

**Eesti Wushu Kungfu Föderatsioon**

***Wushu Kungfu* abitreener  
tase EKR3**

**Tallinn 2020**

## 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**

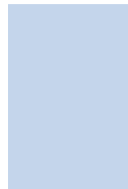
Treener EKR4, EWUF kohtunik C, 1 *Duan*

**Priit Dello**

EKR6 taseme *ju-jutsu* treener

**Erki Toomet**

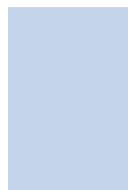
Treener EKR3 *wushu*, EWUF kohtunik C, 1 *Duan*

**Nadežda Šmakova****Zhuoya Wu**

Hiina keele korrektuur

**Siiri Hyttinen**

Illustraator

**Martin Rattas**

Illustraator

## SISUKORD

|                                                                    |    |
|--------------------------------------------------------------------|----|
| SISSEJUHATUS .....                                                 | 5  |
| EKR 3 TASEME AINEPROGRAMM 30 TUNDI .....                           | 6  |
| 1. WUSHU – MIS SEE ON? .....                                       | 7  |
| 1.1 WUSHU .....                                                    | 7  |
| 1.2 WUSHU LÜHIAJALUGU .....                                        | 9  |
| 1.3 WUSHU PÕHIMÕTTED .....                                         | 13 |
| 1.4 ELU ON LIIKUMINE .....                                         | 17 |
| 2. TERMINOLOOGIA .....                                             | 18 |
| 2.1 TERMINITE MOODUSTAMISE PÕHIMÕTTED .....                        | 18 |
| 2.2 HÄÄLDAMINE .....                                               | 18 |
| 2.3 NUMBRID .....                                                  | 21 |
| 2.4 INIMKEHA KIRJELDAVAD TERMINID .....                            | 22 |
| 2.5 LIIGUTUSI KIRJELDAVAD TERMINID .....                           | 22 |
| 2.6 ÜLDISED TERMINID .....                                         | 23 |
| 2.7 TUNTUMAD WUSHU RELVAD JA STIILID .....                         | 24 |
| 2.8 TEHNIKAID KIRJELDAVAD TERMINID .....                           | 25 |
| 3 TREENINGMETOODIKA WŮSHÙ’S .....                                  | 26 |
| 3.1 KEHALINE ETTEVALMISTUS .....                                   | 26 |
| 3.2 VAIMNE ETTEVALMISTUS .....                                     | 29 |
| 4 WUSHU BAASTEHNİKAD JA WUSHU BAASTREENING .....                   | 31 |
| 4.1 PAINDUVUSE ARENDAMINE JA SELLE ERIPÄRA .....                   | 31 |
| 4.1.1 Õlaliigeste painduvusharjutused .....                        | 34 |
| 4.1.2 Puusaliigeste liikuvuse suurendamine .....                   | 39 |
| 4.1.3 Nimmepiirkonna painduvuse arendamine .....                   | 46 |
| 4.1.4 Lülisamba rinnaosa liikuvuse arendamine .....                | 51 |
| 4.1.5 Töö kaela painduvusega .....                                 | 53 |
| 4.1.6 Liikuvuse arendamine hüppeliigeste piirkonnas .....          | 56 |
| 4.1.7 Randmeliigeste liikuvuse arendamine .....                    | 57 |
| 4.2. ASENDID JA SAMMUD WUSHU’S .....                               | 58 |
| 4.2.1 Asendid .....                                                | 59 |
| 4.2.2 Põhisammud ehk liikumised .....                              | 64 |
| 4.3 KÄTETEHNIKAD .....                                             | 66 |
| 4.3.1 Baasvormid käe ja rusikaga .....                             | 67 |
| 4.3.2 Käelöögid .....                                              | 69 |
| 4.3.3 Peopesa- / käetehnikad .....                                 | 71 |
| 4.3.4 Käsivarre- ja küünarnukitehnikad .....                       | 72 |
| 4.4 JALGADE BAASTEHNİKAD .....                                     | 73 |
| 4.4.1 Jalalöögid painutatud põlvega ehk läbi kõverdatud jala ..... | 74 |
| 4.4.2 Löögid sirge jalaga .....                                    | 74 |
| 4.4.3 Spagaadid .....                                              | 76 |
| 4.5 TASAKAAL .....                                                 | 77 |
| 4.5.1 Püstised tasakaalutehnikad ülestõstetud põlvega .....        | 78 |
| 4.5.2 Kükis tasakaalutehnikad .....                                | 78 |
| 4.6 HÜPPETEHNIKAD .....                                            | 79 |
| 4.6.1 Pikad hüpped .....                                           | 79 |
| 4.7 AKROBAATIKA .....                                              | 80 |
| 5 WUSHU RELVAD .....                                               | 83 |
| 5.1 KAİKA TEHNİKAD .....                                           | 84 |

|                                                                                       |            |
|---------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>6 WUSHU TREENINGTEOORIA .....</b>                                                  | <b>98</b>  |
| <b>6.1 PROGRAMMI ÜLESANDED JA PEAMISED EESMÄRGID .....</b>                            | <b>98</b>  |
| <b>6.2 ÕPPIMISETAPID .....</b>                                                        | <b>103</b> |
| <b>6.3 NÕUDED TREENINGUTE ORGANISEERIMISEL .....</b>                                  | <b>107</b> |
| <b>7 ESIMENE DUAN CHANGQUAN JA SANDA .....</b>                                        | <b>110</b> |
| <b>8 WUSHU KUNGFU VÕISTLUSREEGLISTIK SEOSSES TREENERITÖÖGA (TAOLU JA SANDA) .....</b> | <b>120</b> |
| <b>9 SPORTLASE ISIKLIK HÜGIEEN .....</b>                                              | <b>127</b> |
| <b>10 TREENINGPÄEVIK JA ARUANDLUS <i>WUSHU'S KUNGFU'S</i>.....</b>                    | <b>134</b> |
| <b>11 MÄNG VÕITLUSKUNSTI TREENINGUL.....</b>                                          | <b>137</b> |
| <b>11.1 MÄNG WU SHU TREENINGUL .....</b>                                              | <b>138</b> |
| <b>12 SEADUSANDLUS .....</b>                                                          | <b>140</b> |
| <b>13 WUSHU TREENINGSAALI KORRALDUS JA OHUTUSMEETMED .....</b>                        | <b>142</b> |



## SISSEJUHATUS

Hiina võitluskunstide levinum 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 võitluskunstide harrastajad oma sporti *wushu*`ks, mis on täpsem vaste kui *kungfu*. *Wushu* tähendab otsetõlkes võitluskunsti. Hiina võitluskunstid on *zhong guo wushu*.

**Kuulajad:** Wushu *kungfu* abitreenerid ja abitreeneri kandidaadid kes omavad või taotleavad vähemalt 1 Duan taset (European Wushu *kungfu* Federation - EWUF või International Wushu Federation - IWUF)

### Eesmärgid

1. Abitreeneril on vajalikud teadmised ja põhioskused treeningtunni läbiviimiseks laste- ja täiskasvanute algkursuse rühmades.
2. Abitreener tunneb kehaliste võimete arendamise, suhtlemise ja rühma juhtimise põhireeglitega.
3. Abitreener valdab oma eriala spetsiifilist harjutusvara nõutud tasemel ja oskab seda treeningtunnis sihipäraselt kasutada.
4. Abitreener on võimeline läbi viima treeningtunni tagades selles osavõtjate ohutuse.
5. Abitreener tunneb *Taolu* ja / või *Sanda* võistlusmääruseid ning oskab neid laste- ja täiskasvanute algkursuse rühmade tasemel õpetada.

### Eeldused 3 taseme Wushu *Kungfu* abitreeneri eksamile saamiseks:

1. 3 taseme erialase koolituse läbimine (30 tundi)
2. 3 taseme üldainete koolituse läbimine (30 tundi) või kehakultuuri alane kõrgharidus
3. Vormikohase taotluse ja CV esitamine kutsetomistavale organisatsioonile ([www.spordiregister.ee](http://www.spordiregister.ee))
4. Soovituskiri oma koolkonna, stiili, organisatsiooni peaõpetajalt Eestis või mujalt
5. Harrastanud *wushu* 'd *kungfu* 'd vähemalt 2-3 aastat
6. Omab *wushu* 's *kungfu* 's vähemalt 1 Duan taset

## **EKR 3 TASEME AINEPROGRAMM 30 TUNDI WUSHU KUNGFU ABITREENER**

### **Teemad**

1. Wushu Kungfu ja võitluskunstide üldajalugu. Eetika, kultuuri ja filosoofia võitluskunstides. Wushu Kungfu organisatsioonid ja nende ülesehitus.: (2 tundi)
2. Wushu Kungfu tasemete süsteemi alused (Ji ja Duan tasemed). Tehniliste oskuste nõuded kuni 1 Duan'ini.: (2 tundi)
3. Hiina keele baas, hääldus ja Wushu Kungfu põhi terminid 1 Duan'i tasemel.: (2 tundi)
4. Wushu Kungfu baastehnikad ja nende õpetamise metoodika (asendid, painduvuse harjutused, liikumised, üldkehaline ettevalmistus): (12 tundi)
5. Wushu Kungfu kohtuniku töö alused ja võistluste nõuded (Taolu ja/või Sanda), teadmised sportlaste ettevalmistuseks võistlusteks, teadmised mida on vaja treeneri tööks. Võistluse alale minek ja lahkumine, võistluse riietus ja varustus (nõuded relvadele, riieteile ja jalanõudele), kohtunike märguanded.: (2 tundi)
6. Wushu Kungfu treeningsaali sisustus ja ohutuse nõuded. Oskus näha ohutuse seisukohast probleemseid kohti treeningul.: (1 tund)
7. Hügieen Wushu's Kungfu's, tervisenõuded, puhtuse hoidmine sportlase varustusel ja treening ruumis, isiklik hügieen.: (2 tund)
8. Treeningu kulgu toetavad mängud Wushu Kungfu treeningutel. Traditsiooniliste Wushu Kungfu mängude kasutamine treeningutel.: (2 tundi)
9. Treeningpäevik ja aruandlus Wushu's Kungfu's. Treeningute ettevalmistus ja aruandlus, sportlaste treeningpäevikute pidamine ja aruandlus treeneritele .: (2 tundi)
10. *Wushu Kungfu* relvad ja relvatehnikad, pikkad relvad. *Gunshu* – kaika tehnikad.: (2 tund)
11. Seadusandlus: enesekaitse ja selle piirid.: (1 tund)

# 1. WUSHU – MIS SEE ON?

## 1.1 Wushu

Priit Kõrve

Gleb Muzrukov

---

*Wushu*'d ja *kungfu*'d (*gongfu*'d) loetakse sünonüümideks. Teineteisest on neid praktiliselt võimatu eristada või eraldi aladeks liigitada. Selleks et vältida segadust, oleks mõistlik kasutada Hiina võitluskunstide puhul ametlikku nimetust – *wushu*'d.

Nimetus *wushu* (*wu* – sõda ja *shu* – kunst) võeti laialdaselt kasutusele alles seoses kultuuri revolutsiooniga. Mandariini keeles tähendab see sõja- ehk võitluskunsti.

Termin *kungfu* (*gong* – energia ja *fu* – aeg) võib tõlgendada kui kindla ajaperioodi vältel omandatud oskust. Seega näiteks kokad, õpetajad, autojuhid jt oskavad *kungfu*'d omal alal.

*Wushu* meistrid on läbi ajaloo olnud head arstid, filosoofid, kunstnikud ja kokad. Põhiline saladus seisneb selles, et absoluutselt kõik, mis käsile võetakse, arendatakse täiuslikkuseni. Ega sellegagi veel rahul ei olda! Ükskõik kui hästi inimene midagi ka teeb, on alati võimalik teha veelgi paremini. End tuleb pidevalt edasi arendada, kuna paigalseis võrduks taandarenguga.

Tänapäeval räägitakse väga palju karatest, *aikidost*, *taekwondost*, kuid unustatakse, et kõik need stiilid on alguse saanud Hiinast. Näiteks karate oli algsel kujul *wushu* ühe stiili lihtsustatud vorm (*Shaolini rusikas*). Käesolevaks ajaks on sellest välja kasvanud väga mitmed alastiilid, mis kannavad edasi *wushu* sisu.

*Wushu* on tõhus ja praktiline võitlussüsteem, milles olete kindlasti saanud veenduda paljude kaasaegsete filmide kaudu. Eelmise sajandi teisel poolel, seoses meistritevaheliste duellide keelustamisega ja hiinlaste saladuste hoidmisega, jäi paljudele mulje, et *wushu* on pelgalt kavade esitamine või *show-esinemised*. Paraku ei tabatud tegelikku sisu ja tausta. *Wushu* on kõige mitmekülgsem idamaiste võitluskunstide kogum, millest võib iga soovija leida midagi enda jaoks. Noortele harrastajatele on sobilikud näiteks erinevad *taolud* ehk vormide õppimine ja *sanda/qinda* ehk vabavõitluse tehnikate sooritamine, ning vanematele inimestele näiteks *taiji*, *qigongi* praktiseerimine.

*Wushu* jaguneb peamiselt kaheks haruks – modernne ja traditsiooniline *wushu*. Mõlemad koosnevad üldstatult kahest osast – *taolust* ja *sandast*.

Kuna alates 1953. aastast ei ole Hiinas tõeline *wushu* võitlus lubatud, siis *sanda* on vastus *wushu* sportliku vabavõitluse kategooriale. Tegu on täiskontaktvõistlusega, mida peetakse maapinnast kõrgemale tõstetud areenil. Lubatud on käte- ja jalalöögid ning heite- ja tõuketehnikad. Võistlus käib punktide peale, kuid võita võib ka vastast *knock out*'i lüües, näidates sellega oma ülekaalu vastasest.

*Sanshou* alaliik *quinda* või *qinda* on kerge kontaktiga vabavõitlus. See on viimastel aastatel lisandunud vabavõitluse ala. Peamine erinevus seisneb selles, et siin ei ole lubatud tugevad jõulised tehnikad ning seetõttu sobib see hästi algajatele.

*Sanda*’d on mõjutanud nii traditsiooniline Hiina poks kui ka maadlus. *Sanda* sarnaneb taipoksi ja *kickboxing*’uga, kuid hõlmab rohkem kinnihoidmis-, heite- ja mahaviimistehnikaid.

*Tuishou* ehk lükkavad käed, on kasutusel *taijiqua*’i treeningutel ja võistlustel. See on *taiji*’s kasutatav vabavõitlus.

*Taolu* on võitlus kujuteldava vastasega. Siia alla käivad vormid ehk kavad ilma vastaseta. Võisteldakse nii relvadega kui ka ilma. Osad *taolu*’d on ühe või mitme vastasega. Need harjutused on mõeldud edasijõudnutele.

*Taolu*’del on *wushu*’s väga oluline koht, kuna erinevalt üldlevinud arusaamast, et tegu on pelgalt ilusa tantsu sarnase vaatamänguga, ei ole see kaugeltki nii. Vormid on Hiina võitluskunstides, nagu ka Jaapani karates *kata*’d, loodud selleks, et üheaegselt treenida jõudu, kiirust, vastupidavust ja saavutada oskuslik vilumus. Lisaks aitab see kinnistada vormis antud tehnikaid. Seetõttu võrdub treeningu ajal kümme minutit intensiivset *taolu*’de tegemist paljude erinevate aeganõudvate jõu- ning vastupidavusharjutuste tegemisega. See arendab hästi koordinatsiooni, kuna moodsa *wushu taolu*’de harrastajatel tuleb sooritada keerulisi hüppeid (sh 540- ja 720-kraadiseid) ning ohtralt võhma ja oskusi nõudvaid akrobaatilisi elemente.

*Wushu taolu* võistlusreeglite järgi jagunevad *taolu* vormid järgnevalt: *guiding taolud* (kohustuslikud võitlusvormid), mis on kasutusel algajate ja kesktasemel võistlejate puhul; *zixuan taolud* (valikulised võitlusvormid koos või ilma raskust lisavate liigutusteta), need *taolud* on keerukate hüpetega ja tasakaalu hoidmistega ning kasutusel edasijõudnud võistlejate puhul; *chuantong taolud* (traditsioonilised *wushu* vormid), mida kasutatakse igapäevaseks harjutamiseks ja võistlemiseks traditsioonilise *Wushu* võistlustel; *duilianid* (vormid, kavad mida sooritatakse kahekesti või mitmekesi ehk koos vastasega), relvadega või ilma (kindlad vormid); *jiti biaoyanid* (grupiüritused), mis on kasutusel võistlustel ja samuti demonstratsiooniesinemistel.

Peamised modernse *wushu* stiilid on *chanquan* (pikk rusikas) ja *nanquan* (lõuna rusikas), mis on vastavalt kas Põhja- või Lõuna-Hiina stiilid.

Kõiki liigutusi ja liikumisi hindavad kohtunikud. *Taolu*’de esitamisele on olenevalt keerukusest esitatud ajalised nõuded, kuid baasvormidele otsest ajalist nõuet ei ole. Noorteprogrammide puhul on sooritusajaks 1 minut, täiskasvanute võistlusvormidel 1 minut ja 20 sekundit, *taiji*’s 4 kuni 5 minutit ning traditsiooniliste *taolu*’de esitamise miinimumaeg on tavaliselt 1 minut. Sõltuvalt stiilist ja keerukusastmest võib olla mõningaid erisusi.

Lisaks kasutatakse vormides erinevaid relvi nagu noad, mõõgad (*jian, dao, nandao*), odad (*qiang*), kaikad (*gun*), hellebarded (*n pudao*) ja mitmelülilised relvad (nt *nunchakud*), ogaga ketid jt.

Traditsiooniline *wushu* koosneb reeglina vanematest stiilidest, kuhu kuuluvad näiteks jälgendavad stiilid nagu tiiger, leopard, draakon, ahv, madu, kotkas, kurg jne, aga ka sisemised stiilid nagu *chi gung, tai chi quan, bagua zhang, xingji quan* jt. Traditsioonilise *wushu* välisteks stiilideks võib lugeda näiteks *wing chun*’i ehk *wing tsun*’i, *fanzi quan*’i, *hung ga*’d. Traditsioonilised stiilid on oma tuntuse saavutanud eelkõige tänu Shaolini kloostritele.

Suurimaks erinevuseks modernsete ja traditsiooniliste stiilide vahel on *taolu*’de puhul see, et traditsioonilistes vormides on vähem akrobaatikat ning keskendutakse rohkem võitluslikele elementidele ja praktilisusele. Üleüldises treeningus on traditsioonilised stiilid palju karmimad ning kohati brutaaalsemad. Treeningud on suunatud rohkem reaalseste võitlusoskuste treenimisele tõelisteks ja reegliteta olukordadeks. Surmavus on üks põhjuseid, miks 1953. aastal keelati ära meistritevahelised duellid. See säästis paljusid meistreid surmast.

Peale võitlustehnikate on traditsioonilistes stiilides omal kohal keha ja vaimu tugevdamise tehnikad. Need on meditatsiooni- ja kontsentratsiooniharjutused.

## 1.2 Wushu lühiajalugu

Esimesed käsivõitluse vormid kerkisid esile iidse Hiinas Xia, Shang ja Zhou dünastiate ajal. Need vormid muutusid seoses pronksist relvade kasutusele võtmisega võitlusotstarbena ja neid praktiseeriti sõjaväetreeningutel nimega *junlian* (otsetõlkes armeetreening). *Zhangguo* ehk sõdivate riikide ajastu aegses Hiinas (770–221 e.m.a) toimus võitluskunstide rolli tähtsuse kasv pideva riikidevahelise sõja tõttu.

Esimesi kodifitseeritud tõendeid *wushu* vormidest leidub klassikalistes teostes nagu „*Shijing*” („Laulude raamat“), milles on Ood laimajatele. Seal leidub lause „*Wu quan wu yong*“, mida saab tõlkida „*See, kes ei ole saavutanud meisterlikkust rusikavõitluses, ei saa olla vapper sõdalane*“.

Tani ja Songi dünastiate ajal (618–1279 m.a.j) muutus *wushu* struktureeritumaks. Legendi kohaselt õpetas kuulus Songi kindral Yue Fei sõduritele enda leiutatud stiili *yejiaquan*. Ühe teise loo järgi oli Yue Fei kuulus oma meisterlikkuse poolest oda kasutamises. Teda kutsuti hüüdnimega *shengqiang* (võluoda). Arvatakse, et hilisem stiil *xingyiquan* loodi oda otserünnakute põhimõttel.

*Wushu* kuldajastuks peetakse Mingi ja Qingi dünastiat. Mingi ajastu kindral Qi Jiguang kirjutas esimese õpiku *wushu* kohta pealkirjaga „*Jixiao xinshu*“ (otsetõlkes uus raamat võitluskunstist), milles ta kirjeldab mitut vormi käsivõitlust, relvastatud võitlust ja peamisi strateegilisi võitlusvõtteid. Sel ajal korraldati eksameid *wushu*’s neile, kellel oli soov saada ohvitseriks. Alates sellest perioodist kerkis esile erinevus sõjaväes ja tsiviilelanike poolt praktiseeritava *wushu* vahel.

Nn tsiviilelanike *wushu* põhitunnuseks oli seotus filosoofiliste ja religioossete koolkondadega, mis viis lõpuks erinevate stiilide tekkimiseni nende koolkondade põhimõtteid järgides.

*Wushu* allakäik algas seoses tulirelvade leiutamisega. See hakkas muutuma järk-järgult enesearendamise meetodiks, rajanedes filosoofilistel või religioossetel põhimõtetel. *Wushu* tolleaegne põhiline funktsioon oli individuaalne areng ja treening spirituaalsete eesmärkide saavutamiseks (*sanjiao* taoismis, budismis ja Konfuciusse õpetusele omane *kongjiao*), aga ka võitlusoskuse saavutamiseks. Suur hulk *wushu* kohta käivat teooriat ja praktiseerimist sisaldavaid raamatuid, sh „*Baguanquan xue*“ (*Bagua* rusikavõitluse õpe), kirjutati just sellel ajastul.

Bokserite ülestõusu ajal osutus *wushu* tõhusaks etnilise integratsiooni meetodiks üle kogu Hiina. Vastupanuks võõrvallutajatele loodi salaseltsid, mis kõik olid tunnustatud *wushu* meistrite juhtimise all. Nendes seltsides praktiseeriti esoteerilist võitluskunsti, mida nimetati *yihequan* (õigluse ja üksmeele rusikas), mida iseloomustab müstiline element.

Pärast Xinhai revolutsiooni vähenes *wushu* harrastamine inimeste pettumuse tõttu, kuid lühikese aja möödudes sai see juba uue hoo sisse. Shanghai linnas loodi võitluskunstide harrastajate liit Jing Wu (Võitlushing), mille asutajaks oli kuulus *mijongquani* meister Huo Yuanjia. Üle riigi avati *wushu* keskusi ja koole ning korraldati riiklikul tasemel võistlusi.

1936. aastal käis *wushu* meistritest koosnev delegatsioon Berliinis, et demonstreerida seda ala olümpiamängudel.

*Wushu* taassünd on seotud aastaga 1949 seoses Hiina Rahvavabariigi loomisega, mil *wushu*’st sai ametlik spordiala ning see lisati rahva spartakiaadi (tähtsaim spordiüritus Hiinas) kavas.

1958. aastal moodustati rahvuslik alaliit Hiina *Wushu* Assotsiatsioon. *Wushu* osakonnad avati kõigis riigi põhilistes ülikoolides ja kehakultuuriinstituutides. Aastal 1979 andis Riikliku Spordi ja Kehalise Kultuuri Komitee ühele *wushu* asjatundjate grupile ülesandeks koguda informatsiooni kõikide Hiina *wushu* stiilide kohta ja luua sellest materjalist entsüklopeedia. Uurimismeeskond jäädvustas kuue aasta vältel videolindile umbes 500 erinevat stiili



Vana puust kujuke demonstreerimas asendit *pubu* – kükitava sammu asend



Kuulus *wushu* meister Sun Fuquan (Lutang)



Maal harjutusest *liuhe duida* – Shaolini templi stiil kuuest harmooniast ehk koordinatsioonist

ja erinevaid koolkondi. Nad avaldasid kokkuvõtte, mis sisaldas teavet *wushu* meistrite, vormide ja stiilide kohta, aga avaldati ka „*Wushu da cidian*“ (otsetõlkes sõnaraamat *wushu* stiilide kohta), kus olid ära toodud ka tehnikad.

1986. aastal loodud *Wushu* Uurimisinstituut Hiinas aitas koolitada kohtunikke ja õpetajaid. Publitseeriti materjale selleks, et õpetada ja täiustada olemasolevaid võistlusreegleid. Paljud õpetajad väljastpoolt Hiinat on käinud selles instituudis oma oskusi täiustamas.

Viimase kahekümne aasta jooksul on *wushu* levinud üle kogu maailma, enam kui sajas riigis, koos riiklike *wushu* föderatsioonide loomisega. Selle tulemusena tekkis 1991. aastal Rahvusvaheline *Wushu* Föderatsioon (IWUF – International Wushu Federation) ja selle mandrilised kogud Euroopas, Aasias, Ameerikas, Aafrikas, Austraalias ja Okeaanias. Nüüd on *wushu* spordina tunnustatud nii Rahvusvahelise Olümpiakomitee (IOC – International

Olympic Committee) kui ka Ülemaailmse Rahvusvaheliste Spordiföderatsioonide Liidu (GAISF – Global Association of International Sports Federations) poolt.

2008. aastal esineti Pekingi olümpial *wushu*'d tutvustava kavaga.

*Wushu* ajalugu ulatub üle 3000 aasta tagusesse minevikku. Nii võib öelda, et tegemist on spordialaga, millel on pikim ajalooline, kultuuriline, tervisele ja vaimsele arengule suunatud taust ja millega saavad tegeleda kõik vanuserühmad, mis muudab selle spordiala unikaalseks.



1936. aastal Berliini OM *wushu* demonstratsiooniesinemine



1915. aastal Hiinas. Lapsed harjutamas *wushu*'d



1916. aastal Jing Wu assotsiatsioon Shanghais

*European Wushu Kungfu Federation* (EWUF) on asutatud 1985. aastal. 27.05.2015 muudeti organisatsiooni ametlikku nime, lisades sinna termini *kungfu*: *European Wushu Kungfu Federation* (EWUF lühend jäi kaubamärgina samaks). Tänapäeval kasutatakse Hiina võitluskunstide üldnimetusena *wushu*'d ja võistluste seisukohast on *wushu* kasutusel modernse ehk sportlike stiilide korral ja *kungfu* traditsiooniliste stiilide koondnimetajana. Alates 2011. aastast toimuva EWUF alla üle aasta *European Kungfu Championships* (esimene toimus Tallinnas 2011) ja järgneval aastal *European Wushu Championships* (2012 Tallinnas 14 *European Wushu Championships*).

*Wushu kungfu* organisatsioonid jagunevad hierarhiliselt:

1. Maailma organisatsioon International Wushu Federation (IWUF [www.iwuf.org](http://www.iwuf.org)), mille alla kuuluvad kontinentaalorganisatsioonid. Läbi kontinentaalorganisatsiooni kuulumine, kuuluvad riiklikud föderatsioonid IWUF'i liikmeskonda (eeldus kuulumine kontinentaalorganisatsiooni liikmeskonda).

2. Kontinentaalorganisatsioonid Euroopas EWUF ([www.ewuf.org](http://www.ewuf.org)), mille alla kuuluvad riiklikud e rahvuslikud föderatsioonid. Eelduseks on kuulumine ja tunnustatus rahvusliku Olüpiakomitee poolt või spordiministeeriumi poolt. Ühest riigist tunnustatakse ainult ühte spordialaliitu (föderatsiooni).
3. Rahvusliku föderatsiooni alla kuuluvad: erinevate *wushu kungfu* stiilide või regioonide (näiteks Hiinas, Venemaal) liidud ja klubid (kas otse või läbi liitude). Väiksemates riikides on tavaliselt rahvusliku spordiala liidu (föderatsiooni) all juba otse klubid (näiteks Eestis).
4. Klubide erinevad osakonnad.

Rahvuslik liit (föderatsioon) peab saama kõigepealt tunnustuse rahvusliku Olüpiakomitee poolt, mille järel saab taotleda alles tunnustust EWUF'i e kontinentaalorganisatsiooni poolt, mis omakorda annab õiguse kuuluda IWUF'i e maailma organisatsiooni alla.

Eesti Sportliku ja Traditsioonilise Wushu Föderatsioon (ESTWF) on olnud Eestis alates 2005. aastast *wushu kungfu* spordiala esindajaks. 2005. aastast alates on *wushu kungfu* esindatus olnud Eesti Olüpiakomitees (EOK) algul läbi eesti Ju-Jutsu Liidu (hiljem muudetud nimi Eesti Budo Föderatsiooniks). 2010. aastal sai ESTWF ametlikuks *wushu kungfu* esindajaks EWUF'i (kontinentaal) ja IWUF'i juures Priit Kõrve eestvedamisel.

2019 aastal muudeti ESTWF nimi Eesti Wushu Kungfu Föderatsioon (EWKF), presidendiks valiti Taniel Suvi ja Priit Kõrvele anti aupresidendi nimetus.

2016. aastast on ESTWF otsene liige Eesti Olüpiakomitees.

Alates 2000ndate aastate algusest on EOK all juhtinud *wushu kungfu* treenerite kutse omistamist ja kutsekomisjoni Priit Kõrve (algul läbi Eesti Budo Föderatsiooni), selle aja jooksul on omistatud üle 30-ne treeneri *wushu kungfu* erineva tasemega treenerikutset.



### 1.3 Wushu põhimõtted

*Wushu*'d praktiseeritakse keha tugevdamiseks, enesekaitseks, raviotstarbel ja vaimu arendamiseks.

Ise defineerin *wushu*'d kui kõikehaaravat eluviisi, mis on kaugel sellest, et olla vaid julm võitlusmeetod. *Wushu* õpetab alandlikkust, julgust ja usku iseendasse. *Wushu* õpetab enesekaitset, aga samal ajal ka vaoshoitust ja aukartust elu ees. *Wushu* annab aluse selleks, et inimese meelerahu ei rikuks hirm ega eneseuhkus, nii saame täita oma kohust iseenda, pere ja riigi ees.

*Wushu* kodumaa on küll Hiina, kuid ei tohiks ära unustada Indiat ja teiste selle piirkonna maade mõju Hiina võitluskunstide väljakujunemisele. Ära ei saa unustada isegi Aleksander Suure sõjakäigu mõjusid. Ainus, mida saab kindlalt väita, on see, et *wushu* pärineb Aasiast. Tugevaimat mõju on siiski avaldanud India, kust pärinevad *wushu* filosoofilised alused. Põhilisteks mõjutajateks loetakse taoismi ja budismi, millele tuginevad praktiliselt kõik *wushu* arusaamad, aga ka vaimsed ja füüsilised harjutused. Praktiliselt kõik *wushu* meistrid olid ühe või teise eespool nimetatud vaimse koolkonna järgijad. Lisaks sõjapealikele olid just mungad need, kes lihvisid *wushu* tõeliseks võitluskunstiks. Neile oli võitluslik aspekt teisejärguline. Kedagi tappa või sandistada ei olnud eesmärk. Nende püüdluste eesmärgiks oli vaimse ja füüsilise tasakaalu ning harmoonia saavutamine. Põhimõtteks oli mitte põrkuda oma vastase välise jõuga, vaid selle mõjul painduda ning seejärel veelgi tugevamana tõusta. Seega ammutati jõudu vastase jõust, näidates üles enese vaoshoitust, vastupidavust ja vaimset üleolekut ja võttes seejuures õppust enda vigadest. Tugevust õpiti läbi kaotuste ning eluõppetundide. Seega, *wushu* kätkeb endas paljusid eluvaldkondi ja õpetab, kuidas end kaitsta rünnakute eest, aga samas ka seda, kuidas õigesti elada.

*Wushu*'s on kaks põhisuunda – pehme ja jäik. Niinimetatud jäiga koolkonna all mõeldakse eelkõige neid stiile, kus pööratakse peatahelepanu kiirusele, liigutuste koordineerimisele ja füüsilisele jõule. Selle stiili esindajad armastavad demonstreerida oma jõudu, purustades telliskive paljaste kätega. Nad on võimelised hakkama saama loetud sekundite vältel mitme vastasega. Kokkuvõttel võib öelda, et neid iseloomustab agressiivsus ja kõrvalekaldumatus eesmärgist ehk *wushu* välise külje väljatoomine. Pehme koolkond seevastu usub rohkem pehmesse, plastilisse ja painduvasse keha ning mõistuse liitu. Füüsiline tegevus treenib hingamist ja harmooniline hingamine arendab omakorda keha. Selle koolkonna esindajad pööravad tähelepanu järeleandlikkusele, minnes kaasa protsesside loomuliku käiguga. Vaatamata mõttelisele jaotusele rakendavad mõlemad koolkonnad, sõltuvalt olukorrast, nii agressiivsust kui ka järeleandlikkust. Neist kahest põhisuunast on saanud alguse omakorda väga paljud erinevad alastiilid. Niisiis on *wushu* peen kunst, mis tugineb mõistuse tööle ja väljendub käsivõitluse tehnilistes võtetes.

*Tao* täpset vastet eesti keeles ei ole. Kõige parem on seda nimetata kõiksuseks ehk kõigi asjade alguseks või allikaks. *Tao* tekib kahe vastandliku algjõu, *yin*'i ja *yang*'i, omavahelise mõju tulemusena. *Yin* ja *yang* on omavahel lahutamatu seotud ja nende mõjuta ei toimu maailmas mitte midagi. *Yin*'i ja *yang*'i printsiip on tuntud veel nimetuse *taiji* all. *Taiji*'d on esimest korda kirjeldatud ligi 2000 aastat tagasi Tšou Tšani poolt.

*Yang* on valge. Seda iseloomustab tugevus, päev, valgus, meessoost alge, soojus jne. *Yin* on kõik vastandlik. Seda iseloomustab pehmus, öö, pimedus, naissoost alge, jahedus jne.

*Taiji* teooria põhialuseks on tõdemus, et maailmas ei ole midagi muutumatut ja igavest. Nii *yin* kui ka *yang*, saavutades oma kõrgeima energiataseme, muutuvad vastandjõududeks. Esialgu tundub, et nad on teineteise suhtes konfliktis, kuid lähemal uurimisel mõistame, et tegelikult eksisteerivad nad liidus, st üks on teise tagajärg ja seetõttu ei saa neid teineteisest lahutada.

*Yin*'i ja *yang*'i põhimõtte rakendamine võitluses väljendub harmoonilises liikumises, kus rünnak vaheldub kaitsega ning millele järgnevad taas vasturünnakud. Tasakaaluseadus näitab, et iga subjekt peab olema pidevas kooskõlas ümbritsevate jõududega. See tähendab, et vastav jõud peab toimima spontaanselt ja tegema seda, mis antud ajahetke olukorras on kõige loomulikum. Seega on kõige olulisem jääda rahulikuks, lõdvestunuks ning loobuda n-ö iseendast. Teisisõnu tuleb tegutseda mõtlemata lõpptulemusele ja iseendale.

Kui üks võitleja rakendab *yang*'i jõudu teise vastu, siis ei pea vastama samaga, vaid järeleandlikkusega, pehmusega, kasutades *yin*'i jõudu. Kaitsja peaks suunama rünnakujõu ründaja enda vastu ehk vastab *yin*'iga *yang*'ile. Hetkel, mil ründaja jõud saavutab maksimumi, muutub *yang yin*'iks ehk järeleandlikkuseks ning kui kaitsja suudab ära tabada antud momendi, tuleks kasutada seda vastase kaitsest läbitungimiseks ehk vasturünnakuks, st kasutada *yang*'i *yin*'i vastu. Kogu võitlus peaks kulgema loomulikku rada, kus kaitsja viib oma liikumise kooskõlla ründajaga, muutes end seeläbi kättesaamatuks ning vastupidi.

See on nagu looduses toimivad jõud, tuleb kaasa minna asjade loomuliku käiguga. Võitluses tähendab see õige momendi ootamist. Alustamata ise rünnakut, oodatakse ära vastase rünnak, mida kasutatakse ründaja enda vastu. Vastast saab võita end tema jõu ette seadmata ja ohustamata. Rünnaku alla sattudes ei tohiks vastu seista jõule, mis on teile suunatud, vaid suunata see kõrvale, kontrollides tema jõu rakendussuunda.

Suure ja tugeva puu oksad murduvad talvel lume raske koorma all. Samal ajal väikese ja hapra põõsa oksad vaid painduvad ning sirutavad end lume sulades taas tervetena välja. Saladus peitub selles, et jõule ei astuta otse vastu.

Jõudude vastandlikkus on märgatav ka meie igapäevaelus. *Yin*'i jõu omadustes peitub võime olla paindlik, ületada raskusi, terveneda haigustest ning võime, vaatamata raskustele, ellu jääda. *Yang* omakorda väljendub kõrvalekaldumatuses ja jäikus, mis viib selleni, et välised jõud võivad inimese kergesti murda.

Lao-zi on pühendanud oma traktaatides palju ruumi eelkõige pehmuseteooriale. „*Seni, kuni inimene elab, on ta pehme ja paindub, kuid pärast surma muutub kohe kangeks. Ta ei paindu enam, vaid ainult vaikib. Elades on kõik olendid plastilised ja painduvad, kuid oma surmas muutuvad kuivaks ja paindumatuks. Ainult puuduta neid ja nad pudenevad põrmuks. Paindumatu tahe on surmasaatja, seevastu paindumus ja järeleandlikkus on elu ise. Taganematud sõdurid võite ei saavuta. Paindumatud puud purunevad kirve all. Tugevad ja võimsad kukuvad kõrgustest, kuid haprad ja järeleandlikud osutuvad kõigist kõrgemalasuvaiks*” (Lao-zi).

*Wushu*'s on liikumisharjutuste sooritamine tihedalt seotud mõttetegevuse kontrollimisega ja selle suunamisega. Praktiliselt treenitakse aju kehaliigutuste koordineerimiseks. Aju annab käskluse ja keha täidab selle, mis muudab ka arusaadavaks selle, miks on oluline saavutada kontroll mõttetegevuse üle. Paraku ei ole see lihtne ülesanne.

*Wushu* tehnika õige omandamise eeltingimuseks on oskus end nii füüsiliselt kui ka vaimselt lõdvestada. Mõistus peab olema mitte ainult plastiline (vastuvõtlik), vaid ka vaba, et oleks koht, kuhu midagi vastu võtta. Et saavutada selline seisund, tuleb õppida end hoidma tasakaalukana ja mõttetest vabana. See ei tähenda, et aju on tühi ja sealt puuduvad teadmised ning emotsioonid. See on seisund, kus aju on rahulik ning tasakaalus (vastuvõtlik). Et tasakaal ja rahulikkus on vajalikud, tulebki rõhku panna peamiselt just sellele, et tähelepanu ei oleks millelegi konkreetsele suunatud ja haaraks kogu ümbritsevat tervikut. Mõistus peaks töötama sarnaselt peegliga, mis ei koonda tähelepanu millelegi ega hakka ühelegi peegeldusele vastu, vaid võtab asju nii nagu need on, lisamata omalt poolt midagi juurde.

Tähelepanu kontsentratsioon *wushu*'s ei tähenda pilgu ja mõtete koondamist ühele objektile, vaid seda, et võetakse vastu kogu info, mis antud ajas ja ruumis tekib. Hea näide selle kohta oleks viis, mida kasutavad pealtvaatajad jalgpallimatši jälgimiseks. Nad ei vaata üksnes palli, vaid jälgivad kogu väljakul toimuvat. Seega, kui *wushu* praktiseerijale peaks kallale tungima mitu vastast, ei peatuks ta pärast igat enda poolt sooritatud lööki, vaid saades jagu ühest vastasest, võtab momentaalselt käsile teise, pareerides samal ajal kolmanda lööke. Nii saab hakkama edukalt kõigi vastastega.

Vabavõitluse ajal õpitakse ennast unustama, jälgides samaaegselt vastase liigutusi ning muutudes piltlikult öeldes tema peegelpildiks, et sooritada vasturünnakuid liigselt mõtlemata. Tuleb end vabastada kahtlustest, psüühilistest pingetest ja valida plastiline liikumine. Tegutsemisel puudub ettemääratus ning aju tegutseb spontaanselt ja seega ettearvamatult, kuid vastavalt olukorrale. Hetk, mil mõistus ei ole enam vaba, tekivad kohe kahtlused, väheneb aju vastuvõtlikkus ja samal hetkel kaob ka liigutuste ratsionaalsus.

Reaalse võitluse korral tuleks loobuda kindlatest kombinatsioonidest ning õppida igast stiilist just seda, mis on inimesele kõige loomulikum ja tema jaoks kõige efektiivsem viis vahetuks reageerimiseks.

Rahune ja lõdvestu. Vabasta oma mõistus. Kõige tähtsam on õppida lõdvestuma igas olukorras ja võitlusfaasis. Seega ära hoi a lihaseid pinges. Pinges olles väsid kiiresti ja löögid on tunduvalt aeglasemad. Mine kaasa asjade loomuliku käiguga. Suuda säilitada end sellisena nagu loomult oled. Jäta meelde, et kunagi ei tohi end vastandada loomulikkusega.

Bruce Lee on kirjeldanud mõistmiseni jõudmist *“Läksin raevu ja lõin täie jõuga rusikaga vastu vett. Samal hetkel avanes nagu uks ja minu teadvuses sähvatas mõistmine – kas mitte vesi, mis on üks põhikomponente kõikjal elavas maailmas, ei ole mitte wushu mõte? Sooritasin veel ühe löögi, pannes sellesse kogu oma jõu ja jälle tulemuseta. Proovisin haarata sõrmedega vett ja suruda rusikasse, kuid seegi osutus teostamatuks. Vesi, kõige pehmem asi maailmas, võib täita ükskõik, millise kujuga nõu, kuid samas võib läbi uuristada ka kõige tugevama aine. Ah selles siis asi ongi! Pean muutuma selliseks nagu vesi! Järsku lendas üle minu lind ja tema vari langes veepeeglile. Kas mitte nii nagu linu vari peegeldus veepinnal, peaksid ka vastase mõtted ning teod peegelduma minu teadvuses ja tegevuses? See on täpselt see, mida pidas silmas meister, öeldes, et pean end lõdvestama, mitte ahelais hoidma! See aga ei tähenda, et peaksin olema tunneteta ja emotsioonideta. Samas ei tohi emotsioonid ja tunded meid aheldada. Järelikult, et kontrollida oma liikumist, pean õppima jälgima enda loomulikkust olekut, aga mitte sellele vastu seisma! Sel hetkel ühines mu teadvus üheks tervikuks. Jõud, mis enne moodustas minus opositsiooni ja pidurdas arengut, lakkas olemast. Ei olnud enam konflikti”.*

Põhiline, millega pidurdame enda arengut, on liigne psüühiline pinge ja aheldatusetunne. Seetõttu tuleks esimese asjana õppida vabanema just neist. Kogu löökide saladus seisneb selles, et tuleb õppida kontrollima ning suunama jõudu.

Ära ole pinges, kuid ole valmis!

Ära mõtle, kuid ära ka maga!

Ära jahtu, ole liikuv ja painduv!

*Liikudes ole nagu laine* – liigutused sarnanevad lainetega, mis ründavad võimsalt kallast.

*Ole rahulik nagu mägi* – pead seisma nagu mägi, mida ei suuda keegi paigast liigutada.

*Hüppa nagu ahv* – hüpped peavad olema kiired ning kerged.

*Lange maale nagu lind* – pärast hüppeid peavad maandumised olema kerged ja vabad, raske matsuta vastu maapinda.

*Ole vastupidav nagu kukk, kes seisab ühel jalal* – tähtsaim nõue asendite puhul on püsivus. Olles sooritanud käelöögi, seistes ühel jalal, oleneb löögi tugevus eelkõige asendi kindlusest ja tasakaalust.

*Seisa nagu mänd* – kasvav mänd kutsub esile jõu- ja rahutunde. Ta ei murdu ka tugevas tuules, kuna tema latv on paindlik samal ajal, kui tema tüvi seisab paigal kindlalt ja liikumatult.

*Pöörle nagu ratas* – iga pöörlamine peab toimuma ringikujuliselt, peatumata ning murdmata trajektoori, olenemata sellest, kas tegu on käeringi- või kehapöördega. Selles peitub kogu keha löögijõu ühte punkti koondamise saladus.

*Paindu nagu vibu* – pingutatud vibus on tunda tugevat jõudu. Ta paindub, kuid ei murdu. Tema paindumus aitab vastu seista jäigale jõule. Võõkohast painutatud keha peab endas peitma tohutut jõuimpulssi.

*Ole kerge nagu leht* – leht langeb puult kergelt ja vabalt, joonistades õhus liueldes ringe. Ta näib sügiseses tormis kaalutuna ja märkamatuna. Võitleja peab liikudes ja tegutsedes olema sama kerge ning märkamatu nagu leht sügiseses tormis.

*Ole raske nagu raud* – löögid, eriti purustavad jala- ja lükkavad käelöögid, peavad vastaseid tabama nii nagu langeks neile kaela raskeid rauatükke.

*Ole aeglane nagu taevaalaotuses hõljuv kotkas* – aeglaselt taevaalaotuses hõljuv kotkas on iga hetk valmis sööstma täie hooga maa ja kivide suunas, kus asub tema saak. Mine aeglaselt liikumiselt üle kiirele just nagu kotkas.

*Ole kiire nagu tuul* – tuulepuhangud tabavad meid ootamatult ja mööduvad nii kiiresti, et tunneme vaid tagajärgi (jõudu), kuid puhangut ennast märgata on võimatu. Pea meeles reeglit, et olla tuleb kiire, kuid mitte rabelev, sest laevagi ei vii edasi mitte kerged tuulepöörised, vaid võimsad puhangud.

*Wushu*’l ei ole distsipliinina üldse nime. Füüsilise pooleta *wushu*’d ei eksisteeri ja spirituaalse pooleta on ta surnud. *Wushu* aluseks on armastus. Pole ohtlikumat vastast kui uhkus. *Wushu* on eelkõige vaimu tee.

*Wushu* tee kulgeb läbi viie põhiväärtuse: tõde, rahu, armastus, õige käitumine ja vägivallatus. Kogu elu harmoonia on tõde, mida on võimalik täielikult realiseerida ainult siis, kui kaob ekslik arvamus eraldi olevast minast, mille saatust võiks vaadata kõigest eraldiseisvana.

*„Muutume puunukuks, millel ei ole oma mina. Meil ei ole mõtteid ja me pole ahned ega norivad. Las keha ja organid töötavad nii nagu neile on määratud. Mina teadvustamine on suurimaks takistuseks tehnika õige kasutamise ees. Kui sees ei ole pingeid, avaneb ümbritsev teie ees ise. Liikudes olge nagu vesi. Olge rahulik nagu peegel. Vastake nagu kaja. Võimatu on ära tunda midagi, mis on mitte miski. Kõige pehmema asju ei saa haarata. Ma liigun ja ei liigu. Olen nagu kuulainete all, mis jätkab kiikumist. Ei ole olemas olukorda “ma teen seda”, vaid on sisemine arusaamine, et ”seda tehakse minu jaoks”. Oma mina esiletõstmine on suurim segaja füüsilise tegutsemise ees. Mõistuse lokaliseerimine tähendab tema külmutamist. Kui mõistusel segatakse vabalt olla, siis ei ole see enam niisugune mõistus nagu peaks olema. Liikumatus – see on energia fokuseeritus”* (Bruce Lee).

## 1.4 Elu on liikumine

Peame austama oma suurimat varandust – keha. Kaotades kehalise tervise, muutuvad kõik teised eesmärgid kaugeteks ja tühisteks. Õpi armastama ja austama ennast, siis saad seda kõike ka teistele kinkida.

Peale tervisliku toidu ja joogi ning puhta õhu on igapäevane liikumine tervise säilitamiseks hädavajalik. Just igapäevane liikumine soodustab ainevahetust ja jääkainete eemaldumist organismist. Tänu liikumisele tekib hea isu ja rahulik uni. Liikumine puhastab kõik koed ja vere, ventileerib kopsud ja hoiab lihased ning liigesed painduvad, liiguvad, saledad ja elastsed. A lati tuleb mõelda sellele, et isegi, kui toitute õigesti ja tervislikult, hoolitsete hügieeni eest, põhjustab istuv eluviis ja liikumisvaegus aeglast ainevahetust. See võrdub organismi enesemürgitamisega.

Kvaliteetse elu neli põhitingimust on õige mõtlemine (70%), õige toit (10%), õige hingamine (10%) ja õige liikumine (10%). Kuni 40-nda eluaastani tuleb hoida kaks tundi päevas oma pulss 150 löögi peal minutis ja sealt edasi 130 löögi peal minutis. Kas hoiate seda vilunud joogi kombel mõttega või mõne kehalise harjutusega, jääb igaühe enda otsustada (Gunnar Aarma).

### Kordamisküsimused:

1. Millised on *wushu* kaks põhisuunda?
2. Kas *wushu kungfu* on olnud Olümpia mängudel?
3. Kuidas mõista *yin*'i ja *yang*'i põhimõtte rakendamist võitluses ehk võitluskunstides?
4. Mis aastal asutati Rahvusvaheline *Wushu* Föderatsioon (IWUF – International Wushu Federation)?
5. Mis aastal sai *wushu* ametlikult spordiala (Hiinas)?
6. Mis tähtsus on 1953. aastal *wushu*?
7. Kuidas jaguneb *wushu* võistluste seisukohast (kaks peamist alade suunda)?
8. Mis aastal asutati Euroopa *Wushu* Föderatsioon (EWUF – European Wushu Federation)?
9. Mis aastast tegutseb Eesti Sportlik ja Traditsioonilise *Wushu* Föderatsioon?
10. Mis aastal sai Eesti Sportlik ja Traditsioonilise *Wushu* Föderatsioon EOK otseseks liikmeks?
11. Mis aastal sai Eesti Sportlik ja Traditsioonilise *Wushu* Föderatsioon EWUF'i ja IWUFi liikmeks?
12. Kuidas on üles ehitatud spordiorganisatsioonide liikmelisus ja millal saab astuda rahvuslik *wushu kungfu* spordiala liit EWUF'i ja IWUFi liikmeks?

## 2. TERMINOLOOGIA

Priit Kõrve

Gleb Muzrukov

Zhuoya Wu

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.

### 2.1 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 toetades), *gao xūbu* (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 tähe kombinatsioonid häälduda nii, nagu me oleme harjunud.

### 2.2 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 | – õ |
| ī | ì | ǐ | í | – i |
| ū | ù | ǔ | ú | – u |
| ü | ü | ǖ | ú | – 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>b</b> | bo      | <b>d</b> | dō      | <b>g</b> | gō      |
| <b>p</b> | po      | <b>t</b> | tō      | <b>k</b> | kō      |
| <b>f</b> | fo      | <b>n</b> | nō      | <b>h</b> | hō      |
|          |         | <b>l</b> | 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 leiate *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<br>2. C, s-i, z-i järel ei hääldata<br>3. Ch, sh, zh ja r-i järel hääldatakse tervet silpi, keeletipp tahapoole pööratud | 1. yī<br>2. cí<br>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 arž, hääle tuleb 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   |

## 2.3 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*

## 2.4 Inimkeha kirjeldavad terminid

手 *shǒu* – käsi, käelaba

腰 *yāo* – vöökoht

拳 *quán* – rusikas

背 *bèi* – selg

掌 *zhǎng* – peopesa

胸 *xiōng* – rind

勾 (勾手) *gōu (gōushǒu)* – käelabast moodustatud  
konks (sõrmeotsad koos)

腹 *Fù* – kõht

指 *zhǐ* – sõrm

胯 *kuà* – puus, reis

臂 *bì* – käsivars

膝 *xī* – põlv

肘 *zhǒu* – küünarnukk

腿 *tuǐ* – jalg

肩 *jiān* – õlg

脚 *jiǎo* – jalalaba

头 *tóu* – pea

眼 *yǎn* – silm

脖子 *bózi* – kael

口 *kǒu* – suu

身 *shēn* - keha

## 2.5 Liigutusi kirjeldavad terminid

摆 *bǎi* – suure amplituudiga ringikujuline liigutus

站 *zhàn* – seismine

踢 *tī* – kõrged jalalöögid

卧 *wò* – lamamine

冲 *chōng* – otse tõukuv liigutus

坐 *zuò* – istumine

插 *chā* – otse torkav sõrm

挽 *wǎn* – väändumine

穿 *chuān* – otse lööv rusikas

曲腹 *qūfù* – väändumine

踹 *chuài* – jalalöök küljele

伸直 *shēnzhí* – püsti tõusmine

击 *jī* – löömine

近 *jìn* – pingestamine

推 *tuī* – kätega lükkamine

松 *sōng* – lõdvestamine

跳 *tiào* – hüppamine

开始 *kāishǐ* – alustamine

翻 *fān* – pööramine

停 *tíng* – lõpetamine

转 *zhuǎn* – pööre

动 *dòng* – liikumine

摔 *shuāi* – kukkumine, heitmine

步 *bù* – peatumine

跌 *diē* – langemine

打 *dǎ* – löömine

## 2.6 Üldised terminid

武术 *wǔshù* – sõjakunst e võitluskunst

功夫 *gōngfu* – 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 *zhànzhūānggōng* - asendite staatiline treening

站桩训练 *zhànzhūāng xùnlìan* – asendite staatiline treening

短平 *duǎnpíng* - lühikeste relvadega võistlemine

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

摔跤训练 *shuāijiāo xùnliàn* – maadlus tehnikate, sh  
heidete treening

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

刻苦训练 *kèkǔ xùnliàn* – spetssealse  
vastupidavuse treeningud

功力训练 *gōnglì xùnliàn* – spetsiaalsed jõu  
treeningud

静坐训练(气功) *jìngzuò xùnliàn* (*qigong*) –  
meditatsioon, jõu e energia treening

拍打训练 *pāidǎ xùnliàn* – „raudse keha“ treening.  
Löökide talumine ja löögi pindade treening

轻功训练 *qīnggōng xùnliàn* – 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* – draakon

## 2.7 Tuntuimad wushu relvad ja stiilid

刀术 *dāoshù*– lai mõõk, üheteraga

剑术 *jiànshù*– sirge mõõk, kaheteraga

南刀 *nándāo* – lõuna lai mõõk, üheteraga

棍术 *gùnshù*– kaigas

男棍 *nángùn* – lõuna kaigas

枪术 *qiāngshù*- oda

翻 *fān* – lehvik

扑倒 *pūdǎo* – alebard

长拳 *chángquán* – pikkrusikas

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 *pīgùàquán* – piguarusikas

宗鹤拳 *zōnghéquán* - zongherusikas

鸣鹤拳 *mínghéquán* – mingherusikas

黑虎拳 *hēihǔquán* – heihurusikas

通背 *tōngbèi* -

戳脚 *chuōjiǎo* -

## 2.8 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* – vaatamisviis

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 peamisi inimkeha kirjeldavaid termineid hiina keeles.
3. Nimeta hiina keele numbrid 1-st 10-ni.
4. Kuidas moodustuvad tehnikate nimetused hiina keeles?

### 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

### 3 TREENINGMETOODIKA *WŪSHÙ'S*

Priit Kõrve

Gleb Muzrukov

---

Kõikides spordialades on heade tulemuste saavutamise aluseks õige treeningmetoodika. *Wūshù* treeningmetoodika eripära tuleneb üle tuhande aastasest kogemustepagasist, mida on sajandite vältel edasi antud ja arendatud. Kindlasti võib *wūshù* erinevate stiilide erinevatest treeningmetoodikatest kirjutada mitmeid raamatuid, ent praeguses raamatus katsun välja tuua olulisemad nüansid, mida peaks *wūshù* treeningutega alustades silmas pidama.

Kõigepealt tuleb mõista, et tegemist on praktilise ehk reaalse võitluskunstiga. Igal liikumisel on võitluslik rakendus, kas kaitses, ründes või mõlemas. Treeningprotsess koosneb nii kehalisest kui ka vaimsest ettevalmistusest, mille edukal läbimisel peaksime suutma lahendada mõlemat sorti konflikte. Tänapäeval lisab siia kindlasti omad nüansid puhtalt sportlik pool ehk osalemine võistlustel.

#### 3.1 Kehaline ettevalmistus

Kehanile ettevalmistus jaguneb üldkehaliseks ettevalmistuseks (ÜKE) ja spetsiaalseks kehaliseks ettevalmistuseks (SKE).

**ÜKE** ei ole tavaliselt seotud niivõrd konkreetse spordialaga, kui üldise vastupidavuse ja võimekusega taluda treeningkoormust. Kindlasti on sõltuvalt spordialast ja ka *wūshù* -sisese (olenevalt stiilist) ÜKE-s mõningaid erinevusi. Näiteks murdmaasuusatamises on ÜKE eelkõige üldise aeroobse töövõimekuse kasvatamine ja üldine kerelihaste treening. *wūshù*'s tuleb arvestada juba alustades väga laiapõhjalise ÜKE-ga. *Wūshù*'s on vajalik nii üldine aeroobne kui ka anaeroobne vastupidavus, millele lisanduvad spurdid, tempo ja kiiruse vahetamine ning akrobaatiline ettevalmistus. ÜKE osas seisab *wūshù* kõige lähemal võimlemisele ja akrobaatika treeningutele, millele lisandub võitluslik aspekt.

*wūshù* ÜKE sisaldab aeroobset ning edasijõudnute tasemel ka anaeroobset treeningut. ÜKE-s on enamjaolt kombineeritud näiteks jooksmine, ujumine, rattasõit, suusatamine, sõudmine, jõusaal, painduvuse treening jm.

**SKE** eesmärgiks *wūshù*'s on valmistada ette selle spordiala harrastajaid ja sportlaseid sooritama nõuetekohaseid tehnikaid treeningul ja võistlustel. Õige kehalise ettevalmistusega ja heas vaimses seisundis sportlasel on võimalik vältida vigastusi ning saavutada soovitud tulemused.

Näiteks treenides tavapärasest üle kahe korra raskema relvaga (mõõgad, kaikad jne) tugevdame liigeseid, liikuvuse arenedes paranevad kiiruslikud näitajad võistlusrelvaga. Sedasi on võimalik asendada jõusaaltreeningut. Oluline on siinjuures teada, et raskema relvaga treeningute maht ei tohi ületada 20% relvatreeningust, vastasel juhul hakkavad kiiruslikud näitajad hoopis vähenema.

