



Gus avs Sil ns

Basketbola sacikste 1500. gadā!

Ia gan basketbola spēle pēdējos gados izplatījusies visā pasaulē...

Modernā basketbola tēva ir amerikāņu profesora Naismits, bet ilgi jau pirms viņa bija šīs populāras spēles, kuru pamatprincipi ir bumbas sviediens...

No caurspīdīga stikla un tā taļ metieniem nav pieturas punkta. Senie izrakumi Vidus-Amerikā...

Spēļu namā senas bija baltā krāsā, bet laukumā sadalīti divi daļas — sarkanā un zilā. Laikuma sānos novietojas izmeklētie skatītāji...

Temats: skrīšanas treniņš (8)

Ja nav spēka, nav ātruma!

No visa pagājušā reize sacīta secināms, ka ātruma palielināšanai vispirms nepieciešami spēcīgi gurnu muskuļi. Bez tam katrā skrījuma solī jābūt kustībai...

Viss iepriekšminētais par gurnu muskuļu apmācīšanu attiecināms arī uz muguras un gūžu stīpējmuskuļiem. Nav nozīmes, ja kādam ir spēcīgi stībi nospēcēji muskuļi...

Auguma nostiepšanās spēka resp. skrījuma dzenošā spēka attīstīšanai noder visas kustības kurām kāds sakars ar auguma celšanu vai rāšanu...

Rāvēni un grūdieni atkarojami tik bieži, kamēr tos var izpildīt bez mazākā saspiļējuma. Atkarojamu skaits atkarīgs no skrījuma spēka — jo tas lielāks, jo lielāks arī pielāzama atkarojamo skaits...

Ja svaru pilnīgi uzrauj augšā, tad sākumā atkarot apm. 10 reizes, ja tas paliek pusaugstumā (augumu uzrauj taisni, bet svars paliek uz leju izstieptās rokās)...

Ne visiem svaru stienis pieejams, tādēļ jāievēro, ka to var ļoti labi atvietot daudz lētāka ir tomēr tikpat vērtīgu smilšu maisu. Tas ir parocīgs, ērts, elastīgs un — vingrojot neuzmanoties — daudz mazāk bīstams par svaru stieni...

Smilšu maisa svāra atkarība no vingrotāja smaguma ir 10—20 kg. Jo skrījums lielāka auguma, smagāks, jo noderīgāks smagāks maisis. Vingrojot maisi pastāvīgi ir kustībā...

Visdziļākie vāzieni ar smilšu maisu ir labākais spēcīgu un elastīgu muskuļu izkopšanas pamēriens, daudzās autoritatēs atzīst, ka vingrošana iekienas ar smilšu maisu ir drošāka elastības iegūšanas garantija...

Tālkā apskatīsim dažus vērtīgākos vingrojumu ar smilšu maisu. Tie sevišķi noderīgi visas muskulatūras nostiprināšanai un skrījuma „dzenošā spēka” palielināšanai.

- 1. „Malkas cīršana.” Malks abās rokās aiz galvas. Spēcīgi vēst uz leju un pacelt atpakaļ aiz galvas... 2. Augums saliekts taisnā leņķī uz priekšu, smilšu maisis uz sprandas... 3. Smilšu maisis uz sprandas, ātri un sliedoši pietupies un piecelties...

Jaunībā spēka vingrojumu iespējams izpaust samērā ātri. Labākie muskulatūras izkopšanas panākumi sasniedzami, dažādās nodarbības attiecīgi mainot.

KĀ PIESAVINĀTIES LABU SKRĪŠANAS, STILU? Skrejoj, bet ne rīkojot! Visiem ievērot un iegaumēt: tehniski nepareizas kustības daudz vieglāk piesavināties kā pareizas...

Iekienam skrījējam ir savs īpatnis stils, bet visu labāko skrījēju stila pamatā ir laba skrīšanas tehnika. Vārdu sakot, „stils” ir skrījējs personības radītā skrīšanas nianse.

