

PREDNJAK

LIST JUGOSLOVENSKEGA SOKOLSKEGA
PREDNJAŠTVA

PRILOGA SOKOLSKEMU GLASNIKU

III. LETNIK

UREDIL

DR. VIKTOR MURNIK

1 9 2 7

IZDAL IN ZALOŽIL JUGOSLOVENSKI SOKOLSKI SAVEZ (ODGOVOREN
E. GANGL)

NATISNILA „UČITELJSKA TISKARNA“ V LJUBLJANI (ODGOVOREN
FRANCE ŠTRUKELJ)



VSEBINA:

Navodila za tekme na pokrajinskem zletu v Ljubljani l. 1927.:

1. Savezna prvenstvena tekma članov	1
2. Savezna prvenstvena tekma članic	4
3. Posebne tekme članov	7
4. Posebne tekme članic	8
5. Tekme društev v prostih vajah	8
Proste vežbe članova za pokrajinski slet u Ljubljani g. 1927. Sastavio dr. Viktor Murnik — preveo Drag. Šulce	9
Upute za takmičenja na pokrajinskem sletu u Ljubljani god. 1927.:	
1. Savezna prvenstvena takmičenja članova	23
2. Savezna prvenstvena takmičenja članica	26
3. Posebna takmičenja članova	28
4. Posebna takmičenja članica	30
5. Takmičenja društva u prosto j vežbi	30
Prosta vežba članica za pokrajinski slet u Ljubljani god. 1927. Sastavio dr. V. Murnik — preveo Drag. Šulce	31
Vaje z velikimi žogami za moško deco za pokrajinski zlet v Ljubljani l. 1927. Sestavil Stane Vidmar	45
Vaje z žogicami za žensko deco za pokrajinski zlet v Ljubljani l. 1927. Sestavil Stane Vidmar	47
Sokolska društva! A. Kostnapfel	51
Nekoliko reči sestrama Sokolicama. Anuška Jug-Cigojeva	52
Nastop k tekmi društev v prostih vajah	54
Splošna navodila za tekmo članov in članic v prostih vajah	55
Posebna navodila za tekme članov v prostih vajah	56
Posebna navodila za tekmo članic v prostih vajah. Anuška Jug-Cigojeva	57
Navodila za tekmo članov za prvenstvo na pokrajinskem zletu v Ljubljani l. 1927.	60
Navodila za tekmo članic za prvenstvo na pokrajinskem zletu v Ljubljani l. 1927.	64
Vežbače odelo za članice	67
Objave tehničnega odbora JSS	67, 101
Iz župnih tehničnih odborov	68
Popravki prostih vaj članov in članic za pokrajinski zlet v Ljubljani	69
Navodila tehničnega odbora JSS za pokrajinski zlet v Ljubljani	71

Proste vaje članov za pokrajinski zlet v Skoplju l. 1928. Sestavil Stane Vidmar	85
Proste vaje članic za pokrajinski zlet v Skoplju l. 1928. Sestavila Anuška Jugova	89
Župni prednjaški tečaj v Skoplju	101
Prednjački ispiti sokolske župe »Svetožara Miletica« u Novom Sadu. M. Vjé	102

Priloge »Prednjaku«:

Kakšni smo in kako se moremo izboljšati. Dr. V. Murnik.
 Popravki opisa vaj z velikimi žogami za moško deco in z žogicami za
 žensko deco.





PREDNJAK

LIST JUGOSLOVENSKOG SOKOLSKOG PREDNJAČTVA
PRILOG »SOKOLSKOM GLASNIKU«

GOD. III.

U Ljubljani, 31. januara 1927.

BROJ 1 — 2.



Navodila za tekme na pokrajinskem zletu v Ljubljani l. 1927.

1. Savezna prvenstvena tekma članov.

Po sklepu T. O. J. S. S. in zbora župnih načelnikov se bo vršila tekma za prvenstvo na orodju kot nekakšna priprava telovadcev, ki bi bili upoštevni za olimpijsko tekmo l. 1928. v Amsterdamu.

Zato treba, da se ta tekma prilagodi v splošnem vsem predpisom za amsterdamsko tekmo, kakor glede vaj tako tudi glede znamkovanja. Da pa se omogoči čim večja udeležba na tej tekmi tudi onim telovadcem, ki letos še niso zreli za tako naporene vaje kakor so amsterdamske, je savezni tehnični odbor sklenil olajšati tekmo na ta način, da se razdele vaje na vsch orodjih, razen na konju na šir z ročaji, v dve vaji. Tekmuje se torej na vsakem orodju v treh vajah razen na konju, to je v dveh obveznih in v eni poljubni, ki pa mora biti težja kakor ena in druga od predpisanih. Predpisi glede skokov ostanejo isti kot za Amsterdam. V primerih, ki tu niso omenjeni, pa velja tekmovalni red J. S. S.

Sodijo pri vsaki panogi 3 sodniki, ki jih določi T. O. J. S. S. Po možnosti bodo sodili vse panoge in vse telovadce isti trije sodniki.

Tekmuje se:

1. v zletnih prostih vajah,
2. v poljubnih prostih vajah,
3. na drogu,
4. na bradlji,
5. na krogih,
6. na konju na šir z ročaji,
7. v skokih: a) čez konja na šir z ročaji,

b) čez konja vzdolž brez ročajev s prožne deske (poljubni skok),

c) ob palici v višino.

Znamkovanje:

1. **Proste vaje.** a) *Predpisane zletne proste vaje.* Vsak posameznik izvede te proste vaje do vštetega prehoda k VI. delu, in sicer vaje četrtega telovadca; izpusti se torej VI. in VII. del (ponovitev I. in II. dela). Znamkuje vsak sodnik z največ 10 točkami, tako da se za celo izvedbo more doseči največ 30 točk.

b) *Poljubna prosta vaja.* Sestava popolnoma poljubna. Kompozicija pa mora biti vsaj tako dolga kakor zgoraj predpisani deli zletnih vaj skupaj; posamezni deli se pri tem ne smejo ponavljati večkrat kakor deli

zletnih vaj. Znamkovanje kakor pri predpisanih prostih vajah, torej največ 3×10 točk. Poleg tega pa znamkuje še vsak sodnik težkost in lepoto kombinacije z 10 točkami. Vsota vseh znamk za težkost in lepoto se razdeli s tremi. N. pr. $8+10+9=27:3=9$ točk.

2. *Orodje*. Predpisane vaje na drogu, na bradlji in na krogih oceni vsak sodnik z 0—5 točkami, tako da znaša najvišja znamka za vsako teh vaj po 15 točk. Le predpisana vaja na konju se oceni, ker je cela (nerazdeljena), z 0—10 točkami, torej skupno največ s 30 točkami. Poljubne vaje pa z ozirom na težkost in lepoto izvedbe z 0—10 točkami, torej skupno s 30 točkami. Skupno doseže vsak tekmovalec na vsakem orodju 60 točk.

3. *Skoki*: Vsak skok ocenijo trije sodniki, vsak od njih z do 5 točkami, tako da se oceni vsak skok lahko največ s 15 točkami.

Skok ob palici pa se ocenjuje takole:

240 cm visok, z ozirom na izvedbo (lepoto skoka)	=	2	do	5	točk
245 " " " " " " " "	=	3	"	6	"
250 " " " " " " " "	=	4	"	7	"
255 " " " " " " " "	=	5	"	8	"
260 " " " " " " " "	=	6	"	9	"
265 " " " " " " " "	=	7	"	10	"

Vsak tekmovalec lahko skače dvakrat. Višino si izbere in določi sam, vendar pa višina drugega skoka ne sme biti nižja od prvega. Boljši uspehi šteje.

Naposled je navesti še nekatere predpise, ki so važni za tekmovalce. Vsi tekmovalci morajo biti ob določeni uri zbrani in pripravljeni za tekmo. Kdor pride le malo prepozno izgubi vnaprej 10 točk od skupnega števila doseženih točk, v kolikor bo sploh pripuščen k tekmi. Za časa trajanja tekem ne sme noben tekmovalec zapustiti tekmovališča. Prav tako se morajo posvetiti sodniki popolnoma tekmi in ne smejo za časa tekme opravljati nobenih drugih funkcij.