Pea liikumise arendamine ehk 眼法 *yǎnfǎ* on oluline selleks, et 套路 *tàolù*'de esitused oleksid võistlustel väljendusrikkamad ja loomulikult kui pea ei liigu hästi vabavõitluses ehk reaalses võitlusolukorras, võib see saada inimesele saatuslikuks.

超套训练 *Chāotào xùnlìàn* meetod – treeningul sooritatakse poolteist vormi. Kui võistlus 套路 *tàolù* kestab nt 80 sekundit, siis treeningul lisatakse sellele veel poolteist vormi, nii et esituse pikkus on 140 sekundit. 散打 *Sǎndǎ*'s ehk vabavõitluses, kui raund kestab võistlustel kaks minutit, siis treeningul harjutatakse kolmeminutilisi sparringuid. 超套训练 *Chāotào xùnlìàn*'i meetod annab võistlustel parema vastupidavuse ehk jätkub kauemaks vajalikku võhma.

Algaseme SKE alla kuulub 站桩功 *zhànzhūāngōng* ehk põhiasendite staatiline treening. Näiteks 马步 *mǎbù* või 弓步 *gōngbù* asendi hoidmine algul 10–30 sekundit, millelt minnakse järjest suurema ajaühiku peale. Baastasemeks on ühe minuti piiri saavutamine, järgmine tase on kolm minutit. *Wúshù* harrastaja, kes suudab hoida staatilist täissügavat 马步 *mǎbù* asendit üle viie minuti on juba heal tasemel ja ei jää ka võistlustel hätta. Vabavõitluses annab see meile parema tasakaalu, viib meie raskuskeskme madalamale ja teeb vastasele või vastastele raskemaks meie mahapaiskamise.

ÜKE ja SKE vahetõlv muutub vastavalt sportlase arengule. Mida kõrgemal sportlikul või meisterlikkuse tasemel me *wúshù*'ga tegeleme, seda suuremaks muutub SKE osakaal treeningettevalmistusel ehk spordiala tehnikaid toetava kehalise treeningu maht suureneb ÜKE arvelt. SKE suurenemine ei tähenda kehalise vormi mingite osade tähelepanuta jätmist. Tavalised kehalised harjutused asendatakse SKE-ga, mis annavad lisaks ÜKE-le ka erialast vilumust. Näiteks jõusaali asemel on võimalik teha 武术套路 *wúshù tàolù*'sid raskustega kätel ja jalgadel. Selle asemel, et poolteist tundi jõusaalis lihastreeningut teha, töötades iga lihasgrupiga eraldi, saame sama tulemuse 15–20 minuti jooksul raskustega 套路 *tàolù*'sid tehes.

Olenemata *wúshù* sportlase tasemest, on väga olulisel kohal alati nii SKE kui ka ÜKE ja nende oma vaheline kombineerimine. Siinkohal ei ole ühtegi kuldreeglit, ega üht ja õiget harjutuste kava. Väga palju oleneb konkreetsest sportlasest/harrastajast, tema treenituse tasemest, geneetilistest soodumustest, tervislikust seisundist (nii kehaline kui ka vaimne) – nende tegurite järgi tuleb treeningkava kohendada. Tõsise haiguse järel tuleb kindlasti enne tõsisemat SKE juurde minekut tegeleda rohkem ÜKE-ga, vastasel juhul võime tekitada endale mõne vigastuse või ülekoormusest tingitud kroonilise terviseprobleemi.

Algajate treeningutest moodustab ajaliselt suurema osa ÜKE, mis on vajalik selleks, et tugevdada lihaseid, arendada painduvust ja vastupidavust, mida on vaja *wúshù* tehnikate sooritamiseks.

Edasijõudnute tasemel, kui õpitakse ja harjutatakse hüppetehnikaid ehk 跳跃动作 *tiàoyuè dòngzuò*'d, peab olema juba eelnevalt ÜKE tähelepanu hüppevõimet arendavatel harjutustel. Kindlasti ei tohi ära unustada kerelihaste sh kindlasti ka kõhulihaste treeningut, treenimata lihastega ei saa me korralikult ning ohutult hüppeid teha.

*Wúshù* asendite ja liikumiste ehk sammude harjutamisel peab ÜKE-s olema suur rõhk staatilistel ehk isomeetrilistel harjutustel. Eesmärgiks on saavutada asendite/liikumiste kindlus, tasakaal, koordineeritus ja vastupidavus. Korraliku ÜKE tulemusena peame suutma sisse võtta asendeid kindlalt, kõikumata, samuti peavad meie liikumised muutuma kindlateks, kuid jääma kiireteks. Peame suutma kiiresti liikuda, kuid vajadusel ka momentaalselt sisse võtta väga kindla asendi, et vastasel oleks meid raske tasakaalust välja viia. Selles etapis suureneb kindlasti juba märgatavalt SKE. Sportlane kasutab spetsiaalseid erialaseid harjutusi rohkem ehk väheneb ÜKE ja järjest olulisemale kohale läheb SKE.

Sportliku meisterlikkuse tasemel harjutades, koostatakse sportlasele ÜKE ja SKE programm individuaalselt, arvestatakse sportlase tugevaid ning nõrku külgi. Võistluskavale valitakse ka sellele vastavad täiendavad harjutused. 套路 *Tàolù*'de tegemisel kasutatakse palju täis 套路 *tàolù*'de ja 超套训练 *chāotào xùnliàn*'i (poolteist vormi) treeninguid. SKE on mõeldud eelkõige ettevalmistavate harjutustena kõrge keerukuse astmega tehnikate sooritamiseks 套路 *tàolù*'des.

Kõigi tasemete treeningute oluliseks ÜKE osaks on dünaamilised aeroobsed harjutused nagu jooksmine, rattasõit või uuematest aladest rulluisutamine. Aeroobsed harjutused treenivad peale südame oluliselt alajäsemete lihaseid. Nende areng ja vastupidavus on olulised juba baastasemel.

Arvestades, et *wúshù*'s on palju anaeroobset koormust, siis peab treeningutel arvestama kindlasti õige taastumise ja koormuste andmise vahekorraga. Kiiremaks taastumiseks võib kasutada massaaži, sauna ja *wúshù*'le omaseid taastumise tehnikaid 太极 *tàijí*'d, 气功 *qìgōng*'i ja meditatsiooni. Täiendavalt tuleb eriti suuremate koormuste korral pöörata tähelepanu toitumisele. Vajadusel lisada menüüsse rohkem vitamiine ja valgu- või süsivesikurikkaid toiduaineid. Treeningutel kogunevate toksiliste ainevahetusjääkide väljaviimiseks on hea vahend roheline tee.

### **Üldkehaline treening:**

1. 柔功训练 *Róugōng xùnliàn* – painduvustreening.
2. Aeroobsed ja dünaamilised vastupidavustreeningud nagu jooksmine, jalgrattasõit, ujumine, rulluisutamine, suusatamine jne.
3. Kerelihaste täiendav treening – kätekõverdused, kõhulihased, seljalihased jne. Pöörata tähelepanu kindlasti ka külgmistele lihastele, nt võiks kõhulihaseid teha pöördega.

### **Spordiala tehniline treening:**

1. 基本功训练 *Jīběngōng xùnliàn* – *wúshù* baastehnikate treening.
2. 套路 训练 *Tàolù xùnliàn* – treening vormidega.
3. 对练 *Duìliàn*'i treeningud – paaris 套路 *tàolù*'d ja teised võitlustehnikate harjutused partneriga.
4. Relvadega treeningud.
5. Grupitreeningud, nt demonstratsioonkavade harjutamine rühmas, oluline on sünkroonsus. Aitab arendada koordinatsiooni ja parandab märgatavalt ümbruse tajumist.
6. 难度训练 *Nándù xùnliàn* – kõrgema keerukusastmega elementide treening.

### **Spetsiaalne kehaline treening:**

1. 拍打训练 *Pāidǎ xùnliàn* – „raudse keha“ treening. Löövide talumine ja löögipindade treening.



2. 轻功训练 *Qīnggōng xùnliàn* – hüpete treening.
3. 站桩 *Zhànzhūāng xùnliàn* – asendite staatiline treening.
4. 用法训练 *Yòngfǎ xùnliàn* – *wúshù* tehnikate rakendustreening (enesekaitse ja võitlustehnikate praktiline harjutamine).
5. Treeningud puunukuga.
6. 摔跤训练 *Shuāijiāo xùnliàn* – maadlustehnikate, sh heidete treening.
7. 擒拿训练 *Qíná xùnliàn* – haarete ja lukkude treeningud.
8. 刻苦训练 *Kèkǔ xùnliàn* – spetsiaalse vastupidavuse treeningud.
9. 功力 *Gōnglì xùnliàn* – spetsiaalsed jõutreeningud.
10. 清坐训练 *Qīngzuò xùnliàn* (气功 *qìgōng*) – meditatsioon, jõu- ehk energiatreening.

Eelnev tehnikate jaotus on mõnes mõttes tinglik, kuna treeningutel esinevad need, eriti võistlusteks ettevalmistumisel, kombineeritult.

Treenides sportlaseid võistlusteks peavad treenerid teadma ka kohtunikutöö aluseid ja jälgima võistlusreeglite uuendusi.

### 3.2 Vaimne ettevalmistus

Siia alla kuuluvad sportlase psühholoogiline meelestatus, enesekindlus, otsustavus, kontsentratsiooni- ja meditatsiooniharjutused. Üks tehnikatest, mis on leidnud kasutust saavutusspordis ja taastusravis on idiomotoorne treening. Seda metoodikat on *wúshù*'s kasutatud juba üle tuhande aasta.

Mida see endast kujutab? Seda võiks nimetada ka kontsentratsiooniharjutuseks: Kas istudes või lamades tühjendate oma teadvuse ja sooritate mõttes õpitavat tehnikat. On tõestatud, et sellisel moel, mõttes harjutusi sooritades, paraneb liigutuste närvikontroll ehk paraneb liikumise koordineerimine. Mida selgemini te suudate harjutust visualiseerida, mõttes nt 套路 *tàolù* sooritamine, seda paremini see ka praktikas välja tuleb. Tihti on need kohad, millest mõttes katsume üle hüpata, nõrkadeks kohtadeks kehalisel sooritusel. *Wúshù*'s kuuluvad siia alla veel eelpool mainitud 太极 *tàijí* ja 气功 *qìgōng* 'i harjutused, mis aitavad meie meeli maha rahustada ja keskenduda vajalikule tegevusele. 太极 *Tàijí* ja 气功 *qìgōng* 'i harjutuste juurde kuulub tavaliselt peale kehalise poole ka meditatiivne tegevus. Enamiku harjutuste juures kasutatakse kindlaid mõttekujundeid, mis aitavad viia meie meeled vajalikku seisundisse. Näiteks kui sportlane võistlustel närveerib, on võimalik õigeid vaimseid tehnikaid osates ennast kiiresti kindlaks meelteseisundisse viia ja sooritada etteaste nii, et ei lasta end segada kõrvalistest asjadest.

Tähelepanelikkuse ja mälu treeninguks võib kasutada nt järgnevat harjutust:

Võtke peopessa mõned herved, laske neil taldrikule või paberilehele kukkuda. Nii kui herved on alusel, peate need koheselt ära lugema. Tasapisi suurendage herneste arvu. Algul suudab inimene täpse numbriga öelda 5–10 eseme korral, kuid pidevalt treenides suudame varsti määrata palju suurema asjade hulga. Sama harjutust saab ka välitingimustes sooritada, nt kui lugeda üle teeäärsed puud või pilved taevas. Oluline on koheselt arv määrata ja mitte ükshaaval objekte üle lugema hakata. Harjutus treenib mälu ja tähelepanuvõimet.

Mälu treenimiseks võite igal õhtul meelde tuletada, mida olete päeval söönud, järgmine kord katsuge meenutada eelmist päeva jne. Varsti märkate, et suudate meenutada mitte ainult toitu puudutavat, vaid teil püsivad ka muud toimingud paremini meeles.

#### **Kordamisküsimused:**

1. Kuidas jaguneb üldkehaline treening *wushu*s?
2. Mida kujutab endast spordiala tehniline treening?
3. Mis on vaimne treening?
4. Mis tasemel on *wushu* vaja tegeleda baastehnikatega?

## 4 WUSHU BAASTEHNİKAD JA WUSHU BAASTREENING

### 武术基本功 *Wǔshù jīběngōng*

Priit Kõrve

Gleb Muzrukov

Treeningut alustades tuleb jälgida, et ei alustataks järsult suurte koormustega. Koormust ja füüsilist pinget tuleb tõsta sujuvalt. Põhitreeningule eelneb soojendus, treening lõpeb sujuva koormuse vähendamisega ja lõdvestusharjutustega. Kui treeningut alustatakse eelneva soojendusega, tekib vigastuste saamise oht, mida on võimalik vältida, kui lihased ja liigesed eelseisvaks pingutuseks korralikult ette valmistada. Lõpetades treeningu tippkoormusel, võime samuti endale vigastusi tekitada. Näiteks võib kael kangeks jääda. Lihased on küll soojad, kuid kuna koormus kaob, siis jahtuvad need liialt kiiresti.

Soojendust on kõige mõistlikum alustada kerge sörgiga. Lihased soojenevad piisavalt juba 3 kuni 6 minutiga. Seejärel võib ette võtta järgmised harjutused. Selleks tuleks läbi töötada kõik liigesed. Eesmärgiks on parandada liigese verevarustust ja aidata kaasa liigesevõide tekkele. Ühtlasi valmistatakse ette järgneva pingutuseks liigeseid katvad sidemed ning kõõlused.

### 4.1 Painduvuse arendamine ja selle eripära

#### 柔功训练特点 *Róugōng xùnlìàn tèdiǎn*

Kuna *wushu* on väga keeruliste liigutustega spordiala, siis eeldab see suurepäraselt painduvust, mis võimaldab liikuda vastavalt stiilile. Painduvus on kombinatsioon lihaste ja kõõluste elastsusest, liigese liikuvusest ja antagonistlike lihaste kiirest lõdvestumisest ning pingutusest iga liigutuse sooritamisel.

Komplekssed akrobaatilised oskused (nt hüppe pealt sooritatud jalalöögid, spagaadid, rullumised) eeldavad täiuslikku koordineerimist ja kiirust. Mõlema omaduse saavutamiseks on vaja ka lisaks pidevat painduvuse treenimist.

*Wushu*'le on iseloomulikud spetsiifilised painduvusharjutused, mida teistes spordialades ei sooritata. Niisugused eritehnikad on pärit Pekingi ooperi akrobaatikatreeningust, traditsioonilise *wushu* stiilide venitusharjutustest ja Hiina ringliikumise kiiruse treeningutest.

武术柔功 *Wǔshù róugōng* ehk painduvustreeningus on 3 põhimõtet:

- 1) **järk-järgulisus**, mis eeldab järk-järgult ja samm-sammult raskusastmete tõusu ning jõuhulga kasvamist;
- 2) **regulaarsus**, mis eeldab igapäevast kesktasemel treeningut vähemalt üks tund päevas;
- 3) **kompleksne lähenemine**, mis eeldab tööd kõikide liigese, lihaste ja kõõlustega.

Painduvusharjutused on jagatud 7 põhikategooriasse:

1. 肩部柔功 *jiānbù róugōng* – töö õlaliigese painduvusega
2. 腿部柔功 *tuǐbù róugōng* – töö puusaliigese painduvusega

3. 腰部柔功 *yāobù róugōng* – töö nimmepiirkonna painduvusega
4. 胸背柔功 *xiōngbèi róugōng* – töö ülakeha painduvusega
5. 柔颈功 *róujǐngōng* – töö kaela painduvusega
6. 足踝部柔功 *zúhuǎibù róugōng* – töö hüppeliigeste painduvusega
7. 腕部柔功 *wànbù róugōng* – töö randmeliigeste painduvusega

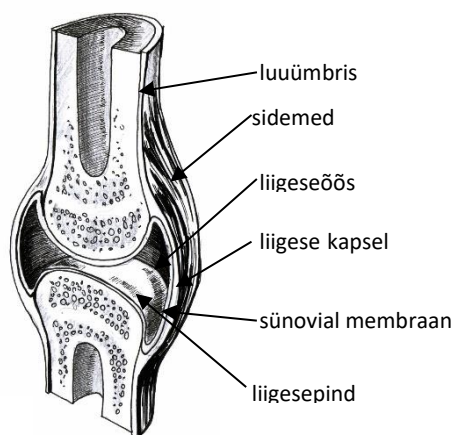
Algtasemel on painduvuse osakaal treeningust 60–70%, sest isegi baasasendite harjutamine eeldab head puusa-, põlve- ja hüppeliigeste painduvust. Teatud asendeid nagu 扑步 *pūbù*’d ei saa sooritada hea puusa-, põlve- ja hüppeliigese painduvusega. Ka 推掌 *tuīzhǎng* ehk peopesalöövide sooritamise on raske, kui randmed ei liigu hästi.

Peale spetsiifiliste painutusharjutuste saab *wushu* baasasendeid ja -liikumisi (nt kõrged jalalöögid ja -vibutused, kehapöörded ja käteharjutused) järk-järgulise amplituudi suurendamisega kasutada omakorda painduvuse suurendamiseks. Painduvusharjutused on soovitatav läbida kohe pärast soojendusharjutusi ning järjestada nii nagu on eespool loetletud 7 põhikategoorias, alustades õlavöötme venitustega. Nii on peale puusaliigete venitusi ning soojendusharjutusi jalalihastele võimalik jätkata kõrgete jalalöövidega.

Selleks, et treenerid ja sportlased oskaksid õigesti üles ehitada painduvus- ja venitustreeningut, peavad nad mõistma ja tundma liigete ehitust ja töö-põhimõtteid.

Liigesed on keerulised biomehaanilised süsteemid, mis koosnevad kahest või enamast luust ja on ühendatud omavahel liigesega. Liigestuvad pinnad on moodustunud kõhrkoest, kus ei ole närve ega veresooni (traumade korral on seepärast taastumine märgatavalt aeglasem kui teistes keha piirkondades). Liigesed saavad kogu oma tööks ja ülesehitamiseks (taastamiseks) vajaliku energia ning toitained liigest ümbritsevast kapslist, kus paiknevad veresooned ja närvid ja seal paiknevatest limapaunadest, kus toodetakse liigesevõiet ehk sünooviat. Liigese liikuvuse määrab liigese liik, sidemed ning teda ümbritsevate lihaste ja kõõluste venitavus. (vt joonis 1).

Selleks, et saavutada hea painduvus, mis on *wushu* tehnikate sooritamise eelduseks, tuleb pea igapäevaselt tegeleda oma liigesesüsteemi arendamisega. Vältimaks liigete kahjustumist treeningul, peab need alati järgnevatks koormuseks ette valmistama ehk sooritama soojendusharjutused.



Joonis 1

Peab tähelepanu pöörama ka liigeseid ümbritsevate sidemete, kõõluste ja lihaste tugevdamisele. Näiteks kui lihased on liiga nõrgad, siis pole heast painduvusest kasu, sest me ei saa seda piisavalt ära kasutada ja tekitame endale vigastusi. Kuid ka lihaste tugevdamisega ei tohi liialdada, kuna kasvatades liigset lihasmassi piirab see meie liikuvust nii kiiruse kui ka võimalike liikumise suundade osas.

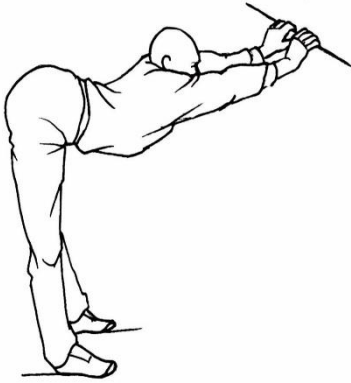
**Kordamisküsimused:**

1. Millisel moel aitab painduvuse arendamine sooritada *wushu kungfu* tehnikaid?
2. Kuidas jaotatakse painduvuse treeningut?
3. Millised on *wǔshù róugōng* 3 põhimõtet?

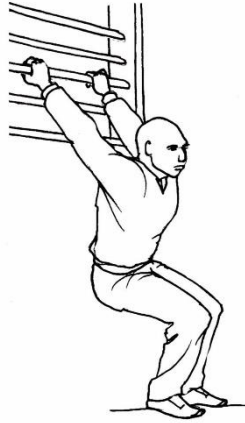
#### 4.1.1 Õlaliigeste painduvusharjutused

##### 肩部柔功 *Jiānbù róugōng*

**4.1.1.1 正压肩 *Zhèngyàjiān*** – õlgade venituse ette sirutatud kätega. Mine harkseisu. Pane mõlemad käed rippseina pulgale või mõnele muule toele ning kalluta ülakeha alla. Tee suunaga alla järjestikusi painutusliigutusi, surudes õlgu ja keha alla ning suurendades samal ajal liikumise amplituudi. Tee kokku 30–40 painutust. Joonis 2.



Joonis 2



Joonis 3



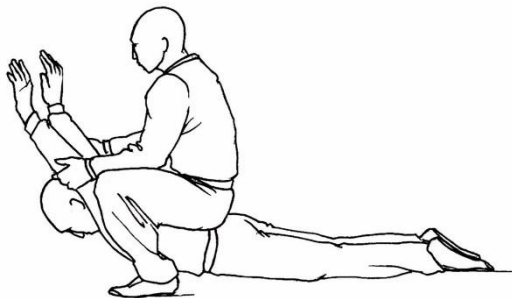
Joonis 4

**4.1.1.2 后压肩 *Hòuyàjiān*** – õlgade venituse taha sirgete kätega. Pane jalad kokku ja käed selja taga asuvale latile. Latist lahti laskmata tee 20–30 kükki, säilita keha püstine asend sirge seljaga ning suurenda järk-järgult amplituudi. Joonis 3.

**4.1.1.3 侧压肩 *Cèyàjiān*** – õla venituse küljele. Tõsta küünarnukk üles küljele ning toeta see vastu seina, suru end küljega seinapoole. Samal ajal läheb käsi pea taha. Järk-järgult suurenda amplituudi. Tee harjutust 15–20 korda. Joonis 4.

NB! Kolme eelkirjeldatud harjutust sooritada 3 seeriat ning iga seeria lõpus hoida asendeid suurima amplituudi all.

**4.1.1.4 正扳肩 *Zhèngbānjiān*** – õlgade venituse ülevalt taha. Harjutust tehakse koos partneriga. Heida kõhuli ja siruta käed ette. Partner istub sinu seljale, hoides käsi küünarnukkide juurest hakkab neid enda suunas tõmbama (painutama) suurendades järk-järgult amplituudi. Tee harjutust 10–15 korda. Joonis 5.



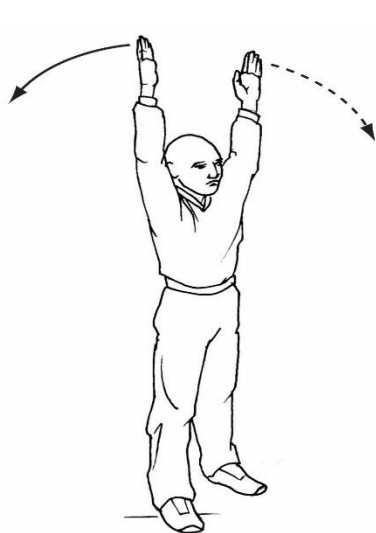
Joonis 5



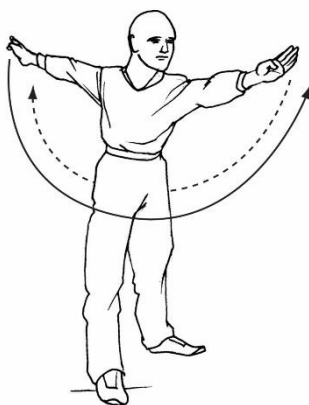
Joonis 6

**4.1.1.5 后扳肩 *Hòubānjiān*** – õlgade venituse alt üles. Harjutust tehakse koos partneriga. Tõsta kõhuli asendis käed taha üles. Treeningpartner istub sinu seljale, hoiab käsi küünarnukkide juurest ja hakkab neid endast ettepoole eemale lükkama järk-järgult amplituudi suurendades. Tee harjutust 10–15 korda. Joonis 6.

**4.1.1.6 交叉双抡背 Jiāochāshuānglún bèi** – vertikaalsed käeringid. Seisa õlgadelaiuses harkseisus. Pööra ülakeha ja tõsta mõlemat kätt kiiresti üles teineteise suhtes vastassuunaliselt. Lase käed alla. Soorita sama harjutus teises suunas. Tee harjutust 10–15 korda. Joonised 7–9.



Joonis 7



Joonis 8



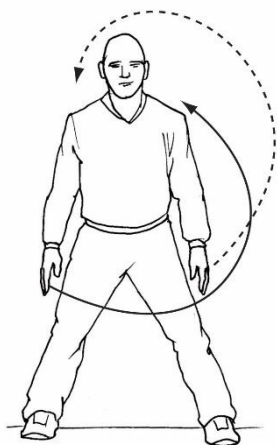
Joonis 9



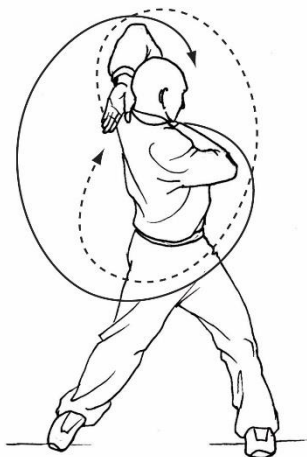
Joonis 10

**4.1.1.7 侧起背 Cèqǐbèi** – käte küljele vibutamine. Seisa jalad pisut harkis. Tõsta käed hooga mööda külgi sirgelt üles ja lase seejärel neil vajuda tagasi algpositsiooni keha kõrvale. Tee harjutust 10–15 korda. Joonis 10.

**4.1.1.8 腰伸劈挂 Yāoshēn pīguà** – käte vibutamine kehapöördega. Võta õlgadelaiune harkseis. Pööra keha ja heida mõlemad käsi küünarnukist kõverdatult. Mõlemad käed teevad kuulda plaksu vastu keha ehk vasak käsi vastu vasaku õla abaluud ja parem vastu vasaku käe õlga. Korda harjutust vastupidises suunas 10–15 korda. Joonised 11–12.

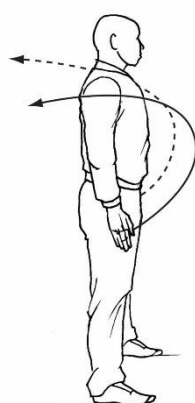


Joonis 11

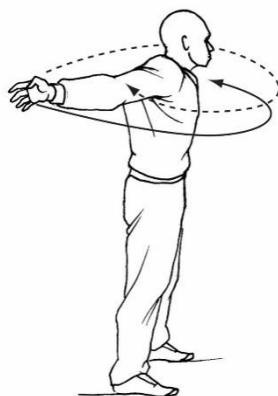


Joonis 12

**4.1.1.9 站胸捆打 Zhànxiōng kǔndǎ** – horisontaalne käte vibutamine. Võta harkseis. Tõsta mõlemad sirged käed ja vibuta neid horisontaalselt edasi-tagasi nii, et käeseljad teevad selja taga kokkupuutel plaksu. Seejärel vii käed hooga rinnale risti nii, et käed teevad vastu külgi plaksu. Korda harjutust 10–15 korda. Joonised 13–15.



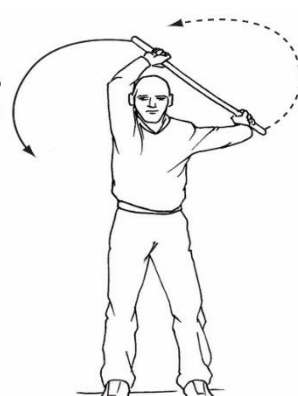
Joonis 13



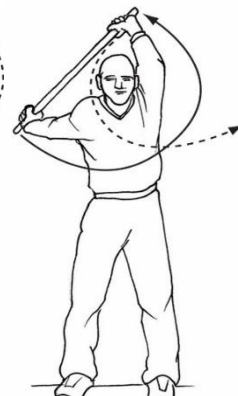
Joonis 14



Joonis 15



Joonis 16



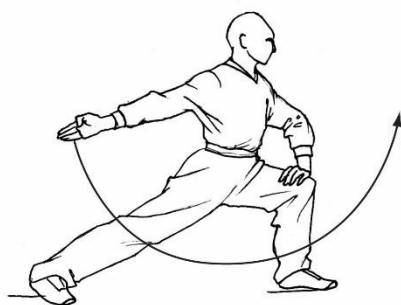
Joonis 17

**4.1.1.10 转肩 Zhuànjiān** – õlgade pööramine. See on üks baasharjutustest õlaliigeste liikuvuse ja painduvuse arendamiseks, kasutades abivahendina pulka, nõõri või kaigast.

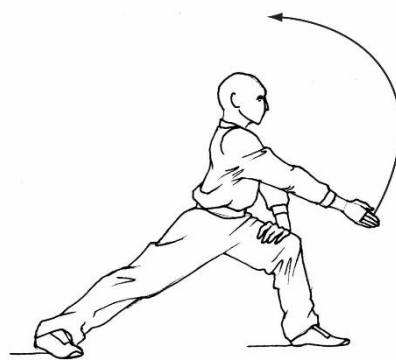
Seisa harkis jalgadega. Hoia pulgast mõlema käega ja tee pea kohal ringikujulisi liigutusi päri- ja vastupäeva. Mõlemad käed peavad olema küünarnukist väljasirutatud. Pärast üle pea liikumist vii pulk vöökohani, seejärel kõrvale ja üles, et teha uus ring. Õlaliigeste painduvuse suurenedes vähenda käte vahet. Harjutust tehakse algtasemel aeglaselt. Tehnika paranedes lisatakse kiirust. Korda harjutust 20–30 korda. Joonised 16–17.

Tüüpilised vead:

- käsi on küünarnukist kõverdatud;
- ülakeha ei ole sirge.



Joonis 18



Joonis 19

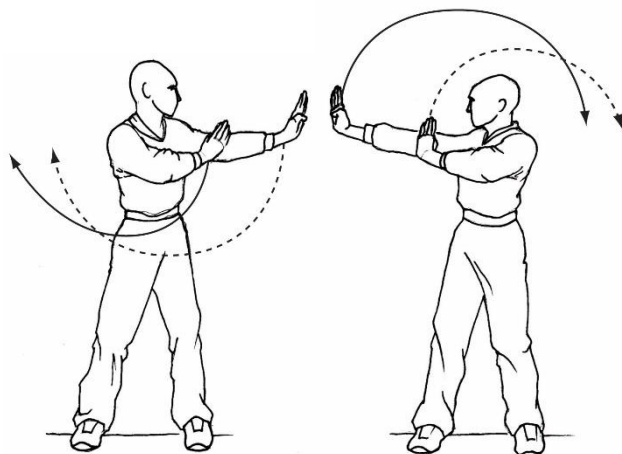


Joonis 20

**4.1.1.11 单臂绕环 Dānbìràohuán** – vertikaalsed ringid ühe käega. Võta sisse vibuasend (弓步 gōngbù). Tee vertikaalseid ringe sirge käega mõlemas suunas ning lisa järk-järgult kiirust. Korda harjutust 20 korda. Seejärel tee teise käega sama. Joonised 18–20.



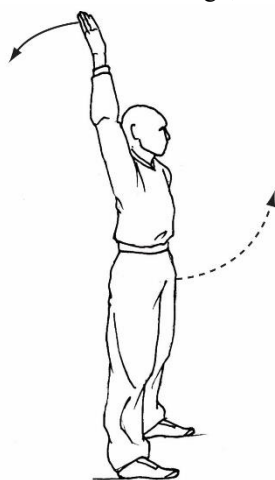
**4.1.1.12 作圆绕环 Zuòyuán ràohuán** – käteringid vasakule ja paremale. Seisa jalad harkis. Tee kätega täisringe vastu- ja päripäeva, lisades järk-järgult kiirust. Harjutuse ajal on väikest ringi läbiv käsi küünarnukist kõverdatud. Pilg jälgib käte liikumist. Tee harjutust 10–15 korda. Joonised 21–22.



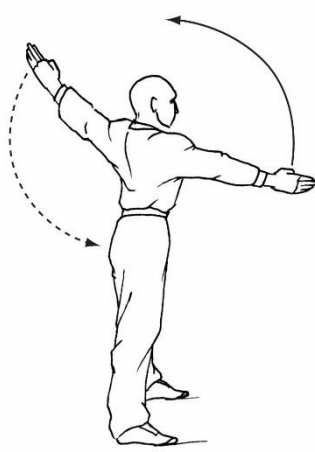
Joonis 21

Joonis 22

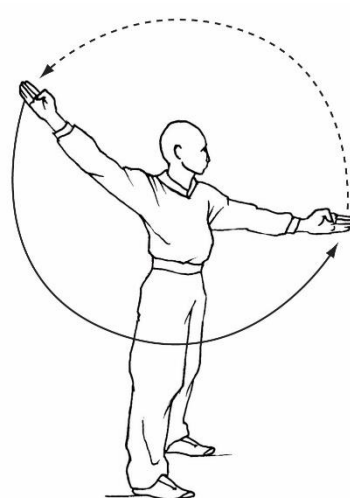
**4.1.1.13 双臂绕环 Shuāngbì ràohuán** – käteringid. Ole kitsas harkseisus. Tee järjestikuseid vertikaalseid edaspidi- või tagurpidiringe sirgete kätega. Kaasa keha liikumisse. Tee harjutust 10–20 korda. Joonised 23–25. Puus annab kätele hoogu, oluline nii rusika kui relva tehnikate omandamiseks.



Joonis 23



Joonis 24



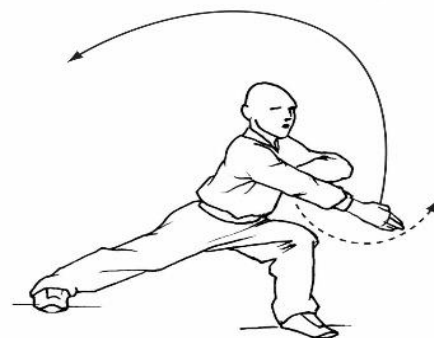
Joonis 25

**4.1.1.14 抡臂 Lúnbèi** – tuuleveski. Astu jalad koos asendist (bingbu) vasaku jalaga suur samm ette ja mine vibuasendisse (弓步 gōngbù). Samal ajal tee parema käega käetorge suunaga ette. Pööra ülakeha paremale, tehes suure vertikaalse pöörde parema sirge käega ning pööra keha parempoolsesse 弓步 gōngbù asendisse.

Vasak käsi sirutub taha, keha ja puusad pööravad maksimaalselt paremale, puusade pööramisega pane ilma peatumata käed edasi liikuma ringjalt. Vasaku käe alt-üles liikumisel (käed liiguvad kogu aeg ühel joonel) viime keharaskuse vasakule jalale ning võtame sisse 扑步 pūbù (madal või kükitav asend) asendi, samal ajal sooritab parem käsi ülevalt alla kaare, lüües plaksuga vastu maad. Joonised 26–30.

NB! See harjutus on osa põhilistest painduvusharjutustest ja samal ajal osa 武术基本功 wushujī běngōng 'ist.

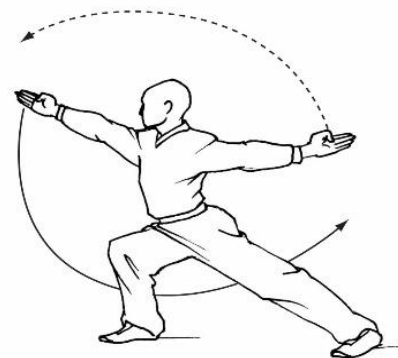
抡背 Lúnbèi tähtsust ei tohiks alahinnata. Iga 长拳 chángquán'i võistlusvormi jooksul sooritatakse lúnbèi'd 2–3 korda.



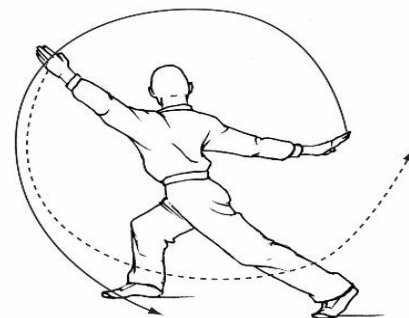
Joonis 26

Seda liigutust harjutades tuleb silmas pidada järgmist:

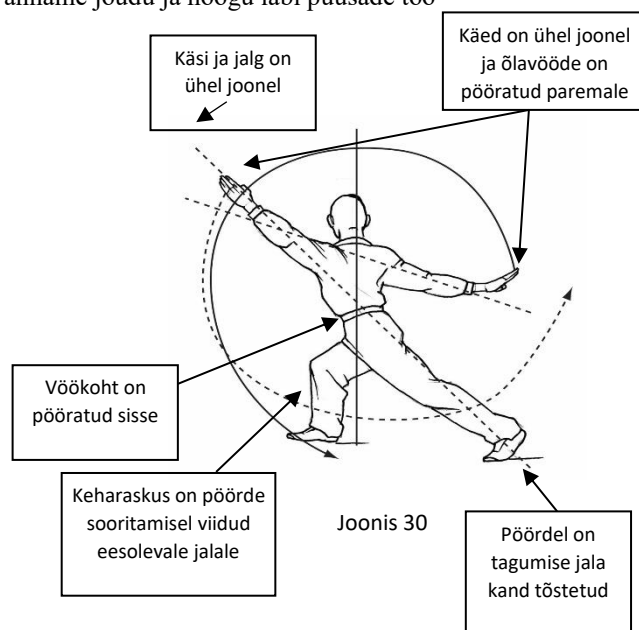
1. Käed olgu lõpuni väljasirutatud ja lõdvad. Liikumapanijaks on vaagnapiirkond
2. Levinuim viga *lúnbèi* tegemisel on see, et ei pöörata puusi
3. Keha pöörates peab kand tõusma
4. Keha teeb 180-kraadise pöörde
5. Viimane osa *lúnbèi*'st, ka labakäe löök maha, tuleb teha ühtlase, kuid kiire tempoga
6. Liigutuse alguses sooritatakse kiirendus jõulise käevibutusega, viies terve keha selle liigutusega kaasa
7. Käed ei ole liikumise ajal küünarnukist kõverdunud
8. Kätte liikumisele anname jõudu ja hoogu läbi puusade töö



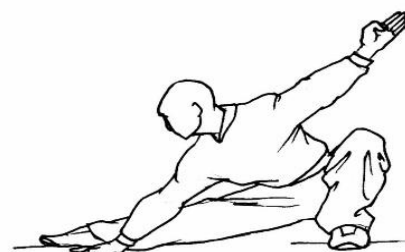
Joonis 27



Joonis 28



Joonis 30



Joonis 29

### Kordamisküsimused:

1. Miks on *wushu* vajalik õlaliigese liikuvuse arendamine eri suundades?
2. Kuidas aitab eri suundades hea õlaliigese liikuvus sooritada *wushu* tehnikaid?
3. Mis keha piirkonnaga on õlaliigese liikuvus oluliselt seotud?
4. Kas õlaliigese liikuvus mõjutab kuidagi hingamist? Kui jah, siis millisel moel?

#### 4.1.2 Puusaliigese liikuvuse suurendamine

##### 腿部柔功 *Tuǐbù róugōng*

See osa paindumistreeningust hõlmab mitmeid harjutusi, mis on mõeldud puusaliigese liikuvuse suurendamiseks ja selleks, et arendada elastsust reie piirkonna lihastes, eelkõige reietagumistes lihasgruppides.

wushu's on paljude kõrgete jalalöökide eripäraks see, et löögi ajal tõmmatakse puusad tagasi, et lühendada lööki ja jalga ei lööda üldjuhul otsaesisest kõrgemale. Selline löögitehnika arenes algselt vajadusest ülakeha paigal hoida, et teha löök vastasele ootamatuks. Samas, kui teha selliseid lööke järjestikku, mõjub see väga hea venitusharjutusena, mille kaudu on võimalik parandada eespool nimetatud kehaosade painduvust.

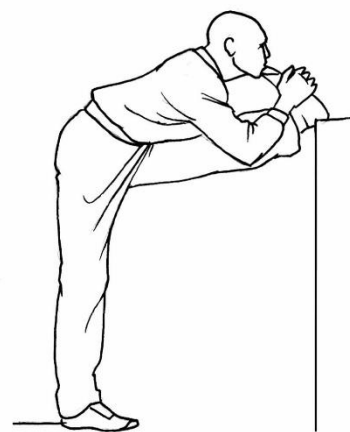
**4.1.2.1 正压腿 *Zhèngyàtuǐ*** – jalavenitus ette. Harjutuse nimi peegeldab selle sisu. Keha painutatakse ette, samal ajal säilitatakse kummagi jala põlvest sirge asend ning jäetakse kannad maha. Põhirõhk peaks olema keha sirgel asendil ja seda eriti vöökohast. Sirge keha säilitamise eesmärgiks on puudutada varvastega lõuga või nina.

See on väga keeruline harjutus, kuna on üsna loomulik, et ette kallutades kipub selg kumeraks minema.

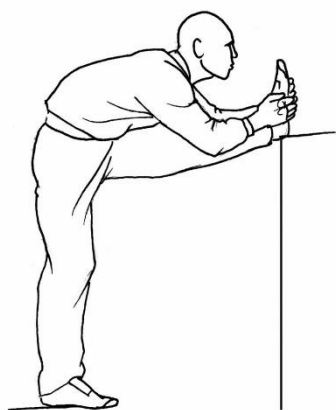
Harjutuse korrektsust saab kontrollida lihtsalt: kui sa saad puudutada varbaotstega oma otsaesist, siis oled õigel teel. Kui su pea jääb jalast liiga kaugemale, siis teed painutust valesti.

Tuleb märkida, et jalgade pikkus ei mängi rolli võimes puudutada varvastega otsaesist. Küsimus on ajas, harjutamises ja tähelepanu koondamisvõimes. Joonised 31–32.

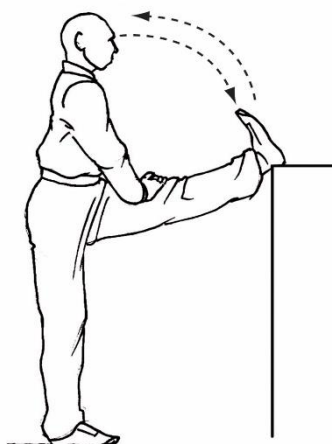
Alustuseks pane üks jalg toele nagu on näidatud joonisel 30. Ülakeha on sirge. Toetatud jalg ei ole põlvest kõverdatud. Tõmba puusad tagasi nii nagu on näidatud joonisel 30, jälgi et need oleksid tõstetud jala suhtes risti (90°). Varbad suuna pea poole ja vibuta end nende suunas. Samal ajal suurenda järk-järgult amplituudi. Tugijala puus on ette surutud ja toe peal oleva jala puus teha tõmmatud (nn lühikese jala venitustehnika). NB! Jälgi alaselga! Seal ei tohi painutada.



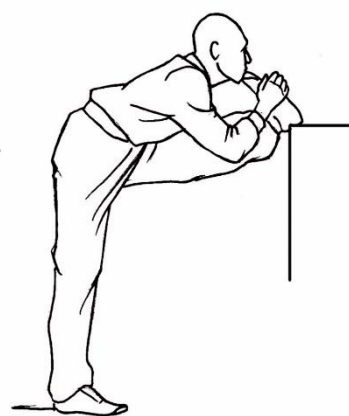
Joonis 31.  
Korrektnen asend.



Joonis 32.  
Ebakorrektnen



Joonis 33



Joonis 34

Järgnevaiks proovi varvastega otsaesist puudutada. Tee seda painutuse kõige suuremal amplituudil.

Lõpetuseks proovi varvastega puudutada koguni pealage või lõuga. Pärast igat painutuste seeriat tee lühikesi 2- kuni 3- sekundilisi seisakuid painutuse maksimumamplituudil. Tee kokku 30–40 painutust. Joonised 33–34.

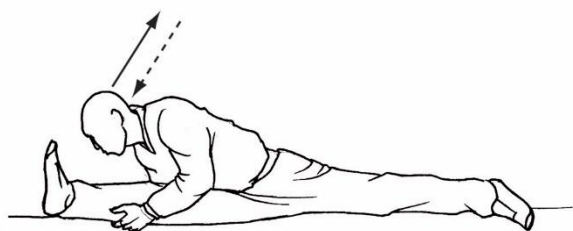
**4.1.2.2 正低压腿 Zhèngdīyàtuǐ** – jalavenitus ette madalas asendis. See harjutus on variatsioon 正压腿 zhèngyàtuǐ-st ja sooritatakse analoogselt eelneva harjutusega, kuid jalg toetub nüüd maha. Toetav jalg on põlvest kõverdatud ja ülakeha püsti. Vaja on head tasakaalutunnetust. Korda harjutust 30–40 korda. Joonised 35–36.



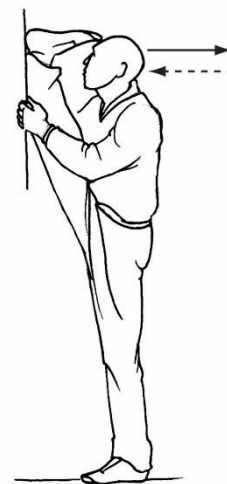
Joonis 35



Joonis 36



Joonis 38



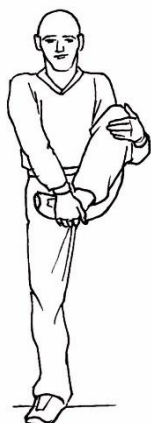
Joonis 37

**4.1.2.3 正高压腿 Zhènggāoyàtuǐ** – jalavenitus ette kõrges asendis. Jällegi üks 正压腿 zhèngyàtuǐ variatsioon, mille puhul on jalg tõstetud pea juurde. Toetav jalg on sirge ja varbad suunatud ette. Võta kätega tõstetud jalast kinni, et kindlustada stabiilsus ja alusta jala viimist võimalikult otsaesise ligi, proovides varvastega otsaesist puudutada. Selg olgu maksimaalselt sirge. Korda harjutust 30–40 korda. Joonis 37.

**4.1.2.4 正竖劈压 Zhèngshùpīyā** – jalavenitus külgsugaad. Veel üks 正压腿 zhèngyàtuǐ variatsioon spagaadi asendis. Asendile kehtivad samad algnõuded, mis 正高压 zhènggāoyàtuǐ-legi. Soorita harjutust 30–40 korda, hoides end kõige madalamas asendis paigal 2 kuni 3 sekundit. Joonis 38.

**4.1.2.5 正扳腿 Zhèngbāntuǐ** – jala endapoolse venitamine. Harjutusel on tähtis roll puusaliigese liikuvuse arendamisel. Seda saab teha koos partneriga või ilma. Seisa püsti, tõsta vasak põlv üles ja haara parema käega jalalaba pealt. Venita jalga veelgi kõrgemale ja hoia seda otsaesise kõrgusel 2 kuni 4 sekundit. Soorita harjutust 8–10 korda. Joonised 39 ja 40. Joonis 41 näitab harjutust juhul, kui kasutatakse partneri abi. Joonisel 42 on näidatud toestamine. Harjutuse sooritamisel hoia jalga kõrges asendis täiesti sirgena nii, et varbad on suunatud otsaesise poole. Ka ülakeha hoia sirgena.

Partneri abiga venitust tehes on võimalik harjutust sooritada ka lihaseid vaheldumisi pingutades ja lõdvestades. Harjutuse kõrgeimas asendis suru jalalihastega venitusele vastu u 10-15 sekundit ja seejärel anna venitusele järgi ning jalg viiakse veelgi kõrgemale. Lase partneril enda jalga niimoodi järk-järgult ülespoole suruda 3-5 korda.



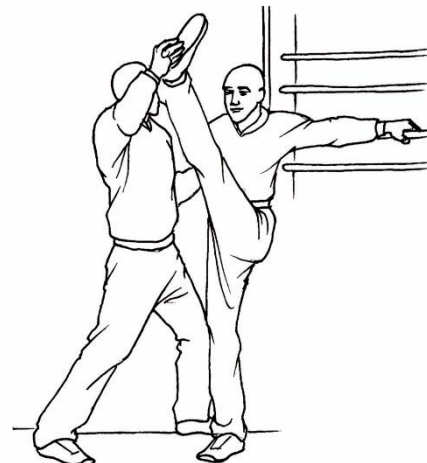
Joonis 39



Joonis 40

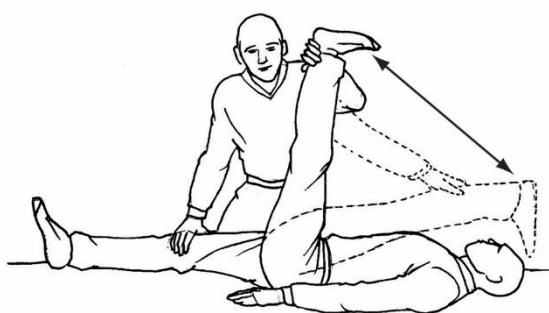


Joonis 41

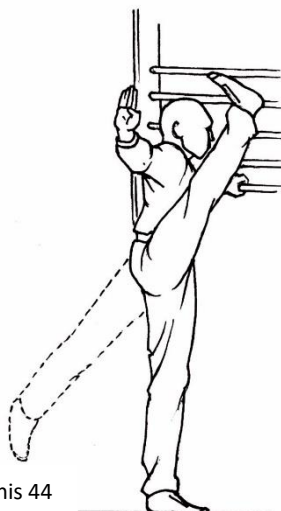


Joonis 42

**4.1.2.6 竖撕腿 Shùsītuǐ** – jala jala ettevenitus selili asendis partneri abiga. Harjutus on mõeldud peamiselt elastsuse suurendamiseks reie poolkõõluselises lihastes ja reie biitsepsis. Nõuded selle läbiviimiseks ühtivad harjutustega zhèngyàtuǐ ja zhèngbāntuǐ. Tee 8–10 kordust. Joonis 43.



Joonis 43

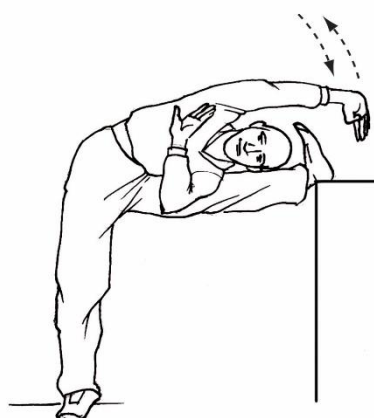


Joonis 44

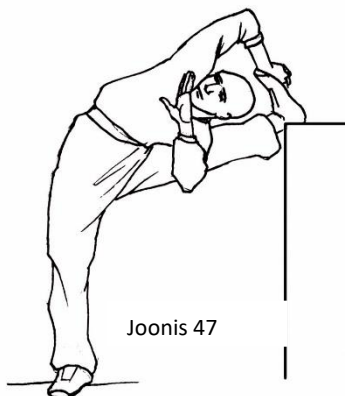


Joonis 45

**4.1.2.7 正摆腿 Zhèngbǎituǐ** – jalavibutus ette. Jalavibutamine on hea peamiselt puusaliigese liikuvuse suurendamiseks. Hoia ülakeha sirgelt ja tee edasi-tagasi vibutusi. Jalg olgu sirge, suurenda järk-järgult amplituuti. Kõrges asendis suuna varbad otsaesise poole. Tee harjutust 30–50 korda (joonis 44) ning lõpeta seeria otsespagaadiga, milles püsi 10–20 sekundit. Joonis 45.



Joonis 46



Joonis 47



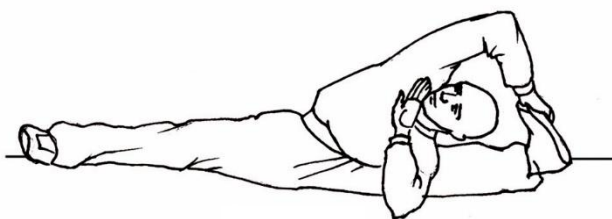
Joonis 48

**4.1.2.8 侧压腿 Cèyàtuǐ** – jalavenitused küljele. Harjutust kasutatakse selleks, et suurendada puusaliigese liikuvust ka teises suunas ja on sama tähtis, kui jalavenitus ette. Selleks pane jalg toele ja ära kõverda seda põlvest. Ülakeha hoia sirge. Kui kallutad keha küljele, liigub õlg jalast sissepoole.

Hoia puusad nii nagu on näidatud joonisel 46. Tugijala ja tõstetud jala vahele peab moodustuma täisnurk. Suuna varbad otsaesise poole. Nõjatu seejärel küljele ja suurenda järk-järgult amplituudi. Madalamas positsioonis proovi varbaga pead puudutada. Iga seeria järel tee madalaimas venituse asendis lühike paus. Tee kokku 30-40 painutust. Joonised 46 ja 47.

**4.1.2.9 侧低压腿 Cèdīyàtuǐ** – jalavenitused küljele madalas asendis. Kõverda põlvest jalg, millele toetud ja keera jalalaba küljele. Väljasirutatud jalg toetub kannale nii, et varbad on suunatud enda poole. Painutusi soorita küljele nii nagu tegid eelneva harjutuse ajal. Oluline on hoida pea otse. Kogu keha peab jääma võimalikult sirgeks. Samal ajal proovi puudutada peaga jalasäärt. Harjutus nõuab head tasakaalu tunnetust. Soorita 30-40 korda. Iga painutuse lõpus fikseeri asend 2–3 sekundiks ja suuna pilk üles. Joonis 48.

**4.1.2.10 侧竖劈压 Cèshùpīyā** – jalavenitused küljele külgsppagaadis. See on variatsioon Cèyàtuǐ'st. Külgsppagaadis olles painuta keha ühe jala suunas. Pööra õlavööde nii, et pilk oleks suunatud üles. Korda harjutust 30-40 korda. Joonis 49.



Joonis 49

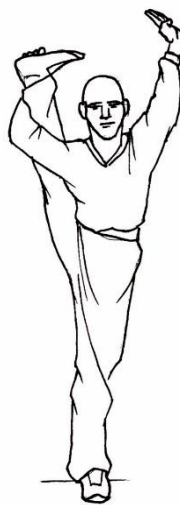
**4.1.2.11 侧高压腿 Cègāoyàtuǐ** – jalavenitused küljele püstises asendis. Harjutus sarnaneb eelnevatele. Sooritamise ajal pane jalg peakõrgusele toele. Keha ja toetav jalg on sirged. Painuta keha toetava jala suunas. Painutuse ajal pööra õlavöödet nii, et pilk on suunatud üles. Käsi, mis jääb painutuse poole, pane alla jala siseküljele. Vastaskäega haara päkast. Tee 30-40 korda. Joonised 50 ja 51.



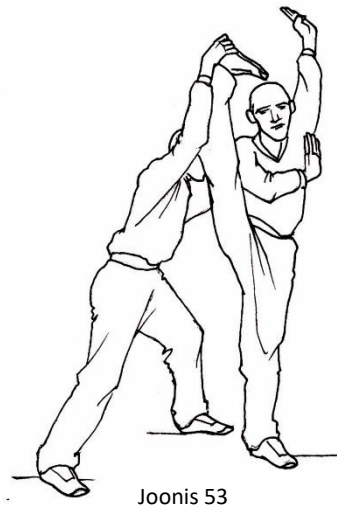
Joonis 50



Joonis 51



Joonis 52



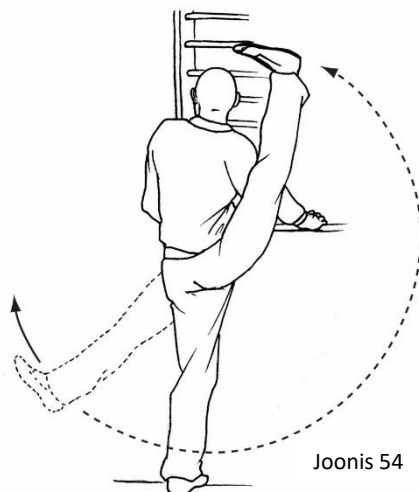
Joonis 53



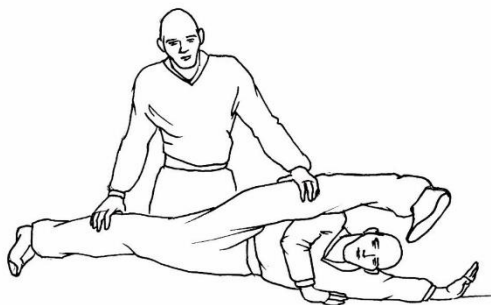
**4.1.2.12 侧扳腿 Cèbāntuǐ** – jalatõmbamine küljele. Seistes jalad koos, tõsta parema jala põlv üles ja põlvest seestpoolt haara parema käega jalalaba välisküljest kinni. Siruta jalg välja õla taha ja hoia seda peakõrgusel 2-4 sekundit. Hoia keha ja mõlemad jalad sirgetena ning pea otse. Harjutust võib sooritada nii üksi kui ka koos partneriga. Joonised 52 ja 53.

**4.1.2.13 侧摆腿 Cèbǎituǐ** – jalavibutus küljele.

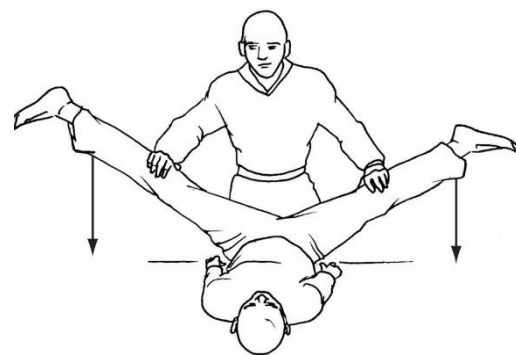
Harjutuse eesmärgiks on puusa ja vaagnapiirkonna liikuvuse parandamine. Hoides ülakeha sirgena vibuta sirget jalga küljele üles ja sealt alla. Iga korraga peab jalg minema järjest kõrgemale. Käed peavad aitama säilitada sirget kehaasendit ja on toetatud seinal. Tee harjutust 30–50 korda. Peale neid seeriaid on kasulik teha külgs pagaati 10-20 sekundit. Joonis 54.



