

35458, II B, c 8^{br.} 66/97

Redovne vaje

v členu in četi.

Razložil
Viktor Murnik.

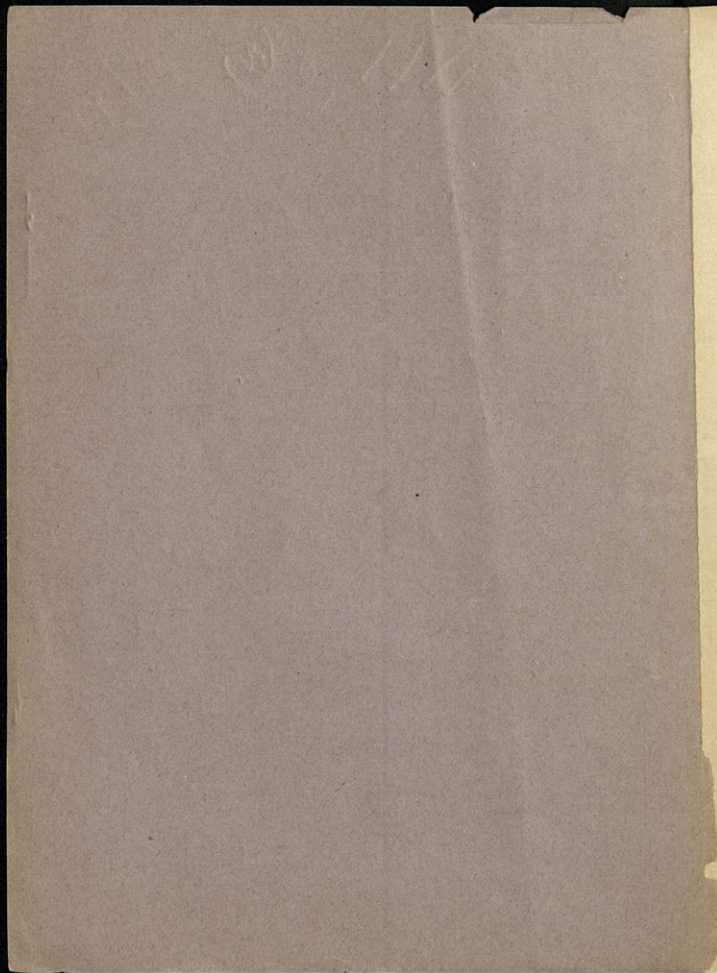


V Ljubljani.

Založilo telovadno društvo „Sokol“ v Ljubljani.

Tiskala „Národní Tiskarna“.

1897.



Redovne vaje

v členu in četi.

Razložil
Viktor Murnik.



V Ljubljani.

Založilo telovadno društvo „Sokol“ v Ljubljani.

Tiskala »Národna Tiskarna«.

1897.

Kakor kaže naslov, obsega spis samo redovne vaje v členu in četi. Za zbarske in praporske vaje še ni potrebe Sokolstvu slovenskemu; premalo ima še telovadcev.

V pomoč so mi bili ti-le spisi:

Dr. Miroslav Tyrš, Základové tělocviku, 1870.

Karel Hron, O cvičební soustavě, 1894.

Aug. Krejčí, Cvičení pořadová pro školy a spolky, 1886.

Jaroslav Pechan, Cvičení pořadová, »Sokol« 1887.

Cvičitelský sbor České Obce Sokolské, Pověly ku cvičením pořadovým, 1895.

Gospod profesor M. Pleteršnik je blagovolil spis pregledati v jezikovnem oziru; bodi mu za to najiskrenejša zahvala!

030051562

Vvod.

Redovne vaje so premene določenih telovadbenih tvorb, katere v te tvorbe združeni telovadci izvajajo na povelje.¹⁾

Ivajamo jih brez orodja²⁾ na mestu, z mesta in med pohodom.

Telovadbene tvorbe redovnih vaj so člen, četa, zbor in prapor.

Člen je vrsta najmanj 6 telovadcev, ki so se v ravni črti v določeni razdalji postavili drug poleg drugega ali drug za drugim. Četa sestaja iz dveh členov, zbor iz dveh do štirih čet, prapor iz dveh do štirih zborov. Členi so v čete, čete v zbore in zbori v prapore po določenih pravilih združeni.

Premena telovadbene tvorbe se tiče oblike, meri ali pa hitrosti.

¹⁾ Redovnim vajam so podobne rajalne vaje, o katerih pravi Tyrš, da so nekaka »umetniška dovršitev redovnih vaj«, in katere opredelja kot premene, s katerimi telovadca na someren način iz temeljne postave izvedemo in zopet privedemo vanjo.

²⁾ Tyrš razločuje: 1.) vaje brez orodja: proste vaje in redovne vaje (rajalne vaje); 2.) orodne vaje: vaje na orodju in z orodjem; 3.) skupine; 4.) borilne vaje.