Pri vajah na orodju se lahko dovoli poprava za predpisane vaje. Upošteva se pri tem boljša izvedba. Poljubne vaje pa se smejo izvesti *samo enkrat* in je ta izvedba odločilna.

Tekmuje se za *prvenstvo na orodju v celoti* in obenem za *prvenstvo na posameznih orodjih*.

4. Poleg vaj se oceni vsakemu tekmovalcu še nastop k orodju ali k prosti vaji in odstop z 0—2 točkama, ter vedenje pri vsaki panogi z 0—2 točkama.

Najvišje število točk za posamezno orodje je s točkami za nastop in odstop ter za vedenje vred 64 točk ($2 \times 15 + 30 + 2 + 2$; na konju: $2 \times 30 + 2 + 2$).

V vsem skupaj je potemtakem mogoče dobiti največ:

Za proste vaje ($2 \times 30 + 10 + 2 + 2$) = 74 točk

Za vaje na štirih orodjih (4×64) = 256 "

Za tri skoke ($15 + 15 + 10$) = 40 "

Vsota 370 točk.

Drog.

1. Iz vese spredaj z nadprijemom predkoleb in z zakolebom naupor s premahom raznožno zunaj rok (nogi se ne dotikata droga) — spad

(nazaj) v vzosno veso spredaj (snožno) — naupor vzklopno do stoje na rokah v vzpori — veletoč nazaj — preprijem z desno čez levo, veletoč nazaj s celim obratom v desno in s preprijemom z levo v nadprijem — veletoč naprej — veletoč naprej s premahom skrčno v prednos v vzpori zadaj — toč v vzpori zadaj (v prednosu) naprej in seskok naprej v počep na tleh, predročiti; vzravnavna, priročiti.

2. Iz vese spredaj s podprijemom predkoleb in z zakolebom naupor v stojo na rokah v vzpori — veletoč naprej s premahom skrčno v prednos v vzpori zadaj — toč v vzpori zadaj (v prednosu) naprej — odkoleb naprej z razširjenjem prijema in z izvinkom v veso spredaj z obrnjenim podprijemom in z zakolebom naupor do vzpore spredaj s preprijemom v nadprijem — toč v vzpori spredaj nazaj (brez dotike droga) — podmetno predkoleb in z zakolebom naupor in odbočka v desno ali levo v počep na tleh, predročiti; vzravnavna, priročiti.

Bradlja.

1. Na koncu bradlje — s čelom ven, prijem na koncu lestvin zunaj:

Naskokoma vzmik do stoje na rokah v vzpori — sklecno s predkolebom celi obrat v levo ali desno, spad (nazaj) v veso vzosno in naupor vzklopno do stoje na rokah v vzpori — spad v stojo na ramenih — preval uleknjeno naprej v oporo na lehteh, z zakolebom vzpora in kolo raznožno naprej — z zakolebom stoja na rokah v vzpori — premet v desno v stran v počep na tleh, s prosto roko odročiti; vzravnavna, priročiti.

2. Sredi bradlje bočno:

Naskokoma v oporo na lehteh, s predkolebom opora na lehteh vzosno — z zakolebom vzpora in kolo raznožno naprej — z zakolebom v stojo na ramenih — dvig (polagoma) v stojo na rokah v vzpori — s predkolebom premet nazaj (prosto) v oporo na lehteh — s predkolebom vzpora in s premahom prednožno sonožno v desno s $\frac{1}{2}$ obratom v levo in s preprijemom v nadprijem (na desni lestvini) v prednos v vesi spredaj — naupor težno soročno — preprijem z levo v podprijem in z dviganjem trupa (sklonjeno, nogi iztegnjeni) stoja na rokah v vzpori na eni lestvini — s $\frac{1}{2}$ obratom v levo in preprijemom z desno v stojo na rokah v vzpori na obeh lestvinah bočno — premet v desno v stran v počep na tleh, s prosto roko odročiti; vzravnavna, priročiti.

Krogi.

1. Iz vese spredaj:

Vzlek uleknjeno v vzporo — prednos — razovno v stojo na rokah v vzpori (drža) — polagoma v razovko v vzpori brez podpore (drža) — povs (naprej) v razovko v vesi zadaj — uleknjeno skozi veso strmoglavno v razovko v vesi spredaj — z zakolebom izvinek naprej in premah raznožno naprej v počep na tleh, odročiti; vzravnavna, priročiti.

2. Iz vese spredaj:

Vzlek uleknjeno v vzporo — povs v razovko v vesi spredaj — z zakolebom izvinek naprej — zakoleb — s predkolebom vzmik v stojo na rokah v vzpori, nogi opreti na vrvi — povs (polagoma) skozi razovko, nogi drsajoč ob vrveh, v strmoglavno veso snožno — vzosna vesa

(torej trup upogniti) — z zakolebom izvinek naprej in premah raznožno naprej v počep na tleh, odročiti; vzravnavati, priročiti.

Konj na šir z ročajema.

(Ena sama predpisana vaja. Višina konja 120 cm.)

Iz stoje čelno ob hrbtu, leva roka na zadnjem (desnem) ročaju — desna na hrbtu:

Naskokoma premah odbočno v desno s celim obratom v levo okrog leve roke do vzpore spredaj na ročajih — kolo odbočno v desno — premah odbočno v desno — premah zanožno z desno — strig odbočno v desno — premah odnožno z levo naprej — premah zanožno z levo — strig odbočno v levo — premah odnožno z desno naprej — kolo odbočno v levo nazaj — premah zanožno z desno — vmah odbočno v desno — strig odbočno v levo — premah odnožno z desno nazaj — kolo odbočno v levo s preprijemom menoma z levo na hrbet in z desno na zadnji ročaj — kolo odbočno v levo s celim obratom v desno okrog desne roke do vzpore zadaj na ročajih in prednožka v desno navzad do stoje na tleh, bočno, s čelom v desno, leva roka na sprednjem ročaju, z desno odročiti; vzravnavati, priročiti.

Skoki.

1. *Konj na šir z ročajema.* Deska 10 cm visoka, trda, 1 m pred konjem; višina konja 130 cm od tal pa do vrha ročajev.

Iz zaleta (s prijemom na ročaje) vskok uleknjeno v stojo na rokah v vzpori in spojeno s polobratom v levo in s preprijemom z desno na sprednji ročaj ter s spuščanjem leve roke premet v desno v stran do stoje na tleh, odročiti z levo; priročiti.

Skok se lahko izvaja tudi v nasprotno stran.

2. *Konj vzdolž brez ročajev.* Poljubni skok čez konja vzdolž brez ročajev sprijemom eno- ali oberočno, s prožno desko; višina konja nad desko 140 cm.

Prožna deska je 200 cm dolga in 60 do 70 cm široka. Najnižji del deske je na tleh, najvišji je 40 cm nad tlemi na dveh peresih.

3. *Skok ob palici v višino.* Lesena latvica v višini 240 cm do 265 cm. Glej odstavek »Znamkovanje«. Skok se ocenjuje po načinu izvedbe.

2. Savezna prvenstvena tekma članic.

Prvenstvene tekme se udeležijo lahko vse članice, ki so pri društvenih poskusnih tekmah dosegle vsaj 60%. Ker je ta tekma prva te vrste, so pogoji razmeroma zelo lahki. Zato pa naj se polaga tem večja važnost na čistost in lepoto izvedb. Tekma je prirejena po vzorcu članske prvenstvene tekme ter je pri tem upoštevano tudi vse, kar treba za morebitno udeležbo naših članic na olimpijski tekmi v Amsterdamu. Prav zato pa, ker hočemo s to tekmo dognati možnost udeležbe naših članic na tekmi v Amsterdamu, je potrebna resna in temeljita priprava. Vaje so razmeroma lahke. Po dveh, treh poskusih z ljubljanskimi članicami so bile najtežje prvine premagane. Zato ne omahujte, marveč energično posprite, pa bo šlo.

Tekmuje se na bradlji, na drogu, na krogih, na konju na šir z desko, v skoku v višino brez deske in v prostih vajah.