Joonis 54



Joonis 55



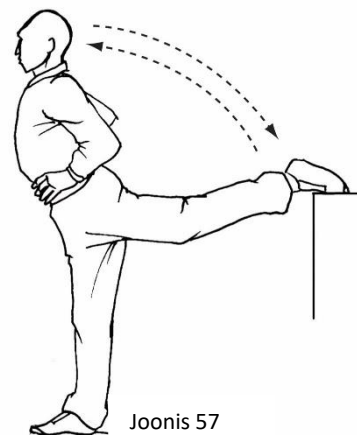
Joonis 56

**4.1.2.14 侧竖撕腿 Cèshùsītǐ** – jalavenitus küljele. Harjutus on mõeldud reie ja puusa tagumiste lihaste elastsuse arendamiseks. Fikseeri asend ja avalda lihastega vastusurvet. Tee harjutust kuni 10 korda. Joonis 55.

**4.1.2.15 横撕腿 Héngsītǐ** – jalgade venitamine harki partneri abiga. Harjutus on ettevalmistav osa spagaadiks. Nagu eelmiste tehnikate puhul, võib siingi avaldada lihastega vastusurvet ning lõdvestumisfaasis proovida venitada jalgu rohkem spagaati. Partner peab olema ettevaatlik, et mitte tekitada vigastusi. Joonis 56.

**4.1.2.16 后压腿 Hòuyàtuǐ** – jala venitamine taha. Harjutus on mõeldud vööpiirkonna liigeste liikuvuse ning reie eesmistest lihaste elastsuse parandamiseks. Seisa seljaga tugipinna poole. Toe kõrgus võiks jääda umbes vöökoha kõrgusele, pane jalg sellele. Toetuv jalg on põlvest suunatud alla ja jalg on maksimaalselt sirge. Painuta jalga taha nii, et liikumine toimub peamiselt nimmepiirkonnast ning mõlemad jalad on võimalikult sirged. Joonis 57.

**4.1.2.17 频后压腿 Pínhòuyàtuǐ** – jalavenitus horisontaalses asendis. Harjutus sarnaneb eelmisele. Toel olev jalg tuleb hoida sirgena. Jalga, millele toetume, tuleb alla liikudes kõverdada, kuid keha hoia samal ajal võimalikult otse (ära kalluta ette). Harjutus on mõeldud reie eesmistest lihaste venitamiseks, kuid



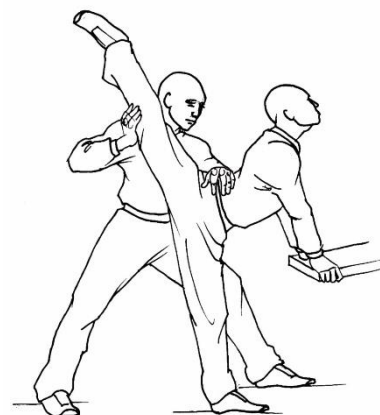
Joonis 57



Joonis 58

lisaks parandame ka puusaliigese liikuvust ja elastsust. Samuti parandab see harjutus koordineatsiooni ning tasakaalu. Joonis 58.

**4.1.2.18 后扳腿 Hòubāituǐ** – jala venitamine taha partneri abiga. Selle harjutuse juures on väga oluline säilitada keha vertikaalne asend ning hoida jalad põlvest sirgena. Toeta käed puusade kõrgusele (mitte madalamale). Hoia puusad otse ja ära neid külgedele keera. Partner võtab jalast kinni ja tõstab seda üles, surudes põlvepiirkonnast ja samaaegselt surub teise käega puusa alla. Jalg peab olema põlvest sirge. Võid kasutada vastusurvet umbes 10 sekundit, s.o u 10% jõust (tunneta). Lõdvesta seejärel jalg ning korda harjutust jalga veelgi kõrgemale venitades. Joonis 59.

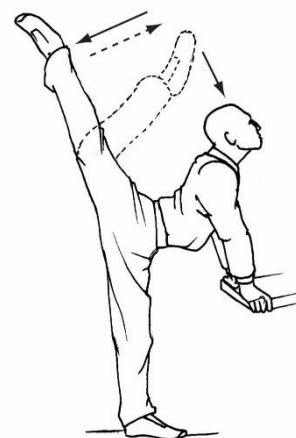


Joonis 59

**4.1.2.19 后撕腿 Hòusītuǐ** – jala painutamine taha kõhuli asendis. Seda harjutust tehakse nii, et partner istub kõhuli oleva atleedi seljale ning tõmbab tema väljasirutatud jalga taha. Samal ajal fikseerib oma keharaskusega atleedi vööpiirkonna paigale. Venitusi tehes suurenda järk-järgult amplituudi. Painutatav jalg peab olema põlvest sirge. Võib rakendada vastusurvet. Joonis 60.



Joonis 60



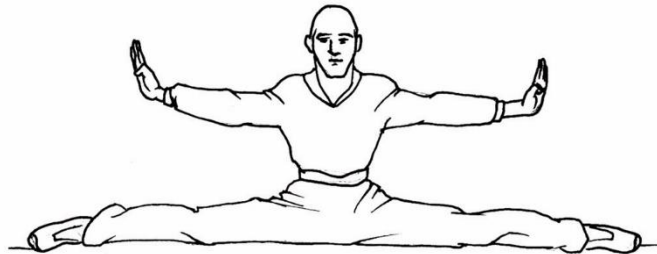
Joonis 61

**4.1.2.20 后摆腿 Hòubǎituǐ** – jalavibutused taga üleval.

Seda harjutust praktiseeritakse erinevates akrobaatilistes hüpetes, nagu 侧空翻 cèkōngfān, 旋子 xuánzǐ. See harjutus arendab nimmepiirkonna ja puusade painduvust, aga ka tasakaalutunnetust. Sooritamiseks toeta käed vöökohta kõrgusele ja hoia oma keha võimalikult otse. Vii jalg taha üles ja üleval hoides vibuta kõige kõrgemas asendis nii, et jalga maha ei pane. Üks variatsioon sellest harjutusest on jalavibutus põlve kõverdusega lõppasendis. Tee harjutust 10–20 korda. Joonis 61.



**4.1.2.21 横叉 Héngchā** – harkspagaat. Harjutust tehakse tavaliselt alles pärast mitmeid eespool kirjeldatud harjutusi. Vajab korralikku eelsoojendust ja võib olla õpingute alguses valulik. Kõiki sarnaseid harjutusi sooritatakse ettevaatlikult, et vältida vigastusi. Paraku ei ole võimalik valulike harjutusteta painduvust parandada. Mine spagaati ja toeta esialgu käed maha. Pinguta lihaseid ning seejärel lõdvesta ja vii käed kõrvale. Puusad tuleb suruda ette. Kui seda ei tee, ei saavuta aja jooksul ka korralikku spagaati. Jää asendisse 10–20 sekundiks. Joonis 62.



Joonis 62

**Kordamisküsimused:**

1. Mida tähendab lühikesejala tehnika ja miks on see *wushu's kungfu's* oluline?
2. Mida annab hea puusaliigese painduvus *wushu kungfu* spordialas?
3. Kas ilma hea puusaliigese painduvuseta saab olla edukas *wushu kungfu* spordialal?

#### 4.1.3 Nimmepiirkonna painduvuse arendamine

##### 腰部柔功 *Yāobù róugōng*

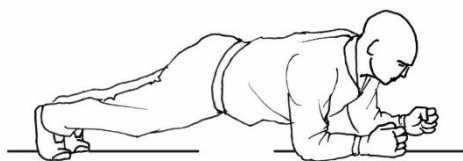
Painduvuse arendamine nimmepiirkonnas on üks olulisim osa painduvuse treeningul. Korralikust painduvuse treeningust vähemalt 30 % peaks hõlmama nimmepiirkonna venitused. Nimmepiirkonna liikuvuse arendamine on *wushu* sportlase meistriks kasvamise aluseks.

Nimmepiirkonna kõrgusel asetseb meie keha raskuskese. Selleks, et harrastada õiget käe- või jalatehnikat, on vajalik kasutada kogu keha. Kogu keha liikumisel tekkiva jõu ülekandmine näiteks käele toimub läbi selgroo, kus kõige olulisemaks piirkonnaks on nimmepiirkond. Käsi või jalg üksi on nõrgad, kuid suunates jala või käe lööki kogu keha liikumise, muutuvad löögid jõuliseks. Mida rohkem liigeseid osaleb mingis liigutuses, seda suurema jõu ja kiiruse saavutame. Kuna vöökohta võib lugeda meie keha keskosaks, siis läbivad kõik liigutused selle piirkonna ja kui seda liikumist takistab vähene paindumus, väheneb ka oluliselt jõud ning kiirus, mida me oleme võimelised saavutama.

*Wushu* vanasõna on „主宰于腰 *Zhǔ zāi yú yāo*“ – vöökoht on liikumise peremees.

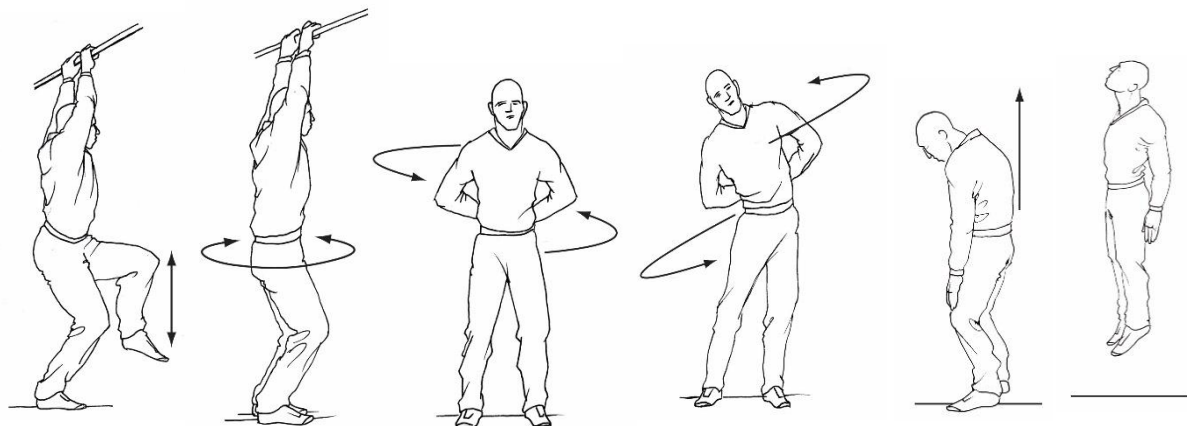
Peamised 腰部柔功 *yāobù róugōng* põhimõtted:

1. Ette- ja tahapainutuste vahekord peab olema võrdne. Selle reegli eiramine võib viia tõsiste seljaprobleemideni. Nii ette kui ka taha liikumisel tugevdame kindlaid lihaste ja sidemete gruppe. Kui ühel pool jäävad need oluliselt nõrgemaks kui teisel, siis tekib soodumus seljavigastusteks, nt diski väljasopistumiseks.
2. Treeningul võiks kasutada palju nimmepiirkonnale suunatud keerutusharjutusi, nt 反转腰 *fǎnzhuǎnyāo* ja 拧腰 *nǐngyāo* harjutused.
3. Ettepainutusi tuleb teha sirge seljaga, painutus ei tohiks ulatuda rinna- ja kaelaosasse. Pidev harjutuste valesti sooritamine soodustab seljavigastusi nimmepiirkonnas.
4. Nimmepiirkonna tugevdamiseks soovitatakse kasutada staatilisi harjutusi nt Hatha joogast, mis aitavad tugevdada selgroogu ümbritsevaid sidemeid ja lihaseid. Analoogete harjutusi kasutatakse paljudel spordialadel seljaprobleemide vältimiseks, nt päkkade ja küünarvarte peal püsimine sirge kehaga. Alustada võiks 30 sekundist, hiljem püsida asendis juba 3–4 minutit. Joonis 63.



Joonis 63

5. Peale intensiivset 腰部柔功 *yāobù róugōng* ehk nimmepiirkonna treeningut tuleb diskide kompressiooni ehk kokkusurumise vähendamiseks teha venitusi, näiteks rippuda 20–30 sekundit kangil. Soovitatavalt toeta jalad maha ja kõverda põlvest, nii saavutad venituse (joonis 64) ning saad rippumise järgselt venituse lõpetada ilma maha hüppeta, mis suruks selgroo uuesti kokku. Soorita harjutust ettenähtud ajaga, kuna esimese 10 sekundiga pingestuvad lihased ja sidemed ning venitus ei anna piisavat efekti. Lisaks on soovitatav rippudes teha aeglaselt puusaringe ja tõsta vaheldumisi põlvi, et lihaseid lõõgastada. Harjutusega lõdvestad selga ja vabaned pingetest seljas. Joonised 64 ja 65.



Joonis 64

Joonis 65

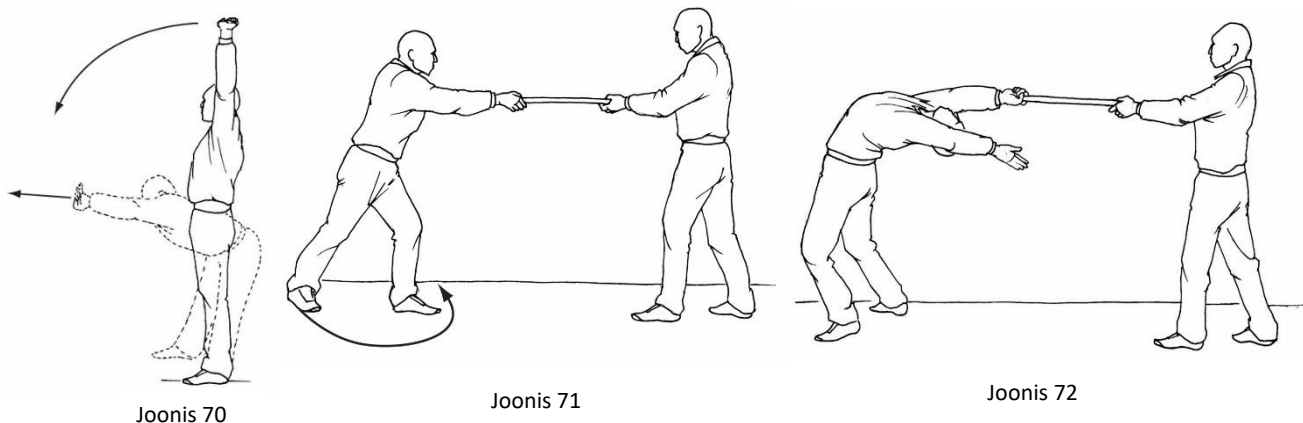
Joonis 66

Joonis 67

Joonis 68

Joonis 69

**4.1.3.1 蛟龙出水 Jiāolóng chūshuǐ** – Draakon tõuseb merepõhjast. 气功 Qìgōng'i harjutus. See on mõeldud lülisamba liikuvuse parandamiseks nimmepiirkonnas. Algasendiks võta lai harkseis. Pane käed seljale nii, et peopesad jäävad neerude kohale. Alusta keharinge ja kallutades keha ühele poole jälg, et samal ajal on puusad suunatud teisele poole. Soorita harjutust mõlemat pidi 10 korda põhimõttel, et kui keha pöörab paremale, pööravad puusad vasakule ja vastupidi ning kui kallutad keha ette, siis puusad nihkuvad taha ja vastupidi. Harjutus lõpetatakse hüppega, mis jälgendab delfiini veest väljahüpet ning seejärel lõdvesta keha nii nagu hakkaksid n-ö kokku varisema ja visku lõpetuseks üles maksimaalselt kõrgele 2 kuni 3 korda järjest. Joonised 66-69.



Joonis 70

Joonis 71

Joonis 72

**4.1.3.2 前伸腰 Qiánchēnyāo** – ettepainutus keha sirutusega. Võta lai harkseis. Siruta mõlemad käed sõrmseongus üles ja tee ettepainutus sirge seljaga kuni 90° nurgani. Keha ja käed hoia võimalikult ühel joonel. Korda harjutust 10–15 korda. Joonis 70.

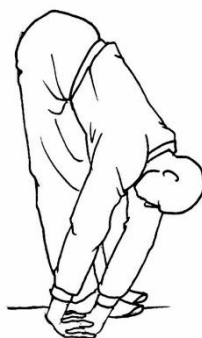
Tüüpilised vead: Jalad on põlvest kõverdatud; Selgroog ei ole rinnaosast sirge.

**4.1.3.3 反转腰 Fǎnzhuǎnyāo** – keharing taha painutusega. Harjutust võib sooritada nii paarilisega kui ka näiteks hoides kinni tugipostist. Kõige parem on teha seda redeli juures, mis võimaldab muuta kõrgust vastavalt painduvusele. Võta õlgade laiune harkseis. Haara kätega kahest või partneri kätest. Joonis 66. Pööra vasak jalalaba välja. Tee parema jalaga kaarjas samm sissepoole, samal ajal pööra oma keha ning painuta taha nii, et sul on võimalik näha partnerit. Pöörde ajal vii puusad ette ja kõverda kergelt põlvi. Joonised 71–72. Pööre tuleb sooritada kiiresti. Sooritades pööret üle vasaku jala tuleb tähele panna, et vasak jalg pöörleks harjutuse vältel päka peal ja teeks pöördet 360°. Kui jalalaba jääb paigale võib kergelt tekkida põlvesidemete vigastus. Korda harjutust 5–10 korda mõlemat pidi.

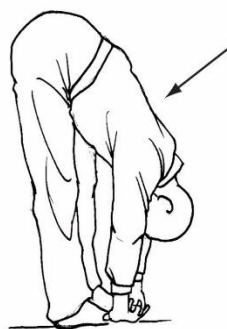
**4.1.3.4 转腰 Zhuànyāo** – kehapööre vastu sammuga. Võta õlgade laiune harkseis. Pööra ülakeha hooga vasakule poole, samal ajal astu vasaku jalaga samm vastupidises suunas- paremale, jalgade asend sarnaneb nüüd 扣步 kòubù ehk liivakella asendiga. Pöörde ajal vii vasak käsi üles ja parem käsi vasaku kaenla alla. Õlad ja pea on maksimaalselt pööratud vasakule, nii osaleb kogu lülisammas liikumises. Joonis 73. Tee harjutust 10–15 korda mõlemat pidi.



Joonis 73



Joonis 74



Joonis 75



Joonis 76

#### 4.1.3.5 前俯腰 Qiánfǔyāo – ettepainutused.

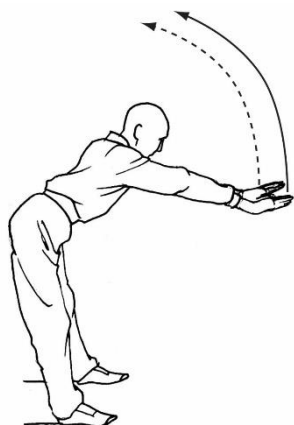
Üldtuntud harjutus enamikel spordialadel, kuid paraku sooritatakse seda tihti valesti. Kõige olulisem nõue, mida eiratakse, on selja rinnaosast sirgena hoidmine. Pane käed sõrmseongusse, suuna peopesad alla ning soorita ettepainutusi seeriatena: 3 korda vasaku jala suunas, seejärel keskele ja paremale poole, millele järgneb kerge tahapainutus. Ettepainutuse ajal hinga välja ja tahapainutusel hinga sisse. Iga 5 seeria järel hoia keskele venitust 3–10 sekundit, peale seda tee tahapainutus. Joonised 74–76.

Eelneva harjutusega alustades võiksid jalad olla harkis õlgade laiuselt, olenevalt sportlase painduvusest. Harkseisakut peaks kitsamaks muutma vastavalt painduvuse paranemisele, seda kuni jalad koos asendini. Oluline on jälgida, et jalad oleksid kogu harjutuse sooritamise vältel põlvedest sirged. Tee harjutust 10-15 seeriat.

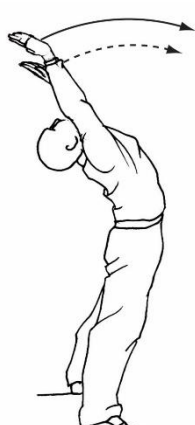
#### 4.1.3.6 甩腰 Shuǎiyāo – vetruvad poolkummardused.

Algasendiks on harkseis õlgade laiuselt, käed sirutatult üleval.

Vii käed ette ja soorita ettekummardus 45° nurgani, seejärel vii käed ülevalt läbi taha ja soorita sarnane liigutus teises suunas. Taha liikumisel läheb pea kuklasse, nii et saame pilguga taha vaadata. Joonised 77–78. Korda harjutust 10–15 korda.



Joonis 77



Joonis 78



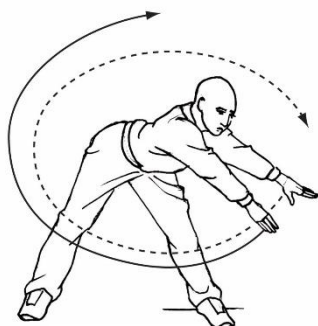
Joonis 79



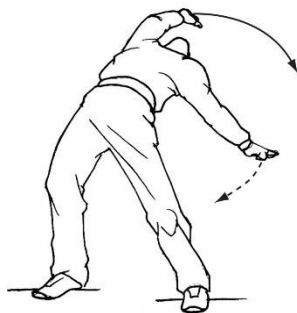
Joonis 80

**4.1.3.7 下腰 Xià yāo** – sild. Silda saab teha nii staatilise kui ka dünaamilise harjutusena. Staatilise harjutusena hoitakse asendit 10–15 sekundit, jalad ja käed maksimaalselt välja sirutatud. Dünaamilises režiimis laskutakse silda ja tõustakse püsti vaheldumisi. Algul tuleks teha dünaamilist silla harjutust partneri abiga. Partner hoiab toetab vöökohast, aitab laskuda silda ja tõusta sillast. Joonised 79-80.

**4.1.3.8 双旋腰 Shuāng xuányāo** – horisontaalsed keharingid koos kätega. Algasendiks on lai harkseis, käed ette sirutatud ja keha vasakule küljele ette painutatud. Soorita ülakeha ring paremale poole. Ringi sooritamiseks vii ülakeha kõigepealt paremale küljele, käed ees. Seejärel painuta keha taha, viies puusad ette ning tehes mõlema käega suure ringja liikumise üle pea, kusjuures vasak käsi liigub üle pea enne. Ringi lõpetamiseks vii ülakeha vasakule küljele, käed ette sirutatult. Korda harjutust 5 korda kellaosuti liikumise suunas, seejärel vastupidises suunas. Harjutuse lõpus on soovitatav võtta 5–10 sekundiks silla asend. Joonised 81–83.



Joonis 81

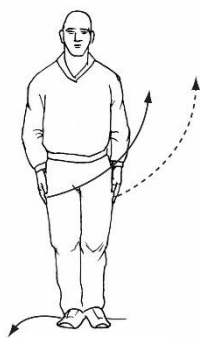


Joonis 82

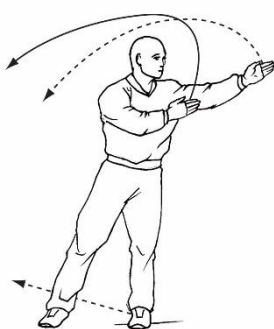


Joonis 83

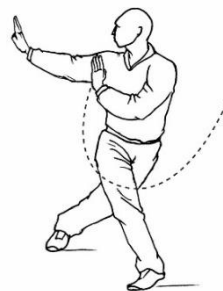
**4.1.3.9 反腰 Fǎn yāo** – vertikaalne keharing koos kätega. Seda elementi võib kohata tihti 长拳 chángquán'i stiilis ja see vajab õppimise ajal tähelepanelikkust, et korrektselt sooritada. 反腰 Fǎn yāo'd sooritatakse liikumise pealt. Kõigepealt võta sisse 并步 bìngbù asend, tee parema jalaga samm küljele, seejärel astu vasaku jalaga tagant risti 叉步 chābù asendisse, sooritades kätega poolringi vasakult paremale- 作圆绕环 Zuò yuán ràohuán'i. 叉步 chābù'sse astudes pööra pea paremale ning kalluta keha ette 45° nurga alla. Joonised 84–86.



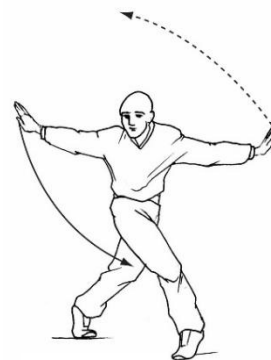
Joonis 84



Joonis 85

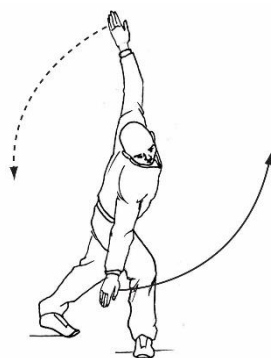


Joonis 86

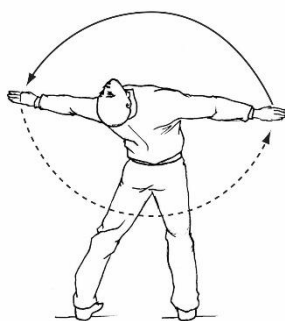


Joonis 87

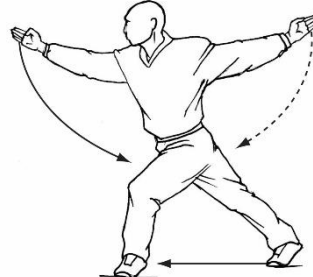
Vii vasak käsi alt läbi vasakule ning kui käed jõuavad ühele kõrgusele, soorita kätega vertikaalne täisring (抡臂 lún bèi), millega keha pöörab järsult kaasa. Pöörde ajal painutatakse keha taha, nii et pea ja pilk jäävad pöörde keskpunktiks. Peale pööret jääd teistpidi 叉步 chābù asendisse. Lõpetuseks vii käed alla ning astu jalad kokku 并步 bìngbù asendisse. Joonised 87–91.



Joonis 88



Joonis 89



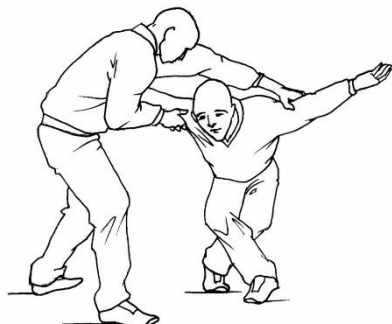
Joonis 90



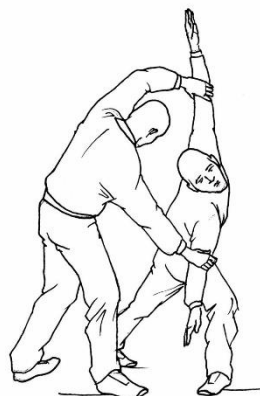
Joonis 91

Märkus! Harjutuse sooritamisel peab keha säilitama kallaku 45° nurga all.

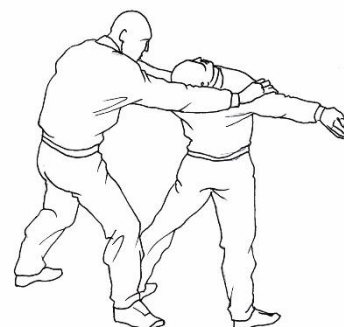
Joonistel 92–94 on näidatud 反腰 *fǎnyāo* harjutuse õppimine partneri abiga. Antud juhul aitab partner hoida keha 45° all, et 抡臂 *lúnbei* tehnikat oleks võimalik sooritada vertikaaltasapinnal. Pöörete ajal on õlavööde lõdvestunud, liikumine tuleb vöökohast.



Joonis 92

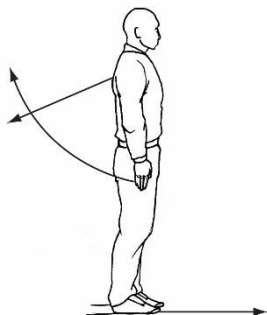


Joonis 93



Joonis 94

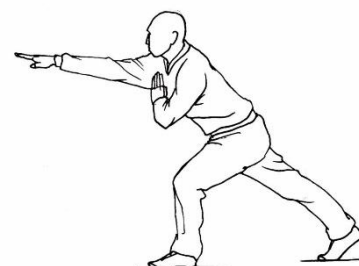
**4.1.3.10 拧腰 *Níngyāo*** – horisontaalne kehapööre käetorkega ja sirutusega. Soorita algasendist, joonis 95, pikk samm parema jalaga ette, kõverda tagumist jalga põlvest ja vii sellele keharaskus. Samal ajal kalluta keha taha ning siruta parem käsi taha, nii et need moodustaksid väljasirutatud jalaga ühe liini. Sirutuse hetkel on pilk üles suunatud ja vasak käsi on parema kaenla all. Joonis 96. Soorita kiire kehapööre vastupäeva, säilitades võimalikult horisontaalne kehahoid ning vältides nimmepiirkonnas selja kõverdumist. Parema käsi peab jääma pöörde ajal samasse punkti ning maapinnaga paralleelseks. Joonis 97. Väljasirutatud jalg peab olema enne pööret põlvest sirge ning selle varbaid peab hoidma maas. Korda harjutust 5–10 korda mõlemas suunas.



Joonis 95



Joonis 96



Joonis 97

### Kordamisküsimused:

1. Millist rolli omab nimmepiirkonna liikuvus *wushu kungfu* tehnikate sooritamisel?
2. Millisel moel on nimmepiirkonna liikuvus seotud käte tehnikatega?
3. Millisel moel on nimmepiirkonna liikuvus seotud jalgade tehnikatega?

#### 4.1.4 Lülisamba rinnaosa liikuvuse arendamine

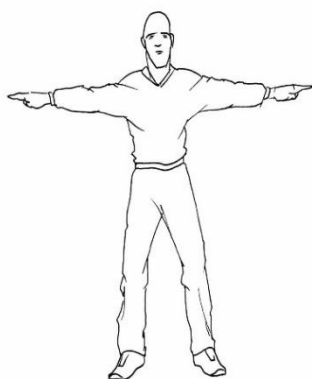
##### 胸背部柔功 *Xiōngbèibù róugōng*

Lülisamba rinnaosa liikuvuse arendamine on tihedalt seotud 开-合 *kāi-hé* põhimõttega „avamine ja sulgemine“. Avamine 开 *kāi* tähendab lülisamba sirutamist ja rindkere laiendamist käte tahaviimisega. Avamise tehnika ajal hingatakse tavaliselt sisse. Sulgemine 合 *hé* eeldab selja küüru tõmbamist ja õlgade allalaskmist. Käte etteviimise ajal hingatakse tavaliselt välja. Iga *wushu* tehnika kuulub ühte neist kahest rühmast. 开-合 *kāi-hé* põhimõte on väga selgelt nähtav sellistes stiilides nagu 太极拳 *tàijíquán*, 八卦拳 *bāguàquán*, 通背拳 *tōngbèiquán* ja 劈挂拳 *pīgùaquán*.

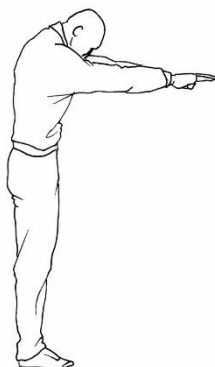
开-合 *kāi-hé* tehnika täideviimine nõuab teatud paindlikkust 胸背部 *xiōngbèibù* ehk ülakeha piirkonnas. Võttes arvesse asjaolu, et liikuvus selles piirkonnas ei ole enamikul inimestest eriti hästi arenenud, siis võib tehnika sooritamine olla algul ebamugav. Pidevalt 开-合 *kāi-hé* tehnikaid praktiseerides muutuvad liigutused kergeks ja annavad võitlustehnikatele juurde nii jõudu kui ka kiirust. Praktiseerimine õpetab ka õigesti hingama. Tegelikult peab sama tehnikat kasutama ka jõusaalis kangidega trenni tehes, sest valesti hingates võib see viia südameprobleemideni.

##### 4.1.4.1 顶天立地 *Dǐngtiānlìdì* – käed hoiavad maad ja taevast. 气功 *Qìgōng*’i harjutus.

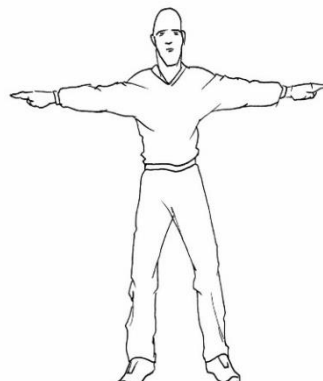
Pane jalad õlgade laiuselt. Jalalabad on kergelt sisse pööratud. Käed paiknevad õlgade kõrgusel allasuunatud peopesadega. Väljahingamise ajal vii käed ette paralleelselt maaga. Käed sirutuvad ette võimalikult kaugemale. Oluline on, et tunneksid, kuidas seljal, abaluude piirkonnas, venitab. Samal ajal kalluta pea ette käte vahele. Seejärel tule tagasi algasendisse ning nüüd korda harjutust vastupidises järjekorras. Hingates sisse tee seda harjutust 10 korda. Joonised 98–100.



Joonis 98



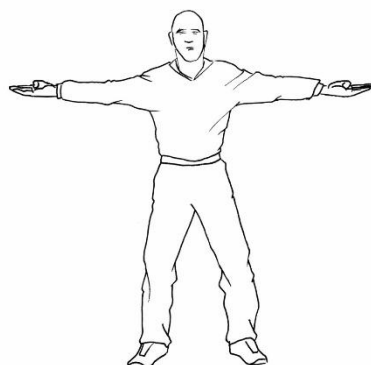
Joonis 99



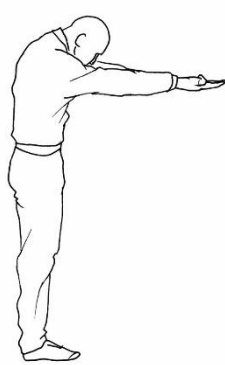
Joonis 100



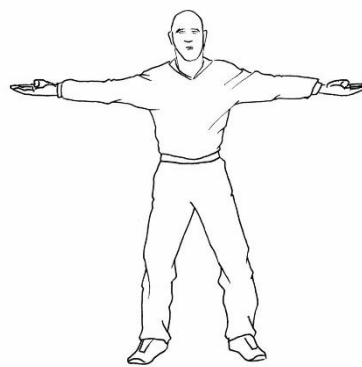
Harjutuse teine osa on taevaenergia tunnetamine. Kõik muu jääb asendis samaks, kuid peopesad on nüüd pööratud üles. Tee ka seda harjutust 10 korda. Joonised 101–103.



Joonis 101



Joonis 102

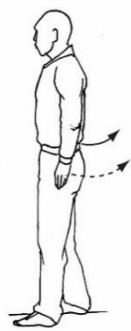


Joonis 103

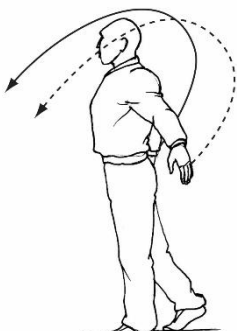
**4.1.4.2 舒背绕胸 Shūbèirào xiōng** – "rindkere avamine ja sulgemine". Seisa sirgelt vasak jalg natuke eespool.

Joonis 104. "Avamine"- vii käed selja taha, keharaskus läheb vasakule ehk eesmisele jalale, samal ajal hing sisse.

Joonis 105. "Sulgemine"- jätkka käteringi viies käed selja tagant üles ja ette, toeta keharaskus tagumisele jalale ning lõpeta 虚步 xūbù asendis (joonis 106), samal ajal hing välja. Liikumise viimases faasis siruta käed ette ja tõmba selg kergelt küüru. Soorita 2-3 seeriat, iga seeria koosneb 10 järjestikusest harjutusest.



Joonis 104



Joonis 105



Joonis 106



Joonis 109



Joonis 107



Joonis 108

**4.1.4.3 伸踏开胸 Chēntà kāi xiōng** – rindkere "avamine" nõjatudes seinale.

Seisa seinast poole sammu kaugusel, pane peopesad võimalikult kõrgele seina vastu. Lükka vaagen taha ja suru rindkere vastu seina, pilk on suunatud üles. Tee harjutust 5–10 korda. Joonised 107–108.

**4.1.4.4 肘下腰 Zhǒuxià yāo** – sild küünarvartel. Mine silla asendis peopesade asemel küünarvartele ja püsi asendis 1 minut. Harjutust tuleks teha alles siis, kui oled ennast korralikult soojaks teinud ja suudad silda juba korralikult sooritada. Joonis 109.

#### Kordamisküsimused:

1. Mida peetakse silmas *kāi-hé* tehnikaga *wushu`*s?
2. Mis omaduste arendamisel *wushu`* on oluline *kāi-hé* tehnika?
3. Millisel moel on *kāi-hé* tehnika seotud hingamisega?



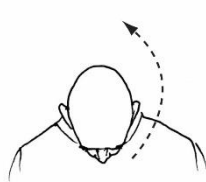
#### 4.1.5 Töö kaela painduvusega

##### 柔颈功 *róujǐnggōng*

**4.1.5.1 白鹤饮水 *Báihè yǐnshuǐ*** – toonekurg joob vett. 气功 *Qìgōng*’i harjutus. Pea langeb keskjoonelt alla (hinga välja) ja tuleb küljelt üles keskjooneni (hinga sisse). Tee harjutust 10 korda kummalegi poole. Joonised 110–113



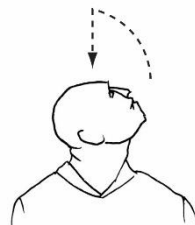
Joonis 110



Joonis 111



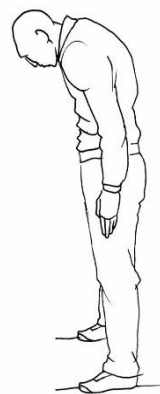
Joonis 112



Joonis 113



Joonis 114



Joonis 115

Teises osas jäljendatakse kurge vett joomas. Kummarda sirge seljaga ette ja

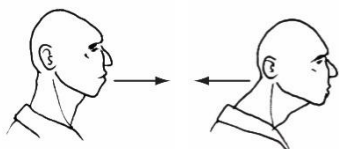
hinga välja. Kui enam kaugemale kummardada ei ole võimalik, annab selg lüli lüli haaval järgi, kuni lõug on vastu rinnakut. Seejärel alusta sissehingamist ja tule üles. Samal ajal siruta selga lüli lüli haaval. Lõpus lasse pea kuklasse nagu oleksid vett joov kurg. Tee harjutust 10 korda. Joonised 114–115.

Edasi, olenevalt treeningu eesmärgist, võib vajadusel lisada kaelalihaste venitused ja painutused. Näiteks ette, külgedele ja üle õla vaatamised. Kusjuures kätega tuleb kaasa aidata seni, kuni kõik lihased on maksimaalselt läbi töötatud.

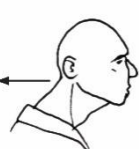
NB! Väldi järske liigutusi.

Kaelalihaste venitamisel, kui käte abi ei kasutata, ei saa harjutust sooritada täisefektiivsusega. Proovi jalga põlvest painutada esmalt nii, et käte abi ei kasuta ja seejärel kasuta. Võrdle tulemust! Ühel juhul on kõik lihased lõdvestunud, kuid teisel juhul mitte.

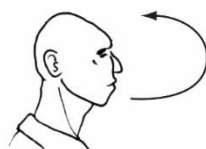
**4.1.5.2 乌龟伸颈 *Wūguī shēn jǐn***, - kilpkonn sirutab pead. 气功 *Qìgōng*’i harjutus. Algasend pea on otse, otsevaade joonis 116. Sirutame pea horisontaalselt ette, liikumine toimub paraleelselt maaga joonis 117 ja toome pea algasendisse tagasi. Tee harjutust 5–10 korda.



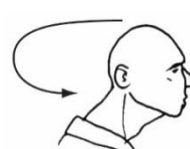
Joonis 116



Joonis 117



Joonis 118



Joonis 119

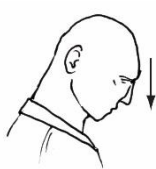
Teises osas harjutusel sooritatakse peaga väikseid ringe ette (mitte alla)-üllesse-taha. Joonised 118-119. Korda harjutust 5–10 korda mõlemas suunas.

**4.1.5.3** pea liikumise ja pilgu treening.

Algasend pea on otse, otsevaade, pilksuunatud horisontaalselt maapinnaga joonis 120. Pea langeb keskjoonelt alla, pilk suunatud diagonaalis ette joonis 121. Pea liigub keskelt ülesse kuklasse, pilk suunatud ülesse joonis 122. Tagasi algasendisse e pea on otse. Peapööre vasakule, pilk suunatud küljele horisontaalselt maapinnaga joonis 123. Toome pea tagasi keskele ja sooritame harjutuse paremale poole joonis 124. Toome pea tagasi keskele. Tee harjutust 5–10 korda.



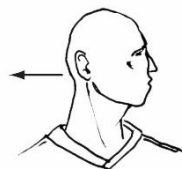
Joonis 120



Joonis 121



Joonis 122



Joonis 123



Joonis 124

### Kaelaharjutuste kompleks. Üldjuhised:

Algasend – istudes, selg sirge, pea otse, küünarnukid on toetatud lauale (harjutust saab sooritada ka seistes). Kõigi harjutuste korral on pilk pööratud liikumise suunas. Kõigepealt viiakse, piltidel näidatud suunas, pea lõdvestunult maksimum kaugusele, venitades. Seejärel käe(te) surve suureneb ja avaldate peaga (kaelalihastega) vastusurvet 5–8 sekundit, korrata 5–6 korda. Külgsuundades sooritada harjutust paremale ja vasakule vaheldumisi. Harjutusi võiks teha minimaalselt 2–3x nädalas, kuid võib ka igapäev ja kaela stabiilsuse saavutamiseks algul 2–3x päevas (2–4 nädala jooksul). NB! Soovitav oleks alati vähemalt 1 päev nädalas teha harjutustest vaba päev, kuid ärge unustage, et tulemuse saavutamiseks peab endaga tegelema e harjutusi tegema vähemalt 2–3x nädalas.



Joonis 125



Joonis 126



Joonis 127



Joonis 128



Joonis 129

Algasendis pea otse, pöörata pea vasakule, käega toetate liikumise suunda, lisades lõpus venituse, joonised 125–126. Saavutades maksimum asendi hakkate pead suruma vastas suunas e avaldate vastupanu. Hoiate 5–8 sekundit, sooritate harjutuse paremale poole. Korrata 5–6 korda.

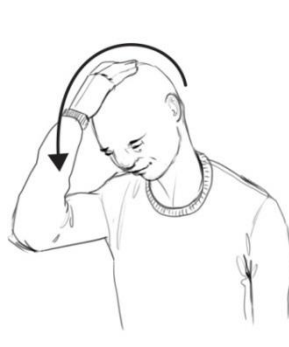
Algasend pea otse, käed kuklal. Kallutate pea ette, rinnaku suunas, käed aitavad venitusele kaasa, joonis 127. Hoiate 5–8 sekundit, edasi viite pead taha-ülesse-kuklasse, hoiate 5–8 sekundit, joonised 128–129, korrata mõlemas suunas 5–6 korda. NB! Pea ette venitusel rakendada vähem jõudu.



Joonis 130



Joonis 131



Joonis 132



Joonis 133

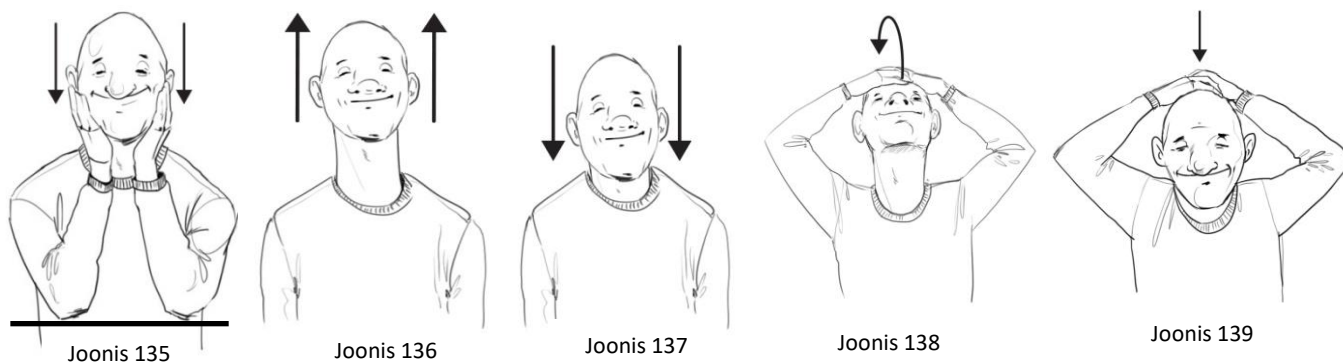


Joonis 134

Algasend – istudes, selg sirge, pea otse, küünarnukid on toetatud lauale (harjutust saab sooritada ka seistes), Käteasend – üks käsi rusikas mida katab teine käsi, lõug toetatud rusikas käele (rusikas vertikaal asendis), joonis 130. Surute lõuga rinnaku suunas, hoiate 5-8 sekundit, lõdvestus ja korrata harjutust 5-6 korda.

Algasend – istudes, selg sirge, pea otse. Algasendist pöörata pea vasakule-alla (diagonaalis), vasaku käega toetate liikumise suunda, lisades lõpus venituse, käsi on asetatud pealaele, sõrmed haaravad kergelt kuklast, joonised 131-132. Parema käega võib istudes haarata tooli servast, selleks et keha kaasa ei liiguks. Saavutades maksimum asendi hakkate pead suruma vastas suunas e avaldate vastupanu. Hoiate 5-8 sekundit, seejärel sooritate harjutuse paremale poole. Korrata 5-6 korda

Algasendis pea otse, kallutate pea vasakule, vasaku käega toetate liikumise suunda, lisades lõpus venituse, käsi on asetatud pealaele suunaga parema kõrva poole, joonised 133-134. Parema käega võib istudes haarata tooli servast, selleks et keha kaasa ei liiguks. Saavutades maksimum asendi hakkate pead suruma vastas suunas e avaldate vastupanu. Hoiate 5-8 sekundit, seejärel sooritate harjutuse paremale poole. Korrata 5-6 korda. Lisaks veel hsamde põhimõtete järgi teha suundi mis on näidatud joonistel 138 ja 139.



Algasend – istudes, selg sirge, pea otse, küünarnukid on toetatud lauale (harjutust saab sooritada ka seistes), käed asetatud peopesadega ülesse lõua all (kummalgi pool lõuga), joonis 135. Tõmbate pead sisse nagu kilpkonn, hoiate 5-8 sekundit, lõdvestus ja korrata harjutust 5-6 korda.

Algasend – istudes, selg sirge, pea otse sirutate ennast nii kõrgele kui saate. Mõttes kujutate ette nagu keegi tõmbaks pealaest teid kõrgele ülesse, joonis 136, hoiate 5-8 sekundit maksimaalsel sirutusel, lõdvestus, joonis 137 ja korrata harjutust 5-6 korda.

### Kordamisküsimused:

1. Miks on pea ja kaela liikuvuse arendamine oluline *wushu kungfu* seisukohast?
2. Kas pea ja kaela liikuvusele on vaja pöörata tähelepanu ainult võistlussportlastel või ka tavaharrastajatel?
3. Millised erinevused on kaela liikuvuse arendamisel *taolu*- ja vabavõitlussportlastel?

#### 4.1.6 Liikuvuse arendamine hüppeliigese piirkonnas

##### 足踝部柔功 *Zúhuáibùróugōng*

Hüppeliigese liikuvuse suurendamine on *wushu*'s vajalik kahel põhjusel:

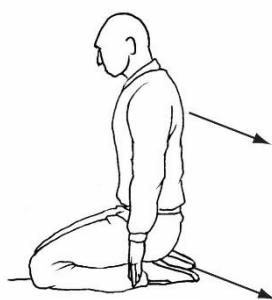
- 1) Hüppeliigese hea liikuvus võimaldab võtta paremini selliseid asendeid, nagu 秀步 *xiùbù*, 独立步 *dúlìbù*, 斜部 *xiébù* ja teha korralikult jalalööke 蹬腿 *dēngtuǐ*, 缠腿 *chántuǐ*, 侧踹腿 *cèchuàituǐ*.
- 2) Korralikult lahti venitatud hüppeliigesed vähendavad ja hoiavad ära tõsisemaid hüppeliigesetraumasid, nihestusi.
- 3) Hüppeliigese hea liikuvus on hüppevõimekuse arendamise aluseks ilma milleta on märgatavalt raskem sooritada enamusi hüppe- ja akrobaatikatehnikaid.

Hea liikuvuse saavutamiseks peame hüppeliigesega pidevalt tõsist tööd tegema ja parandama selle liikuvust erinevates suundades. Eriti oluline on Achilleuse kõõluse liikuvuse parandamine, millest sõltub oluliselt meie hüppevõime.

Lisaks hüppeliigese liikuvuse arendamisele peab juba treeningute algul pöörama suurt tähelepanu antud piirkonna lihaste arengule e hüppetreeningule – kus saab kasutada paljusid erinevaid treening harjutusi:

- 1) hüpped koosjalgadega ja eraldi parem ning vasaku jalaga
- 2) trepiastmetel hüppamine koosjalgadega, parema-, vasakujalaga eraldi
- 3) hüppenõoriga erinevad harjutused
- 4) hüppete harjutamine raskustega jalgadel

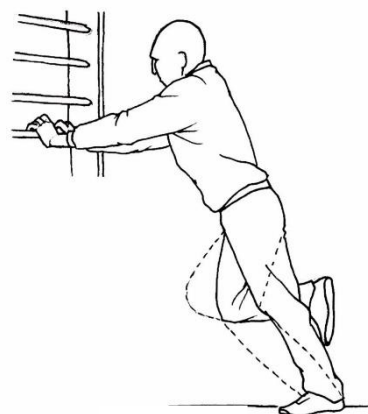
**4.1.6.1 跪压 *Guìyà*** – põia venitus põlvedel istudes. Istu algasendis põlvedel, kannad soovitatavalt koos. Kalluta keha taha ja aseta käed taha toeks, samal ajal tõsta põlvi maast lahti. Tõsta vaagnavöödet vaheldumisi üles ja lase alla. Joonis 140-141. Soorita harjutust 20–30 korda.



Joonis 140



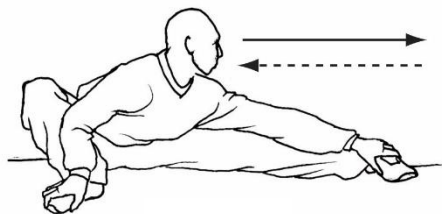
Joonis 141



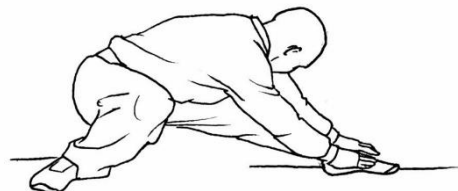
Joonis 142

**4.1.6.2 坑压 *Kēngyà*** – surumine ettekallutamisega. Harjutuse eesmärgiks on Achilleuse kõõluse venitus. Seisa seinast pisut kaugemale, toetu kätega seinale, toeta parem jalg põlvest kõverdatuna vasakule säärele, vasak jalalaba peab vaatama otse seina poole. Kaugus seinast oleneb hüppeliigese liikuvusest, hea liikuvuse korral ollakse kaugemal ja kehvema liikuvuse korral lähemal. Hoia keha ettepoole kaldus ja soorita kergeid kükke, kand ei tohi maast lahti tulla. Korrata harjutust 10–15 korda. Joonis 142.

**4.1.6.3 扑压 Pū yà** – venitused 扑步 pūbù asendis. Võta sisse 扑步 pūbù asend ning aseta mõlemad käed põidade peale. Jalatallad on kindlalt maas ja paralleelsed, väljasirutatud jalg on põlvest sirge. Vii keharaskus vasakule jalale, seda põlvest täielikult kõverdades, siis liigu tagasi paremale jalale. Hoia keha sirge ja käed põidadel, kui teisele poole liigud. Ülakeha pöörab väljasirutatud jala suunas. Joonis 143. Soorita 15-20 liikumist ühelt jalalt teisele. Olles 扑步 pūbù asendis, kalluta sirge seljaga ette väljasirutatud jala poole. Haara mõlema käega jalalabast, tõmba seda endapoole ja hoia 5–7 sekundit, seejärel lõdvesta jalg. Tee harjutust mõlemale jalale 5 korda. Joonis 144.



Joonis 143



Joonis 144

#### Kordamisküsimused:

1. Mida annab hea hüppeliigese liikuvus wushus?
2. Kuidas on hüppeliigese hea treenitus ja liikuvus seotud tasakaaluga?
3. Kuidas on hüppeliigese hea treenitus ja liikuvus seotud hüppevõimega?

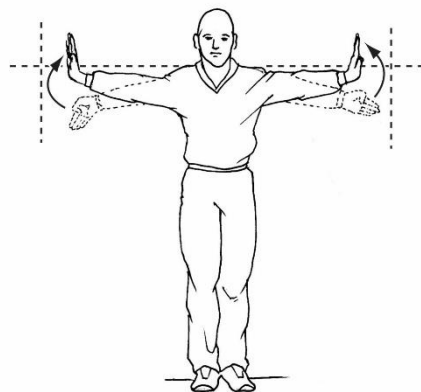
### 4.1.7 Randmeliigese liikuvuse arendamine

#### 腕部柔功 Wànbù róugōng

Wushu's on kätega seotud liikumistest olulisimal kohal rusika- ja peopesatehnikad (拳法 quánfǎ ja 掌法 zhǎngfǎ). Selliste tehnikate nagu 挑掌 tiǎozhǎng, 亮掌 liàngzhǎng, 击掌 jīzhǎng, 对拳 duìquán (绕拳 ràoquán), 勾手 gōushǒu õigeks sooritamiseks on vaja teha ettevalmistavat tööd randme painduvusega. Samuti on vajalik randme tugevdamine, et ei tekiks vigastusi poksikoti, puunuku pihta lööke sooritades või siis tegelikus võitluses.

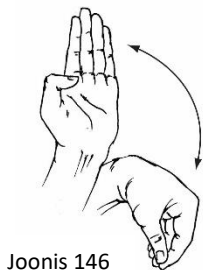
#### 4.1.7.1 挑腕 Tiǎowǎn – randme fikseerimine.

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 145.

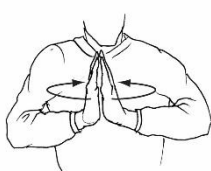


Joonis 145

**4.1.7.2 立掌-勾竖 *Lìzhǎng-gōushù*** – peopesa ja konksu järjestikune vahetamine. Hoia sirgeid käsi õlgade kõrgusel küljel või ees. Vaheta peopesa 掌 *zhǎng* asend kiire liigutusega konksu 勾 *gōu* vastu. Liigutus imiteerib vastase tõukamist eemale ja temast haaramist. Oluline on jälgida, et peopesa asendi korral oleksid sõrmed sirged (v.a. põial) või isegi enda poole kaldu. Konksu asendis peab ranne olema võimalikult kõverdatud. Harjutust võib sooritada kiirelt või aeglaselt lõppasendis pingutades. Joonis 146. Tee harjutust 20–30 korda.



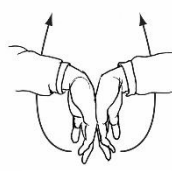
Joonis 146



Joonis 147



Joonis 148



Joonis 149



Joonis 150

**4.1.7.3 童子拜佛 *Tóngzǐ bài fú*** - väike laps palvetab Buddha poole. 气功 *Qìgōng*'i harjutus. See harjutus on väga hea randmetele ja küünarvarrelihastele. Algasend sarnaneb eelmisele harjutusele, kuid peopesad on südame kõrgusel nagu palveks kokku pandud. Pööra käsi nii, et käeseljad on teineteise vastas ja jätka pööramist, kuni saavutad algasendi. Algasendis viid korra käed nii alla, kui vähegi võimalik, samal ajal hoides peopesad koos. Korda harjutust mõlemat pidi 10 korda. Joonised 147–150 (joonistel 149 ja 150 soovitatavalt püüda hoida käeseljaid koos).

#### Kordamisküsimused:

1. Miks on vajalik hea randmeliikuvus *wushu*'s *kungfu*'s?
2. Kas ilma hea randmeliikuvuseta on võimalik tegeleda *wushu kungfu*'ga?

## 4.2. Asendid ja sammud *wushu*'s 基本步形 *Jīběn bùxíng*, 基本步法 *Jīběn bùfǎ*

Nii nagu maja ehitamine, algab ka *wushu* õppimine vundamendist. Selleks on 步形 *bùxíng*-asendid ja 步法 *bùfǎ*-sammud, mille peale ehitatakse liikumine ning mis on aluskivideks meisterlikkusele ehk 功夫 *gōngfū*.

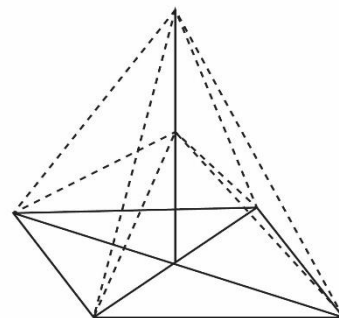
Sõltuvalt koolkonnast, kus *wushu*'d õpetatakse, võivad asendid ja liikumised varieeruda. Käesolevas raamatus on käsitletud peamiselt asendeid ja sammusid, millele on kehtestatud võistlusreeglistik. Need võivad erineda traditsiooniliste koolkondade omadest.

*Wushu*'le on iseloomulikud madalad, laiad asendid, mis säilitavad hästi stabiilsuse. Need on mõeldud nii kaitseks kui ka liikumise pealt sooritatavaks rünnakuks. *Wushu* vormides, kavades toimub pidev üleminek ühest asendist teise, vastavalt võitluses vahelduva rünnaku ja kaitsega.

Asendite ja liikumiste õigeks sooritamiseks on tarvis arendada füüsilist jõudu, vastupidavust, kiirust, painduvust, tasakaalutunnetust ning tuleb suuta kontrollida kõiki oma kehaosi nii, et need liiguksid harmooniliselt ühtse tervikuna.

Reaalses võitluses tuleb kasutada selliseid kaitse- ja rünnakutehnikaid, mis vastavalt situatsioonile tuleksid välja kõige loomulikumalt ning kus asendid ja liikumised oleksid kindlad ja jõulised. Kui vastane ründab, tuleb suuta säilitada tasakaal. Seda sõltumata vastase löögijõu suurusest.