Konstantīns Romanovskis

Mānticība

Vai esat māntīgs? Vai jūs nodarbojaties ar sportu? — Jā! Bet, tas taču būtu ļoti muļķīgi, ja sportisti ticētu kādiem pārdabiskiem spēkiem...

viengais, kas tic, ka bārzdans audivānāna pirms sacīkstām un tās nodedāna aukstūnā dienā, nes laimi. Tā somu skrījējs Helērts pirms starta vienmēr audzināt bārzdū — arī Berlīnes olimpiskās spēlēs.

Ka daži provinces sportisti tic pūšlotājiem, arī ir vēcā patiesība. Kāds provinces kārtlēcējs ar pēdējo lēciem mēģināja veikt trīs metru augstumu.

Bieži gadas, ka sacīkšu braucēji izvairās no foto aparātiem. Gandrīz katram braucējam ir sava laimes lietopa, sākot ar zaļa pēdīgām ir beidzot ar līvas gredzenu.

Pieminētie gadījumi spilgti rāda, ka mūsu sportistu apmācīs ļoti bieži pastāv mānticība. Noteikti ir mums sportisti, kas cenšas ievērot un izpildīt dažnēdādū mānticības „likumus”.

Vai tiešām tas tā ir noticis — grūti pateikt!

Šodien boksa sacīkšu noslēgums

(Sākums 1. p. d.) 1. gājienā fīsiāki spēcīgāk būvētais somu panāk nelielu pārvāru. Vīp vairākas reizes labi trāpa Tjasto, pie kam sevišķi teicamus atzienu Rosi izdara veidki izējot se kļūcā.

8. vietās lēpēmju (aiz abiem latvijiem — Balloža un Rebiņa) noskaidroja ungāru Ridega un igāņu Henocha sastāpšanās. Ridega gan visu laiku neatlaidīgi uzbruka, tādē Henocha sītiēni bija daudz spēcīgāki un arī biežāk sniedza mērki.

vakara dedzīgāko un asiņaināko cīņu izturēja Zulters (Latvija) ar Vārgu (Ungāriju). Abi spēcīgi vīri, tikai Zulteram etīprāks stītiens un viņš arī veiklāks savās kustībās.

ungāru Scolnoki un somu Karpīna cīņā maz ko varēja redzēt no boksa. Dominēja „mūžīgs” kļūcā un liela patiesība bija tā skatītāja vārdiem, kas teica, ka ringā notiek grieķu romiešu cīņa ar cimdīem rokās.

Nepierlešams katrām sportistam un slēpotājam A/S. Rita

LAS eksternā galdā tenisa turnīrā startē 80 daiļbnieku

Vakar sākās LAS eksternais galdā tenisa turnīrs, kurā ņem dalību vairāk kā 80 galdā tenistū no Rīgas, Tukuma un Baukasas. Vēl ir egaļdami jauni pieteikumi.

Jaunatnes klases finālā iekļuva Zvirgzdijē (JKS), uzvarot Ramanu 21—11; 21—18; Liepiņu 21—18; 21—18; Briedi 21—18; 21—19 un Liepiņu Z. 16—21, 21—15, 21—16.

Sportisti-es viss Jūsu gaumei! Kārļa Jurisona zelta un sudrablietu veikals un darbnica Rīgā, Kaļķu ielā 9

Dažādi sporta apģērbi Vieglatlētiem Futbolistiem Tenisiētiem Ritenbraucējiem Ōdenssportam Peldētājiem Valrumā Mazumā Sporta apģērbu nams J. Glasmanis

O. Jurgim radies jauns konkurents...

Mūsu šķēpa mešana, rekordista Otto Jurga...

TRUMPELDORA FUTBOLISTI VIESOSIES TARTĪ.

Lai cienīgi gatavotos Latvijas futbola...

9. oktobrī - basketbola propagandas diena visā valstī

Latvijas Basketbola Savienības valde savā...

LAS - STARTA rokas bumbas sacikste kausa izcīņā...

KRUZOKA BASKETBOLISTU un volejbolistu nākošais treniņš...