Na bradlji, na drogu in na krogih sta predpisani po dve vaji, izmed katerih se ena izžreba za tekmo. Poleg tega pa tekuje vsaka tekmovalka še v eni poljubni vaji na vsakem od naštetih treh orodij. Poljubna vaja mora biti po težkosti in dolgoti najmanj enakovredna predpisani vaji na dotičnem orodju. Na konju na šir se tekuje v enem od predpisanih preskokov, ki ga določi žrebanje. Ta skok pa treba izvesti v obe strani. Proste vaje za pokrajinski zlet je treba izvesti v celoti do vstega tega prehoda k IV. delu, torej: razstop (kot prva telovadka, na desnem krilu), I. del, II. del, III. del in prehod k IV. delu (kot prva telovadka, na desnem krilu).

Znamkovanje:

Znamkuje se obvezna vaja na bradlji, drogu in krogih največ s 15 točkami.

Poljubna vaja na istih orodjih pa z 10 točkami za izvedbo in s 5 točkami za težkost.

Preskok čez konja se znamkuje v vsako stran z do 15 točkami, vsota se deli z dvema.

Prosti skok v višino: 100 cm	5 točk.
105 "	7 "
110 "	9-50 "
115 "	12 "
120 "	15 "

Proste vaje 15 točk.

Poleg tega se znamkuje še nastop in odstop pri vseh panogah, izvzemši skok v višino, z 0-50 točke za vsak nastop in vsak odstop, ter z eno točko pri vsaki panogi (torej tudi pri skoku) za vedenje.

Skupno doseže torej posameznica lahko: za 3 predpisane vaje na orodju $3 \times 15 = 45$ točk; za 3 poljubne vaje na orodju $3 \times 15 = 45$ točk; za skok čez konja $2 \times 15 : 2 = 15$ točk; za skok v višino 15 točk; za proste vaje 15 točk; za nastop in odstop $4 \times 2 + 1 = 9$ točk; za vedenje (obnašanje) $6 \times 1 = 6$ točk. Skupno 150 točk.

Sodnike(ce) določi savezni T. O. in sicer tri. Od teh mora biti vsaj ena članica.

Ker je za organizacijo tekem točnost izredno važna, zahtevamo prav posebno točnost tekmovalk. Zamudnice, brez ozira na izgovore, izgube v naprej 5 točk od končne vsote, v kolikor bodo k tekmi sploh pripuščene.

Morebiti potrebna nadaljnja določila se pravočasno objavijo. V kolikor ne bi bilo posebnih določil, veljajo predpisi tekmovalnega reda.

Bradlja (do čela).

1. Iz stoje bočno sredi bradlje: naskokoma v oporo na lehteh in predkoleb — zakoleb in s predkolebom premah prednožno sonožno čez desno lestvino ter vzpora v sed prednožno sonožno na desni lestvini zunaj — premah prednožno sonožno not in z zakolebom stoja na ramenih — preval vpognjeno naprej v sed prednožno sonožno na levi lestvini

zunaj — prednožka čez desno lestvino v stojo na tleh bočno (levi bok k bradlji).

2. Iz stoje bočno sredi bradlje: naskokoma v oporo na lehteh in s predkolebom opora na lehteh vznosno — z zakolebom opora na lehteh ležno raznožno (za narte) — vzpreti se v sklecno oporo ležno — vzpora ležno za rokama — vzmah sonožno not in s predkolēbom used raznožno pred rokama — preprijem naprej v used raznožno za rokama — polagoma, upognjeno v stojo na ramenih — vzpora in s predkolebom premah prednožno z levo čez desno lestvino — premah zanožno z desno s $\frac{1}{2}$ obratom v levo in s preprijemom z desno roko na levo lestvino — kolo odnožno z d. s poldrugim obratom v levo do stoje na tleh (levi bok k bradlji).

Drog (doskočni).

1. Kolebanje v vesi spredaj z nadprijemom — z drugim predkolebom prevlek z levo not v obeso za levo podkoleno — medkoleb in naupor v obesi za levo podkoleno v sed jezdno levonož — spad nazaj, s prevlekom leve vznosna vesa in podmetno predkoleb — zakoleb — s predkolebom cel obrat v desno ob desni roki s preprijemom leve v veso z dvoprijemom (desna podprijem) — predkoleb — z zakolebom seskok s $\frac{1}{2}$ obratom v levo.

2. Vesa spredaj z nadprijemom — s skrčenimi nogami prevlek v vznosno veso zadaj — obesa sonožno za podkolena — vesa v podkolenih vzročiti skozi predročenje — obesa s podprijemom (široko prijeti) — vznosna vesa zadaj — polagoma v veso zadaj in izvinek v veso spredaj z obrnjenim podprijemom — seskok.

Krog (doskočni).

1. Na mestu: Vesa spredaj — prednos (nakazati) — zakoleb — s predkolebom zgiba — z zakolebom vesa — s predkolebom vesa vznosno — z zakolebom zgiba — s predkolebom vesa vznosno in premah odnožno z desno naprej s spuščanjem desne roke (in kasneje tudi leve) v stojo na tleh.

2. V gugu. Gug da vedno sotekmovalka s podtekom: V predgugu zgiba — v zagugu vesa — v predgugu $\frac{1}{4}$ obrat v levo — v predgugu $\frac{1}{4}$ obrat v desno in zgiba — v predgugu seskok.

Konj na šir z ročajema.

Višina konja od tal do vrha ročajev 120 cm. Deska (trda) široka, 10 cm visoka, pred konjem.

Preskoki: Odbočka, prednožka, zanožka in skrčka. Vsi preskoki, izvzemši skrčko, se izvajajo na obe strani.

Skok v višino.

Z zaletom, brez deske. Način poljuben.

Pri vajah na orodju se sme dovoliti poprava za predpisane vaje. Izključena pa je vsaka poprava za poljubne vaje.

Poljubne vaje je vpslati saveznemu T. O. najkasneje do 1. junija 1927 v oceno. Tekmovalke pri tekmi lahko spremenijo vajo, torej niso vezane na vpslano vajo. Znamkovalo se bo v tem primeru to, kar izvede pri tekmi.

3. Posebne tekme članov.

Tekmovanje se vrši na podlagi »Tekmovalnega reda J. S. S.«, sprejelega na seji zbora župnih načelnikov dne 1. novembra 1924, in sicer v strokah, omenjenih v poglavju VIII, C, posebne tekme, stran 40, z naslednjimi spremembami.

Društvene predtekm:

K tej tekmi bodo na pokrajinskem zletu pripuščeni samo oni telovadci, ki so se udeležili društvenih predtekem in dosegli najmanj 90 % spodaj predpisanih mer; župne izbirne tekme za udeležbo pri tekmi na pokrajinskem zletu niso pogoj.

Vsak tekmovalec mora tekrovati tudi v prostih vajah, ki so predpisane za zlet in sicer v vajah 4. telovadca do vštetega prehoda k VI. delu (izpusti se torej samo VI. in VII. del) ter mora doseči najmanj 75 % dosegljivih točk.

Predpisane najnižje mere za posamezne stroke se za pokrajinski zlet znižajo takole (90 % mero si lahko vsakdo izračuna sam):

1. Skoki v daljino.

A. Z mesta 265 cm.

B. Z zaletom 530 cm.

2. Skoki v višino.

A. Z mesta 125 cm.

B. Z zaletom 150 cm.

3. Skok ob palici v višino: 270 cm.

4. Skok ob palici v daljino: 700 cm.

5. Triskok: 11.50 m.

6. Tek:

100 y = 91.45 m	11 1/5 sek.	400 m	58 sek.
100 m	12 2/5 "	500 m	1 min. 20 "
200 m	26 "	800 m	2 " 20 "
	1500 m		5 min.

7. Tek z ovirami:

110 m, 10 ovir 106 cm visokih: 21 sek.

200 m, 10 ovir 75 cm visokih: 36 2/5 sek.

8. Suvanje kamna 15 kg: 6.50 m.

9. Suvanje krogle 7.25 kg: z obema rokama 17 m.

10. Metanje kladiva 7.25 kg: 28 m.

11. Metanje žoge 2 kg: 40 m.

12. Metanje diska 2 kg: 30 m.

13. Metanje kopja v tarčo: ostane kakor predpisano v »Tekmovalnem redu«.

14. Metanje kopja v daljino: 35 m.

15. Plezanje po vrvi 7 m (čistega plezanja): 9 sek.

16. Dviganje bremen:

a) 50 kg z obema rokama: 12 dvigov.

b) 25 kg z eno roko: 14 dvigov.

