

# Vieglatlētika — soļošana

Ilmāra Dumpja stāsts  
Andras Otto ilustrācijas

Pats sporta veida nosaukums 'soļošana' norāda, ka tajā nedrīkst skriet, — drīkst iet tikai soli



pa solim, soli pa solim. Parasti soļo īpašā tehnikā: pirmais zemei pieskaņas papēdis, un tikai tad – pirkstgals, tādēļ soļošānu sauc arī par „papēdis-pirkstgals” sportu. Soļošanas sacensībās stingri ievēro ne tikai katra dalībnieka stilu, bet ir arī speciāli tiesneši, kas novēro,

vai ikviens dalībnieks tiešām soļo un nemēģina skriet. Tikko kāds no soļotājiem vairs nesoļo, bet skrien, attiecīgo sacensību dalībnieku diskvalificē un viņam sacensības jāpārtrauc. Latvijā soļošana sevišķi populāra bija trīsdesmitajos gados, kad notika ne tikai soļošanas sacensības, bet arī vienību sacīkstes valstu starpā.

Par soļošānu runājot, noteikti jāpiemin Jānis Daliņš, kuŗa lielie panākumi



aizrāva tūkstošiem skatītāju, un daudzi tā laika jaunieši vēlējās kļūt par soļotājiem. J. Daliņš savu soļošanas karjeru sāka 1927. gada 27. maijā Valmierā. Ja pirms tam Latvijā bija tikai pāris labu soļotāju, tad ap 1936. gadu tādu, kas varēja sacensties pasaules klases sacensībās, bija jau ap 20.

1932. gada olimpiskajās spēlēs Losandželosā Jānis Daliņš izcīnīja 2. vietu 50 kilometru distancē un saņēma sudraba medaļu. Daliņš uzvarēja arī 1934. gada Eiropas vieglatlētikas meistarsacīkšu soļošanas sacensībās 50 km distancē Turīnā Itālijā. Tajā laikā Latvijā varēja nopirkt konfektes ar Daliņa vārdu, un jaunieši



dziedāja kupleju meistara Jāņa Āres dziesmiņu: „Ak, kaut man Daliņa kājas būtu...”

Saprotams, bez viņa bija vēl arī citi labi soļotāji,

kuŗu uzvaras bieži daudzināja Latvijas vārdu ārzemēs.

1936. gada olimpiskajās spēlēs Berlīnē 50 km soļošanā



3. vietu – bronzas medaļu – izcīnīja Latvijas soļotājs Adalberts Bubenko, kas pēc Otrā pasaules kara dzīvoja Toronto Kanādā.

1936. gadā Londonā vienas jūdzes soļojumā uzvarēja Pauls Bernhards, labojot 26 gadus veco pasaules rekordu. Par savu sasniegumu P. Bernhards kā pirmais ārzemnieks saņēma Lielbritānijas amatiešu sporta savienības zelta nozīmi. Pauls labi pārvaldīja valodas, it sevišķi, angļu valodu, tāpēc, dzīvodams Latvijā, varēja būt par tulku mūsu un ārzemnieku soļotājiem. Vēlāk trimdā sportists dzīvoja Ņujorkas tuvumā un bija Ņūdžersijas pavalsts soļotāju treneris un vienību veidotājs.

1938. gads izvērtās par Ādolfa Liepaskalna panākumu gadu, kad viņš

pirmo reizi laboja pasaules rekordu 30 km distancē. Jānis Daliņš 1939. gada sezonu beidza bez zaudējumiem un ļoti centīgi gatavojās 1940. gada olimpiskajām spēlēm Helsinkos Somijā, taču Otrais pasaules karš izjauca viņa cerības izcīnīt Latvijai zelta medaļu. Savā soļošanas karjeras laikā Jānis Daliņš bija sešu pasaules rekordu īpašnieks.

1940. gadā Latvijas valdība viņam piešķīra Tēvzemes balvu kā vienīgajam sportistam Latvijā, tā padarot viņu par paraugu jaunatnei Latvijas vārda daudzinašanai ārzemēs.

Jānis Daliņš mira 1978. gadā Austrālijā.

\*\*\*\*\*



# Skolotāju / vecāku lapa

**Virsraksts: Vieglatlētika—soļošana**

**Autors: Ilmārs Dumpis**

**Andras Otto ilustrācijas**

## Līmenis

LIX: 59

Valodas līmenis: B2

Piemērotais vecums: 6.-8. kl.