Če se premeni način razvrstitve telovadcev v dotično tvorbo, je to premena oblike. Mer se je premenila, če so telovadci po izvedeni vaji drugam obrnjeni, kakor ob začetku vaje. Premena hitrosti se tiče hitrejšega ali počasnejega pohoda.

Premene delimo v istočasne in raznočasne. Istočasna je premena, če jo je izvesti vsem telovadcem (četam, zborom) hkratu. Če pa prehajajo telovadci (čete, zbori) drug za drugim v položaj, ki ga jim je zavzemati po izvršeni premeni, imenujemo tako premeno raznočasno.

Premene izvajajo telovadci čelno, če imajo po izvedeni vaji isto mer, kakor prej; bočno, če se telovadci iz čelne postave, pri kateri so njihove ramenske osi¹⁾ v ravni črti, zavrte za 90° okoli podolžne svoje osi in tako preidejo v bočno postavu; prečno, če se zavrte za 45° in tako preidejo v prečno postavu.

Redovne vaje se vrše na povelje. Povelje sestaja iz napovedi in povelja v ožjem zmislu. Napoved ima dva dela. V prvem delu povemo, kaj hočemo, v drugem, kako hočemo, da se izvede.

¹⁾ Razločujemo 4 telesne osi: 1.) podolžno, katero si mislimo od temena skozi sredo telesa; 2.) ramensko, skozi obe rami; 3.) notranjo, skozi kolka vzporedno z ramensko; 4.) globinsko, od spredaj navzad, navpično na vse tri prejšnje.

Povelje v ožjem zmislu pa da znamenje, kdaj da je izvesti premeno.

N. pr.: »Četverostop! v desno — **v bok!**«
 »Četverostop« je prvi del napovedi. Vaditelj (predtelovadec) naznani, kaj hoče: četverostop. »V desno« je drugi del napovedi: četverostop naj se izvede na desno. Na »**v bok!**« se izvede premena.

Kjer je izključena vsaka pomota, se more jeden del napovedi izpustiti.

Napoved se izreče glasno in razločno, povelje (v ožjem zmislu) ostro naglašeno z nekoliko povzdignjenim glasom. Med napovedjo in poveljem naj je trenutek prestanka. Tako se da telovadcem čas, da pomislijo na premeno, katero zahteva napoved.

Pri redovnih vajah telovadi pesameznik kot ud večje celote. Da more celota vaje lepo izvajati, treba je najpoprej izuriti posameznika.



Vadba posameznega telovadca.

Temeljna postava, t. j. ono telesno držanje, katero je zavzeti, predno se prične z vajami, je pri redovnih vajah vzklon v petostični stoji:¹⁾

Glavo je držati po koncu in nekoliko nazaj naklonjeno, brade ni moliti naprej, usta je imeti zaprta, dihati je skozi nos. Trup bodi uleknjen in nekoliko naprej naklonjen. Rami je držati ravno, in se ne smeta navzgor vleči. Lopatici je toliko nazaj potegniti, da se napno prsa. Trebuha ni niti napenjati, niti preveč nazaj potezati. Malo navzad potegnjeni, v laktih na lahko napeti roki naj se s sklenjenimi, rahlo skrčenimi prsti dotikata vnanje strani stegen. Koleni morata biti popolnoma, toda

¹⁾ Posameznosti o stojah in vzklonu spadajo v proste vaje. Tukaj le to: Vzklon je pokončno držanje telesa ob napetih nogah; vzklon se pa zove tudi gib, katerega izvedemo, če se iz sklonjenega (pred-, za-, odklonjenega i. t. d.) držanja trupovega povrnemo v pokončno, vzklonjeno držanje, ali pa, če se iz počepa in čepenja vzdignemo tako, da imamo nogi napeti. Petostično stojjo zavzemamo, kadar se peti tišita druga druge in tvorita stopali kot 90°.

ne krčevito napeti. Peti bodita v ravni črti druga tako blizu druge, kolikor to dopušča telesna rast. Stopali bodita enakomerno ven obrnjeni in naj tvorita kot 90° . Telesna teža počivaj v jednaki meri na obeh stopalih.

To telesno držanje zavzame telovadec na povelje: »Pozor!« V njem mu je vztrajati, dokler vaditelj ne zapove: »Odmor!«

Pri odmoru ni, da bi moral telovadec biti strumen; leva noga mora ostati na mestu, z desno pa se telovadec lahko giblje.

A. Vaje na mestu.

Obrati. Obrat je zasuk telesa okoli podolžne telesne osi. Zasuk za 45° imenujemo četrtni obrat (četrť obrata), za 90° polovni obrat (poluobrat), za 180° celi obrat, za 360° dvojni obrat.