17. **Borilno metanje:** kakor v »Tekmovalnem redu«.
18. **Mečevanje:** kakor v »Tekmovalnem redu«.
19. **Plavanje:**
 - a) 50 m na poljuben način: 42 sekund,
 - b) 100 m na poljuben način: 100 sekund,
 - c) 200 m na poljuben način: 4 minute,
 - d) 500 m na poljuben način: 8 minut.
20. **Skoki v vodo:** kakor v »Tekmovalnem redu«.
21. **Streljanje:** kakor v »Tekmovalnem redu«.

4. Posebne tekme članic.

Tekmovanje se vrši na podlagi »Tekmovalnega reda« J. S. S., sprejetega na seji zbora župnih načelnikov dne 1. novembra 1924, in sicer v strokah, omenjenih v poglavju XI, Č, posebne tekme, stran 64, z naslednjimi spremembami:

K tem tekmam se pripuste samo one članice, ki so se udeležile društvenih predtekem in dosegle najmanj 90 % predpisanih mer; župne izbirne tekme za udeležbo pri tekmah na pokrajinskem zletu niso pogoj. Vsaka članica mora tekrovati tudi v prostih vajah, ki so predpisane za zlet in mora doseči najmanj 75 % dosegljivih točk. Pri tekmi je treba izvesti: razstop (kot prva tekmovalka, na desnem krilu), I. del, II. del, III. del in prehod k IV. delu (kot prva telovadka, na desnem krilu) prostih vaj.

Predpisane najnižje mere za posamezne stroke so za tekmo na pokrajinskem zletu iste, kakor jih navaja »Tekmovalni red« na strani 64 in 65; drugačne so le za naslednja dva skoka, in sicer velja kot najnižja mera (90 % si lahko vsakdo izračuna sam) za:

Skok v daljino z zaletom 3-60 m.

Skok v višino z zaletom 1-25 m.

5. Tekme društev v prostih vajah.

Tekmujejo društva v zletnih prostih vajah, ki jih je izvesti v celoti.

Število tekmovalcev: osem, to je dva četverostopa.

Znamkovanje:

Za nastop k prostim vajam (ki ga še predpiše Savezni tehnični odbor) največ	10 točk
za pravilnost in točnost izvedbe največ	20 «
za skladnost največ	20 «
za odstop in odhod (ka ga še predpiše S. t. o.) največ	10 «

skupaj 60 točk

Društva, ki razpolagajo z zadostnim številom telovadcev, seve lahko postavijo poljubno število oddelkov. Društva, ki postavijo največje število osmeric k tekmi, dobe še posebno nagrado ali priznanje.

Društva, ki ne bi zmogla sama cele osmerice, morejo s kakim drugim društvom v okviru župe skupaj postaviti osmerico.

Enaka tekma društev se izvrši tudi s članicami. Zanje velja vse to, kar za tekmo članov.

Splošna določba za vse tekmovalce in tekmovalke.

Tekmovalci in tekmovalke pri vseh zgoraj navedenih peterih tekmah se morajo udeležiti izkušenj za zletne proste vaje in nastopiti pri njih na javni telovadbi na pokrajinskem zletu, sicer se izločijo od tekmenske razredbe.

Tehnični odbor JSS.

Proste vežbe članova za pokrajinski slet u Ljubljani g. 1927.

Sastavio dr. Viktor Murnik. — Preveo Drag. Šulce.

I. deo.

Vežba se u četverostupima. Između vežbača istoga četverostupa: tesni razmak (u širinu), između četverostupa: puni razmak (u dubljinu). Svaki četverostup je između dviju značaka, krajnici su na značkama. Četverostupi uzimlju razmak u dubljinu za vreme hodanja prigodom svršavanja nastupa.

1. 1. »je«: predručiti levo (hitro i krepko!), hrpti gore,¹ i sp:²
»dan«: nogama početi naredno gibanje — priručiti (radi spoja primjereno polagano!), hrpti van, i sp:
2. »dva«: $\frac{1}{4}$ okretom levo na prstima leve ispad desnom strance, mirni otklon desno (trup u ravnoj crti sa levom nogom) — odručiti, dlanovi napred,³ pogled na prste leve ruke, i sp:

¹ Gde nije drugačije rečeno, tamo je pesnica otvorena: prsti ispruženi i sastavljeni. Palac i mezinac ne smiju biti udaljeni od ostalih prstiju; palac ne smije da bude ni ispod kažiprsta, nego pokraj njega u istoj ravni s ostalim prstima. Potpunoma ispruženi prsti moraju biti posve izravnani sa dlanom!

² »i sp« = kratica za »i spojeno«. Bez dodatka vredi samo za ruke, sa dodatkom (n), naime: »i sp (n)«, samo za noge; s dodatkom (r, n), naime: »i sp (r, n)« za ruke i noge; sa dodatkom (r, t), naime: »i sp (r, t)« za ruke i trup, sa dodatkom (r, n, t), naime: »i sp (r, n, t)« za ruke, noge i trup.

Vidi u III. broju »Jugoslovenskog Sokola« g. 1926., prilozi 10.—11. broja »Sokolskog Glasnika« članak »Držite se uspravno!« i u 7. broju »Prednjaka« g. 1926. »Još nekoliko vežbi za pravilno držanje tela«. Tamo je raznim primerima obrazloženo, što treba da se razumeva izrazom »spojeno«. Nuždom su pripravom I. dela II. i III. primer na str. 45. i 46. priloga »Jugoslovenski Sokol« i I. i II. »Prednjaka« na str. 105. i 106., a naročito III., IV. i V. na str. 107. i 108.

³ Pri ispadu desnom strance ima leva noga, trup i ruke po prečanu smer zbog $\frac{1}{4}$ okreta, t. j. 45° nadesno od okomitog smera na prednju stranu vežbališta, a ruke imaju osim toga kosi smer radi otklona trupa. Trup, leva noga i obe ruke moraju da budu u jednoj ravnoj plohi. Levo stopalo smera okomito na levu stranu vežbališta, desno stopalo i koleno (dakle cela desna noga) u okomitom su smeru na prednju stranu vežbališta. Napose treba paziti, da desno koleno ne tlači iz okomitog smera unutra (prama telu); radije ga tlači van!

Slabiji vežbači rado greše ispadom desne prema lo u stranu, naime za manje od 45° od one okomite crte na prednju stranu vežbališta, koja prolazi stjacištem petu u temeljnom postavu. Bolje je više, nego manje! To se osobito tiče vežbača desnoga krila, da nogom, koja bi bila preblizu onoj okomitoj crti, ne sprečava ostalu trojicu vežbača u izvođenju ispada u pravilan smer.

- »ie«: levu⁴ sagnuti (odručno) gore (t. j.: predlaktica nad nadlakticom, pesnica nad rame), dlan napred, i sp:
- 3, »tri«: levu predlakticu zavrtnuti pod (nepomičnu!) zalakticu (hrbat napred) i sp: spružiti (u odručenje, hrbat napred, konac gibanja istaknuti: »zaseći«),⁵
- »ie«: izdržaj,
- II. 1, »je«: dizajem i uspravom stoj otkročni desnom (hitro!), obe noge u niskom usponu — uzručiti (hitro, istaknuto), dlanovi unutra, pogled na dlanove, i sp:
- »dan«: nogama početi naredno gibanje — čelnim lukovima unutra predručiti unutra dole, leva pred desnu, hrpti napred, pogled upravo, i sp:
- 2, »dva«: levom odgib, mirni otklon levo (trup u ravnoj crti s desnom nogom) — kroz priručenje, dlanovi unutra, odručiti, dlanovi napred, pogled na prste desne ruke, i sp:
- »ie«: desnom: što pri I. 2, »ie« levom,
- 3, »tri«: desnom: što pri I. 3, levom,
- »ie«: izdržaj,
- III. 1, »je«: dizajem i uspravom, $\frac{1}{4}$ okretom desno na prstima leve i priključenjem desne u spetni uspon (hitro; uspon tek neznatan) — uzručiti (hitro, istaknuto!), dlanovi unutra, pogled na dlanove, i sp:
- »dan«: nogama početi naredno gibanje (počućanj) — predručiti gore, dlanovi unutra, i sp:
- 2, »dva«: $\frac{1}{2}$ čučnja (— počučanj) — predručiti, dlanovi unutra, i sp (r, n):²
- »ie«: $\frac{3}{4}$ čučnja (= sredina između počučnja i [potpunog] čučnja) — predručiti dole, dlanovi unutra, pogled upravo, i sp (r, n):
- 3, »tri«: čučanj, pretklon — zaručiti (ruke vodoravno), dlanovi unutra, i sp (r, n, t):
- »ie«: dizaj do $\frac{3}{4}$ čučnja i mirnoga pretklona — predručiti dole (zbog mirnog pretklona smeraju ruke okomito spram tla), dlanovi unutra, i sp (r, n, t):
- IV. 1, »je«: dizajem i uspravom odziv i let gore (t. j.: prvi deo skoka) — kroz predručenje uzručiti, dlanovi unutra, i sp (r, n):
- »dan«: doskok u spetni uspon — predručiti gore, dlanovi unutra, i sp (r, n):
- 2, »dva«: čučanj, pretklon — kroz predručenje zaručiti (ruke vodoravno), dlanovi unutra, i sp (r, n, t):
- »ie«: dizaj do $\frac{3}{4}$ čučnja i mirnog pretklona — predručiti dole (ruke okomito spram tla), dlanovi unutra, i sp (r, n, t):