## Temats un tēli

soļošana *distance walking*

vieglatlētika *track and field sports*

Jānis Daliņš Trīsdesmito gadu slavenākais latviešu sportists / soļotājs

Adalberts Bubenko,  
Pauls Bernhards,  
Ādolfs Liepaskalns citi slaveni Latvijas soļotāji

Jānis Āre dziedātājs

## Vārdu saraksts

### Paplašinātais vārdu krājums

aizraut	<i>to whisk away</i>
ārzemes	<i>foreign countries</i>
ārzemnieks	<i>foreigner</i>
bronza	<i>bronze</i>
daudzina	<i>to praise, extol</i>
diskvalificēt	<i>to disqualify</i>
jūdze	<i>mile</i>
kājas pirkstgali	<i>tips of the toes</i>
kilometrs	<i>kilometer</i>
medaļa	<i>medal</i>
nozīme	<i>pin, medal</i>
panākums	<i>achievement</i>
papēdis	<i>heel</i>
pasaules rekords	<i>world record</i>
pēda	<i>sole of the foot</i>
pieskarties	<i>to touch</i>
ritms	<i>rhythm</i>
sacensības	<i>competitions</i>
sasniegums	<i>achievement</i>
stils	<i>style</i>
sudrabs	<i>silver</i>
tiesnesis	<i>referee</i>
trimda	<i>exile</i>
tulks	<i>translator</i>

vienība	<i>team</i>
uzvara	<i>win</i>

## Īpašvārdi un frāzes

amatieņu sporta savienība	<i>amateur sports association</i>
Berlīne, Vācija	<i>Berlin, Germany</i>
Eiropas meistarsacīkstes vieglatlētikā	<i>European championships in track and field</i>
iet soli pa solim	<i>to go one step at a time</i>
kupletists	<i>mākslinieks, kas dzied kuplejās, jeb divrindu pantiņos</i>
labot pasaules rekordu	<i>to beat the world record</i>
Londona, Lielbritānija	<i>London, England</i>
Losandželosa, ASV	<i>Los Angeles, USA</i>
Melburna, Austrālija	<i>Melbourne, Australia</i>
Nūžersijas pavalsts, ASV	<i>New Jersey, USA</i>
Ņujorka, ASV	<i>New York, USA</i>
olimpiskās spēles	<i>Olympic games</i>
pārvaldīt valodu	<i>to know a language well</i>
Tēvzemes balva	<i>Latvijas valdības piešķirtā balva par izciliem panākumiem (to tagad sauc par Latvijas Republikas Ministru kabineta balvu)</i>
Turīna, Itālija	<i>Turino, Italy</i>
Toronto, Kanāda	<i>Toronto, Canada</i>
Valmiera, Latvija	<i>Valmiera, Latvia</i>

## Pārrunu jautājumi

### Pārrunu jautājumi pirms lasīšanas

- Kad ir nākamās Olimpiskās spēles? Kur tās būs?
- Vai skolēni pazīst kādus Latvijas atlētus? Vai pazīst kādus slavenus vieglatlētus?
- Vai skolēni ir piedalījušies vieglatlētikas sacensībās? Kurās disciplīnās? Ja skolēni tās neprot latviski nosaukt, kopīgi meklēt spruta veida nosaukumus vārdnīcā vai internetā.

### Pārrunu jautājumi pēc lasīšanas

- Kas ir soļošana? Izmēģiniet soļot tā, lai kāda pēdas daļa vienmēr pieskartos zemei.
- Miniet kādus slavenus Latvijas soļotājus!
- Ko cilvēkam nozīmē izcīnīt uzvaru un saņemt apbalvojumu? Pārrunājiet, kādas medaļas Daliņš saņēma!

- Kāpēc Jānis Daliņš un citi rakstā pieminētie atlēti nepalika dzīvot Latvijā pēc Otrā pasaules kara? Kurās zemēs viņi dzīvoja? Atrodiet kartē!

### ***Nodarbības stundā***

1. Skolēni atrod kartē pieminētās sacensību vietas. Skolēni izmēra attālumus starp šīm vietām un Rīgu. Skolēni pārrunā, cik ilgi Daliņš būtu soļojis no vienas vietas uz otru un cik ilgu laiku būtu prasījusi pārvietošanās ar transportu.
2. Skolēnus sadala pa pāriem un ar interneta vai grāmatas palīdzību izpēta:
  - citas vieglatlētikas disciplīnas,
  - citus slavenus latviešu sportistus,
  - kādas starptautiskas sporta sacensības.Pāris sagatavo īsu runu, kurā informē klasesbiedrus par to, ko iemācījušies.

