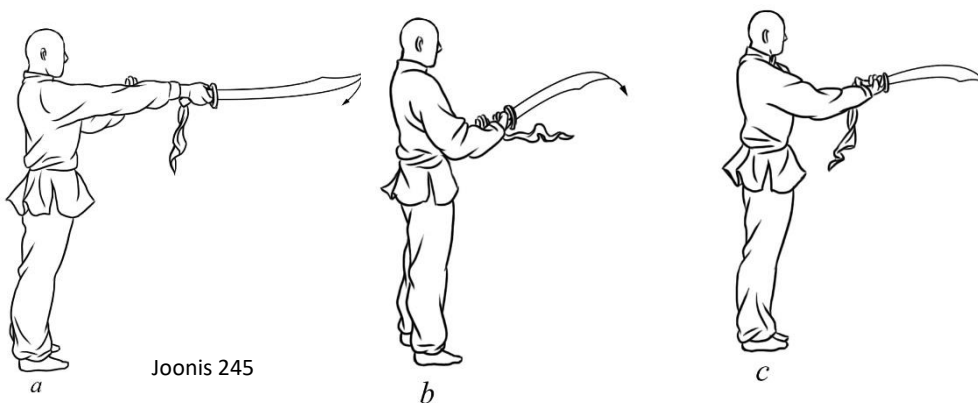
b

a Joonis 244

b

4.3.22 推刀 Tuī dāo - Lükkav mõök, joonis 244.

4.3.23 错刀 Cuò dāo - Siduv mõök: vastase relvaga sidumine enda mõõka lükates või tõmmates, joonis 245.

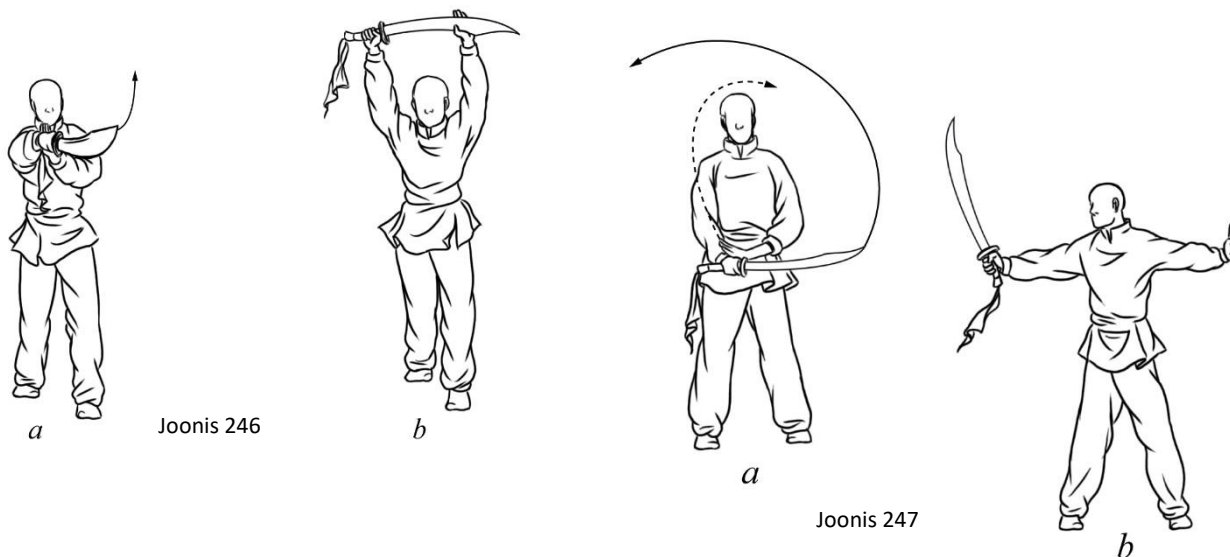


a Joonis 245

b

c

4.3.24 架刀 Jià dāo - Pea kohal blokk mõõgaga, joonis 246.



a

Joonis 246

b

a

Joonis 247

b

4.3.25 分刀 Fēn dāo - Mõõgaga lahutamine, joonis 247.

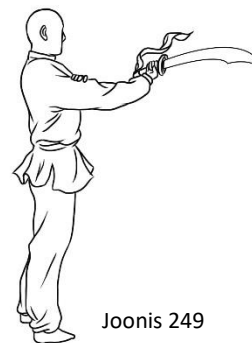
4.3.26 帶刀 Dài dāo – Mõõga tagasi tõmbamine, joonis 248.



Joonis 248



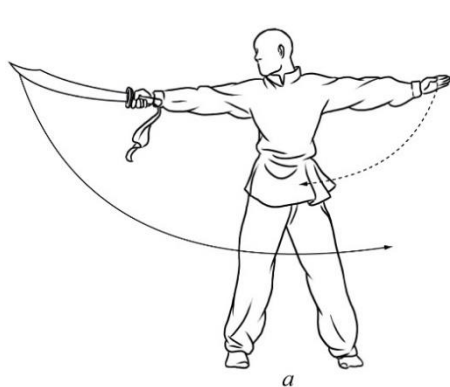
b



Joonis 249

4.3.27 捧刀 Pěng dāo - Mõõk rinna ees, tera üleval, joonis 249.

4.3.28 背花 Bèi huā Taha lill: mõõga keerutamine vertikaalselt keha ees ja taga, joonis 250.



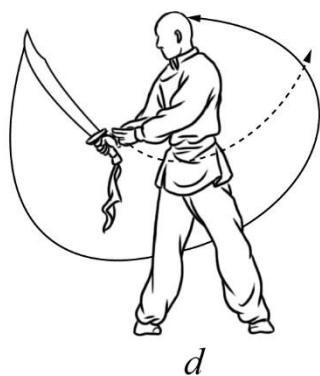
a



b



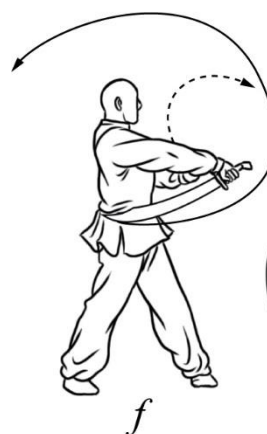
c



d



e



f



g

Joonis 250

4.3.29 剪腕花 Jiǎn wàn huā - Rannet pöörav lill või kujund 8. Mõõga keerutamine eest ja tagant ümber randme.

4.3.30 撩腕花 Liáo wàn huā - Kätt puistav lill; tagurpidi mõök. Mõõga keerutamine vasakul ja paremal ümber randme.

4.3.31 提刀 tí dāo - Mõõga kergitamine: Vastase relva tõrjumine mõõka üles tõmmates.

4.3.32 托刀 Tuō dāo - Mõõga blokk. Mõõga lükkamine üles, üle pea, et tõrjuda vastase kätt või rannet.

4.3.33 绞刀 Jiǎo dāo - Mõõgaga ümbritsemine. Mõõga keerutamine vertikaalselt vasakul ja paremal.

4.3.34 抱手连环 Bào shǒu liánhuán - Mõõgaga sidestama. Mõõga kasutamine ühe käega käepidemest ja teise käega mõõga tagumisest küljest hoides.

4.3.35 腕花刀 Wàn huā dāo - Kujund 8 mõõgaga.

4.3.36 肩背刀 Jiān bèi dāo - Õla ja selja mõök.

4.3.37 挫刀 Cuò dāo - Vastase sidumine mõõga lükkamise ja tõmbamisega.

Kordamisküsimused:

1. Mis eelise annab mõõga kasutamine võitluses?
2. Milliseid eeliseid või miinuseid annab mõõga pikkus?
3. Millised on ühe terava- ja kahe terava servaga mõõga plussid ja miinused?
4. Kas mõõga materjal on oluline? Kui jah, siis miks?
5. Millisel moel peab tehnikate sooritamisel jälgima mõõga terava poole liikumist (tasapinnad)?
6. Mille poolest erinevad peamiselt 刀 *Dāo* ja 劍 *Jiàn* mõõgad?
7. Kas käsi võib puutuda mõõga tera? Kui jah, siis miks, kus kohast ja mis mõõkadel?
8. Nimeta hiina keeles peamised *wushu`*s kasutatavad mõõgad?

4. WUSHU TREENINGTEOORIA

Õppimisetapid

II etapp (treeningetapp)

Wushu Kungfu baastehnika (武术基本功 *Wǔshù jīběngōng*)

Tehnilised spordi kategooriad 二断 *èr duàn*

Teine etapp hõlmab perioodi 4-5 aastat ning hõlmab Wushu Kungfu baasliikumiste täielikku omandamist. Teises etapis keskendutakse baasliikumiste edasisele omandamisele ning nende täiustamisele erinevates kombinatsioonides (组合练习 *zǔhé liànxí*) ning esimese, teise ja kolmanda tehnilise taseme kompleksides.

Jībēngōng ja teiste treeningmeetodite suhe selles etapis on 70%/30% -le.

Koolituse teise etapi sisu teoreetiline koolitus

Wushu Kungfu terminoloogia omandamine.

Printsiibid (停 *tíng* - 动 *dòng*) (开 *kāi* - 合 *hé*) ja (上 *shàng* - 下 *xià*) kui universaalsed wushu liikumise printsiibid.

Ohutusekirjad treeningute ajal.

Füüsiline ettevalmistus

Programmi esimese etapi tehnika täiustamine ja keerukamate liikumiste omandamine:

Harjutused jõu arendamiseks;

Harjutused lihasrühmade tugevdamiseks, kus on kaasatud Wushu Kungfu baasliikumiste sooritamine raskusteta (jala hoidmine (控腿 *kòngtuǐ*), kordused erinevates režiimides, erineva kiirusega, erinevas järjekorras);

Harjutused lihasrühmade tugevdamiseks, kus on kaasatud Wushu Kungfu baasliikumiste tegemine raskustega (hantlid, raskused jagadel);

Harjutused kiiruse ja jõu arendamiseks: jooks vahelduva tempoga, jooks ülehüppetega, vaibapikkused hüpped.

Harjutused paindlikkuse arendamiseks (柔功 *róugōng*)

Akrobaatilised harjutused (跌扑滚翻 *diēpū gǔnfān*): kukerpallid ette (前滚翻 *qián gǔnfān*), kukerpallid taha (后滚翻 *hòu gǔnfān*), hundiratas (侧手翻 *cèshǒufān*), tasakaal (平衡 *píng héng*).

Harjutused osavuse arendamiseks – liikumismängud

Tehniline ettevalmistus

Esimese jaotuse teadmiste kinnistamine.

Põhijaotuse baasharjutuste õppimine.

1. Käe asendid (手形 *Shǒuxíng*)

a) 虎爪 *Hǔzhǎo* - "tiigri käpp", joonised 33–34;

- b) 鷹爪 *Yīngzhǎo* - "kotka küünised", joonis 37;
- c) 龍爪 *Lóngzhǎo* - "draakoni küünised", joonis 36;
- g) 單珠拳 *Dānzhūquán* – üksik pärl rusikas või ka 鳳眼拳 *Fèngyǎnquán* ehk fööniksi silma rusikas, joonis 35;
- d) 單指 *Dānzhǐ* – „üksik sõrm“, joonis 38.

2. Käe tehnikad (手法 *Shǒufǎ*)

- a) 隔肘 *Gézhǒu* – küünarvarrega blokeerimine horisontaaltasapinnas sissepoole (里隔 *lǐgé*) joonis 74, väljapoole 外隔 *wàigé*, joonis 75;
- b) 夾拳 *Jiāquán* - blokeeriv liigutus käega või rusikaga üles, joonised 39-40;
- c) 挑腕 *Tiāowàn* – randme fikseerimine, joonis 54;
- d) 亮掌 *Liàngzhǎng* – peopesa fikseerimine randmes pea kohal („välkuv peopesa“), joonised 66-67 ja 69;
- e) 撩掌 *Liáozhǎng* – löök peopesaga alt üles, joonised 70-71;
- f) 砍掌 *Kǎnzhǎng* - horisontaalne löök käe välisküljega, Joonised 72–73;
- g) 擡手 *Lǎoshǒu* – väljast sisse haare, joonised 55-56;
- h) 關拳 *Guānquán* kaarega löök ette ehk haak, joonised 44-45;
- i) 抄拳 *Chāoquán* – haak alt üles, joonised 46–47;
- j) 鞭拳 *Biānquán* – käeseljaga horisontaalne löök küljele, joonised 52-53;
- k) 栽拳 *Zāiquán* – löök rusikaga ülevalt alla, joonised 48-49;
- l) 穿掌 *Chuānzhǎng* – sõrmedega torkav löök ette üles, joonised 60-62;
- m) 頂肘 *Dǐngzhǒu* – küünarnuki torkav löök küljele, joonised 76-77;
- n) 盤肘 *Pánzhǒu* – kaarega küünarnukilööök, joonised 78-79.

3. Asendid (步形 *Bùxíng*)

- a) 坐盤步 *Zuòpánbù* – pöördes istumisasend, joonis 12;
- b) 橫裆步 *Héngdāngbù* - küljele suunatud vibuasend, laiupidi vibuasend (弓步 *Gōngbù* külgpositsioon), joonis 4;
- c) 斜步 *Xiébù* – pöördes puhke asend, joonis 11;
- d) 高虛步 *Gāoxūbù* – kõrge positsioon "tühi samm", joonis 7A.

4. Sammud, liikumised (步法 *Bùfǎ*)

- a) 踏步 *Tàbù* - löögiga samm, joonised 19-20;
- b) 基步 *Jībù* - plaksuga sammhüpe, joonised 13-16;
- c) 縱步 *Zòngbù* - lendav samm, joonised 21-22;
- d) 躍步 *Yuèbù* - sammhüpe, joonised 23-26";
- e) 形步 *Xíngbù* - libisev samm aga ka 蹠泥步 *tāngníbù* või 虎形步 *hǔxíngbù*, joonised 17–18.

5. Jalgade tehnikad (基本腿法 *Jīběn tuǐfǎ*)

- a) 外擺腿 *Wàibǎituǐ* – löök-ring sirge jalaga seest välja, joonised 107-109;

- b) 离合腿 *Líhétuǐ* – löök-ring sirge jalaga väljapoolt sisse, joonised 110-112;
- c) 倒踢腿 *Dàotītuǐ* – kaarega löök taha, joonis 106;
- d) 蹬腿 *Dēngtuǐ* – otselöök kannaga, joonised 80–81;
- e) 侧踹腿 *Céchuàituǐ* – külglöök jalaga, joonised 82-83;
- f) 震脚 *Zhènjiǎo* (踏步 *Tàbù*) - trampiv jalg: ühe jalaga trampimine, teisega kiiresti ette astumine kaitseks või rünnakuks, joonised 19;
- g) 后蹬腿 *Hòudēngtuǐ* – otselöök taha, joonised 94–95;
- h) 俯低后扫腿 *Fǔdī hòusǎotuǐ* - jalaga niitmine taha käte abiga, joonised 115-116;
- i) 直伸前扫腿 *Zhíshēn qiánsǎotuǐ* – sirge kehaga ette niitmine, joonised 113-114.

6. Plaksugalöögid (击响腿法 *jīxiǎng tuǐfǎ*)

- a) 单拍脚 *Dānpāijiǎo* – üksik plaksuga löök, joonised 118–122;
- b) 离合拍脚 *Líhépāijiǎo* (离合腿拍脚 *Líhétuǐ pāijiǎo*) – löök väljast sisse plaksuga, joonis 126-128;
- c) 外摆拍脚 *Wàibǎipāijiǎo* – löök plaksuga seest välja, joonised 123-125;
- d) 后挑拍脚 *Hòutiǎopāijiǎo* – löök taha painutatud põlvega ja plaksuga vastu tald, Joonised 129–130;

7. Liikumise tehnika hüpete ajal (跳跃动作 *Tiàoyuè dòngzuò*)

- a) 腾空飞脚 *Téngkōngfēijiǎo* - sirge jalaga löök hüppelt, joonised 147-149;
- b) 腾空双飞脚 *Téngkōngshuāngfēijiǎo* – sirgete jalgadega kahekordne löök hüppelt, joonised 150–152;
- c) 腾空摆莲脚 *Téngkōngbǎiliánjiǎo* – sirge jalaga hüppelt löök seestpoolt välja, joonised 153–155;
- d) 腾空旋风脚 *Téngkōngxuànfēngjiǎo* (旋风脚 *Xuànfēngjiǎo*) – 360-kraadine hüpe ning löök vastu põida väljast sisse, joonised 156– 160;
- e) 旋子 *Xuánzǐ* - pöördega hüpe horisontaaltasapinnal, tuntud ka kui liblika või pääsukese hüpe, joonised 161-165;
- f) 侧空翻 *Cèkōngfān* – hoogne külgmine salto, joonised 178–181.

长拳 *chángquán* baaskompleksid

Chángquán esimese tehnilise taseme 33 vormi; (一断级术长拳 *yī duàn jìshù chángquán*), *Chángquán* teise tehnilise taseme 33 vormi (二断级术长拳 *èr duàn jìshù chángquán*); *Chángquán* kolmanda tehnilise taseme 32 vormi (三断级术长拳 *sān duàn jìshù chángquán*), kompleks esimesele (一断长拳 *yī duàn chángquán*, kompleks teisele (二断长拳 *èr duàn chángquán*).

Psühholoogiline ettevalmistus

Motivatsiooni tõstmine

Treenitava teadliku suhtumise kujunemine treeningutesse.

Põhiliste tahtejõu omaduste kujunemine (sihikindlus, püsivus, julgus ja otsustavus, iseseisvus ja enesekontroll).

Soovitused

Esimese etapi programm tehakse soojenduse teises osas kokkuvõtva harjutusena.

Esimeses etapis omandatud tehnikaelementide ühendamise õpetus. Treenimise käigus on oluline avada treenitava poolt Wushu Kungfu tehnika biomehaanilised mõisted.

Programmi omandamise käigus on võimalik korraldada ka üldfüüsilise ettevalmistuse võistlusi, mänge, baastehnikaid jne.

Eksami soorituse nõudmised ja kord jäävad samaks, sarnaselt esimese etapiga.

Tehnilise ettevalmistuse kontrollharjutustena võib kasutada:

Baaslöögid jalgadega hüppes (need nõuavad head koordinaatsiooni ja füüsilist ettevalmistust), 长拳 *chángquán* tehniliste tasemete 1,2 ja 3 õppekomplekse (一断二断三断级术长拳套路 *yī duàn, èr duàn, sān duàn, jǐshù chángquán tàolù*). Demonstratsioon (训练 *yòngfǎ* tehnika kasutamine) on vajalik treenitava Wushu Kungfu liigutuste funktsioonide mõistmise kontrolli eesmärgil.

Programmi esimese etapi soovitusel jäävad samaks ka teise ja järgneva etapi jaoks.

Kordamisküsimused:

1. Millest koosneb teine õppimisetapp?
2. Milliseid kätetehnikaid tuleb tunda teises etapis?
3. Milliseid jalgade tehnikaid tuleb tunda teises etapis?
4. Milliseid asendeid ja samme käsitletakse teises etapis?

Kasutatud kirjandus:

1. Kõrve, P. Wushu baastehnikad. Tallinn 2013
2. Muzrukov, G. *Основы ушу*. Moskva, 2016.
3. Muzrukov, G. *Wushu basics*. Moskva, 2004.
4. Ping, D. Ja Shouzhi, Z. *Chinese-English and English-Chinese Wushu Dictionary*. China, 2006
5. International Wushu Federation. Event operational manual 2017. China 2017: www.iwuf.org

5. Wushu sportlase ja harrastaja individuaalse meisterlikkuse tasemesüsteem.

TEINE DUAN CHANGQUAN JA SANDA

二断长拳 *èr duàn chángquán* ja 二断散打 *èr duàn sǎndǎ*

Priit Kõrve

Viktor Palmet

Üldine

Euroopa Wushu Föderatsiooni tehniline komisjon on kehtestanud Euroopa Wushu tasemesüsteemi (EWGS). Tasemesüsteem sätestab reeglid wushu isiklike tasemeoskuste hindamiseks ning Duan tasemete andmiseks.

Rahvusvaheliselt tunnustatud, arusaadav tasemesüsteem võimaldab wushu sportlasel ja harrastajal loogiliselt ja selgelt mõista kriteeriumeid, mille alusel arendada oma võimeid Duan tasemeeksami edukaks sooritamiseks.

Tasemesüsteem kehtestab Duan tasemete taotlemise, eksamite läbiviimise, tunnistuste ja muu Duan atribuutika väljastamise ja ka finantseerimise korralduse.

Duan tehnilised tasemed on tasemest Duan1 kuni tasemeni Duan 5. Viiendast kõrgemad Duan tasemed ei ole tehnilised tasemed ning nende andmise kriteeriumid ei ole käesoleva õppematerjali objektiks.

Duan 2 (erandkorras Duan 3).

Eksamikomisjon: Kolm eksamikomisjoni liiget, kellest ühel on vähemalt Duan 3 tase ja kahel vähemalt Duan 2 tase.

Taset Duan 2 võib taotleda isik, kellel on Duan 1 tase ning vanus vähemalt 16 aastat.

Erandkorras, kui taotleja suudab näidata piisavalt kõrget taset, võib eksamikomisjon anda Duan 2 taotlejale ka Duan 3 taseme.

Sellisel juhul peab taotleja vanus olema vähemalt 18 a. Duan 3 eksamikomisjoni koosseisus peab olema üks liige vähemalt Duan 4 tasemega ning kaks eksamikomisjoni liiget 3 Duan tasemega.

Duan 2 taseme omistab Eesti Sportliku ja Traditsioonilise Wushu Föderatsioon võttes aluseks EWUB tehnilise komisjoni kinnituse.

