

PREDNJA K

LIST JUGOSLOVENSKEGA SOKOLSKEGA PREDNJAŠTVA
PRILOGA SOKOLSKEMU GLASNIKU

LETO II.

ŠTEV. 7.

V Ljubljani, dne 1. avgusta 1926.

Dr. Viktor Murnik:

Još nekoliko vežbi za pravilno držanje tela

U raspravi «Držite se uspravno»¹ opisao sam nekoliko vežbi, koje su vrlo korisne za pravilno držanje tela, ili bolje rečeno za očuvanje pravilnog držanja tela. Jer kod vežba samih već je se treba pravilno držati, vežbe pak okrepljuju one mišice, koje su potrebne za pravilno držanje i tako očuvaju i olakčuju dobro držanje.

Sve u raspravi navedene vežbe su u vezi sa uzručenjem, kojeg često krivo izvođenje mi je dalo povod za imenovanu raspravu. Kao što sam spomenuo već u toj raspravi, dakako da su još i druge vežbe u raznim strukama, kojima možemo pospešivati pravilno držanje tela. I u prostim (slobodnim) vežbama nalazimo još i druge, kojima možemo postizati tu svrhu i bez veze sa uzručenjem.

Takve vežbe su na primer pokreti podlakticom u vezi sa odručenjem. Ovdje nekoliko takvih vežbi:

I.

U odručenju, dlanovi napred: saviti, podlaktice gore (nad nadlaktice), i spojeno: mahnuti (u odručenje). Češće uzastopce neprekidano.

Broji: je — dan — dva — i — je — dan — dva i t. d.

Na «je» počinji pomicati podlakticu odozdo gore držeći nepomično nadlakticu, tako da dođe na «dan» u okomiti položaj nad nadlakticu.² Ovdje se ali dakako ne zaustavlja, već nastavi neprekidano pokret, tako da je na «dva» ruka potpuno savita: dlan napred, prsti za ušesima, ruke u zapešću sasvim izravnane, ni osovljene ni savite; naročito pazi, da držiš glavu uspravno (bradu pritegni k vratu)³ i da je ne nagibaš napred, nadalje da mirno držiš nadlakticu sasvim vodoravno i da ti lakat ne polazi napred iz čone ravnine.

U potpunom savinuću (na «dva») se ne zaustavlja, već počinji odmah pokret podlaktice natrag prema pruženom odručenju, tako da dođe na «i» okomito gore te se na ponovni «je» izravna sa nadlakticom u pruženo odručenje.

U odručenju se opet ne zaustavlja, već počinji odmah pokret podlaktice u suprotan smer, odozdo-gore, tako da dođe na drugi «dan»

¹ Gledaj u ovogodišnjem III. broju «Jugoslovenskog Sokola» prilozi 10—11. broju «Sokolskog Glasnika».

² Da ispočetka laglje paziš na sve potankosti pravilne izvedbe, radi ovu i sledeće vežbe (izuzev poslednju) prvo nekoliko puta samo desnom podlakticom, zatim samo levom i nato tek obema najedanput.

³ Gledaj u raspravi «Držite se uspravno», str. 72.

podlaktica okomito gore, na «dva» u potpuno savinuće, gde se opet ne sme zaustavljati, na drugi «i» okomito gore, na treći «je» u pruženo odručenje, odakle se opet bez prekidanja počinje pomicati odozdogore, i t. d. češće uzastopce.

Dlan drži čitavo vreme napred, izravan sa zapešćem. Vežbu pak radi i iz odručenja, dlan gore, i iz odručenja, dlan dole, te pazi, da među izvođenjem ne zasuješ ruke u kakav drugi položaj.

II.

Iz priručenja, dlanovi napred: odručiti i sp(oje-no): saviti, podlaktice gore, i sp: mahnuti (u odručenje) i sp: priručiti. Češće uzastopce neprekidano.

Broji kao kod prve vežbe:

- 1, je-: početi pokret
-dan: odručiti i sp:
- 2, dva: (potpuno) saviti i sp:
i: mahnuti (u odručenje) i sp:
- 1, je-: priručiti i sp:
-dan: odručiti i sp:
- 2, dva: (potpuno) saviti i sp:
i: mahnuti (u odručenje) i sp:
i t. d.