Mida madalam on asend, seda madalamal paikneb raskuskese. Asend muutub sellest tulenevalt stabiilsemaks ja võitlejat on raskem paigast liigutada. Raskuskeset on võimalik nihutada maapinnale nii ligidale, et muututakse justkui mäeks, mida on võimatu paigast nihutada. Joonis 151. Ei tohi ära unustada, et oskamatu asendite stabiliseerimine võib takistada liikuvust või saada võitluses koguni saatuslikuks.



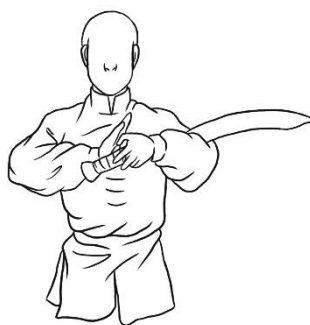
Joonis 151

#### 4.2.1 Asendid 基本步形 *Jīběn bùxíng*

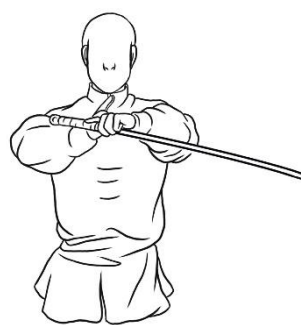
4.2.1.1 抱拳礼 *Bàoquánlǐ* – tervitus kätega wushu's, joonis 152



Joonis 152



Joonis 153



Joonis 154



Joonis 155

4.2.1.2 持剑礼 *Chíjiànlǐ* – tervitus *jiàn* mõõgaga, joonis 153

4.2.1.3 持棍礼 *Chígùnlǐ* – tervitus kaikaga (*gùn*), joonis 154

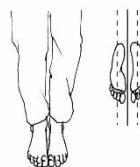
4.2.1.4 持枪礼 *Chíqiānglǐ* – tervitus odaga (*qiāng*), joonis 155

4.2.1.5 并步 *Bìngbù* – jalad koos asend.

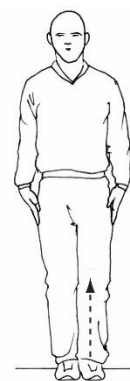
Seisa jalad koos nii, et siseküljed puudutavad teineteist. Jalad on põlvest sirged, kuid lõdvestunud. Hoia keha sirgelt. Joonised 156–157.

Tüüpilised vead:

- selg ei ole sirge;
- jalalabad ei asetse koos.



Joonis 156



Joonis 157



Joonis 158

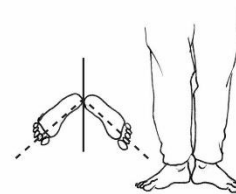
4.2.1.6 抱拳 *Bàoquán* – käed küljel rusikas alumiste roiete juures, antud asendit kasutatakse tihti taolu'de alustamisel esimese liigutusena, joonis 158.



**4.2.1.7 并步 Bìngbù** – jalad koos asend. Variant 2. Võta sama asend, mis eelmise harjutuse puhul ning pööra jalalabad 45-kraadise nurga all väljapoole. Jäta kannad kokku. Joonis 159.

Tüüpilised vead:

- jalalabad on liialt väljapööratud, mis muudab asendi ebastabiilseks;
- selg ei ole sirge;
- põlved on kõverdatud ja kannad ei ole koos.

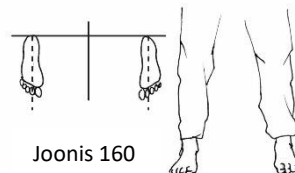


Joonis 159

**4.2.1.8 开立步 Kāilìbù** – õlgadelaiune asend. Seisa õlgadelaiuses harkseisus, jalalabad paralleelselt ja kõverda jalgu natuke põlvedest. Jalad on lõdvestunud. Harjutust kasutatakse palju 气功 qìgōng'is, kus sellises asendis püsitakse tunde. Joonis 160

Tüüpilised vead:

- jalalabad on pööratud väljapoole.



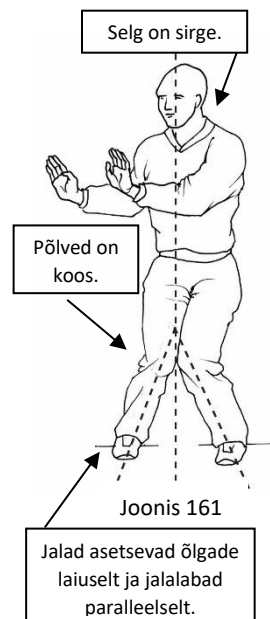
Joonis 160

**4.2.1.9 夹马步 Jiāmǎbù, 扣步 kòubù** – liivakellaasend (咏春 yǒngchūn'i põhiasend). Jalad asetsevad õlgadelaiuselt ning jalalabad on sisse pööratud 45-kraadise nurga all. Jälgi, et jalad oleksid põlvest kõverdatud. Põlved pööra sissepoole ja hoia neid lähedikkku. Pingesta jalalihaseid.

Keharaskus jaotub võrdselt mõlemale jalale ja paikneb täpselt keskel, nagu on toodud ka joonisel 161.

Tüüpilised vead:

- keha on kallutatud ette nii, et kannad tõusevad maast lahti ja tasakaal kaob;
- jalad on põlvest sirged, mille tõttu kerkib raskuskese liialt kõrgele ja muudab asendi ebastabiilseks;
- põlved on lõdvestunud ja neid ei hoita piisavalt lähedikkku;



Joonis 161

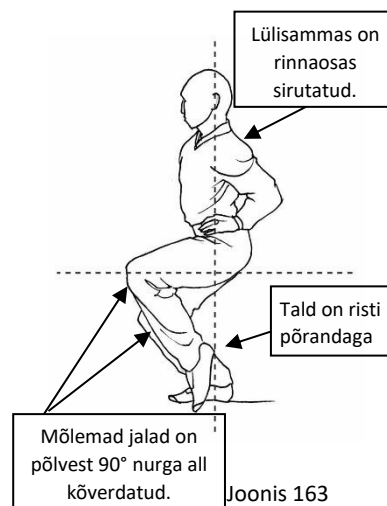
**4.2.1.10 丁步 Dīngbù** – naelsamm. Ühel jalal on tald maas, teine jalg on toodud selle kõrvale ja toetub varbaotstele. Keharaskus on täistallaga maas oleval jalal. Jalad on põlvest kõverdatud 90-kraadi. Selg hoia vertikaalselt sirge. Joonised 162–163.

Tüüpilised vead:

- varvastele toetuv jalg on teisest jalast eemal;
- asend on liiga kõrge;
- ülakeha on kallutatud ette, mistõttu kaob tasakaal.



Joonis 162



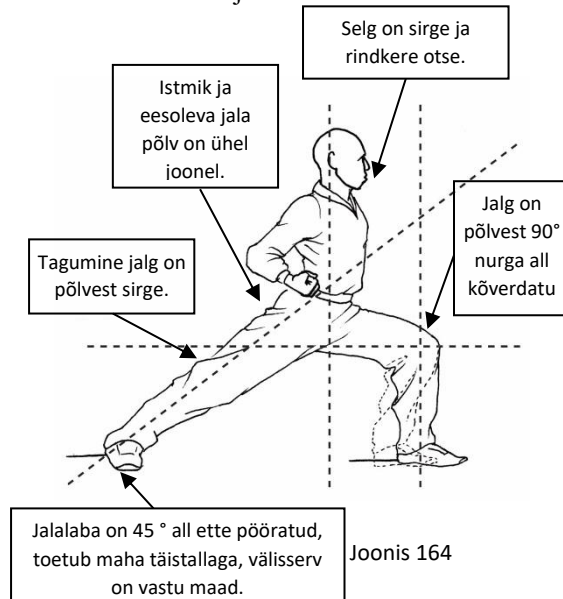
Joonis 163



**4.2.1.11 弓步 Gōngbù** – vibuasend. See on üks sagedamini kasutatavaid asendeid paljudes *wuhu* stiilides. Võta puusadelaiune harkseis ja astu ühe jalaga u viis jalalaba pikkust ettepoole. Eesolev jalg kõverda põlvest 90-kraadi, nii et reis oleks paralleelne maapinnaga ning põlv ulatuks varvaste piirini. Eesoleva jala laba on otse või veidi sissepoole pööratud. Tahapoole viidud jalg hoia põlvest sirge ja tugevana ning jalalaba pööra võimalikult palju ettepoole. Selg peab olema sirge ning ülakeha ja puusad peavad asuma kõverdatud jala suhtes risti. Joonis 164.

Tüüpilised vead:

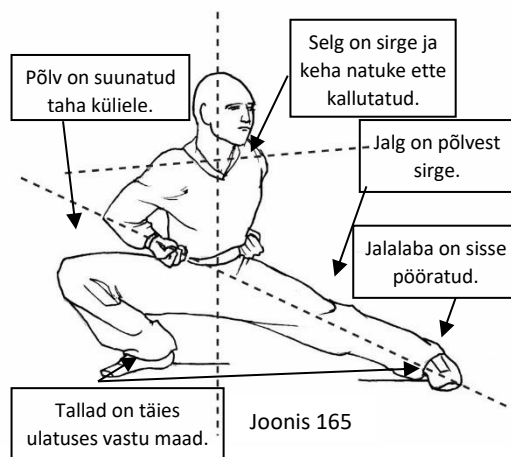
- tagapool olev jalg on põlvest kõverdatud;
- tagapool oleva jala väliskülg on maast lahti;
- tagapool oleva jala varbad pole suunatud ettepoole;
- asend on liiga kõrge;
- selg ei ole sirge;
- keha on kas ettepoole või tahapoole kaldu;



**4.2.1.12 扑步 Pūbù** – kükkis asend, madal positsioon väljasirutatud jalaga. See asend on kasutuses peaaegu kõikides *wushu* stiilides. Varasemalt oli asendi funktsiooniks rünnaku eest ära põikamine, viies keha madalale, samuti vastase jalalaba ründamine vaevumärgatava liikumisega. Jalad on täistallaga maas ning asetsevad paralleelselt. Keharaskus on viidud peamiselt põlvest kõverdatud jalale. Teine jalg on põlvest sirge. Hoia selg sirgena ja kalluta keha väljasirutatud jala suunas. Joonis 165.

Tüüpilised vead:

- selg on kükur;
- tagapool olev jalg ei ole täielikult kõverdatud või on põlv sissepoole pööratud;
- väljasirutatud jalg on põlvest kõverdatud.

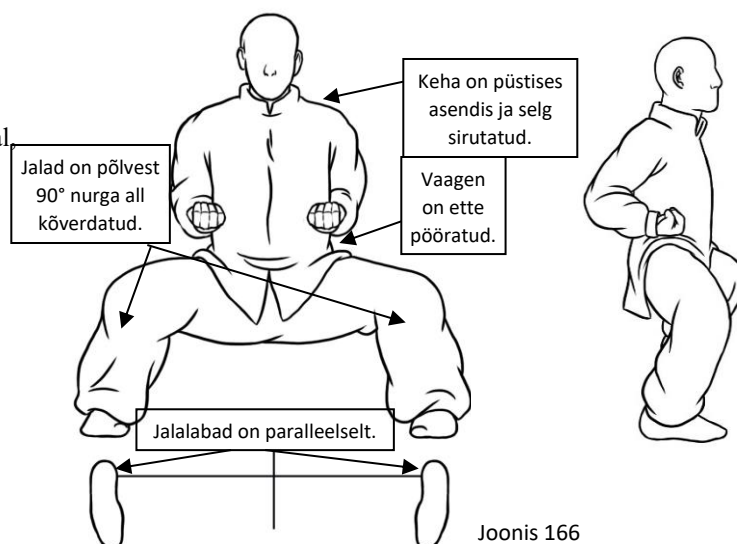


**4.2.1.13 马步 Mǎbù** – ratsanikuasend. See on *wushu* põhiasend, mida kasutatakse peaaegu kõikides *wushu* stiilides. Jalgadevaheliseks kauguseks võta umbes neli-viis jalalaba pikkust. Jalalabad on otse ja paralleelsed. *Mabu* asendisse minekuks kõverda põlved. Jälgi, et põlved ei ulatuks varvaste piirist ettepoole üle. Mine nii madalasse asendisse, et istmik jääks põlvedega samale kõrgusele. Keharaskus peab jääma võrdselt mõlemale jalale ning selg peab jääma sirgeks. Pea silmas, et istmik ei vajuku taha, vaid jääks võimalikult keskele. Joonis 166.

Tüüpilised vead:

- jalgadevaheline kaugus on tunduvalt väiksem või suurem, kui peaks;
- jalalabad on pööratud välja;

- põlved on pööratud sissepoole;
- asend on liiga kõrge või liiga madal
- selg on kõver,
- ülakeha on ettepoole kaldu.

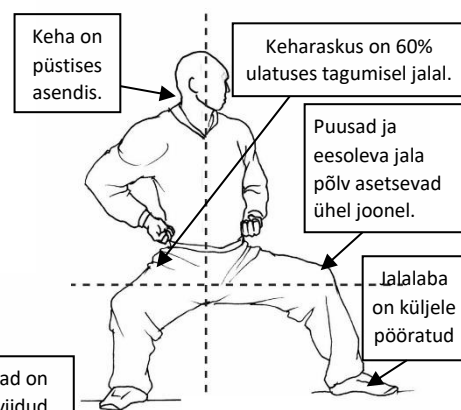


Joonis 166

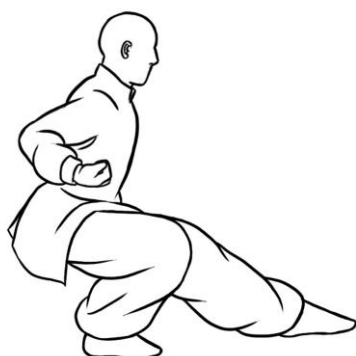
**4.2.1.14 半马步 Bānmǎbù** – pool-ratsanikuasend. Seda asendit esineb palju 长拳 chángquán'i, 南拳 nánquán'i ja 八极拳 bājíquán'i stiilides. See on sarnane asend 马步 mǎbù'ga (vt joonis 142). Võta sisse 马步 mǎbù ja pööra üks jalalaba natuke väljapoole, ülakeha pööra sama külje poole. Jaota keharaskus nii, et tagapool asuv jalg kannaks umbes 60% ja eespool olev jalg 40% keharaskusest. Joonis 167.

Tüüpilised vead:

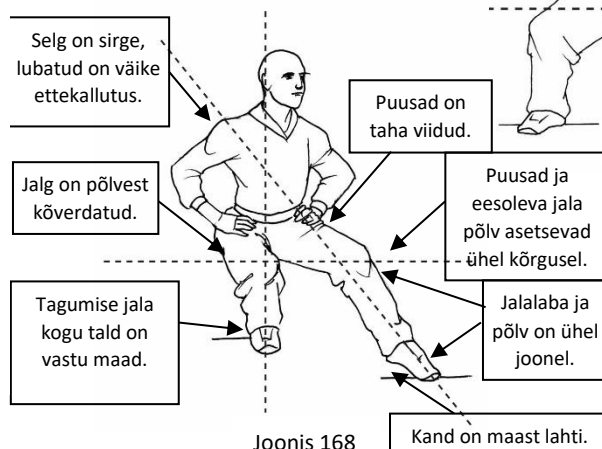
- eespool olev jalg on põlvest liialt kõverdatud;
- keharaskus on eesoleval jalal;
- ülakeha pole vertikaalselt sirge.



Joonis 167



Joonis 169



Joonis 168

**4.2.1.15 虚步 Xūbù** – kassiasend kassiasend, „tühja sammu“ asend. See on üks baasasenditest, mida esineb kõikides wushu stiilides. 90% keharaskusest asub tagapool oleval jalal, mis on põlvest kõverdatud. Ees olev jalg on suunatud 45-kraadi väljapoole, põlvest natuke kõverdatud, põid on sirutatud ning jalg toetub maha varbaotstega. (uute reeglite kohaselt võib ka kand maad puudutada). Sõltuvalt stiilist on asendi sügavus erinev. Modernsetes vormides peab tagumise jala reis olema horisontaalasendis. Keha on pööratud ette diagonaalselt. Kahe põlve vaheline kaugus on umbes 1-2 rusika laiust. Joonised 168 ja 169.

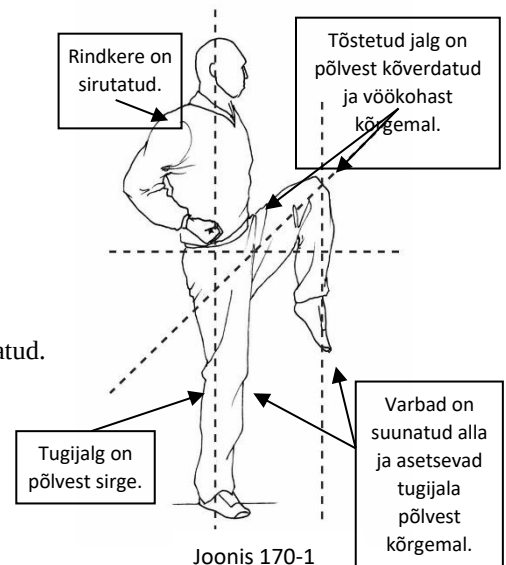
Tüüpilised vead:

- asend on kas liiga kõrge või madal;
- keharaskus lasub eespool oleval jalal;
- ülakeha on kallutatud kas liiga ette või taha.

**4.2.1.16 独立步 Dúlìbù** – kureasend, ühe jala peal seisu asend. Seisa sirgel jalal. Tõsta teise jala põlv rindkere kõrgusele. Tõstetud jala varbad suuna alla. Selg hoia sirutatult ja otse. Joonis 170-1.

Tüüpilised vead:

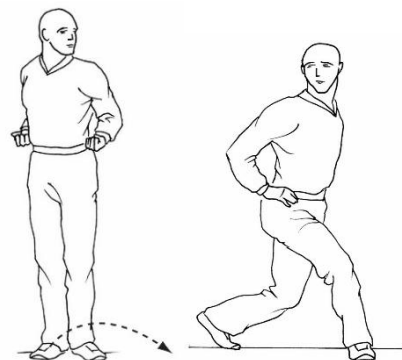
- tugijalg on põlvest kõverdatud;
- selg ei ole sirge;
- tõstetud jala põlv on liiga madalal ning selle varbad ei ole alla suunatud.



**2.2.3 盖步 Gàibù** - kõrvale astumine. Praktiseeritakse sageli 长拳 *chángquán*'is, 南拳 *nánquán*'is ja mitmetes teistes stiilides. Liikumist kasutatakse vastase rünnaku eest ära põikamiseks. Võta sisse asend 丁字步 *dīngzìbù*. Astu samm eest risti, samaaegselt kõverda põlvi, et viia keharaskust madalamale. Pööra puusad ja ülakeha liikumisele vastassuunas, jäädes näoga kujuteldava vastase poole. Astuva jala varbad peavad olema pööratud väljapoole ja tagapool asuva jala kand suunatud ülespoole. Joonis 170-2.

Tüüpilised vead:

- liikumisel ei viida keharaskust piisavalt madalale;
- jalad on lõppasendis sirged;
- puusad ei ole lõppasendis pööratud.



#### 4.2.2 Põhisammud ehk liikumised

##### 基本步法 *Jīběn bùfǎ*

##### Asendid ja liikumised vabavõitluses SANDA's:

实战式 *Shízhànshì* – võitlusasend, kaitseasend. See on põhiasend, mida kasutatakse *sanda's* ehk reaalses võitluses. Olles vastase poole küljega, vähendab see löögipinda oluliselt ning võimaldab kaitsta elutähtsaid organeid. Seda asendit võib nimetada ka ooteasendiks, mis samuti võimaldab liikuda kiiresti igasse suunda ning millest saab sujuvalt üle minna rünnakusse.

Igal inimesel on üks kehapooltest juhtiv, mistõttu tuleb valida, mis asendis seista. Paremakäelistel peaksid eespool olema parem käsi ja jalg, kuna eesoleva käe ja jalaga sooritatakse 80% rünnakutest ning juhtiv käsi ja jalg on tugevam ja kiirem.

Võta õlgadelaiune harkseis. Astu juhtiv jalg (enamikel parem jalg) sammu võrra ettepoole. Kõverda veidi mõlemad jalad põlvest ning hoia keharaskus jalgadel võrdselt. Eespool oleva jalal hoia tald täies ulatuses maas, kuid toetuspind on siiski päka osa, ning 25-kraadi sissepoole pööratult. Tagapool asuv jalg toeta ainult päkale selliselt, et kand jääb maapinnast paari sentimeetri kõrgusele ning jalalaba on sissepoole pööratud 45-kraadise nurga all. Kui asend on õige, siis tagapool olev jalg saab töötada nagu vedru, mis laseb sooritada kiireid paigaltsõoste. Jalgade asetus mõttelise joone suhtes on näidatud joonisel 171.



Joonis 171

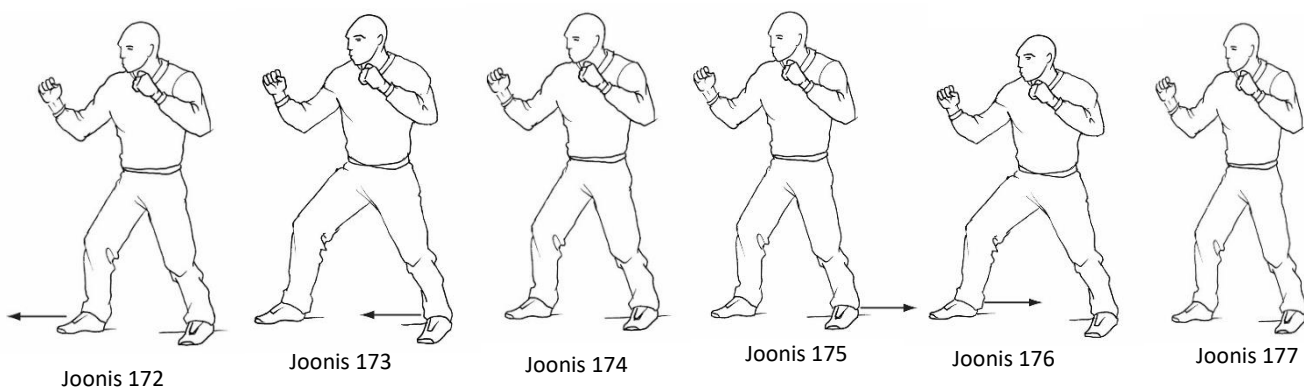
Tõmba lõug kaelale lähemale, kallutades pead pisut ette. Tõsta veidike eesolevat õlga, et kaitsta nii kõri kui ka lõuga vastase rünnakute eest. Lähivõitluses on lõug surutud vajadusel koguni vastu rangluud. Hoia eespool oleva käe rusikat õlakõrgusel ning teist rusikat kaela ees kaitstes. Käsi hoia lõdvestunult ja küünarnukke võimalikult keha lähedal, tagapool asuv küünarvars kaitseb "õrna päikesepõimikut" ehk "kolmnurka". Kõht tõmba sisse ja selg natuke kumeraks, nii on vastasel vähem löögipinda. Oluline on hoida kogu keha võimalikult lõdvestunult, st ükski mittevajalik lihas ei tohiks pinges olla. Joonis 171

Võitluskunstide kvaliteedi olulisimaks näitajaks on liikumine, kuna see on võitluses ülioluline. Vilumuslik jalgade töö aitab hõlpsalt sooritada jalalööke, mis annavad omakorda võimaluse kiireteks käelöökideks. Jalgadega tehtav töö peab olema kerge, lõdvestunud ja elav, kuid kõige selle juures ka jõuline.

Õige jalgade töö korral ei kao liikumise ajal tasakaal, löögijõud on suurem ning vastase eest põiked kiired. Liikuvale märklauale on alati keerulisem pihta saada. Mida osavam on jalgade liikumine, seda vähem tuleb vaeva näha vastase blokeerimisel kätega. Võitleja, kelle löök on väga jõuline, kuid jalgade töö seejuures vilets, väsib kiiresti.

### Liikumine poolsammude kaupa:

**进步 Jìnbù** – poolsammudega ette liikumine. Võta sisse kaitseasend. Astu eespool oleva jalaga pool sammu ette, suurendades sellega hetkeks jalgadevahelist kaugust. Tõmba seejärel kohe tagapool asuvat jalga maapinna lähedalt pool sammu järele. Joonised 172-174.

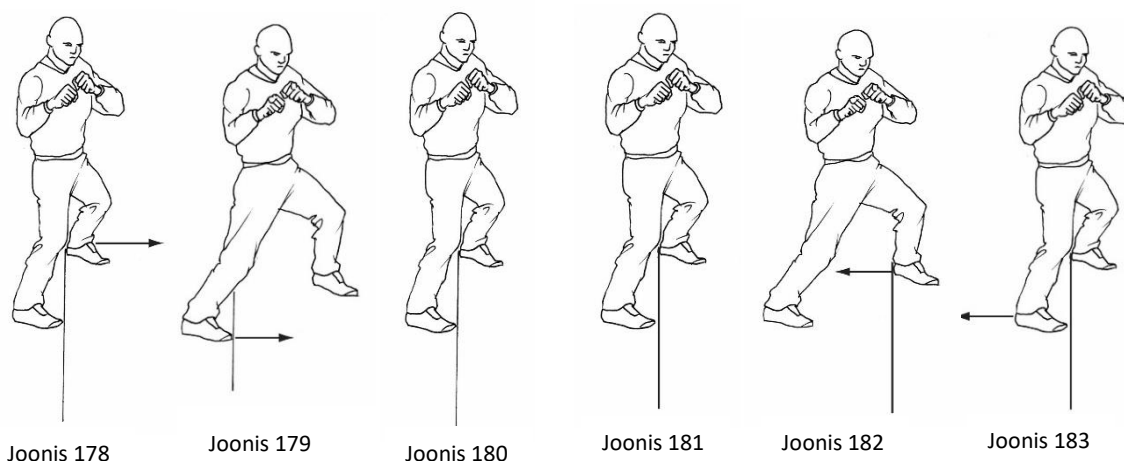


Poolsamm liikumisi sooritades jälgi, et tald ei kerkiks maast liialt kõrgele. Liigu üsna maapinna lähedal. Ära soorita liikumist kõrgele üles hüpates, vaid madalate kiirete sammudena, kus liikumist alustab ees olev jalg ja lõpetab tagapool olev jalg. Liikudes ära toeta maha täistalda, vaid toetu päkale. Tagapool oleva jala kand on peaaegu alati maast lahti, sõltumata sellest, kas seisad või liigud. Nii oled valmis kiireks liikumiseks. Anna põlvedest pisut järgi neid kõverdades. Jaota keharaskus võrdselt mõlema jala vahel, et säiliks parem tasakaal. Käsi hoia kaitseasendis. Edasiliikumiseks korda eelkirjeldatud liigutusi nii palju kordi, kui on vaja soovitud vahemaa läbimiseks.

**退步 Tuìbù** – taha liikumine poolsammu kaupa. Reaalses võitluses on taganemisel iseloomulik liikuda selg ees, jäädes vastase poole näoga. Tahapoole liikumisel on liigutused sooritatud eelneva harjutusega vastupidises suunas. Kaitseasendist tee tagapool asuva jalaga poolsamm taha, suurendades jalgadevahelist kaugust vaid hetkeks. Seejärel too eespool olev jalg pool sammu järele. Joonised 175–177.

Erinevalt ettepoole liikumisest läheb keharaskus hetkeks tagumisele jalale, kui tood järgi eespool olevat jalga.

**闪步 Shǎnbù** või **侧步 Cèbù** – kõrvalepõige ehk poolsammuga liikumine paremale või vasakule. Kõrvalepõigetel on kaitses väga tähtis roll. Need aitavad vastase löökide eest ära põigata ning annavad võimalusi vasturünnakuteks. Võta parempoolne kaitseasend (parem jalg ees). Selleks, et paremale küljele põige sooritada, astu parema jalaga poolsamm paremale ning seejärel too vasak jalg pool sammu järele. Toetu maapinnale päkkadega ning hoia põlved pisut kõverdunud. Säilita esialgset kaitseasendit liikumise lõpuni. Joonised 178-180.



Selleks, et parempoolsest kaitseasendist vasakule küljele põige sooritada, astu vasaku jalaga poolsamm vasakule ning koheselt too parem jalg pool sammu järele. Lõpeta liikumine algses kaitsepositsioonis. Joonised 181–183. Kiirete vastase eest ära põikamiste sooritamiseks tehakse esimene samm just selle jalaga, kuhu poole on soov liikuda. Et kiiresti edasi jõuda, painuta keha hetk enne liikuma asumist suunas, kuhu soovid minna. Eesmärgiks on ökonoomsuse, lihtsuse ja kiiruse saavutamine minimaalse pingutusega. Eest ära tuleb liikuda vaid nii palju, kui on hädavajalik vastase löögi vältimiseks.

#### **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 põhisammud asenditest?
6. Nimeta peamised asendid ja sammud hiina keeles.

### **4.3 Kätetehnikad**

#### **手法 *Shōufǎ***

On erinevaid kätetehnikaid – lööke, blokke, tõukeid jne, mille korral kasutatakse erinevaid löögipindu. Eristatakse tehnikaid peopesa, rusika, sõrmede, küünarvarre või küünarnukiga. Kuna neid tehnikaid sooritatakse kätega, kehtivad neile ühised reeglid, mille järgimisel on võimalik saavutada parim kiirus ning jõud. Olulisim neist on kaasata keha käte liikumisse. Kui kasutada pelgalt käsi, ilma keha jõuta, jääksid tehnikad nõrgaks. Õige soorituse korral võib saavutada edu endast tunduvalt suuremate vastaste üle.

Üldiselt kasutatakse rünnakul sagedamini eespool olevat kätt ning kaitsmisel tagapool olevat, kuid loomulikult kasutatakse neid kumbagi ka sõltuvalt olukorrast. Eespool asuva käega ulatub paremini vastase kaitsest läbi murdma. Samas peab tagapool asuv käsi olema valmis kaitsma, juhaks kui toimub vasturünnak.

Käelöövide ja -blokkide korral tuleks hoida küünarliigesed võimalikult keha ligidal. Nii ollakse vastase löökide eest paremini kaitstud. Kogu keha peab olema võimalikult lõdvestunud. Oled visanud kive? Kas viske ajal olid käed pinges? Kui sa ei ole veel vahet täheldanud, siis proovi esmalt visata kivi lõdvestunud käega ja seejärel viska pinges käega. Võib juba ette ennustada, et lõdvestunud käega õnnestub kivi tunduvalt kaugemale heita. Analoogete põhimõttega tuleb sooritada nii kaitse- kui ründetehnikaid käte ja jalgadega. Alles soorituse lõpus, hetk enne kokkupuudet vastasega, tuleb pingestada lihaseid, andes sedasi löögile või blokile kiiruse ja jõu ning kaitses end ka tekkida võivate vigastuste eest.

Eristada tuleks tõuke- ja löögitehnikaid. Löögi sooritamisel lõpeb liigutus n-ö mõne sentimeetri sügavusel rünnatavast pinnast. Tõuke korral lisatakse seevastu kehaliikumine just kokkupuutemomendil ehk jõud suunatakse n-ö läbi. Löögi puhul tehakse seda varem ja nii, et jõud koondub kohta, kuhu löödi, mitte ei paiska eemale. Teisisõnu purustab. Samad nõuded kehtivad jalgade tehnikatele.

On selline lihtne reegel, et mida suurem on mass ja kiirus löögi sooritamisel ning mida väiksem on kokkupuutepind, seda purustavam on löök. Näiteks on võimalik sõrmega lausa vastasest läbi torgata, kuid siin tuleks silmas pidada seda, kas liigesed, sidemed ja lihased on taoliseks pingutuseks üldse valmis.

Kõikide käte- ja jalatehnikate puhul, kaasa arvatud küünarnuki- ja põlvetechnikad, peitub nii jõu- kui kiirusesaladus selles, kuidas oskame kogu keha liikumist suunata kindlasse punkti, nt rusikasse, läbi keha raskuskeskme. Mida enam liigeseid liigutusse on kaasatud, seda suurem kiirus ja jõud tekivad. Seega läbi iga järgmise liigese, mis liigutusse kaasatakse, lisandub veelgi kiirust, mis omakorda annab löögile jõu ja teravuse.

Anatoomiliselt paikneb meestel keharaskus võrreldes naistega pisut kõrgemal. Tinglikult võib arvestada raskuskeskmeks kohta, mis paikneb nabast pisut madalamal, st alakõhul. Hiinlased nimetavad seda alumiseks 丹田 *dāntián* 'iks. See on alumine energiakeskus, kus paiknevad elu- ja seksuaalenergia. Kolm suuremat keskust paiknevad südamepiirkonnas ning ülemine keskus paikneb peas ja on nn kolmanda silma keskus. Seda, et jalgu sirutades tõuseb keharaskus kõrgemale ja neid kõverdades langeb madalamale, me juba teame ning selle teadmise kaudu on võimalik kontrollida tasakaalu.

Olles võitlusasendis, on keharaskus kas võrdselt kummalgi jalal või pisut rohkem eespool oleva jalal. See annab vajadusel võimaluse kiireks taganemiseks või ka edasiliikumiseks. Viimasel juhul annab hoogu tagapool olev jalg. Tundub, et kui keharaskus on eesoleval jalal, siis see nagu takistaks kiiret liikumist. Tavaliste tehnikate puhul võibki see nii olla, kuid kasutades nn langeva puu tehnikat, on võimalik rünnakul saavutada suur kiirus ja jõud ning vastase jaoks ootamatuse moment.

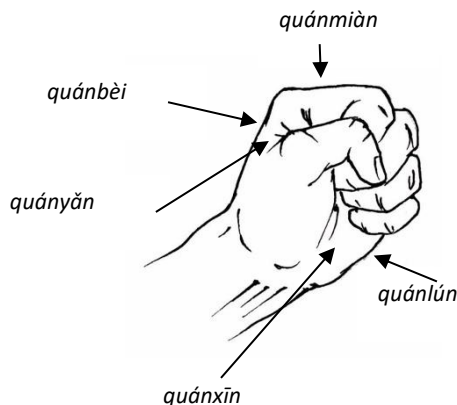
Langeva puu tehnika – mis see on? Kui puu kukub pikali, tekib väga suur löögi jõud. See teeb enam-vähem sama välja nagu kukuksime pulksirgelt pikali ja käsi seejuures põrutuse kaitseks ei kasutaks. Saaksime tõsiselt haiget. Kui kukkumisel tekkivat jõudu arukalt rakendada, on võimalik saavutada palju suurem löögikiirus ja -jõud ning muidugi tuleb see vastasele ootamatult. Käelöögi esimeses etapis toimub praktiliselt märkamatu raskuskeskme allaviimine. Väike liigutus ja vööpiirkond laskub alla mõned sentimeetrid, kust juba edasi kandub kogu liikumine edasi kas ründavasse kätte või jalga. Seda tehnikat vallates võib meister mõne sentimeetri kauguselt tehtud löögiga paisata vastase endast mitme meetri kaugusele. Löök peab olema kiire (lõdvestunud) ja sooritatud kogu keha kaasates ning võimalikult väikese pinnaga, siis on kindel, et seda lööki on raske peatada.

#### 4.3.1 Baasvormid käe ja rusikaga 基本拳和掌形 *Jīběn quán hé zhǎng xíng*

**拳 Quán** – rusikas. See on löökide sooritamiseks kõige tavalisem käeasend. Käe rusikasse panemist alusta väikesest sõrmest ja lõpeta põidlaga, mis rusika lukustab. Rusika asend on korrektne kui põial surub nimetis- ja keskmist sõrme. Rusikalööki sooritades peab käsi alguses olema lõdvestunud. Sellega tagatakse maksimaalne löögikiirus. Lööki lõpetades, hetk enne kontakti, peab rusikas pingestuma. See kehtib enamiku löökide-, kaitse- ja tõuketehnikate korral.

Rusika löögipiirkondi eristatakse järgnevalt:

- 1) 拳背 *quánbèi* – rusika selg;
- 2) 拳面 *quánmiàn* – rusika eesmine osa;
- 3) 拳轮 *quánlún* – rusika väliskülg;
- 4) 拳心 *quánxīn* – rusika keskosa ehk põhimik;
- 5) 拳眼 *quányǎn* – rusika sisekülg. Joonis 184.



Joonis 184

Tüüpilised vead:

- põial on rusika sisse tõmmatud;
- lööki lõpetades ei pingestata rusikat.

1) 立拳 *lìquán* – rusikas vertikaalasendis; Joonis 185

2) 平拳 *píngquán* – rusikas horisontaalasendis. Joonis 186



Joonis 186



Joonis 185

**柳叶拳 *Liǔyèzhǎng*** – painduv leht või ka lihtsalt 掌 *zhǎng* ehk peopesa. Wushu's

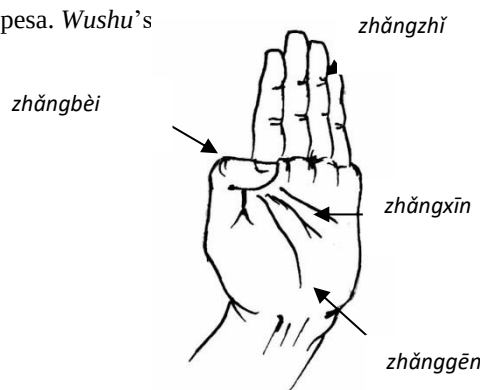
kõige sagedamini kasutatav käevorm ja loomulik relv. Joonis 187

Peopesa löögipiirkondi eristatakse järgnevalt:

- 1) 掌背 *zhǎngbèi* – peopesa selg;
- 2) 掌心 *zhǎngxīn* – peopesa keskkoh;
- 3) 掌指 *zhǎngzhǐ* – sõrmed (kooshoitult);
- 4) 掌根 *zhǎnggēn* – peopesapõhimik.

Tüüpilised vead:

- sõrmed on harali ja pole enda poole paindes;
- pöidla teine lüli pole kõverdatud.



Joonis 187

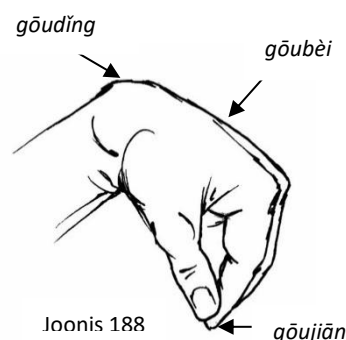
**勾手 *Gōushǒu*** – konks. Käsi on randmest maksimaalselt painutatud.

Sõrmeotsad on kokku viidud üheks punktiks ning suunatud alla.

Kasutatakse löökide ja haarete sooritamisel. Joonis 188.

Konksu löögipindasid eristatakse järgnevalt:

- 1) 勾顶 *gōudǐng* – konksu pealmine osa;
- 2) 勾背 *gōubèi* – konksu selg;
- 3) 勾尖 *gōujiān* (鹤举 *hèjǔ*) – konksu teravik.



Joonis 188

**剑指 *Jiànzhi*** – mõõksõrmed. Kasutatakse stiilides 峨眉拳 *éméiquán*, 点穴 *diǎnxué*

ja 剑术 *jiànshù*. Keskmine ja nimetissõrm on koos ja pingestatud. Ülejäänud sõrmed

on painutatud ja surutud fikseeriva pöidlaga peopesa. Joonis 189.



Joonis 189

**五花爪 *Wǔhuāzhǎo*** – viie õie küünis. Kasutatakse stiilis 少林拳 *shàolínquán*.

Sõrmed on pooleldi painutatud ja pinges. Põial on suunatud väljapoole. Joonis 190



Joonis 190

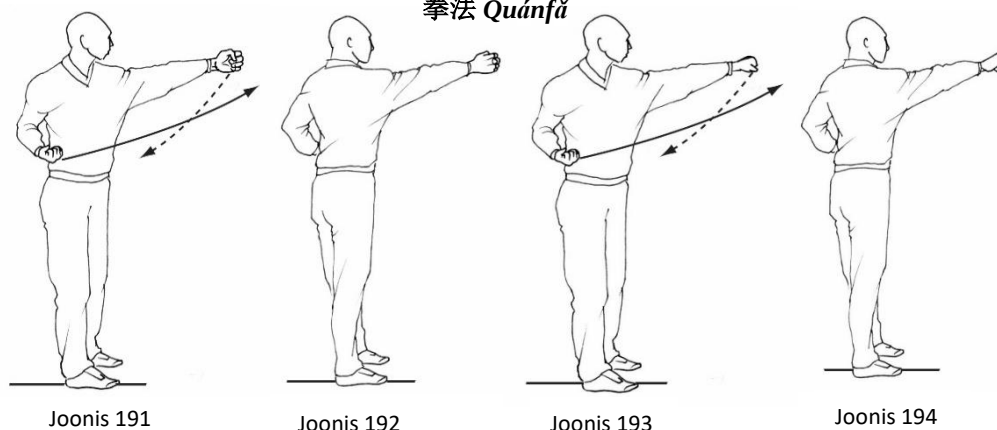
### Kordamisküsimused:

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?



### 4.3.2 Kaelöögid

#### 拳法 Quánfǎ



Joonis 191

Joonis 192

Joonis 193

Joonis 194

**4.3.2.1 冲拳 Chōngquán** – otselöök randmepöördega (või ilma). Kõige enam kasutatud rusikalööke erinevates wushu stiilides. Selle löögi puhul eristatakse kahte võimalust:

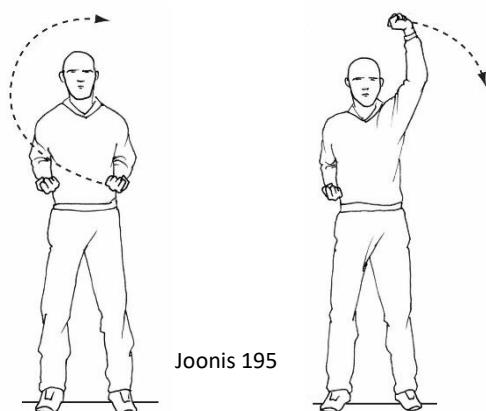
1) 立拳 lìquán – rusikas vertikaalasendis; Joonised 191–192.

2) 平拳 píngquán – rusikas horisontaalasendis. Joonised 193–194.

Löögipinnaks on kummalgi juhul 拳面 quánmiàn ehk rusika eesmine osa koos keskmise ja nimetissõrme nukkidega. 立拳 Lìquán'i korral võib olla löögipinnaks ka, osades stiilides, keskmis-, nimetu- ja väikesesõrme nukkid, sellise löögi lõppfaasis lisatakse väike randme tuge ülesse (lisab plahvatuslikku jõudu). Alusta harkseisust, too mõlemad rusikad vöökõrgusele külgedele ehk 抱拳 bàoquán'i. Tee kaelöök ette, hoides algul rusika selga 拳背 quánhèi'd allapoole pööratuna. Löögi lõpufaasis pööra rannet nii, et rusika selg 拳背 quánhèi jääks ülespoole. Löök algab vöökõrguselt ning lõpeb õlakõrgusel, selle trajektoori jookseb mööda keha keskjoont. Oluline on löögile jõu lisamiseks pöörata keha löögi suunas kaasa nii puusast kui ka õlast. Kõik löögi- ja kaitsetehnikad saavad jõudu vöökoha pöördest. Et löögis oleks nii kiirust kui tugevust pingesta kätt löögi lõpus. Kükunarliigese sirutamisel jäta paari millimeetrine varu, et seda mitte traumeerida.

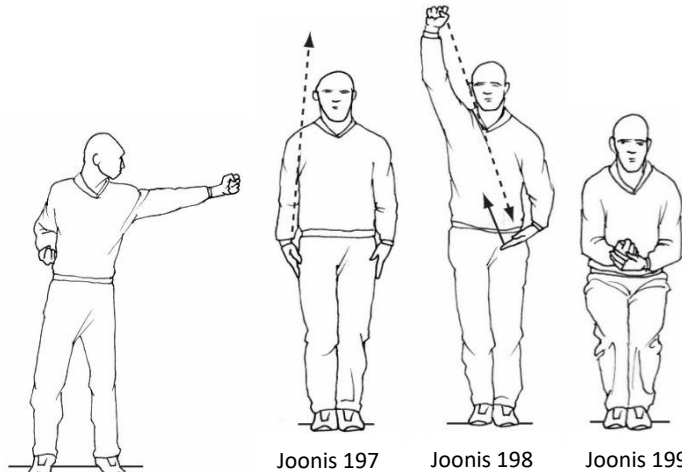
Tüüpilised vead:

- vöokoht ei ole lööki kaasatud;
- lööki lõpetades ei pingestata kätt;
- kogu liikumine on pingestatud.



Joonis 195

Joonis 196



Joonis 197

Joonis 198

Joonis 199

**4.3.2.2 劈拳 Pīquán** – raiuv löök rusikaga. Algasendiks võta sisse 开立步 kāilìbù 抱拳 bàoquán. Tõsta vasak käsi, mis on kükunarliigese poolt kõverdatud ning soorita kaarjas löök küljele, õla kõrgusele. Löögi viimases faasis siruta käsi kükunarliigese. Löögipinnaks on 拳轮 quánlún – rusika väliskülg. Joonised 195–196.

Tüüpilised vead:

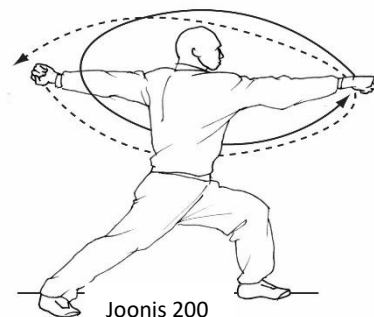
- käsi ei liigu keha lähedalt;
- löömine ilma kätt küünarliigesest kõverdamata.

**4.3.2.3 砸拳 *Záquán*** – purustav rusikalöök, löök rusika tagumise poolega ülevalt alla. Sageli kasutatakse 少林拳 *shàolínquán*'is, 花拳 *huāquán*'is, 查拳 *cháquán*'is ja 长拳 *chángquán*'is. Võta sisse 并步 *bìngbù* asend ning tõsta üles parem käsi, mis on küünarliigesest sirge. Suru käsi rusikasse ja pööra rusikaselt suunaga taha. Vii vasak käsi allapoole nii, et avatud peopesa jääks üles vaatama. Soorita parema käe rusikaga allapoole löök, mis tabab vasaku käe peopesa. Löögi lõppfaasis on oluline rusikat randmest pöörata, nii et rusika selg 拳背 *quánbèi* jääb allapoole ja on ühtlasi ka löögipinnaks. Tekkinud heli peab olema selge ja vali. Löögi hetkel siruta käed veidi ette ja lisa löögile jõudu põlvi kõverdades ning keharaskust allapoole viies. Pilk suuna ette. Joonised 197–199.

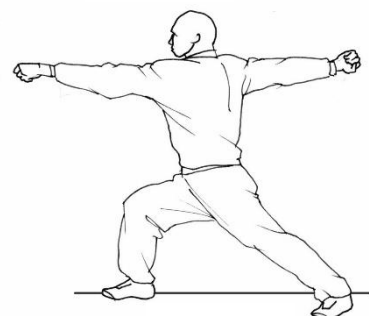
Tüüpiline viga: löögi tagajärjel kostub liialt nõrk heli (jõuetu sooritus).

**4.3.2.4 盖拳 *Gàiquán*** (variant 2) – kaarjas löök ülevalt alla sirge käega. Kasutatakse 蔡李佛拳 *càilífóquán*'is, 洪家拳 *hóngjiāquán*'is, 莫家拳 *mòjiāquán*'is ja 南拳 *nánquán*'is. Tähistatakse sama hieroglüüfiga nagu eelnevatki lööki, kuid tehniliselt sooritatakse erinevalt. Vii parem käsi vasakpoolsest 弓步 *gōngbù*'st ette ja üles nii, et käesalg on ülespoole pööratud. Vasak sirge käsi vii taha ja üles. Mõlemad käed on õlgade kõrgusel. Keha on puusast pööratud vasaku jala poole. Vasakpoolsest asendist pööra parempoolsesse. Vasak käsi teeb löögi alla, üles ja taas alla ning parem käsi sooritab analoogse liikumise üles, alla ja taas üles. Tehniliselt on liikumine sama, mis 抡臂 *lúnbi*'ski. Joonised 200–201.

Tüüpiline viga: liikumine ei ole ühtlaselt sooritatud, vaid on liigendatud mitmeks osaks.

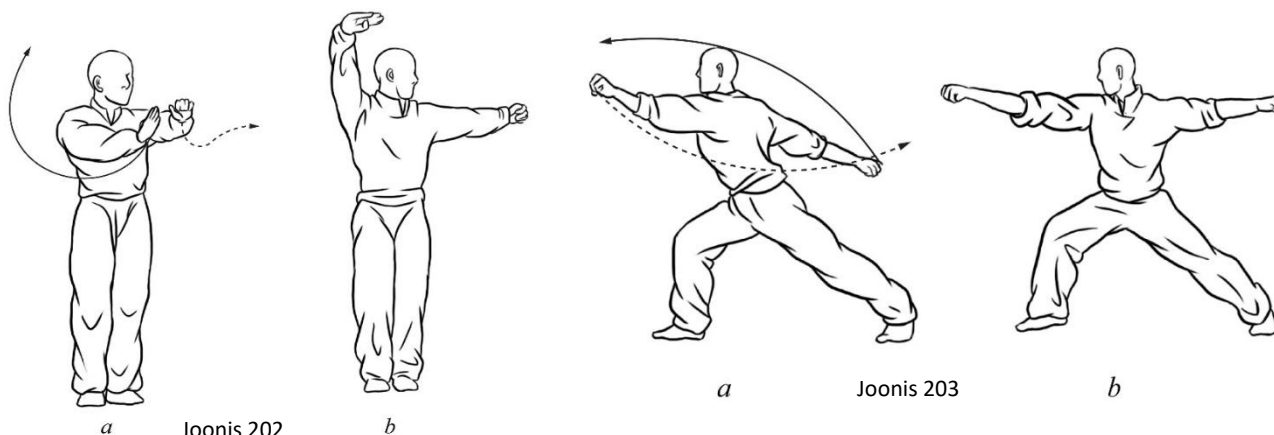


Joonis 200



Joonis 201

**4.3.2.5 横拳 *héngquán*** – küljele horisontaalne löök, joonis 202



**4.3.2.6 扫拳 *sǎoquán*** – pühkiv rusikas: rusika liigutamine horisontaalselt ringja liigutusega, joonis 203

**4.3.2.7 挂拳 Guàquán** – kaarjas löök või blokk üles ja küljele. Kasutatakse 南拳 *nánquán*'is. Tehnika on analoogne 盖拳 *gàiquán*'ile. Algasendiks võta 马步 *mǎbù* ja soorita kattev löök käeseljaga üles ja küljele. Käsi on lõua kõrgusel. Joonised 204–205.

Tüüpiline viga: löögikäsi on löögi lõpus küünarliigesest sirge.

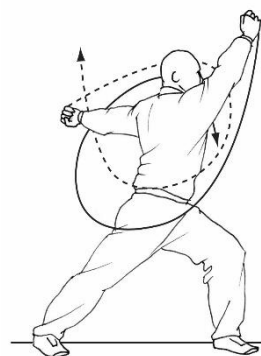


Joonis 204

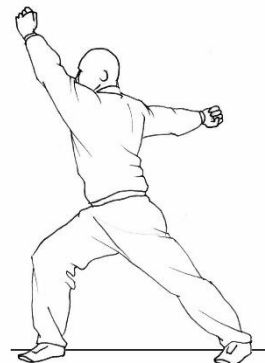
**4.3.2.8 抛拳 Pāoquán** – suure amplituudiga löök seest välja käe siseküljega. Kasutatakse 南拳 *nánquán*'is. Kõrges vasakpoolses 弓步 *gōngbù* asendis on vasak käsi viidud taha õla kõrgusele. Käsi sooritab kaarja alla liikumise ning samal ajal pöörab keha paremale ehk võtab sisse parmpoolse kõrge 弓步 *gōngbù* asendi. Käsi jätkab liikumist seest välja ja üles ning peatub peast kõrgemal. Teine käsi liigub ringikujuliselt ülevalt alla ja välja üles õla kõrgusele. Joonised 206–207.

Tüüpilised vead:

- käed on löögi ajal küünarliigesest kõverdatud;
- puusad ning vöökoht ei ole liikumisse kaasatud.



Joonis 206



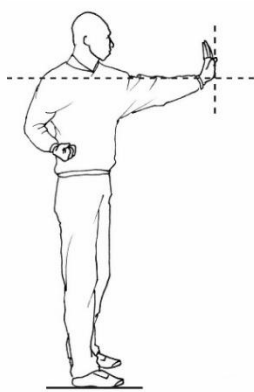
Joonis 207

### 4.3.3 Peopesa- / käetehnikad

#### 掌法 Zhǎngfǎ



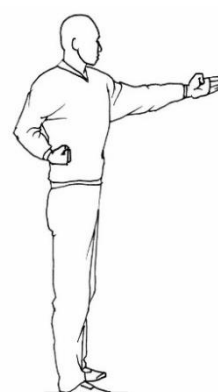
Joonis 208



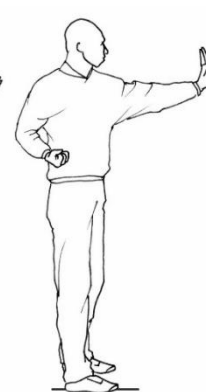
Joonis 209



Joonis 210



Joonis 211



Joonis 212

**4.3.3.1 击掌 Jīzhǎng** (推掌 *tuīzhǎng*) – otse löök/tõuge peopesapõhimikuga. Kasutatakse praktiliselt kõikides stiilides. Algasendiks võta sisse 开立步 *kāilìbù* asend, käed on 抱拳 *bàoquán* asendis. Vii vasak käsi ette üles õla kõrgusele. Liigutuse käigus avaneb rusikas ja käsi võtab 柳叶掌 *liúyèzhǎng*'i vormi. Käsi jätkab ette liikumist, kasutades ära kõverdatud küünarliigest ning sirutub käe välisküljega ette. Soorita löök eelkõige peopesa

põhimikuga nii, et sõrmed on suunatud enda poole, rindkere ja puusad pööravad löögi suunas. Joonised 208 ja 209.

Tüüpilised vead:

- vale käevorm ehk lüüakse vale löögipinnaga;
- löögi lõpuosas ei toimu pingestamist;
- lööki ei ole kaasatud keha ja puusade liikumist.

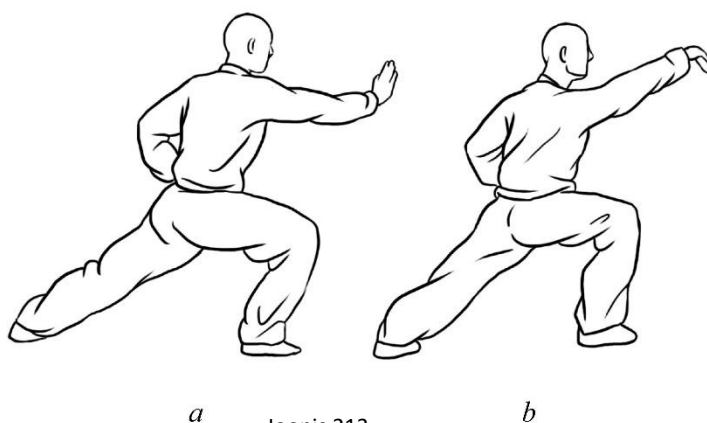
**4.3.3.2 挑掌 *Tiǎozhǎng*** – käe randmest ette fikseerimine. Keha algasend on 开立步 *kāilìbù* ning käed on 抱拳 *bàoquán*'i asendis. Vii vasak käsi ette üles rinna kõrgusele nii, et see on küünarliigesest väljasirutatud. Liigutuse lõpus tõmba sõrmedega järsult üles ja fikseeri see käeasend. Seda tehnikat kasutatakse nii tõugete, löökide kui ka blokkide tegemiseks. Joonised 210–212.

Tüüpiline viga: sõrmed on kõverdatud.

#### 4.3.4 Käsivarre- ja küünarnukitehnikad

##### 肘法 *Zhǒufǎ*

**4.3.4.1 刁手 *Diāoshǒu*** - haakimishaare, joonis 213



a Joonis 213

b

#### Kordamisküsimused:

1. Kuidas tuleb kätetehnikatesse jõud ja kiirus?
2. Kas kätetehnikaid tuleb sooritada pingestatud või lõdvestatud lihastega? Miks?
3. Milles seisneb peopesa, rusikate ja küünarvarre tehnikate erinevus?
4. Nimetage peamised käe tehnikad hiina keeles?

## 4.4 Jalgade baastehnikad

### 基本腿法 *Jīběn tuǐfǎ*

基本腿法 *Jīběn tuǐfǎ* jalatehnikad on ühed olulisimad *wǔshù* algõppes. Ajalooliselt on suurem jagu jalalöökidest kujunenud Hiina põhjapoolsemates koolkondades nagu 花拳 *huāquán*, 查拳 *cháquán*, 戳脚 *chuōjiǎo*, 翻子拳 *fānzǐquán* jt. Hiinas kasutatakse väljendeid lõuna rusikas, põhja jalg, ida oda, lääne nui. Kuigi on olemas säärane eristus, ei ole tegelik olukord päriselt nii piiritletud, kuna paljud Hiina lõunapoolsed *wǔshù* koolkonnad kasutavad laialdaselt jalalööke oma üldistes harjutustes ning ka tegelikus võitluses. Üks tuntumaid võitlejaid, kes kuulus 广东 *guǎngdōng* kümne tiigri hulka, oli Huang Feihong. Ta on kangelane paljudes *wǔshù*'ga seotud lugudes ning filmides ja oli tuntud oma välkkiire jalalöögi poolest, millele pandi nimeks 无影腿 *wúyǐngtuǐ* ehk varjuta löök, mis pidi olema nii kiire, et sel ei tekkinud varjugi.

*wǔshù* jalatehnikad jagunevad viide gruppi:

- 1) 伸拳形腿法 *shēnquán xíng tuǐfǎ* – jalalöögid kõverdatud põlvega;
- 2) 直摆形腿法 *zhíbǎi xíng tuǐfǎ* – löögid sirutatud jalaga;
- 3) 扫转腿法 *sǎozhuǎn tuǐfǎ* – niitmised;
- 4) 击响腿法 *jīxiǎng tuǐfǎ* – plaksuga/laksuga löögid;
- 5) 劈叉腿法 *pīchā tuǐfǎ* – löögid venitamisega/hargitamisega.