Eksamite ettevalmistuse ja läbiviimise protseduur ja eksami kinnitus.

Duan 2 eksami programm.

Duan 2 eksami tehnilise esitluse programmi Eestis kehtestab Eesti Sportliku ja Traditsioonilise Wushu Föderatsioon. Programm võib olla määratletud üldjoontes: milliseid tehnilisi elemente peab taotleja esitama. Programm sisaldab ka nõuet taolude arvu ja stiili suhtes.

Taotleja võib valida omal soovil taolu vormid, mis sisaldavad kohustuslikke tehnilisi elemente.

Taotleja märgib eksami taotlusvormis (lisatud), milliseid taolusid ta eksamil demonstreerib. Eksamiesitlus peab sisaldama neid taolu vorme, mis on märgitud eksami taotlusvormis.

Eksami protseduurid.

Eksami sooritaja peab eksamil kandma Wushu traditsioonilist riietust, mis vastab Wushu võistluste riietusele. Kui eksamisoorituse vormil kasutatakse relva või muud wushu vahendit, peavad need vastama Wushu võistlusreeglitele.

Eksamiesitlus salvestatakse videokaameraga formaadis Quick Time Movie (mov) 1920X1080 koos heliga.

Kui eksamikomisjon on seisukohal, et eksam on sooritatud, saadab Eesti Sportliku ja Traditsioonilise Wushu Föderatsioon eksami videosalvestuse Euroopa Wushu Föderatsiooni (EWUF) tehnilise komisjonile kinnitamiseks.

Eksami videosalvestus säilitatakse Eesti föderatsiooni arhiivis ja EWUF tehnilise komisjoni arhiivis.

Duan 2 taset tõendav tunnistus ja muu atribuutika.

EWUF saadab Eesti föderatsioonile Duan 2 (või erandkorras määratud Duan3) tasemeeksami kinnitamise kohta ametliku Duan tasemetunnistuse.

Duan tasemetunnistusel on eksami sooritanud isiku nimi, teave Duan taseme kohta, tunnistuse originaalnumber ja EWUF pitsat ning EWUF volitatud isikute allkirjad.

Tunnistuse originaalne kujund on kinnitatud EWUF poolt. Ainult niisugune tunnistus on ametlik.

Lisaks Duan tunnistusele antakse eksami sooritanud isikule kangast Duan 2 rinnaembleem ning Duan 2 metallist rinnamärk.

Duan atribuutika omaja peab teadma, et embleemi ja märki võib kanda vaid Wushu traditsioonilisel riietusel ja kohtuniku vormiriietusel. Märki kantakse särgi või pintsaku vasakul revääril.

Eksami mittesooritus ja järeleksam.

Juhul, kui Eesti föderatsiooni eksamikomisjon või EWUF tehniline komisjon ei loe eksamit sooritatuks, on taotlejal õigus teha järeleksam.

Järeleksami võib teha mitte varem, kui 2 kuu möödumisel eelmisest eksamisooritusest. Eksami aja määrab Eesti föderatsioon. Järeleksamite arv ei ole limiteeritud.

Duan 2 eksamitasu.

Duan eksamitasu suurus sõltub taotletava Duan tasemest. Eksamitasu suuruse kehtestab EWUF ja kinnitab selle igal aastal. Eksamitasu suurus on arvatud selliselt, et see kataks eksamitega seotud korralduse ning tunnistuse, embleemi ja märki hinna. Duan 2 eksamitasu on 150 eurot. Duan 3 eksamitasu on kõrgem. Kallim on ka iga järgneva Duan taseme eksam. Eksamikomisjoni esimees informeerib taotlejat eksamitasu suurusest enne eksamit.

Duan eksami sooviavaldus.

Duan eksamiperioodi määrab Eesti Sportliku ja Traditsioonilise Wushu Föderatsioon.

Eksamile soovija täidab eksami taotlusvormi (lisatud). Eksami taotlusvormi kehtestab EWUF.

Duan taseme taotleja esitab taotlusvormi Eesti föderatsiooni presidendile õigeaegselt. Taotluse esitamise tähtaja ja eksami aja ja koha määrab Eesti föderatsioon.

Duan eksami taotlusvorm (lisatud).

Kui isikul on Hiina Wushu Föderatsiooni poolt antud Duan 2 tase, võib Eesti Sportliku ja Traditsioonilise Wushu Föderatsioon võtta selle aluseks EWUF Duan 2 taseme kehtestamiseks, kui EWUF Tehniline Komisjon kinnitab isiku taotluse, millele on lisatud varasem eksamivideo. Sellisel juhul Duan 2 eksamit tegema ei pea.

Lisainformatsioon Duan tasemete vajalikkusest.

Wushu treeneril peab olema vastav Duan tase. Treener tase 4 (nooremtreener) peab omama Duan 2 taset.

Wushu võistluste kohtunik, sõltuvalt kohtuniku kvalifikatsioonitasemest peab omama vastavat Duan taset. EWUF "B" kohtunikutasemele peab vastama Duan 2 tase.

EWGS

European Wushu *Kungfu* Federation
European Wushu Grading System

GRADING APPLICATION FORM:

For pre-registration is possible to complete and e-mail application to:
ewufgrading@hotmail.com

GRADING APPLICATION			
First Name		Family Name	
Male/Female		Date of birth	
Address		E-mail	
Nationality		Passport/ID number	
Name of national federation		Name of club	
Contact e-mail national federation		Contact e-mail club	
GRADE DETAILS			
Current EWGS grade (if any)		Grade applied for only one grade at a time	
Style grading in			
NOTE			
<p>Participation in the EWGS is controlled by the EWGS Assessment Commission. Successful candidates that pass a grading shall receive the related certificate and a pin for that grade.</p> <p>All EWGS rules and regulations for grading shall apply and be conformed to by the candidate.</p>			
For Official Use ONLY			
Name of Grading Assessors	Fee Paid € Received by: Date:	Assessment Result:	Authorized:

Kordamisküsimused:

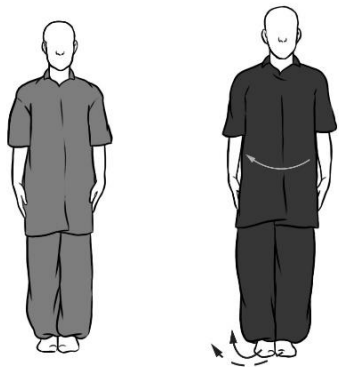
1. Kuidas on piiratud vanuselisel 2 *Duan*'i omandamine?
2. Kes võib võtta vastu *Duan* eksameid 2 *Duan* tasemel?
3. Kas 2 *Duan* taseme taotlemisel on tavapäraselt mingi aja piir, millal võib taotleda järgmist taset?
4. Kas 2 *Duan* tasemete omistamine toimub Eesti siseselt või on see seotud rahvusvahelise süsteemiga?

Kasutatud kirjandus:

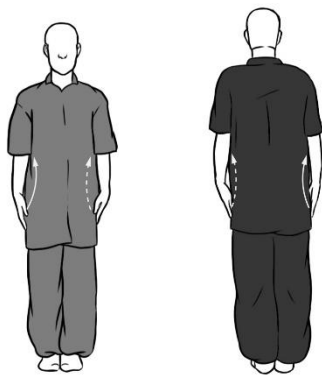
1. Kõrve, P. Wushu baastehnikad. Tallinn 2013
2. EWUF EUROPEAN WUSHU GRADING SYSTEM (EWGS):
https://ewuf.org/wp-content/uploads/2018/09/ewgs_book.pdf
3. EWUF Changquan 1 duan: <https://www.youtube.com/watch?v=GSsg6eYk8yo>
4. IWUF Changquan 1 duan: <https://www.youtube.com/watch?v=LJ8sO3-S8-A>
5. EWUF Changquan 2 duan: <https://www.youtube.com/watch?v=P4hV7mWU61c>
6. IWUF Changquan 2 duan: <https://www.youtube.com/watch?v=4W0UNKNY7p0>
7. IWUF Changquan 3 duan: <https://www.youtube.com/watch?v=wkLI7PBF4U8>
8. European Wushu Grading System 1st to 4th Duan Wushu *Sanda*:
<https://www.youtube.com/watch?v=CnnUaE3DgbY>
9. Changquan. Textbook Series of Chinese Wushu Duanwei System. Beijing 2011

二断长拳 *èr duàn chángquán*

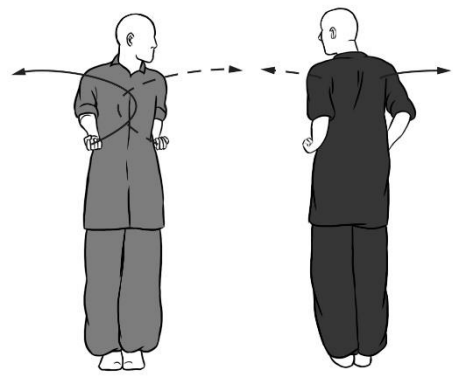
- 1) 起势 *Qǐshì*
- 2) 并步抱拳 *Bìngbù bàoquán*
- 3) 并步双推掌 *Bìngbù shuāng tuīzhǎng*
- 4) 闪步正踢腿 *Shǎnbù zhèngtītuǐ*
- 5) 两臂交叉 *Liǎng bì jiāochā*
- 6) 弓步看拳 *Gōngbù kānquán*
- 7) 跃步劈掌 *Yuèbù pīzhǎng*
- 8) 马步架冲拳 *Mǎbù jià chōngquán*
- 9) 提膝亮掌 *Tíxī liàngzhǎng*
- 10) 弓步双架掌 *Gōngbù shuāng jiàzhǎng*
- 11) 右蹬腿 *Yòu dēngtuǐ*
- 12) 左鞭腿 *Zuǒ biāntuǐ*
- 13) 勾手右侧踹腿 *Gōushǒu yòu céchuàituǐ*
- 14) 虚步呼身站 *Xūbù hūshēnzhàn*
- 15) 弓步上架 *Gōngbù shàngjià*
- 16) 马步隔搦 *Mǎbù gédàng*
- 17) 勾手勾提 *Gōushǒu gōutí*
- 18) 弓步反劈拳 *Gōngbù fǎnpīquán*
- 19) 丁步勾手亮掌 *Dīngbù gōushǒu liàngzhǎng*
- 20) 马步双推掌 *Mǎbù shuāng tuīzhǎng*
- 21) 右侧闪 *Yòu cèshǎn*
- 22) 闪步拧腰 *Shǎnbù níngyāo*
- 23) 翻身跳 *Fānshēn tiào*
- 24) 扑步穿掌 *Pūbù chuānzhǎng*
- 25) 虚步呼身站 *Xūbù hūshēnzhàn*
- 26) 弓步分掌 *Gōngbù fēnzhǎng*
- 27) 手势 *Shǒushì*