⁴ O delovima tela, o kojima nije nigde ništa rečeno, samo se od sebe razumeva, da imaju istrajati u prije došavšem položaju.

⁵ Od »dva« do »tri« treba dakle izvesti predlaktični krug gore. Nastoj, da pri tome ne mičeš zalakticu i da je iz kosog položaja gore ne spuštaš dole spram vodoravne ravnine ili dapače u nju. Potanki opis predlaktičnog kruga naći ćeš u »Prednjaku« god. 1926 na str. 106. pod III.

- 3, »tri«: dizaj i usprav u stoj spetni — kroz predručenje uzručiti, dlanovi unutra pogled na dlanove,⁶
- »i«: izdržaj,
- V. 1, »je«: $\frac{1}{2}$ okretom levo na levoj peti i prstima desne u stoj zanožni desnom (neznatno; prsti desne ostaju na prijašnjem mestu) — rukama izdržaj (u uzručenju),
- »dan«: nogama početi naredno gibanje — čelnim lukovima unutra predručiti unutra dole, leva pred desnom, hrpti napred, pogled upravo, i sp:
- 2, »dva«: ispad desnom strance⁷ — kroz priručenje, dlanovi napred, odručiti, dlanovi napred, pogled na desni dlan, i sp:
- »i«: desnu saignuti (odručno) gore (pesnica nad rame), dlan napred, i sp:
- 3, »tri«: desnu predlakticu zavrteti pod (nepomičnu!) zalakticu (hrbat napred) i sp: ispružiti (u odručenje, hrbat napred, konačno gibanja istaknuti: »zaseći«),⁸
- »i«: izdržaj,
- VI. 1, »je«: dizajem i $\frac{1}{2}$ okretom levo na levoj peti zanožiti desnom — uzručiti, dlanovi unutra, pogled na dlanove,
- »dan«: izdržaj,
- 2, »dva«: desnom prinožiti u stoj spetni — skučiti priručno, pesnice stisnuti, dlanovi napred, pogled upravo,
- »i«: izdržaj,
- 3, »tri«: potpor čučnjem zanožno levom,⁹
- »i«: izdržaj,
- VII. 1, »je«: (priklučenjem desne) sklek zanožno ležeći,
- »dan«: {
- 2, »dva«: { izdržaj,
- »i«: {
- 3, »tri«: (skučenjem leve) sklek zanožno ležeći desnom,
- »i«: izdržaj,
- VIII. 1, »je«: dizaj i priključak desne u stoj spetni — kroz predručenje uzručiti, dlanovi unutra, pogled na dlanove,
- »dan«: $\frac{1}{2}$ okretom levo na levoj peti i prstima desne u stoj zanožni desnom (neznatan: prsti desne ostaju na prijašnjem mestu) — rukama izdržaj,

⁶ Potanko su opisana izvođenja gibanja od IV. 2 do IV. 3 u prošlogodišnjem »Jugoslovenskom Sokolu« na 45. str. pod II., dočim su gibanja III. 3 do IV. 2 opisana na str. 46. pod III.

⁷ Ispad bez okreta ili zasuka trupa! Trup nije popreko, nego smeru upravo naprotiv leve strane vežbališta. Levo stopalo ostaje na prijašnjem mestu i u prijašnjem smeru, pa ga ne miči po ispadu s ovog mesta! Desno stopalo je pri ispadu u smeru, usporednom sa smerom, kojeg bi imalo u stoji spetnom. Ne pritiskuj desno koleno unutra: desno stopalo, golen, koleno i bedro u jednoj ravnoj plohi!

⁸ Od »dva« do »tri« treba dakle izvesti predlaktični krug gore. Zalaktica je pri tome nepomična, vodoravna! Leva ruka: vodoravna, u izdržaju u odručenju dlan napred!

⁹ Ruke su sa strane desne goleni uprte o tlo, desna je noga u čučnju na celom stopalu, leva potpuno ispružena na prstima, križa uvita,

- * 2, »dva«: priključak desne u stoj spetni — odručno skućiti gore (pesnice nad ramenima), pesnice stisnute, hrpti gore, pogled upravo,
- »i«: rukama početi naredno gibanje,
- 3, »tri«: predlaktice zavrtnuti pod zalaktice, pesnice stisnute, hrpti dole, i sp: sunuti dole (u priručenje), pesnice otvoriti, hrpti van,
- »i«: 1. i 4. vežbač: izdržaj, 2. i 3. počnu gibanje nogama u naredni položaj (t. j. prvi u II. delu).

II. deo.

Vežbom se nastavlja odmah bez odmora ili prekida po prvome delu, iz zastupa, u koji dolaze vežbači svakog četverostupa na koncu I. dela.

- I. 1, »je«: 1. i 4. vežbač: nogama izdržaj, 2. vežbač: mali stoj iskročni desnom strance, 3. vežbač: isto levom strance¹⁰ — (sva četvorica): zasukom trupa za 45° nalevo predručiti van, hrpti van (radi zasuka trupa smeru desna ruka okomito na desnu stranu, a leva okomito na prednju stranu vežbališta), i sp:
- »dan«: (predručno van) posagnuti gore (predlaktice okomito gore), dlanovi napred (radi spojivosti i kratkoće gibanja treba izvesti primereno polagano!), i sp:
- 2, »dva«: 1. i 4. vežbač: nogama izdržaj, 2. vežbač: priključak leve u stoj spetni, 3. vežbač: isto priključak desne — (sva četvorica: [predručno van] sagnuti gore (pesnice nad ramenima), hrpti van (primereno polagano, konac gibanja istaknuti), trupom početi naredno gibanje,
- »i«: zasuk trupa za 90° desno, rukama početi naredno gibanje,
- 3, »tri«: spružiti (u predručno van), hrpti van (desna ruka smeru okomito na stražnju stranu vežbališta, a leva okomito na desnu stranu; 2. vežbač prečkoga četverostupa križa levom rukom od ožgo desnu ruku 1. vežbača, isto tako 3. i 4. desnu ruku 2. i 3. vežbača),
- »i«: izdržaj,
- II. 1, »je«: zasukom trupa za 45° levo uzručiti, hrpti van (hitro!), i sp:
- »dan«: nogama početi naredno gibanje — čelnim lukovima unutra predručiti unutra dole, hrpti napred, i sp:
- 2, »dva«: $\frac{3}{4}$ okretom levo na peti leve i prstima desne u stoj zanožni desnom unutra (prsti desne noge ostaju na

¹⁰ Time dolaze prva dva vežbača svakoga četverostupa sa poslednjom dvojicom susednog desnog četverostupa na poprečku crtu, koja prolazi sredinom stjecišta peti prvoga vežbača svakog četverostupa i kroz stjecište peti četvrtog vežbača u susednom desnom četverostupu, tako, da sada ova četiri vežbača tvore novi četverostup, kojega ćemo nazvati poprečki četverostup. Stoj iskročni treba da 2. i 3. vežbač svakog prvotnog četverostupa udese tako, da na poprečkoj crti budu posvema izravnani sa 1. i 4. vežbačem poprečkog četverostupa:

(Gledaj sliku str. 13.)