Erinevate löökide kohta, mida sooritatakse õhus, saab rohkem infot raamatu osas, kus räägitakse 跳跃动作 *tiàoyuè dòngzuò*'st ehk hüppetehnikatest.

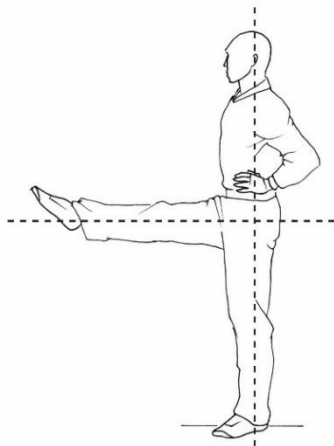
*Wǔshù*'s ei ole lihtne omandada kõrgema taseme löögioskust, kuna see eeldab suurt painduvust. Seega tuleb valmis olla selleks, et kui hakatakse õppima jalalöögittehnikaid, tuleb eelnevalt näha vaeva üleüldise painduvuse, eriti puusaliigese painduvuse, arendamisega.

*Wǔshù* jalalöökide omandamise juures kehtivad järgnevad põhimõtted:

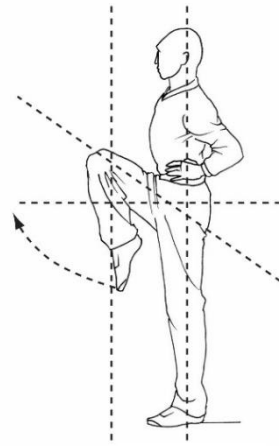
- 1) praktiliselt kõik jalalöögid sooritatakse sirge ja püstise ülakehaga (erandiks 倒踢腿 *dàotītuǐ* ja 倒踢拍脚 *dàotīpāijiǎo*);
- 2) kui sooritatakse jalalööke sirgete jalgadega (直摆 *zhíbǎi* harjutused), tuleb ülakeha hoida paigal nii, et liigub ainult jalg;
- 3) kõik löögid sooritatakse jalga „vinnastamata“, mis tähendab, et ei tohi jalga enne lööki tagasi tõmmata;
- 4) sooritades 直摆 *zhíbǎi* lööke, ei tohi toetav jalg olla põlvest kõverdatud;
- 5) pärast löögi sooritamist ei tohi jalg maha kukkuda, vaid lastakse alla jõu ning kiirusega;
- 6) 三直一勾 *sānzhíyīgōu* ehk kolme sirge ja ühe konksu reegel kehtib kõikidele 直摆 *zhíbǎi* löökidele, mis tähendab, et ülakeha on sirge ning konks moodustunud jalgade ning sääreluu vahele.

#### 4.4.1 Jalalöögid painutatud põlvega ehk läbi kõverdatud jala

##### 伸举形腿法 *Shēnjǔxíng tuǐfǎ*



Joonis 214



Joonis 215

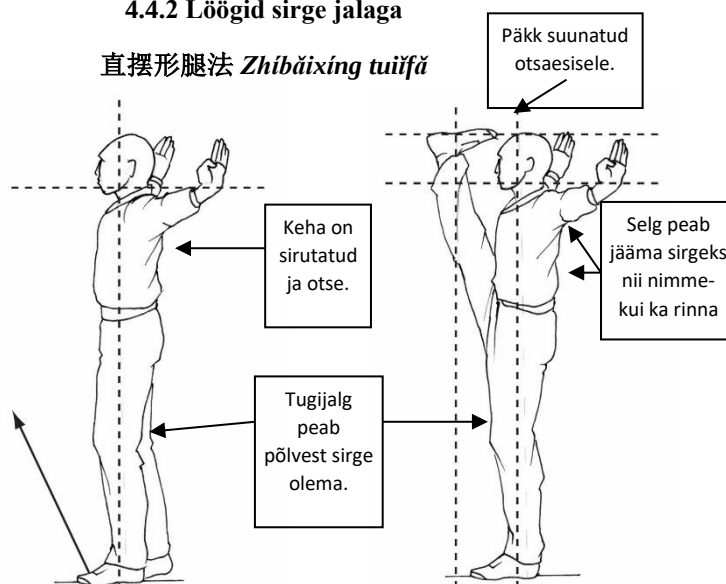
**4.4.1.1 单腿 *Dāntuǐ*** – otselöök. Üks baas jalalöökidest 长拳 *chángquán*'i ja 查拳 *cháquán*'i koolkondades. Võta algasendiks 并步 *bìngbù*. Kõverda jalg põlvest ja tõsta vöökohast kõrgemale. Tugijalg on sirge ning lööki sooritava jala varbad on suunatud alla. Hoia ülakeha sirge. Tee jalalöök otse ette, hoides varbad vöökõrgusel ja ette sirutatud. Löögi viimases faasis on jalg sirge. Joonised 214–215.

Tüüpilised vead:

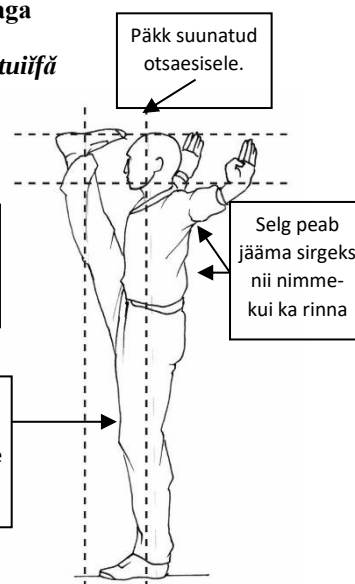
- lööki sooritava jala põlv jääb alla poole vöökohta;
- puus nihkub lüües ette;
- tugijalg on põlvest kõverdatud;
- ülakeha ei ole sirge.

#### 4.4.2 Löögid sirge jalaga

##### 直摆形腿法 *Zhíbǎixíng tuǐfǎ*



Joonis 216



Joonis 217

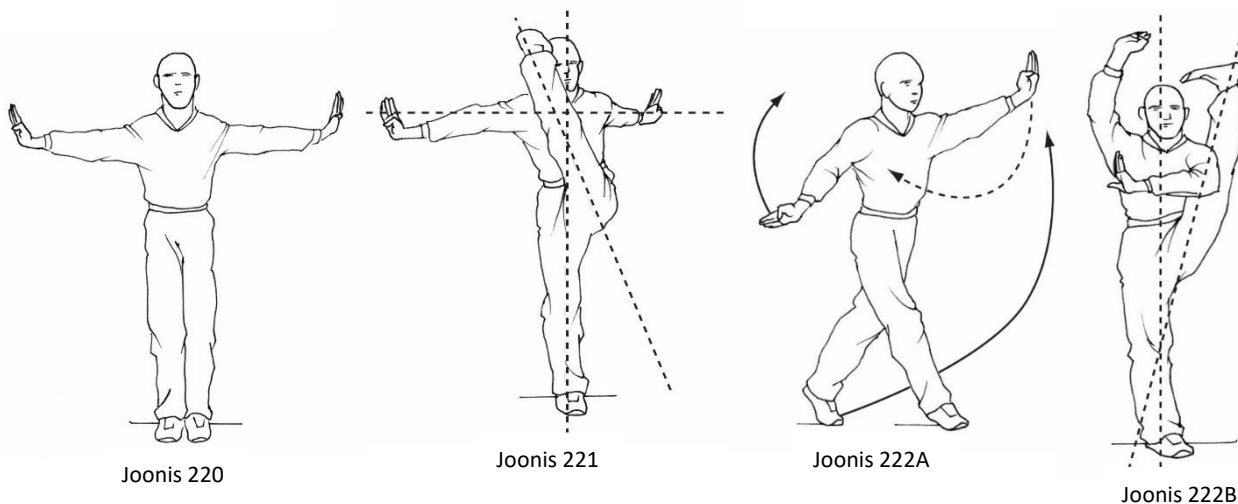
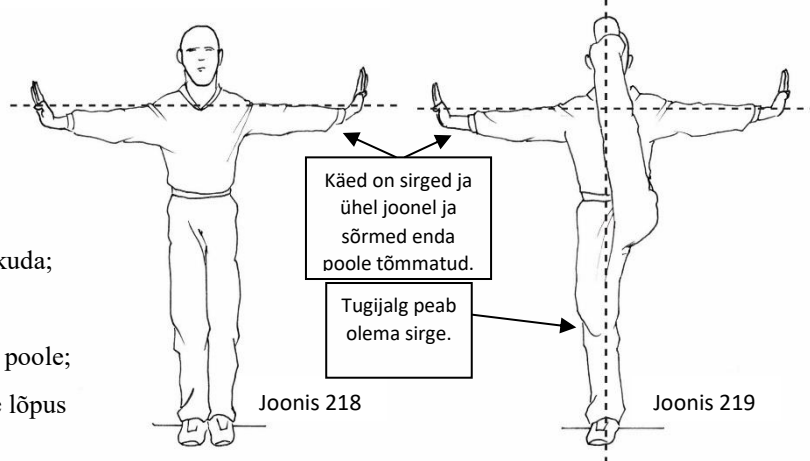
**4.4.2.1 正踢腿 *Zhèngtītuǐ*** – ette jalavibutus (löök). See on üks olulisimaid vibutusi peaaegu igas *wushu*'d praktiseerivas koolkonnas ning seda peetakse kõikide *wushu* löögidrillide alustalaks. Olulisim põhimõte, mida

sedalööki tehes tuleb järgida, on 三直一勾 *sānzhiyīgōu* ehk kolme sirge ja ühe haagi põhimõte. See tähendab, et kere, tugi- ja löögijalg on sirged ning löögijala säärmoodustab täisnurgaga ehk haagi või konksu jalasääre ning - laba vahele.

Löögi ajal peavad käed olema õlgade kõrgusel kõrvale viiduna nii, et sõrmed on üles ja peopesad välja suunatud. Löök on jõuline ning selle lõpus toimub kiirendus. Jalal ei lasta mitte alla kukkuda, vaid see laskub alla samas tempos, millega tõsteti. Jalalt ei maandu valju mürtsuga vaid pehmelt ning kere ei tohi olla löögi ajal ette kallutatud. Joonised 216–219

Tüüpilised vead:

- tugijalg on põlvest kõverdatud;
- selg ei ole sirge;
- jalal lastakse pärast lööki maha kukkuda;
- käed on küünarvarrest kõverdatud;
- löögijala varbad ei ole suunatud pea poole;
- löögil puudub jõud ehk jala tõstmise lõpus puudub kiirendus;
- löögijalg on põlvest kõverdatud.



**4.4.2.2 斜踢腿 *Xiétītūi*** – löök vastasõla juurde. Löök sarnaneb 正踢腿 *zhèngtītūi* ga. Erinevus seisneb löögi suunas. Erinevalt 正踢腿 *zhèngtītūi* tehnikast asub kujuteldav sihtpunkt lööva jala vastaspoole kõrva juures. Tehnilised nõuded on samad, mis eelnevagi tehnika puhul. Joonised 220–221.

Tüüpilised vead on samuti täpselt samad, mis eelnevagi tehnika puhul.

**4.4.2.3 侧踢腿 *Cètītūi*** – sirge löök küljele. Üks peamisi liigutusi 直摆形腿法 *zhíbǎixíng tuǐfǎ* tehnikate puhul. Praktiseeritakse näiteks 长拳 *chángquán*’i, 少林拳 *shàolínquán*’i ja 花拳 *huāquán*’i koolkondades. Alustades joonisel 222 näidatud positsioonist painuta vasak käsi küünarliigesest ning too käsi ringja liigutusega rinna kõrgusele, kaenlaaluse juurde kaitsesse. Parema käsi sooritab 亮掌 *liàngzhǎng* tehnika. Samaaegselt soorita sirge jalaga vibutus küljele nii, et põlv puudutab abaluud ja jalalaba on peakohal. Pärast lööki too jalg kiiresti maha tagasi. Ka antud löögile kehtib 三直一勾 *sānzhiyīgōu* printsiip nagu 正踢腿 *zhèngtītūi* tehnikagi puhul. Joonised 222A–B.

Tüüpilised vead:

- tugijalg on põlvest kõverdatud;
- selg ei ole sirge;
- alla viidav jalg puudutab maad matsuga;
- jalal lastakse pärast lööki maha kukkuda;
- löögil puudub jõud ehk puudub üles liikumise lõppu kiirendus;
- löögijala põlv ei puuduta abaluud;
- keha ei ole pööratud küljele;
- löögijalg ei ole sirge.

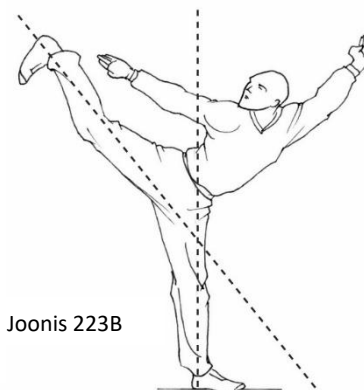


Joonis 223A

**4.2.4 后撩踢 Hòuliáotūī** –löökk taha sirge jalaga. Praktiseeritakse peamiselt Hiina põhjapoolsetes wushu koolkondades nagu näiteks 戳脚 chuōjiǎo 翻子 fānzǐ, 通背 tōngbèi ja 劈挂拳 pīguàquán stiilides. Võitlusasendist kalluta raskuskese ette, kõverdades natuke tugijalga põlveliigesest. Seejärel soorita löök kannaga taha-üles, löögi lõpus kiirenda ning siruta löögijalg põlvest. Kogu löögi vältel on hüppeliiges konksulaadses asendis. Löögi lõppfaasis siruta tugijalg välja. Löögijalg too kohe pärast lööki, sirgelt, kiire liigutusega tagasi maha,. Joonised 223A-B.

Tüüpilised vead:

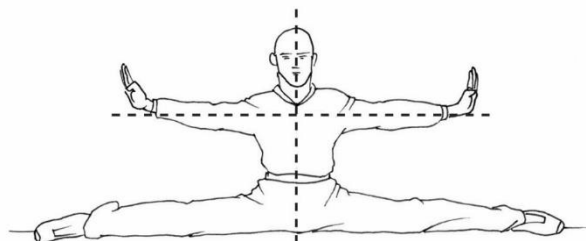
- löögijala varbad ei ole suunatud endapoole;
- jalal lastakse pärast lööki maha kukkuda;
- löögi lõpus puudub kiirendus;
- löögijalg on põlvest kõverdatud.



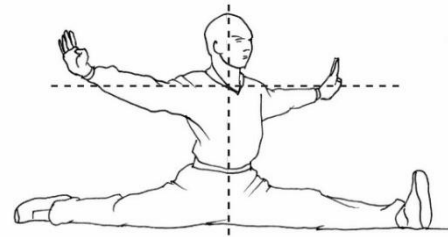
Joonis 223B

#### 4.4.3 Spagaadid

##### 劈叉腿法 Pīchà tuǐfǎ



Joonis 224



Joonis 225

**4.4.3.1 横叉 Héngchà** – spagaat keskele. Selle asendi sooritamiseks on vaja väga head puusaliigese painduvust, samuti puusa- ja reielihaste ning kõõluste elastsust. Võta sisse 并步 bīngbù asend. Hüppa õhku, seejärel vii mõlemad jalad külgedele ning püüa saavutada maandudes poolspagaat. Pärast seda kasuta keharaskust, et end allapoole viia, kuni istmik puudutab põrandat. Reie ja jalalabade siseküljed on täielikult vastu maad surutud. Alla vajudes peab ülakeha sirgeks jääma. Suuna käed külgedele ja soorita 双推掌 shuāngtuīzhǎng'i tehnika. Joonis 224.

Tüüpilised vead:

- jalad on põlveliigesest painutatud;
- reite siseküljed ei puuduta põrandat;
- ülakeha ei ole sirgelt;
- asend ei ole stabiilne;
- käed puudutavad maad.



横叉 *Héngchà* tehnika sooritamisel eeldatakse spagaadi tehnikate ja painduvuse täieliku omandamist. Kui painduvus treeningutel tehakse spagaati näiteks käte toel, siis selles osas peab seda suutma teha juba ilma käte abita. Püsti tõusmine spagaadist toimub samuti ilma käte toeta, käed abistavad ainult jõulise ülesvibutusega.

**4.4.3.2 竖叉 *Shùchà*** – spagaat ette. Kasutusel 长拳 *chángquán*’i koolkonnas ja relvade vormides. Sooritatakse analoogselt 横叉 *héngchà* tehnikaga. Eesolev jalg on põlvest sirge ning varbad on suunatud kas ette või enda poole. Tagaolev jalg on sirge ning maad puudutab eesmine reie osa. Puusad võivad olla otse või 45° nurga all jalgade suhtes. Tagapool asetseva jala kand on suunatud üles või asetseb küljel. Selg peab olema sirge, jalad paiknevad samal joonel. Vaade on suunatud ette või liikumise suunas. Joonis 225.

Tüüpilised vead:

- taga asetsev jalg pole põlveliigest täielikult sirutatud;
- taga asetseva jala päkk pole taha sirutatud;
- taga asetsev jalalaba on vastu maad ainult siseküljega;
- keha pole rindkerest sirutatud ja sirge;
- ees asetsev jalg pole täielikult sirge.

## 4.5 Tasakaal

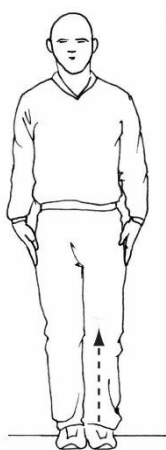
### 平衡 *Pínghéng*

Tasakaalu- ehk 平衡 *pínghéng*’i -tehnikate meisterlikkuse poole püüdlemine on üks olulisimaid aspekte modernses *wǔshù*’s. Uued võistlusreeglistikud sätestavad ulatusliku tasakaaluasendite kasutamise, mida esitatakse peaaegu kõigis raskema astme vormides. Seega on tasakaalu hoidmine ülioluline. Tasakaalutehnikaid kasutatakse 长拳 *chángquán*’is, 南拳 *nánquán*’is, 太极拳 *tàijíquán*’is ning paljudes teistes stiilides ja ka relvadega vormides. Tasakaalu hoidmise põhimõte näeb ette mingi kindla asendi hoidmist etteantud aja vältel. Tavaliselt on selleks kaks sekundit. Tasakaalutehnikad on seotud põhiprintsiibiga – 轻-动 *qīng-dòng* ehk liikumine ja liikumatus. Üleüldine *wǔshù* vormide dünaamika näeb ette pidevat faaside vaheldumist, kus on esindatud nii aktiivsed liikumised kui ka stabiilsed asendid, sh tasakaalutehnikad. Tasakaalutehnikaid kui staatilisi asendeid on raskem sooritada ja hoida, sest nende puhul toetatakse keharaskus ühele jalale. Tasakaalu fikseerimine muutub veelgi raskemaks, kui lisada raskema astmega tehnikad nagu näiteks 540° ja 720° pöörded, mis eeldavad maandumist fikseeritud tasakaaluga asendisse. Peale selle kuuluvad raskema astme vormides esinevad tasakaalutehnikad 特举形平衡 *tèjǔxíng pínghéng* gruppi ehk need on pikemaajalised tasakaalutehnikad, kus asendit tuleb hoida vähemalt kaks sekundit. See muudab asendis püsimise veelgi keerulisemaks. Tasakaalu treenimiseks kasutatakse n-ö lisakeerukuse meetodit. See kujutab endast tasakaaluasendite ja –tehnikate sooritamist pehmel pinnal nagu võimlemismatid või tatamid ning näeb ette tehnikate harjutamist piiratud alal nagu näiteks toolil või hunnikusse kogutud telliskividel. Tasakaalutehnikad jagunevad viide põhigruppi:

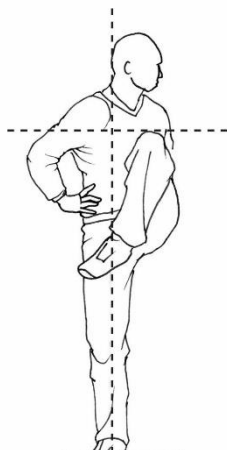
- 1) 直立踢膝平衡 *zhílìtīxīpínghéng* – püstised tasakaalutehnikad ülestõstetud põlvega;
- 2) 直立举腿平衡 *zhílìjǔtuǐpínghéng* – püstised tasakaalutehnikad ülestõstetud jalaga;
- 3) 屈膝半蹲平衡 *qūxībàndūnpínghéng* – poolkükis tasakaalutehnikad;
- 4) 屈膝全蹲平衡 *qūxīquándūnpínghéng* – kükis tasakaalutehnikad;
- 5) 前俯 *qiánfǔ*, 后仰 *hòuyǎng*, 侧倾 *cèqīng*, 拧身 *nǐngshēn* 平衡 *pínghéng* – tasakaalutehnikad, kus keha kaldub ette, taha või küljele.

#### 4.5.1 Püstised tasakaalutehnikad ülestõstetud põlvega

##### 直立踢膝平衡 Zhílìtīxī píng héng



Joonis 226



Joonis 227



Joonis 228



Joonis 229

**4.5.1.1 前踢膝平衡 Qiántīxīpíng héng (独立步 dúlìbù)** – tasakaalutehnikad ettepoole tõstetud jalaga. See on kõige tavalisem tasakaalutehnika, mis on kasutusel paljudes *wǔshù*'t praktiseerivates koolkondades, näiteks 长拳 *chángquán*'i, 南拳 *nánquán*'i ja 少林拳 *shàolínquán*'i koolkonndades. Võta sisse 并步 *bìngbù* asend ja tõsta põlvest kõverdatud jalg rindkere kõrgusele. Varbad on suunatud alla ning kergelt sisse. Ülakeha on sirgelt püsti. Tugijalg on põlvest sirge. Joonised 226–227.

Tüüpilised vead:

- põlv ei ulatu rindkereni ja varbad ei ole allapoole suunatud;
- tugijalg ei ole sirge;
- ülakeha ei ole sirgelt ja asend on ebastabiilne.

#### 4.5.2 Kükis tasakaalutehnikad

##### 屈膝全蹲平衡 Qūxīquándūn píng héng

**4.5.2.1 前举腿低势平衡 Qiánjǔtuǐ dīshìpíng héng** – kükis tasakaalutehnikad ettesirutatud jalaga. Kasutusel raskema astmega tehnikatena modernse *wǔshù* vormides. Alusta ettepoole tõstetud jalaga tasakaaluasendist. Kükita alla ja säilita eespool oleva jala asend. Ülakeha jääb sirgeks, vasak jalg on sirge, horisontaalne maaga ja varbad on sirutatud ette. Hoia seda asendit vähemalt kaks sekundit. Joonised 228–229.

Tüüpilised vead:

- eespool olev jalg puudutab põrandat;
- ülakeha ei ole sirgelt ja on ette vajunud, asend ei ole stabiilne;
- tugijalg on painutatud alla 90°;
- tõstetud jalg on põlvest kõverdatud.

#### Kordamisküsimused:

1. Kuidas jagunevad jalgade tehnikad *wushu* s?
2. Mida arendavad peale löögitehnikate veel löögid sirgete jalgadega?
3. Kas jala löökideks piisab heast jalgade liikuvusest või on vajalik veel mõne keha piirkonna osalus?
4. Nimeta peamised jalatehnikad hiina keeles.

## 4.6 Hüppetehnikad

### 跳跃动作 *Tiàoyuè dòngzuò*

Hüppetehnikad on *wúshù* baastehnikatest kõige raskemini omandatav osa. Olenevalt stiilist võivad hüppetehnikad üksteisest märgatavalt erineda. Hüpete sooritamine nõuab sportlaselt head puusade liikuvust, treenitud lihaseid ja head koordineerimist. Modernses *wúshù*'s on tavalistele hüpetele, mida on traditsioonilistes stiilides juba ammu kasutatud, lisandunud mitmed kõrgema keerukuse astme nõuded, et muuta 套路 *tàolù* võistlus pealtvaatajatele atraktiivsemaks. Hüppeid sooritatakse 360°, 540° ja isegi 720° pöördega, kaasneb või järgneb mõni löök või muu võitluslik tehnika. Sellise keerukusastmega tehnikad eeldavad juba erilist kehalist ettevalmistust.

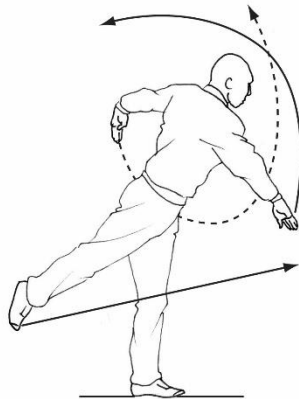
#### 4.6.1 Pikad hüpped

##### 远穿跳跃 *Yuǎnchuān tiàoyuè*

**4.6.1.1 大跃步 *Dàyuèbù*** – pikk sammhüpe. Seda tehnikat võib kohata järgmistes stiilides: 查拳 *cháquán* 花拳 *huāquán* ja 长拳 *chángquán*. Algasendiks on 前踢膝平衡 *qiántīxīpínghéng*. Soorita parema käega ringjas liikumine taha-alla-ette ja tee samm vasaku jalaga ette, samal ajal kalluta keha ette. Hüppa üles-ette, jätkka kätega ringjat liikumist üles-taha kuni vasak käsi on peakohal peopesa ülessuunatud ja parem käsi õlakõrgusel peopesa küljele suunatud. Keha ja pea on pööratud parema käe suunas. Vasak jalg sooritab tahavibutuse.



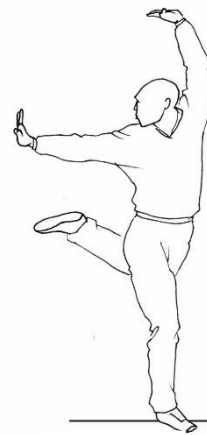
Joonis 230



Joonis 231



Joonis 232



Joonis 233

Joonised 230–233.

Tüüpilised vead:

- käed on vibutuste ajal küünarliigesest kõverdatud;
- vasaku jalaga ette astudes ei viida keharaskust ette;
- ei hüppata piisavalt kõrgele.

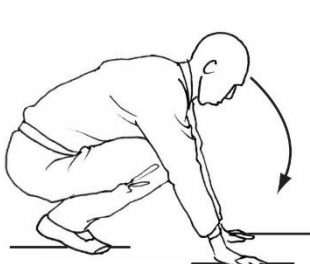
**Kordamisküsimused:**

1. Millisest *wushu kungfu* tasemest tuleb tegeleda hüppe võimekuse arendamisega? Miks?
2. Nimeta peamised hüppetehnikad hiina keeles.

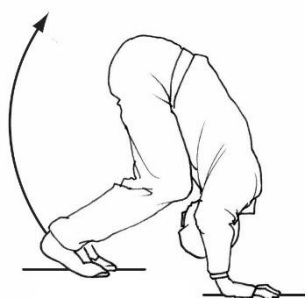
## 4.7 Akrobaatika

### 跌扑滚翻 *Diēpū gǔnfān*

*Wúshù* treeningutel on akrobaatika olulisel kohal. Akrobaatilised harjutused on üldise kehalise arengu seisukohast väga kasulikud – need treenivad lihaseid, sidemeid, kõõluseid ja teisi kudesid ning täiendavalt areneb koordinaatsioon koos tasakaalu hoidmisega. Samas on akrobaatikatreeningud olnud alati *wúshù* 基本功 *jīběngōng*'i osa, kuna enamikku nendest tehnikatest saab ka võitluslikult rakendada. Paljud akrobaatilised hüppetehnikad arenesid välja näiteks jalaväelaste vajadusest võidelda ratsaväelastega. Paljudes traditsioonilistes *wúshù* stiilides kasutatakse ulatuslikult akrobaatilisi tehnikaid, näiteks sellised stiilid nagu 地躺拳 *dìtǎngquán*, 醉拳 *zuìquán* (joodiku stiil), 猴拳 *hóuquán* (ahvi stiil) ja 长拳 *chángquán* (pikkrusikas). 地躺拳 *dìtǎngquán*'is on isegi 60–80% tehnikatest seotud akrobaatikaga. Järjest enam lülitatakse modernsesse *wúshù*'sse erinevaid akrobaatilisi võitluselemente, mis kuuluvad võistlustel eriti keeruliste tehnikate kategooriasse ja muudavad pealtvaatajatele *wúshù* võistluste vaatamise huvitavamaks. Mitmed traditsiooniliste stiilide esindajad on toonud välja, et reaalses võitluses, mis on võitluskunsti esmane vajadus, leiab enamik akrobaatilisi võitlustehnikaid harva kasutust, kuna lennufaasis ollakse vastasele väga haavatavad. Samas tunnistavad samad traditsiooniliste stiilide esindajad, et koordinaatsiooni, jõu ja kiiruse arendamiseks kasutavad nad neidsamu harjutusi treeningutel. Akrobaatikas õpitakse mitmeid kukkumise ja vastase mahaniitmise tehnikaid, mis leiavad laialdast kasutust 散打 *sǎndǎ*'s, 擒拿 *qíná*'s, 推手 *tuīshǒu*'s ehk *wúshù* vabavõitluses nii treeningutel kui ka võistlustel. Kukkumistehnikate õppimine on kõigis rakenduslikes võitluskunstides elementaarne ohutustehnika osa. *Wúshù* akrobaatilised tehnikad on väga sarnased võimlemises kasutatavate harjutustega, kuid *wúshù*'s lisanduvad mitmed täiendavad nüansid, mis muudavad harjutuste sooritamise palju keerulisemaks. Akrobaatilistele elementidele lisandub *wúshù*'s alati võitluslik element nt täiendava löögi näol või sooritatakse tehnikat hoopis relvaga, mis lisab kindlasti nii ohtlikkust kui ka raskust sooritamisel. *Wúshù* akrobaatika eripäraks on ka pind, millel harjutatakse ja võisteldakse, selleks on tavaline *wúshù* treeningvaip, aga mitte spetsiaalne akrobaatika vetruv treeningrada või batuut. Õppimise käigus kasutatakse ka *wúshù*'s spetsiaalseid akrobaatikasaale, aga palju tuleb harjutada tavalisel vaibal, et sportlane oskaks tehnikaid hästi teha ka võistlustingimustes. Tavaliste akrobaatiliste elementide sooritamine eeldab enamasti korralikku hoovõttu, võitlusliku akrobaatika puhul ei saa eeldada, et teile tehakse vastase või vastaste poolt hoovõtuks rada vabaks. *Wúshù*'s on tihti hoovõtuks vähe võimalusi ja mitmeid elemente tuleb teha kohapealt, mis muudab tehnikate sooritamise raskemaks. Kindlasti tuleb *wúshù*'s akrobaatika elementide õppimisel kasutada mitmeid abivahendeid nagu matid, batuudid, spetsiaalsed akrobaatika rajad, hüppeid üle kitse või muu takistuse. Abivahenditele lisaks on oluline, et treener valdaks õpetamise metoodikat ja et nii õpetaja ise kui ka õpilased tunneksid ohutustehnikaid akrobaatiliste harjutuste tegemisel, st rõhk peaks olema turvalisusel, õigel vahendite valikul ja võtetel. Paljude akrobaatiliste harjutuste juures on võimalik õppimisetapis kasutada treeneri või partneri abi, ka nende võtete õppimisele peab pöörama suurt tähelepanu. Alles siis, kui *wúshù* sportlane on omandanud akrobaatilise võitluselemendi täielikult, võib selle lülitada kombinatsioonidesse ja 套路 *tàolù*'desse.



Joonis 234



Joonis 235

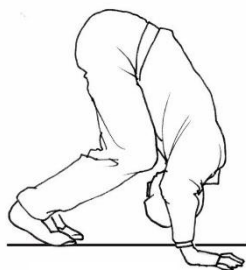


Joonis 236

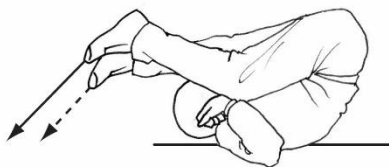
**4.7.1 前滚翻 Qiǎngǔnfān** – kukerpall ette ehk tirel ette. Mine 并步 bīngbù asendist kükki, vii keharaskus ette ja aseta peopesad maha ehk võta sisse toengküki asend, joonis 234. Suru lõug vastu rinda ja soorita jalgadega tõuge. Kaela ja turja puutumisel vastu maad, rulli end üle selja. Too käed maast lahti ja võta põlvedest kinni hetkel, kui selg läheb vastu maad (grupeerumine), samal ajal suru põlved vastu rindkere. Keerlemist jätkates lähevad päkad maha ja saavutate taas toengküki asendi. Joonised 234–236.

Tüüpilised vead:

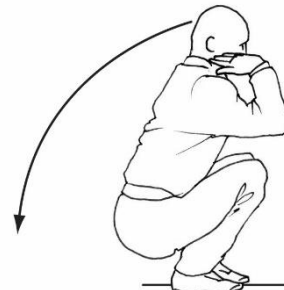
- käed pannakse maas jalgadele liiga lähedale, pea puudutab üle selja rullumisel maad;
- üle selja rullumisel ei teki grupeerumist.



Joonis 237



Joonis 238



Joonis 239

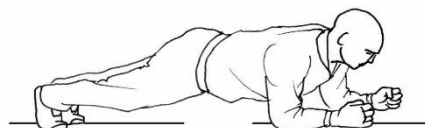
**4.7.2 后滚翻 Hòugǔnfān** – kukerpall taha ehk tirel taha. Mine 并步 bīngbù asendist kükkistesse, tõsta küünarliigesest kõverdunud käed üles, peopesad vaatavad üles. Pea on surutud rinnale. Istu taha, vii jalad üle pea ja veereta ennast üle selja. Samal ajal toimub grupeerumine ehk jalad surutakse vastu rindkere. Kukerpalli viimases faasis aseta käed õlgade juures maha, samal ajal toetuvad jalad päkkadele. Võta käte abil koormus turjalt, kaelalt ja pealt maha ning lükka end üles. Võta sisse kükkiste ja tõuse püsti 并步 bīngbù asendisse. Joonised 237–239. Tehes kukerpalli relvaga on käed maad puudutades rusikas.

Tüüpilised vead:

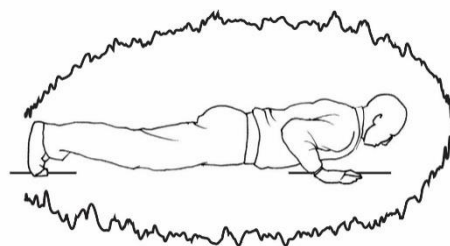
- üle turja veeremisel ei tõsteta keha käte abil;
  - üle selja veeremisel ei toimu grupeerumist;
- ses faasis ei toimu jalgadega äratõuget.



Joonis 240



Joonis 241



Joonis 242

**4.7.3 扑地蹦 Pūdìbèng** – ringjas liikumine toenglamangus. Seda tehnikat võib näha stiilides 地躺拳 dītǎngquán ja 醉拳 zuìquán. Kõigepealt sooritatakse 前栽碑 qiánzāibēi tehnika, sealt minnakse küünarvarte tõukega toenglamangusse. Sooritades üheaegselt päkkade ja peopesadega maast äratõukeid, liiguta keha mööda ringi kellaosuti liikumise suunas. Keha on sirge ja pingestatud, pilk on suunatud alla. Joonised 240–242.

Tüüpilised vead:

- küünarvarred pole seljaga välja pööratud;
- keha vajub vöökohas läbi.

**Kordamisküsimused:**

1. Miks on vajalik osade akrobaatiliste tehnikate õppimine algtasemel?
2. Miks on vajalik õppida kukumistehnikaid?
3. Nimeta peamised akrobaatilised tehnikad hiina keeles.

## 5 WUSHU RELVAD

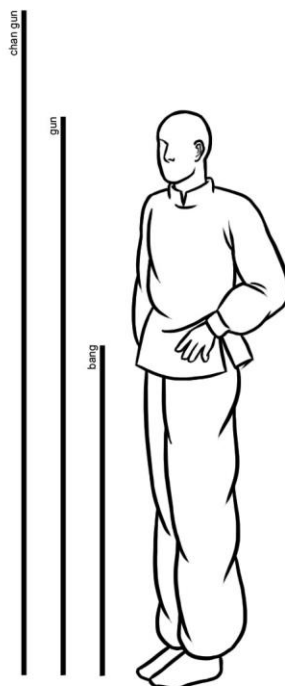
Priit Kõrve

Madis Paukson

Relvi tasub võitluskunstides käsitleda inimkeha pikendusena. Relvade efektiivsus võitluses ei olene mitte nii palju relvast endast ega selle mõõtmetest, vaid inimese meisterlikusest, kelle käes antud relv on, ja kui hästi osatakse selle relva (eseme) omadusi võitluses ära kasutada. Meistri käes muutub iga ese relvaks, andes tal võitluses kontrollida suuremat ala enda ümber, ehk hoida vastast kaugemal, ja muudab vastasel relva valdaja kahjustamise raskemaks. Kaigast loetakse kõigi relvade aluseks.

**Gunshu – kaigas (Gun (棍)). Jaguneb sportlikes stiilides tavaline Gunshu ja Nangun.**

Gun ehk kaigas on kõige levinum relv wushu's ja üks esimesi relvi, mida üldjuhul õpetama hakatakse. Harilikult on kaigas ühest otsast jämedam ja teisest otsast peenem suhteliselt kerge, elastne ja vastupidav. Neid valmistatakse nii ligustrist kui ka rotangist. Kaasaegsed on aga ka süsinikplastist.



Joonis 243

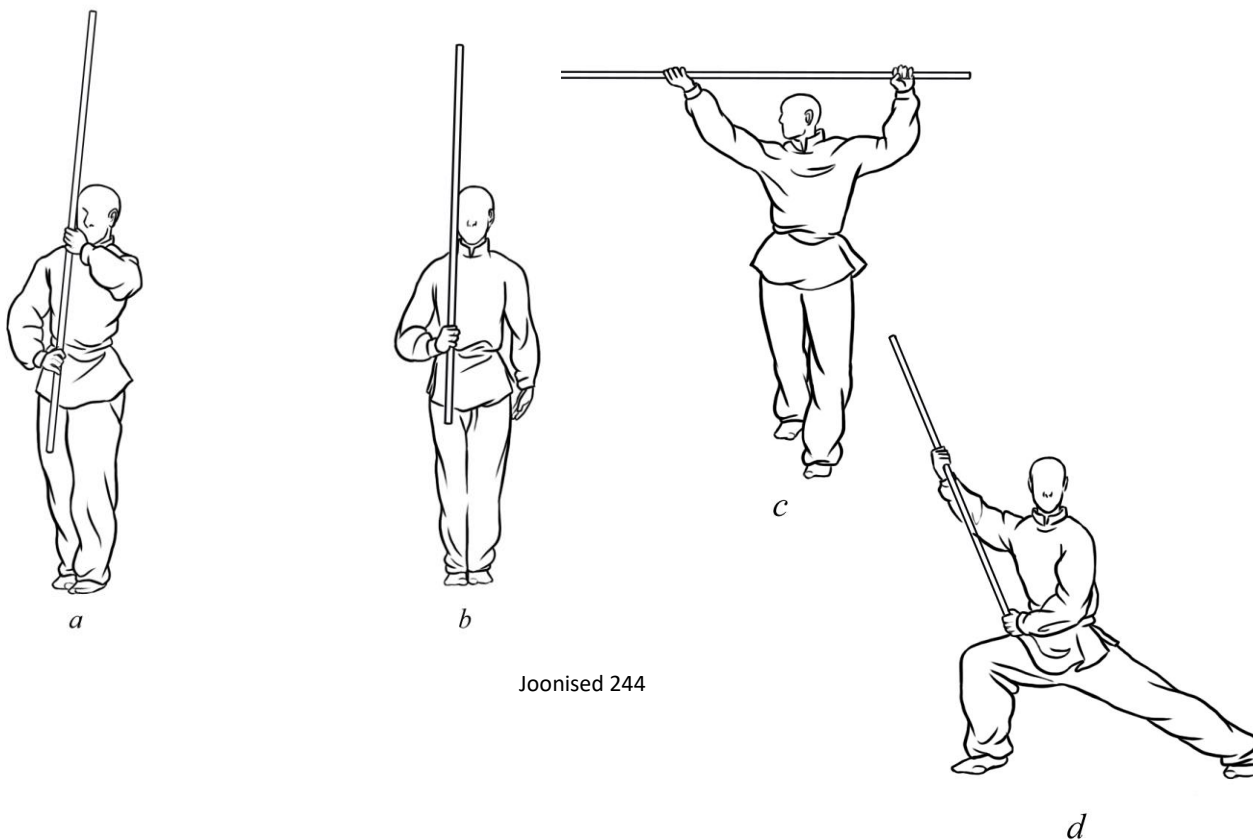
Kaigas vajab vilumust ning on teatud mõttes füüsiliselt koormav. Ohutuse mõttes peab teadma, et kaigas peab olema valmistatud selleks ettenähtud puidust, mis ei lõhene, ei tekita pinde, ega murdu. Kaika nõutud pikkus sõltub koolkonnast, kus kaikatehnikaid õpetatakse. Enamjaolt mõõdetakse see omaniku pikkuse järgi nii, nagu meil tavaliselt mõõdetakse klassikasõidu suusa pikkust, väljasirutatud käega ja painutatud käelabaga. Kaika harjutamine on jõukohane edasijõudnutele, kellel on teada wushu baastehnikad ning ka mõned daoshu (üheteraline mõõk) liikumised. Kaigas on tihti kasutuses demonstratsiooniesinemistel, sest valmistab vaatajates elevust. Kaika “eluiga” sõltub hoiutingimustest, hooldusest ning täpsest kasutamisest. Hea omanik hoiab kaigast spetsiaalses pikas kotis, isoleerides seda niiviisi väliskeskkonnast.

## 5.1 Kaika tehnikad

### 棍法 Gùn fǎ

Hiina võitluskunstides on kaigas või sau saanud nime „kõikide relvade isa”, sest paljud tehnikad, mis on kasutusel kaika puhul, on leidnud kasutust paljude erinevate relvade juures (näiteks oda, Pudaο jne.). Kaigas peab olema ühest otsast veidike peenem, kusjuures laiem ots on alati tagumine ots. Kaigas peab ideaalis olema täpselt sama pikk, kui on selle omanik. Puit, millest valmistatakse wushu’s kasutatav kaigas, on tavaliselt poolpainduv, sest siis on võimalik jagada jõulisi hoope oma sihtmärgi pihta ilma, et kaigas puruneks. Puidu paindumus laseb ka jõul rakenduda kaika otsa, mis väljendub jõulise vibratsioonina. Enamik kaikatehnikatest on „pühkivad” või keerlevad, mis lubavad kaika kasutajal kontrollida suurt ala kõigest ühe löögi või liigutusega. Peamised kaikatehnikad on allapoole suunatud raiuvad löögid, ülespoole suunatud raiuvad löögid, kaheksad (keerutamine), torked ja katmised. Sportlikus wushus eristatakse kahte stiili kaikaid. Nn. Põhja (tavaline Gun) ja lõunaversion (Nangun). Lõuna versioon kaikast on paksem ja jäigem, lubades tugevamaid blokke. On olemas palju kaikalaadseid relvi, mida saab iseloomustada sõnaga sau, kuid kõigi nende ehituses on vaid väikesed erinevused, nii et eraldi neid välja tuua siin kohal pole mõistlik.

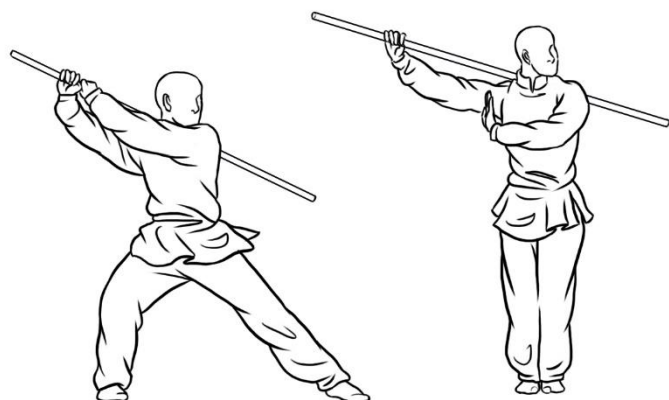
- 1) 举棍 Jǔ gùn - Kaika tõstmine: (a) vertikaalne tõstmine kahe käega; (b) vertikaalne tõstmine ühe käega; (c) horisontaalne tõstmine kahe käega; (d) kaldus kaika tõstmine kahe käega, joonised 244



Joonised 244



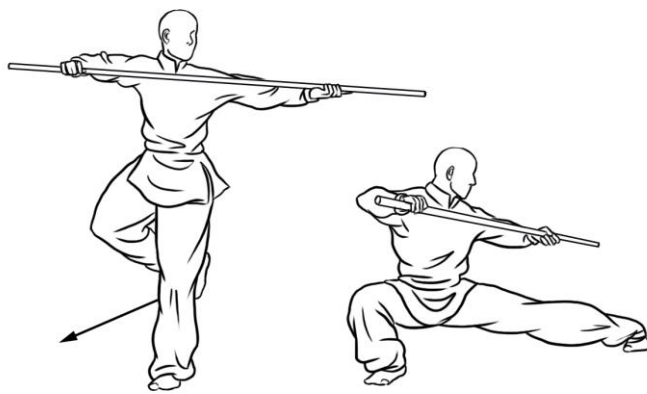
2) 肩 上 背 棍 Jiān shàng bēi gùn - kaika asetamine õlale: (a) kahe käega; (b) ühe käega, joonis 245-246



*a*

*b*

Joonis 245



*a*

Joonis 246

*b*

3) 背 后 背 棍 Bèihòu bēi gùn - kaika õlale panemine selja taga.

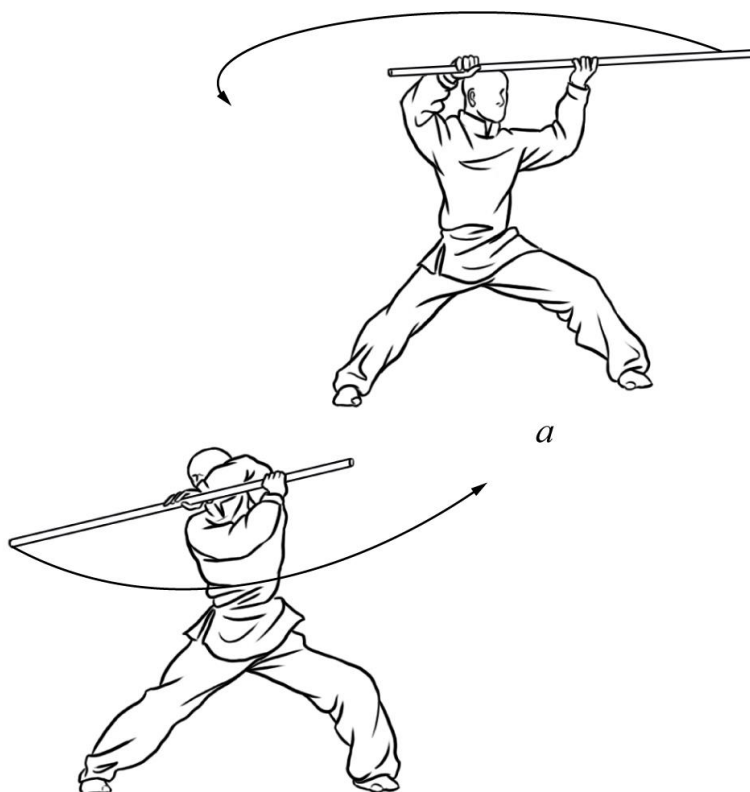
4) 抱 棍 Bào gùn - kaika hoidmine keha lähedal horisontaalselt või kaldus, joonised 247

5) 夹 棍 Jiā gùn - kaika hoidmine käe all, joonised 248

6) 云 棍 yún gùn - kaika pilv või kaika keerutamine pea kohal: (a-c) kahe käega keerutamine; (d-f) ühe käega keerutamine, joonised 249

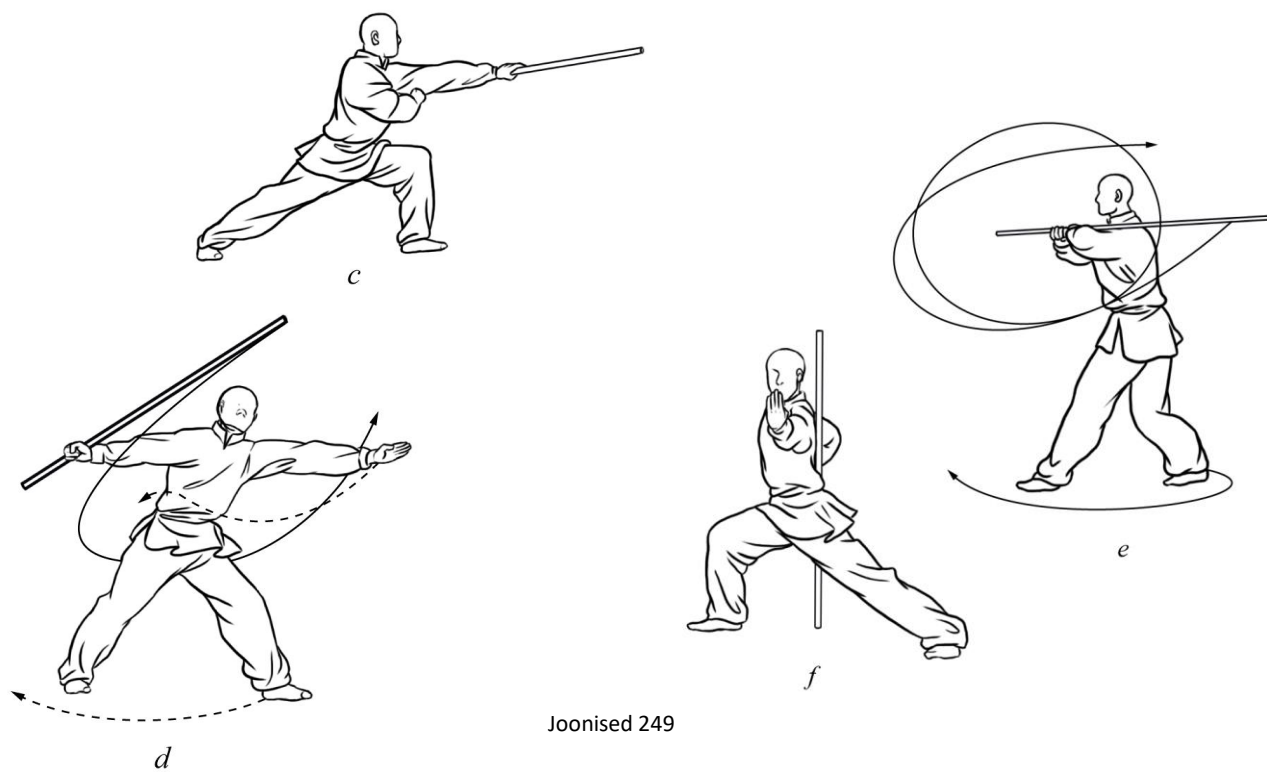


Joonis 248



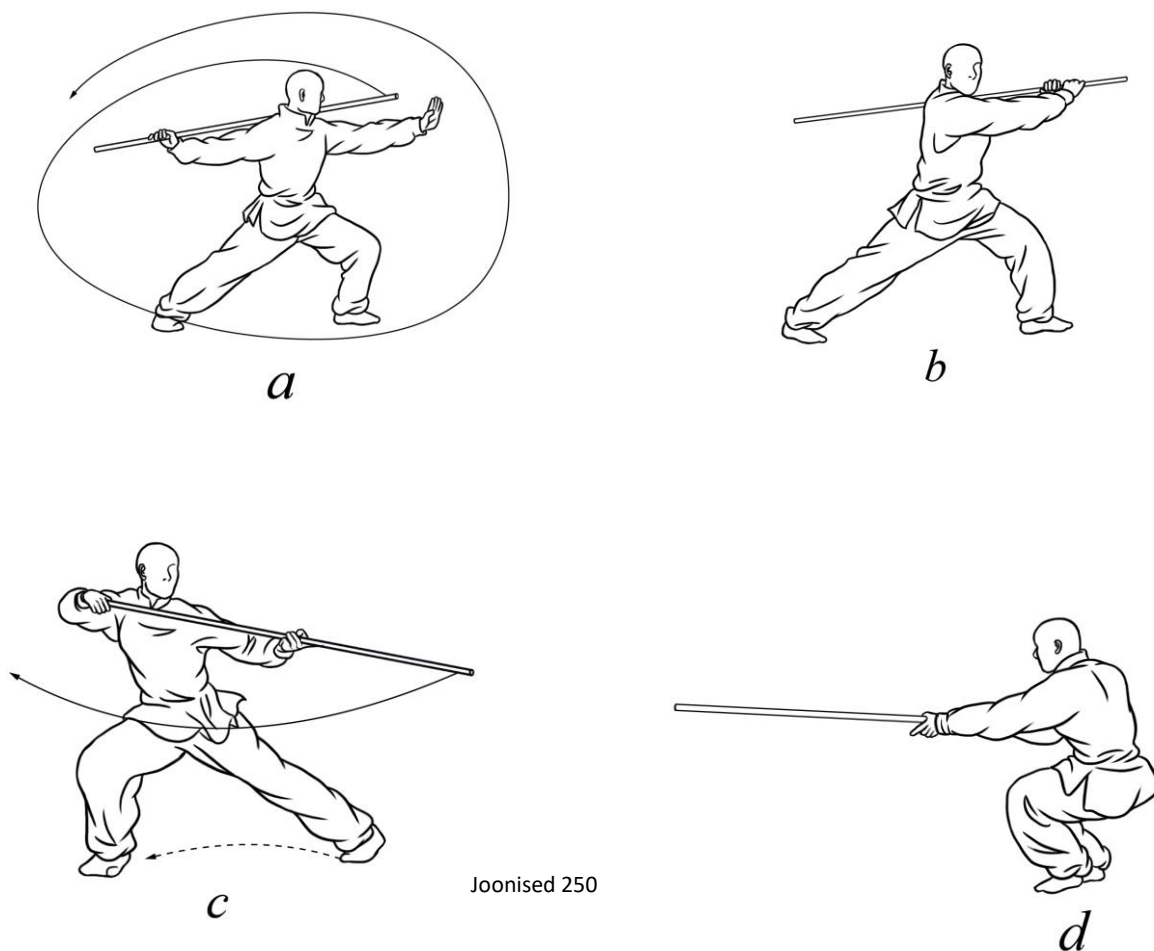
*b*

Joonised 247

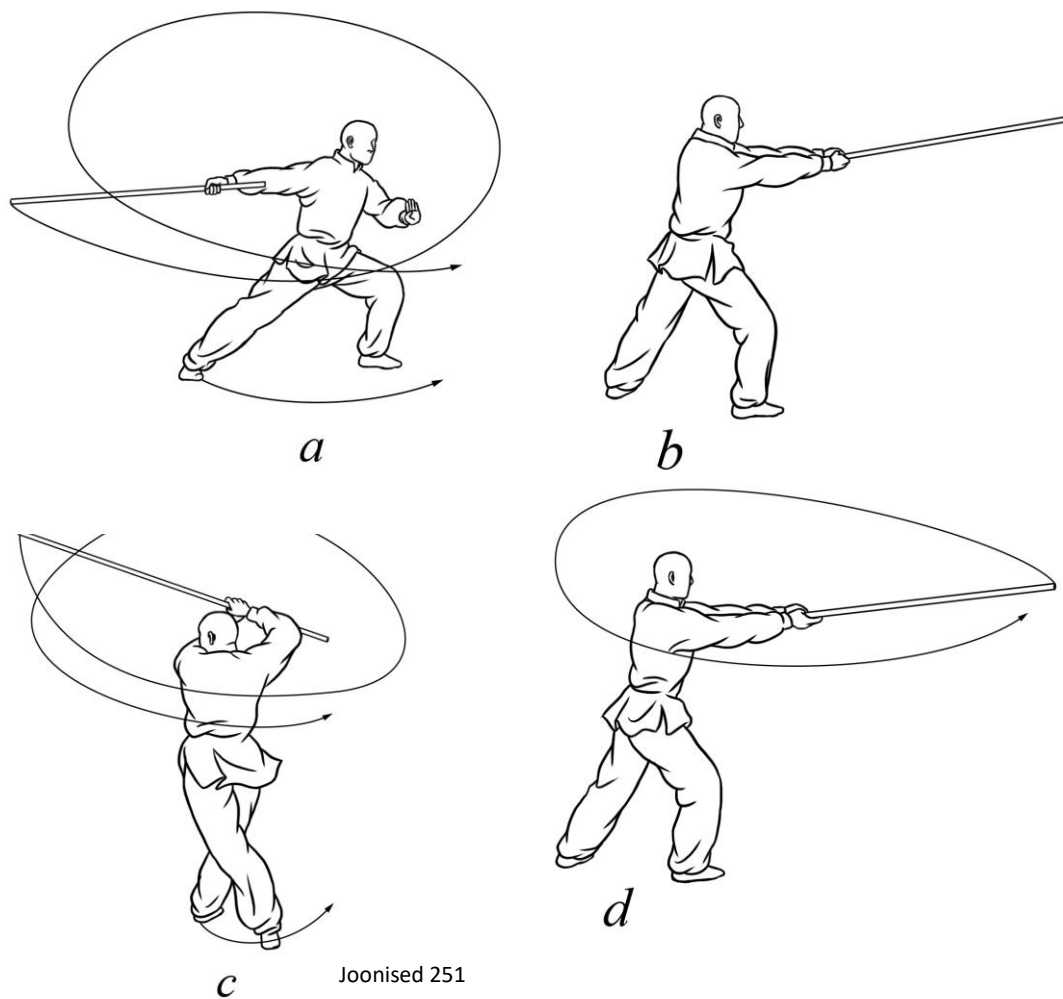


7) 盖棍 Gài gùn - ette ja alla löömine kaikaga.