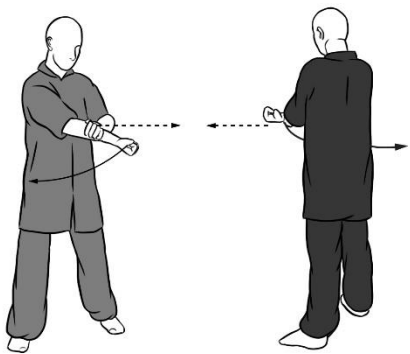
Joonis 251



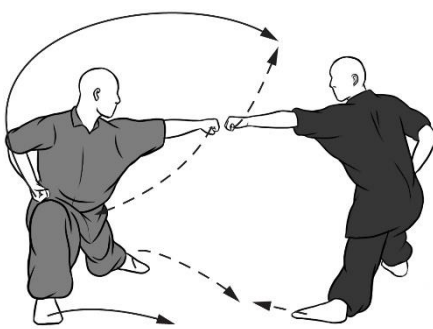
Joonis 252



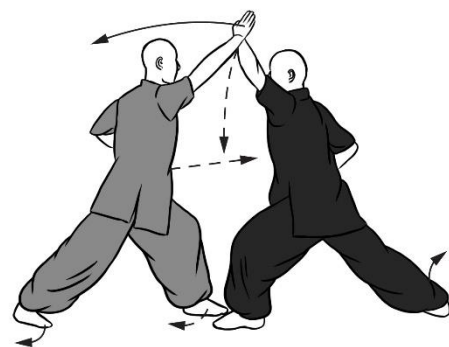
Joonis 253



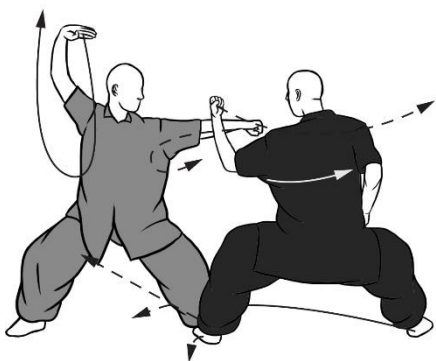
Joonis 254



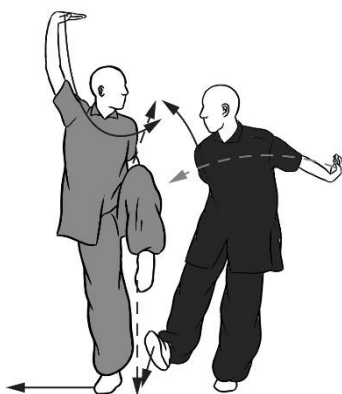
Joonis 255



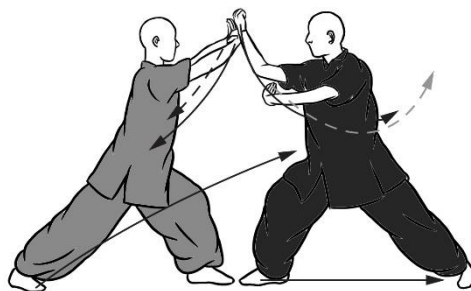
Joonis 256



Joonis 257



Joonis 258



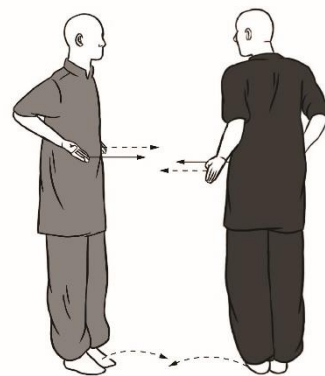
Joonis 259



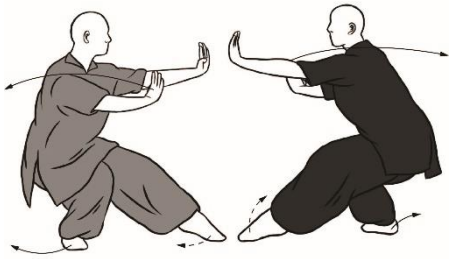
Joonis 260



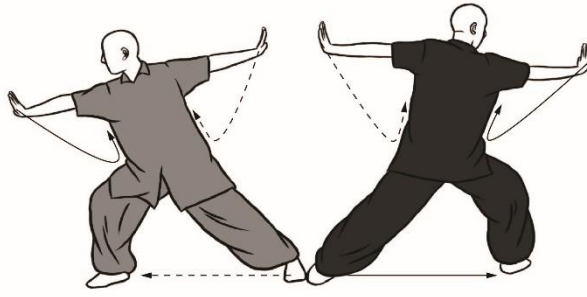
Joonis 261



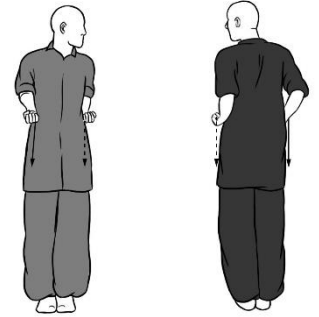
Joonis 262



Joonis 263



Joonis 264



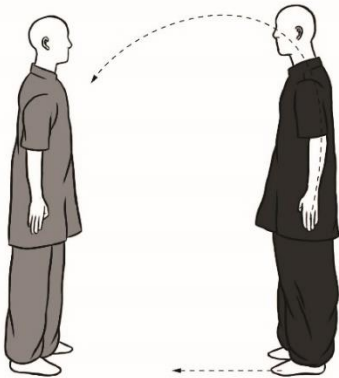
Joonis 265



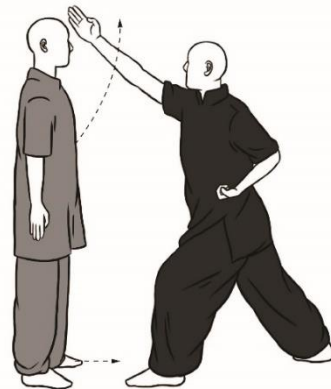
Joonis 266



Joonis 267



Joonis 268



Joonis 269



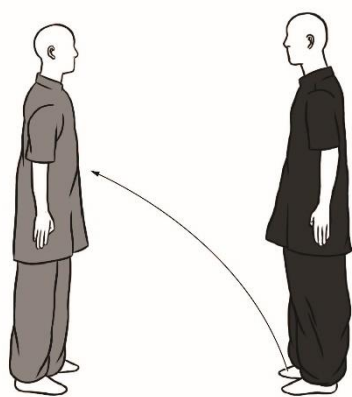
Joonis 270



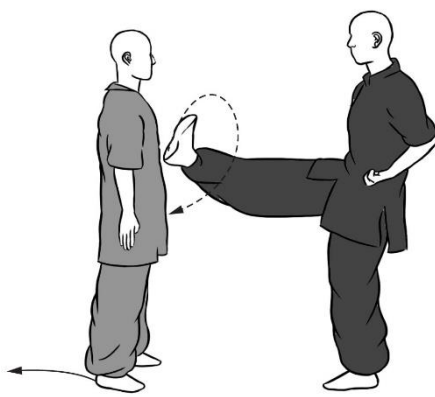
Joonis 271



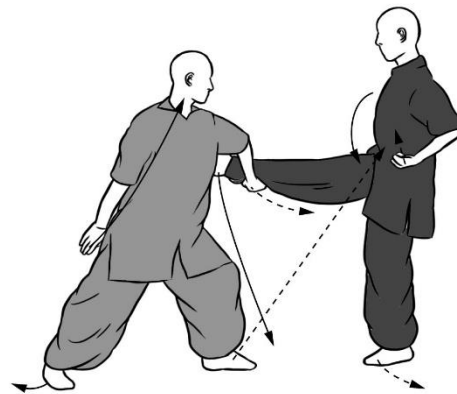
Joonis 272



Joonis 273



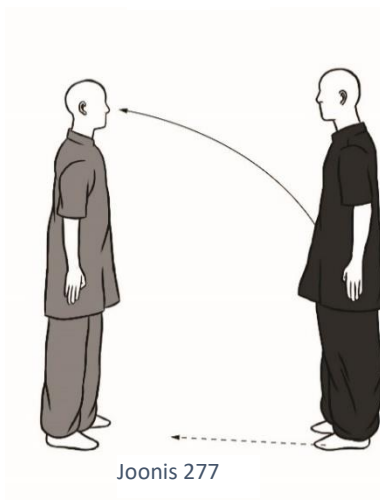
Joonis 274



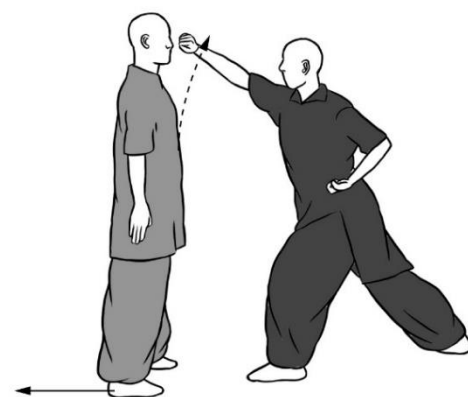
Joonis 275



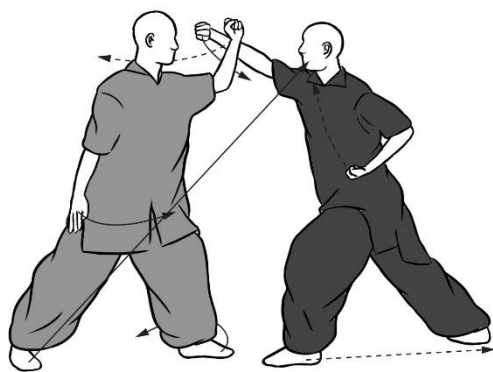
Joonis 276



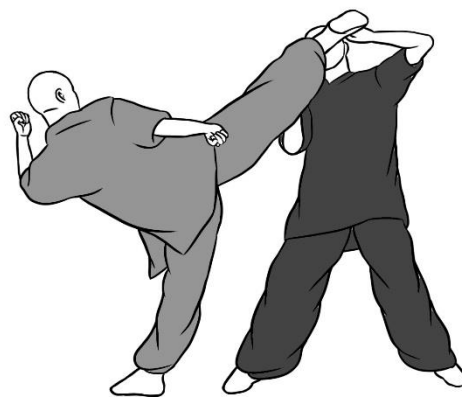
Joonis 277



Joonis 278



Joonis 279



Joonis 280

二断散打 èr duàn sǎndǎ

闪躲防守 Shǎnduǒ fángshǒu

1) 侧闪 Cèshǎn

2) 下躲闪 Xiàduǒshǎn

3) 转身鞭拳 Zhuǎnshēn biānquán

防守技术 Fángshǒu jìshù

1) 掩肘 Yǎn zhǒu

2) 压掌 Yā zhǎng

3) 下阻挡 Xiàzǔdǎng

4) 下提膝 Xiàtíxī

5) 中提膝 Zhōng tíxī

腿法技术 Tuǐfǎ jìshù

1) 侧踹腿 Cèchuàituǐ

2) 横摆踢腿 Héngbǎitītuǐ

3) 转身后蹬腿 Zhuǎnshēn hòudēngtuǐ

摔法技术 Shuāifǎ jìshù

1) 抱腿摔 Bàotuǐshuāi

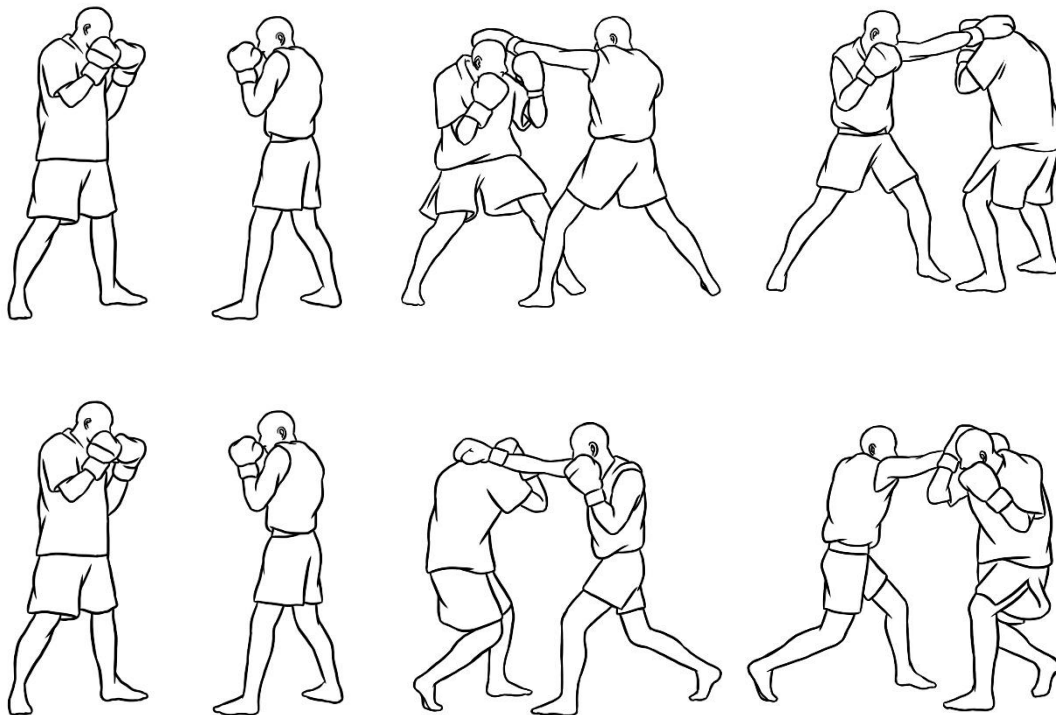
2) 抱腿打腿摔 Bàotuǐdǎtuǐshuāi

3) 抱腿手别摔 Bàotuǐshǒubiéshuāi

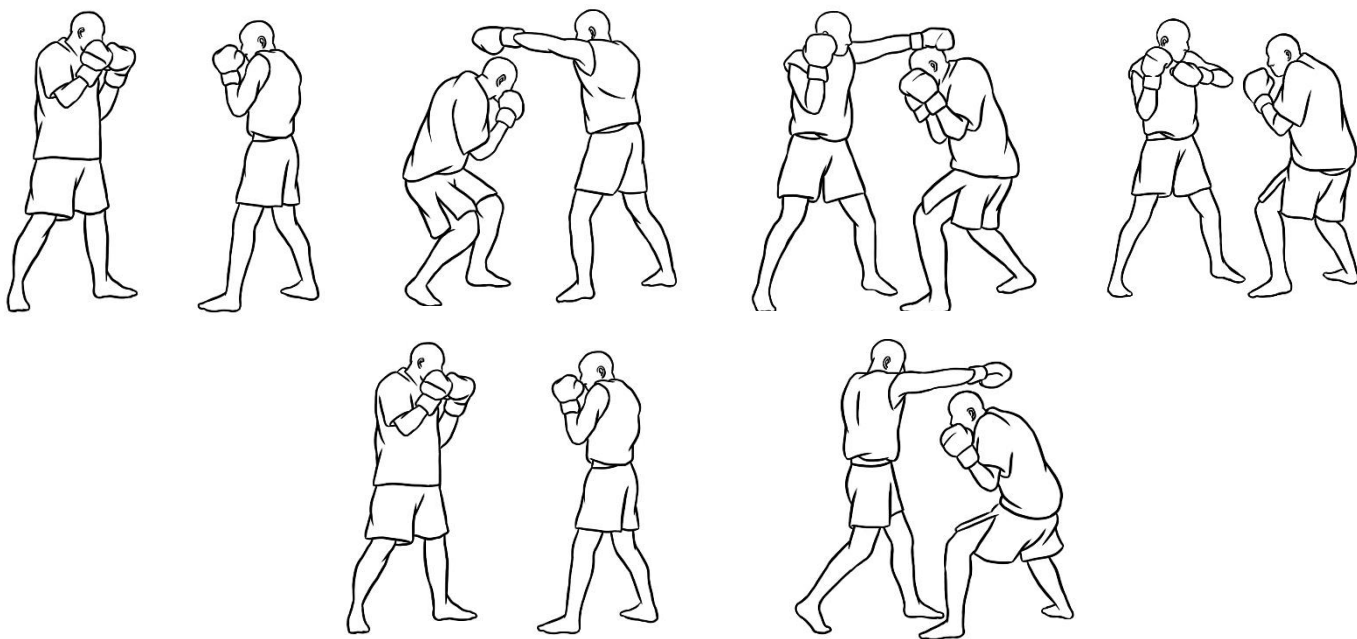
4) 下侧闪抱腰摔 Xiàcèshǎn bào yāoshuāi

闪躲防守 Shǎnduǒ fángshǒu

1) 侧闪 Cèshǎn Joonis 281

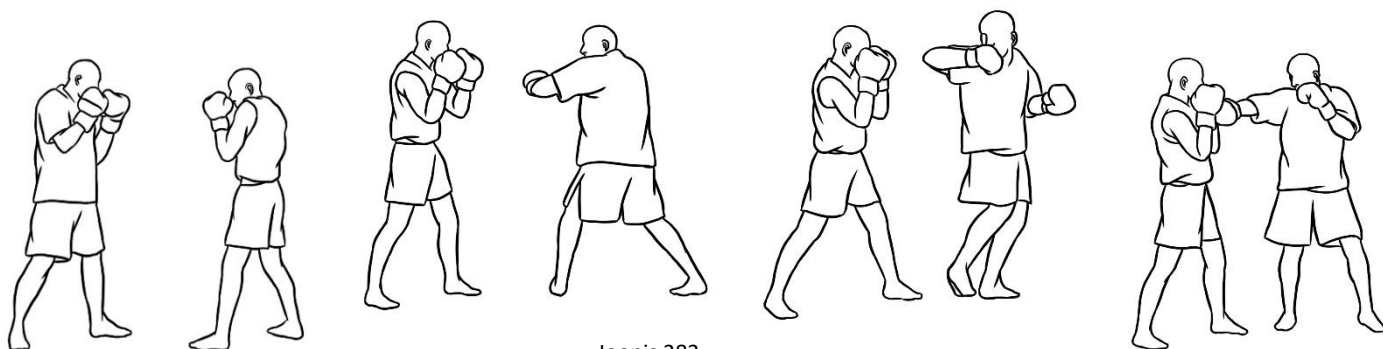


2) 下躲闪 *Xiàduǒshǎn* Joonis 282

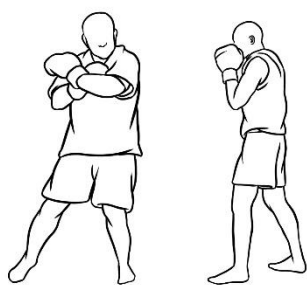


Joonis 282

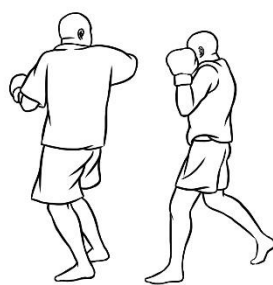
3) 转身鞭拳 *Zhuǎnshēn biānquán* Joonis 283



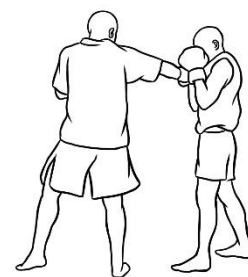
Joonis 283



Joonis 284



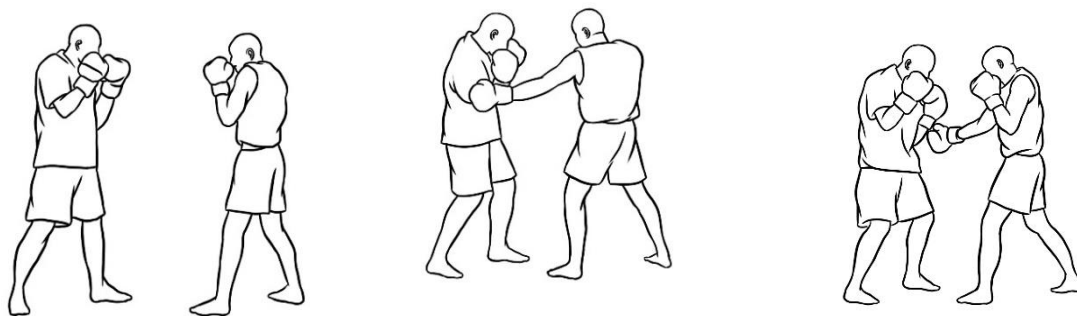
Joonis 285



Joonis 286

防守技术 *Fángshǒu jìshù* kaitse tehnikad Joonis 284-286

1) 掩肘 *Yǎnzhǒu* Joonis 287-289



Joonis 287

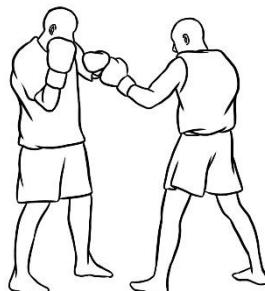
Joonis 288

Joonis 289

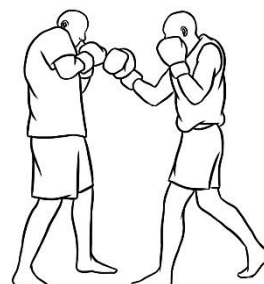
2) 压掌 *Yāzhǎng* Joonis 290-292



Joonis 290



Joonis 291

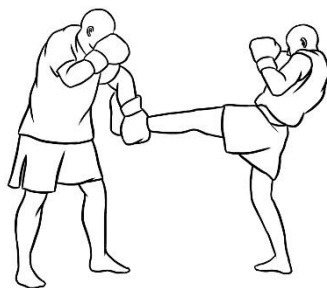


Joonis 292

3) 下阻挡 *Xiàzǔdǎng* Joonis 293-294



Joonis 293

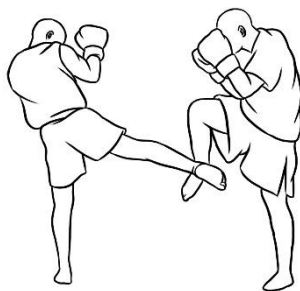


Joonis 294

4) 下提膝 *Xiàtíxī* Joonis 295-297



Joonis 295



Joonis 296

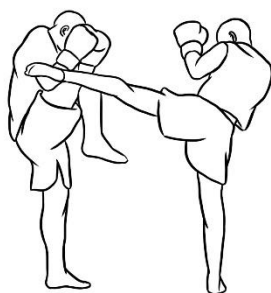


Joonis 297

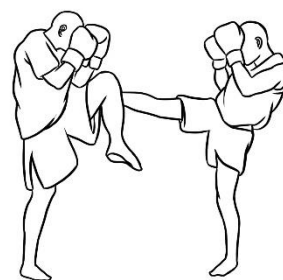
5) 中提膝 *Zhōngtíxī* Joonis 298-300



Joonis 298



Joonis 299



Joonis 300

腿法技术 *Tuǐfǎ jìshù*

1) 侧踹腿 *Céchuàitǔi* Joonis 301-309



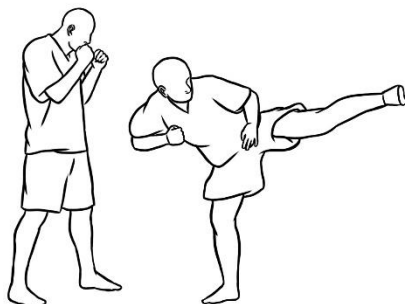
Joonis 301



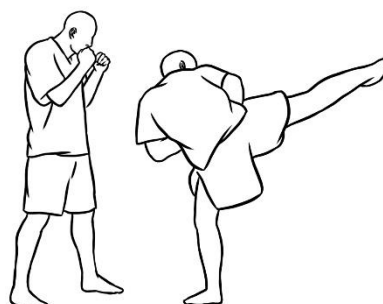
Joonis 302



Joonis 303



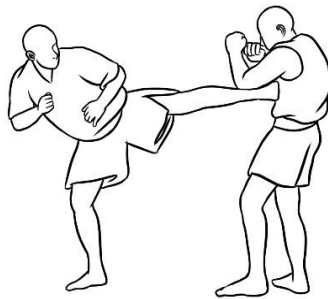
Joonis 304



Joonis 305



Joonis 306



Joonis 307



Joonis 308



Joonis 309

2) 横摆踢腿 *Héngbǎitītǔi* Joonis 310-319



Joonis 310



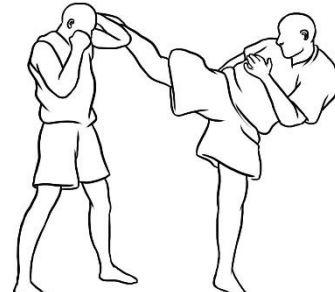
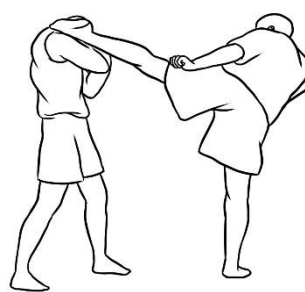
Joonis 311



Joonis 312



Joonis 313

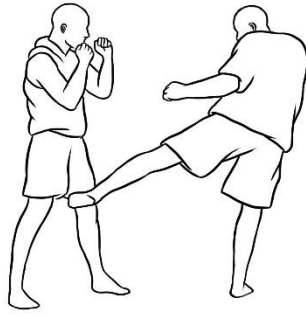




Joonis 314



Joonis 315



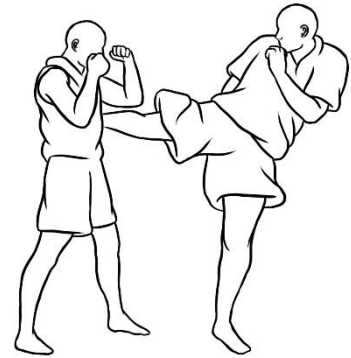
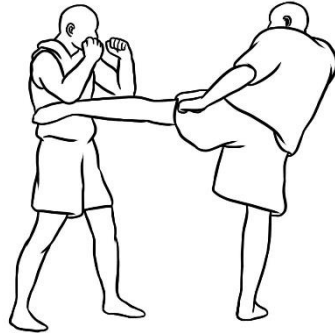
Joonis 316



Joonis 317



Joonis 318



Joonis 319

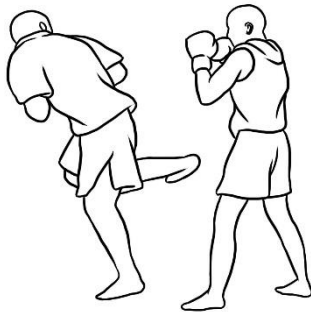
3) 转身后蹬腿 *Zhuǎnshēn hòudēngtuǐ* Joonis 320-327



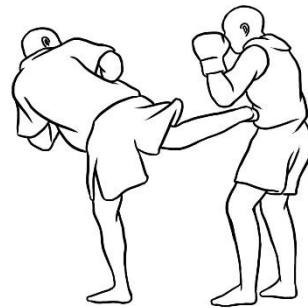
Joonis 320



Joonis 321



Joonis 322



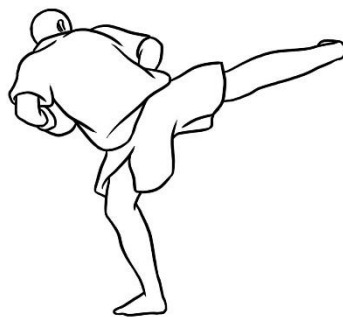
Joonis 323



Joonis 324



Joonis 325



Joonis 326



Joonis 327

摔法技术 *Shuāifǎ jìshù*

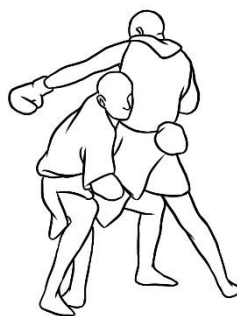
1) 抱腿摔 *Bàotuǐshuāi* Joonis 328-332



Joonis 328



Joonis 329



Joonis 330



Joonis 331



Joonis 332

2) 抱腿打腿摔 *Bàotuǐdǎtuǐshuāi* Joonis 333-336



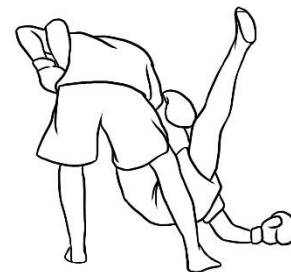
Joonis 333



Joonis 334



Joonis 335

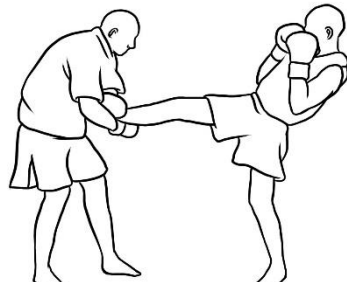


Joonis 336

抱腿打腿摔 *Bàotuǐdǎtuǐshuāi*2 Joonis 337-340



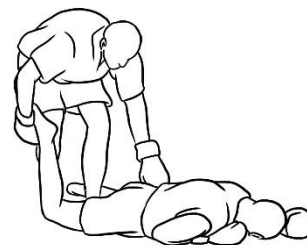
Joonis 337



Joonis 338



Joonis 339

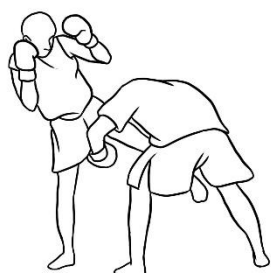


Joonis 340

3) 抱腿手别摔 *Bàotǔishǒubiéshuāi* Joonis 341-345



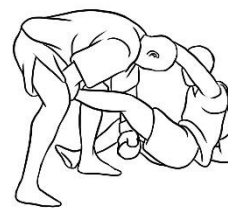
Joonis 341



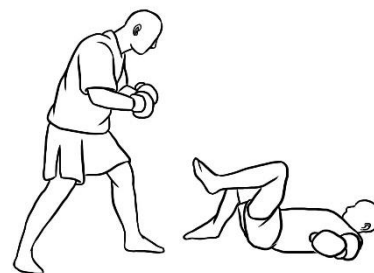
Joonis 342



Joonis 343



Joonis 344



Joonis 345

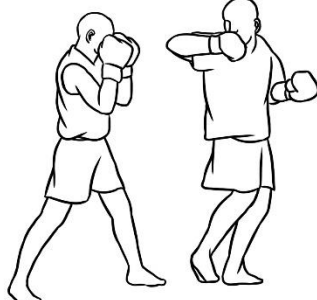
4) 下侧闪抱腰摔 *Xiàcèshǎn bào yāoshuāi* Joonised 346-350



Joonis 346



Joonis 347



Joonis 348



Joonis 349



Joonis 350

6. TREENER EKR 4. WUSHU NOOREMTREENERI KOOLITUS SPORTLASTE VÕISTLUSTEKS ETTEVALMISTUSEKS NING TREENERITE TÖÖKS KOHTUNIKENA

Koolituse maht 6 tundi

Priit Kõrve

Viktor Palmet

Wushu kungfu kohtuniku töö alusdokumendiks on EWUF võistlusreeglid.

Sõltumata wushu-kungfu stiilist, on vastava stiili võistlusreeglite määravamad peatükid pühendatud kohtunike töö üldisele organisatsioonile.

(Taolu Art. 3, Art 4)

(Sanda Art. 11, 12, 13)

Üldised alused

- Wushu stiilide ja koolkondade süsteem, mis on ametlikus kasutuses EWUF egiidi all toimuvate wushu võistluste korraldamisel. EWUF Taolu võistluste kavad stiilide lõikes on sisuliselt sarnased. Koolitusel käsitletakse üldistavalt ühe konkreetse Taolu võistluse ja Sangda võistluse eeskirja-programmi;
- Wushu spordiala jagunemine sportlikuks ja traditsiooniliseks. Sportliku ja traditsioonilise wushu võistluste korralduse ja kohtuniketöö erinevused. Koolitusel käsitletakse üldistavalt sportliku ja traditsioonilise Taolu stiilide põhimõttelisi erinevusi, mida treener peab sportlaste treeningutel arvestama;
- võistluste eelne võistkondade esindajate instrueerimine. Kohtunike koolitusseminari ja instrueerimise põhimõtted;
- võistlusklassid vanuse, soo ja Sangda kaalukategooriates.

Võistlusalade nimetused ja lühendid

Üldine

Iga võistlustele registreeritud sportlane peab olema rahvusliku Wushu spordiorganisatsiooni liige. Spordiorganisatsioon peab olema tunnustatud riigi rahvusliku Wushu föderatsiooni poolt.