Obrate delamo tako-le: Z obratom istoimensko¹⁾ nogo zavrtimo na peti (za 45° , 90° i. t. d.), drugo na podplatu, z istoimensko stopimo na celo stopalo, z drugo se odrinemo in zdrsujemo k istoimenski v petostično stoji. Gibi obeh nog se pa morajo izvršiti hkratu in kolikor moči hitro.

¹⁾ To se pravi nogo, ki je na tisti strani, kamor se ima izvršiti obrat.

1. S polovnim obratom prehajamo

a) iz čelne v bočno postavo na desno ali levo na povelje: »V desno (v levo) — **v bok!**«

b) iz bočne v čelno postavo na levo ali desno na povelje: »V levo (v desno) če — **lom!**«

2. S celim obratom na levo¹⁾ prehajamo

c) iz prvotne čelne in bočne v obrnjeno čelno in bočno postavo pa iz obrnjene bočne zopet v prvotno bočno postavo na povelje: »Čelom — **vzad!**«

d) iz obrnjene čelne v prvotno čelno postavo na povelje: »Čelom — **spred!**«

3.) S četrtnim obratom prehajamo

e) iz čelne in bočne v prečno postavo na desno ali levo na povelje: »Na desno (na levo) — **vprek!**«

f) iz prečne v prvotno čelno postavo na levo ali desno na povelje: »Premo če — **lom!**«

g) iz prečne v prvotno bočno postavo na levo ali desno na povelje: »Premo — **v bok!**«

B. Vaje z mesta.

I. **Pohod** (korakanje). Pohod je hoja določene hitrosti in z določeno dolgimi koraki.

¹⁾ Celi obrati na desno in dvojni obrati pri redovnih vajah niso v rabi.

1. Pohod naprej. Z ozirom na način in hitrost korakanja ter na dolgost korakov razločujemo: dolgi korak, kratki korak, hitri korak, tek in dir.

a) Dolgi korak. Povelje: »Stó p o m sto — **paj!**«

Na napoved »stopom sto —« prenese telovadec telesno težo na desno nogo, da bi lažje prestopil z levo. Na »— **paj!**« je levo nogo nekoliko skrčeno privzdigniti, nato hitro iztegniti in na celo stopalo z od sebe obrnjenimi prsti na tla položiti. Zajedno je trup naprej pomakniti in ulekniti pa telesno težo prenesti na levo nogo. Ob istem času, ko položi telovadec levo nogo na tla, mora vzdigniti peto desne noge, katero potem z navzdol obrnjenimi prsti tikoma nad zemljo potegne naprej, nekoliko skrčeno privzdigne i. t. d. vse tako, kakor poprej z levo nogo. Od telesa malo odvzdignjeni, po lahko skrčeni roki je gibati tako, da je s sprednjo (naprej držano) nogo drugoimenska roka vedno spredaj. S tem si telovadec vzdrži ravnotežje. Sicer velja to, kar pri vzklonu. Osobito je paziti, da drži telovadec glavo vedno po koncu.

Korak bodi kolikor moči dolg, vsaj pa 75 cm. Hitrost: 115 korakov na minuto.

b) Kratki korak je za polovico krajši od dolgega, hitrost je taka, kakor pri dolgem

koraku. Povelje: »S skračenim korakom sto — **paj!**«

- c) Hitri korak. Dolgost je taka, kakor pri dolgem koraku, hitrost 125 korakov na minuto.

Povelje: »S hitrim korakom sto — **paj!**«

Za kratki in hitri korak velja v ostalem vse to, kar za dolgi korak.

- d) Tek. Korak meri toliko, kakor dolgi korak, hitrost: 160 korakov na minuto. Teči je po prstih, nogi sta v kolenih zmerno skrčeni, telo naprej naklonjeno, roki skrčeni, prsti v pest stisnjeni. Povelje: »Tekom — **v tek!**«

- e) V diru se gibamo kar najhitreje; hitrost: najmanj 200 korakov na minuto. Povelje: »Dirom — **v dir!**«

2. Pohod nazaj se nastopi na povelje: »V zad sto — **paj!**« Izvaja se le na kratke oddaljenosti. Korak meri toliko, kakor kratki korak pri pohodu naprej. Stopiti je najpoprej na prste in potem še le na celo stopalo. —

Pohod se ustavi na povelje »Postati — **stoj!**« Po izgovorjenem »**stoj!**« je narediti še korak naprej in potem tisto nogo, na katero se je glasilo povelje, pritegniti k drugi. V pohodu nazaj se na »**stoj!**« pri stavi sprednja noga k drugi.