JKS FUTBOLISTU sanāksme šodien plkst. 20 JKS telpās.

Oficiālā daļa

LATVIJAS ARODORGANIZACIJU SPORTS.

LAS 1. - Unions 1. futbola sacikste...

LAS Sloka - Latv. Vanagi 2. ligas...

LAS meistarības sacikste volejbolā...

LAS meistarības sacikste volejbolā...

LAS meistarības sacikste volejbolā...

LAS meistarības sacikste volejbolā...

LAS meistarības sacikste volejbolā...

LAS meistarības sacikste volejbolā...

LAS meistarības sacikste volejbolā...

LAS meistarības sacikste volejbolā...

LAS meistarības sacikste volejbolā...

LAS meistarības sacikste volejbolā...

LAS meistarības sacikste volejbolā...

LAS meistarības sacikste volejbolā...

LAS meistarības sacikste volejbolā...

LAS meistarības sacikste volejbolā...

LAS meistarības sacikste volejbolā...

LAS meistarības sacikste volejbolā...

LAS meistarības sacikste volejbolā...

LAS meistarības sacikste volejbolā...

LAS meistarības sacikste volejbolā...

LAS meistarības sacikste volejbolā...

LAS meistarības sacikste volejbolā...

LAS meistarības sacikste volejbolā...

LAS meistarības sacikste volejbolā...

Kas iegūs Latvijas kausu? ASK - R. Vanderers Svētdien, 18. septembrī ASK laukumā, plkst. 16

D 32 - VEF meistars volejbolā

VEF volejbola meistarības sacikste turpinājumā...

finalā iznāca tikties vienlīdzīgiem pretiniekam...

darbojās centrs Tresters, Kristopāteins un...

VINGROŠANA DĀMĀM, KUNGIEM UN JAUNATNEI.

Latvijas Vingrotāju Biedrība aizvakar uzsa...

JAUNATNES LIGAS FUTBOLA MEISTARĪBAS FINĀLĀ - JKS, RV, REDUTA UN MAKKABI.

Jaunatnes ligas futbola meistarības grupās...

AMATNIEKU VIEGLĀTLETIKAS SACIKSTES.

Amatnieki, amatnieces - meistari, zeļļi...

AVIACIJAS PULKS - AUTO-TANKU PULKS 4-2 (2-0).

Auto-tanku sporta laukumā notika saistoša...

RAFS oficiālais ziņojums par tuvāko dienu futbola sacikstēm ir šāds:

Latvijas kausis. 18. septembrī plkst. 16 ASK...

1. līga. 17. septembrī plkst. 17 VEF lauk.

NDDBB - VEF, t. V. Svistunenko. 18. septembrī...

2. līga. 18. septembrī plkst. 12 Unions lauk.

LV - LAS Sloka, t. R. Levinsons; plkst. 10 Uzv. p. lauk. LLA - ISFDSB, t. F. Hermanis.

3. līga. 16. septembrī plkst. 17 VEF lauk.

VEF - LDzB, t. A. Staurs. 17. septembrī plkst. 17 Uzv. p. lauk. RPIDDB - Krušoks, t. A. Lukstiņš.

Jaunatnes līga. 18. septembrī plkst. 10.30 JKS lauk.

Reduta - Makkabi, t. E. Volgastis; plkst. 14.15 ASK lauk. JKS - RV, t. A. Rubenis.

Draudzības sacikstes. 18. septembrī plkst. 12 SIB lauk.

SIB - VEF, t. J. Zakis.

Ko stāsta provincieši?

Gaujienas ģimnazijas sporta laukumā rī...

— Gaujienas ģimnazijas sporta laukumā rī...

— Jaunkalsnava. B-bas Latvijas Vanagi 50.

— Tukumā. 11. Tukuma aizsargu p. sports...

— Bauskā Zemgales meistarības izcīņā fut...

— Bauskā Zemgales meistarības izcīņā fut...

— Bauskā Zemgales meistarības izcīņā fut...

— Bauskā Zemgales meistarības izcīņā fut...