Kui rahvusliku koondise sportlane ei oma riigi kodakondsust, antakse talle võistlusluba vaid juhul, kui ta on olnud selle riigi seaduslik resident vähemalt 2 aastat.

Võistlusalad (nimetuste lühendid) ja grupid (*Taolu Art. 6, 7, 8*)

- **võistluste liigid:** individuaalsed võistlused; võistkondlikud võistlused; individual/võistkondlikud võistlused;
- **võistluste klassifikatsioon vanusegruppide lõikes:** senioride (18a ja vanemad) võistlused; junioride võistlused (12-18a); laste võistlused (alla 12a).
- **Võistlusalad (ametlikud lühendid):** Changquan CQ; Nanquan NQ; Taijiquan TJQ; Jianshu JS; Daoshu DS; Qiangshu QS; Gunshu GS; Taijijian TJJ; Nandau ND; Nangun NG; Dulian DL; Jiti JT.

Kohtunike koosseis

(Taolu Art. 5)

(Sanda Art. 13)

- vanemkohtunik ja tema asetäitja ning nende õigused ja kohustused;

- võistluskoha kohtunike brigaad, keda juhib võistluskoha peakohtunik. Sõltuvalt wushu-kungfu stiilist on kohtunikebrigaadi koosseis erinev...erinevad on ka Taolu ja Sangda kohtunike struktuur ning kohtuniketöö põhimõtted;
- lisaks kohtunikele omab väga olulist rolli kohtuniketööga seotud abipersonal: vabatahtlikud abilised, sekretärid, teadvustajad, meditsiiniline personal, IT vahendite spetsialistid, video-operaatorid, turvatöötajad jt. Kohtunik peab teadme nende töö üksikasju.

Teatud nn. abipersonali suhtes seavad võistlusreeglid küllaltki konkreetseid nõudeid. Kohtunikud peavad teadma võistlusreeglite käsitlust näiteks seonduvalt meditsiinilise personali tööga. Kuna wushu-kungfu võistlusalad on sisuliselt võitluskunsti alad, siis traumade oht on suhteliselt suur ning med.personali nõuetekohane paigutus, koosseis ja varustatus med. vahenditega on äärmiselt oluline.

Kohtunike koolitusel käsitletakse kohtunikutööga seonduvaid EWUF võistlusreegleid detailselt, sõltuvalt kohtuniku EKR tasemest. Antud juhul käsitletakse praktilist kohtuniketööd.

Tuleb silmas pidada, et kohtunikutöö ei alga ega lõpe võistlussaalis võistluse ametliku alguse ja lõpuajaga. Mitte ka kõik kohtunikutööga seotud protseduurid ei ole kirjeldatud võistlusreeglites. Võistlusreeglitega paralleelselt toimivad võistluste protseduuride tavad (jur. tavaõigus)

Teatud tavaks saanud protseduuride rikkumisel võib kohtunik isegi kaotada õiguse võistlusel kohtunikuna töötada. Esineb juhtumeid, kus kohtunik kaotab nn. usaldusväärse esmapilgul "süütu" käitumise tagajärjel. Need protseduurid puudutavad näiteks:

- kohtuniku transfeeri võistluste kohta. Kohtuniku hotelli valik ja majutus, transfeer hotellist võistluskohta;
- õigused suhelda sportlastega või võistkondade esindajatega;
- kohtunike toitlustamise korraldus ning puhkekohtade eraldatus;
- muudki protseduurid peavad tagama kohtuniku erapooletuse ja sõltumatuse nii sisuliselt kui ka vormiliselt.

Võistluspraktika näitab, et küllalt tihti kaotab heaks esitluseks valmistunud sportlane olulisi hindepunkte rutiinsete võistlusreeglite eiramise tõttu.

Peamine põhjus on selles, et treenerid treenivad ja õpetavad sportlasi võistlusesinemise tehnilistes küsimustes, kuid ei informeerid sportlast piisavalt ja konkreetset võistlusesinemisele vahetult eelnevate ja järgnevate oluliste protseduuride osas.

Kohtunikutöö praktika näitab, et sportlased ei pööra kohtunike märguannetele piisavalt tähelepanu vahetult enne ja pärast võistlusesinemist. Tulemusena võtab võistluskoha peakohtunik maha suhteliselt vähesed punktid, kuid needki võivad osutada väga oluliseks võistlustulemuse määramisel ja kohaarvestuses.

Võistlusesinemisele eelnevad ja järgnevad protseduurid puudutavad väga erinevaid aspekte, mis on otseselt kirjutatud võistlusreeglitesse või tulenevad pikaajalistest võistluste tavadest, mis on muutunud kohustuslikeks. Mitmed protseduurid kehtestatakse konkreetse võistluse omapärast lähtuvalt, seepärast peavad treenerid ja võistkondade esindajad väga tähelepanelikult tutvuma iga konkreetse võistluse eeskirjadega (Competition Regulations... CR). Nendest tuleks kindlasti teavitada kõiki sportlasi ...

... (Lisa: Näidis konkreetse võistluse CR, ingl.k.).

- võistleja õigeaegne saabumine esinemiskohta ning õigele positsioonile asumine.
See on eriti oluline, sest selle nõude rikkumisega võib kaasnedä mitte üksnes punktikaotus, vaid äärmisel juhul ka võistluselt kõrvaldamine;
- väga oluline on võistlusriietuse ja varustuse vastavus nõuetele. Sellega seonduvate väga detailsete nõuete rikkumisele järgneb tihti sportlase kõrvaldamine ning punktide täielik kaotus;

- võistlusesinemisega seonduvad viisakusavaldused tulenevad wushu-kungfu traditsioonidest ning nendesse tuleb suhtuda väga tõsiselt. Tihti ei järgne ebatäpsustele karistuspunkte, kuid kujundavad kohtuniku arvamust sportlase võimekusest. Korrektselt sooritatud viisakusavaldused loovad kohtunike silmis positiivse imago, ebatäpsed aga vastupidi. Tulemuseks on see, et kohtunikud võivad vähendada sportlase esinemise punkte korrektsema sportlase kasuks;
- pärast võistlusesinemist ootab sportlane kohtunike otsust punktisumma määramisel. Niisugune ooteaeg on küllalt täpselt reguleeritud. Sportlased eksivad selles osas küllalt tihti... põhjus on pigem selles, et treenerid ei koolita sportlasi nendes küsimustes piisavalt detailselt. Peaaegu igal võistlusel juhtub, et võistluskoha peakohtunik, kuulutanud välja võistleja punktihinde, teatab kohe ka hinde vähendamise nimetatud protseduuride rikkumise tõttu.

Tihti arvatakse, ekslikult, et kohtuniku otsused võistlustel tavaks olevate protseduuride rikkumise korral ei vasta võistlusreeglite otsestele sätetele ning nn. karistused ei ole õigustatud. Tuleks kindlasti rõhutada, et niisugune arusaamine on ekslik. Nende eiramine treenerite poolt on kahjulik eelkõige muidugi sportlastele.

Sportlaste karistamisele reageerivad treenerid ja võistkondade esindajad vahel asjatundmatult, apelleerides kohtunike otsuste suhtes. EWUF võistlusreeglite kohaselt, wushu-kungfu stiilist sõltumata, apellatsiooni tulemusel ei muudeta kohtuniku otsust...samal apellatsiooni esitamine on tasuline ja küllalt kallis (ligi 500 USD/Eur).

(Art.2 ja Art. 9)

Võistleja saabumine esitluspaika *taolu* vaiba - või *sanda* platvormi piirkonda.

Selles osas on vastavad regulatsioonid võistlusreeglites ning ka tavaks saanud kohustuslikud protseduurid.

Taolu

(Chapter 4, Sec 1, 2)

- sportlane saabub oma esitluseks võistluse ajakavas ettenähtud kellaajal. Sportlane asub kohale, mis on antud võistluse puhul määratud vaivale mineku kohaks, mitte suvalises kohas. Sellega saab võistluskoha peakohtunik teavet, et sportlane on esitluseks saanud ning saab alustada kohtuniku toiminguid;
- saanud võistlusvaiba äärde, ootab sportlane kohtuniku märguannet, et sportlasele on antud luba matil esitluskohale asumiseks;
- treenerid peaksid silmas pidama, et viis, kuidas sportlane võistlusvaibale liigub ning esitluskohale asub ning vastava tervituse teeb, määrab paljuski kohtunike esimese arvamuse sportlase treenitusest. Seda wushu-kungfu traditsioonidega seotud tava tuleb treenida;
- eriti oluline... saanud võistlusvaibal esitluskohta, ei tohiks võistleja teha ebamääraseid liigutusi... võistlusesitluse alguseks loetakse hetke, kui võistleja alustab liikumist;
- võistlusesinemise ajal peaks sportlane olema väga tähelepanelik isegi näoilmes emotsioonide väljendamisega. See tähelepanek ei ole vaid spordipsühholoogia valdkonnast. Võistlusreeglite kohaselt jälgib B grupi kohtunik ka võistleja miimikat, mis on omased wushu-kungfu traditsioonidele. Treeneri koolitusel käsitletakse seda teemat detailsemalt, sest sportlase eksimused selle, esmapilgul tühise, eksimuse tõttu võivad põhjustada oluliste punktide kaotust.
- võistlusesinemine ei lõpe kaugeltki taolu vormi lõpetamisega. Pärast vormi lõpetamist teeb võistleja korra tse ning stiilikohase tervituse. Seejärel liigub vaibaäärsesse kohta, mis on selle konkreetse võistluse

korral määratud võistlustulemuse kuulutamise ootekohaks. Selle nõude rikkumisega kaasneb tihti võistluskoha peakohtuniku regeering võistleja punktiosa vähendamisega;

- ja nüüd tähelepanu... võistluskoha peakohtunik või sekretär teavitab esitluse lõpetanud sportlase punktiskoori ning hetke pärast vähendab seda teatud punktiosa võrra. Peakohtuniku otsus kõlab tavaliselt nii: "Võistleja punktiskoori vähendatakse 0,1 punktiosa võrra, sest sportlane ei tervitanud kohtunikku kohe pärast punktiskoori kuulutamist".

Sanda

(Chapter 7 ja 8)

- sportlane saabub võitlusmatshiks võistluse ajakavas ettenähtud kellaajal.
Sanda võistluste puhul on võitluse järjekord väga oluline ning tavaliselt valmistub võitluseks ka juba järgmine võitluspaar. Seepärast on otstarbekas valmistuda platvormile minekuks vähemalt oma võistlusele eelneva võistluspaari ajaks.
Konkreetsel võistluse puhul on väga oluline tähele panna, kuhu peab võistleja enne platvormile suundumist tulema. Tavaliselt lähenevad punane ning sinine sportlane võistlusplatvormi piirkonda eraldatud koridoride kaudu;
- võistleja seab korda oma võistlusriietuse, kaitsmed ja kindad enne platvormi piirkonda liikumist. Tuleb teada, kuidas seotakse rinnakaitse ning kinnaste nõõristik. Võistlusriietusega ja kaitsmetega seonduvad nõuded täpsustatakse tavaliselt võistlusele eelneval treenerite ja võistkonna esindajate seminaril.
Tegelikult peaksid treenerid Sangda riietuse ja kaitsetega seonduvaid nõudeid teadma enne võistkonna võistlustele saatmist ning valmistama kõik vajaliku täpselt ette.
Treenerite koolitusel neid nõudeid kindlasti käsitletakse, muuhulgas: millistes võistlusriiete värvides võistlustel esinetakse, millised keelud ja piirangud seatakse võistlusriietele kantud reklaamide ja kirjete suhtes, piirangud kaitsmete kasutamise suhtes jt.
- võistluskoha peakohtunik või sekretäri teate kohaselt asub sportlane kohale platvormi kõrval, mis määratud sinise või punase võistleja kohaks. Võistle õigeaegne veidi ennetav saabumine ja valmisolek annab võistluskoha peakohtunikule teavet, et sportlane on esitluseks saanud ning kohtunikud saavad alustada oma toimingutega;
- peaaegu igal võistlusel juhtub, et sportlase riietus ei vasta nõuetele. Kohtunik annab kordaseadmiseks võimaluse, kuid annab kohe punkti vastasele. Juhtub ka seda, et võistleja ei saagi riietust korda, ning kohtunik otsustab talle kaotuse. Tasemel võistlustel kohtunik riietuse ja varustuse osas mööndusi ei tee.
Treenerite koolitusel selgitatakse neid olulisi üksikasju detailsemalt, sest kogunud peakohtunik ning platvormi referei on nendes küsimustes väga nõudlikud;
- võitlus algab mitmete oluliste protseduuridega: tervitused kõikidele kohtunikele ning platvormi refereile kaitsmete ja kinnaste ettenäitamine.
Treenerite koolitusel antakse nendest toimingutest põhjalikum ülevaade;
- võitlusmatsh lõpeb peakohtuniku kongihelile järgneva platvormi referee käskluse alusel. Järgnevad võitja väljakuulutamise ning sportlaste tervitused. Tavaliselt, nende lõpuprotseduuride rikkumine ei too kaasa sportlasele mingeid punktiarvestuse tagajärgi, kuid pigem tasuks neid siiski korrektselt järgida.

Kohtunikebrigaadi struktuur ning iga kohtuniku positsioon võistlusalal

Taolu ja Sanda punktiarvestus

Treener EKR 4 (nooremtreener) peab teadma kohtunikebrigaadi koosseisu. Taolu ja Sangda puhul on olulised erinevused.

Taolu

(Täpsemas kohtunikutöö käsitluses Art. 20, 21,22, 23, 24, 25, 29)

- võistluskoha peakohtunik juhatab võistluskoha (*taolu* vaiba) kohtunike brigaadi tegevust;
- 3 A grupi kohtunikku, 3 B grupi kohtunikku ja 3 C grupi kohtunikku;
- koos võistluskoha peakohtunikuga on võistluskoha brigaadis 10 kohtunikku. Tiitlivõistlustel tavaliselt nii ka korraldatakse;

- A grupi kohtunikud hindavad ainult taolu esitluse tehnikaid. A kohtunik lähtub maksimaalselt võimalikust 5 punktist, millest iga A kohtunik arvutab maha sportlase esituse vigadest tulenevad osapunktid. 5 punktist mahaarvutuse tulemusena kujuneb A kohtuniku skoor.

A kohtuniku punktiarvestus... Art. 20, punkt 20.1.3.

Punktiarvestuse kriteeriumid...Art. 20, punkt 20.2.1.

- mahaarvestus 0,1 punkti, kui võistleja eksib liikumistehnika standardnõuete osas;
- mahaarvestus 0,1 – 0,3 punkti, kui võistleja eksib muude liikumistehnikate nõuete osas.
 - B grupi kohtunikud hindavad ainult võistleja esitluskvaliteedi üldmuljet. B kohtunik lähtub maksimaalselt 3 punktist, millest iga B kohtunik arvutab maha sportlaste esituse ebatäpsustest tulenevad osapunktid. 3 punktist mahaarvutuse tulemusena kujuneb B kohtuniku skoor.

B kohtuniku punktiarvestus... Art. 20, punkt 20.1.4.

Punktiarvestuse kriteeriumid...Art. 20, punkt 20.2.2 (alapunktidega 20.2.2.1 ja 20.2.2.2.

- mahaarvestus 0,2 punkti kohustusliku liikumistehnika tegemata jätmise eest;
- mahaarvestus 0,1 – 0,5 punkti iga rikkumise eest, mis puudutab esitluse struktuuri, kompositsiooni või kohustuslikku muusikalist saadet.
 - C grupi kohtunik hindab ainult võistlusesitluses sooritatud kõrgendatud raskusastmega tehnikaid ning lähtub sealjuures maksimaalselt 2 punktist.

C kohtuniku punktiarvestus... Art. 20, punkt 20.1.5.

Punktiarvestuse kriteeriumid...Art. 20, punkt 20.2.3 (alapunktidega 20.2.3.1 ja 20.2.3.2.

- eraldi kriteeriumina rakendatakse C kohtuniku poolt sportlase esitluses kasutatud uudse innovatiivse liikumistehnika eest. **Art.20.2.3.3.**
- kõrgendatud raskusastmega tehnikate punktiarvestust peetakse kahes osas: arvestus kõrgendatud tehnika eest ja arvestus siduva liikumise eest (**punkt 20.2.3.2**).

ainult võistluskoha peakohtunikul on õigus korrigeerida kohtunike summeeritud punktiarvestust ning anda ka täiendavaid punkte.

Kõigi Taolu kohtunike summeeritud punktiarvutus ei saa ületada 10 punkti;

- vahel kehtestab võistluste vanemkohtunik ka minimaalselt võimaliku punktisumma, sõltuvalt Taolu võistlusklassist.

Neid asjaolusid käsitletakse kindlasti treenerite koolitusel, sest need võivad võistluste käigus põhjustada arusaamatusi ja pretensioone ning ka alusetuid apellatsioone;

- erinevatel põhjustel võib võistluste korraldaja koosõlastatult võistluste vanemkohtunikuga vähendada võistluskoha kohtunike koosseisu.
Põhjuseid kohtunike koosseisu vähendamiseks on mitmeid ning neid asjaolusid käsitletakse kohtunike koolitustel.
- teatud juhtudel, sõltuvalt võistluse tasemest ja ka võistlejate eeldatavast tasemest, ei kasutata kohtunikugruppi C. See tähendab, et ei kavandata ega hinnata kõrgendatud raskusastmega tehnikaid. Sellisel juhul koosneb kohtunikegrupp lisaks võistluskoha peakohtunikele vaid A ja B kohtunikest. A ja B kohtunikud peavad punktiarvestust ja lähtuvad kriteeriumidest, mis vastavad võistlusreeglite kohaselt A ja B kohtunike ülesannetele. Tuleb aga silmas pidada, et A kohtuniku maksimaalne skoor on jätkuvalt 5 punkti ning B kohtuniku maksimaalne skoor samuti 5 punkti. Seega sportlase esitluse maksimaalne skoor on 10 punkti.
- punktiarvestuse teostamisel peab kohtunik tundma Wushu võistlusala tehnikaid, et hinnata nende õigsust ja fikseerida vigu.
EWUF võistlusreeglites on need sätestatud reeglite Määruste osas: **Peatükk 3 “Tehnilised nõuded”**.

Jalatehnika Ti Xi Du Li (ühe jala põlvetõste). Ti Xi Du Li on üks populaarsemaid jalatehnika asendeid mistahes *wushu* stiilis ja vormiesituses. Selle jalatehnika asendi vead on siiski võistlustel üks enim levinuim komistuskivi, eriti algajate sportlaste seas. Treeneri ülesanne on asendi üksikasju hästi tunda ning juhendada õpilasi/sportlasi. Vead puudutavad: tõstetud põlvega jala reie kõrgust; tõstetud jalalaba asendit; tugijala laba asendit ja tugijala sirutust. Loetletud vigade tõttu vähendavad kohtunikud 0,1 punkti. Tasakaalukaotue korral -0,2 punkti. Punkte vähendatakse igas tehnikaseerias eraldi ning lõpuks need summeeritakse.

Jalalöögi tehnika Tan Tui (ka Deng Tui ja Chuai Tui). Tan Tui on *wushu* vormides tihti kasutatav sirgjooneline küljelöögi tehnika. Tan Tui jalalöögi vead on samuti võistlustel levinud, sest löök vajab piisavalt head puusapainduvust ja tasakaalu. Treeneri ülesanne on löögi üksikasju hästi tunda ning juhendada õpilasi/sportlasi. Vead puudutavad: löögijala löögieelset liikumist ja löögisirutust; tugijala sirutust; tasakaalu säilitamist. Loetletud vigade tõttu vähendavad kohtunikud 0,1 punkti, tasakaalukaotuse korral ka 0.2 punkti. Punkte vähendatakse igas tehnikaseerias eraldi ning lõpuks need summeeritakse.

Jalalöögi tehnika Pai Jiao, jala löögivibutus üles ette (ka küljele,), jalalöögiga kaasneb käe peopesa plaks vastu löögijala laba. Pai Jiao on tihti kasutatav jalalöögi tehnika paljudes *wushu* stiilides ja vormiesitustes. Vaatamata lihtsusele on selle jalalöögi tehnika vead levinud pigem väiksemate kogemustega sportlaste seas. Treeneri ülesanne on teada Pai Jiao üksikasju ning juhendada õpilasi/sportlasi. Vead puudutavad: löögijala laba löögikõrgust; tugijala sirutust, käe peopesa lööki ja võitluslikku jõudu. Loetletud vigade tõttu vähendavad kohtunikud 0,1 punkti, tasakaalukaotuse korral ka 0.2 punkti. Punkte vähendatakse igas tehnikaseerias eraldi. Kusjuures, vähendada saavad nii kohtunikegrupi A kohtunik kui ka B kohtunik eraldi. Mahaarvestused lõpuks summeeritakse.

Hüppega jalalööök Teng Kong Fei Jiao, jalalöögiga kaasneb käelaba plaks vastu löögijala laba. Teng Kong Fei Jiao jalalöögi vead on levinud peamiselt vähese kogemustega sportlaste seas. Treeneri ülesanne on jalalöögi üksikasju hästi tunda ning juhendada õpilasi/sportlasi. Vead puudutavad tõuke ja löögijala hüppekoordinatsiooni; löögijala kõrgust; käelaba plaksu vastu löögijala laba. Veaks loetakse ka jõu puudumist. Loetletud vigade tõttu vähendavad kohtunikud 0,1 punkti. Seega, selle hüppega jalalöögi tehnikavigade puhul on võimalik saada igas eraldi tehnikaseerias -0,1 miinuspunkti. Kusjuures, vähendada saavad nii A kohtunik kui ka B kohtunik eraldi. Mahaarvestused lõpuks summeeritakse.