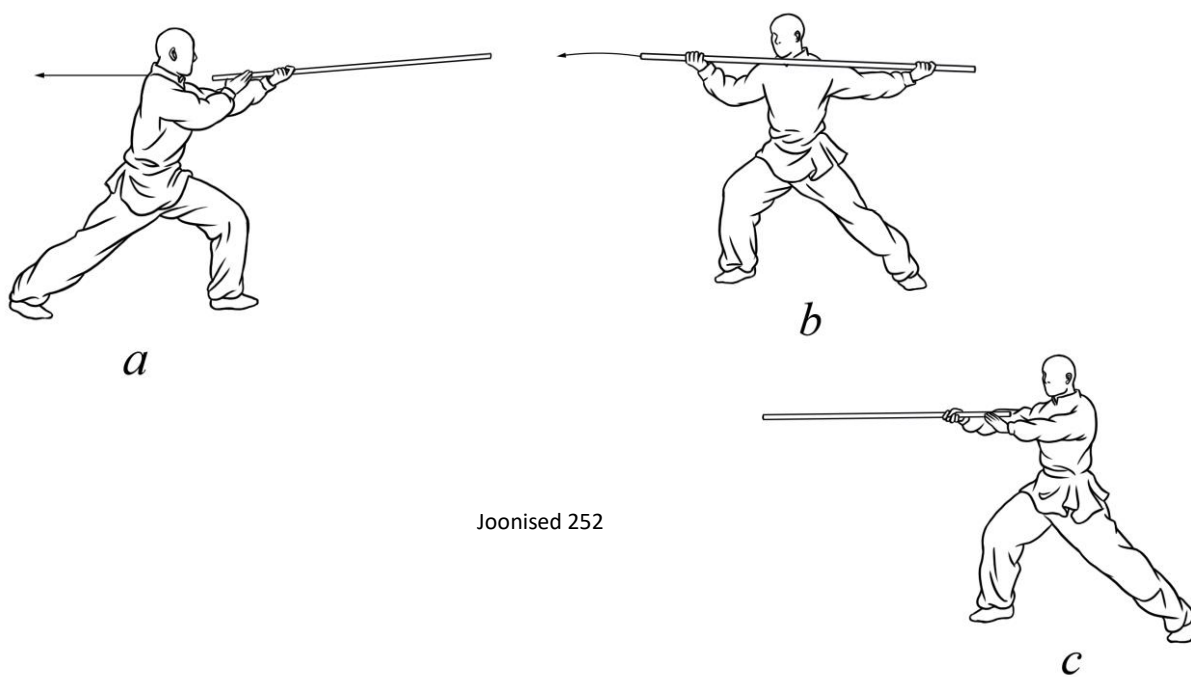
8) 扫棍 Sǎo gùn - kaikaga pühkimine: (a-b) ühe käega; (c-d) kahe käega, joonised 250



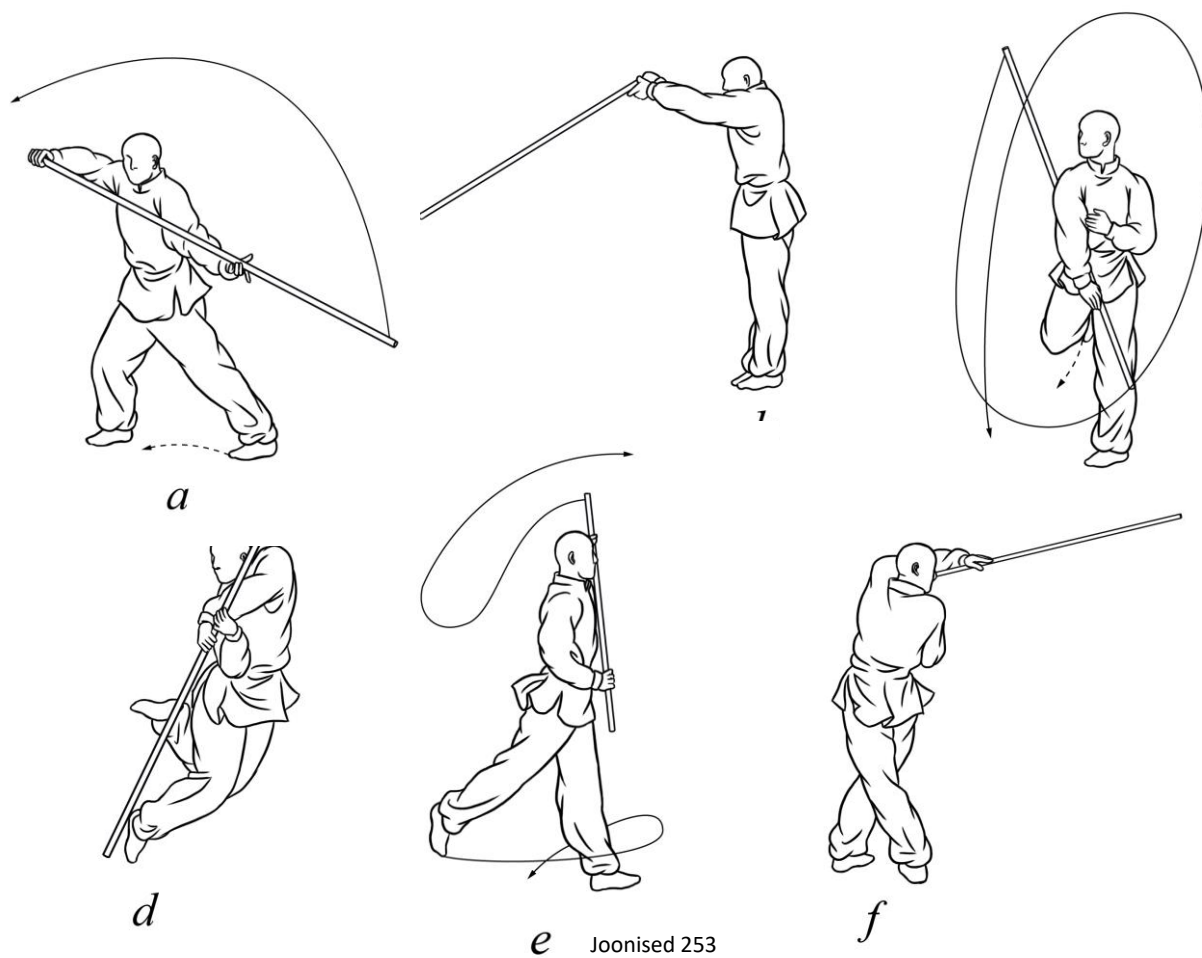
9) 平抡棍 Píng lūn gùn - kaika keertutamine horisontaalselt: (a-b) ühe käega; (c-d) kahe käega, joonised 251



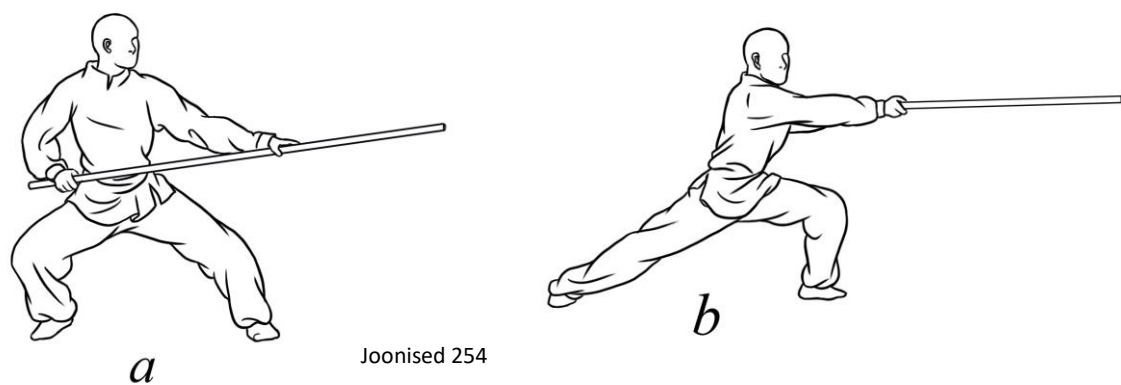
10) 穿梭棍 Chuānsuō gùn - kaikaga sulgemine: rünnak kaikaga, ümber vastase kaela või puusa tõmbamine või lükkamine, joonised 252

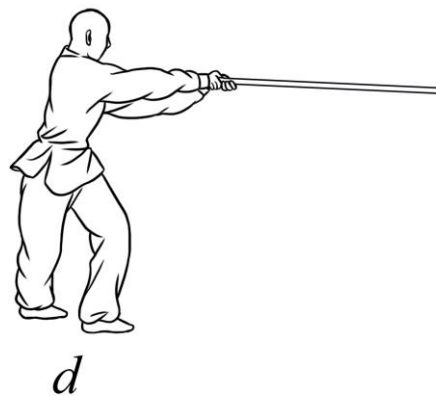
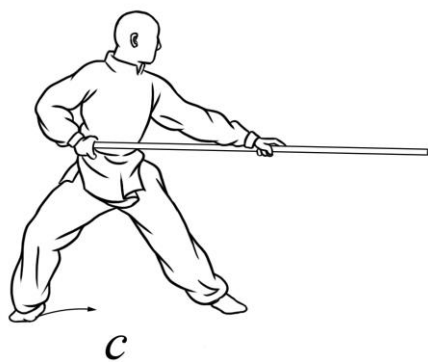


11) 点棍 Diǎn gùn - punkti löömine kaikaga: (a-b) ette punkti; (c-d) küljele punkti (e-f) taha punkti, joonised 253



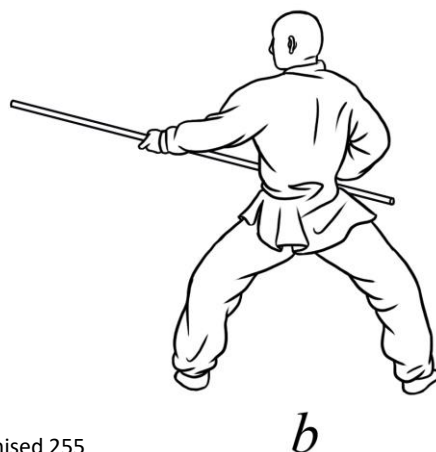
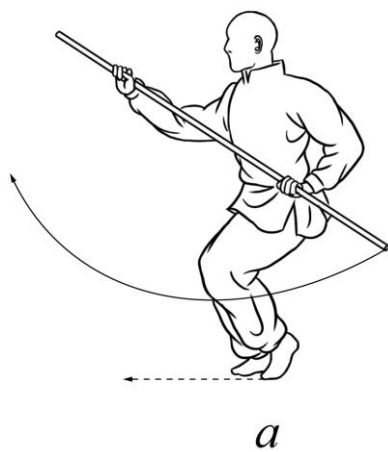
12) 戳棍 Chuō gùn - torkav kaigas: kaikaga sirgelt löömine; (a-b) ette; (c-d) küljele; (e-f) taha, joonised 254





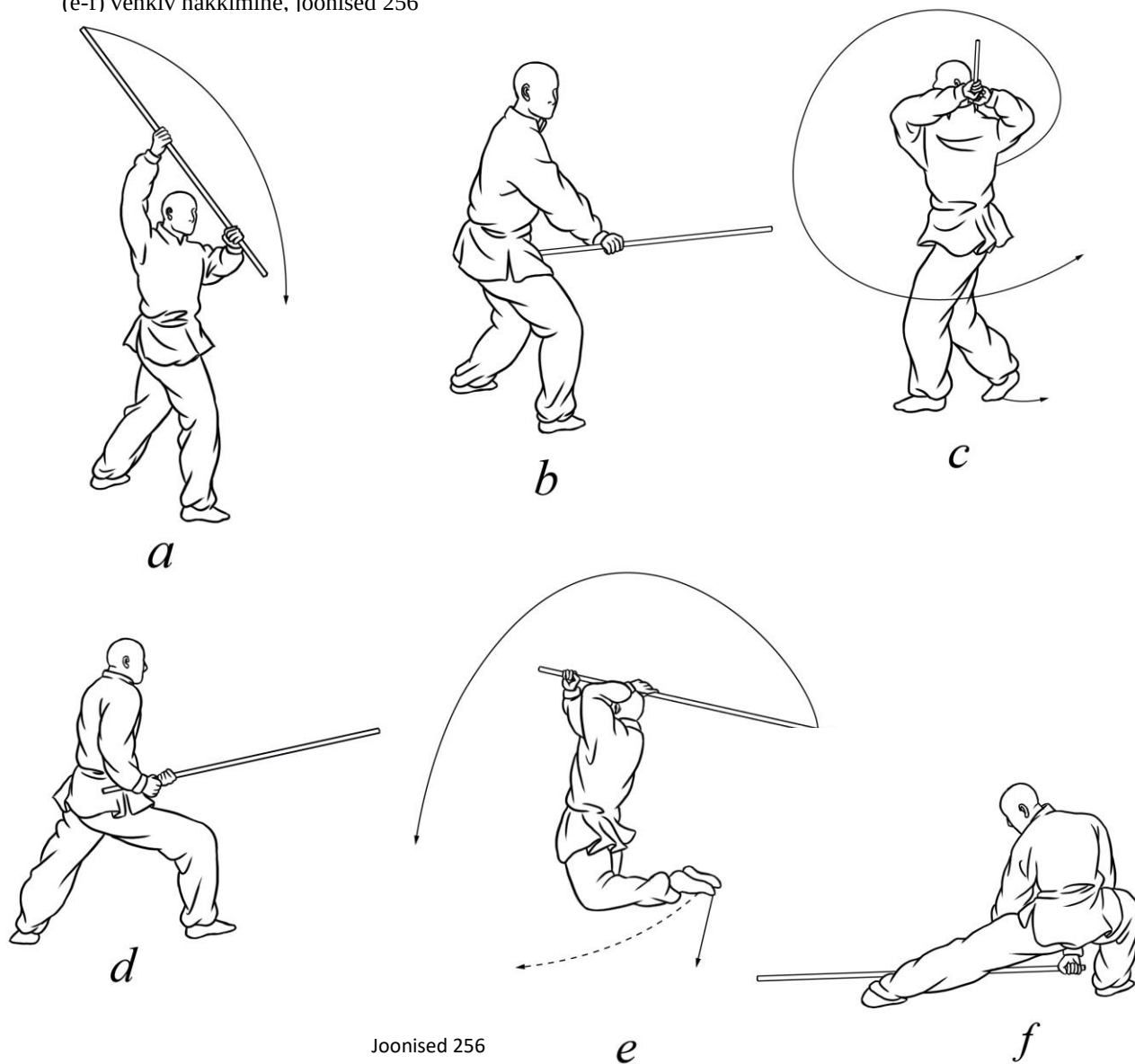
Joonised 254

13) 击棍 Jī gùn - lööv kaigas: horisontaalselt vasakult paremale löömine, joonised 255



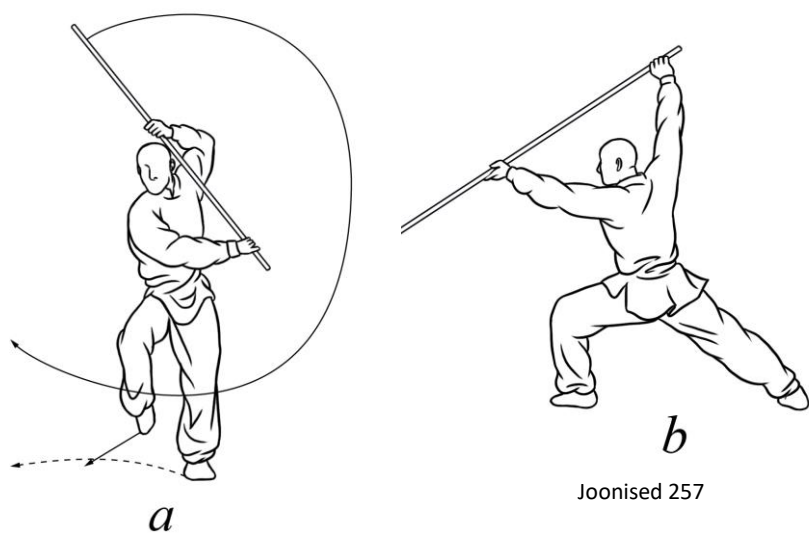
Joonised 255

14) 劈棍 Pī gùn - kaikaga alla raiumine, horisontaalselt või ringjalt: (a-b) alla hakkimine; (c-d) kaldu hakkimine; (e-f) vehkiv hakkimine, joonised 256



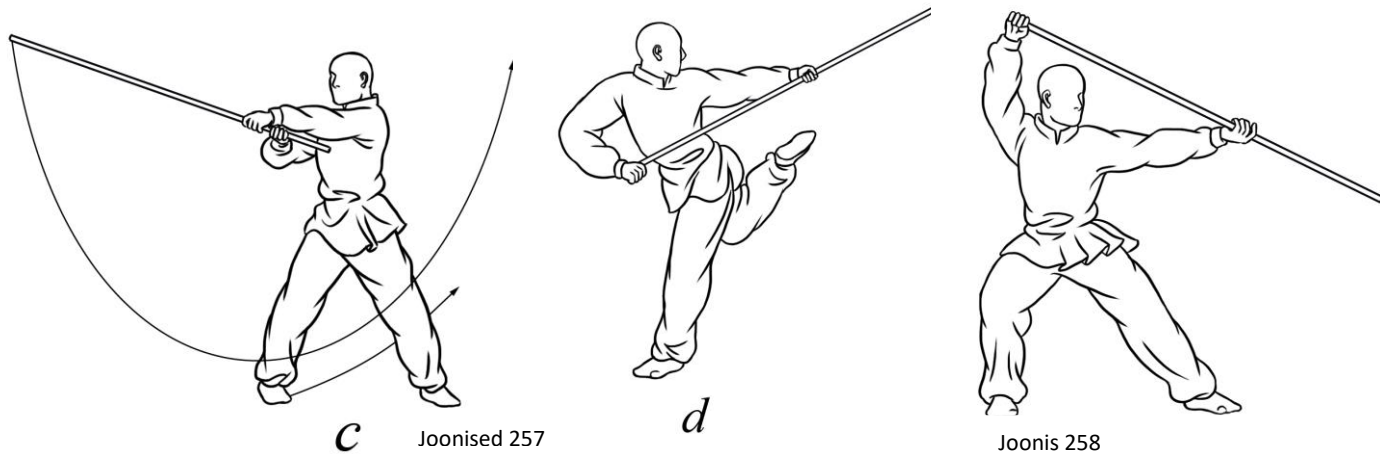
Joonised 256

15) 撩棍 Liáo gùn - vehkiv kaigas: (a-b) ette; (c-d) taha, joonised 257



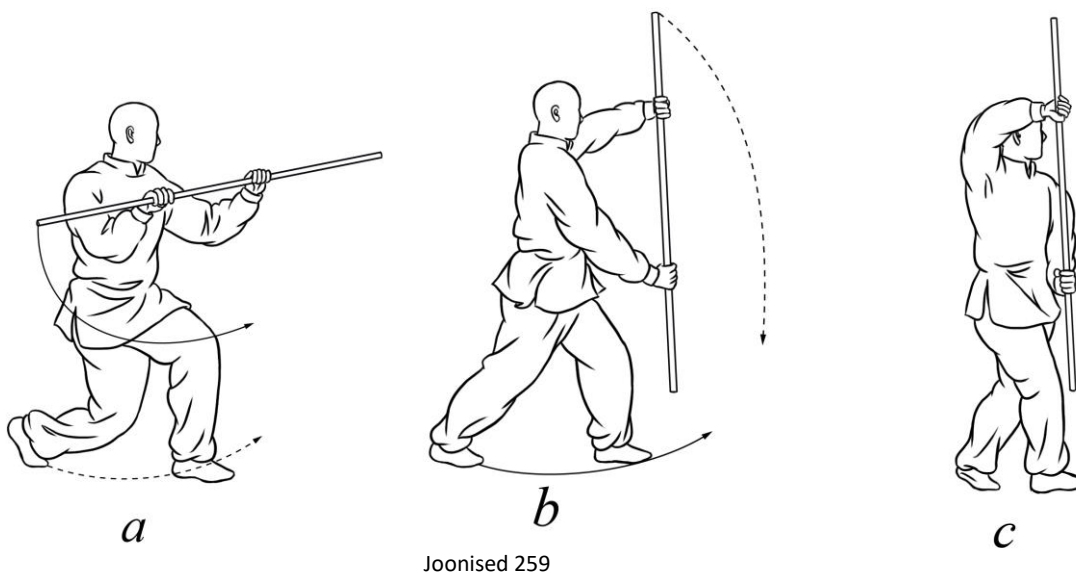
Joonised 257



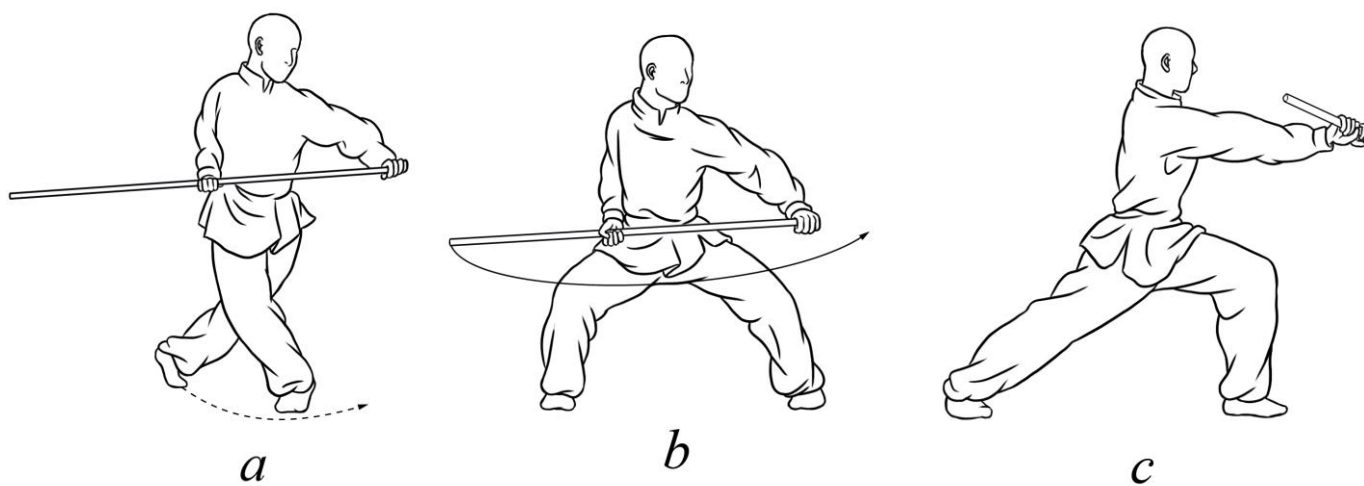


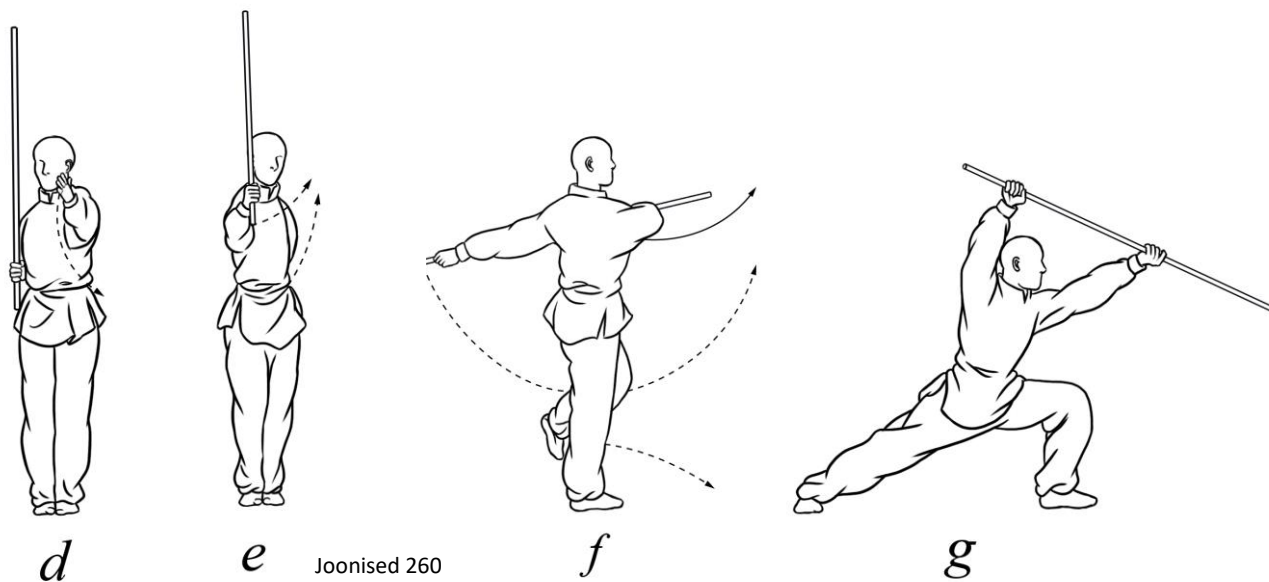
16) 架棍 Jià gùn - kaika blokk: horisontaalselt pea kohal hoidmine kaitseks, joonised 258

17) 格棍 Gè gùn - kaika tõrje: vastase relva tõrjumine kaika ühe otsaga, joonised 259

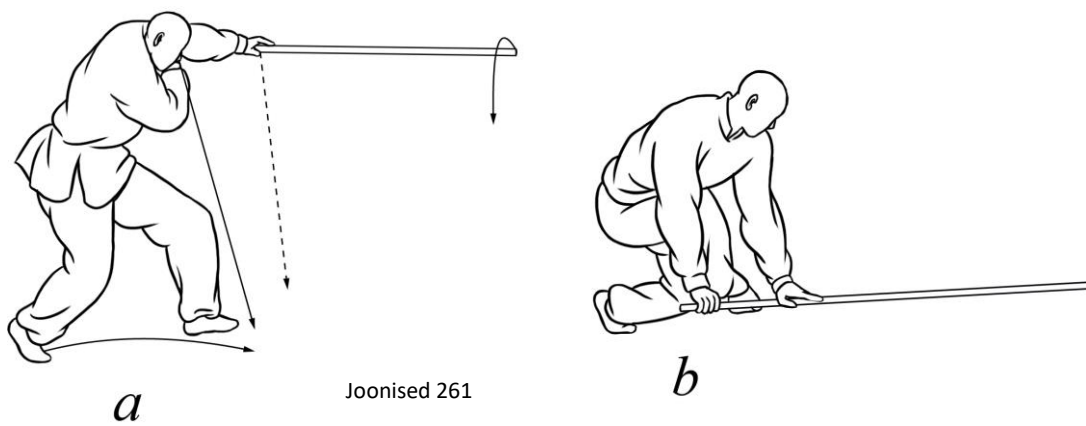


18) 推棍 Tuī gùn - kaikaga lükkamine ette või küljele: (a-c) ette; (d-e) vertikaalselt; (f-g) küljele vertikaalselt, joonised 260

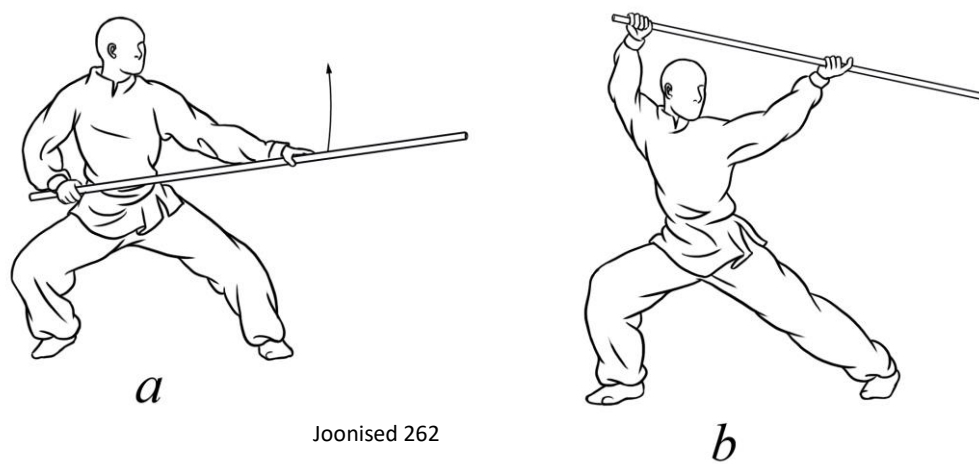




19) 压棍 Yā gùn - kaikaga surumine, joonised 261

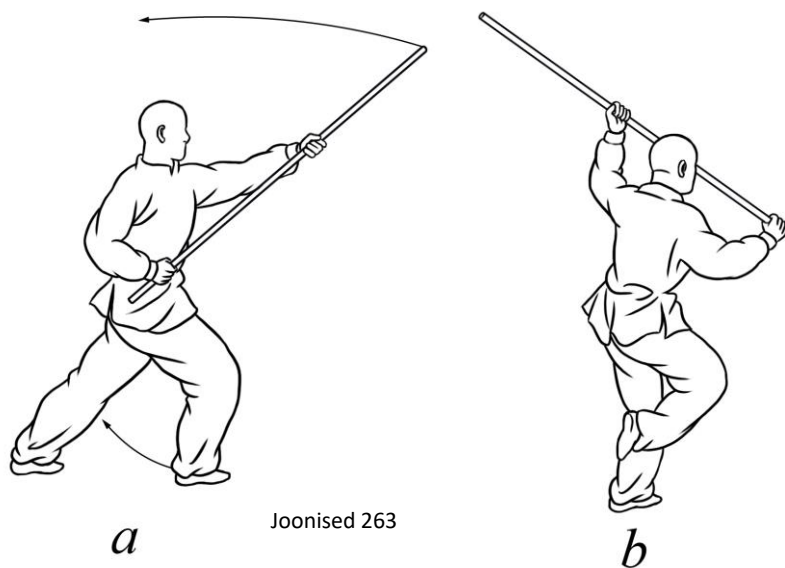


20) 托棍 Tuō gùn - pea kohal blokkimine kaikaga, joonised 262

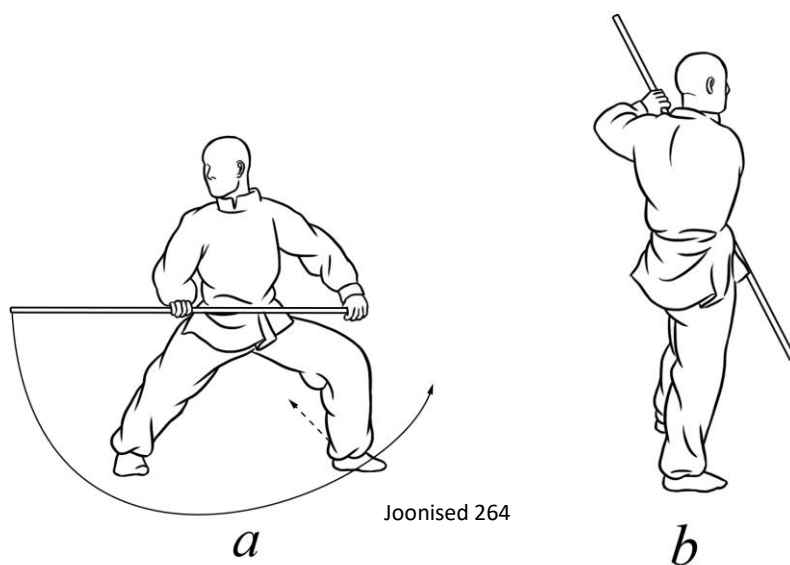




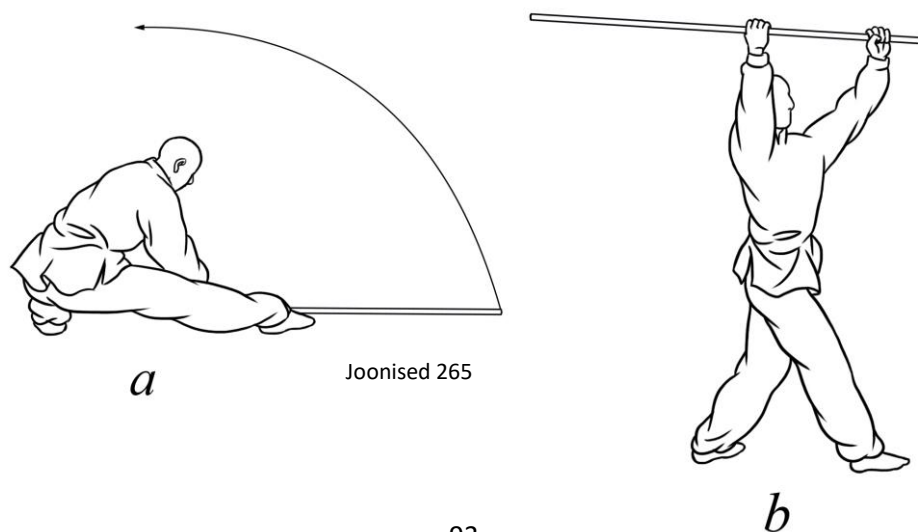
21) 挂棍 Guà gùn - kaikaga üles tõrjumine: (a-b) vasakpoolne üles tõrje, joonised 263



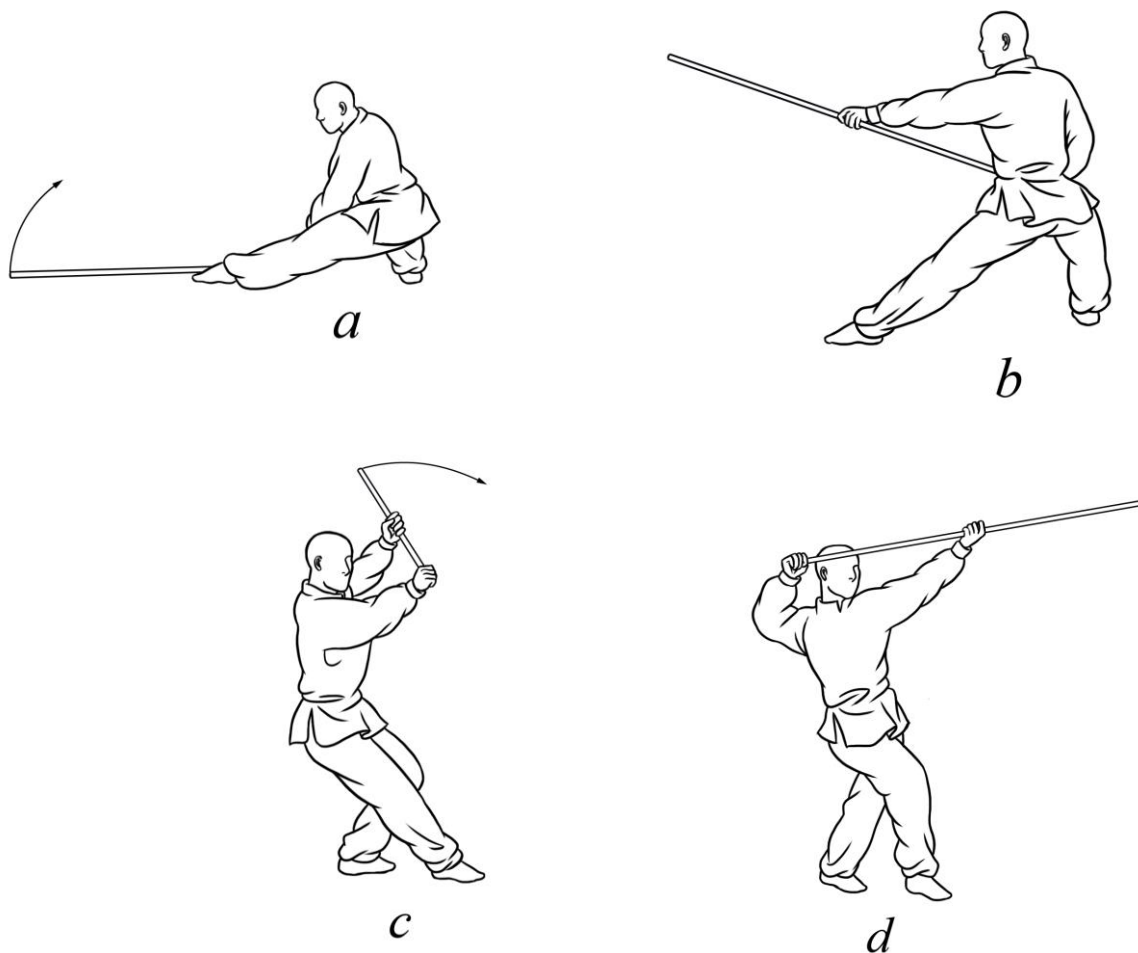
22) 拨棍 Bō gùn - kaikaga tõrjumine: vastase relva tõrjumine kaigast vasakule või paremale lüües, joonised 264



23) 挑棍 Tiāo gùn - kaika tõstmine pea kohale sirgete kätega, joonised 265

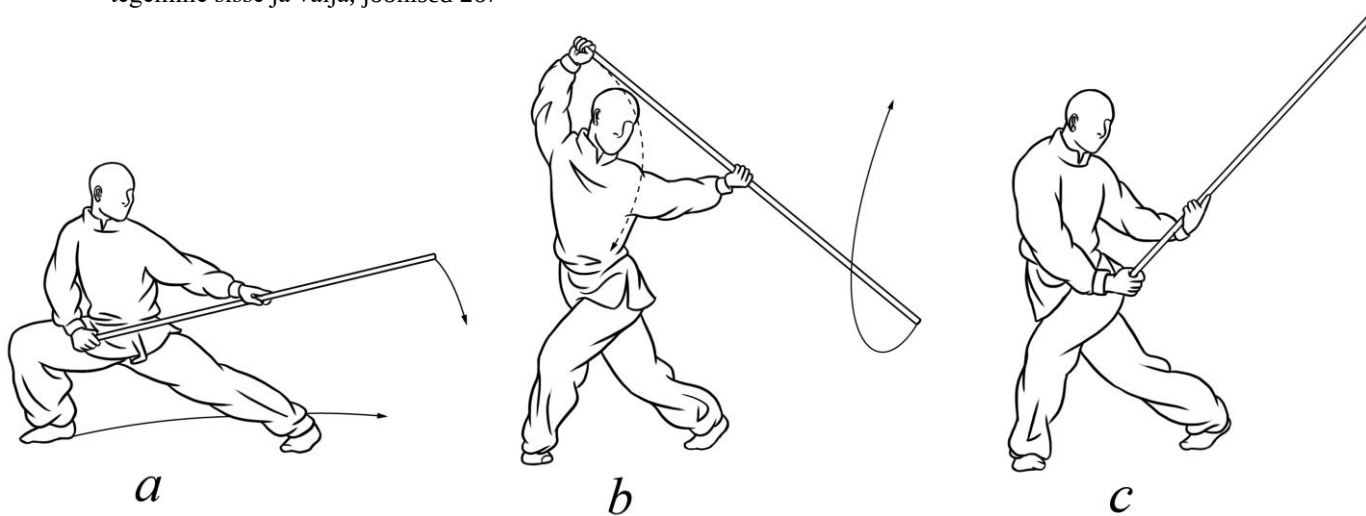


24) 崩棍 Bēng gùn - lappav kaigas: kaika tugev löök alla või küljele, et ots vetruks; (a-b) üles; (c-d) horisontaalselt, joonised 266



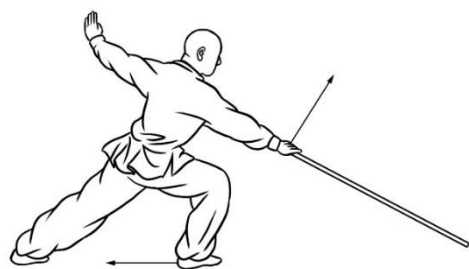
Joonised 266

25) 绞棍 Jiǎo gùn - kaika ümbritsemine: kaika hoidmine vasaku käega keskelt ja parema käega tipust ning ringide tegemine sisse ja välja, joonised 267



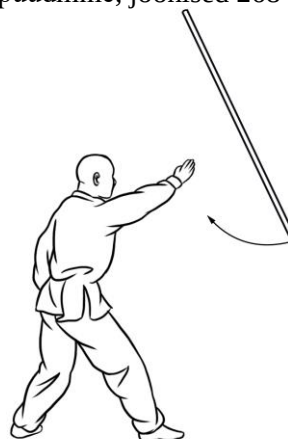
Joonised 267

26) 脱手棍 Tuō shǒu gùn - kaika üles viskamine ja kinni püüdmine, joonised 268



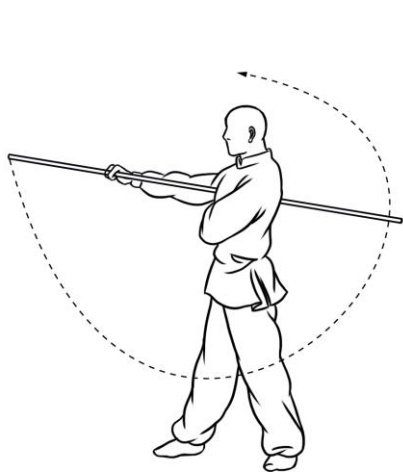
*a*

Joonised 268



*b*

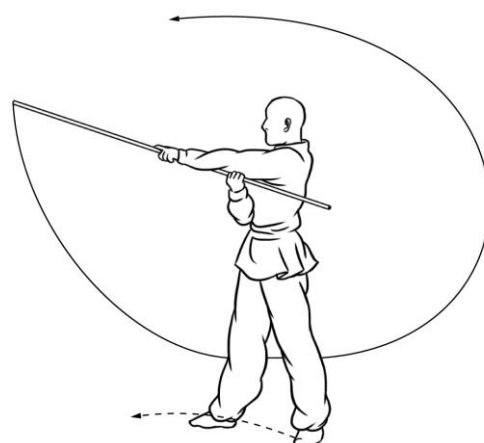
27) 立舞花棍 Lì wǔ huā gùn - vertikaalne kaika lill; kaika keerutamine vertikaalselt vastupäeva keha külgedel, joonised 269



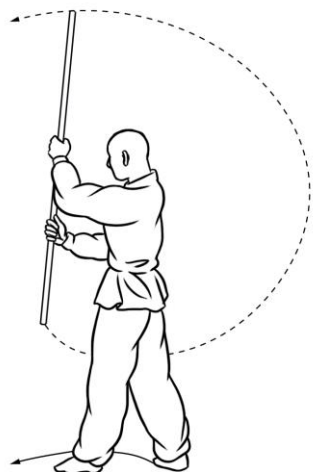
*a*



*b*

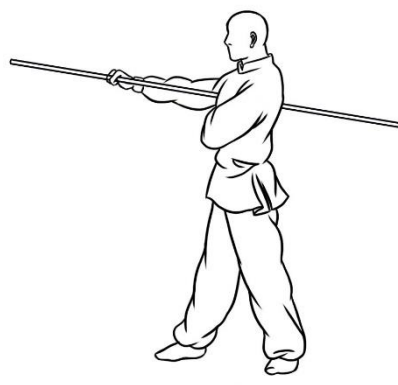


*c*



*d*

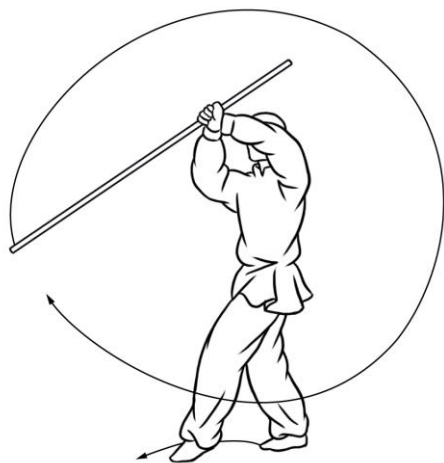
Joonised 269



*e*

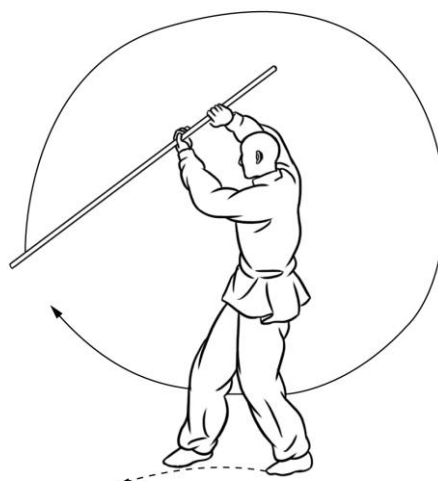
28) 平舞花棍 Píng wǔ huā gùn - horisontaalne kaika lill; kaika keerutamine horisontaalselt pea kohal.

29) 提擦舞花 *Tí liáo wǔ huā* - kaika lill mõlemal pool: kaika keerutamine vertikaalselt ja päripäeva mõlemal pool keha, joonised 270



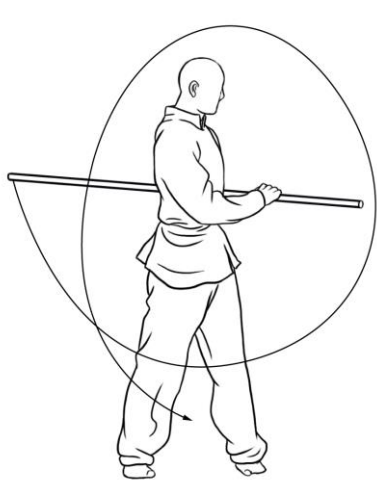
*a*

Joonised 270

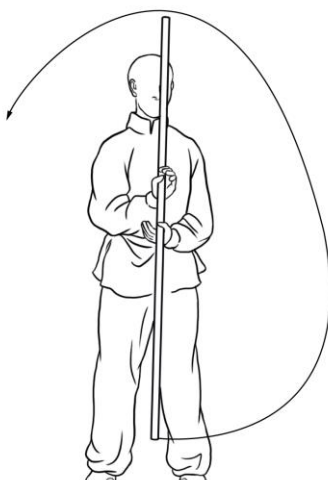


*b*

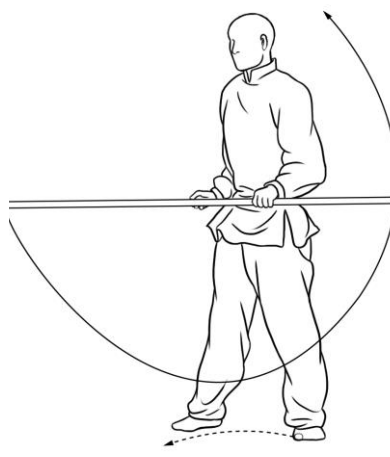
30) 体前体后单手舞花 *Tǐ qián tǐ hòu dān shǒu wǔ huā* - kaika keerutamine ümber keha ühe käega, joonised 271



*a*



*b*

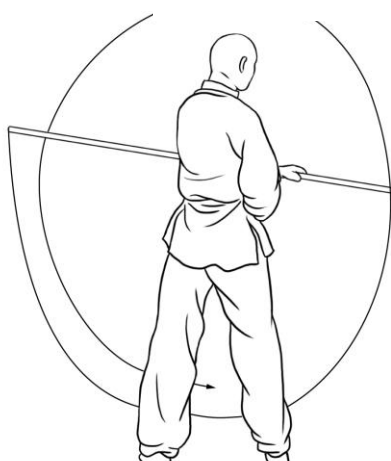


*c*



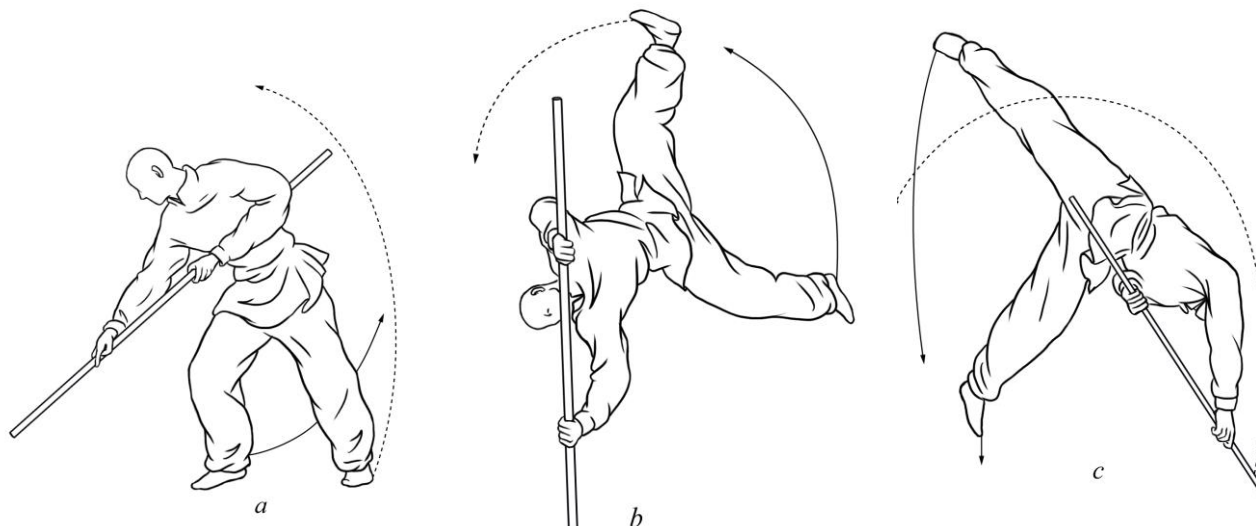
*d*

Joonised 271



*e*

31) 拄地棍 Zhǔ dì gùn - kaika hüpe: erinevate asjade tegemine kaikale toetudes, joonised 272



Joonised 272

32) 双手提撩花棍 Shuāngshǒu tíliáo huāgùn - kaikaga üles löömine mõlema käega

33) 顶棍 Dǐng gùn - kaika hoidmine pea peal

34) 向内转身跳 720°劈棍 Xiàngnèi zhuǎnshēn tiào 720° dù pīgùn - sisse 720° hüpe koos kaika löögiga

35) 滚压棍 Gǔn yā gùn - kukerpall kaikaga

36) 抛棍 Pāo gùn - kaika viskamine

37) 拦棍 Lán gùn - välja tõrjumine kaikaga

38) 穿棍 Chuān gùn - libisev kaigas

39) 抛接棍 Pāo jiē gùn - kaika viskamine ja püüdmine

40) 单手舞花棍 Dān shǒu wǔ huā gùn - kaika keerutamine ühe käega

41) 抡棍 Lūn gùn - vastase löömine visatud kaikaga

42) 弹棍 Tán gùn - kaika keerutamine

43) 摔棍 Shuāi gùn - kaika maha viskamine

44) 舞花棍 Wǔ huā gùn - kaika keerutamine 8 kujundis

45) 挫棍 Cuò gùn - Vastase löömine ette ja taha libiseva kaikaga

46) 柱棍 Zhǔ gùn - Kaikaga hüpe

#### Kordamisküsimused:

1. Mis eelise annab kaika kasutamine võitluses?
2. Milliseid eeliseid või miinuseid annab kaika pikkus?
3. Kas kaika materjal on oluline? Kui jah, siis miks?

## 6 WUSHU TREENINGTEOORIA

### 6.1 Programmi ülesanded ja peamised eesmärgid

Priit Kõrve

Gleb Muzrukov

---

#### Programmi eesmärk

Programmi eesmärgiks on, kasutades ära *wushu kungfu* spordiala kogu potentsiaali koos teiste kehalise kasvatuse meetoditega, realiseerida enesetäiendamise, teadmiste ja loomingulisuse, tervisliku eluviisi, professionaalse enesemääramise võimalused, realiseerida füüsilise, intellektuaalse ja vaimse treeningu võimeid, aidata kaasa sportliku meisterlikkuse taseme saavutamisele antud spordialal. Treeningprogramm on jagatud järgmisteks etappideks:

**I etapp** – ettevalmistav tase (**ET** alla ja üle ühe aasta);

**II etapp** – treeningtase (**TT** alla ja üle ühe aasta);

**III etapp** – sportliku meisterlikuse arendamise tase (**SMAT** alla ja üle ühe aasta);

**IV etapp** – kõrgema sportliku meisterlikuse tase (**KSMT** ilma ajaliste piiranguteta).

**V etapp** kõrgema sportliku meisterlikkuse täiustamine tase (**KSMTT** ilma ajaliste piiranguteta).

Antud programmi realiseerimisel arvestatakse iga sportlase individuaalsete eripäradega.

#### Peamised ülesanded:

##### Ettevalmistav tase

Maksimaalse harrastajate arvu kaasamine järjepidevale sportlikule tegevusele nende isiksuse arendamise soodustamiseks; tervislike eluviiside propageerimine ja kinnitamine; kehaliste, moraalsete, eetiliste ja tahtejõu omaduste arendamine ning kasvatamine.

##### Treeningtase (TT):

Tervisliku seisundi parandamine, sealhulgas kehaline areng: kehalise ettevalmistuse ja sportliku taseme tõstmine arvestades individuaalset arengut ja eripärasid, lähtudes *wushu kungfu* õppe programmist ja nõudmistest; kahjulike harjumuste ja õigusrikkumiste ennetamine (nede tekke ennetamine läbi selgitustöö, milles lähtutakse teaduspõhisusest).

##### Sportliku meisterlikuse arendamise tase (SMAT) ja kõrgema sportliku meisterlikuse tase (KSMT):

Perspektiivsete sportlaste kaasamine spetsialiseeritud sportliku ettevalmistusse, saavutamaks stabiilselt kõrgeid sportlike tulemusi, mis võimaldavad sportlasel kandideerida ja kuuluda rahvusliku *wushu kungfu* meeskonda olenemata harrastatavast stiilist.

Parimate sportlaste osalemine rahvusvahelistel- ja tiitlivõistlustel (nt Euroopa ja Maaailma *Wushu Kungfu* Mesistrivõistlused jt), osalemine rahvusvahelistes treeninglaagrites, koolitustel jt kõrge tasemega *wushu kungfu* üritustel.

### **Treeningvahendid (harjutused)**

Treeningvahendite alla kuuluvad nii üldkehalised- kui ka spetsiaalsed *wushu kungfu* tehnikaid arendavad harjutused, mis on võetud erinevatest *wushu kungfu* stiilidest jt kehaliste ja vaimsete võimekuste arendamise süsteemidest (sh teistest spordialadest).

**Üldarendavad** on erinevad tsüklilised harjutused (dünaamilised, staatilised kehalised harjutused): üldkehalised harjutused (nt jooksu või jõusaali treeningud), liikumismängud, võimlemise ja akrobaatika elemendid jt – eesmärgiks üldkehaline ettevalmistus.

**Spetsiaalsed ehk erialased** harjutused jagatakse: erialasteks ettevalmistavateks ja võistlusharjutusteks

- a) Erialased ettevalmistavad harjutused on liigutused, oskused ja koordineatsioon, mis on vajalikud antud spordialal spetsialiseerumiseks. Siia kuuluvad *wushu kungfu* tehnilised liigutused ja liikumised või nendega sarnased tehnikad, mida sooritakse nii tavaliselt kui ka raskustega, vastupanuga või koos partneriga jne;
- b) Võistlusharjutused on liigutused, oskused ja koordineatsioon, mis oma vormilt ja sisult vastavad võistlustegevustele. Siia kuuluvad tehnilised tegevused, mis vastavad ja on määratletud võistlusreeglitega (IWUF ja EWUF).

### **Treeningmeetodid**

Ajalooliselt on *wushu kungfu* treeningmeetodite formeerumine, nagu ka paljudel teistel spordialadel, arenenud mitmes suunas. Levinud on mängulised ja võistlustreeningmeetodid, liikumisoskuste arendamiseks sarnaselt teistele spordialadele. Lisaks on välja arenendatud spetsiaalsed ettevalmistustreeningmeetodid, milleks on neli peamist: reglementeeritud harjutused (harjutuste vormid), mänguline treening, võistlustreening ja ideomotoornetrening. Ühtegi neist treeningmeetoditest ei saa vaadelda eraldiseisvana teistest kui ühena ja täieliku meetodina, vaid nende treeningmetoodikate omavaheline kombineerimine, vastavalt metoodika printsiipidele, arvestades sportlaste individuaalsust, viib püstitatud eesmärkide realiseerumiseni.

**Kindlalt reglementeeritud harjutuste treeningmetoodika** ( 武术基本功套路训练 *Wǔshù jīběngōng tàolù xùnliàn*)

### **Eripärad**

Kindlalt reglementeeritud harjutused on *wushu kungfu* puhul valitsevad. Need põhinevad järgmistel asjakohastel kriteeriumidel:

- a) Selgelt määratletud liikumisprogrammi olemasolu (eelnevalt määratud liikumiste koosseis, nende kordamise järjekord).
- b) Täpne koormuse normeerimine ja selle dünaamika juhtimine harjutuse tegemise käigus, samuti puhkepauside reguleerimine.
- c) Väliste tingimuste loomine, mis hõlbustavad sportlaste tegevuste juhtimist (abivahendite, trenaažöörade ning teiste tehniliste seadmete kasutamine, mis aitavad kaasa koormuse tõstmisele ning selle mõju kontrollile).

Rangelt reguleeritud harjutusmeetodid jagunevad kahte vastandlikku rühma: standardsed-korduvad meetodid (tàolù - 套路 xùnliàn - 训练) ja variatsioonilised meetodid (muutuvad)

(基本功 jīběngōng).

### **Mänguline meetod**

#### **Eripärad**

- a) Rangete tegevuste reguleerimise meetmete puudumine, nende täitmise eeldatavad tingimused.
- b) Laialdased võimalused iseseisva loomingu algatuse näitamiseks
- c) Mänguline sisu ja mängureeglid, milles on ära toodud ainult üldised viited mängude läbiviimiseks, ei määra eelnevalt kõiki tegevuse konkreetseid vorme. Siit ka liikumiste loomingu olemus ning sellega seoses rohked võimalused enesekindluse, algatusvõime ja teiste isiksuseomaduste ilmnemiseks.

Mängulist meetodit ei kasutata mitte ainult liikumise esialgse õpetuse puhul, vaid ka liikumistegevuse kompleksseks täiustamiseks keerulistes tingimustes.

### **Võistlustreening (比赛 – Bǐsài)**

#### **Eripärad**

- a) Jõudude vahetõrja võrdlemine distsiplineeritud võistluse tingimustes, võitlus esikoha eest või kõrgeima saavutuse eest.
- b) Eriline emotsionaalne taust, mis suurendab harjutuste mõju ning võib aidata kaasa organismi maksimaalsete funktsionaalsete võimete ilmingutele.
- c) Võidu eest peetava võitluse korra ja saavutuste hindamise viiside ühtsustamine (ühelaadsus).

Võrreldes teiste ettevalmistusviisidega, võimaldab võistlustreening esitada kõrgemaid nõudmisi organismi funktsionaalsetele võimalustele ning aidata sellega kaasa nende kõrgeimale arengule.