Nigde se ne zaustavljajte, ni u odručenju ni u potpunom savinuću ni u ponovnom odručenju, ni u sledećem mu priručenju! Na «dan» ostaje nadlaktica u vodoravnom položaju, podlaktica pa bez postajanja sama nastavlja pokret odozdogore, nad nadlakticu. Pazi, da ruke ne počneš već pre savijati, no što je došla u vodoravni položaj. Brzinu pokreta je upravljati tako, da tačno na «dan» ruka dođe pružena u odručenje. Isto tako pazi u drugom delu, pri povratku iz savinuća, da ne počinješ ruke povećati pre, nego je docela pružena. Tačno na «i» dostiže podlaktica taj položaj, našto se bez postanka pokreće napred i kod toga dosada mirnu nadlakticu povuče sa sobom, tako da na ponovni «je» čitava ruka dođe u priručenje. I ovde se, kako rečeno, ne sme zaustavljati, već mora odmah proći u pokret u suprotan smer, prema odručenju. Pokret ovde izgleda, kao da bi se ruka odbila od tela. Pri tome pak se samo dotakni stegna, a ne udari po njima.

Što se tiče držanja dlanova, glave i t. d. važi sve, što i za I. vežbu. I ovu vežbu radi iz priručenja, dlanovi unutra, tako da imaš u odručenju dlanove dole i da u savinuću smeraju gore, i iz priručenja, dlanovi van (koliko moguće), tako da su u odručenju dlanovi gore i u savinuću smeraju prema ramenima.

III.

Iz odručenja, dlanovi napred: podlakticom kru-govi gore (sa nepomičnim nadlakticama). Češće uzastopce neprekidano.

Broji: je — dan — dva — i — je — dan — dva — i t. d., izvadaj kako sledi:

- 1, je-: početi podlakticom pokret gore
-dan: posaviti⁴ (odručno; podlaktica okomito gore) i sp:
- 2, dva: saviti (odručno, podlaktica potpuno savinuta nad nadlakticom) i sp:
i: podlakticu zavrtjeti pod (nepomičnu) nadlakticu (hrbat napred) i sp:

1, je-: mahnuti (u odručenje) i sp: dlan zasukati napred i sp:
-dan: posaviti i t. d.

Nigde se ne zaustavlja podlakticom! Nadlaktica nepomična u vodoravnom položaju, laktove ne povešuj i ne polazi njima napred iz čeonog ravnine! Do «dva» se podlaktica pokreće docela tako kao pri I. vežbi. Iz potpunog savinuća se nato bez postajanja počinje vrtjeti (povešati), tako da dođe na «i» pod nadlakticu, čitavo vreme koliko moguće blizu nadlaktice (dakle ruka docela savinuta). Zapravo se ovde podlaktica kreće pasivno, zasuče se samo nadlaktica (koja mora ali pri tome ostati u vodoravnom položaju), podlaktica pak radi zasuka (izvijanja) nadlaktice sama po sebi dolazi pod nadlakticu, isto tako ruka sa hrbtom n a p r e d bez vlastitog zasuka. Pri tome nastoj, da ne osoviš ili svineš ruke u zapešću.

Došavši pod nadlakticu se podlaktica, ne da bi se zaustavila, pokreće odmah napred pod nadlakticom (u čeonj ravnini), odaljujući se od nje prema pruženom odručenju, koji postiže na ponovni «je-». Ujedno čim dođe podlaktica u pruženo odručenje brzo zasuči (izvini) dlan napred. Ruka se ovde dakako zasuče sama, ne, kao pre pri «i», radi kakvog zasuka nadlaktice.⁵ I pri tome, kao uopšte nigde, ne osovljuješ ili svijaš ruke.

Pazi naročito na to, da ide podlaktica do «dva», dakle do potpunog savinuća, sasvim n a d nadlakticom, ne koso gore p r e d njom.

Te krugove radi i iz odručenja, dlan ovi gore, i iz odručenja dlan ovi dole. U prvom primeru smeraju dlanovi među izvadanjem prema nadlakticama, na ponovni «je» pa se zasuču (izvinu) brzo gore; u drugom primeru su hrpti okrenuti prema nadlakticama, a na «je» se zasuču gore.

IV.

Mesto samih krugova podlakticom gore možeš krugove podlakticom gore izmenjivati sa krugovima podlakticom dole: prvi krug gore, drugi krug dole, treći krug gore, četvrti krug dole i t. d. Na kraju krugova kod te vežbe ne sučite ruku!

Pri krugu podlakticom dole ide podlaktica suprotan put kao pri krugu gore. Po dovršenom prvom krugu (gore) na «je-» prelazi podlaktica bez zaustavljanja u pokret suprotnog smera (dole), dolazi na «dan» okomito pod nadlakticu, na «dva» u potpuno savinuće p o d nadlakticu, nato se bez postajanja potpuno savinuta digne n a d nadlakticu, kamo dolazi na «i», te se zatim bez zaustavljanja odaljuje od nadlaktice prema pruženom odručenju, koje postiže na «je».