Vigu, mis ei ole seotud konkreetse tehnikaga. Need on nn. muud vead. Treeneri ülesanne on muude vigade üksikasju hästi tunda ning juhendada õpilasi/sportlasi. Vead puudutavad taolu sooritamisel: keha kõikumisi,

jalalaba asendi parandamist ja täiendavad liikumist, täiendavat tuge, kukkumist, vaibalt väljaastumist, taolu liikumise järjekorra ununemist. Erinevate loetletud vigade korral on punkti mahaarvestus erinev: - 0,1 -0,2 -0,3.

Relvaga sooritatud taolu vead, mis ei ole seotud konkreetse tehnikaga. Need on nn. muud vead. Treeneri ülesanne on muude vigade üksikasju hästi tunda ning juhendada õpilasi/sportlasi. Vead puudutavad: taolu sooritamisel: relv puudutab tahtmatult vaipa; relv puudutab võistleja keha; relva kukkumine; relva väär haare ja muud sarnased vead. Erinevate loetletud vigade korral on punkti mahaarvestus erinev: - 0,1 -0,2 -0,3.

Sanda

(Täpsemas võistluskohtuniku käsitluses Art. 17-23)

- platvormi peakohtunik juhatab kohtunikebrigaadi tegevust;
- lisaks platvormi peakohtunikule on väga oluline roll platvormi referei-l. Referei juhatab ja kontrollib võistlejate võitlust platvormil;
Referei ise punkte ei määra, kuid annab äärekohtunikele märku tulemuslike rünnakute kohta ning ka vigade kohta, mille tulemusel saab punkte vastane.
Referei kohtunikutöö on keeruline ning vajab kõrget kvalifikatsiooni.
Referei tegevusi tutvustatakse treenerite koolitusel, sest treener peab oskama "lugeda" referei märguandeid ning otsuste põhjuseid;
- platvormi lähedastes nurkades ja külgedel on äärekohtunike töökohad. Äärekohtunikke on olulistel tiitlivõistlustel tavaliselt 5. Äärekohtunikud peavad hästi tundma Sangda tehnikaid, sest nad peavad individuaalselt punktiarvestust;

Punktiarvestus Art. 17 – 23.

- kohtunik peab teadma keelatud löögitehnikaid (**punkt 20.1. 20.2. ja 20.3.**);
- kohtunik peab teadma keelatud löögipiirkondi vastase kehal (**Art.19**);
- kohtunik peab teadma, milliste kehapiirkonna eduka rünnaku eest antakse punkte (**Art.20**);
- eduka rünnaku eest annab kohtunik 1 või 2 punkti. Täpsustatud (**Art. 21**);
- sportlase vale soorituse eest märgib platvormi referei reeglitevastase teo eest märkuse või karistuse. Karistuse korral saab vastassportlane 1 punkti (**Art.22**).
- platvormi peakohtuniku märguandel annab iga äärekohtunik peakohtunikule teada, millist võistlejat peab ta võitlusmatshi võitjaks;
- platvormi peakohtunik, arvestades iga äärekohtuniku otsust, määrab võitlusmatshi võitja... referei kuulutab võitja välja tõstes võitja käe;
- nagu referei puhul, vajavad ka äärekohtunikud spetsiaalset treeningut. Reeglina viib peakohtunik võistluse eel läbi Sangda kohtunikebrigaadi õppeseminari.
- Oluline on teada, millistel juhtudel tuleb võitlus peatada (**Art. 23**).

Kordamisküsimused:

1. Millised on vead tugijala labaasendis ja milles väljendub tasakaalukaotus (vähemalt 2)?
2. Millised on vead tugijala sirutuses (vähemalt 1)?
3. Millised on vead tõstetud jala reie kõrguses ja sääreasendis (vähemalt 2)?
4. Millised on vead tõstetud jala labaasendis (vähemalt 2)?

5. Millised on vead löögijala löögieelse tõste ja jala löögisirutuses (vähemalt 2)?
6. Millised on vead tugijala labaasendi ja tugijala sirutuse osas ning millised on tasakaalukaotuse tunnused (vähemalt 3)?
7. Millised on vead tugijala sirutuses ja tugijala labaasendis (vähemalt 2)?
8. Millised on vead löögijala kõrguses (vähemalt 1)?
9. Millised on vead löögi(plaksu) käetehnikas (vähemalt 3)?
10. Millised vead loetakse tasakaalukaotuseks või ebakindlaks tasakaaluks (vähemalt 3)?
11. Millised on vead jalalöögi kõrguses (vähemalt 1)?
12. Millised on vead käelaba plaksus (vähemalt 3)?
13. Millised on vead tõukejala ja hüppejala hüppekoordinatsioonis (vähemalt 2)?
14. Millised on tasakaalukaotuse vigade tunnused (vähemalt 2)?
15. Millised on tasakaalukaotust iseloomustavad vead (vähemalt 3)?
16. Milline on punkti mahaarvestus täiendava toe korral, kui see lisatugi on seotud tasakaalukaotusega (-0,1 -0,2 või -0,3)?
17. Milline on punkti mahaarvestus kukkumise korral, kui see on seotud tasakaalukaotusega (-0,1 -0,2 või -0,3)?
18. Milline on punkti mahaarvestus juhul, kui mõõga tera puudutab *taolu* soorituse ajal vaipa (-0,1 -0,2 või -0,3)?
19. Milline on punkti mahaarvestus juhul, kui relv kukub vaibale (-0,1 -0,2 või -0,3)?
20. Milline on punkti mahaarvestus, kui sportlane haarab relva valesti või *taolu* esitamise ajal muutub relvahaare vääraks (-0,1 -0,2 või -0,3)?
21. Milline on punkti mahaarvestus, kui sportlane unustab *taolu* liikumisvormi mingi liikumistehnika... jätab liikumistehnika tegemata või tekib mõttepaus (-0,1 -0,2 või -0,3).

Kasutatud kirjandus:

1. Kõrve, P. Wushu baastehnikad. Tallinn 2013
2. EWUF Taolu, Sanda Competition Rules: <https://ewuf.org/documents/>
3. IWUF Taolu, Sanda Competition Rules: www.iwuf.org
4. International Wushu Federation. Event operational manual 2017. China 2017: www.iwuf.org
5. Eesti keelsed Taolu ja Sanda võistlus reeglid: www.wushu.ee

7. TREENINGPÄEVIK JA ARUANDLUS *WUSHU'S KUNGFU'S*. TREENINGUTE PLANEERIMINE KLUBI TASANDIL (3 TUNDI) 4 TASE

Treeningute läbiviimise protokollimise vajalikkus

Abitreeneri taseme materjalides puudutasime treeningpäeviku pidamise põhimõtteid üldisemalt ning tutvusime paari näite abil, millisel viisil koguda andmeid *wushu* treeningprotsessist. Nooremtreeneri taseme materjal puudutab peamiselt treeningute planeerimist ja dokumenteerimist peamiselt treeningute läbiviija poolt.

Treeningutel teostatu protokollimine aitab meil teostada järgmiseid ülesandeid:

1. Planeeritud tegevuse ja teostatu vaheliste erinevuste märkamine
2. Dokumenteeritud treeningul osalejate nimekirjad
3. Treeningutel esilekerkivate probleemide mustri kaudu saame parandada tuleviku treeningprotsessi
4. Saame fikseerida iga sportlase treeningkoormuse, läbi selle saame kujundada optimaalsema koormuse individuaalsel tasemel

Protokollimise põhimõtted

Soovitan treeneritele pidada grupitreeningutele iseloomulikke treeningpäevikuid, kuhu saame kanda järgmised andmed:

1. Treeningu (või võistluse) aeg, koht, tingimused (välitreeningutel oluline)
2. Treeningtunnis läbiviidavad harjutused, elemendid
3. Treeningtunni osade ajalised kestvused
4. Osalejate nimekiri
5. Treeningul ilmnunud probleemid ja puudujäägid (nt. varustus, treeningtingimused, vigastused)
6. Soovitav on täita treeningprotokoll (treeneri treeningpäevik) tunnis, vahetult peale tundi või samal päeval
7. Teatud andmed peaks üle kandma treeningtsükli protokollile. Andmeid võiks summeerida või teha järeldusi, kokkuvõtteid

Treeningprotsessi dokumenteerimise vormi loomine

Järjepideva protsessi aluseks läbimõeldud ja pidev dokumenteerimine. Treeninggrupi päevikus on rühmatreeningu jaoks vaja esmalt dokumenteerida sportlased. Nende nimed, kontaktid, vanus, treeningstaaz. Seejärel treeningute kuupäevad ja osalejad ning kolmas osa peaks sisaldama treeningtunnis tehtud harjutusi. Selliselt andmete jaotamine aitab hiljem paremini analüüsida tehtut või leida sportlaste andmeid. Ainult treeningute sisu ülestähendamine ei anna aimu üksiku sportlase teostatud töö mahtu. Järgmise näite varal on võimalik hiljem vaadelda iga sportlase töö mahtu individuaalselt.

Näide kolmeosalisest klassikalisest treenerirühma treeningpäevikust:

I osa. Sportlaste nimekiri:

Nimi	Vanus	Kontakt	Staaž või alustamise aasta
Jaan Kask	14	4456733	2015
Siim Tamm	14	3425564	2016
Reimo Saar	13	4453667	2016

II osa. Treeningutes osalemine ja kuupäevad:

Nimi:	Kuup:	09.09	16.09	23.09	30.09	07.10	14.10	21.10	28.10
Jaan									
Siim									
Reimo									

III osa. Treeningute sisu:

Kuupäev:	Sisu:
09.09	
16.09	
23.09	
30.09	
07.10	

Iseseisev töö:

Loo omale sobiv treeningpäeviku vorm.

Kordamisküsimused:

Kuidas aitab treeningpäeviku vormi järjepidev kasutamine mind oma töös?

Miks on vajalik jaotada rühmatreeningute info kolme erinevasse vormi?

Milline vorm võiks olla kuu või treeningperioodi summeeriv vorm?

Kasutatud kirjandus:*H. Lemberg, R. Jalak – Liikumisharrastaja treeningpäevik**Ajakiri Sport*

8. TREENERI MÕJUVÕIM ANTIDOPINGUS

Elina Kivinukk

Kui sportlane tuleb teilt küsima, kui palju peab dopingukontrollis uriini andma või miks on kanep keelatud ainete nimekirjas, mida te oskate vastata? Kui palju oskate sportlastele selgitada, mida doping tähendab ning kuidas ravimeid kontrollida? Allpool toome treeneritööks vajalikud põhiteadmised antidopingu valdkonnast. See ei ole kindlasti piisav, vaid teema valdamiseks on vaja tunda ka alusdokumente – maailma dopinguvastast koodeksit, keelatud ainete ja meetodite nimekirja ning Eesti dopinguvastaseid reegleid (vt lisatud linke). Antidoping on pidevalt uuenev valdkond, igal aastal areneb edasi nii teadus kui ka praktika. Seepärast peab iga spordivaldkonnas tegutseja end ise järjepidevalt infoga kursis hoidma.

Millal sportlasega antidopingu teemadel rääkida?

Antidopingu teemade käsitlemine sportlasega sõltub nii spordialast, treeneri stiilist kui ka sportlase valmisolekust. Sageli eelistavad treenerid kõnelda sellest teiste teemade osana (nt toitumine) või peavad tähtsaks näidata eeskju oma käitumise ja suhtumisega. Sportlased hindavad treeneri arvamust väga ning mitmete uuringute kohaselt on treenerid peamised sportlaste mõjutajad ja infoallikad keelatud ainete osas.

Mõned sportlased on dopingu tarvitamisele vastuvõtlikumad kui teised. Põhjuseks võib olla näiteks:

- psühholoogilised omadused - nt madal enesehinnang, perfektsionismipüüdlused, mure kaalu pärast, veendumus, et kõik kasutavad dopingut, ainete kasutamine perekonnas, põnevuse otsimine
- riskialdis käitumine - mõnuainete tarbimine, ebarealistlike eesmärkide seadmine, enesega “eksperimenteerimine”
- välised tingimused - väline surve saavutada enam, ületreening või ebapiisav aeg vigastusest taastumiseks, dopingukontrolli puudumine, spordiala eripära
- emotsionaalne ebastabiilsus seoses elumuutustega - murdeiga, kõrgkooli minek, kolimine, sportlasekarjääri mõjutavad otsused, nt klubivahetus, olulised võistlused, vormi kaotamine või paigalseis arengus.

Kui sportlane on haavatavas olukorras, tuleb talle osutada eraldi tähelepanu ja pakkuda muu hulgas ka antidopingualast teavet. Sportlasega vestlemisel tuleb vältida otsest hukkamõistu ning proovida toetavat vestlusstiili, et sportlane söandaks end avada. Eriti oluline on antidopingust rääkida noorsportlastele, kes on suundumas kõrgemale tasemele või lausa tippporti. Sportlike tulemuste parandamiseks tasub uurida kaasaegseid treeningtehnikaid ja pakkuda sportlasele mitmekülgset toetust, nt spordiarsti, toitumisspetsialisti ja teiste spetsialistide nõuandeid.

Mida doping tähendab?

Doping on keelatud ainete või meetodite kasutamine selleks, et spordis oma tulemusi parandada. Dopingi vastu tuleb võidelda, sest see tekitab ebaausat konkurentsi, on sportlase tervisele kahjulik ja kahjustab spordi vaimu. Oluline on mõista, et dopinguvastane võitlus on välja kasvanud spordist enesest, mitte spordile väljastpoolt peale surutud, ning oma olemuselt on see samasugune kokkulepe nagu võistlusreeglid.

Põhidokumendid ja organisatsioonid

Ulusliku dopinguvastase võitluse alguses, 1960ndatel aastatel, koordineeris dopinguvastast liikumist Rahvusvaheline Olümpiakomitee (ROK). Aastatega muutus dopinguvastane tegevus üha keerulisemaks ning ROK-i põhitegevuste kõrval liiga mahukaks, mistõttu 1999. aastal asutati ROK-i egiidi all Maailma Dopinguvastane Agentuur (World Anti-Doping Agency ehk WADA).

WADA eestvedamisel on koostatud maailma dopinguvastane koodeks, mis moodustab spordiorganisatsioonide ja ametiasutuste dopinguvastasele poliitikale, reeglitele ja eeskirjadele ühtse raamistiku. Koodeksi ratifitseerimine on eelduseks, et riigi sportlastel on õigus ja võimalus osaleda rahvusvahelises spordis. Eesti ratifitseeris maailma dopinguvastase koodeksi 2003. aastal.

Üks koodeksiga liitumisel võetud kohustusi on rahvusliku dopinguvastase organisatsiooni loomine. Eesti Olümpiakomitee asutas sihtasutuse Eesti Antidoping 2007. aastal. Sihtasutuse ülesanne on töötada välja Eesti dopinguvastased reeglid, jälgida nende elluviimist, viia läbi dopingukontrolle, harida sihtgrupe antidopingu teemadel ja teha koostööd nii kohalikul kui ka rahvusvahelisel tasandil.

Mida peab teadma dopinguvastastest reeglitest?

Maailma dopinguvastane koodeks nimetab kümme dopinguvastaste reeglite rikkumist:

1. Keelatud aine sisaldumine sportlase proovis
2. Sportlasepoolne keelatud aine või võtte kasutamine või kasutamise katse
3. Dopingukontrollist keeldumine või muul viisil kõrvalehoidmine
4. Asukohainfo esitamata jätmine ja testimisel mitteosalemine
5. Dopingukontrolli üksikõik millise osaga manipuleerimine
6. Keelatud aine valdamine
7. Keelatud aine edasiandmine või edasiandmise katse
8. Keelatud aine manustamine või keelatud võtte kasutamine sportlase peal., dopinguvastase reegli rikkumisele abi osutamine
9. Osavõtt (käsitletakse treeneri, arsti või sportlase muu tugipersonali kaasaitamist dopinguvastaste reeglite rikkumisele)
10. Keelatud seotus (sportlased ega teised isikud ei tohi teha koostööd juhendajate, treenerite, arstide või sportlase muu tugipersonaliga, kellele on määratud karistus dopinguvastaste reeglite rikkumise eest)

Seoses 2015. aastast kehtiva koodeksiga on suurema tähelepanu all ka jälitustegevus. Dopingujuhtumid on näidanud, et enamasti on dopingu tarvitaja ümber laiem ring inimesi, kes saavad sportlase edust kasu, kuid samal ajal riskivad ise üsna vähesega. Seega on dopingujuhtumite puhul oluline uurida üksikasju – kuidas keelatud ained sportlaseni jõudsid, kuidas neid manustati, kes soovitasid jmt. See seab suurema tähelepanu alla ka treenerid ja sportlase muu abipersonali.

Keelatud ainete ja meetodite nimekiri

Keelatud ainete ja meetodite nimekiri avaldati esimest korda 1963. aastal Rahvusvahelise Olümpiakomitee algatusel. Alates 2004. aastast vastutab keelatud ainete nimekirja eest WADA. Mõned nimekirja kantud ained ja meetodid on täielikult keelatud, mõned on keelatud ainult võistluste ajal ja mõned üksikud erandid on keelatud vaid teatud spordialadel (nt beetablokaatorid autospordis). Kuni 2018. aastani oli ka alkohol keelatud ainete nimekirjas, enam seda dopinguvastaste reeglite rikkumise mõistes ei kontrollita.

Nimekirja koostamisel osaleb üle 1700 asjatundja. Aine lisatakse nimekirja, kui ta vastab kahele kolmest kriteeriumist:

- (a) tõstab sportlikku sooritusvõimet
- (b) on ohtlik sportlase tervisele
- (c) kahjustab spordi vaimu

Näiteks on kanep keelatud ainete nimekirjas peamiselt seetõttu, et on tervisele ohtlik ning kahjustab spordi vaimu. Keelatud ainete ja meetodite nimekirja kinnitab WADA täitevkomitee iga aasta septembris ja see hakkab kehtima järgneva aasta 1. jaanuaril. Sama nimekiri kehtib nii eri riikide kui ka eri spordialade jaoks.

Ravimite kontroll ja raviotstarbeline eriluba (TUE)

Ravimite tarvitamisel tuleb olla tähepanelik ja hoolikas ning nende koostisaineid on võimalik hõlpsasti kontrollida erinevate ravimite andmebaaside abil. Võib juhtuda, et ravimid, mida sportlane mõne tervisehädä leevendamiseks peab kasutama, sisaldavad keelatud ainete nimekirja kuuluvaid toimeaineid. Sellisel juhul tuleb enne ravimite kasutamist esitada rahvuslikule antidopinguorganisatsioonile või rahvusvahelisele alaliidule taotlus ja paluda raviotstarbelise kasutuse erandit (Therapeutic Use Exemption ehk TUE). Kui sportlase dopinguproovist leitakse keelatud aine, aga selle tarbimine on meditsiiniliselt õigustatud, kaitseb TUE sportlast karistuse eest.

Toidulisandid

Paljudes riikides ei ole toidulisandite tootmine riiklikul tasandil piisavalt reguleeritud. See tähendab, et toote koostisosad ei pruugi kokku langeda toote pakendil kirjeldatuga või ei kontrollita piisavalt hoolikalt tootmisprotsessi. Mõnel juhul võivad märkimata jäänud koostisosad olla ka dopinguvastaste reeglite järgi keelatud ained. Märkimisväärne osa positiivsetest dopingutestidest tuleneb just toidulisandite ettevaatamatust kasutamisest. Seega tuleb toidulisandite kasutamisel olla äärmiselt hoolikas, abiks võivad olla järgmised küsimused: (1) kas toidulisandi kasu on tõendatud; (2) kas toidulisandi koostisaineid ei saa tavatoidust; (3) kas see ei sisalda keelatud aineid; (4) kas toidulisandi tarvitamisel on mõne spetsialistiga nõu peetud; (5) kas toidulisandil on kvaliteedimärk. Maailma antidopingu koodeksis rõhutatakse, et sportlane vastutab alati selle eest, mida tema organismist leitakse.

Andmekaitse

Antidopinguus käsitletakse sportlase andmeid, sealhulgas ka terviseandmeid. Andmekaitset reguleerib valdkonnas WADA rahvusvaheline standard eraelu puutumatus ja isikuandmete kaitse kohta. Üldiselt käsitakse sportlaselt tema nõusolekut andmete töötlemiseks. Andmekaitse võib riigis olla põhjendatud ka seadusega, mis sätestab, et riiklikul dopinguvastasel organisatsioonil ja spordiorganisatsioonidel on õigus dopinguvastaste toimingute tegemiseks töödelda isikuandmeid, sealhulgas isiku terviseandmeid. Selline reguleerimine aitab tõsta ning tagada organiseeritud spordiga seotud isikute jätkuvat usaldust dopinguvastaste süsteemi vastu.

Dopingukontroll

Dopingukontrolli ehk sportlase testimist viiakse läbi vastavalt maailma dopinguvastasele koodeksile ja rahvusvaheliselt kinnitatud testimisstandardile. Sellega tagatakse, et dopingukontrolli protseduur on eri riikides ühesugune. Kõik testid viib läbi eriväljaõppe saanud ja volitustega dopingukontrollipersonal. Riiklikul ja rahvusvahelisel tasandil võistlevaid sportlasi võidakse testida ükskõik millal, ükskõik kus.