Äärmiselt tähtis on võistlustreening tahtejõu omaduste arendamisel.

### **Ideomotoornetreening**

#### **Eripärad**

Psühholoogiliste aluste koondamise võimaluste kasutamine organismi seisundi suunamiseks ning organismi funktsionaalsete võimete tuvastamiseks.

Antud meetodi aluseks on:

- a) Ideomotoorsed harjutused (liikumise mõtteline korduv taasesitus, pöörates erilist tähelepanu liikumise otsustavatele faasidele või ebaõnnestunud keerukatele elementidele),
- b) Emotsionaalne enesehäälestus eelnevateks tegevusteks (kasutades elukogemuse, kirjanduse, kino abil loodud pilte, luua vajalik emotsionaalne taust täielikuks jõudude mobilisatsiooniks).

### **Treeningu põhiprintsiibid**

#### **1. Järkjärgulisuse põhimõte**



Antud põhimõtte järgimine tähendab ülesannete järkjärgulist keerukust, koormuste mahu ja intensiivsuse tõstmist. Järkjärgulisuse printsiip põhineb põhiliste pedagoogiliste reeglite järgimisel: „lihtsast keerukama poole“, „lihtsast raskema poole“, „teadaolevast tundmatusse“.

- a) Reegel „lihtsast keerukaks“ eeldab harjutuse koordineerimise keerukuse järkjärgulist suurendamist.
- b) Reegel „lihtsast raskema poole“ määrab enamasti suuresti füüsilise koormuse kasvu järkjärgulisuse õpetamise ajal.
- c) Reegel „teadaolevast tundmatusse“ põhineb eelnevalt omandatud motoorsete oskuste ülekandmisel uue harjutuse omandamise protsessile.

Järkjärgulisuse printsiip eeldab koormuse etapilist suurendamist ning teostatavate harjutuste keerukuse kasvu. Antud põhimõtte ignoreerimine, eesmärgiga omandada võimalikult kiiresti treenituse kõrge tase (sundtreenimine), ei aita kaasa tõelise meisterlikkuse saavutamisele ning võib olla kahjulik sportlase tervisele ja progressile.

## 2. Korduvuse põhimõte.

Antud põhimõtte alusel tagatakse inimelundites toimuvate muutuste stabiilsus treeningul koormuse all, vajalikke oskuste ja teadmiste kujunemine ja kinnistamine. Korduvuse põhimõte baseerub tähtsaimal korduvate mõjude füsioloogilistel positsioonidel, reflektorsete ühenduste moodustamiseks, vastavate muutuste tekkimiseks ning organite, süsteemide ja nende funktsioonide täiustamiseks treeningute mõjul.

Harjutuste kordamise arv ning puhkeintervallid nende vahel, sõltuvad paljuski treenitava ettevalmistusest, nende vanusest ja harjutuste liigist.

Väsimuse esinemine on tavaliselt märgiks, et harjutused, mis on suunatud jõu, kiiruse ja liikumise koordineerimise arendamisele, tuleb lõpetada. Sellisel juhul on vajalik teha lühike puhkeintervall, pärast mida võib harjutust korrata. Harjutuste, mis on suunatud vastupidavuse arendamisele, tegemist tuleb jätkata ka väsimuse tekkimisel.

Korduvuse põhimõtte rakendamine nõuab harjutusi nädala, kuu, aasta ja mitmete aastate vältel. Peamine selle juures on treeningu alustamine, pärast piisavat jõudude taastumist peale eelmist treeningut.

### **Individualiseerimise põhimõte.**

Antud põhimõtte eeldab treeningu läbiviimist treenitava individuaalseid võimeid arvestades. Harjutused, nende vorm, intensiivsus, kestus ning samuti rakendamismeetodid tuleb valida vastavalt treenitava soole ja vanusele, nende füüsilisele ettevalmistusele ja tervislikkuse tasemele.

Individuaalne lähenemine on kõigi ülesannete lahendamise puhul vajalik, ent individuaalsete omaduste arvestamine ei tähenda igale treenitavale järeleandmiste tegemist. Tõeline treeningute individualiseerimine on võimalik ainult arvestades üldisi õppimise seaduspärasusi ning grupisestest distsiplinaarnõudmistest täitmist.

### **Treeningute vormid**

Treeningute ülesehituse üldpõhimõtted eeldavad erinevate trennivormide kombinatsiooni, mis on kohandatud vastavalt konkreetsetele tingimustele: ettevalmistuse ja koosseisu tase, treenimise koht elu üldsises kontekstis, tehniline varustus ja ümbritsevad keskkonnatingimused.

Treeningute peamine vorm – rühma- või individuaaltreeningu tund (treening). Lisaks kasutatakse täiendavaid treeningvorme: üldhügieeniline hommikune treening, eraldi treenimislaadsed harjutused igapäevaelus, individuaalsed aeroobse jooksu või aeroobse võimlemise treeningud. Üheks treeningute vormiks on spordivõistlused. Kõikide nimetatud treeningvormide puhul tuleb järgida treeningu ülesehituse põhimõtet.

Treeningtund koosneb neljas osast: sissejuhatav, ettevalmistav, põhiline ja lõpetav.

### **Treeningu sissejuhatav osa**

Antud osa sihiks on selgitada treeningute eesmäärke, treenitavate seisundi kontroll (subjektiivne – küsitlus, kui ka objektiivne – visuaalne, vajadusel vererõhu mõõtmine jne).

### **Ettevalmistav osa**

Ettevalmistava osa ülesandeks on treenitavate organismi üldine soojendus eelseisvaks koormuseks. Ettevalmistava osa sisu sõltub treenitava asialgsest seisundist. Antud osal on seda suurem tähtsus, mida kõrgem on eelseisva liikumistegevuse keerukuse tase, intensiivsus ja vigastuse oht ning see on eriti oluline *wushu kungfu* oskuste täiustamise ning kõrgema sportliku meisterlikkuse gruppides. Ettevalmistava ja põhilise osa vaheline piir on tingimuslik, kuna esimene läheb sujuvalt üle teisele.

### **Treeningu põhiline osa**

Põhiosa ülesanded ja sisu on erinevad sõltuvalt treenitavate ettevalmistusest, nende vanusest, soost ja füüsilisest seisundist antud hetkel.

Põhilise osa struktuur võib olla ühtlane või kompleksse (kombineeritud). Ühtne struktuur on tüüpiline treeningutele, kus kõik on suunatud ühe peamise ülesande täitmisele (keeruka liikumisharjutuse õppimine või teatud organismi funktsioonidele mõju avaldamine).

Kompleksne struktuur on tüüpiline treeningute puhul, kus lahendatakse põhiliselt mittedobivaid ülesandeid. Peaaegu alati lahendatakse neid ülesandeid teatud järjekorras: tehnika õpetamine, kiiruse arendamine, jõu arendamine, vastupidavuse arendamine.

### **Treeningute lõpetav osa**

Lõpetava osa põhiülesanne on koormuse järkjärguline vähendamine, organismi viimine tavapärasesse olekusse. See saavutatakse tegevuste intensiivsuse järkjärgulise vähendamisega, minnes üle tegevustele, mis loovad aktiivse puhkuse efekti, kasutades hingamise, lõõgastuse ja muid harjutusi, mis aitavad kaasa taastumisprotsessi aktiveerimisele. Nendel harjutustel on ka ennetav mõte, kuna need hoiavad ära funktsionaalsed häired, mis võivad tekkida eriti vähetreinitud inimestel, järsu liikumistegevuse lõpetamise korral.

Samas on lõpetavas osas oluline võtta kokku see, mil määral õnnestus lahendada sissejuhatavas osas määratud ülesanded ning suunata treenitavad järgmiste eesmärkide saavutamisele.

### **Õppematerjalide sisu**

Koolituse korraldamise programm on kavandatud keskmiselt 10-18-aastaseks õppeks ja vastab 10-etapilisele tehnilisele ettevalmistusele (vastavalt tehniliste sportlike kategooriale -"级 *ji*" ja astmele 断 *duàn*). Programm eeldab eksamite tegemist osadena – vastavalt omandatud materjalile, ent see ei tähenda, et viienda grupi

elemente omandatakse viiendal õppeaastal. Kõik sõltub treenerist ja treenitavate individuaalsetest omadustest. Iga programmi osa omandamiseks on määratud teatud aeg, mis sõltub treeningute tingimustest, treeneri kvalifikatsioonist, treenitavate vanusest ja soost, treeningsaali varustustest.

Õppeprotsessi korraldamiseks, tehniliste meetmete ulatuse arvestamiseks, samuti põhimõtte „lihtsast keerukani“ järgimiseks, tuleks koolitust korraldada ühtse programmi alusel.

Sellisel viisil omandatud teadmised, kasvatavad teadlikku hoiakut treeningutesse, aitavad kaasa õppematerjalide kvalitatiivsele ja järjepidevale omandamisele. Programm võimaldab arvestada aega teadmiste omandamiseks osade kaupa. Eksamitel määratakse kindlaks omandatud oskuste tase (hindamise kriteerium võib kooliti erineda). Vajaliku mahu omandanud viiakse üle järgmisesse ettevalmistusetappi järgmise etapi läbimiseks jne. Vajalikud oskused mitteomandanud, jäävad samale tasemele. Ettevalmistavasse (ET) gruppi võib võtta uusi treenitavaid igal ajal, nagu ka viia treenitavaid üle ühest grupist teise, vastavalt omandatud oskustele.

Parimad õpilased omandavad oskused kiiremini, mis tähendab ka järgmise etapi juurde liikumist kiiremini, ülejäänud treenivad edasi ettevalmistavas grupis.

Pärast programmi läbimiseks määratud aja möödumist, viivad treenerid enda gruppides läbi esialgsed eksamid. Esialgsel eksamil on treeneril võimalus võtta vastu otsus, kas lubada õpilane üldise eksamini järgmise tehnilise sporditaseme saamiseks ("级 *ji*").

Määratud ajaks esitavad treenerid õpilasi atesteerimiskomisjonile kindla programmi osa lõpetamiseks vastavalt "Tehnilise spordi kraadi (断 *duàn*) ja tehnilise spordi kategooria (级 *ji*) eeskirjade" normidele.

Eksamite sooritamine, tehniline ettevalmistus ning ka teised jaotused, on iseenesest sportlase õpetamise ja treeneri töö kvaliteedi suurendamise reserv. Õpilaste poolt omandatud tehniliste oskuste omandamise kvaliteedi regulaarne kontroll aitab kaasa pidevale õppeprotsessi parandamisele ning õigeaegsele vigade eemaldamisele. Tehnilise ettevalmistuse eksamid suurendavad huvitatust ja treenitavate motivatsiooni.

### **Kordamisküsimused:**

1. Kuidas jagunevad õppimise etapid?
2. Kirjelda treeningmeetodite eripärasid.
3. Millistest osadest koosneb treening?

## **6.2 Õppimisetapid**

### **I etapp (ET alla ja üle ühe aasta)**

#### **Põhilised wushu kungfu tehnikad ( 武术基本功 Wǔshù jīběngōng)**

Tehnilised spordi kategooriad 6-1 级 *jí* noorte tasemed ja 1 断 *duàn*

Esimene etapp kestab tavaliselt 1-3 aastat. Esimesel etapil omandab treenitav spetsiaalsed ettevalmistavate harjutuste komplektid, mille eesmärgiks on valmistada organism ette spetsiifiliseks koormuseks, mis on iseloomulikud sportlikule Wushu Kungfule, omandab põhilised tehnilised elemendid, õpib 长拳 *chángquán* algtaseme kompleksid.

基本功 *jīběngōng* ning teiste treenimismeetodite suhe on selles etapis 90% 10-le protsendile.

### **Koolituse esimese etapi sisu**

Teoreetiline osa hõlmab järgmiste mõistete selgitamist:

- a) Spordieetika ning *wushu kungfu* eetika alused (mõiste "武德 *Wǔdé*", tema kasutamine igapäevaelus)
- b) Spordisaali käitumise reeglid
- c) Spordirõivad ning nende kandmise reeglid
- d) Isikliku hügieeni eeskirjad

Üldine füüsiline ettevalmistus hõlmab endas:

Üldist füüsilist ettevalmistust:

Jooksu eriviisid, sportlik käimine, hüpped (kaugushüpped, kõrgushüpped, kolmikhüpped), löuatõmbamised, kätekõverdused, tasakaalu harjutused (平衡 *pínghéng*) jpm.

### **Harjutused jõu arendamiseks.**

Harjutused erinevate lihasrühmade tugevdamiseks raskusteta (ülestõmbed, kätekõverdused jne)

Harjutused erinevate lihasrühmade tugevdamiseks raskustega (hantlid, topispallid)

Harjutused kiiruse arendamiseks – jõu arendamiseks. Harjutused hüppenööri, erinevad hüpped.

### **Harjutused paindlikkuse arendamiseks (柔功 *róugōng*).**

Antud osa on esimese etapi *wushu kungfu* treenimise struktuuris üks tähtsamaid, kuna *wushu kungfu* põhineb laia amplituudiga liikumisel, mis eeldab suurt koormust selgroole, puusa- ja õlavarreliigestele, reie eesmistele ja tagumistele lihastele, pahkluudele.

Painduvuse arendamise harjutused jagunevad järgmistesse rühmadesse:

肩部柔功 *Jiānbù róugōng* – harjutused õlaliigeste liikuvuse arendamiseks;

腕部柔功 *Wànbù róugōng* – harjutused randmeliigese liikuvuse arendamiseks;

腰部柔功 *Yāobù róugōng* – harjutused lülisamba nimmepiirkonna painduvuse arendamiseks;

胸背柔功 *Xiōngbèi róugōng* – harjutused lülisamba rinnaosa liikuvuse arendamiseks;

柔颈功 *Róujǐngōng* – harjutused lülisamba kaelaosa liikuvuse arendamiseks;

**腿部柔功 Tuǐbù róugōng** – harjutused puusaliigese liikuvuse arendamiseks ning põlveliigese liikuvuse arendamiseks;

**足踝部柔功 Zúhuái bùróugōng** - harjutused liikuvuse arendamiseks hüppeliigese piirkonnas.

### **Harjutused osavuse arendamiseks**

Üldised arendavad harjutused liikumise järjepidevuse arendamiseks, hüpped pööretega, osavuse arendamine liikumismängudega.

### **Tehniline ettevalmistus**

wushu kungfu põhilised baaselemendid (武术基本型势合动作 wǔshù jīběn xíngshìhé dòngzuò):

#### **1. Käe põhilised asendid (基本手形 Jīběn shǒuxíng)**

- a) 掌 Zhǎng – peopesa; 柳叶拳 Liǔyèzhǎng – painduv leht; joonis 187
- b) 拳 Quán – rusikas; joonis 184-186
- c) 勾手 Gōushǒu - "konks"; joonis 188

#### **2. Põhilised käetehnikad: rusika-, peopesatehnikad (基本手法 Jīběn shǒufǎ, 拳法 Quánfǎ, 掌法 Zhǎngfǎ)**

- A) 冲拳 Chōngquán – otselöök randmepöördega (või ilma)
  - a) 平拳 Píngquán (平冲拳 Píngchōngquán) – rusikas horisontaalasendis; joonis 186
  - b) 立拳 Lìquán (平立拳 Pínlìquán) – rusikas vertikaalasendis; joonis 185
- B) 击掌 Jīzhǎng (推掌 Tuīzhǎng)– otse löök/tõuge peopesapõhimikuga; joonis 208 ja 209
- C) 劈拳 Pīquán - raiuv löök rusikaga. joonis 195 ja 196
- D) 砸拳 Záquán - purustav rusikalöök, löök rusika tagumise poolega ülevalt alla; joonis 197 ja 199

#### **3. Asendid (基本步形 Jīběn bùxíng)**

- a) 马步 Mǎbù - ratsanikuasend; joonis 166
- b) 半马步 Bànmǎbù - pool-ratsanikuasend; joonis 167
- c) 弓步 Gōngbù – vibuasend; joonis 164
- d) 虚步 Xūbù - kassiasend, tõlkes „tühja sammu“ asend; joonised 168 ja 169
- e) 扑步 Pūbù – kükkis asend, madal positsioon väljasirutatud jalaga; joonis 165
- f) 并步 Bìngbù – jalad koos asend; joonis 156 ja 157
- g) 独立步 Dúlìbù – kureasend, ühe jala peal seisu asend; joonis 170-1

#### 4. Põhisammud ehk liikumised (基本步法 *Jīběn bùfǎ*)

- a) 进步 *Jìnbù* – poolsammudega ette liikumine; joonised 172-174
- b) 闪步 *Shǎnbù* või 侧步 *cèbù* – kõrvalepõige ehk poolsammuga liikumine paremale või vasakule; joonised 178-180
- c) 退步 *Tuìbù* – taha liikumine poolsammu kaupa; joonised 175-177
- d) 叉步 *Chābù* – ristsamm, joonised 84-86
- e) 盖步 *Gàibù* – kõrvale astumine või eemale astumine; joonis 170-2

#### 5. Jalgade baastehnikad (基本腿法 *Jīběn tuǐfǎ*)

- a) 正踢腿 *Zhèngtītuǐ* – ette jalavibutus (löök) sirge jalaga; joonised 216-219
- b) 斜踢腿 *Xiétītuǐ* – löök sirge jalaga vastasõla poole; joonis 220 ja 221
- c) 侧踢腿 *Cètītuǐ* – löök sirge jalaga küljele; joonis 222A-B
- c) 后撩踢 *Hòuliáotī* – löök taha sirge jalaga; joonised 223A-B
- d) 单腿 *Dāntuǐ* – otselöök jalaga ette; joonised 214 ja 215

#### 6. 长拳 *Chángquán* algtaseme komplekse õppimine:

长拳 *chángquán* 16 vormi (十六长拳 *shíliùshí chángquán*);

20 长拳 *chángquán* vormi (二十长拳 *èrshíshí chángquán*).

#### Soovitused

Üldfüüsilisi harjutusi on soovitatav teha treeningu lõpus. Asub treeningprotsessis materjalide uurimise ja painduvuse harjutuste vahepeal (柔功 *Róugōng*). Elementide sooritamine erinevates kombinatsioonides ja kooslustes. Eksami sooritamisel on põhiliseks nõudmiseks õpitud elementide nõuetekohane sooritus.

Kontrollelementidena tasub kasutada positsioone 马步 *mǎbù*, 弓步 *gōngbù*, 仆步 *pūbù*. Liikumisi: 推掌 *tuīzhǎng*, 正踢腿 *zhèngtītuǐ*, 单腿 *dāntuǐ*, 后撩踢 *hòuliáotī*, nende liikumiste kombinatsioon, 长拳 *chángquán* kompleksi algfase. (Nõuded põhitehnikatele, vt „võistlusreeglid“).

Eksamisse on soovitatav lisada mitu üldfüüsilise ettevalmistuse normatiivi, sõltuvalt õpilase vanusest ja soost.

#### Kordamisküsimused:

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

### **6.3 Nõuded treeningute organiseerimisel**

Tähtsaimad nõuded treeningute korraldamisele on:

Diferentseeritud lähenemine õpilastele, võttes arvesse nende tervist, füüsilist arengut ja ettevalmistust.

Kõrge motivatsiooni saavutamine õpilaste seas.

Põhjalik õppevahendite valik. Iseseisvate treeningute läbiviimise oskuse ja vilumuse arendamine treenitavate seas.

#### **Nõuded õpilastele**

Igas etapis füüsilise ja tehnilise ettevalmistuse normatiivide kontrolli läbimine.

Oskus koostada iseseisvalt ning sooritada individuaalseid kehalise kasvatus – tervendavaid komplekse organismi füüsilise seisundi parandamiseks.

Osalemine spordivõistlustel ja kehalise kasvatus-spordivõistlustel.

Tervisliku eluviisi põhimõtete järgmine.

Nõutud tulemuste saavutamiseks on vaja kasutada koolitusprotsessi korraldamise täiustatud meetodeid: korraldada ringtreeningut, kasutada spordivarustust ning trenazööre, tehnilisi õppevahendeid, muusikat, videomaterjale, viia läbi arvuti diagnostikat.

Treeningu läbiviimise sisu ja meetodid määrab grupijuht.

#### **Hügieeninõudmised treeningutele**

Treeningute tihedus (treeningaja suhe füüsiliste harjutustega kogu õppetunni jooksul) on 60-80%, sõltuvalt koolituse etapist.

Treening peab toimuma positiivsel emotsionaalsel taustal, olema võimalusel mitmekesine ja huvitav. Koduülesannete sisu peab olema suunatud paindlikkuse arendamisele, liikumisoskuste, füüsiliste omaduste, kehahoiu parandamisele, hügieeniprotseduuride ja toitumisharjumuste jälgimisele, teoreetiliste teadmiste kinnistamisele.

#### **Pedagoogiline kontroll**

Õppeprotsessi ja selle tulemuste arvestamise peamiseks dokumentideks on grupi teooriaõppe register, treenitava füüsilise ettevalmistuse kaart ning sportlase individuaalne plaan.

#### **Füüsilise sobivuse hindamine**

Haridusprotsessi ja selle tulemuste peamised andmed on grupi teoreetilise väljaõppe register, õpilase kehalise võimekuse kaart ja III-V etapis sportlase individuaalne kava.

Füüsilise sobivuse hindamine. Jõud

Jõu näitajad (staatilise või käsijuhtimise dünamomeetria suuruse jagamine treenitava kaaluga, etapilise kontrolli test). Kohalt hüppamise tulemused ning vaibapikkuste hüpete arv (14 meetrit) – (operatiivse ja etapilise kontrolli test). Painduvus – käte pikendamine pikali olles (operatiivse ja etapilise kontrolli test).

Painduvus

Pikisuunalise ja põigiti spagaadi sooritamine (operatiivkontrolli test);

Tasakaalu 平衡 *píng héng* sooritamine (etapilise kontrolli test);

压腿 *yàtuǐ* sooritamine (etapilise kontrolli test);

Võimlemise „silla“ sooritamine (operatiivse ja etapilise kontrolli test)

Kiiruse omadused

Süstikjooks (etapilise kontrolli test).

5-10 käte kõverdamise-avamise aeg pikali olles (operatiivse ja etapilise kontrolli test)

Tehniliste tegevuste ajutised parameetrid (löökide arv minutis, operatiivse ja etapilise kontrolli

Vastupidavus

400-800 meetrise vahemaa läbimise aeg (etapilise kontrolli test).

Lihtsad füsioloogilised testid: kopsude vitaalkapatsiteedi test, südame löögisageduse ööpäevased muutused (registreeritakse treenitava poolt), taastumisprotsesside ajaline kulu (vererõhu suhe enne koormust ja minut pärast koormust) (operatiivse ja etapilise kontrolli testid)

Osavus

Uute liikumistegevuste valdamisele kuluv aeg (tingimuslik hindamine ebaõnnestunud katsete arvu järgi - operatiivkontrolli test).

Kinesteesia näitajad (vigade arv esitataud pingutuse tegemisel käsitsi või staatilisel dünamomeetril pimesi, operatiivkontrolli test).

Mainitakse vaid osa teste, mille läbiviimise protseduur erineb kättesaadavuse poolest. Nendest soovitatakse treeneril valida mõned, mis vastavad treeningprotsessi tingimustele ja eesmärkidele.

### **Tehnilise ja taktikalise ettevalmistuse hindamine**

Praktikas hinnatakse tehnilist ettevalmistust reeglina visuaalselt, see võimaldab treeneril teha operatiivselt vajalikke parandusi oma õpilase ettevalmistuses.

Tehnilise ettevalmistuse näitajate hindamiseks võib soovitada kahte võimalust.

Ekspertkomisjoni spetsialistide visuaalne hinang (etapiline kontroll).

Sportlase tegevuse videosalvestuse analüüs (operatiivkontroll)

### **Meditasiiniline kontroll**

Treenitavate meditsiinilised uuringud tuleks läbi viia iga õppeaasta alguses, samuti enne spordivõistlusi, pärast põetud haigusi või pikki katkestusi treeningperioodis.

Ilma arsti järelduseta treenitava terviskliku seisukorra kohta, on praktiliste harjutuste tegemine keelatud.



Treeningute organiseerimisel tuleb rangelt jälgida kehtestatud sanitaar- ja hügieeninõudeid, samuti ohutuseeskirju treeningute läbiviimisel.

#### **Kordamisküsimused:**

1. Millised on treeningu korraldamise nõuded?
2. Kas ilma arstliku loata võib osaleda *wushu kungfu* treeningutel?
3. Milliseid nõudeid tuleks esitada sportlastele?
4. Mida tuleb hinnata sportlaste kehalisel ettevalmistusel?

#### **Kasutatud kirjandus:**

1. Kõrve, P. Wushu baastehnikad. Tallinn 2013
2. Muzrukov, G. *Основы ушу*. Moskva, 2016.
3. Muzrukov, G. *Wushu basics*. Moskva, 2004.
4. Lee, B. *Путь опережающего кулака*. Minsk, 1996.
5. Фусинь, Ц. Цзиньмин, Я. *Прикладные аспекты Тайцзицюань*. Moskva, 2000.
6. Фусинь, Ц. Цзиньмин, Я. *Тайцзицюань парные упражнения*. Moskva, 2002.
7. Ping, D. Ja Shouzhi, Z. *Chinese-English and English-Chinese Wushu Dictionary*. China, 2006
8. International Wushu Federation. Event operational manual 2017. China 2017: [www.iwuf.org](http://www.iwuf.org)

## 7 ESIMENE DUAN CHANGQUAN JA SANDA

### 一断长拳 *Yī duàn chángquán* ja 一断散打 *Yī 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 tasemed ei ole tehnilised tasemed ning nende andmise kriteeriumid ei ole käesoleva õppematerjali objektiks.

#### Duan 1 (erandkorras Duan 2)

Eksamikomisjon: Kolm eksamikomisjoni liiget, kellest ühel on vähemalt Duan 3 tase ja kahel vähemalt Duan 1 tase.

Duan 1 võib taotleda isik vähemalt 14 aasta vanuselt. Erandkorras, kui taotleja suudab näidata piisavalt kõrget taset, võib eksamikomisjon anda Duan esmataotlejale kohe Duan 2 taseme. Sellisel juhul peab taotleja vanus olema vähemalt 16 a. Duan 2 eksamikomisjoni koosseisus peab olema üks liige vähemalt 3 Duan tasemega ning kaks eksamikomisjoni liiget 2 Duan tasemega.

Duan 1 ja Duan 2 tasemed omistab Eesti Sportliku ja Traditsioonilise Wushu Föderatsioon võttes aluseks EWUB tehnilise komisjoni kinnituse.

#### Eksamite ettevalmistuse ja läbiviimise protseduur ja eksami kinnitus.

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) tehnilisele komisjonile kinnitamiseks. Eksami videosalvestus säilitatakse Eesti föderatsiooni arhiivis ja EWUF tehnilise komisjoni arhiivis.

### **Duan 1 taset tõendav tunnistus ja muu atribuutika.**

EWUF saadab Eesti föderatsioonile Duan 1 (või Duan 2) tasemeeksami kinnitamise kohta ametliku Duan tasemetunnistuse. Duan tasemetunnistusel on eksami sooritanud isiku nimi, teave Duan taseme kohta, tunnistuse originaalnumber ja 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 1 rinnaembleem ning Duan 1 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 pea 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 1 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 märgi hinna. Duan 1 eksamitasu on 100 eurot.

Duan 2 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).

### **Lisainformatsioon Duan tasemete vajalikkusest.**

Wushu treeneril peab olema vastav Duan tase. Treener 3 (abitreener) peab omama Duan 1 taset.

Wushu võistluste kohtunik, sõltuvalt kohtuniku kvalifikatsioonitasemest peab omama vastavat Duan taset. EWUF "C" kohtunikutasemele peab vastama Duan 1 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    €<br><br>Received by:<br><br>Date: | Assessment Result:                         | Authorized: |

### Kordamisküsimused:

1. Kuidas on piiratud vanuseliselt 1 Duan'i omandamine?
2. Kes võib võtta vastu Duan eksameid 1 Duan tasemel?
3. Kas Duan taseme taotlemisel on tavapäraselt mingi aja piir, millal võib taotleda järgmist taset?
4. Kas 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](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=LJ8sQ3-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

## 一断长拳 *Yī duàn chángquán* joonised 273-299

- |                                   |                                         |
|-----------------------------------|-----------------------------------------|
| 1) 起势 <i>Qǐshì</i>                | 8) 马步隔搦 <i>Mǎbù gédàng</i>              |
| 2) 弓步冲拳 <i>Gōngbù chōngquán</i>   | 9) 弓步冲拳 <i>Gōngbù chōngquán</i>         |
| 3) 马步隔搦 <i>Mǎbù gédàng</i>        | 10) 弓步双架掌 <i>Gōngbù shuāng jiàzhǎng</i> |
| 4) 弓步劈掌 <i>Gōngbù pīzhǎng</i>     | 11) 提膝勾手 <i>Tíxī gōushǒu</i>            |
| 5) 抱拳单踢 <i>Bàoquán dāntī</i>      | 12) 弓步闪身 <i>Gōngbù shǎnshēn</i>         |
| 6) 双锋贯耳 <i>Shuāngfēng guànrǎr</i> | 13) 虚步呼身站 <i>Xūbù hūshēnzhàn</i>        |
| 7) 虚步呼身站 <i>Xūbù hūshēnzhàn</i>   | 14) 手势 <i>Shǒushì</i>                   |



Joonis 273



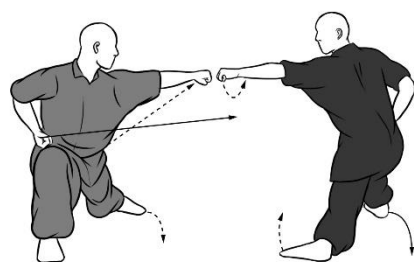
Joonis 274



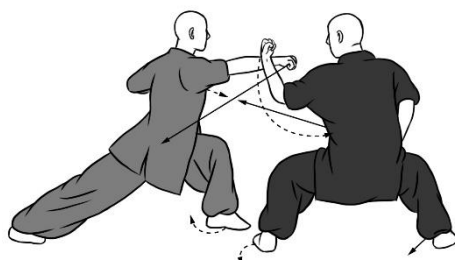
Joonis 275



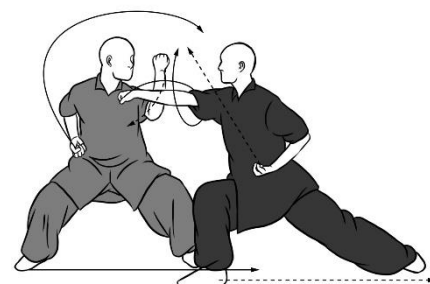
Joonis 276



Joonis 277



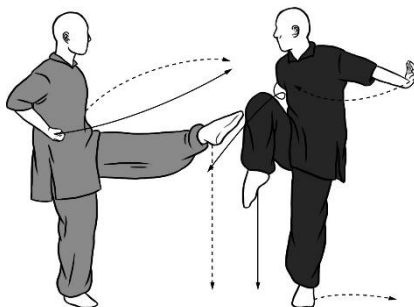
Joonis 278



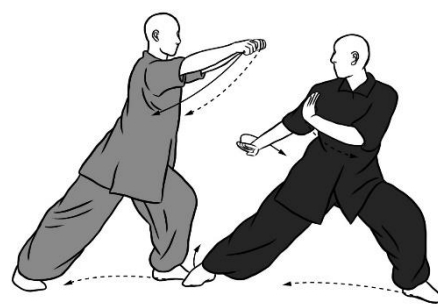
Joonis 279



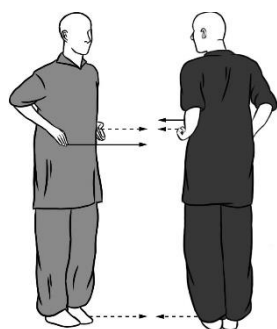
Joonis 280



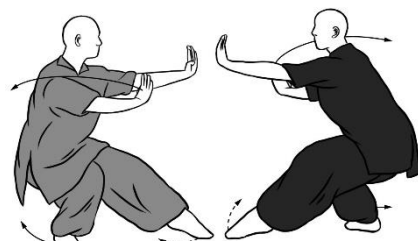
Joonis 281



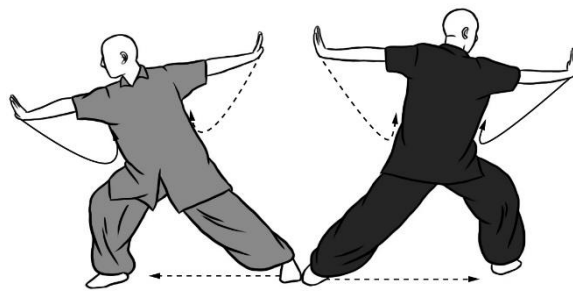
Joonis 282



Joonis 283



Joonis 284



Joonis 285



Joonis 286



Joonis 287



Joonis 288

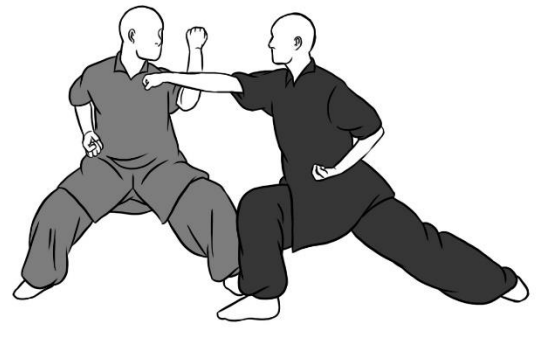




Joonis 289



Joonis 290



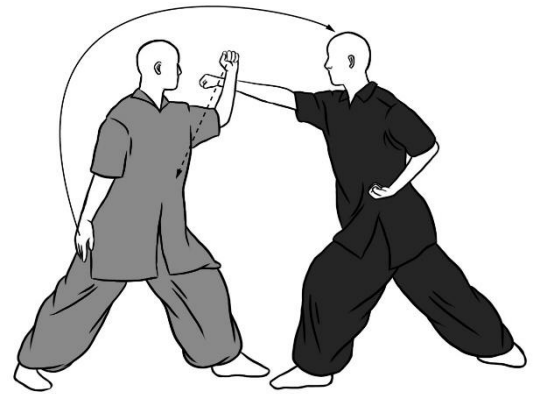
Joonis 291



Joonis 292



Joonis 293



Joonis 294



Joonis 295



Joonis 296



Joonis 297



Joonis 298



Joonis 299

## 一断散打 *Yī duàn sǎndǎ*

1) 实战姿势 *Shízhàn zīshì*

2) 进步 *Jìn bù*

3) 退步 *Tuì bù*

4) 闪步 *Shǎn bù*

5) 左冲拳 *Zuǒ chōngquán*

6) 右冲拳 *Yòu chōngquán*

7) 贯拳 *Guàn quán*

8) 左贯拳 *Zuǒ guànquán*

9) 右贯拳 *Yòu guànquán*

10) 左抄拳 *Zuǒ chāoquán*

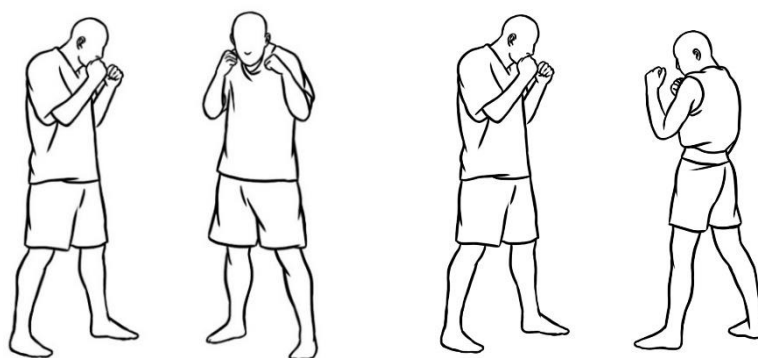
11) 右抄拳 *Yòu chāoquán*

12) 左蹬腿 *Zuǒ dēngtuǐ*

13) 右蹬腿 *Yòu dēngtuǐ*

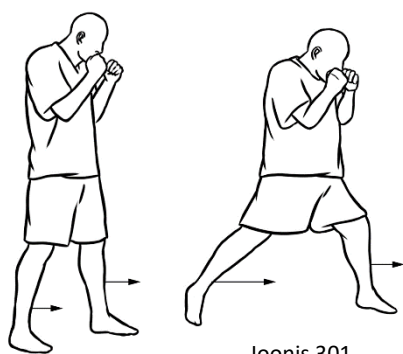
14) 抱腿前顶摔 *Bàotuǐ qián dǐng shuāi*

1) 实战姿势 *Shízhàn zīshì* joonis 300

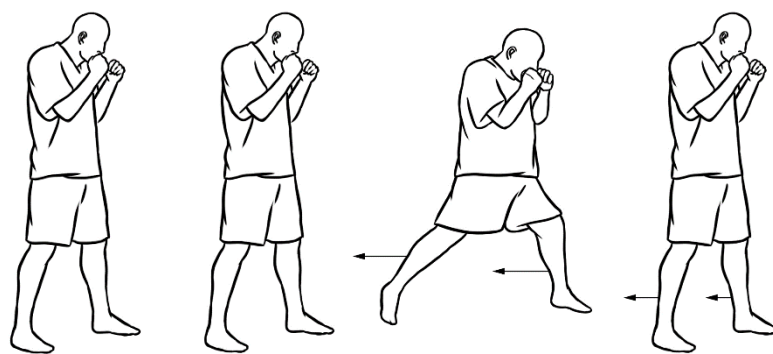


Joonis 300

2) 进步 *Jìnbù* joonis 301 3) 退步 *Tuìbù* joonis 302

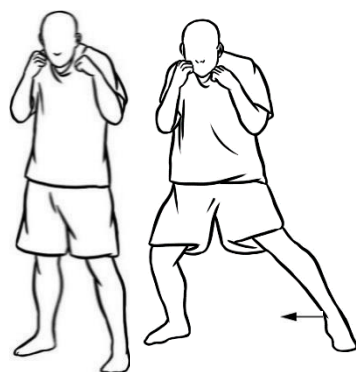


Joonis 301

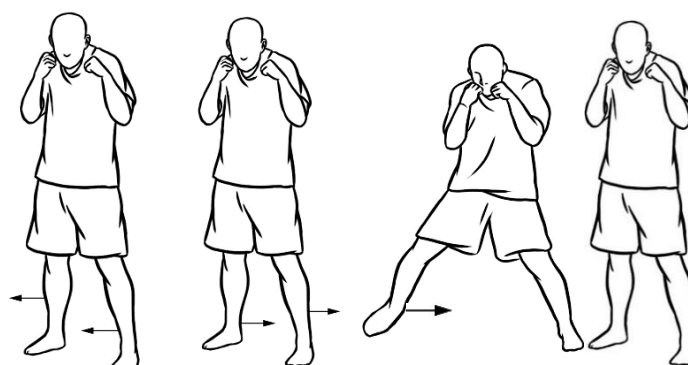


Joonis 302

4) 闪步 *Shǎnbù* joonised 303 ja 304



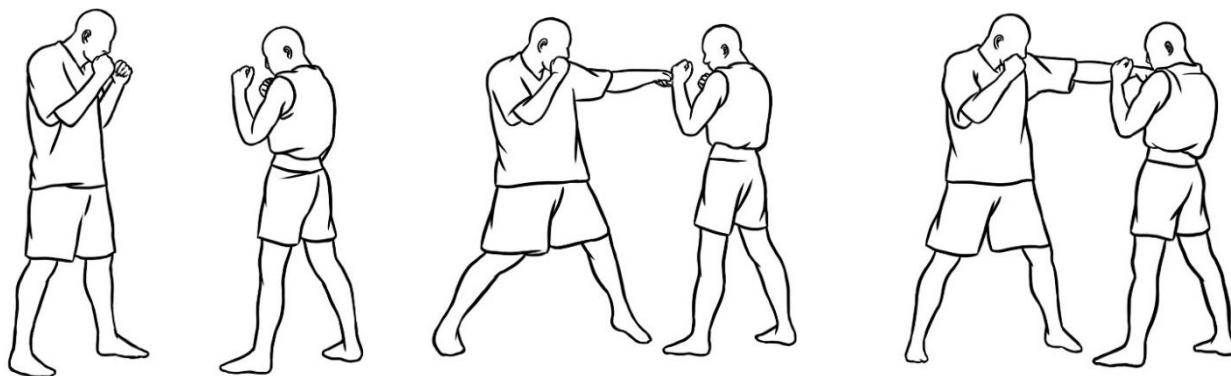
Joonis 303



Joonis 304

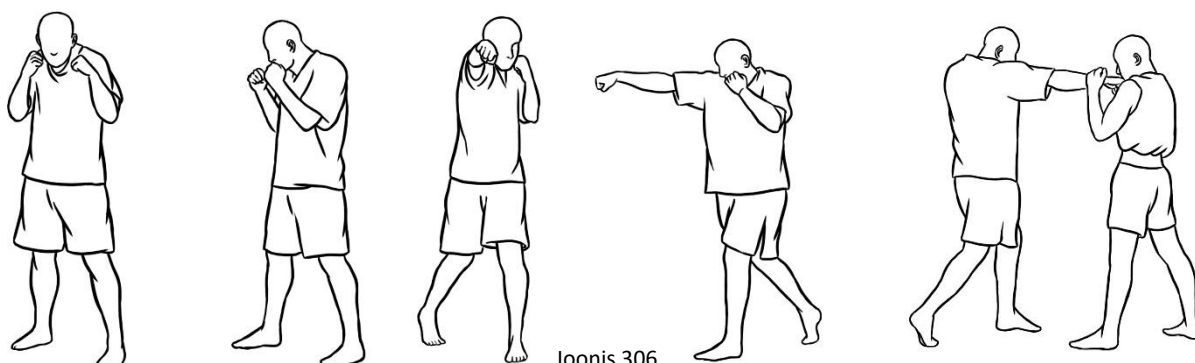


5) 左冲拳 *Zuǒchōngquán* joonis 305



Joonis 305

6) 右冲拳 *Yòuchōngquán* joonis 306



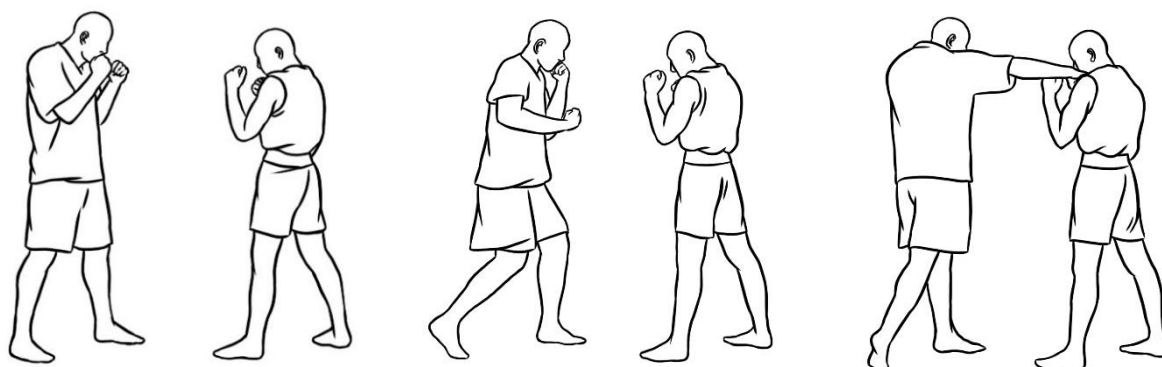
Joonis 306

7) 贯拳 *Guànquán* 8) 左贯拳 *Zuǒguànquán* joonis 307



Joonis 307

9) 右贯拳 *Yòuguànquán* joonis 308



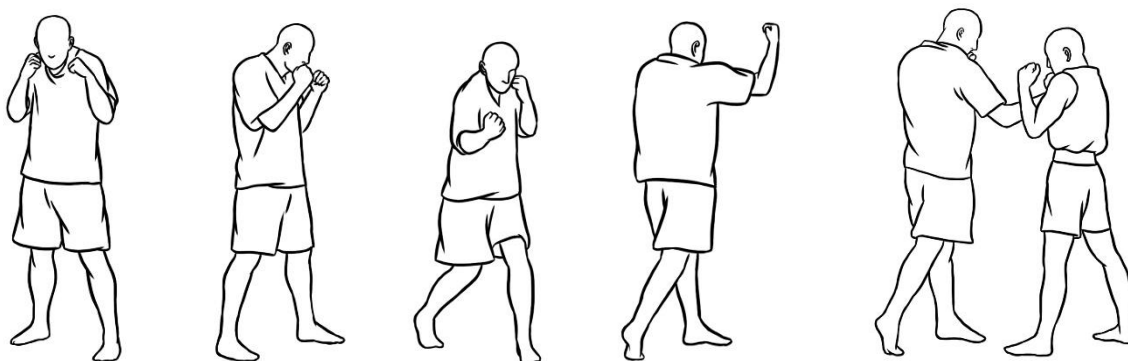
Joonis 308

10) 左抄拳 *Zuǒchāoquán* joonis 309



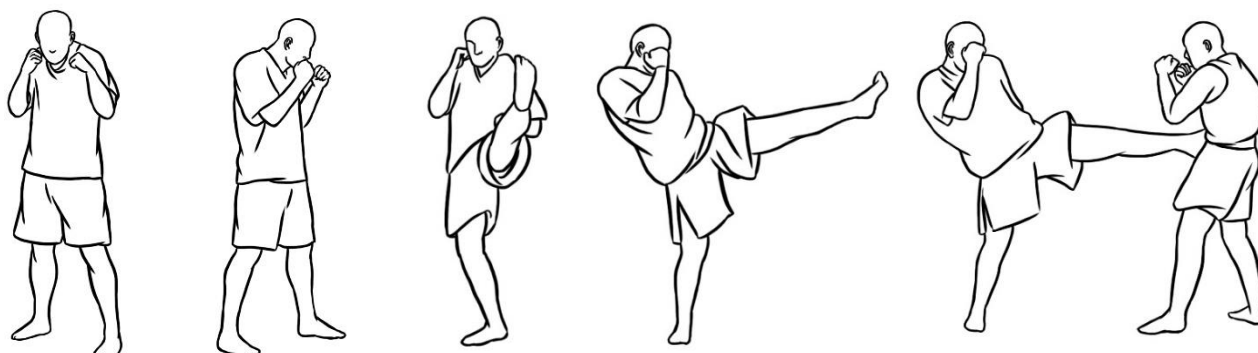
Joonis 309

11) 右抄拳 *Yòuchāoquán* joonis 310



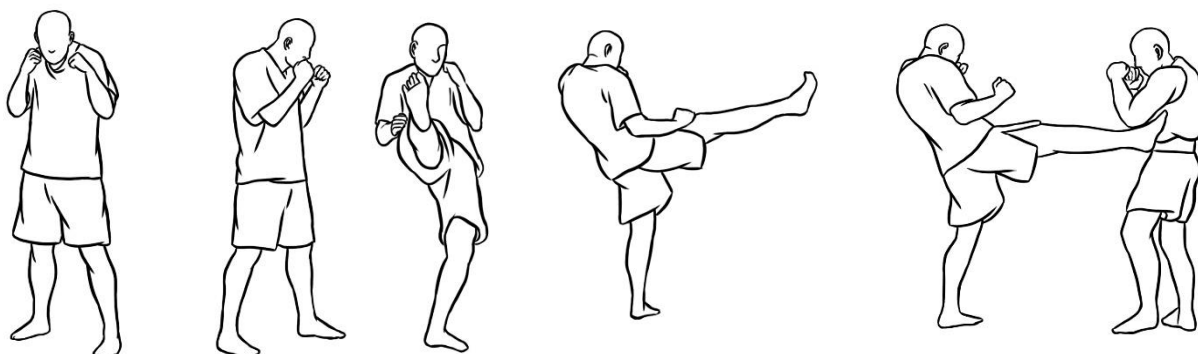
Joonis 310

12) 左蹬腿 *Zuǒdēngtuǐ* joonis 311



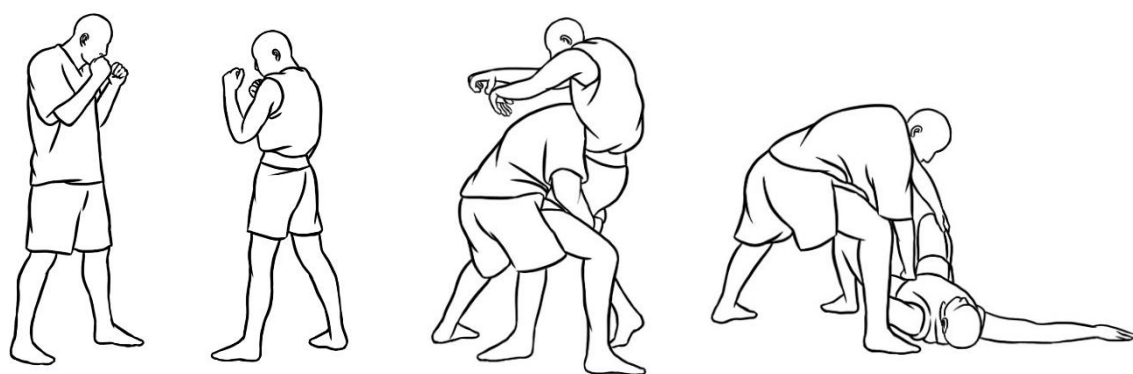
Joonis 311

13) 右蹬腿 *Yòudēngtuǐ* joonis 312

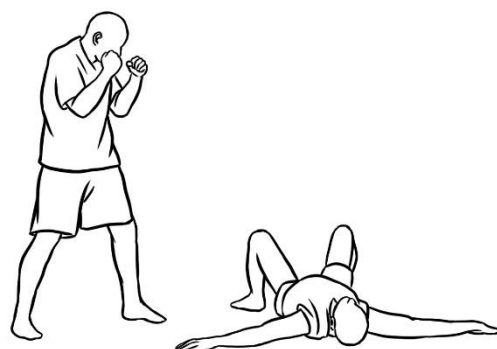


Joonis 312

14) 抱腿前顶摔 *Bàotuíqián dingshuāi* joonis 313



Joonis 313



# 8 WUSHU KUNGFU VÕISTLUSREEGLISTIK SEOSSES TREENERITÖÖGA (TAOLU JA SANDA) Koolituse maht 2 tundi

Priit Kõrve

Viktor Palmet

---

*Wushu kungfu* kohtuniku töö alusdokumendiks on EWUF võistlusreeglid.

(EWUF Taolu Regulations/ EWUF Sanda Regulations ingl. k.)

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 Sanda 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 Sanda kaalukategooriates.

## Kohtunike koosseisu struktuuri

**(Taolu Art. 5)**

**(Sanda Art. 13)**

- vanemkohtunik ja tema asetäitja(d), nende õigused ja kohustused;
- võistluskoha kohtunike brigaad, keda juhib võistluskoha peakohtunik. Sõltuvalt *wushu kungfu* stiilist on kohtunikebrigaadi koosseis erinev...erinevad on ka Taolu ja Sanda kohtunike struktuur ning kohtuniketöö põhimõtted;
- lisaks kohtunikele omab väga olulist rolli kohtuniketöoga 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 käsitlemist näiteks seonduvalt meditsiinilise personali tööga. Kuna *wushu kungfu* võistlusala 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.**

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 võistluskotta;
- 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 informeerii 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 osutuda väga oluliseks võistlustulemuse määramisel ja kohaarvestuses.

### **Võistluste eeskirjad**

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 kaasneda 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-kunkfu 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...samamoodi apellatsiooni esitamine on tasuline ja küllalt kallis (ligi 500 USD/Eur).

**(Art.2 ja 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 saabunud ning saab alustada kohtuniku toiminguid;
- saabunud 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... saabunud 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 korralduse 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".

*Mǎbù* on üks peamisi asendeid mistahes *wushu* stiilis ja vormiesituses. *Mǎbù* asendi vead on võistlustel enim levinud tehnilisi vigu. Treeneri ülesanne on asendi üksikasju hästi tunda ning juhendada õpilasi/sportlasi. Vead puudutavad: jalalabade asetust põrandal/vaibal, nende omavahelist nurka ning jalatalla ühtlast survet; põlvede reite suunda; reite nurka põrandale tasapinna suhtes; keha asendit ning eriti selja ja turja vertikaalsust; ka *Mǎbù* asendi tasakaalu. Loetletud vigade tõttu vähendavad kohtunikud 0,1 punkti, tasakaalukaotuse korral ka 0.2 punkti. Punkte vähendatakse igas tehnikaseerias eraldi.

*Gōngbù* on üks peamisi asendeid mistahes wushu stiilis ja vormiesituses. *Gōngbù* asendi vead on võistlustel enim levinud tehnilisi vigu. Treeneri ülesanne on asendi üksikasju hästi tunda ning juhendada õpilasi/sportlasi. Vead puudutavad: eesoleva jala sääre ja reie asendit; eesoleva jala põlve suunda; taga oleva jala laba asendeid, taga oleva jala põlve asendit, taga oleva jala reie ja sääre pingestatust; eesoleva jala ja taga oleva jala omavahelist paiknemist. Loetletud vigade tõttu vähendavad kohtunikud 0,1 punkti. Tasakaalukaotuse korral -0,2 punkti. Punkte vähendatakse igas tehnikaseerias eraldi.

*Dùlibù* on üks peamisi asendeid mistahes wushu stiilis ja vormiesituses. *Dùlibù* asendi vead on võistlustel enim levinud tehnilisi vigu. Treeneri ülesanne on asendi üksikasju hästi tunda ning juhendada õpilasi/sportlasi. Vead puudutavad: arvestades, et *Dùlibù* asend on seismisel ühel jalal, siis oluline on tagada tasakaal. Vead puudutavad keha stabiilsust *Dùlibù* asendis ühel jalal; vead puudutavad tugijala sirutust; vead puudutavad tõstetud jala põlve kõrgust ning jalalaba ja reie asendit; vead puudutavad keha vertikaalsust või stiilile vastavat nurka. Loetletud vigade tõttu vähendavad kohtunikud 0,1 punkti, tasakaalukaotuse korral ka 0,2 punkti. Punkte vähendatakse igas tehnikaseerias eraldi.

*Quán* asendit. Nii rusika formeerimist, kui ka rusika asendit löögi sooritamisel. *Quán* rusikas on üks peamisi käeasendeid mistahes wushu stiilis ja vormiesituses. *Quán* rusika vead on võistlustel enim levinud tehnilisi vigu. Treeneri ülesanne on asendi üksikasju hästi tunda ning juhendada õpilasi/sportlasi. Vead puudutavad: rusika ülapiina otsest suunda; sõrmede haaret põidlaga; rusika löögipiina suunda; löögikäe sirutust. Loetletud vigade tõttu vähendavad kohtunikud 0,1 punkti. Seega, vigadega *Quán* rusika asendi puhul on võimalik saada igas eraldi tehnikaseerias -0,1 miinuspunkti.

*Zhǎng* käelaba asend on üks peamisi käeasendeid mistahes wushu stiilis ja vormiesituses. *Zhǎng* käelaba asendi vead on võistlustel enim levinud tehnilisi vigu. Treeneri ülesanne on asendi üksikasju hästi tunda ning juhendada õpilasi/sportlasi. Vead puudutavad: sõrmede sirutust; sõrmede seotust; põidla asendit. Loetletud vigade tõttu vähendavad kohtunikud 0,1 punkti. Seega, vigadega *Zhǎng* käelaba asendi puhul on võimalik saada igas eraldi tehnikaseerias -0,1 miinuspunkti.

*Gōushǒu* käelaba asendit *Gōushǒu*, kus viis sõrme on üksteisega seotud ning käelaba on randmest painutatud. *Gōushǒu* käelaba asend on üks peamisi käeasendeid mistahes wushu stiilis ja vormiesituses. *Gōushǒu* käelaba asendi vead on võistlustel enim levinud tehnilisi vigu. Treeneri ülesanne on asendi üksikasju hästi tunda ning juhendada õpilasi/sportlasi. Vead puudutavad: kõigi viie sõrme siduvust kokku; randme täielikku painutust. Loetletud vigade tõttu vähendavad kohtunikud 0,1 punkti. Seega, vigadega *Gōushǒu* käelaba asendi puhul on võimalik saada igas eraldi tehnikaseerias -0,1 miinuspunkti.

## **Sanda**

### **(Chapter 7 ja 8)**

sportlane saabub võitlusmatshiks võistluse ajakavas ettenähtud kellaajaks.

*Sanda* võistluste puhul on võitlusele saabumise järjekord ja ajast kinnipidamine väga oluline. Tavaliselt valmistub eelseisvaks võitluseks ka juba järgmine võitluspaar. Seepärast on otstarbekas valmistuda platvormile minekuks vähemalt oma võistlusele eelneva võitluspaari ajaks.

Konkreetses 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 *Sanda* 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 võistlusriiete 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 saabunud ning kohtunikud saavad alustada oma toimingutega;
- peaaegi 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 kogenud peakohtunik ning platvormi referi 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 võistluslalal.**

Treener EKR 3 (abitreener) peab teadma kohtunikebrigaadi koosseisu ning punktiarvestuse üldiseid põhimõtteid. Taolu ja *Sanda* puhul on olulised erinevused.

#### **Taolu**

**(Üldisemas 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;
- 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;



- C grupi kohtunik hindab võistlusesitluses sooritatud kõrgendatud raskusastmega tehnikaid ning lähtub sealjuures maksimaalselt 2 punktist;
- ainult võistluskoha peakohtunikul on õigus korrigeerida kohtunike 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 kooskõlastatult võistluste vanemkohtunikuga vähendada võistluskoha kohtunike koosseisu.

Põhjuseid kohtunike koosseisu vähendamiseks on mitmeid ning neid asjaolusid käsitletakse kohtunike koolitustel.

### **Sanda**

#### **(Üldisemas 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 ääркоhtunikele märku tulemuslike rünnakute kohta ning ka vigade kohta, mille tulemusel saab punkte vastane ning valekäitumisega sportlane märkuseid ja hoiatusi.

Referei kohtunikutöö on keeruline ning vajab kõrget kvalifikatsiooni.