### ***Darba lapas***

1. Apstākļa vārdi - 3. uzdevums
2. Apstākļa vārdi teikumos - 4. uzdevums
3. Citi Latvijas vieglatlēti - 5. uzdevums

### ***Rakstu darbi***

1. Vieglatlētika - soļošana - 1. uzdevums
2. Pētījums - 2. uzdevums

### ***Runāšana***

1. Pētījums - 2. uzdevums



## Vieglatlētika: soļošana

*Meklē atbildes tekstā vai citur! Atbilde vienā vai divos teikumos!*

1. Kā tulko vārdu „soļošana”? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. Vai soļošana ir skriešana? Kā tā atšķiras no skriešanas? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. Paskaidro, ko nozīmē „papēdis-pirkstgals” sports? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
4. Kas notiek, ja soļotājs iziet no soļošanas ritma? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
5. Kad Latvijā soļošana bija populāra? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
6. Kas ir Jānis Daliņš? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
7. Kad viņš sāka soļot? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
8. Ko Daliņš paveica 1932. gadā? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
9. Kas rakstā teikts par Daliņa popularitāti Latvijā? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
10. Kā sauc citus Latvijas soļotājus? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

11. Kāpēc Daliņš nepiedalījās olimpiskajās spēlēs Helsinkos 1940. gadā?

---

---

12. Cik pasaules rekordu bija Daliņam? \_\_\_\_\_

---





**Tabula:**

--



## Apstākļa vārdi

Kur, kad un kā skrien, lec un soļo?

Apstākļa vārdi paskaidro, kad, kur vai kā kaut kas notiek. Apstākļa vārdi raksturo teikuma darbību. Tie bieži izskatās ļoti līdzīgi īpašības vārdiem, bet beidzas ar galotni -i vai -u. Daži apstākļa vārdi ir īsi vārdi bez galotnēm.

*Dots apstākļa vārdu saraksts. Ieraksti tos tajā lodziņā, kurš vislabāk raksturo apstākļa vārda lietojumu!*

ātri	labi	slikti	daudz	patīkami	ārā
iekšā	augšā	lejā	pret	te	tur
lēnu	vienmēr	šodien	nupat	vēlāk	klusu
aktīvi	braukšus	skriešus	mazāk	asi	diezgan
gandrīz	vairāk	pavisam	kāpēc	kādēļ	kājām
kālabad	mājup	pakaļ	sēdus	lūdzoši	dabiski

Kur (tas notiek)? Vietas apstākļa vārds

Kad (tas notiek)? Laika apstākļa vārds

Kā (tas notiek)? Veida apstākļa vārds

--

Cik (tā ir)?Mēra apstākļa vārds

--

Kāpēc (tas notiek)? Cēloņa vai nolūka apstākļa vārds

--



## Apstākļa vārdi teikumos

*Vingrinies pārrakstīt teikumu, papildinot to ar kādu apstākļa vārdu! Katru apstākļa vārdu izmanto tikai vienu reizi! Teikumiem nav jāatspoguļo īstenība.*

ātri	labi	slikti	daudz	patīkami	ārā
iekšā	augšā	lejā	pret	te	tur
lēnu	vienmēr	šodien	nupat	vēlāk	klusu
aktīvi	braukšus	skriešus	mazāk	asi	diezgan
gandrīz	vairāk	pavisam	kāpēc	kādēļ	kājām
kālabad	mājup	pakaļ	sēdus	lūdzoši	dabiski

1. Daliņš soļoja.

---

2. Soļošanas sacensībās ievēro dalībnieka stilu.

---

3. Tiesneši novēro dalībniekus.

---

4. Soļotāji soļo.

---

5. Daliņš uzvarēja.

---

6. Daliņš zaudēja.

---

7. Olimpiskajās spēlēs sacenšas vieglatlēti.

---

8. Zelta medaļa spīd.

---

9. Jaunieši dziedāja par Daliņu.

---

10. Daliņš dzīvoja Austrālijā.

---





## Citi Latvijas vieglatlēti

*Izlasi rakstu par Latvijas vieglatlētiem!*

<https://enciklopedija.lv/skirklis/22624-vieglatlētika-Latvijā>

*Papildini tabulu ar vārdiem, ko iemācījies! Kā sauc sporta veidus un sacensības angļiski?*

latviski	angļiski
vieglatlētika	
olimpiskās spēles	
soļošana	
Latvijas čempionāti	
šķēpmešana	
barjerskrējiens	
tāllēkšana	
septiņcīņa	
desmitcīņa	
trīsoļlēkšana	
lodes grūšana	