C. Vaje med pohodom.

I. Pohodne premene:

- a) Iz pohoda z dolgimi koraki prehajamo v pohod s kratkimi koraki na povelje: »Skrati ko — **rak!**«
- b) Iz pohoda s kratkimi koraki v pohod z dolgimi koraki: »Dolgi ko — **rak!**«
- c) Iz pohoda z dolgimi koraki v pohod s hitrimi koraki: »Hitri ko — **rak!**«
- d) Iz pohoda s hitrimi koraki v pohod z dolgimi koraki: »Zmerni ko — **rak!**«
- e) Iz teka in dira v pohod z dolgimi koraki: »Stopom sto — **paj!**« Za nasprotni prehod veljata isti povelji, kakor z mesta.
- f) Na povelje: »Menjaj ko — **rak!**« prisune telovadec zadnjo (zadaj držano) nogo hitro k peti druge noge, s katero sedaj prestopi v drugič.

II. **Obrati** med pohodom se izvajajo na ta način, da se razkoračeni nogi zavrtita na podplatih, na kar z obratom istoimenska noga prestopi v obratno mer. Povelja so ista, kakor za obrate na mestu. Vaditelju je paziti, da izreče povelje na drugoimensko nogo.

Vaje v členu.¹⁾

Člen sestaja iz najmanj 6 telovadcev. Razločujemo 3 členske dele: desno krilo, sredo in levo krilo. Telovadca, ki sta na členskih koncih — krilih — imenujemo krajnika. Krajnik na desnem krilu se zove vodilni krajnik ali vodnik, na levem krilu nadzorni krajnik ali nadzornik. Po vodniku se člen navadno ravna, nadzornik je vodniku v podporo. Oba morata biti dobro izurjena telovadca. Telovadec v členski sredi se imenuje srednik.

¹⁾ Vadbi posameznega telovadca sledi v Tyrševih »Základové tělocviku« vadbá dvojice. Radi manjše važnosti o nji le toliko:

Dva tikoma drug kraj drugega stoječa telovadca tvorita dvojico. Telovadca zovemo dvojičnika (desni, levi). Dvojica je nerazločna. Iz kraja naj se dvojičnika držita za roki ali pod pazduho. Tako postane njuna skupnost vidnejša.

Vse pri vadbi posameznega telovadca navedene vaje izvajata tudi dvojica na isti način, le obrati se ločijo od prejšnjih. Dvojični obrati so premene v meri, katere izvajata dvojičnika kot celota.

Praktičnega pomena so le dvojični poluobrat kot pripravljalne vaje za premene dvoredov v čveterostope in narobe:

1. Iz čelne v bočno postavo: »Dvojica v desno (v levo) — v bok!« Poluobratno os si mislimo skozi desno (levo)

Člen ima dve obliki: red, t. j. člen v čelni postavi, telovadci drug poleg drugega; za stop, t. j. člen v bočni postavi, telovadci drug za drugim.

A. Vaje na mestu.

I. **Nastop.** Členska temeljna postava je red. Na povelje »Nastop v red!« se postavi srednik, t. j. tretji ali četrti telovadec, če ima člen 6 telovadcev, tri korake pred vaditelja. Drugi telovadci se ustopijo po velikosti na desno in levo sredniku. Telovadci so obrnjeni proti vaditelju in stojе v tesnem razstopu, to se pravi, razdalja med posameznimi telovadci meri pol koraka.¹⁾

Na povelje: »Razhod!« se telovadci razidejo.

ramo desnega (levega) dvojičnika. Oba dvojičnika se obrneta na desno (levo), levi (desni) pa pristopi vrh tega z levo (desno) nogo na levo (desno) stran desnega (levega) dvojičnika in pritegne desno (levo) nogo k levi (desni).

2. Iz bočne v čelno postavo: »Dvojica v levo (v desno) če — lom!« Oba dvojičnika se obrneta na levo (desno), desni (levi) pristopi z desno (levo) nogo na desno (levo) stran levega (desnega) dvojičnika in pritegne levo (desno) nogo k desni (levi).

¹⁾ Ločiti nam je čelni razstop, t. j. razdalja naprej ali nazaj, in bočni razstop, t. j. razdalja na stran. Glede velikosti razdalje imamo poleg tesnega še srednji razstop, za (dolgi) korak, in veliki ali prosti razstop, za dva koraka.

II. Uravnava. Na povelje »V desno (v levo) rav — **naj!**« obrnejo vsi telovadci, izvzemši vodnika (nadzornika), hkratu glave na desno (levo). Trupa ni naprej in glave ne na desno (levo) naklanjati. Telovadec popravi na to, če treba, razstop in se — vedno glavo na desno (levo) obrnjeno držeč — uravnava po svojem desnem (levem) sosеду s tem, da stopa naprej ali nazaj, dokler ne vidi z desnim (levim) očesom svojega desnega (levega) soseda, z levim (desnim) pa prsa vseh na desni (levi) strani stoječih telovadcev.

Kadar smatra vaditelj člen za pravilno uravnan, veli: »Po — **zor!**«, na kar obrnejo telovadci glave zopet naravnost.

V zastopu so telovadci drug za drugim za skračen korak oddaljeni. Zastop se uravna na povelje: »Krij!« Telovadci morajo drug drugega »kriti«. Mišljena črta, ki veže vse točke, v katerih se stikajo pete telovadcev, mora biti prema. Telovadec sme samo glavo svojega prednika videti.