prijašnjem mestu) — kroz priručenje, hrpti van, predručiti van, hrpti van (desna ruka smer okomito na prednju stranu vežbališta, a leva ruka okomito na levu stranu), i **sp**:

»i«: (predručno van) posagnuti gore (predlaktice okomito gore), hrpti van (primereno polagano!) i **sp**:

3, »tri«: (predručno van) sagnuti gore (pesnice nad ramenima), hrpti van (primereno polagano, konac istaknuti),

»i«: izdržaj,

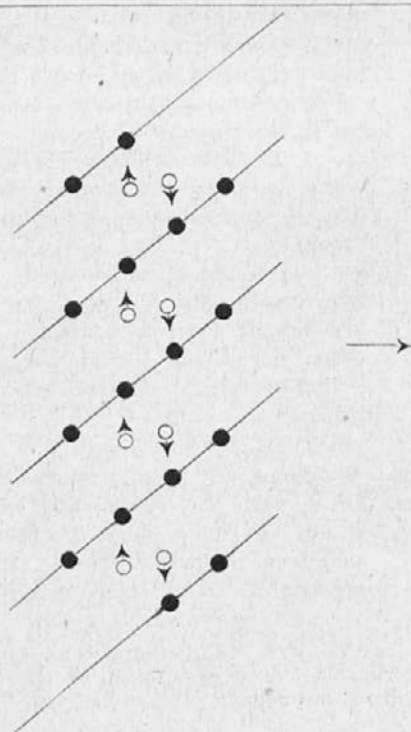
III. 1, »jese«: $\frac{1}{4}$ okretom desno na peti leve i prstima desne u stoj zanožni desnom — sunuti gore (u uzručenje, hitro!), dlanovi unutra, i **sp**:

»dan«: nogama početi naredno gibanje — kroz predručenje na levo, hrpti gore, priručiti, hrpti napred, i **sp**:

2, »dva«: ispad desnom strance, zasukom desnog stopala za 45° nadesno i trupa za 90° nadesno, mirni pretklon (trup u ravnoj crti s levom nogom; smer desne noge i trupa: desna strana vežbališta) — predručiti gore (radi pretklona: vodoravno!), hrpti gore, i **sp** (r, t):

»i«: zasukom trupa za 90° nalevo u mirni otklon nadesno — levom: kroz uzručenje, hrbat nazad, odručiti, hrbat gore, desnom: odručiti gore, hrbat gore (zbog zasuka trupa dolazi sama od sebe u taj položaj), i **sp** (r, t):

3, »tri«: zasukom trupa za 90° nadesno u mirni pretklon, nogama početi naredno gibanje — levom: kroz priručenje,



- hrbat napred, predručiti gore, hrbat gore, desnom: predručiti gore, hrbat gore (radi zasuka trupa dolazi sama od sebe u taj položaj), i **sp** (**r**, **t**):
- »i«: zasukom trupa za 90° nalevo, uspravom, dizajem i 1/2 okretom levo na levoj peti i odzivom desne noge zanožiti desnom (smer tela: na levu stranu vežbališta) — uzručiti, hrpti van, i **sp** (**r**, **n**):
- IV. 1, »je«: prinoženjem desne čučanj — skučiti priručno, pesnice stisnute, hrpti van,
- »dan«: nogama početi naredno gibanje,
- 2, »dva«: 1/2 okretom levo na prstima leve noge ispad desnom strance — sunuti strance (u odručenje), pesnice otvoriti, hrpti nazad, i **sp**:
- »i«: sagnuti (odručno) gore (pesnice nad ramenima), dlanovi napred, i **sp**:
- 3, »tri«: predlaktice zavrteti pod (nepomične!) zalaktice (hrpti napred) i **sp**: spružiti (u odručenje), hrpti napred, konac gibanja istaknuti,¹¹
- »i«: izdržaj,
- V. 1, »je«: dizajem odnožiti desnom — desnom: uzručiti, hrbat van, levom: zasuk dlanom napred (inače izdržaj u odručenju),
- »dan«: početi naredno gibanje,
- 2, »dva«: zasukom trupa za 45° nalevo prinožiti desnom u stoj spetni — desnu predručno van sagnuti gore, levu predručno van skučiti gore (pesnice nad ramenima), dlanovi napred (desna zalaktica smerom okomito na stražnju stranu vežbališta, leva okomito na desnu stranu), trupom početi naredno gibanje,
- »i«: kao I. 2, »i«,
- 3, »tri«: kao I. 3, (desna ruka smerom okomito na levu stranu vežbališta, leva okomito na stražnju stranu; križanja rukâ — razumeva se — tu nema),
- »i«: kao I. 3, »i«,
- VI. sve kao II. Pri 2, smer desna ruka okomito na desnu stranu vežbališta, a leva okomito na prednju stranu,
- VII. sve kao III. Pri ispadu desnom strance (»dva«) smeraju desna noga, trup i ruke okomito na stražnju stranu vežbališta; pri 3, »i« smer tela na prednju stranu vežbališta,
- VIII. 1, »je«: kao IV. 1,
- »dan«: dizajem u stoj spetni (rukama izdržaj, i **sp** (**n**):
- 2, »dva«: 1. i 4. vežbač: 1/2 okretom na peti leve i prstima desne u stoj zanožni desnom; 2. vežbač: 1/2 okretom levo na peti leve i prstima desne stoj iskoračni desnom strance; 3. vežbač poluokretom levo na prstima nogu

¹¹ Od »dva« do »tri« treba prema tome izvesti predlaktne krugove gore sa obim rukama. Ne zaustavljaj se na »dva« u odručenju, a ne sme se ni suviše brzo nastavljati sa gibanjem predlaktica!

stoj iskročni levom strance — sva četvorica:) sunuti strance, pesnice stisnuti, hrpti nazad,

»i«: zasuk hrptima gore, prste ruka ispružiti,

- 3, »tri«: 1., 3. i 4. vežbač priključak desne, 2. vežbač priključak leve u stoj spetni — priručiti, hrpti van (vežbači dolaze opet u prvotni četverostup, i to u zastup čelom protiv leve strane vežbališta; pri VIII. 2. moraju 2. i 3. vežbač odmeriti stoj iskročni tako, da tačno pokrivaju 4. vežbača),

»i«: izdržaj.

III. deo.

Izvodi se bez odmora ili prekida iza II. dela iz zastupa, u koji su vežbači svakog prvotnog četverostupa došli na koncu II. dela.

- I. 1, »je«: $\frac{1}{2}$ okretom levo na peti leve i prstima desne u stoj zanožni desnom — (levom izdržaj), desnom kroz predručenje uzručiti (hitro!), dlan unutra, i **sp (r, n)**:

(Vežbači svakog četverostupa dolaze time iz zastupa u red. Nato taj red od I. 1, »dan« do II. sa pet koraka zavine za 90° nalevo i na II. 3 se nade sa susednim redovima u jednome redu čelom spram desne strane vežbališta (desna strana: gledom na smer vežbača pri početku I. dela). Vežbači treba da zavinu, t. j. idu u lukovima (ne popreko u ravnoj crti), međusobno i zavrtnuti i prema duljini svojega puta primereno od mere duljinu koračaja (iskročnih stojeva); prvi vežbač (osni krajnik) hoda tačno na mestu: na svojem znaku!)