Dopingukontrollis on sportlasel nii õigusi kui ka kohustusi, millega on mõistlik eelnevalt tutvuda. Samuti on hea end eelnevalt kurssi viia dopingukontrolli käiguga. Selle võib jagada 11 sammuks:

- 1. Sportlase valimine.** Dopinguvastane organisatsioon töötab välja testide plaani ja määrab spordialade ja võistlusalade kaupa kindlaks proovide arvu. Plaan hõlmab nii võistlusvälist kui võistlussisest testimist, mis võib olla nii vere- kui ka uriiniproovide kogumine. Sportlaste valimine testimiseks võib olla juhuslik, suunatud või lähtuda teatud kriteeriumitest (nt saavutatud koht, püstitatud rekord).
- 2. Sportlase teavitamine.** Dopingukontrolliametnik (edaspidi testija) või saatja (*chaperone*) näitab oma töötõendit ja teatab sportlasele, et tal tuleb läbida dopingukontrolli protseduur, samuti teavitab ta sportlast tema õigustest ja kohustustest. Sportlasel palutakse allkirjastada teavitusvorm.
- 3. Saabumine dopingukontrolliruumi.** Sportlane peab ilmuma testimisele kohe peale teavitamist. Testija või saatja võib lubada sportlasel teatud juhtudel viivitada, näiteks seoses autasustamise, pressikonverentsi, meditsiinilise abi saamise, isikut tõendava dokumendi toomise või treeningu lõpetamisega. Ometi peab sportlane olema testijale igal ajal nähtav.

4. **Proovivõtuvahendid.** Sportlasel võimaldatakse valida suletud testikomplektide hulgast. Sportlane peaks proovivõtuvahendit kogu aeg oma järelevalve all hoidma.
5. **Proovi andmine.** Uriiniproov antakse samast soost vaatleja juuresolekul. Enne kogumisanuma pakendi avamist tuleb sportlasel pesta käed ilma seebita. Sportlane peab eemaldama riided nabast põlvedeni ja käärima varrukad küünarnukkideni. Sportlase proov on kogu protsessi vältel sportlase kontrolli all, erandeid võib teha juhtudel, kui sportlane vajab abi puude tõttu.
6. **Uriini kogus.** Uriini kogus peab olema vähemalt 90 ml. Testija teeb koguse kindlaks laborivahenditega.
7. **Proovi jagamine.** Sportlane valab ise uriini pudelitesse „A“ ja „B“ vastavalt testija juhistele.
8. **Proovide sulgemine.** Sportlane sulgeb pudelid ning sportlase esindaja ja testija veenduvad, et pudelid on korralikult suletud.
9. **Erikaalu mõõtmine.** Testija mõõdab uriini erikaalu, kontrollimaks, et proov ei oleks laboris testimiseks liiga lahja. Mõõtmistulemused registreeritakse dopingukontrollivormil.
10. **Dopingukontrollivormi täitmine.** Vormile kantakse sportlase isikuandmed, analüüsi info, viimase 7 päeva jooksul tarvitatud ravimid ja toidulisandid ning raviotstarbelise eriloa info. Sportlasel on õigus dopingukontrolli läbiviimise kohta märkusi teha ja kaebusi esitada. Sportlane peab veenduma, et kogu dopingukontrollivormil esitatud teave, sh proovi numberkood, on õige. Vorm allkirjastatakse ja sportlasele jääb selle üks koopia.
11. **Laborimenetlus.** Proovid pannakse transpordipakendisse, et oleks võimalik valvata nende puutumatus. Kõik proovid analüüsitakse WADA akrediteeritud laborites, mis järgivad oma töös rahvusvahelist standardit.

Sportlase bioloogiline pass

Testid kujundavad andmekogumi, mille alusel saab hinnata võimalikku keelatud võtte tarvitamist (nt verega manipuleerimist). Andmekogumit nimetatakse sportlase bioloogiliseks passiks (Athlete Biological Passport ehk ABP), mis on isikustatud vahend sportlase biomarkerite muutumise jälgimiseks pikema perioodi vältel. ABP võimaldab tuvastada sportlase biomarkerite kõrvalekaldeid individuaalsest normist.

Asukohainfo

Dopingutestide tõhusamaks planeerimiseks on vaja teada sportlase asukohta. Kui sportlane on kantud testitavate sportlaste andmebaasi, tuleb tal anda täpset ja ajakohast teavet oma asupaiga kohta, nt ööbimispaigad, laagrid, võistlused, välisreisid jmt. Teave esitatakse reeglina kvartalite kaupa, kuid plaanide muutumise korral tuleb teavet uuendada. Asukohainfo edastatakse internetipõhise süsteemi ADAMS (Anti-Doping Administration & Management System) kaudu, mis on privaatne ja sisaldab kogu sportlase antidopinguteavet, sh dopingutestide tulemusi, raviotstarbeliste erilubade infot jm.

Kuidas tulemusi hallatakse ja millised on karistused?

Kui sportlase A-proovis tuvastatakse halb analüütiline leid, uuritakse esialgu, kas sportlasel on vastava aine kohta raviotstarbeline luba ning kas proov võeti ja seda analüüsiti kooskõlas kehtestatud normidega. Kui algne läbivaatus leidu ei õigusta, teavitatakse sportlast kirjalikult tulemustest ja tema õigusest taotleda B-proovi analüüsi. Selles etapis võidakse kohaldada esialgset võistluskeeldu. Kui ka B-proov kinnitab A-proovi analüüsi tulemust, jätkab rahvuslik antidopinguorganisatsioon tulemuste haldusmenetlust, mille juurde kuulub sportlase õigus õiglasele ärakuulamisele.

Dopinguvastaste reeglite rikkumise eest võidakse määrata karistus hoiatusest eluagse võistluskeeluni. Karistus sõltub dopinguvastase reegli rikkumisest, keelatud aine tüübist, süü suurusest, süü puudumist näitavatest teguritest ja varasematest karistustest. Võistlussisese testimise korral hõlmab karistus ka antud võistlusel saavutatud

tulemuste automaatset tühistamist ning medalitest ja muudest auhindadest ilmajäämist. Karistusega kaasneb ka juhtumi automaatne avalikustamine (v.a alaealiste sportlaste puhul), sest sellel on dopingu tarvitamisele heidutav mõju.

Praktilised soovitused treenerile:

- Selgitage oma sportlastele ausa mängu olulisust ja näidake välja negatiivset suhtumist dopingu tarvitamisse. Ärge leppige suhtumisega „kõik nagnii tarvitavad“. Pöörake selgitustöös erilist tähelepanu noorsportlastele.
- Viige end kurssi antidopingu koodeksi osadega, mis puudutavad sportlase tugipersonali kohustusi.
- Hoolitsege selle eest, et sportlasel oleks kõige uuem info keelatud ainete ja meetodite nimekirjast.
- Vajadusel aidake sportlast raviotstarbelise eriloa taotlemisel ja tuletage loa uuendamise vajadust meelde. Enne välisreisi/võistlusi kontrollige, et luba kehtib ka rahvusvahelise alaliidu juures.
- Arutage sportlasega, kas toidulisandite võtmine on möödapääsmatult vajalik või saab tulemusi parandada treening- või toitumiskava muutes. Pidage meeles, et toidulisandite kasutamisega kaasneb risk, et need võivad põhjustada positiivset dopinguproovi.
- Suhtuge dopingukontrolli ja testimistesse kannatlikult ja konstruktiivselt.
- Teadke enda ja sportlase õigusi ning kohustusi nii dopingukontrolli ajal kui antidopingu valdkonnas laiemalt.

Kordamisküsimused:

1. Millal tuleb rääkida sportlasega antidopingu teemadel?
2. Mis on doping?
3. Mida peab teadma dopinguvastastest reeglitest?
4. Millised on keelatud ained ja meetodid? Kust ja kuidas antud infot leiab?
5. Ravimite kontroll ja raviotstarbeline eriluba (TUE). Kuidas seda taotleda?
6. Mis on dopingukontroll ja andmekaitse?
7. Kirjelda dopingukontrolli protseduuri. Mida peab sellest sportlane ja treener teadma?
8. Kuidas dopingukontrolli tulemusi hallatakse ja millised on karistused?

Kasutatud kirjandus:

1. Maailma Dopinguvastase Agentuuri WADA kodulehekülg www.wada-ama.org (sealt leiab muu hulgas maailma dopinguvastase koodeksi ning keelatud ainete ja meetodite nimekirja inglise keeles)
2. WADA treenerite e-õppe moodul (inglise keeles) Coach True <https://www.wada-ama.org/en/what-we-do/education-awareness/tools-for-stakeholders/coachtrue>
3. Eesti Antidopingu kodulehekülg www.antidoping.ee (sealt leiab muu hulgas maailma dopinguvastase koodeksi ja keelatud ainete nimekirja eestikeelsed tõlked ning Eesti dopinguvastased reeglid)
4. Eesti Antidopingu hallatav ravimite andmebaas <https://www.antidoping.ee/ravimid/> Harrastussportlastele mõeldud antidopingu veebiportaal <http://www.spordinpuhtalt.ee/>

9. SEADUSANDLUS

Priit Kõrve

Erki Toomet

Tõnis Orumaa

9.1 Relvaseadus

Relvade liigitamine (§11)

Relvad liigitatakse järgmiselt:

- 1) tulirelv – relv, mis on ette nähtud objekti tabamiseks või kahjustamiseks lendkehaga, mille suunatud väljalaskmiseks kasutatakse püssirohu- või muud laengut;
- 2) gaasirelv - relv, mis on ette nähtud elava objekti lühiajaliseks kahjustamiseks ärritava toimega gaasiga;
- 3) pneumorelv - relv, milles lendkeha saab suunatud liikumise suruõhu või muu surugaasi energiast;
- 4) külmrelv - relv, mis on ette nähtud objekti kahjustamiseks lihasjõu abil vahetus kontaktis kahjustatava objektiga;
- 5) heitrelov - relv, milles lendkeha saab suunatud liikumise inimese kehalise jõu või mehaanilise seadise abil;
- 6) elektrišokirelv - relv, mille toime põhineb elektrienergia kasutamisel.

Mis on relv, relva käitlemine

Relvaseaduses mõistetakse relvana käesoleva seaduse §-s 11 nimetatud relvi.

•Relva ja laskemoona käitlemine on relvaseaduse tähenduses relvade ja laskemoona valmistamine, müük, soetamine, omamine, valdamine, hoidmine, hooldamine, kandmine, edasitoimetamine, vedu, sissevedu, väljavedu, võõrandamine, pärimine, leidmine ja hävitamine ning relvade parandamine, ümbertegemine, laskekõlblmatuks muutmine, lammutamine ja laenutamine.

Külmrelvade liigitamine (§15)

- 1) Külmrelvade liigid on: 1) löögirelv (kumminui, teleskoopnui, kettenui, teraspiits, kasteet jt); 2) torkerelv (pistoda, torketääk, stilett jt); 3) torke-lõikerelv (jahinuga ja -puss, allveenuga, tääknuga jt); 4) torke-raierelv (mõõk jt).
- 2) Kumminui on kummist või plastmassist löögirelv, mis on ette nähtud enesekaitseks ja ründe tõkestamiseks ründaja lühiajalise kahjustamise teel.

Tulirelvade liigitamine (§12)

§ 12. Tulirelvade liigitamine

- (1) Tulirelvade liigid pikkuse ja relvaraua pikkuse järgi on: 1) püss - tulirelv, mille üldpikkus on üle 600 mm ja relvaraua (relvaraudade) pikkus üle 300 mm; 2) püstol - tulirelv, mille üldpikkus on kuni 600 mm (kaasa arvatud) ja relvaraua pikkus kuni 300 mm (kaasa arvatud) ning mille padrunid võivad padrunisalves paikneda ühes või mitmes reas; 3) revolver - trumliga tulirelv, mille üldpikkus on kuni 600 mm (kaasa arvatud) ja relvaraua pikkus kuni 300 mm (kaasa arvatud) ning mille trummel on nii padrunisalveks kui ka padrunipesaks.
- (2) Tulirelvade liigid kasutatava padruni järgi on: 1) tulirelv, mille laskemoonaks on keskturepadrun; 2) tulirelv, mille laskemoonaks on ääretulepadrun.
- (3) Tulirelvade liigid relvaraua õõne järgi on: 1) sileraudne - tulirelv, mille relvaraua õõs on sile, ilma vintsoonteta; 2) vintraudne - tulirelv, mille relvaraua õõnes on vintsooned; 3) kombineeritud - sile- ja vintraudade kombinatsiooniga tulirelv.

•keskturepadrun - padrun, milles püssirohu süütamiseks vajalik süüteaine on padrunitõhja keskel asuvas sütiku kapslis;

•ääretulepadrun - padrun, milles püssirohu süütamiseks vajalik süüteaine on padrunipõhja äärikus;

Gaasirelvade liigitamine (§13)

Gaasirelvade liigid on: 1) gaasipihusti; 2) gaasipüstol, gaasirevolver - gaasirelv, mis on ette nähtud tulistamiseks ainult gaasipadrunis sisalduva gaasilaenguga.

Heitrelvade liigitamine (§16)

Heitrelvade liigid on: 1) amb - relv, milles lendkeha saab suunatud liikumise mehaanilise seadise abil; 2) sportvibu; 3) allveerelv (allveepüss ja -püstol).

Uus! 4) viskerelv (visketähik, viskepiik, viskenuga).

§ 18. Piiramata tsiviilkäibega relvad ja laskemoon

(1) Piiramata tsiviilkäibega relvad on: 1) gaasipihusti; 2) kuni 4,5-millimeetrise kaliibriga (kaasa arvatud) pneumorelv; 3) jahinuga ja -püss; 4) allveenuga; 5) spordiotstarbeline vehklemisrelv (epee, espadron, florett jt); 6) ajaloolise kultuuri-, võitlus- või sporditraditsiooniga seonduv külmrelv (mõõk, pistoda, rapiir jt) või selle koopia; 7) amb tõmbejõuga kuni 75 kg (kaasa arvatud); 8) sportvibu tõmbejõuga kuni 45 kg (kaasa arvatud); 9) allveerelv.

§ 18. Piiramata tsiviilkäibega relvad ja laskemoon

•(2) Piiramata tsiviilkäibega padrunikomponendid on kuulid, haavlid ja padrunikestad.

•(3) Piiramata tsiviilkäibega relvale ja laskemoonale laieneb relvaseadus üksnes käesoleva paragrahvi lõigete 4–8 ning käesoleva seaduse § 10 lõike 1 ja § 28 lõike 2 osas.

§ 10. Relva käitlemise ja kasutamise tagajärjest ning kaotamineku ja hävimise juhtumist teatamine

(1) Relvavaldaja on kohustatud viivitamata teatama politseiprefektuurile relva käitlemisest või kasutamisest, kui relva käitlemise või kasutamisega on põhjustatud isiku surm või tekitatud isikule tervisekahjustus või varaline kahju.

§ 28. Füüsilisele isikule lubatud relvade otstarve

(2) Relva kasutamisel ei tohi rikkuda teiste isikute õigusi ega avalikku korda.

•(4) Piiramata tsiviilkäibega relva ega selle laskemoona ei või soetada, omada, vallata, kanda, hoida ega edasi toimetada alla 18-aastane isik.

§ 18. Piiramata tsiviilkäibega relvad ja laskemoon

•(5) Käesoleva paragrahvi lõike 1 punktides 2 ja 4-9 nimetatud relva võib vallata, kanda, hoida ja edasi toimetada vastavat spordiala harrastav vähemalt kümneaastane isik.

2) kuni 4,5-millimeetrise kaliibriga (kaasa arvatud) pneumorelv; 4) allveenuga; 5) spordiotstarbeline vehklemisrelv (epee, espadron, florett jt); 6) ajaloolise kultuuri-, võitlus- või sporditraditsiooniga seonduv külmrelv (mõõk, pistoda, rapiir jt) või selle koopia; 7) amb tõmbejõuga kuni 75 kg (kaasa arvatud); 8) sportvibu tõmbejõuga kuni 45 kg (kaasa arvatud); 9) allveerelv.

•(6) Lubatud on üksnes lakrimaatoritega CS või pipragaasiga (kapsaitsiiniga) täidetud gaasipihustid. Kasutatava gaasi kontsentratsioon seejuures võib olla kuni 5%.

•(7) Gaasipihusti ja pneumorelva valmistamiseks ja ümbertegemiseks on nõutav käesoleva seaduse §-s 66 sätestatud tegevusluba.

18. Piiramata tsiviilkäibega relvad ja laskemoon

(8) Käesoleva paragrahvi lõike 1 punktis 6 nimetatud külmrelva võib ohutust tagades kanda ja kasutada ajaloolise kultuuri-, võitlus- või sporditraditsiooni järgimiseks ning traditsioone järgiva võitluse imiteerimiseks.

9) Kultuuriväärtuste kategooriasse kuuluvate piiramata tsiviilkäibega relvade väljavedu ning edasitoimetamine toimub kooskõlas kultuuriväärtuste väljaveo, ekspordi ja sisseveo seadusega ning selle alusel antud õigusaktidega. (nt külmrelvad ning tulirelvad ja nende olulised osad, mis on valmistatud enne 1945. aasta)

§ 10. Relva käitlemise ja kasutamise tagajärjest ning kaotsimineku ja hävimise juhtumist teatamine

(1) Relvavaldaja on kohustatud viivitamata teatama politseiprefektuurile relva käitlemisest või kasutamisest, kui relva käitlemise või kasutamise on põhjustatud isiku surm või tekitatud isikule tervisekahjustus või varaline kahju.

(2) Relva kasutamine käesoleva seaduse mõistes on vahetu ja eesmärgipärane tegevus objekti tabamiseks või kahjustamiseks relvaga.

(3) Relvavaldaja on kohustatud igast relva kaotsimineku või hävimise juhtumist viivitamata teatama politseiprefektuurile.

§ 9. Relva ja laskemoona leid

(1) Isik, kes on leidnud kaotatud, maetud, peidetud või mahajäetud relva ja laskemoona ning need oma valdusse võtnud, peab sellest viivitamata teatama politseiprefektuurile ning andma talle leiu üle käesoleva seaduse § 44 lõigetega 3 ja 4 kehtestatud korras.

19. Piiratud tsiviilkäibega relvad ja laskemoon

(1) Piiratud tsiviilkäibega relvad on: 1) gaasirelvad, välja arvatud § 18 lõike 1 punktis 1 nimetatud gaasipihusti; 2) pneumorelvad, välja arvatud § 18 lõike 1 punktis 2 nimetatud pneumorelv; 3) külmrelvad, välja arvatud § 18 lõike 1 punktides 3-6 ning § 20 lõikes 2 nimetatud külmrelvad; 4) heitreldvad, välja arvatud § 18 lõike 1 punktides 7-9 nimetatud heitreldvad; 5) tulireldvad, välja arvatud § 20 lõikes 1 nimetatud tulireldvad.

(2) Piiratud tsiviilkäibega relvi võib soetada käesoleva seaduse §-s 32 sätestatud relvasoetamisloa (edaspidi soetamisloa) alusel koos järgneva registreerimisega relvaomaniku või -valdaja nimele, välja arvatud juhul, kui relv soetatakse käesoleva seaduse § 66 lõike 1 punktides 1 ja 2 sätestatud tegevusloaga lubatud tegevusaladel tegutsemiseks.

(3) Piiratud tsiviilkäibega relvadele mõeldud laskemoona, püssirohtu ja sütikuid võib soetada käesoleva seaduse §-des 32 ja 34 sätestatud soetamisloa või relvaloa alusel, välja arvatud käesoleva seaduse § 66 lõike 1 punktides 1 ja § 20. Tsiviilkäibes keelatud relvad ja laskemoon

(1) Tsiviilkäibes keelatud tulireldvad on: 1) tulirelv, mis imiteerib mõne muu eseme kuju; 2) sileraudne püss, mille üldpikkus on alla 840 mm või mille iga raua pikkus on alla 450 mm; 3) tulirelv, mida on võimalik antud relvaliigile tavalist määra ületavalt kokku panna (lükata) või lühendada; 4) tulirelv, mis lahtivõetuna võimaldab lasu sooritamist; 5) automaattulirelv, millest ühekordsel päästikule vajutamisel saab sooritada valangu; 6) tulirelv, millel puudub valmistaja markeering; 7) eriohtlikkusega tulirelv.

(3) Tsiviilkäibes on keelatud elektrišokirelv.

(4) Tsiviilkäibes keelatud laskemoon on: 1) gaasipüstoli- ja -revolvripadrin, mis sisaldab närviparalüütilist, nahakahjustust tekitavat, üldmürgitava ja lümmatava toimega ainet, mis võib põhjustada sellise tervisekahjustuse, mille kõrvaldamiseks on vaja arstiabi; 2) soomustlõikiv laskemoon - tulirelva padrin, mille kuulil on soomustlõikiv kõvasüdamik; 3) lõhke-laskemoon - tulirelva padrin, mille kuul sisaldab laengut, mis kokkupõrkel takistusega lõhkeb (plahvatab); 4) süüte-laskemoon - tulirelva padrin, mille kuul sisaldab ainet, mis kokkupõrkel takistusega süttib põlema; 5) õõnsaotsalise kuuliga püstoli- ja revolvripadrin; 6) eriohtlikkusega tulirelvade laskemoon.

(5) Eriohtlikkusega relvade ja laskemoona liikide loetelu kehtestab siseminister määrusega.

- 2) Tsiiviilkäibes keelatud külmrelvad on: 1) kasteet, kasteetnuga, torketääk, tääknuga, teleskoopnui, teraspiits, samuti muu spetsiaalselt kehavigastuse tekitamiseks valmistatud ese;
- 2) löike-, torke- või löögirelv, mis imiteerib mõne muu eseme kuju või on peidetud selle sisse; 3) vedru- või raskusjõul väljaviskuva ja seejärel jäigalt kinnituvat teraga nuga, mille tera pikkus on üle 8,5 cm või mille tera on kahelt poolt teritatud.