— Bauskā Zemgales meistarības izcīņā fut...

— Bauskā Zemgales meistarības izcīņā fut...

— Bauskā Zemgales meistarības izcīņā fut...

— Bauskā Zemgales meistarības izcīņā fut...

— Bauskā Zemgales meistarības izcīņā fut...

— Bauskā Zemgales meistarības izcīņā fut...

— Bauskā Zemgales meistarības izcīņā fut...

— Bauskā Zemgales meistarības izcīņā fut...

— Bauskā Zemgales meistarības izcīņā fut...

— Bauskā Zemgales meistarības izcīņā fut...

— Bauskā Zemgales meistarības izcīņā fut...

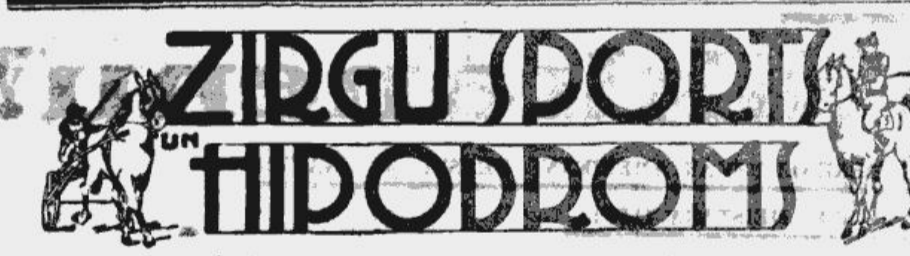
— Bauskā Zemgales meistarības izcīņā fut...

— Bauskā Zemgales meistarības izcīņā fut...

— Bauskā Zemgales meistarības izcīņā fut...

— Bauskā Zemgales meistarības izcīņā fut...

— Bauskā Zemgales meistarības izcīņā fut...



Nākamā svētdienā - Derbijs

Zirgu redzēt sacikstēs, hipodroma apmeklētā...

Latvijā, 1925. g. nodibinājās akciju sabiedrība...

Tad, 1932. g. rudenī, Armijas zirgu sporta...

Trešo Derbijs izcīnīja 1936. g. 27. decembrī...

Uzvarētāji un zaudētāji

Sniežam laistājiem iepriekšējo gadu Derbija...

1934. G. 16. SEPTEMBRĪ - 1600 m.

1. „Firsts“ (t. „Bergfried“, m. „Freude I.“)

2. „Kornets Kuzers“ (t. „General Kuzer“, m. „Baška“)

3. „Billija“ (t. „Baron Vatts“, m. „Minna“)

4. „Majors“ (t. „Baron Vatts“, m. „Marusja“)

5. „Orliks III“ (t. „London“, m. „Manka“)

6. „Bubbi Axworthy“ (t. „Axworthy“, m. „Sue Leonard“)

ka“) ar km ātr. 1:45,5. Ipašn. E. Gliksmānis, brauc. V. Geldans.

4. „Laikmets“ (t. „General Kuzer“, m. „Zupka“)

5. „Atlants“ (t. „Majufis“, m. „Quarmila“)

6. „Dorita“ (t. „Baron Vatts“, m. „Kviruška“)

Bez vietas palika: „Princesse Axworthy“ un „Ledi“.

1936. G. 27. DECEMBRĪ - 1600 m.

1. „Leonarda“ (t. „Axworthy I“, m. „Sue Leonard“)

2. „Laimdoja“ (t. „Baron Vatts“, m. „Minna“)

fin Axtell“) ar km ātr. 1:38,1. Ipašn. R. Lamsters, brauc. R. Bekēris.

3. „Otra Kuzers“ (t. „Ino Kuzers“, m. „Pijka“)

4. „Grāfs Kords“ (t. „Axworthy Cord“, m. „Grāfiene Juta“)

Bez vietas palika: „Mimi Axworthy“.

Sekmīgākais braucējs 1938. g.

Pēc hipodroma pārvaldes izsludinātiem noteikumiem...

1. V. Juškevičs 68,99 punkti

2. J. Graziņš 53,25 „