»dan«: predložiti desnom ponešto unutra (radi hodanja u luku) — (levom izdržaj), zasukom trupa za 45° nadesno zaručiti van desnom (vodoravno i radi zasuka trupa ravno nazad), hrbat gore, i **sp (n, r, t)**:

- 2, »dva«: stoj iskročni desnom napred i ponešto unutra — (levom izdržaj), zasukom trupa za 45° nalevo zaručiti desnom (koso dole; izvedi primereno polagano!), dlan unutra, i **sp (n, r)**:

»i«: predložiti levom ponešto van — (levom izdržaj), desnom priručiti (primereno polagano!), dlan unutra, i **sp (n, r)**:

- 3, »tri«: stoj iskročni levom napred i ponešto van — (levom izdržaj), desnom predručiti gore (hitro!), dlan unutra, i **sp (n)**:

»i«: predložiti desnom ponešto unutra — rukama izdržaj, i **sp (n)**:

- II. 1, »je«: stoj iskročni desnom ponešto unutra — levom kroz predručenje uzručiti, desnom priručiti, dlanovi unutra, i **sp (r, n)**:

»dan«: predložiti levom ponešto van — (desnom izdržaj), zasukom trupa za 45° nalevo zaručiti van levom (vodoravno, ravno nazad), hrbat gore, i **sp (r, n, t)**:

- 2, »dva«: stoj iskročni levom napred i ponešto van — (desnom izdržaj), zasukom trupa za 45° nadesno zaručiti levom (koso dole; izvedi primereno polagano), dlan unutra, i sp (n, r):
- »i«: prednožiti desnom ponešto unutra — (desnom izdržaj), levom priručiti (primereno polagano!), dlan unutra, i sp (n, r):
- 3, »tri«: stoj iskročni desnom napred i ponešto unutra — (desnom izdržaj), levom kroz predručenje uzručiti (hitrol), dlan unutra,
- (Stim je zavoj svršen i svi su četverostupi spojeni u samo jedan red.)
- »i«: izdržaj,
- III. 1, »je«: priključak leve u stoj spetni (hitrol) — levom izdržaj u uzručenju, desnom kroz predručenje uzručiti (hitrol), dlan unutra, pogled na dlanove, i sp:
- »dan«: }
 2, »dva«: }
 »i«: } kao u I. delu III. takt od 1, »dan« do 3, »i«,
 3, »tri«: }
 »i«: }
- IV.—VII.: kao u I. delu IV., V., VI. i VII. takt,
- VIII. 1, »je«: kao u I delu VIII. 1, »je«,
- »dan«: $\frac{1}{2}$ okretom desno na peti desne i prstima leve u stoj zanožni levom (neznatan; prsti leve ostaju na prijašnjem mestu) — rukama izdržaj,
- 2, »dva«: priključak leve u stoj spetni — inače kao u I. delu VII. 2,
- »i«: }
 3, »tri«: } kao u I. delu, VIII. takt od 2, »i« do 3,
 »i«: izdržaj.

Prelaz IV. delu.

Izvodi se bez odmora ili prekida iz zastupa, u koji su vežbači došli na koncu III. dela.

- I-II. 3, kao u III. delu I. do II. 3. Ovde pako treba izvesti zavoj za 90° nadesno i zato se prednoživanje i stoj iskročni desnom mora izvesti ponešto van i levom ponešto unutra. Vežbači dođu na II. 3, natrag na svoja mesta, na kojima bijahu na početku I. dela, a isto tako i čelom spram prednje strane vežbališta.
- II. (3) »i«: 1. i 2. vežbač (na desnom krilu): priključak leve u stoj spetni i sp: nisko odnožiti desnom (rukama izdržaj); 3. i 4. vežbač: nisko odnožiti levom (rukama izdržaj),
- III. 1, »je«: 1. vežbač: stoj iskročni desnom strance na 60 cm i sp: nisko odnožiti levom; 2. vežbač isto, a stoj iskročni na 20 cm; 3. vežbač: stoj iskročni levom strance na 20 cm i sp: nisko odnožiti desnom; 4. vežbač: isto, kako 3., a stoj iskročni na 60 cm; — (sva će

tvorica:) desnom kroz predručenje uzručiti (hitro!), dlan unutra, (levom izdržaj u uzručenju),

»dan«: izdržaj,

- 2, »dva«: 1. i 2. vežbač: prinožiti levom u stoj spetni i sp: odnožiti desnom; 3. i 4. vežbač: prinožiti desnom u stoj spetni i sp: odnožiti levom; — (sva četvorica): predručno van skučiti gore (pesnice nad ramenima), hrpti van (izvedi hitro!),

»i«: izdržaj,

- 3, »tri«: 1. i 2. vežbač: stoj iskročni desnom strance, 1. na 60 cm, 2. na 20 cm, i sp: odnožiti levom; 3. i 4. vežbač: stoj iskročni levom strance, 3. na 20 cm, 4. na 60 cm, i sp: odručiti desnom; — (sva četvorica): spružiti (u predručenje van), hrpti van (hitro!),

»i«: izdržaj,

- IV. 1, »je«: 1. i 2. vežbač: prinožiti levom u stoj spetni i sp: odnožiti desnom; 3. i 4. vežbač: prinožiti desnom u stoj spetni i sp: odnožiti levom; — (sva četvorica): uzručiti, hrpti van (hitro!), i sp:

»dan«: (svi:) čelnim lukovima unutra predručiti unutra dole, leva pred desnu, hrpti napred, i sp:

- 2, »dva«: 1. i 2. vežbač: stoj iskročni desnom strance; 1. na 60 cm, 2. na 20 cm, i sp: odnožiti levom; 3. i 4. vežbač: stoj iskročni levom strance, 3. na 20 cm, 4. na 60 cm, i sp: odnožiti desnom; — (sva četvorica:) kroz priručenje odručiti, hrpti gore.

(Vežbači stanu time svaki na svoju značku — 1. i 2. desnom, 3. i 4. levom nogom — i tako dodu u puni razmak.)

»i«: izdržaj,

- 3, »tri«: prinoženjem, 1. i 2. levom, 3. i 4. desnom u stoj spetni — priručiti, hrpti van,

»i«: izdržaj,

IV. deo.

Bez prekida ili odmora po prelazu!

- I. 1, »je«: ispad desnom strance — predručiti nadesno, hrpti gore, i sp:

»dan«: diza u stoj otkročni desnom — uzručiti, dlanovi napred, i sp (n):

- 2, »dva«: $\frac{1}{2}$ okretom levo na petama predgib levom, mirni pretklon (trup u ravnoj crti s desnom nogom; stopala neka izvedu samo $\frac{1}{4}$ okreta,¹² tako, da levo stopalo smeru okomito na levu stranu vežbališta, a desno okomito na prednju stranu; trup smeru spram leve strane vežbališta) — (levom izdržaj u uzručenju; radi pretklona dolazi u kosi položaj, dlan napred), desnom (u poslednjem

¹² Zbog toga trup zapravo i izvede samo $\frac{1}{4}$ okreta, a iza toga učini zasuk za 45° nalevo.

- hipu, na koncu okreta i pretklona:) priručno skučiti napred (t. j. pesnica pred rame), dlan napred, pogled u smeru leve ruke,
- »i«: izdržaj,
- 3, »tri«: levom priručno skučiti napred, dlan napred, desnom sunuti gore (u uzručenje, koso: radi pretklona), dlan napred, nogama i trupom početi naredno gibanje,¹³ pogled u smeru desne ruke,
- »i«: dizaj i usprav u stoj pretkročni levom — (rukama izdržaj, pogled sledi desnu ruku, koja se giblje nad glavom zbog gibanja trupa i noge), i **sp (n)**:
- II. 1, »je«: s celim okretom desno (stopalima samo $\frac{1}{2}$ okreta) na petama predgib desnom, mirni pretklon (trup u ravnoj crti s levom nogom: smeru protiv desne strane, levo stopalo protiv prednje, desno stopalo protiv desne strane) — (u poslednjem hipu, na koncu okreta i pretklona:) levom sunuti gore (u uzručenje, koso: radi pretklona), dlan napred, desnom priručno skučiti napred (pesnica pred ramenom), dlan napred, pogled u smeru leve ruke,
- »dan«: izdržaj,
- 2, »dva«: desnom sunuti gore (u uzručenje radi pretklona koso), dlan napred, levom priručno skučiti napred (pesnica pred ramenom), dlan napred, pogled u smeru desne ruke, nogama i trupom početi naredno gibanje,
- »i«: dizaj i usprav u stoj pretkročni desnom — (rukama izdržaj, pogled sledi desnu ruku), i **sp (n)**:
- 3, »tri«: $\frac{1}{4}$ okretom levo (stopalima samo $\frac{1}{2}$ okreta) na petama predgib levom, mirni pretklon (trup u ravnoj crti s desnom nogom: smeru protiv leve strane, levo stopalo protiv leve, desno stopalo protiv desne strane) — (u poslednjem hipu:) levom sunuti gore (u uzručenje, koso: radi pretklona), dlan napred, desnom priručno skučiti napred, dlan napred, pogled u smeru leve ruke,
- »i«: izdržaj,
- III. 1, »je«: dizaj, usprav i priključak desne u stoj spetni — levom zasuk dlana unutra (inače izdržaj u nadručenju), desnom sunuti gore (u uzručenje), dlan unutra, pogled u smeru ruke, i **sp**:
- »dan«: desnom nogom početi naredno gibanje — predručiti gore, dlanovi unutra, i **sp**:
- 2, »dva«: stoj zanožni desnom, trupom početi naredno gibanje — predručiti, dlanovi unutra, pogled upravo, i **sp (n, r)**:
- »i«: počučanj zanožno desnom, mirni pretklon (trup u ravnoj crti s desnom nogom) — predručiti dole (dlanovi unutra;