III. Obrati. V členu izvajajo telovadci obrate vsi istočasno tako, kakor so popisani pri vadbi posameznega telovadca. Povelja so pa za polu - obrate natančnejša:

- a) ¹⁾ »Zastop! v desno (v levo) — **v bok!**«
(Iz reda v zastop.)

¹⁾ Poglej stran 8

- b) »Red! v levo (v desno) če — lom!« (Iz zastopa v red.)

B. Vaje z mesta.

I. **Pohod.** Povelja so ista, kakor pri vadbi posameznega telovadca. Vsem telovadcem je hkratu prestopiti z levo nogo. Vse, kar smo pri vadbi posameznega telovadca povedali o pohodu naprej in nazaj, o korakih i. t. d., velja tudi za člen.

- a) Čelni pohod. Telovadci korakajo v redu. Paziti jim je, da ostanejo točno uravnani in v pravilnem razstopu. Ravnati se je po vodniku, ki mora korakati natanko v redovno mer. Izbere naj si v ta namen kak predmet naravnost pred seboj, proti kateremu naj stopa. Ob pravilnem vodnikovem korakanju visi enakomerno in uravnano korakanje vsega člena. Ako nastane med telovadci prevelik razstop, ni hitro preiti v pravilni razstop, ampak telovadcem se je počasi s pomočjo več nekoliko poševnih korakov pomikati proti vodnikovemu krilu, dokler niso v pravilnem razstopu. Za čelni pohod velja pravilo: pritisku z vodnikove strani se je umikati, pritisku z nadzornikove strani je kljubovati.¹⁾

¹⁾ Da se telovadci navadijo uravnanega korakanja v čelnem pohodu, je priporočati čelni pohod ob srednjem in

- b) Bočni pohod je korakanje v zastopu. Vodnik (nadzornik) prestopi z dolgim korakom, drugi s skračenimi koraki in še le potem z dolgimi koraki, ko nastane prostor za to. Telovadci morajo vodnika, ki se vede kakor pri čelnem pohodu, natančno kriti in vzdržavati pravilni razstop.
- c) Prečni pohod je korakanje v prečni postavi. Telovadcem je v razmeri, nastali vsled izvedbe povelja »Na desno (na levo) — **vprek!**« ostati tudi med pohodom.

Ako kdo izmed telovadcev stopa na desno (levo) nogo takrat, ko vodnik in drugi telovadci stopajo na levo (desno), mora (brez povelja) menjati korak.

Včasih je telovadcem jako težko vsem hkratu stopati na levo (desno) nogo, n. pr. po stopnicah, mostovih, slabih cestah. V takih slučajih naj se veli: »Zmeti ko — **rak!**«, na kar telovadci lahko stopajo na poljubno nogo. Korak se zopet izjednači na povelje: »Jednaki ko — **rak!**«

velikem razstopu. Za prehod iz tesnega v srednji ali veliki razstop naj se veli: »Na levo (desno, od srede) na korak (dva koraka) razstop! ... **zdaj!**« Telovadci preidejo z naglim stopanjem na levo (desno, od srede na obe strani) v dotični razstop. Desni krajnik (levi, srednik) ostane na svojem mestu. V tesni razstop je preiti na poveje: »Na desno (levo, k sredi) sestop! ... **zdaj!**«

Na povelje: »Postati — **stoj!**« se je vsem telovadcem ustaviti zajedno. Člen mora biti uravnan, oziroma krit.

II. **Zavoji.** Zavoj je obrat člena kot celote. Zavoj je istočasen, kadar vsi telovadci na krat preidejo v novo mer, ali postopen, kadar prehajajo drug za drugim v novo mer. Istočasno zavija red, postopno zastop.

- a) **Zavoj reda.** Na povelje: »V desno (v levo) zavij sto — **paj!**« prične desni (levi) krajnik — osni krajnik — s skračenimi koraki stopati v loku, čegar polumer meri 2 koraka, ostali telovadci pa s tem daljšimi koraki in v tem večjem loku, čim bolj so oddaljeni od osnega krajnika. Levi (desni) krajnik — zavojni krajnik — stopa z najdaljšimi koraki v največjem loku. Za zavoj za 90° je treba toliko korakov, kolikor je telovadcev. Telovadci se ravnaajo po zavojnem krajniku. Ako nastane med njimi kaka vrzel, je s primikanjem proti osnemu krajniku doseči pravilni razstop. Pritisku s strani zavojnega krajnika je kljubovati, pritisku s strani osnega krajnika se je umikati.

Na povelje: »V premo — **mer!**« prestopijo vsi telovadci z dolgimi koraki in se ravnaajo zopet po vodniku.