§ 24. Tsiiviilrelvade arvestus

- (1) Tsiiviilkäibes olevad relvad ning kõik relva- ja padrunikollektsiooni kuuluvad relvad kantakse teenistus- ja tsiiviilrelvade registrisse.
- (2) Teenistus- ja tsiiviilrelvade registrisse ei kanta: 1) piiramata tsiiviilkäibega relva; 2) kumminuia; 3) ekspordiks valmistatud relva; 4) transiitsaadetises olevat relva.
- (3) Relv kantakse teenistus- ja tsiiviilrelvade registrisse Eestisse sisseveol, Eesti tootjalt Eesti tellijale üleandmisel ning relva igakordsel registreerimisel omaniku või valdaja nimele.

§ 28. Füüsilisele isikule lubatud relvade otstarve

- (1) Füüsiline isik võib relva soetada, omada ja vallata järgmisel otstarbel: 1) jahipidamiseks; 2) vastava spordialaga tegelemiseks; 3) turvalisuse tagamiseks (enese ja vara kaitseks); 4) kutsealal tegutsemiseks; 5) kolleksioneerimiseks.
- 2) Relva kasutamisel ei tohi rikkuda teiste isikute õigusi ega avalikku korda.

§ 29. Eesti kodanikule lubatud relvad

Eesti kodanik võib soetada, omada ja vallata järgmisi relvi:

- 1) sporditulirelva, pneumo-, heit- ja külmrelva, välja arvatud kumminui, vastava spordialaga tegelemiseks, jahitulirelva jahipidamiseks, gaasirelva ja sileraudset püssi turvalisuse tagamiseks (enese ja vara kaitseks)
- 2) vähemalt 21-aastane isik – kõiki käesoleva paragrahvi lõike 1 punktis 1 nimetatud relvi samadel otstarvetel ja kombineeritud või vintraudset püssi, püstolit või revolvrit turvalisuse tagamiseks.

(2) Sporditulirelv on rahvusvaheliselt tunnustatud, laskmisega seotud spordiala harrastamiseks ettenähtud tulirelv. Sporditulirelva võib isik soetada, omada ja vallata tingimusel, et ta on vastava spordialaga tegeleva spordiorganisatsiooni liige.

Pneumo-, külm- ja heitrelva võib isik vastava spordialaga tegelemiseks soetada, omada ja vallata tingimusel, et ta on selle spordialaga tegeleva spordiklubi või muu mittetulundusühingu liige, mille üheks põhikirjaliseks tegevuseks on vastava spordialaga tegelemine.

(3) Jahitulirelv on põhiliselt jahipidamiseks ettenähtud sileraudne, vintraudne või kombineeritud püss, millel on kergesti lülitatav kaitseriiv. Jahitulirelva võib isik soetada, omada ja vallata tingimusel, et tal on jahitunnistus.

(4) Isik võib Eestis spordivõistlusel osalemiseks või jahipidamiseks anda teise isiku kasutusse kuni viieks ööpäevaks käesoleva seadusega kehtestatud korras registreeritud relva ning laskemoona tingimusel, et teisel isikul on seda liiki jahitulirelva või sporditulirelva kohta antud relvaluba. Kontrollimisel peab olema võimalik kohe tõendada relva ning laskemoona kasutusse andmist relvaomaniku poolt. Vajaduse korral koostatakse üleandmise-vastuvõtmise akt, mis sisaldab: 1) relva andmeid; 2) relvaomaniku ja relva kasutaja isikuandmeid, relvaloa andmeid, kontaktandmeid; 3) relva üleandmise ja vastuvõtmise aega.

Relvaomanik ja relva kasutaja koostavad ja allkirjastavad akti kahes eksemplaris, millest üks jääb relvaomanikule ja teine relva kasutajale.

§ 30. Välismaalasele lubatud relvade liigid

(1) Välismaalane, kellel on Eesti elamisluba või kes elab Eestis elamisõiguse alusel, võib soetada, omada ja vallata käesoleva seaduse § 29 lõikes 1 loetletud relvi, kui tal on teise riigi pädeva asutuse poolt seda liiki relva kohta antud relvaluba ja selle alusel füüsilisele isikule ettenähtud alustel ja korras Eestis väljastatud relvaluba.

(2) Välismaalane, kellel on Eesti elamisluba või kes elab Eestis elamisõiguse alusel ja kellel ei ole teise riigi pädeva asutuse väljastatud relvaluba, võib soetada, omada ja vallata käesoleva seaduse § 29 lõikes 1 loetletud relvi, kui talle käesolevas seaduses füüsilisele isikule ettenähtud alustel ja korras on antud Eestis relvaluba.

(3) Eestis seaduslikult viibiv välismaalane, keda ei ole nimetatud käesoleva paragrahvi lõigetes 1 ja 2 ning kes on vähemalt 18-aastane, võib politseiprefektuuri või tema struktuuriüksuse antud soetamisloa alusel soetada Eestist väljaviimiseks relva ja laskemoona tingimusel, et tal on alalise elukoha järgse riigi pädeva asutuse poolt väljastatud luba seda liiki relva ja laskemoona soetamiseks ning ta kohustub soetatava relva ja laskemoona Eestist lahkumisel välja viima.

(4) Eestis spordivõistlusel, õppusel või jahil viibiv välismaalane võib soetada laskemoona teda kutsunud isiku või asutuse kirjaliku taotluse alusel antud relva ajutise sisseveo loa esitamisel. Soetatava laskemoona ühekordne kogus ei tohi ületada käesoleva seaduse § 46 lõikes 5 nimetatud kogust.

(5) Välisriigi diplomaatilise või konsulaaresinduse töötaja, kes on välisriigi kodanik, võib soetada, omada ja vallata relva, välja arvatud kumminui, käesoleva seadusega kehtestatud korras Välisministeeriumi taotlusel oma elukohajärgse politseiprefektuuri antud loa alusel tingimusel, et tal on kodakondsusjärgse riigi relvaluba.

(6) Välismaalane võib Eestis spordivõistlusel, õppusel või jahil kasutada teise isiku nimele käesoleva seadusega kehtestatud korras registreeritud relva ning laskemoona tingimusel, et tal on seda liiki jahitulirelva või sporditulirelva kohta antud relvaluba

§ 31. Juriidilisele isikule lubatud relvade otstarve, liigid ja hulk

1) Juriidiline isik võib soetada, omada või vallata relvi järgmisel otstarbel: 1) sisevalveks; 2) vastava spordiala või jahindusega tegelemiseks; 3) õppetöökäes relvadega seonduvates õppeainetes; 4) kollektioneerimiseks; 5) turvateenuse osutamiseks. 6) tegevusloaga lubatud relvade müügiks, valmistamiseks, hoidmiseks, ümbertegemiseks või parandamiseks.

2) Käesoleva seadusega juriidilisele isikule antud õigused ja temale pandud kohustused laienevad füüsilisest isikust ettevõtjale ning riigi- ja kohaliku omavalitsuse asutusele.

§ 36. Füüsilisele isikule soetamisloa ja relvaloa andmist välistavad asjaolud

(1) Soetamisloa ega relvaluba ei anta füüsilisele isikule, kes: 1) on narkootiliste ja psühhotroopsete ainete kasutamisest tingitud psüühika- või käitumishäirega; 2) on raskekujulise psüühikahäirega; 3) on füüsilise puudega, mis takistab tema poolt taotletava relva õiget käsitlemist; 4) hoidub kõrvale kaitseväeteenistusest; 5) on piiratud teovõimega ja kellele on seetõttu määratud eestkostja; 6) on kriminaalkorras karistatud; 7) on väärteomenetluse korras karistatud relva ja laskemoona soetamist, hoidmist, kandmist, vedu või kasutamist reguleeriva õigusaktiga sätestatud nõuete rikkumise eest või jahipidamise eest ilma jahitunnistusega;

8) on kriminaalmenetlusest tulenevatel alustel kahtlustatav või süüdistatav;

§ 36. Füüsilisele isikule soetamisloa ja relvaloa andmist välistavad asjaolud

(2) Käesoleva paragrahvi lõike 1 punktides 6, 7, 11 ja 14 sätestatud keeld ei laiene isikule, kelle karistusandmed on kustutatud karistusregistrist karistusregistri seaduse kohaselt.

Käesoleva paragrahvi lõike 1 punktides 12 ja 13 sätestatud keeld laieneb isikule kriminaalmenetluse seadustiku § 202 lõike 2 alusel pandud kohustuse täitmiseni või § 205 lõikes 2 sätestatud tähtajani.

(4) Peale käesoleva paragrahvi lõikes 1 nimetatud aluste võib loa andja keelduda soetamisloa ja relvaloa andmisest: 1) isikule, kellele varem väljastatud relvaloa kehtetuks tunnistamisest on möödunud vähem kui viis aastat ja loa

kehtetuks tunnistamine oli tingitud relva kaotsiminekest või relva ja laskemoona hoidmist, kandmist või kasutamist reguleerivas õigusaktis sätestatud nõuete rikkumisest; 2) isikule, kellele soetamisloa andmisest on varem keeldutud, kusjuures sellest on möödunud vähem kui kaks aastat ja keeldumine oli tingitud käesoleva paragrahvi lõike 1 punktides 8-10 nimetatud asjaoludest; 3) isikule, kes enda või teise isiku turvalisust ohustava eluviisi või käitumise tõttu on sobimatu antud liiki relva soetama ja omama.

(5) Soetamisloa või relvaloa andmise või andmisest keeldumise otsus tehakse taotluse esitajale teatavaks kümne päeva jooksul, arvates otsuse vastuvõtmise päevast.

Relvade kasutamine treeningul

Esmane

Pane paika ohutustehnika reeglid ja selgita neid oma õpilastele ning nõua nende täitmist.

Tulirelvade puhul – alati ohutustehnika kontroll, et relv ei oleks laetud.

Võimalusel kasuta relva imitatsioone, mitte päris relvi.

Külmrelvade kasutamine treeningul

Ohutustehnika reeglid:

- 1) Näidata ja selgitada vigastuse tekkimise võimalused ja kuidas neist hoiduda.
- 2) Treeningu läbiviimiseks peab olema piisava suuruse (kõrgusega) ruum.
- 3) Kontrollida, et treeningrelvad oleksid korras(kontrollida kinnituskohti jms.)
- 4) Selgitada distantsi hoidmise tähtsust harjutuste ajal. Vajadusel sooritada harjutusi üksikhaaval kordamööda.

9.2 Hädakaitse

Hädakaitse mõiste

Karistusseadustik § 28

Tegu ei ole õigusvastane, kui isik tõrjub vahetut või vahetult eesseisvat õigusvastast rünnet enda või teise isiku õigushüvedele, kahjustades ründaja õigushüvesid, ületamata seejuures hädakaitse piiri.

Õigusvastane rünne

Õigusvastaseks tuleb lugeda rünnet, mille kohta ei ole lubavat normi (rünne ei ole kaetud lubatavusklausliga).

Seejuures ei ole tähtis, millisest õigusharust lubav norm pärineb.

Hädakaitse piiri ületamine

Isik ületab hädakaitse piiri, kui ta kavatselt või otsese tahtlusega teostab hädakaitset vahenditega, mis ilmselt ei vasta ründe ohtlikkusele, samuti kui ta ründajale kavatselt või otsese tahtlusega ilmselt liigset kahju tekitab.

Hädakaitsetegevuse eesmärk

Hädakaitsetegevuse eesmärgiks on ründe tõrjumine, kusjuures selle käigus võib kaitsja kahjustada ründaja õigushüve. Ründe tõrjumise õiguse all tuleb mõista mitte pelgalt ründe tagasilöömise, vaid selle täieliku lõpetamise õigust. Seejuures peavad kaitsja poolt kaitsetegevuseks kasutatavad vahendid olema sobivad. Need peavad vastama ründe ohtlikkusele ja ei tohi olla ründe ohtlikkusele ilmselt mittevastavad ründajale kahjulikus suunas.

- Hädakaitseisundis olles ei pea kaitsja võtma tarvitusele muid vahendeid.
- Võimalus rünnet vältida või pöörduda abi saamiseks teise isiku poole ei välista õigust hädakaitsele.
- Hädakaitse teostamine on kodanikult võetamatu subjektiivne õigus.
- Seadus ei pane kodanikele kohustuseks teostada õigusvastase ründe korral hädakaitset.

•Hädakaitse käigus ründajale tekitatud kahju on kaitsja poolt sunnitud tegevus, millega hoitakse ära õigusvastane tagajärg. Õiguspärase hädakaitse korral on nii karistusseadustik kui ka tsiviilõiguslik vastutus kaitsja suhtes välistatud.

•Hädakaitse eeldab alati kaitsja poolt ründaja suhtes aktiivset tegevust (vahetult eesesisva ründe tõrjumine, vahetu ründe pareerimine ja lõpetamine).

Hädakaitse ajalised piirid

Enneaegne kaitse

Rünnatava õigushüved ei ole veel ohus.

Hädakaitse ei ole õigustatud!

Sellel perioodil, et ennetada võimalikku ründe-kahju tekitamist, tuleb kaitsjal juhinduda HÄDASEISUNDI õiguspärastest tunnustest.

Hädakaitse seisund

Rünnatava õigushüved on ohus.

Kahju tekitamine ründajale on õiguspärane, kui ei ole ületatud hädakaitse piiri.

Hädakaitse seisund kestab niikaua kuni rünne on:

1. Samaaegne
2. Tõene
3. Reaalne

Hilinenud kaitse

Rünnatava õigushüved ei ole enam ohus.

Hädakaitse ei ole õigustatud!

Kaitsevahend

Kaitsevahend on sobilik, kui see tõrjub ründe lõplikult, lõpetab selle täielikult ja otsekohe, ilma et kaitsja õigushüved ohtu jääksid või satuksid edaspidi ohtu ründesituatsiooni kui tervikut silmas pidades. Samuti on ründe tõrjumiseks sobiv kaitsevahend, mis küll ei suuda rünnet täielikult lõpetada, kuid vähendab ründega õigushüvele tekitatavat kahju. Sobivuse kaalumisel ei arvestata kaitstava ja rünnatava õigushüve väärtust ega nõuta nende võrdsust või kaitstava hüve ülekaalukust. Kuna rünne on õigusvastane, siis ei pea kaitsja enda (või teise isiku) õigushüve kaitseks üle võtma ebakindlast kaitsevahendist tulenevat riski, mis ei garanteeri ründe kohest ja lõplikku kõrvaldamist.

Kui kaitsjal on kaitsetegevuseks valida mitme vahendi vahel, siis peab ta valima säästvaima, st vahendi, mis ründajat kõige vähem kahjustab. Säästvaima kaitsevahendi kasutamise nõue tuleneb sellest, et ka ründaja ei asetu oma teoga väljapoole õigust ehk ta ei muutu lindpriiks. Samas ei arvata nende vahendite hulka põgenemist, abi kutsumist ega ebakindlat vahendit.

Hädakaitse õiguspärasus

Hädakaitsetegevuse ründele vastavuse või mittevastavuse tuvastamisel rakendatakse järgmist hindamismeetodit: hädakaitsetegevuse mittevastavus ründele peab objektiivsele kõrvalseisjale olema ilmne juba kaitsetegevuse ajal - seda ei saa tuletada hiljem saadud teadmiste pinnalt.

Hädakaitse tuvastamiseks tuleb kindlasti välja selgitada ka kaitsja tegevuse subjektiivne külg. Kaitsja tegevus peab olema kantud kaitsetahtest. Isik peab subjektiivselt aru saama, et ta viibib kaitseolukorras (tahtluse intellektuaalne külg) ning ta peab tegutsema sellest arusaamast lähtuvalt (voluntatiivne külg). Kaitsja teo põhimotiiv peab olema enda või kellegi teise kaitsmine ehk ründe tõrjumine. Muud motiivid - vihavaen ründaja vastu, põlgus vms võivad

küll esineda, kuid neil ei ole hädakaitse tuvastamisel esmatahtsust. Need võivad kõne alla tulla kaitsetahte kõrval teisejärgulistena. Kui kaitsetahte puudub, ei saa rääkida kaitsjast ega hädakaitsest.

Hädaseisund

Karistusseadustik § 29

Tegu ei ole õigusvastane, kui isik paneb selle toime, et kõrvaldada vahetut või vahetult esseeisvat ohtu enda või teise isiku õigushüvedele tema valitud vahend on ohu kõrvaldamiseks vajalik ning katstav huvi on kahjustatavast huvist ilmselt olulisem.

Tegu, millel on küll karistusseadustikus kirjeldatud süüteo tunnused, kuid mis pandi toimehädaseisundis, s.o vahetu või vahetult esseeisva ohu kõrvaldamiseks, ei ole õigusvastane, kui kaitstav huvi on kahjustatavast huvist ilmselt suurem.

Hädaseisund vs hädakaitse

Hädaseisundi ja hädakaitse üks olulisemaid erinevusi on see, et hädaseisundi puhul puudub õigusvastane rünne.

Põhimõtted

- Ähvardav oht, mille tagajärjel tekib hädaseisund, peab olema 1) samaaegne 2) tõene 3) reaalne
- Üksnes kujutletava või kunagi tulevikus ähvardava ohu mõjul, samuti ohu tõttu, mis on juba möödunud, hädaseisundit ei teki.
- Hädaseisundiga on tegemist ainult tingimustel, et ähvardatavat ohtu ei ole võimalik kõrvaldada muude vahenditega, kui tuleb kellegi õigushüvesid kahjustada.
- Hädaseisund õigustab ainult sellist tegevust, millega tekitatud kahju on ärahoitud kahjust ilmselt väiksem.

Kaasus

J.S tekkis alkoholitarbimise käigus tüli omaelukaaslase N.A –ga.

Tüli käigus lõi J.S oma elukaaslasele noaga selga, mille tagajärjel N.A suri. Kohtus väitis J.S, et tegemist oli hädakaitsega, sest tüli käigus vaatas N.A kööginoa poole. Kuna N.A oli varem oma meest varasema tüli käigus noaga löönud, ehmus J.S , sest arvas, et naine tahab nuga haarata. Seejärel haaras ta ise noa ja lõi sellega N.A-d. Ta väitis, et tahtis lüüa kätte, kuid kuna naine kummardas, siis tabas lööka selga.

Analüüsige, kas tegu võis olla hädakaitsega?

Kordamisküsimused:

1. Kuidas on seotud relvaseadus *wushu* treeningrelvadega ja milliste *wushu* relvade kaasas kandmisel (treeningutel/võistlustel) on vaja täiendavaid tingimusi täita?
2. Millal võib kasutada *wushu* relvasid enesekaitstes? Mis tingimustel?
3. Millised on ohutusnõuded relvadega treeningul *wushus*?

Kasutatud kirjandus:

1. Karistusseadustik: <https://www.riigiteataja.ee/akt/184411>
2. Kõrve, P. *Wushu* baastehnikad. Tallinn 2013
3. Muzrukov, G. *Основы ушу*. Moskva, 2016

10. LEPINGUD JA NÕUDED TREENINGUL OSALEMISEKS

Erki Toomet

Kõik sportlased, kes liituvad treeningutega (spordiklubiga) peavad omama liitumislepingut. Samuti peab sportlane läbima kord aastas arstliku kontrolli, et hinnata sportlase tervislikku olukorda ja avastada õigeaegselt terviserikked. Sportlane peab spordiklubile tooma arstilt vastava tõendi. Treener peab olema kursis kõikide oma sportlaste terviseprobleemide ja –iseärasustega, vältimaks traumasid või suuremaid vigastusi-õnnetusi. Harrastusspordi puhul piisab lihtsamast lepingu(liitumis-)vormist. Oluline on reguleerida info kiire vahetamine ja teavitamise kord.

Tekstinäide sportlase ja spordiklubi (-kooli) vahel sõlmitud lepingust:

Mina (esindaja, lapsevanem), (isikukood, meil, tel number), soovin astuda (registrinumber) Spordiklubi wushu treeningrühma liikmeks.

Olen kohustatud üks (1) kord aastas läbima spordiarsti juures tervisekontrolli, teavitama arsti visiidi tulemustest treenerit ning tasuma treeningu eest õigeaegselt.

Spordiklubi kohustub läbi viima treeninguid X korda nädalas X tundi.

Tekkivad muudatused treeningulaanis vms. teatatakse klubi poolt kohe telefoni teel või suulise kokkuleppealusel.

Tasumine treeningute eest toimub iga kuu kuupäeval.

Kindlasti on vaja see tekst lisada eelnevalt ettevalmistatud spordiklubi blanketile, kus on spordiklubi logo ja muud olulised atribuudid.

Allkirja hetkest on sportlasel kohustus käia tervisekontrollis ning tasuma õigeaegselt treeningute eest.

Lisaks allkirjutatud lepingule spordiklubi ja sportlase vahel võib treener ka küsida sportlase toitumise ning puhkamise harjumuste kohta ning endapoolseid soovitusi jagada.

Saavutsuspordi puhul oleks vajalik ka palju pikem ja konkreetsem lepinguvariant:

X wushu MTÜ, reg. Nr. 00000000 (edaspidi TJK) juhatuse esimees....., kes tegutseb põhikirja alusel ja Õpilase lapsevanem või seaduslik esindaja (edaspidi Esindaja)..... (isikukood) ja registreerinud Õpilase X (isikukood) wushu MTÜ poolt korraldatavale treeningutele, sõlmisid käesoleva lepingu (edaspidi Leping) ja leppisid kokku alljärgnevas:

1. Lepingu objekt

Lepingu objektiks on Poolte vahelised suhted, mis tekivad seoses õpilase treeningutega TJK-s.

2. Osapoolte kohustused

2.1. X wushu MTÜ kohustused

2.1.1. X wushu MTÜ kohustub treeninguid läbi viima 1. septembrista. kuni 31. augustinia (v.a. talvine koolivaheaeg ja riigipühad).