¹³ Usled toga se i desna ruka o d m a h po sunuću (bez zaustavljanja u smeru, postignutom sa sunućem) počinje pomicati gore (primereno polagano), tako, da je sun spojen sa tim pomicanjem, što nastaje usled gibanja trupa i nogu.

radi mirnog pretklona smer rukû okomito dole), i sp (r, n, t):

- 3, »tri«: klek desnom, desno koleno kod leve pete, pretklon, leva strana prsiju dotiče se levog stegna — priručiti (radi pretklona: ruke vodoravno, konac gibanja istaknuti), dlanovi nazad (a gledom na trup smeraju gore),
»ie«: izdržaj,

- IV. 1, »je«: uzručiti, dlanovi napred (radi pretklona: ruke vodoravno, smeraju upravo napred, dlanovi spram tla), i sp:
»dan«: desnom predručiti (radi pretklona: okomito dole), dlan dole (smer: nazad), i sp:

- 2, »dva«: desnom priručiti (ruka vodoravno), dlan nazad (smer: gore), i sp:

»ie«: levom nogom početi naredno gibanje — desnom predručiti (dlan dole).

- 3, »tri«: levom sunuti vodoravno nazad (zbog ovog gibanja noge dolazi trup u usprav bez vlastitog gibanja) — levom potpor na tlu (pokraj značke!), desnom uzručiti (leva noga, trup i desna ruka u istoj vodoravnoj plohi, desna u kleku), dlan napred (spram tla),

»ie«: izdržaj,

- V. 1, »je«: potpor klečeći zanožno levom (obe ruke u potporu, leva noga je ispružena i uprta stopalom o tlo),

»dan«: izdržaj,

- 2, »dva«: (sunućem desne) potpor zanožno ležeći.

»ie«: | izdržaj,

»tri«: |

»ie«: potpor čučnjem, i sp (r, n, t):

- VI. 1, »je«: dizaj i usprav u stoj spetni — kroz predručenje uzručiti, dlanovi unutra, i sp (r, n):

»dan«: $\frac{1}{2}$ okretom levo na peti leve i prstima desne u stoj zanožni desnom (prsti desne ostaju na prijašnjem mestu) — predručiti levo (hrpti gore), i sp (r, n):

- 2, »dva«: ispad desnom strance — priručenjem (hrpti napred) predručiti desno (hrpti gore), i sp:

»ie«: kao I. 1, »ie«,

- 3, »tri«: kao I. 2,

»ie«: izdržaj,

- VII. 1, »je«: dizaj, usprav i priključak desne u stoj spetni — levom zasuk dlana unutra (inače izdržaj u uzručenju), desnom sunuti gore (u uzručenje), dlan unutra, pogled u smeru rukû, i sp (r, n):

»dan«: $\frac{3}{4}$ čučnja (= sredina između usprava i počučnja) — predručiti $\frac{3}{4}$ gore (t. j. sredina između uzručenja i predručenja gore), dlanovi unutra, pogled na iste, i sp (r, n):

- 2, »dva«: $\frac{1}{2}$ čučnja (= počučanj) — predručiti gore, dlanovi unutra, pogled na iste, i sp (r, n):

»ie«: $\frac{3}{4}$ čučnja (= sredina između počučnja i potpunog čučnja) — predručiti $\frac{1}{4}$ gore (= sredina između pred-

ručnja gore i predručnja), dlanovi unutra, pogled na iste, i sp (r, n):

- 3, »tri«: čučanj — predručiti (istaknuti), dlanovi unutra, pogled na iste,
»i«: izdržaj,

VIII. 1, »je«: dizaj u stoj spetni — uzručiti, dlanovi unutra, pogled na iste, i sp:

»dan«: $1\frac{1}{2}$ okretom desno na peti desne i prstima leve u stoj zanožni levom (prsti leve ostaju na prijašnjem mestu) — čelnim lukovima unutra (leva nad desnom) predručiti dole, hrpti gore, pogled upravo, i sp:

- 2, »dva«: priključak leve u stoj spetni — odručiti, hrpti nazad, i sp:

»i«: odručno sagnuti gore (pesnice nad ramenima [stisnute]), hrpti gore, i sp:

- 3, »tri«: predlaktice zavrteti pod zalaktice, i sp: sunuti dole (u priručenje), prste ispružiti, hrpti van,

»i«: izdržaj. Pri opetovanju (V. deo) početi nogama prvo gibanje VI. dela.

V. deo.

Opetovati IV. deo. Bez prekida ili odmora po prethodnom delu.

Prelaz VI. delu.

- I. 1, »je«: 1. i 2. vežbač (na desnom krilu) stoj iskročni levom strance, 1. na 60 cm, 2. na 20 cm, i sp: odnožiti desnom; 3. i 4. vežbač stoj iskročni desnom strance, 3. na 20 cm, 4. na 60 cm, i sp: odnožiti levom — (sva četvorica:) kroz odručenje uzručiti (jako hitro!), dlanovi unutra, i sp:

»dan«: (svi:) čelnim lukovima unutra (desna pred levom) priručiti, hrpti van, i sp:

- 2, »dva«: 1. i 2. vežbač: prinožiti desnom u stoj spetni i sp: odnožiti levom; 3. i 4. vežbač: prinožiti levom u stoj spetni i sp: odnožiti desnom — (sva četvorica:) predručiti van, hrpti van,

»i«: (svi:) rukama početi naredno gibanje,

- 3, »tri«: 1. i 2. vežbač: stoj iskročni levom, 1. na 60 cm, 2. na 20 cm, i sp: odnožiti desnom; 3. i 4. vežbač: stoj iskročni desnom, 3. na 20 cm, 4. na 60 cm, i sp: odnožiti levom — (svi:) predručno van sagnuti gore (pesnice nad ramenima), hrpti van (primereno polaganogano, konac zaseći!),

»i«: izdržaj,

- II. 1, »je«: 1. i 2. vežbač: prinožiti desnom u stoj spetni i sp: odnožiti levom; 3. i 4. vežbač: prinožiti levom u stoj spetni i sp: odnožiti desnom — (svi:) sunuti gore (u uzručenje, hitro!), hrpti van,

»dan«: izdržaj,

2, »dva«: 1. i 2. vežbač: stoj iskročni le v o m, 1. na 60 cm, 2. na 20 cm, i sp: nisko odnožiti des n o m; 3. i 4. vežbač: stoj iskročni des n o m, 3. na 20 cm, 4. na 60 cm, i sp: nisko odnožiti le v o m — (svi:) skučiti priručno napred (stisnute pesnice pred ramenima), hrpti van,
(Vežbači dolaze time u tesan razmak.)

»i«: izdržaj,

3, »tri«: 1. i 2. vežbač prinoženjem desne, 3. i 4. vežbač prinoženjem leve stoj spetni — (svi:) spružiti (u priručenju), prste ispružiti, hrpti van,

»i«: izdržaj.

VI. deo.

Opetovati I. deo. Bez odmora ili prekida poslije prelaza VI. delu.

VII. deo.

Opetovati II. deo. Bez odmora ili prekida poslije VI. dela.

Na koncu VII. dela učine vežbači na:

VIII. (3.) »i«: $\frac{1}{2}$ okretom desno na peti desne i prstima leve stoj zasnožni levom (prsti leve ostaju na prijašnjem mestu),

4, »če«: priključak leve u stoj spetni i na naredni:

»tir«: počinje gibanje levom za prvi korak odlaska. Taj se korak ima izvesti na prvu četvrtinku odmah sledeće koračnice.

Prvi četverostupi počnu hodanjem na mestu, ostali iskorače punim korakom i pređu u hodanje na mestu, kada će stići u slog sa prednjima. Dolaskom poslednjeg četverostupa u slog svi će na znak vodnika preći u hodanje punim korakom.