- b) Zavoj zastopa se vrši tako, da najpoprej vodnik (nadzornik), potem pa postopno drugi telovadci prišedši na vodnikovo (nadzornikovo) mesto zavijejo za 90° na desno ali levo. Povelje kakor pri redovnem zavoju.
- c) Protihod je dvakratni zavoj zastopa. Povelje: »V desno (v levo) v protihodu sto — **paj!**« Vodnik (nadzornik) zavije dvakrat za 90° in stopa proti nadzorniku (vodniku) tesno ob bokih telovadcev. Vsi telovadci store postopno isto, ko pridejo na mesto, kjer je začel zavijati vodnik (nadzornik).

III. Čelna premena zastopa v red. Povelje: »Čelno v red! na levo (na desno) — **vprek!** ... Sto — **paj!**« Na »**vprek!**« izvedejo vsi telovadci razven vodnika (nadzornika) četrten obrat na levo (desno). Na »sto — **paj!**« prestopijo vsi hkratu — izvzemši vodnika (nadzornika), ki ostane na svojem mestu — in korakajo v prečno mer ne gledajoči na svojega desnega (levega) soseda in ne ravnajoči se po njem. Ko doseže tako vsak višino svojega mesta v redu, naredi četrten obrat na desno (premo v bok) in koraka na svoje mesto v redu, se uravna po svojem pred njim v novo postavo došlim sosedom in obrne glavo naravnost.

C. Vaje med pohodom.

I., II. **Pohodne premene in obrate** med pohodom pogledj pri vadbi posameznega telovadca. Povelja so ista, le za prehod iz reda v zastop se veli: »Zastop! v desno (v levo) — **v bok!**« (kakor na mestu).

V zastopu med pohodom so telovadci za dolg korak oddaljeni drug od drugega. Po izvedbi povelja: »Red! v levo (v desno) če — **lom!**«, na katero je narediti poluobrat na levo ali desno, bi bili toraj telovadci v srednjem razstopu. Ker je pa za red predpisan tesni razstop, treba je, da telovadci pred obratom preidejo v tesni razstop. To se zgodi na povelje: »Red! v levo (v desno) čelom — **stoj!**« Vodnik se ustavi in izvede poluobrat na levo (desno), drugi telovadci korakajo dalje, dokler ne pridejo drug za drugim v tesni razstop, na kar se (postopno) ustavijo in narede poluobrat na levo (desno). Ako hočemo, da se nadaljuje pohod, velimo: »Stopom sto — **paj!**«

III. **Zavoji.** Izvajajo se v obče tako, kakor z mesta. Povelja:

a) Za zavoj reda: »V desno (v levo) za — **vij!**... V premo — **mer!**«

Osni krajnik prične s skračenimi koraki korakati, ostali se vedejo tako, kakor pri zavoju z mesta. Na »V premo — **mer!**« prestopijo vsi z dolgimi koraki.

- b) Za zavoj zastopa: »V desno (v levo) za — **vij!**«
- c) Za protihod: »V desno (v levo) proti — **hod!**«

IV. Čelna premena zastopa v red. Povelje: »Čelno v red! na levo (na desno) — **vprek!**« Izvedba med pohodom se razločuje od izvedbe z mesta v tem, da začne vodnik (nadzornik) takoj s skrajšanimi koraki stopati, vsi drugi pa, ko dojdejo na svoje mesto v redu. Na »Dolgi ko — **rak!**« prestopijo vsi zopet z dolgimi koraki.

Vaje v četi.

Četa sestaja iz dveh členov.

Temeljna postava njena je dvored: člena v redu drug za drugim v razdalji 1 *m*. Sprednji člen je prvi, zadnji člen je drugi; oba ostaneta to, tudi če se četa obrne.

↑
N L D L D Č
n l d l d č

Dvored.

Desni krajnik prvega člena se zove »četara« (Č), drugega člena »členar« (č). Krajnika na levem krilu se imenujeta »prvi nadzornik« (N) in »drugi nadzornik« (n). Ostale telovadce odštejemo na »desne« in »leve«; v prvem členu so »prvi desni« (D) in »prvi levi« (L), v drugem pa »drugi desni« (d) in »drugi levi« (l). Dva v dvoředu drug za drugim stoječa telovadca tvorita »skupek« in se zoveta »skupnika« (prvi, drugi).

Razven dvoreda ima četa še te-le oblike:

Dvostop: člena v zastopu.

Četverostop: po štirje telovadci drugi za drugimi.

Red: oba člena združena v jednega.

Zastop: v jeden člen združena člena v zastopu.

Za vaje v četi velja v obče vse to, kar smo povedali pri členu, oziroma vadbi posameznega telovadca.

A. Vaje na mestu.

I. Nastop, premena reda v dvored in narobe.

Na povelje »Nastop v red!« v redu nastopivše telovadce odštejemo na »prve« in »druge«. Na povelje: »Dvored! drugi — **vzad!**« stopijo »drugi« za »prve« in se ž njimi vred toliko časa pomikajo proti desnemu krajniku (četarju) in njegovemu (sedaj za njim stoječemu) »drugemu« (členarju), dokler niso v tesnem razstopu.