Referei tegevusi ja märguandeid tutvustatakse treenerite koolitusel, sest treener peab oskama "lugeda" referei märguandeid ning otsuste põhjuseid;

- platvormi lähedastes nurkades ja külgedel on ääркоhtunike töökohad. Ääркоhtunikke on olulistel tiitlivõistlustel tavaliselt 5. Ääркоhtunikud peavad hästi tundma *Sanda* tehnikaid, sest nad peavad individuaalselt punktiarvestust;
- platvormi peakohtuniku märguandel annab iga ääркоhtunik peakohtunikule teada, millist võistlejat peab ta võitlusmatshi võitjaks;
- platvormi peakohtunik, arvestades iga ääркоhtuniku otsust, määrab võitlusmatshi võitja... referei kuulutab võitja välja tõstes võitja käe;
- Nagu referei puhul, vajavad ka ääркоhtunikud spetsiaalset treeningut. Reeglina viib peakohtunik võistluse eel läbi *Sanda* kohtunikebrigaadi õppeseminari.

#### **Kordamisküsimused:**

1. Millised on vead *Mǎbù* asendis jalalabade asendi puhul arvestades nende omavahelist nurka ja survet toetuspinna? (Vähemalt kaks näidet).
2. Millised on vead *Mǎbù* asendis reite ja põlvede suunda arvestades? (Vähemalt kaks näidet).
3. Millised on vead *Mǎbù* asendis reite asendi asendis? (Vähemalt üks näide).
4. Millised on vead *Mǎbù* asendis keha asendis arvestades läbivajumise sügavust, keha kallet, selja ja turja asendit? (Vähemalt kolm näidet).
5. Millised on tasakaalu kaotuse tunnused *Mǎbù* asendis? (Vähemalt kaks näidet).

6. Millised on vead *Dúlibù* asendis tugijala sirutuse osas? (Vähemalt üks näide).
7. Millised on vead *Dúlibù* asendis tõstetud jala laba, reie ja põlve asendis? (Vähemalt kolm näidet).
8. Millised on vead *Dúlibù* asendis keha asendis, arvestades selga, turja kaela, pead ning ka kallet? (Vähemalt kolm näidet).
9. Millised vead *Dúlibù* asendis loetakse tasakaalu kaotuseks või ebakindlaks tasakaaluks? (Vähemalt kolm näidet).
10. Millised on vead *Gōngbù* asendis taga oleva jala laba asendi puhul? (Vähemalt kaks näidet).
11. Millised on vead *Gōngbù* asendis taga oleva jala reie, sääre ja põlve asendi puhul? (Vähemalt kaks näidet).
12. Millised on vead *Gōngbù* asendis eesoleva jala ja taga oleva jala omavahelises paiknemises? (Vähemalt üks näide).
13. Millised on tasakaalukaotuse tunnused *Gōngbù* asendis? (Vähemalt kaks näidet).
14. Millised on vead *Quán* rusika ülapinna suuna suhtes? (Vähemalt üks näide).
15. Millised on vead *Quán* rusikas sõrmede pöidlahaardes (Vähemalt kaks näidet).
16. Millised on vead *Quán* sõrmede omavahelises asendis? (Vähemalt üks näide).
17. Millised on vead *Quán* löögikäe küünarvarre sirutuses? (Vähemalt üks näide).
18. Millised on vead *Zhǎng* käelaba asendis sõrmede sirutuses ja omavahelises seotuses? (Vähemalt kaks näidet).
19. Millised on vead *Zhǎng* käelaba asendis pöidla asukohas? (Vähemalt üks näide).
20. Millised on käsivarre ja randme asendi vead *Zhǎng* asendis? (Vähemalt kaks näidet).
21. 1). Millised on *Gōushǒu* käelaba asendi vead, mis puudutavad kõigi viie sõrme asendit? (Vähemalt üks näide).
22. 2) Millised on *Gōushǒu* käelaba asendi vead, mis puudutavad randme asendit? (Vähemalt kaks näidet).

#### **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](http://www.iwuf.org)
4. International Wushu Federation. Event operational manual 2017. China 2017: [www.iwuf.org](http://www.iwuf.org)
5. Eesti keelsed *Taolu* ja *Sanda* võistlus reeglid: [www.wushu.ee](http://www.wushu.ee)

## 9 SPORTLASE ISIKLIK HÜGIEEN

### Sagedasemad naha- ja viirushaigused

Eve Unt

Kontaktspordialade (sh võitluskunstid, pallimängud jt) seas võivad olla suureks probleemiks mitmed nahahaigused, mis on seotud suhteliselt napi riietusega, otsese kehakontakti, naha vigastamisega (marrastused) ja higistamisega. Samuti soodustab teatud haiguste, eeskätt respiratoorsete viirushaiguste levikut kinnine, tuulutamata ning tolmune spordisaal ning sage reisimine. Seetõttu tuleb võitluskunstides suurt tähelepanu pöörata nii isiklikule kui ka treeningsaali hügieenile.

Spordisaalide ruumi õhk saastub ainevahetuse produktidega (ligikaudu 400 ainet), mis võivad olla tervisele kahjulikud. Tähtsamad nendest on CO<sub>2</sub>, CO, NH<sub>3</sub>, H<sub>2</sub>S, atsetoon, fenool, dimetüülamiin, butüleen. Nende toime avaldub koos õhu füüsikaliste omaduste muutumisega, tolmususe tõusu ja bakteriaalse saastumisega. Keemilise reostuse näitajaks on õhu CO<sub>2</sub> sisaldus. Õhu saastatus võib põhjustada töö-, tähelepanuvõime langust (mis omakorda suurendab vigastuste ohtu), loidust ning ülemiste hingamisteede põletikke. Spordisaali õhu saastumise vähendamise meetmeteks on hea ventilatsioonüsteem või sage tuulutusrežiim, sage ruumide koristus (tähelepanu märjale koristusele!) ja kindlasti ka ruumide adekvaatne koormus ehk kasutamise intensiivsus.

Järgnevalt on välja toodud olulisemad naha- ja viirushaigused, mis võivad sportlasi, sh võitluskunstide harrastajaid ohustada. Nahahaiguste ennetamine on seotud õige nahahoolduse, riietuse, jalatsite hoolduse ja valikuga, efektiivse ravi ja teiste vajalike meetmetega.

**Nahahaigusi** võivad põhjustada bakterid, viirused ja seened.

**Bakteriaalsed põletikud** (karvanääpsu põletik, mäda-vill lööve e impetiigo) on suureks probleemiks eeskätt kahevõitlus-alade esindajate seas (maadlus, judo), aga on osutunud probleemiks ka jalgpalluritel ja ragbi-mängijatel. Võitluskunstide harrastajate kohta täpsemad sagedusandmed paraku puuduvad, kuid bakteriaalsed põletikud võivad osutuda probleemiks mistahes spordiga tegeleval isikul.

**Karvanääpsu põletik** on tingitud karvanääpsu stafülokokilisest infektsioonist, soodustavaks teguriks on higistamine.

**Impetiigo** (joonis 1) on pindmine nahamädapõletik, kus tekitajateks on kas streptokokk (tekivad väikesed haavandid koos koorikutega) või stafülokokk (iseloomulik on villide teke). Impetiigo võib levida kiiresti inimeselt inimesele või ka treeningmatti kaudu.

**Ravi:** lokaalne, vajadusel antibiootikumid (määrab arst).

#### Viirushaigused

Lihtohatis ehk herpes (*Herpes simplex*) on sportlastel küllaltki sageli esinev haigus, aga võib esineda ka teisi naha viirushaigusi (nt nakkuslik mollusk). Herpes-viirust Probleemi on enam kirjeldatud maadlejatel (*herpes galdiatorum*) ja ragbi-mängijatel (*herpes rugbiorum*), kus on haiguseriski soodustavaks asjaoluks otsene kehakontakt, kriimustused ja seeläbi nakatunud sportlaselt haigustekitaja ülekanne.



**Joonis 1.** Lastel on impetiigo tavaliselt suunurgas. Mõnikord esinevad õhukeseseinalised villid, sagedamini siiski vaid kiirelt leviv koorikuline lööve. Seda põhjustab tavaliselt stafülokokk, vahel koos beetahemolüütilise streptokokkiga.



**Joonis 2.** Streptokoki ja stafülokoki põhjustatud paksu koorikuga püodermia täiskasvanu nahal.

**Joonis 3.** *Staphylococcus aureus* põhjustatud villiline impetiigo.

Viirus kahjustab nii suu limaskesta, huuli kui ka suuri nahapiirkondi. Aeg nakatumisest kuni haiguse puhkemiseni on erineva pikkusega, ca 5-10 päeva. Võib esineda halb enesetunne, enne villide tekkimist võib tunda nahal või limaskestal sügelust, kõrvetust, pinget, seejärel tekivad villid. Villides on hägune vedelik, mis sisaldab viiruseid ning on seetõttu eriti nakkav. Villide avanemisele järgneb nende kuivamine ja koorikute teke. Tihti esinevad kordushaigestumised samas piirkonnas. Kontakt herpesega tekitab toimub kriimustatud naha kaudu, nakkav on see just villi- ja koorikustaadiumis. Herpese aktiveerumist juba nakatunud organismis soodustavad päikesekiirgus, külm keskkond ning hõõrdumine. Seega võib herpesega tekkimise risk olla suurem just võistlusreisidel soojematesse piirkondadesse ning sealt tagasi tulles külmemasse kliimasse. Ägedas haigusstaadiumis on võimalik palaviku teke, villiline lööve, kurguvalu, peavalu ja lümfisõlmede suurenemine.

### **Ravi ja profülaktika**

Herpese kergemate vormide korral suu ja nina piirkonnas piisab ka lokaalsest ravist. Siin on võimalik osta apteekidest atsükloviiri sisaldavaid kreeme ja vastavaid plaastreid. Oluline on raviga varakult alustada ehk juba siis, kui nakkus kirjeldatud ilmingutega, nagu sügelus, kõrvetus ja pingetunne (halb enesetunne, peavalu), tunda annab. Herpese raskemate vormide korral lokaalsest ravist ei piisa ning on vajalik pöörduda arsti poole, kus reeglina rakendatakse suukaudset viirusevastast ravi. Varase viirusevastase raviga on võimalik lühendada haiguse kulgu.

Kuna nakatunud organismist ei ole võimalik viirust välja viia, on äärmiselt olulised profülaktilised meetmed (sealhulgas organismi üldise vastupanuvõime tõstmine). Jälgida tuleb hügieenireegleid, vältida kontakti nakatunud kohtade ja isikutega. NB! Lahtiste villidega ei ole lubatud võistelda nendel spordialadel, kus tegemist on kehalise kontaktiga.

### **Seenhaigused**

Naha seenhaigused on väga laialt levinud, eriti sportlaste seas. Põhjused võivad olla erinevad: haigestumise ja selle ravi eiramine, ebaadekvaatne ravi, halb isiklik hügieen, treeningsaalide halb sanitaarne olukord jne. Oluline on teada, et antud haigus ei parane iseenesest!

Haiguse tekitajad - *dermatofiüidid* - kasvavad üksnes sarvestunud struktuurides (nahk, küüned, juuksed) ja nende pinnal. Seene eosed võivad pikka aega säilida kingades (spordijalanõudes), duširuumide vaipades, pesemisnuustikutel ning vannimattides. Peale niiskete ja umbsete jalanõude soodustavad nakatumist halb hügieen, higistamine, organismi kaitsevõime langus, väikesed nahatraumad, jalgade verevarustuse häired ja sage antibiootikumide tarvitamine. Nakatumine toimub tavaliselt üldkasutatavates pesemisruumides (kus on soe ja niiske ning käib koos palju inimesi), harvem kodustes tingimustes..

Seenhaigusi võib liigitada järgnevalt: varba seenhaigus, jala seenhaigus, küünte seenhaigus, keha seenhaigus.

Kokkupuude seene tekitajaga on alati sagedasem kui nakatumine. Seenhaiguse teket sportlastel soodustavad higistamine, spordijalanõude kandmine (kui jalanõusid ei hooldata, samas kaitsevad jalanõud teisi sportlasi seenhaiguste leviku eest) ja küünte sagedane trauma. Nakatumine toimub haige inimese küüntelt ja taldadelt eraldunud mikrooskoopiliste osakeste kaudu, mis sisaldavad seeneniidistiku elemente. Tekitajaid leidub eriti ohtralt niiskete duširuumide ja saunade põrandatel. Pesemas käimisel tuleks kasutada sobivaid jalanõusid ja peale pesemist töödelda jalataldu selleks mõeldud desinfitseerivate vahenditega.

**Varba, jala ja küünte seenhaigus.** Kuna sageli esineb seda sportlastel, siis nimetatakse seda ka nn atleedi jalaks - *athlete's foot* (ingl k) (joonis 4). Jalgade seenhaigus on krooniline probleem. Seenhaigus jalgadel algab tavaliselt 4-5. varba vahelt, nahk on punetav ja ketendav ning esineb lõhesid. Lõhekesed võivad tekkida ka varbakaelte alla ja põhjustada käimisel valulikkust. Tavaliselt peetakse seda haigumuseks ning paljudele tuleb see üllatuseks, et tegemist on seenhaigusega. Haigus võib levida edasi varbaküüntele ja kogu labajalale.

Küünthe seenhaiguse tundemärgid algavad küüne välimisest nurgast (joonis 5). Kui küüneplaat ei ole enam läbipaistev ja muutub kollakashalliks, on üsna tõenäoline, et tegemist on seenhaigusega. Vastavad muutused võivad aja jooksul haarata kogu küüneplaadi. Kui seenhaigust ei ravita, võib lisanduda ka sõrmküünthe seenkahjustus. Eestis põeb 20-55aastastest inimestest varbaküünthe seenhaigust iga viies inimene.

**Keha seenhaigus.** Seenhaigus võib esineda ka peanahal ja kehatüvel. Haiguse varajases staadiumis võivad haiguskolded sarnaneda atoopilise dermatiidiga (allergiline lööve), akne ja teiste nahahaigustega. Seenhaigust iseloomustab punetava ja ketendava äärisega rõngakujuline laik. Peanahale võivad tekkida ümarad 0,5-1,0 cm läbimõõduga juusteta kolded. Haiguskolletes esineb mõõdukas punetus ja ketendus. Juuksed murduvad erineval kõrgusel (umbes 1-3 mm kõrguselt), jättes järele "mustad punktid". Silenaha lokaliseerimisega haiguskolletel on vallitaoline serv. Võimalik tüsistus seenhaiguse puhul on seotud sekundaarse bakteriaalse infektsiooni lisandumisega (strepto- või stafülokokk). Nakkuse levitamisel on oluline kõht asümptomaatilistel kandjatel (isikud, kellel ei ole haigusele iseloomulikke sümptomeid), seega tuleb hoolikalt suhtuda isikliku hügieeni meetmetesse ka nendel, kellel haigusega probleeme ei ole olnud. Kindlasti aitab probleemi vähendada treeningisaalide reeglipärane desinfektsioon, mida teostavad nii koristusfirmad kui ka spetsiaalsed desinfektsiooniga tegelevad üksused.

**Mitmevärviline kliiketendustõbi** on krooniline pindmine naha seenhaigus (joonis 7). Rinnakul, seljal ja eeskätt kaelal on ümmargused pruunikas-oranžid või valged laigud. Mikrospooria ehk kassihaiguse (nakatumine üldjuhul kasside kaudu) korral tekivad peanahale 2-6 cm läbimõõduga ümarad, Tagasihoidlike põletikunähtudega juusteta kolded. Juuksed on murdunud umbes 5 mm.

#### Seenhaiguste ravi ja profülaktika

Oluline on õigeaegne seeneravi, mille määrab arst. Sõltuvalt haiguspildi raskusest valitakse kas paikne (kreemid, salvid, lakid) või süsteemne (tabletid, kapslid) ravi. Süsteemne ravi on vajalik alati peanaha ja küünthe seenhaiguse korral, teiste pindmiste seenhaiguse vormide (sh värviline kliiketendustõbi) korral määratakse süsteemne ravi siis, kui on kahjustunud laialdased nahaalad või kui lokaalne ravi ei anna tulemusi.

Süsteemse ravi korral on kindlasti oluline järgida arsti poolt ette nähtud raviskeemi ning õigeaegselt teha



**Joonis 4.** Jalaseen algab sageli varbavahest kerge ketendusena



**Joonis 5.** Küüneseen algab sageli küüne tipust või servadelt



**Joonis 6.** Peanaha seenhaiguse haiguspilt ulatub punetavatest, kiilastest laikudest kuni sügavate, koorikutega kahjustusteni. Pildil peanaha seenhaigus (pange tähele kätkenud juukseid)



**Joonis 7.** Mitmevärviline kliiketendustõbi kehatüvel. Tekitaja *Pityrosporum ovale* kuulub peaaegu iga inimese normaalsesse mikrofloorasse



vereanalüüsid kontrollimaks organismi üldseisundit ja maksafunktsioone. Lokaalse ravi korral kasutatakse kreeme ja salve (*terbinafiini* sisaldavad kreemid), mida tuleb kasutada täpselt kaasasoleva juhendi järgi. Nahaprotsessi ravi kestab tavaliselt 1-2 nädalat, küünte ravi kolm kuud ja kauemgi.

NB! Juustega kaetud peanaha seenhaiguse korral soovitatakse pesta pead *ketokonazooli* sisaldavate ravišampoonidega vähemalt kaks korda nädalas 2-4 nädala jooksul. Antud šampoone võib kasutada edukalt ka seenhaiguse profülaktikaks, kasutades neid vähemalt korra nädalas.

Õige ravi vähendab haiguse levikut teistesse kehapiirkondadesse ning nakkusohtu teistele inimestele. Sportlase lubamise võistlustele otsustab arst.

Seenhaiguste profülaktikas on spordiriietuse ja -jalanõude õige valik ning nende hooldus. Järgida tuleb järgmisi soovitusi:

- Lubamatu on võistluste või treeningute käigus riietuse või jalanõude laenamine teistele sportlastele.
- Oluline on elementaarne igapäevane hügieen. Pesta tuleb pärast igat treeningut või võistlust. Juhul kui ühel võistluspäeval on erinevate matside vahed väga lühikesed, tuleks loputada veega vähemalt nägu ja käed või siis ennast niiske käterätikuga higist ära pühkida ning korralikult kuivatada. Seejärel võib naha desinfektsiooniks kasutada mitmeid lahuseid (vt järgmine punkt).
- Naha desinfektsiooniks on soovitatav kasutada spetsiaalseid desinfitseerivaid lahuseid (Cutasept F, Chemisept IR Spray), mis omavad seene tekitajaid hävitavat toimet. Soovitatav on neid pihusteid kasutada ka siis, kui ei ole võimalik ennast korralikult pesta (tihe võistluspäev, reisimine).
- Duširuumides tuleb kasutada lahtisi kummijalanõusid, pärast igapäevast pesemist tuleb hoolikalt jalgu kuivatada (eriti varbavahesid) ja kanda puhtaid jalanõusid ning sokke. Ei ole mõistlik laenata teiste inimeste jalanõusid, pesemisnuustikuid või käterätte. Vältida tuleb ka pikaajalist umbsetes jalanõudes viibimist.
- Liighigistamise vältimiseks on soovitatav kanda naturaalsest materjalist sportimisriietust.
- Spordijalatsite kasutamisel tuleb hoolikalt jälgida, et spordijalanõud ei jääks umbsesse kotti seisma. Soovitatav on spordijalanõude (ka tavaliste jalanõude) töötlemine spetsiaalsete desinfektsioonivahenditega. Infektsiooniahela katkestamiseks ja reinfektsioonide vältimiseks piisab üksnes sokkide desinfitseerimisest – nende kaudu desinfitseeruvad ka nahk ja jalanõud.
- Jalgade liighigistamise vältimiseks tuleks kasutada higistamist vähendavaid pihusteid ja geele/kreeme.
- Treening- või võistlusmattide desinfektsioon spetsiaalsete vahenditega (reeglina on universaalsed, millel on nii antiviruse kui antibakteriaalne toime (sealhulgas hävitavad ka seenetekitajaid). Desinfektsiooni on soovitatav lasta teha spetsiaalselt sellega tegelevatel üksustel.

### **Teised nahahaigused**

Harilik akne (*acne vulgaris*) on naha (karvanääpsu) rasunäärmete krooniline põletik, mis tavaliselt algab puberteedieas ning võib kesta 20. eluaastate keskpaigani (joonis 8). Akne korral eritub rohkem rasu kui tervetel inimestel. Haiguse tekkes on oluline osa ka androgeensetel hormoonidel, toitumine akne teket ei mõjuta. Iseloomulik on komedoonide, paapulite, pustulite, sõlmede ja tsüstide teke, mille tulemuseks võib olla naha armistumine. Akne teket soodustavaks teguriks võivad olla higistamine, suurenenud rasuvool, kosmeetikavahendid, aga ka glükokortikosteroidide ning androgeensete hormoonide manustamine.



**Joonis 8.** Papulopustuloosse akne korral esinevad mädapead ja paapulid. Paranedes võivad need jätta arme.

### **Akne ravi ja profülaktika**

Lokaalne ravi, vajadusel süsteemne suukaudne ravi, mille määrab arst. Peab arvestama, et antibiootikumide kasutamisega võib kaasneda oluline töövõime langus (ravimite kataboolse toime tõttu). Seega oleks ravimisega soovitatav tegeleda siis, kui sportlasel on puhkeperiood või kui on tegemist kergemate koormustega. NB! Oluline on naha hügieen!

### **Respiratoorsed viirusinfektsioonid**

Sagedasemaks terviseprobleemiks, millega sportlane arsti poole pöördub, on respiratoorsed viirusinfektsioonid (moodustavad ligikaudu 50% arsti poole pöördumistest) ning mis võivad olulisel määral mõjutada sportlaste treeninguid ja sportlikku tulemust. Sagedasemad nendest on gripp (A, B, C), paragripp, RS, adeno-, rino-, ja koronaviirused ja millede sümptomaatika on tihtipeale kliiniliselt raskesti eristatav. Viirusinfektsioonidesse haigestumise korral on iseloomulik üldine halb enesetunne, lihasvalu, nohu, köha, kurguvalu, palavik ning antud seisund põhjustab sportlasel töövõime/soorituse olulise languse. Mõned viirused soodustavad sekundaarsete bakteriaalsete põletike teket, mis võivad põhjustada bronhiite, kõrvapõletikke ning kopsupõletikku (pneumooniat).

Respiratoorsed viirusinfektsioonid levivad piisknakkuse teel ning üheks oluliseks nakatumise põhjuseks on ka haigestunud indiviidi kätlemine ja seejärel enda silmade ja nina hõõrumine.

Kas sportlased haigestuvad respiratoorsetesse viirushaigustesse sagedamini kui spordiga mittetegelevad invidiidid, siis päris ühtset seisukohta ei ole ning seda põhjusel, et haigestumise sagedust mõjutavad väga paljud tegurid, sh keskkondlikud tegurid ja eelkõige sportlase üldine tervislik seisund. Teadusuuringud toovad välja, et regulaarne mõõduka intensiivsusega keheline treening pigem tugevdab immuunsüsteemi ja vähendab haigestumiste sagedust. Samas võib suurte treeningmahtude ja intensiivsete foonil sportlase immuunsüsteem nõrgeneda. Infektsioonidesse nakatumise risk suureneb esmalt seetõttu, et koormuste ajal suurenenud kopsude ventilatsiooniga ja suu kaudu hingamisega läheb õhk nn „ninafiltrist“ mööda. Suurenenud ventilatsiooni tõttu tõuseb ka bronhiaalse sekreedi viskoossus, mis on seotud mukotsiliaarfunktsiooni aeglustumisega ja seega kaitsebarjääri nõrgenemisega. Ja veel, sõltuvalt koormuse raskusest ja kestvusest võib pärast kehalist pingutust (3-72 tundi) olla haigustekitajal kergendatud sissepääs organismi ja seega võimalus subkliinilise või kliinilise infektsiooni tekkeks. Põhjuseks on asjaolu, et immuunsüsteem on koormatud kehalise pingutuse poolt esile kutsutud põletikulisest protsessist ning seetõttu on vastuvõtlikkus respiratoorsetele viirusinfektsioonidele suurenenud.

Sportlaste puhul tõstavad haigestumise riski ka muud keskkondlikud tegurid – külm ja tuuline keskkond, viibimine kõrgmäestikus ning sage reisimine. Siseruumides toimuvate treeningutel võivad haigestumise riski suurendavateks asjaoludeks olla tolmused ja halva ventilatsiooniga ruumid.

### **Respiratoorsete viirusinfektsioonide profülaktika**

- Mitmekülgne tasakaalustatud toitumine, Koormuseelne, -aegne ja -järgne adekvaatne süsivesikute tarbimine
- Hoiduda kroonilisest väsimusest ja ületreeningust, vajadusel optimeerida treeningkoormuseid
- Vältida ekstreemseid kiire kehakaalu langetamise meetmeid
- Vaksineerida gripi vastu!
- Vältida kokkupuuteid ägedas respiratoorses infektsioonis olevate isikutega
- Vältida rahvarohkeid kohti/üritusi ja kätlemisi, eriti võistluseelsel- ning võistlusperioodil
- Haigestunud isikutega kokkupuutel maskide kasutamine
- Ruumide sagedane õhutamine
- Sage käte pesemine, võimalusel nende desinfektsioon spetsiaalsete lahustega (Chemisept IR Spray,

Cutasept F)

- Haigestumise alguses C-vitamiini ja tsingi kasutamine profülaktilistes annustes
- Kasutada personaalseid joogipudelid, pesemisnuustikuid, käterätikuid

### **Infektsioosne mononukleosis**

Infektsioosset mononukleosi peetakse sportlastel sagedamini esinevaks probleemiks võrreldes tavaelanikkonnaga, millel paraku teaduspõhist kinnitust ei ole. Infektsioosne mononukleosis on kliiniline sündroom, mille tekitajaks on enamjaolt Epstein-Barr viirus (EBV), mis kuulub herpes-viiruste perekonda. Harvematel juhtudel põhjustavad kõnealuse sündroomi teised viirused (tsütomegaloviirus, adenoviirus jt). On teada, et ligikaudu 95% täiskasvanutest on EBVga nakatunud ja enamikel juhtudel kulgeb haigus sümptomiteta või tagasihoidlike kliiniliste nähtudega, milleks on kurguvalu, kaela lümfisõlmede suurenemine, väsimus jt viirusinfektsioonile iseloomulikud tunnused. Mononukleosi kliiniline pilt võib olla väga varieeruv – raskematel juhtudel võib kaasuda maksa ja põrna suurenemine. Viirus saadakse piisknakkusena ning sagedamini diagnoositakse seda noorukieas, seetõttu kutsutakse seda „*kissing disease*’iks“. Infektsioosse mononukleosi korrektne diagnoosimine peab toimuma arsti poolt, kes hindab haigestumise raskust ja selle kulgu kliiniliste sümptomite, vereanalüüsi (sh EBV spetsiifiliste antikehade määramise) alusel. Ainuüksi antikehade (IgG-tüüpi) olemasolul ägedat haigestumist diagnoosida ei saa. Sportlase lubamine treeningutele sõltub haiguse kulust ja kaasuvatest tüsistustest tekkest.

### **HIV (*Human Immunodeficiency Virus*), hepatiit**

Kuna kontaktspordialad (sh võitluskunstid, pallimängud jt) on seotud otseselt kehalise kontaktiga, tuleb teada ka võimalikku riski HIVi ja hepatiidi suhtes. HIV on viirus, mis kahjustab inimese organismi võimet kaitsta end haiguste eest ning põhjustab kroonilist immuunpuudulikkuse sündroomi – AIDSi (*acquired immunodeficiency syndrome*). Uuemate andmete kohaselt on HIVi nakatumise riski spordis tugevasti alahinnatud. Nakkus levib seksuaalsel teel ja verega. Väliskeskkonnas hävineb viirus kiiresti. Primaarne HIV infektsioon võib kulgeda aastaid (8-12 a) asümptomaatiliselt enne kui kujuneb krooniline immuunpuudulikkuse sündroomi (AIDS) ning võidakse esmalt pidada gripilaadseks haigestumiseks.

Tänapäeval tuntakse mitut viirushepatiitide tekitajat, millest kõige tuntumad on A-, B- ja C-hepatiidi viirus. A-hepatiidi viirus levib pesemata käte, saastunud toidu ja vee kaudu. B-hepatiidi viirus levib eelkõige seksuaalvahekorra ajal. C-hepatiidi viirus levib peamiselt kokkupuutel verega. B-hepatiidi vastu on võimalik end vaktsineerida.

### **Nakatumisriski vältimine:**

- Kummikinnaste kasutamine kehasekreetidega (veri, seerum jms) kokkupuutumisel
- Nahahaavade (marrastused, kriimustused, haavandid jt) hoolikas katmine vastavate sidemete või plaastrite abil. Vigastatud sportlase võistlusplatsile saatmine tingimusel, kui haav on korralikult seotud.
- Verega saastunud sidemete, plaastrite, nõelade jms kogumine spetsiaalsetesse konteineritesse
- Ühekordsete nõelte (sh tätoveerimine), süstalde jms kasutamine
- Isiklike hügieenitarvete kasutamine
- Turvalise seksi printsiipidest kinnipidamine



**Kordamisküsimused:**

1. Miks tuleb võitluskunstides pöörata suurt tähelepanu isiklikule hügieenile?
2. Missugused nahahaigused on kontaktspordialade harrastajate seas enam levinud, miks?
3. Missuguseid meetmeid tuleks rakendada, et vähendada kontaktspordialade harrastajate seas levivat naha seenhaigust?
4. Missugused sümptomid ja kaebused esinevad infektsioosse mononukleoosi korral?
5. Kas kontaktspordialad on ohustatud sellistest haigustest nagu HIV ja B-hepatiit? Mil viisil toimub nende haiguste korral nakkuse ülekanne?
6. Missugused on profülaktilised meetmed, et vähendada sportlase haigestumist respiratoorsetesse viirusinfektsioonidesse?

**Kasutatud allikad:**

1. Lennon P, Crotty M, Fenton JE. Infectious mononucleosis. BMJ 2015;350:h1825 doi: 10.1136/bmj.h1825.
2. Ahmadinejad Z, Alijani N, Mansori S, Ziaee V. Common sports-related infections: a review on clinical Pictures, management and time to return to sports. Asian J Sports Med 2014;5(1): 1-9.
3. Putukian M, O'Connor FG, Stricker PR jt. Mononucleosis and athletic participation: an evidence-based subject review. Clin J Sport Med 2008;18:309-315.
4. Harris MD. Infectious disease in athletes. Curr Sports Med Rep 2011;10:84-89.
5. Davies HD, Jackson MA, Rice SG, AAP Committee on Infectious diseases, AAP Council on sports medicine and fitness. Infectious diseases associated with organized sports and outbreak control. Pediatrics 2017;140:e20172477.
6. Tamm E. Infektsioosne mononukleosis. Eesti Arst 2017;96(8):461-465.
7. National Federation of State High School Associations (NFHS), Sports Medicine Advisory Committee (SMAC). Sports Hygiene-guidelines to minimize infectious diseases. Position Statement. <https://www.sdhhsaa.com/Portals/0/PDFs/Athletics/Wrestling/SportsHygiene.pdf?ver=2012-01-03-124908-000> (28.09.2018).
8. National Federation of State High School Associations (NFHS), Sports Medicine Advisory Committee (SMAC). General guidelines for sports hygiene, skin infections and communicable diseases. <https://www.nfhs.org/media/1016457/general-guidelines-for-sports-hygiene-skin-infections-and-communicable-diseases-october-2015.pdf> (28.09.2018).
9. Shephard RJ. Exercise and the athlete with infectious mononucleosis. Clin J Sport Med 2017;27:168-178.
10. Zinder SM, Basler RSW, Foley J jt. National Athletic Trainers' Association Position  
a. Statement: Skin Diseases. J Athl Training 2010;45:411-428.
11. ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription, Tenth Edition. Philadelphia, PA, Wolters Kluwer Health 2018.
12. ACSM's Sports Medicine. A Comprehensive Review. O'Connor FR, Casa DJ, Davis PSt, Sallis RE, Widler RP (Eds). 2013, Wolter Kluwer, Lippincott Williams & Wilkins.
13. Unt E. Maadleja isiklik hügieen. Sagedasemad naha- ja viirushaigused maadluspordis. Arold P, Kuldkepp P jt (Toim.) Maadlus Tallinn, Eesti

## 10 TREENINGPÄEVIK JA ARUANDLUS WUSHU'S KUNGFU'S

Jaanus Gross

---

### Treeningute ettevalmistus ja aruandlus, sportlaste treeningpäevikute pidamine ja aruandlus treeneritele

Tulemuslikkuse saavutamine nõuab sportlaselt täpset ja järjepidevat arvestust treeningute ning eneseseisundi kohta. Tehtud töö analüüsimine baseerub arvestuse kirjeldusel ehk treeningpäevikul. Treeningpäevik peaks sisaldama andmeid peamiselt treeningute ja enesetunde kohta. Treeningu puhul on oluline märkida oma spordiala, distants, aeg, südame löögisagedus hommikul ärgates ja koormusel, samuti kirjeldada lühidalt oma treeningut. Väga olulised enesekontrolli näitajad on puhke oleku pulsisagedus, meeleolu, kehakaal. Kui puhkeoleku südame löögisagedus on juba mõnda aega kõrgem tavalisest, võib olla tegemist haigusega või ülekoormusest tekkinud väsimusega. Sel juhul tuleks koormust vähendada ja/või mõned päevad puhata.

Võistluste ajal peaks märkima ürituse nimetuse, kuupäeva, spordiala, tegevuse, aja, koha ning ka võitja nime/tulemuse. Vajalikuks peetakse puhkeoleku südame löögisageduse fikseerimist ja meeleolu hinnangut.

Treeningute raskusastet reguleeritakse korduste, intensiivsuse, puhkepauside, raskuste, tehnilise keerukuse varieerimisega, siis treeningpäevik peab ka neid muutusi ja dünaamikat kajastama.

### Treeningpäeviku pidamise vajalikkus

Regulaarne treeningpäeviku pidamine aitab teostada järjepidevat süsteemset treenimist, vähendab treeningute vahelejätmist.

Sportlasel tekib kokkuvõtlik ja aus ülevaade oma treeningutest.

Tegevustel on eesmärk ning treeningpäeviku pidamine võimaldab hiljem analüüsida, kas tehtud töö on aidanud eesmärgini liikuda või millised on ettetulnud takistused

Treeningpäeviku pidamine suurendab eesmärgile fokuseeritust.

Sportlane ja treener hakkavad koostööna teostataval päeviku analüüsimisel mõistma, millised treeninggraafikud (treeningute planeerimise osa) ning -mustrid eesmärkideni jõuda aitavad

Treenimise juures on üks kõige olulisem faktor - see on järjepidevus. Treeningpäevikusse treeningutes tehtu märkimine aitab sportlasel teha järjepidevat ja tähenduslikku tööd.

Treener saab parimat tagasisidet sportlase treeningpäeviku või selle alusel tehtud kokkuvõtete kaudu.

### Treeningpäeviku pidamise põhimõtted

Sportlane ja treener kooskõlastavad treeningpäevikusse märgitavad andmed ning tsüklite kokkuvõtlikud vormid Treeningpäevikut täidetakse igapäevaselt. Mõne päeva möödudes ei meenu enam kõik vajalikud detailid ja andmed.

Treeningpäevik võib olla nii paberkandjal või elektrooniline. Elektroonilise eelis on selle andmete parem töötlemisvõimalus ja treenerile esitamise võimaluste paljus. Paljud aktiivsusmonitorid võimaldavad andmed automaatselt kokku koguda. Paberkandjal olev treeningpäevik on lihtsamini regulaarselt täidetav, privaatsem.

Igapäevased kanded võivad olla ühes päevikus. Mikrotsüklite või nädala kokkuvõtted võiks koondada eraldi tabelitesse. Seda on hea treenerile esitada ja informatiivsem.

Päevade kanded peaksid andma aimu ka spordivälisest koormusest, aktiivsusest, pingutustest.

## Treeningpäevik

| Päev                                                                                                | Treeningu liik                              | Treening sisaldas                                                       | Detailsem                                                                           | Enesetunne | Lisamärkused                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>E</b>                                                                                            | Rühmatreening, taolu                        | Elementide õppimine ja harjutamine paarides ja üksi                     | Harjutuste kestvus 3-4 minutit, erinevaid tehnikaid 12, Intensiivsus keskmine       |            | Lisaks võitlustehnikatele 20min. akrobaatilisi harjutusi                               |
| <b>01.09</b><br>   |                                             |                                                                         |                                                                                     |            |                                                                                        |
| <b>T</b>                                                                                            | Iseseisev harjutamine                       | Jõutreening                                                             | 6 harjutust 15 kordust 3 seeriat kokku 55 minutit kestvust                          |            | Peale treeningut 15 min. ujumist basseinis                                             |
| <b>02.09</b><br>   |                                             |                                                                         |                                                                                     |            |                                                                                        |
| <b>K</b>                                                                                            | Rühmatreening, taolu ja sanda               | Uute elementide harjutamine                                             | Harjutuste kestvus 3-4 minutit, erinevaid tehnikaid 12, Intensiivsus keskmine       |            |                                                                                        |
| <b>03.09</b><br>   |                                             |                                                                         |                                                                                     |            |                                                                                        |
| <b>N</b>                                                                                            | Iseseisev harjutamine                       | Kestvustreening                                                         | Jooks 45:30, läbitud distants 8,2km, keskmine pulss 150                             |            | Peale jooksu jalgade ja kere venitusharjutused 20min.                                  |
| <b>04.09</b><br> |                                             |                                                                         |                                                                                     |            |                                                                                        |
| <b>R</b>                                                                                            | Rühmatreening                               | Elementide tehnika harjutamine, uute õppimine                           | Harjutuste kestvus keskmiselt 3 minutit, erinevaid tehnikaid 15, Intensiivsus madal |            | Trenni lõpus venitus ja lõdvestusharjutusi 15 min.                                     |
| <b>05.09</b><br> |                                             |                                                                         |                                                                                     |            |                                                                                        |
| <b>L</b>                                                                                            | Rühmatreening koos teise klubi sportlastega | Sanda treening                                                          | Harjutuste kestvus keskmiselt 5 minutit, erinevaid tehnikaid 10, Intensiivsus kõrge |            | Treeningu alguses võimlemine 5 min., võistkondade moodustamine + 10 min saalihoki mäng |
| <b>06.09</b><br> |                                             |                                                                         |                                                                                     |            |                                                                                        |
| <b>P</b>                                                                                            | Treeningpuhkuse päev                        | -                                                                       | -                                                                                   |            | -                                                                                      |
| <b>07.09</b><br> |                                             |                                                                         |                                                                                     |            |                                                                                        |
| <b>Kokku võte</b>                                                                                   | Teostatud treeninguid                       | 6 harjutuskorda, sh. 4 rühmatrenni ja 2 iseseisvat teostatud treeningut | Treeningtöö ajaline kestvus                                                         |            | 9,5h                                                                                   |

Rühmatreeningute korral saab treener pidada omapoolset päevikut, kuhu peaks märkima treeningu kestvuse, teostatud harjutused, kohalolnud sportlased jms.

Treeningpäevikusse tuleks sisestada ka tehtava töö eesmärged, treeningplaane ning analüüsida, kui suured on erinevused teostatu ja plaani vahel.

Treeningutega alustamisel ning vähemalt korra aastas peaks teostama terviseuuringu ja koormustesti.

Soovitav on lisada märkusi nüansside kohta, mis kirjeldavad eelkõige protsessi ennast. Pidev ainult tulemusele orienteeritud monitoorimine põhjustab psühholoogilises plaanis ja hiljem ka füüsilises plaanis probleeme ning vigastusi. Säilib nõ. oma enesetunde jälgimise ja arvestamise võime. Aitab säilitada rõõmu ja naudingu saamist sportimisest endast.

#### Treeningpäeviku näited

#### Kaasaegsed treeningpäeviku pidamise võimalused

Sportliku arengu jälgimise tõhustamiseks on loodud mitmeid veebipõhiseid keskkondi ja mobiilirakendusi. Rohkem on tähelepanu all kestvusala ja jõusaali treeningute osa. Hetkel toots välja järgmised: Endomondo, Strava, Trennihunt, PolarFlow. Erinevate aktiivsusmonitoride tootjad on välja töötanud automaatselt andmeid koguvad keskkonnad, kuhu sportlane sisestab juurde täiendavad andmed ning treeningute sisu on kergelt analüüsiv ja kogutav. Lisaks on juurde arendatud personaaltreeneri, harjutuste andmebaaside, treeningkavade ja -nõuannete osa. Veebipäeviku plussiks saab pidada seda, et päevik pole mitte ainult mugav viis andmeid talletada, vaid ka neid jagada, tänu millele kasvab kasutajate motiveeritus – sageli tekib endalgi tahtmine sportima minna, kui näed, et sõbrad seda just teevad.

#### Kordamisküsimused:

1. Millist liiki andmeid peaks treeningpäevik sisaldama?
2. Miks on treeningpäeviku regulaarne pidamine vajalik.
3. Miks peab sissekandeid treeningpäevikusse tegema igapäevaselt?
4. Milliseid andmeid võiks koondada mikrotsükli või nädala kokkuvõttesse?

#### Kasutatud kirjandus:

1. H. Lemberg, R. Jalak – Liikumisharrastaja treeningpäevik
2. Ajakiri Sport

## 11 MÄNG VÕITLUSKUNSTI TREENINGUL

### Priit Dello

---

Vaadates võitluskunstide treeningute omapära, siis sobivad mäng ja mängulisus treeningutele väga hästi. Mängul ei ole treeningutel kandvat rolli, küll aga soovivad mängida nii laps, noor kui täiskasvanu. Mängule saab anda erinevaid funktsioone, näiteks treeningtunni alguses võib olla mäng soojendusharjutuseks ning tundi lõpetades jõu- ja vastupidavusharjutusteks. Mängud sobivad ka lastele motiveerivalt - "kui teeme neid keerulisi korduvaid kombinatsioone, siis treeningu lõpus mängime." Ja mitte ainult. Mängul on jõudu viia mõtted mujale, täpsemalt mängu sisse.

Võitluskunstides mängud on väga laiapõhjalised, sõltudes mitmetest asjaoludest. Võtame vaatluse alla mõned olulisemad punktid, erinevused ja võimalused.

Saal, kus treening toimub

Mitte igal klubil ja treeningrühmal ei ole kasutada täismõõtmelise korvpalliväljakut. Võitluskunstide treeningud ei nõua palju, kuid neil on tihti oma spetsiifika, olgu siis kõrguse või põrandakatte osas. Näiteks jalgpallimäng ei tule ilmselt kõne alla 10x 10m ruumis, kus ühes seinas on peeglid ja maas matid. Samuti on raskendatud siin paljud teisedki pallimängud, kuigi teatud mugandustega on need võimalikud. Kui tuua näitena jalgpall, siis üks võimalustest on vähi(krabi)jalgpall (liikumine toimub krabikõnnis).

Treeningrühm

Väga oluline on arvestada treenijate vanust, füüsilist võimekust, treenitud aastaid ja ka soolisi erinevusi, kuigi viimased määravad võitluskunstide treeningul kõige vähem. Eelkõige on olulised ikka füüsiline võimekus ja vanus, mis on tavaliselt omavahel seotud. Niisiis on treeningrühma komplekteerides märksõnad eakohane ja võimetekohane.

Varustus

See teema haakub kahe eelmisega. Nimelt annavad ruumi piiravad mõjud ning osalejate võimekus saalis treenerile uue ülesande leida sobivale mängule sobiv varustus. Võitluskunstides ei pea see olema väga rangelt reeglitepärane ehk teisisõnu, pall võib olla vahel ka "lopergune", sest nagu eelnevalt mainitud, ei ole mäng põhieesmärk, vaid üks lihtne vahend meisterlikkuse saavutamiseks treenitava alal. Varustusena võib kasutada väga erinevaid vahendeid sõltuvalt mängu iseloomust. Ka paberileht võib osutada väga tõhusaks vahendiks koordinatsioonimängudes.

Ohutus

Kõik mängud peavad vastama mingile kindlale reeglistikule. Reegleid tuleks kindlasti selgitada mängu alguses, et vältida mõttetuid emotsionaalseid konflikte või mis veel halvem, traumasid. Ohutus on igas vanuses mängijale väga oluline kriteerium, millest lähtudes oma treeningrühmale mängu valida.

Treener

Treener on vajadusel ka mängujuht, kes mängu läbi viib ning tema roll mängudes on suur. On oluline, et treeneril oleks julgust muuta tuntud mängude reegleid või kehtestada neid tegevuse käigus loominguiliselt ise. Tema ülesanne on kombineerida kõik eelnevad punktid ja lisaks leida oma mäng mängus.

Erinevate mängude kirjeldusi võib leida väga arvukalt. Juba ainuüksi kõigile tuttav kullimäng võimaldaks mitmest peatükist koosnevat mängujuhist koos erinevate variatsioonidega. Samuti meeldib lastele väga rahvaste pall, mille reeglite muutmise ja seeläbi erinevate mänguvõimaluste leiutamine võib olla piiramatut. Soovitav oleks alguses valida just need mängud, mida ise omal ajal ollakse mänginud, sest tavaliselt on need üldtuntud, nende reegleid

on lihtne selgitada ja ka hõlbus mängijate jaoks arusaadavalt muuta. Treeneri jaoks on oluline leida head töövahendid, õppida teistelt, läbida koolitusi, vaadata ja otsida ideid internetiavarustest. Soovituslikult tuleks need töövahendid kokku koguda, et hilisemal ajal oleks neid hea proovida, muuta või vahetada. Ei maksa unustada, et mäng toob rutiinist välja, seega õige mäng õigel ajal ja õiges kohas loob treeningrühmas hea energiaga õhkkonna ning õpetab ja treenib vahel rohkem, kui samade harjutuste täitmine lihtsalt korralduste või käsklustena. Üks väike, aga oluline detail lõpetuseks - mängudega ei tohi üle pingutada. Neid ei tohiks olla liia palju, nad ei tohiks olla ajaliselt liiga pikaks venitatud, sest me ei tohi unustada võitluskunstide treeningute peamist tegevust. Mäng on selles vaid üks väike ja oluline osa.

Head mängimist!

## 11.1 Mäng wu shu treeningul

**Erki Toomet**

**Nadežda Šmakova**

---

Kuna wushu treeningud on küllaltki rutiinised, muutuvad nad ajapikku laste jaoks igavateks ja tüütuteks. Selleks, et laste huvi säilitada ja võistlusmomenti tekitada on vaja korraldada erinevaid mänge ja võistlusi, mis samaaegselt mitmekesistavad treeninguid ja arendavad laste kehalisi ja vaimseid võimeid. Soojenduseks sobivad pallimängud. Lihtsaimad võimalused on korraldada tavalisi vastupidavusmänge või minivõistlusi, nt. kes suudab kauem ühel jalal seista või hüpata (asendis Duli-bu) või ühes asendis seista (Ma-bu, Gong-bu, Xe-bu), kaugushüpe kükisasendist või teatud vahemaa läbimine kükishüpetega. Need harjutused on väga head jalalihaste ja hüppevõime suurendamiseks, samuti ka tasakaalu arendamiseks. Jalalihased ja stabiilsed asendid on wushu aluseks ja seni kuni need pole paigas on edasimineku keerulisemate asenditega raske( kui mitte öelda võimatu).

Arendamiseks keskendusvõimet ja tähelepanu võib korraldada samuti sportmänge lihtsamate relvade (gun, qiang) abiga, kus näiteks kaigast või oda ühe käega ühest otsast hoides liigutada eemalolevaid esemeid või nn. “õngitseda” mingeid esemeid või maiustusi. Võib ka kasutada tavalisi lihtsaid vahendeid nagu suvaline nõör ja oksaraag vms. Arendamiseks koordinatsiooni võib kasutada erinevaid harjutusi pallide või teatepulkadega-visates neid paarikaupa või ringis teineteisele ja soovitavalt ette hoiatamata. Võimete arenedes võib selliseid harjutusi kombineerida akrobaatiliste elementide või liikumistega-pallivisked selja tagant. jalge vahelt, pöördega hüppega erinevatest suundadest ja suundadesse jne. Foot-bagi mängimine arendab samuti koorinatsiooni, tasakaalu ja täpsust( variant on sama asi ka indiacas palliga). Kasutada võib ka mittepurunevaid plast- või kergemaid metallesemeid.

Wushu treeningutel nii soojenduseks, kui ka spetsiaalse ettevalmistusena kasutame erinevaid mänge.

Üks neist on Hiina tennis ehk *bailong*. See pealtnaha lihtne mäng oli väljatöötatud piiratud liikuvusega inimeste rehabiliteerimiseks ja treenimiseks, kuid üsna pea selgus, et see sobib väga hästi ka sportlastele, lastele ja lihtsalt aktiivse liikumise harrastajatele.



Bailong tennis kiiresti ja efektiivselt annab praktiseerijale voolava ja „ümmarguse“ Taiji liikumise tehnika, samuti näitas ta suurepäraseid tulemusi traumadest taastamisel ja on tõhus liigete võimlemise ja painduvuse taastamise vahend. Seda mängu võib mängida nii üksinda, kui kahekesi või suuremas rühmas. Rühma mäng loob ka hea koostöö atmosfääri ja häälestab inimesed üksteise arvestamiseks ja tunnetamiseks, mis on väga tähtis

### Hiina tennis ehk *bailong*

edaspidisel paaris harjutuste sooritamisel. Video Taiji tennise kohta: <http://youtu.be/Ipxi4hWjmc4>.

Laste rühmades kasutatakse väga palju erinevaid nõ „rollimänge“ – lastele antakse ette mõne looma kuju ja tema stiiliga haakuv liigutus, ning sooritatakse vastava hääle ja tujuga. Need mängud annavad lastele lisaks kehalisele treeningule ka psühholoogilist pinget maandamist ja ka õiget mõtekujutust ja keskendumist vastava stiili liigutuste omandamiseks.

Samuti saab kasutada palju meeskonnamänge erinevate esemetega – pehmed mõõgad, lehvikud, pallid. Kõik need aitavad luua mängulist keskkonda, mille sees lapsed omandavad väga kiiresti nii üldvastupidavust ja –tehnikat, kui ka rühmatöö kogemust, oskust arvestada üksteisega, enda, ning teise tugevate ja nõrkade omadustega, ruumiga (ruumitaju) ja ka reeglite pidamist. Video, mis annab ettekujutust mõningatest mängudest mida saab kasutada treeningul: <http://youtu.be/3L2ZJZvyrMQ?t=1m6s>

### Kordamisküsimused:

1. Milline roll on treeneril kui mängujuhil?
2. Miks on treeneril vajalik koguda erinevaid mänguõpetusi?
3. Kui suur rolli näed oma treeningutel mängul ja mängulisusel?
4. Mida annab mängude kasutamine treeningprotsessis?
5. Mis mängu kasutaksid *wushu kungfu* treeningute läbiviimisel veel?
6. Vali enda jaoks välja kolmes erinevas vanuseastmes kolm mängu nii, et see oleks võimetekohane, ohutu ja lihtsalt läbiviidav.

### Soovitav kirjandus:

1. Kehaline kasvatus. Mängud ja harjutused I osa: [https://treener.eok.ee/oppematerjal\\_vaata.php?id=190](https://treener.eok.ee/oppematerjal_vaata.php?id=190)
2. Kehaline kasvatus. Mängud ja harjutused II osa: [https://treener.eok.ee/oppematerjal\\_vaata.php?id=197](https://treener.eok.ee/oppematerjal_vaata.php?id=197)
3. Kehaline kasvatus. Mängud ja harjutused III osa: [https://treener.eok.ee/oppematerjal\\_vaata.php?id=202](https://treener.eok.ee/oppematerjal_vaata.php?id=202)
4. Kehaline kasvatus. Mängud ja harjutused IV osa: [https://treener.eok.ee/oppematerjal\\_vaata.php?id=209](https://treener.eok.ee/oppematerjal_vaata.php?id=209)

## 12 SEADUSANDLUS

Hädaaitse ja hädaseisund

Õigusvastane tegu

- KarS süüteokooseeis
- Õigusvastase ei ole välistatud ühegi teise seaduse või konvensiooniga

Hädaaitse Karistuseadustik §28

- Tegu ei ole õigusvastane, kui isik tõrjub vahetut või vahetult eeseeisvat õigusvastast rünnet enda või teise isiku õigushüvedele, kahjustades ründaja õigushüvesid, ületamata seejuures hädaaitse piiri.
- Isik ületab hädaaitse piiri, kui ta kavatselt või otseae tahtlusega teostab hädaaitset vahenditega, mis ilmselt ei vasta ründe ohtlikkusele, samuti kui ta ründajale kavatselt või otseae tahtlusega ilmselt liigset kahju tekitab.
- Võimalus vältida rünnet või pöörduda abi saamiseks teise isiku poole ei välista õigust hädaaitsele.

Õigusvastane rünne

- Vastuolus õiguskorraga
- Inimese rünne
- Inimene ässitab looma kallale, kasutab vahendit

Õigushüve (elu, tervis, omand, vabadus jms)

- Individuaalne
- Teise isiku

Vahetu

- Leiab praegu aset, seisab just praegu ees

Rünne

- Ründaja tegevuse ohtlikus
- Vastuolus õiguskorraga

Kaitsetegevus

- Vajalik - kui valik siis valida säästvaim
- Sobiv - ründe lõplik lõpetamine

Säästvaim

- Ründaja jaoks kõige pehmem vahend

Kaitsetahe

- Peab tegutsema kaitsetahtest ja peab aru saama, et viibib ja tegutseb kaitsekorras

Õigusvastase ründe tõrjumise näide Riigikohtust

- Hädaaitse puhul ei ole nõutav õigushüvede proportsionaalsuse täpne arvestamine.
- Kaitsetegevuse käigus on lubatud kahjustada ka ründaja õigushüve, mis on kõrgem kaitstavast õigushüvest ja tekitada ründajale kahju, mis on suurem rünnatavat ähvardanud kahju.
- Samas ei kehti toodud põhimõte absoluutsena.

Hädaaitsepiiride ületamine

- Objektiivsed põhjused – kaitse teostamise vahendid, mis ei vasta ründe iseloomule
- Mittevastava vahendiga ning liigse kahju tekitamine (üksiklasu asemel mitu)



- Kaitsepiiride ületamine
- Kavatselt (Kasutatakse ebasobivat vahendit eesmärgiga või tekitatakse liigset kahju)
- Otsese tahtlusega ( Olemas teinegi ning säästvaim vahend käeulatuse)

Hädaseisund Karistusseadustik §29

- Tegu ei ole õigusvastane, kui isik paneb selle toime, et kõrvaldada vahetut või vahetult eesisevat ohtu enda või teise isiku õigushüvedele, tema valitud vahend on ohu kõrvaldamiseks vajalik ning kaitstav huvi on kahjustatavast huvist ilmselt olulisem. Hüvide kaalumisel arvestatakse eriti õigushüvede olulisust, õigushüve ähvardanud ohu suurust ning teo ohtlikkust.
- Vahetu, vahetult eesiseva ohu kõrvaldamine
- Ohus on enda või teise isiku õigushüve
- Tegevus proportsionaalne kõrvaldatava ohuga
- Säästvaim viis

#### **Kordamisküsimused:**

1. Mida tähendab õigusvastane rünne?
2. Millal on tegemist hädakaitsega?
3. Milles seisneb hädakaitsepiiride ületamine?
4. Mis on karistusseadustiku mõistes õigushüve?

#### **Kasutatud kirjandus:**

1. Karistusseadustik: <https://www.riigiteataja.ee/akt/184411>

## 13 WUSHU TREENINGSAALI KORRALDUS JA OHUTUSMEETMED

Priit Kõrve

Viktor Palmet

---

### I TREENINGSAALI KORRALDUS

#### 1. *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 ütlusi, 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.

## **2. Treeningukoha sh. 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 välistada traumasid;
5. kukumisharjutuste tegemisel tuleb ette näha matid või paksem wushu vaipkate, õues sobiv liivaala või muru. Heidete õppimisel ja kukumiste 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 pehmendustega ja märgistada silmatorkava signaallindiga;
7. ruumi valgustus peaks olema piisav, mis vastaks trenni metoodikale; samas valgustuse asukoht ruumis ei tohiks pimestada ja häirida;
8. hea tava, et ruumis oleks kell; õpilased ja treener saavad näha ja hinnata kellaaega; 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 tähisted, tulekustutuspostide asukohad, häireist teatamise korraldus ja telefoninumber 112; teave esmaabiandja kohta.

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).**

## **3. Treeningu saali 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, klubisiseseid demopäevaseid, võistluseid; need annavad trennidele vaheldust ja mis eriti tähtis harrastajatele ja sportlastele ka esinemisjulgust;

## **II OHUTUSMEETMED, RELVADE KASUTAMINE treeningul**

### **4. 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 pehmenduskanga 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.

### **5. Grupiharjutuste ja relvata sparringu ohutus**

1. relvata sparringu korraldamisel tuleb lähtuda sparringpartnerite treenituse tasemest, vahel ka kehakaalust, soost ja suurest vanusevahet;
2. sparingu 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; sparringharjutuse 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 igaühel 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.

## **6. Relva üldine ohutus**

1. isegi nüri 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 treeningsaalis 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 sooritamise on jõukohane vaid edasijõudnutele; treener hindab ja lubab konkreetsetel õpilastel asuda selliste harjutuste juurde; tavaliselt kuulub 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 põhimõtel : ohutus eelkõige; tavaliselt tehakse eeltreeningud puurelvadega, kuni liikumised on selged.

## **7. Relvaga sparringu ohutus**

1. pehme relvade või relvataoliste vahenditega treenimine peaks olema sparringu peamine treeningmeetod;
2. puurelvadega sparringu korral lähtutakse harjutuse spetsiifikast, kuid tuleb silmas pidada, et igaüks võib eksida; seepärast on kaitsevahendite kasutamine (kindad, küünarvarre ja põlve kaitse, ka pea –ja näokaitse) tihti vajalik;
3. võistlussparringu harjutamisel kasutatakse kaitsemeid 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, mis tagavad parema ohutustaseme treeningul. Antud meetmed aitavad oluliselt vähendada traumade esinemist ja ülekoormusvigastuste võimalikku teket.

**Kordamisküsimused:**

1. Millised on üldised ohutusnõuded võitluskunstide treeningul?
2. Millele tuleb pöörata ohutuse seisukohalt tähelepanu gruppitreeningul?
3. Millele tuleb pöörata tähelepanu relvadega treeningul?
4. Kas treeningul on mõistlik kasutada ohutuse seidukohast 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 abi treeningul?

**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](http://www.iwuf.org)