*algajate rühmadel 2 treeningtundi (a 60 -90 min.) nädalas;

edasijõudnute 1 treeningtund nädalas (a 60 min.)

2.1.2 X wushu MTÜ kohustub läbi viima treeninguid wushu-erialal kvalifitseeritud treenerite juhendamisel ning X wushu MTÜ juhatuse poolt kinnitatud õppekavade alusel ning viisil, mis vähendab riski seada ohtu Õpilase tervislikku seisundit miinimumini.

2.1.3. X wushu MTÜ on õigus treeningrühm sulgeda selle olulisel alatäituvusel ja paigutada Õpilane teise treeningrühma läbirääkides Õpilase Esindajaga.

2.2. Õpilase ja Esindaja kohustused

2.2.1. Informeerima) X wushu MTÜ (aadress, e-mail) kirjalikult Õpilase tervislike erivajaduste olemasolust Lepingus sõlmimisel, kuid mitte hiljem, kui Õpilase esimese treeningtunni alguseks;

2.2.2. Tasuma treeningtundide eest vastavalt Lepingus kokkulepitud korrale;

2.2.3. Hoidma heaperemehelikult X wushu MTÜ vara, tagades selle heaperemeheliku hoidmise ka Õpilase poolt;

2.2.4. Täitma X wushu MTÜ sisekorraeeskirju, millega on võimalik tutvuda Judokooli kodulehel ning tagama sisekorraeeskirjade täitmise ka Õpilase poolt;

2.2.5. Hüvitama X wushu MTÜ mainele, heale nimele ja varale õpilase ja/või iseenda poolt süüliselt tekitatud ning põhjendatud kahju täies ulatuses.

3. Maksetingimused

3.1. Treeningtasu suurus ning tasumise tähtajad igaks järgneva õppeaastaks määratakse X wushu MTÜ poolt ning kehtestatakse hiljemalt septembriks. Treeningtasu suurus määratakse iga-aastaselt X wushu MTÜ kodulehelväljasoleva „Treeningmaksu tasumise korraga“.

3.2. „Treeningmaksu tasumise korras“ kehtestatud treeningtasu koosneb X wushu MTÜ kohatasust ja on kuutasupõhine. Treeningtasu ei sisalda tasu treeninglaagrite, isiklike spordivahendite ning väljaspool p.2.1.1. nimetatud perioodi toimuvate treeningute eest.

3.3. Treeningtasu tasutakse arve alusel jooksva kuu 8. kuupäevaks, ülekandega X wushu MTÜ arvelduskontole XY Pangas viisil, mis kindlustab treeningtasu laekumise hiljemalt tähtajal või sularahas. Treeningmaksu tasumisel ülekandega näidatakse ülekande selgituses Õpilase nimi ja Esindajale esitatud arve number.

3.4. Treeningtasu mittetähtaegsel tasumisel on X wushu MTÜ õigus nõuda viivist 0,2% tähtaegselt tasumata treeningtasu summast iga viivitatud päeva eest. Kui õpilase eest on kohustus tasuda X wushu MTÜ -le üheaegselt Lepingust tulenevaid erinevaid summasid, arvestatakse makstuks esimeses järjekorras viivis, seejärel treeningtasu.

3.5. Liitudes X wushu MTÜ -ga nõustub Lapsevanem sellega, etvalla jalinna Spordiameti poolt määratud noortetoetuse rahad laekuvad X wushu MTÜ -le. Kinnituse toetuse saamiseks saab ära teha X wushu MTÜ kodulehel Juhul, kui puudub kinnitus 1. maiks ning 1. novembriks lisatakse treeningtasule 20% põhisummast.

3.6. Õpilase lühiajaline (kuni kaks nädalat) puudumine (haigused, reisid jms.) ei vabasta treeningtasu maksmise kohustusest.

3.7. Õppeaasta jooksul treeningtasu ei muudeta, v.a. Lepingu punktis 3.7.1. nimetatud juhul.

3.7.1. Juhul, kui riik või KOV alandab või loobub treeningtasu arvutamise aluseks olevast riigi või KOV üksuse toetussummast, on X wushu MTÜ õigus vastavalt toetuse muutusele suurendada Lepinguga kokkulepitud treeningtasu suurust ka õppeaasta keskel

3.8. o X wushu MTÜ on õigus kehtestada Esindaja poolt vastavasisulise avalduse esitamisel personaalseid soodustusi peredele, millistest osaleb treeningutel 2 või enam õpilast.

4. Lepingu kehtivus

4.1. Käesolev Leping jõustub allakirjutamise momendist ja on tähtajatu (kui pole paika pandud teisiti).

4.2.Kõik Lepingust tulenevad erimeelsused lahendatakse Pooltevaheliste läbirääkimiste teel. Kokkuleppe mittesaavutamisel kuuluvad erimeelsused lahendamisele Eesti Vabariigi seadusandluses sätestatud korras.

4.3.Mõlemal Poolel on õigus Leping igal ajal lõpetada, teatades sellest kirjaliku avaldusega vähemalt 1 kuu ette.

4.4.Esindaja poolsel lepingu ülesütlemisel, likvideerib Esindaja võlgnevused X wushu MTÜ -le ja maksab treeningtasu kuni lepingu lõppemiseni. Kui Esindaja avaldus lepingu lõpetamiseks ei ole esitatud 1 kuu enne Õpilase lahkumist, kohustub Esindaja tasuma selle perioodi eest treeningtasu.

4.5. X wushu MTÜ on õigus Leping erakorraliselt ilma etteteatamata ühepoolselt üles öelda kui:

- * Esindaja ei ole maksunud vähemalt kahe järjestikkuse kuu treeningtasu;
- * Esindaja või Õpilane kahjustavad X wushu MTÜ vara või mainet;
- * Õpilane ei võta järjekindlalt osa või häirib õppetööd;
- * Õpilane käitub vägivaldselt või lugupidamatult kaasõpilaste, lapsevanemate või treeneritega.

Kordamisküsimused:

1. Miks on vajalik treeningutel osalejatega sõlmida lepinguid?
2. Kuidas peavad olema kaitstud lepingutega kogutud isikuandmed?
3. Millist terviseinfot peab treenerile edastama? Miks?

Kasutatud kirjandus:

11. WUSHU TREENINGSAALI KORRALDUS JA OHUTUSMEETMED

Priit Kõrve

Viktor Palmet

I TREENINGSAALI KORRALDUS

Wushu`le omane distsipliin

Täisväärtusliku ja samas ka ohutu trenni korraldamisel on oluline kehtestada konkreetsed, kuid mitte liialt koormavad distsipliinireeglid:

1. Treeningkohta saabutakse piisava ajavaruga, kuid mitte hiljem kui 15 minutit enne trenniaja algust, et vahetada riided, kohaneda eelseisva treenniga ning vajadusel saada teavet algava trenni kohta. Viimasel hetkel kohaletormajad ei suuda keskenduda algavale trennile ning trenni algusharjutused ei anna neile vajalikku tulemust.
2. Trenniplatsile või saali sisenejad tervitavad *wushu`le* omasel moel nagu õpetaja on eelnevalt selgitanud; tervitusega väljendatakse lugupidamist õpetajale ja kaaslastele, kuid on samas küllalt tõhus keskendumise harjutus, kui seda teha korrektselt. Keskendunud harrastaja suudab hästi toime tulla esimeste trenniharjutustega, samas kui vähese keskendumisega harrastaja teeb trenni algul palju vigu.
3. Trenniplatsile või saali sisenetakse korrektse *wushu-le* omase riietusega, sh. klubi vormiriietusega; on tähele pandud, et tegevusalale vastava riietuse selgapanek distsiplineerib ja ergutab harrastajat mõne minutiga ning mobiliseerib teda aktiivselt trennis osalema.
4. Kaasa võetakse vajalikud trennivahendid, kaitsmed ja joogipudel, ka väike käterätik, et trenni ajal ei peaks riietusruumi nendele järele minema; kõik saali kaasavõetud esemed pannakse trennialast eemale, et need ei segaks liikumist; kui saalis on koolkonna juhi pilt või altar, siis selle lähedale ja ette treeningvahendeid panna ei tohi.
5. Treeningssaali sisenenud õpilased vestlevad omavahel vaid äärmisel vajadusel; punktis 2 märgitud tervitus on piisav; vaikus on vajalik seetõttu, et kõik kuuleksid treeneri ütlist, mis käsitlevad algavat trenni ja ka ohutust puudutavaid meetmeid, seega on vaikus oluline ka ohutuse mõttes...tegemist on siiski võitlusalaga.
6. Trenn algab rivistusega, treener annab korralduse rivistuseks, jagab olulist teavet ning alustab treenniga. Trenn, puhkepausid, muudatused kulgevad treeneri juhendusel.
7. Trenn lõpeb treeneri korraldusel, aga mitte kellaja järgi. Trenni lõpetab rivistus, kus treener võib teha trenni kokkuvõtte ja anda vajalikku teavet.
8. Trennikohast lahkumisel tervitatakse *wushu-le* omasel viisil. Kuni trennisaalist lahkumiseni ollakse ruumis vaikselt.
9. Trennisaal koristatakse pärast trenni, pannakse kohtadele treeningvahendid ja relvad.
10. Treeneri isiklik distsipliin on harrastajatele eeskujuks; korda rikkunud harrastaja karistamine või alandamine mistahes moel ei ole *wushu* hea tava, kuigi Hiinas võib seda tihti märgata ka tänapäeval.

Kõik nimetatud meetmed ei ole koormavad ning muutuvad kiiresti heaks rutiiniks.

Treeningukoha ja treeningsaali üldine korraldus

1. Mitmed wushu stiilid on mediteeriva iseloomuga, seega treeningväljak või saal peaksid olema korrektsed, ilusa väljanägemisega; hea on sissepääsu tähistamiseks ja siseruumides kasutada distsipliinile omaseid kunstiesemeid; tihti on treeningsaalis altar;
2. Esemed saalis on korrektselt paigutatud, relvad ja muud treeningvahendid asuvad selleks ettenähtud stendidel või kohtades;
3. Määratakse koht välisjalatsitele; kindlasti riietusruumid eraldi naistele ja meestele; kindlasti wc ja võimalusel üks või mitu pesemiskohta. Riietusruum peaks olema turvaline, kahtluse korral tuleks väärtuslikumad asjad lubada kaasa võtta treeningsaali;
4. Õues välisplatsil treenimisel tuleb arvestada, et platsi pind ei oleks libe (näiteks sademetest, märgadest puulehtedest jt); libeduse korral tuleb teha vastavalt sobivaid liikumisi, et vältida traumasid;
5. Kukkumisharjutuste tegemisel tuleb ette näha matid või paksem wushu vaipkate, õues sobiv liivaala või muru. Heidete õppimisel ja kukkumiste õppimisel on heaks tavaks reegel "ohutus eelkõige", treener ei peaks soodustama hulljulgust;
6. Kui saalis on sisemised postid, või muud esemed, mida ei saa ajutiselt kõrvaldada, tuleks need katta pehmenustega ja märgistada silmatorkava signaallindiga;
7. Ruumi valgustus peaks olema piisav, mis vastaks trenni meetodikale; samas valgustuse asukoht ruumis ei tohiks pimestada ja häirida;
8. Hea tava, et ruumis oleks kell; õpilased ja treener saavad näha ja hinnata kellaega; vahel peab mõni õpilane näiteks varem lahkuma;
9. Relvadega harjutamisel tuleb arvestada lae kõrgust, laelampe ja ventilatsiooniseadmeid; treeneril tuleb seda asjaolu arvestada; ruumis lage rikkunud õpilast on raske süüdistada, samas kahjud võivad olla võrdlemisi suured;
10. Ruumides peaksid olema infotahvlid vastavalt tuleohutuse ja esmaabi üldistele nõuetele: evakuaatsiooniteede tähised, tulekustutuspostide asukohad, häireist teatamise korraldus ja telefoninumber 112; teave esmaabiandja kohta.
11. Rendiruumide korral tuleks lähtuda käesolevatest punktidest, kuid loomulikult ka rendilepingu tingimustest ning ruumide spetsiifikast.

Vastavalt kehtestatud reeglitele (seadustest tulenevalt) peab treener omama kehtivat esmaabiandja tunnistust ja kohapeal peavad olema seadusest tulenevalt vajalikud esmaabiandmis vahendid (soovituslik nimekiri).

Treeningsaali või õueplatsi spetsiifiline korraldus

1. treeningukoha spetsiifiline korraldus sõltub tihti algava trenni
2. iseloomust; vahel kasutatakse matte ja vaipkatet, vahel aga tehakse trenni
3. kõval põrandal või õueplatsil;
4. arvestades wushu mitmekesisusest on hea aeg ajalt korraldada trenni väljaspool tavalist trennikohta, eriti suvisel ajal; miljöövahetus on wushu alade harrastajatele eriti ergutav;
5. hea on korraldada retriite, seminare, klubisiseid demopäevaid, võistluseid - need annavad trennidele vaheldust ja mis eriti tähtis, harrastajatele ja sportlastele ka esinemisjulgust.

II OHUTUSMEETMED, RELVADE KASUTAMINE TREENINGUL

Üldised hügieeni- ja ohutusmeetmed

1. vajalikul tasemel hügieen ja ohutus sõltub suurel määral igäühest, kes osaleb wushu treenides; vaid üldiste meetmetega ei ole võimalik kõike ja kõikjal ette näha ja tagada; seepärast peab igäüks olema tähelepanelik enda ja teiste suhtes, täitma etteantud reegleid ja ohu korral sellest treenerile viivitamatult teatama;
2. treener peaks õpilastele selgitama hügieeni ja ohutusmeetmete tähtsust ning konkreetsete näidete varal selgitama ohtusid; treeneril on tavaliselt piisavalt kogemusi, et õpetada õpilastele arvestama varem teistega juhtunud äparduste varal; treener peaks jälgima, kuidas õpilased käituvad, kas pesevad end pärast trenni, kas tulevad trenni korrektselt ja puhaste riietega; laste puhul vestlema vajadusel nende vanematega;
3. haiget õpilast ei tohiks reeglina trenni lubada, samas trennist kõrvaldamine peaks toimuma taktitundeliselt;
4. paarisharjutuste korral tuleks arvestada mitte ainult õpilaste vilumust, vaid teatud spetsiifika korral ka kehakaalu, pikkust, vahel ka sugu ja vanusevahet;
5. tuleks tagada, et reeglina oleksid õpilastel oma isiklikud treeningvahendid, eriti kindad, käe –ja jalakaitsmed, loomulikult hambakaitsmed; treener peaks jälgima, et õpilased neid ka peseksid ja hooldaksid;
6. ka relvad peaksid olema personaalsed, sest teatud nakkushaigused võivad levida käepidemete pehmenuskanga kaudu või pehmete kangasrelvade kaudu;
7. saali põrandat ja matte/vaipkatet tuleb perioodiliselt hooldada vastavate vahenditega;
8. puurelvad tuleb tihti üle vaadata, et ei oleks pindu ning mõrasid; defektsed puurelvad tuleb kasutusest eemaldada ja remontida;
9. metallrelvad ei tohi olla roostes; roostes pinnad võivad puutuda kokku nahaga ja seda kahjustada; metallrelvi tuleb hooldada vastavates hoolduspakettides olevate vahenditega; metallrelva hooldus on spetsiifiline toiming, mida treener peab kindlasti selgitama ja jälgima;
10. Individuaalseid relvi tuleks hoida igäühe enda relvakotis; üldkasutatavaid vahendeid hoitakse tavaliselt stendides.

Grupiharjutuste ja relvata sparringu ohutus

1. relvata sparringu korraldamisel tuleb lähtuda sparringpartnerite treenituse tasemest, vahel ka kehakaalust, soost ja suurest vanusevahet;
2. sparringu harjutamisel lähtutakse pea iga trenni korral reeglist: “lihtsamalt keerulisemale”, et vältida traumasid;
3. sparringu puhul tasuks alati kasutada käekaitsmeid ja jalakaitsmeid; aktiivse sparringu korral ka hambakaitsmeid;
4. treener peab alati sparringuharjutused isiklikult vastava partneriga ette näitama, kuni harjutus on igäühele arusaadav; sparringuharjutuse ajal peaks treener jälgima õpilaste tegevust ning vajadusel sekkuma;
5. treener peab arvestama, et sparring nõuab kõrgendatud tähelepanu ning on tihti ka füüsiliselt koormav, seega tuleb teha pause puhkuseks ja joomiseks;
6. treener peab sparringuharjutuste ajal andma käsklusi valju häälega ning jälgima, et igäüks seda kuulis ja täidab;
7. erilist tähelepanu tuleb pöörata väbavõitluse korraldamisel sellele, et välistada erinevate paaride kokkupõrkeid, eriti heidete korral;

8. mattitel harjutamisel tuleb jälgida, et mattide vahele ei tekiks suuri vahesid; mattide nihkumisel tuleb need kohe kokku lükata;
9. vahel, kui matipind on väike, tuleb sparringut korraldada gruppides, et igähele oleks piisavalt ruumi; samas tagab selline korraldus ka vajaliku puhkuse ja joogipausi;
10. tuleb selgitada, et sparring ei ole kaklus ning sparringupartnerid ei ole vaenlased.

Relva üldine ohutus

1. isegi nūri treeningrelv on ohtlik; ka pehme treeningrelv on ohtlik. Relvaharjutuste puhul peab treener harjutuse ette näitama;
2. treener peab suutma hinnata, kas õpilaste isiklikud treeningvahendid on korras ja ohutud; kindlasti tuleb silm peal hoida üldkasutatavatel treeningvahenditel;
3. treener peab selgitama relva hooldamise võtteid, relva kandmise ja hoiustamise tavaid;
4. keegi ei tohi treeningusaalis või platsil teha relvaharjutusi, kui treener ei ole andnud selleks loa; treener peab seda jälgima ja vajadusel viivitamatult sekkuma;
5. kuni relva ei kasutata, peaks see olema relvakotis, tupes või stendil ning asetsema vahetust trennikohast eemal ohutus kohas; see tagab ohutuse inimestele ja säilitab relva.
6. kui treener ei ole andnud selleks loa, ei tohi trennis kasutada teritatud teravat relva;
7. tereva relvaga spetsiifiliste harjutuste sooritamine on jõukohane vaid edasijõudnutele; treener hindab ja lubab konkreetsetel õpilastel asuda selliste harjutuste juurde; tavaliselt kulub selleks aastaid treeninguid.
8. terava relva käsitlemine trennis nõuab täiendavate ohutusmeetmete rakendamist;
9. relvasparringute korral kasutatakse pehmeid või puurelvi või nendega sarnaseid vahendeid; kuid ka need võivad olla ohtlikud ning tekitada traumasid; treener peab sparringuharjutused ette näitama, neid jälgima ning andma selgeid korraldusi;
10. metallrelvade sparringuid harjutatakse tavaliselt distantsilt, mis välistab kokkupuudet; vahel tehakse seda ka reaaldistantsil näiteks demoesinemiste tarvis; ka siin harjutatakse põhimõtet: ohutus eelkõige; tavaliselt tehakse eeltreeningud puurelvadega, kuni liikumised on selged.

Relvaga sparringu ohutus

1. pehmete relvadega või relvataoliste vahenditega treenimine peaks olema sparringu peamine treeningmeetod;
2. puurelvadega sparringu korral lähtutakse harjutuse spetsiifikast, kuid tuleb silmas pidada, et igäiks võib eksida; seepärast on kaitsevahendite kasutamine (kindad, küünarvarre ja põlve kaitse, ka pea –ja näokaitse) tihti vajalik;
3. võistlussparringu harjutamisel kasutatakse kaitsmeid täiel määral;
4. relvasparringu harjutamisel annab treener ette liikumise kiiruse ja aktiivsuse ning jälgib, et relvatehnikad ei muutuks ülemäära robustseks ja ohtlikuks;
5. enne ja pärast sparringut tuleks relvad, eriti puurelvad, üle vaadata; hea oleks seda teha ka sparringuharjutuste vaheajal.

Treeningsaali sisustus peab vastama üldistele ohutusreeglitele. Saali põrand peaks olema soovitatavalt kaetud kas IWUF-i/EWUF-i standartitele vastava treening- või võistlusvaibaga või vastavate mattidega, mida kasutatakse ka

võistluste korraldamiseks. Akrobaatika treeningutel tuleb kasutada vastavat professionaalset varustust. Sportlastel ja treeneritel on soovituslik kasutada treeningrõivasteks EWUF-i poolt sertifitseeritud treeningriideid, -jalatseid ja muid treeningvahendeid

Kordamisküsimused:

1. Millised on üldised ohutusnõuded võitluskunstide treeningul?
2. Millele tuleb ohutuse seisukohalt pöörata tähelepanu grupitreeningul?
3. Millele tuleb pöörata tähelepanu relvadega treeningul?
4. Kas ohutuse seisukohast on treeningul mõistlik kasutada päris relvi?
5. Sparringu ohutus käsivõitlusel.
6. Sparringu ohutus relvadega treeningul.
7. Kas *wushu kungfu* treeningul peavad treeneril olema esmaabivahendid käepärast?
8. Kes õnnestusjuhtumi korral peab andma treeningul abil?

Kasutatud kirjandus:

1. Kõrve, P. *Wushu* baastehnikad. Tallinn 2013
2. Muzrukov, G. *Основы ушу*. Moskva, 2016
3. Muzrukov, G. *Wushu basics*. Moskva, 2004
4. Ping, D. Ja Shouzhi, Z. *Chinese-English and English-Chinese Wushu Dictionary*. China, 2006
5. International Wushu Federation. Event operational manual 2017. China 2017: www.iwuf.org