Na povelje: »Nastop v dvored!« se postavijo telovadci takoj v dvored. (Srednik 3 korake pred vaditeljem.)

Premena dvoreda v red se na povelje: »Red! drugi na — **prej!**« izvrši na nasprotni način od premene reda v dvored.

II. Uravnava. Povelje kakor pri členu. Prvi člen se vede, kakor pri redovni uravnavi. Telovadci drugega člena gledajo naravnost, popravijo, če treba, čelni in bočni razstop in natanko zakrijejo svoje skupnike.

III. Obrati.

- a) Redovne in zastopne četrtne, polovne in cele obrate poglej pri členu.

- b) Premene dvoreda v dvostop in narobe, prvotnega dvoreda v obrnjeni dvored in narobe, prvotnega dvostopa v obrnjeni dvostop in narobe, čelne in bočne postave v prečno postavu in narobe, izvajata oba člena hkratu na isti način in na ista povelja, kakor pri členu. Le za premeno dvoreda v dvostop in narobe se glasi povelje: »Dvostop! v desno (v levo) — **v bok!**«, oziroma: »Dvored! v levo (v desno) če — **lom!**«
- c) Premena dvoreda v četverostop se izvede na povelje: »Četverostop! v desno (v levo) — **v bok!**«

Vsi telovadci narede poluobrat na desno (levo), »levi« (»desni«) pa še z levo (desno) nogo stopijo na levo (desno) poleg »desnih« (»levih«) in pritegnejo desno (levo) nogo v petostično stoji. Desna (leva) krajnika se vedeta, kakor bi poleg sebe imela »desna« (»leva«), leva (desna) krajnika stopita z odkorakom ¹⁾ na levo (desno):

<i>N</i>	<i>L</i>	<i>L</i>	<i>č</i>	
	<i>D</i>	<i>D</i>		
<i>n</i>	<i>l</i>	<i>l</i>	<i>č</i>	➡➡
	<i>d</i>	<i>d</i>		

Četverostop na desno.

¹⁾ Odkorak = korak na desno ali levo stran.

- d) Premena četverostopa v dvored se na povelje: »Dvored! v levo (v desno) če — **lom!**« izvrši na nasprotni način od premene dvoreda v četverostop.

Za te dve premeni velja pravilo: istoimenci se obračajo, drugoimenci se obračajo in pristopajo z drugoimensko nogo.

- e) Premena prvotnega četverostopa v obrnjeni četverostop in narobe se izvede na isto povelje, kakor premena prvotnega zastopa v obrnjeni zastop in narobe (»Čelom — vzad!«). Vsi telovadci izvrše hkratu celi obrat na levo.¹⁾

IV. Premena zastopa v dvostop, dvostopa v četverostop in narobe.

- a) Premena zastopa v dvostop. Povelje: »Dvostop na — **prej!**« »Drugi« (»prvi«) stopijo z desno (levo) nogo na desno (levo)

¹⁾ Manjše važnosti so:

- f) Premena reda v dvostop. Povelje: »Dvostop! v desno (v levo) — **v bok!**« Vsi telovadci narede poluobrat na desno (levo), »drugi« (»prvi«) pa vrh tega še pristopijo z desno (levo) nogo na desno (levo) stran »prvih« (»drugih«) in pritegnejo levo (desno) nogo k desni (levi) nogi v petostično stoji.
- g) Premena dvostopa v red se na povelje: »Red! v levo (v desno) če — **lom!**« izvede na nasprotni način premene f).

- »prvim« (»drugim«) in pritegnejo levo (desno) nogo k desni (levi) v petostično stoji.
- b) Premena dvostopa v zastop na nasprotni način na povelje: »Zastop — **vzad!**«
- c) Premena dvostopa v četverostop. Povelje: »Četverostop na — **prej!**« »Levi« (»desni«) stopijo z levo (desno) nogo na levo (desno) stran »desnim« (»levim«) in pritegnejo desno (levo) nogo k levi (desni) v petostično stoji.
- d) Premena četverostopa v dvostop na nasprotni način premene c) na povelje: »Dvostop — **vzad!**«

B. Vaje na mestu.

I. **Pohod.** Zanj velja vse to, kar za pohod v členu; tudi povelja so ista. Pripomniti pa je:

Pri čelnem in prečnem pohodu je telovadec zadnjega člena točno kriti skupnike v sprednjem členu in vzdržavati pravilni razstop s predniki in sosedi.

Pri bočnem pohodu v dvostopu na desno stopijo telovadci drugega člena s prvim korakom v tesni razstop s svojimi skupniki. Pri bočnem pohodu na levo se to zgodi še le po drugem koraku.

Četo v prvotni čelni postavi, dalje v bočni iz prvotne čelne na desno in v bočni iz obrnjene čelne

na levo vodi četar; v obrnjeni čelni postavi členar; v bočni iz prvotne čelne na levo in iz obrnjene čelne na desno prvi nadzornik.

Prečni pohod vodi prvi v pohodno mer korakajoči krajnik.

Pri četverostopu v prečnem pohodu se postavi, ako že ni na tem mestu, vodnik pred skrajne telovadce.

II. **Zavoji.** Povelja so ista, kakor pri členu. Tudi izvedba je v obče taka, kakor pri členu. Opozoriti pa je na naslednje:

- a) Pri dvorednih zavojih krije zadnji člen sprednjega in vzdržuje pravilni čelni in bočni razstop; telovadci poleg zadnjega osnega krajnika stopajo nekoliko v stran.
- b) Pri dvostopnih in četverostopnih zavojih zavijata po dva in dva (štirje in štirje) telovadca tako, kakor bi tvorila red, in sicer začneta prva dva zavijati takoj po izrečenem povelju, ostali pa, ko pridejo na mesto, kjer sta začela zavijati prva.

III. **Čelna premena dvostopa (četverostopa) v dvored.**¹⁾

Povelje: »Čelno v dvored! na levo (na desno) — **vprek!** ... Sto — **paj!**« Vsi telovadci, izvzemši vodnika (ne pa poleg njega stoječega kraj-

¹⁾ Čelno premeno zastopa v red, poglej pri členu.

nika), narede zahtevani četrtni obrat. Nadalje se vedeta oba člena, kakor pri čelni premeni zastopa v red. Telovadcem zadnjega člena je paziti na kritje in razstop, členar in bližnji njegovi sosedi stopajo v malem loku navzad. Pri čelni premeni četverostopa v dvored korakata po dva in dva telovadca skupaj v dvored, in sicer »prvi (drugi) desni« in »prvi (drugi) levi« v sprednji člen, »drugi (prvi) desni« in »drugi (prvi) levi« pa v zadnji člen.

C. Vaje med pohodom.

I., II., III. Pohodne premene, obrati in zavoji se izvajajo v obče na ista povelja in ravno tako, kakor pri členu (C. I., II., III.) oziroma četnih vajah na mestu in z mesta. Omeniti pa je:

- a) Povelje: »Dvored! v levo (v desno) čelom — **stoj!** izvedeta oba člena tako, kakor zastop povelje: »Red! v levo (v desno) čelom — **stoj!** Telovadci drugega (prvega) člena pa še drug za drugim stopijo po izvedenem poluobratu za korak nazaj, da dobe tako pravilni čelni razstop.
- b) Po premeni dvoreda v dvostop korakajo telovadci, izvzemši prvega krajnika, radi tega dvorednega razstopa s kratkimi koraki, dokler ne dobe prostora za dolgi korak.

- c) V izvedbo dvoredne premene v čveterostop, in narobe, skrajšajo istoimenski korak pred obratom, da naredo prostor drugoimencem.

IV. Premena zastopa v dvostop, dvostopa v čveterostop in narobe se ne izvrši istočasno, kakor na mestu (povelja so ista), ampak postopno.

- a) Premena zastopa v dvostop. Na »na-prej!« skрати prvi telovadec korak, drugi pristopi na njegovo desno (levo) stran in skрати istotako korak. Ostali »prvi« (»drugi«) skratijo korak, ko dosežejo srednji razstop s svojimi predniki, »drugi« (»prvi«) pa postopno pristopajo na desno (levo) stran »prvim« (»drugim«) in skrajšujejo korak. Na povelje »Dolgi ko — **rak!**« prestopijo vsi telovadci z dolgimi koraki.

Podobno se izvrši premena dvostopa v čveterostop. Le »drugim« (»prvim«) je še narediti odkorak na desno (levo), da dobe prostor na levo (desno) pristopajoči »levi« (»desni«).

- b) Premena dvostopa v zastop. Na »vzad!« stopi prvi »drugi« (»prvi«) telovadec za prvega »prvega« (drugega), vsi ostali skrajšajo korak, »drugi« (»prvi«) pa stopajo postopno za »prve« (»druge«), ko dobe prostor za to. Vsak telovadec prestopi brez po-

velja z dolgimi koraki, ko je dosegel pravi razstop.

V. Čelna premena dvostopa (četverostopa) v dvored. Povelje: »Čelno v dvored! na levo (na desno) — **vprek!**« Istoimenski sprednji krajnik začne na »**vprek!**« s skračenimi koraki korakati v prvotnej meri, ostali telovadci prično v prečno mer stopati (z dolgimi koraki) in preidejo v kratki korak, ko dojdejo na svoje mesto v dvoredu. Na povelje: »Dolgi ko — **rak!**« prestopi vsa četa z dolgimi koraki.