⁴ Posaviti znači saviti za 90°.

⁵ Zapravo se zasuče podlaktica i s njom ruka; pri tome potegne sukajuća se podlaktica i nadlakticu, da se zasuče natrag u položaj, kao što ga je imala u početku vežbe.

V.

Iz priručenja, dlanovi unutra: odručiti, dlanovi napred, i sp: podlakticom krugovi gore (na kraju kruga, u ponovnom odručenju: dlanovi natrag) i sp: priručiti, dlanovi unutra. Češće uzastopce bez prekidanja.

Broji: i — je — dan — dva — i — je — dan — dva — i — i t. d.
Izvođenje: i: početi pokret

1, je-: odručiti, dlanovi napred, i sp:

-dan: saviti odručno, podlaktica gore (nad nadlakticom, dlanovi napred) i sp: podlakticu zavrtjeti pod (nepomičnu) nadlakticu (hrpti napred) i sp:

2, dva: mahnuti (u odručenje, hrpti napred) i sp:

i: priručiti, dlanovi unutra, i sp:

1, je-: odručiti... i t. d.

Nigde se ne zaustavlja, ni u priručanju (na ponovni «i»). Za prelaz iz priručenja u ponovno odručenje važi slično, što sam rekao pri II. vežbi. Za pokret podlaktice od odručenja preko savinuća nad nadlakticom u savinuće pod podlakticom je ovde vremena samo od «je-» do «dan», dakle tri puta manje, nego pri III. vežbi, gde je za to vremena od «je-» do «i». Pokret podlaktice je treba zato izvesti brže, pazi pa pri tome, da ga ne «srozaš», to jest, da ne izostaviš savinuće nad nadlakticom, da dakle podlaktice ne pokrećeš koso gore pred nadlakticom ili dapače vodoravno pred njom u savinuće pod nadlakticom, već preko savinuća sasvim nad nadlakticom u savinuće pod nju. Ako izpočetka to neide dobro, broji laganije!

Mesto odručenja, dlanovi napred, možeš raditi i odručenje, dlanovi gore, ili odručenje, dlanovi dole, i iz tih krugove podlakticom.

VI.

Broji kao pri V. vežbi i izvađaj:

od prvoga «i» do «dva»: kao pri V. vežbi, ruke stisnute u pest, i sp:

«i»: prste zasukati gore (vrlo brzo!) i sp: odručno dole skučiti (zgrčiti), podlaktica gore (nad nadlakticu, u čeojoj ravnini, prsti prema ramenima) i sp: podlakticu zavrtjeti dole (pod nadlakticu, u čeojoj ravnini, prsti prema pazduhu) i sp: sunuti dole (u priručenje, prsti unutra) i sp:

«je»: odručiti... i t. d.

Za komplicirani pokret, naveden pri drugom «i», vremena je samo od «dva» do «i». Zato ga je treba izvesti izvanredno brzo, ali i paziti, da se sve sastavine izvedu čisto. U početku broji laganije. Sve sastavine spajajte bez trganja, i pri sunku dole u priručanju ne zaustavljajte, već odmah bez prekida iznova počnite vežbom!

«Spojiti» reći će se kraj kakvog pokreta bez jkakvog, ni trenutnog zaustavljanja vezati sa početkom drugog pokreta. Pošto je početak pokreta, navedenog pri drugom «i», to jest zasuk prstiju gore, kratka sastavina, a treba ga je kraj toga vrlo brzo izvesti, pada čitava izvedba zasuka u jedno sa svršetkom pokreta, navedenog pri «dva» (odručenje), sa kojim treba spojiti zasuk prstiju gore. Taj zasuk se dakle izvede već na «dva». Jer na «dva» je treba svršiti odručenje i u j e d -

no početi sledeći pokret. Taj je ali tako kratak i treba ga izvesti tako brzo, da ga takorekuć u istom trenutku počneš, a ujedno već i dovršiš. Pošto ga je na «dva» već početi, ga na «dva» dakle već i izvršiš. Dakako da se to mora uzeti cum grano salis. U zbilji među početkom i svršetkom zasuka još uvek i kod najbrže izvedbe proteče nešto vremena. Ali to vreme je tako kratko, da jedva opazimo njegov potek i čini nam se, kao da bi se zasuk izvršio već na «dva».

Vežba je vrlo teška. Isplaća pa se, naučiti je, jer je vrlo izdašna. Već po nekoliko puta uzastopce izvedenoj vežbi osećaš to u rukama, ramenima i na ledima.

Još više je možeš učiniti teškom time, da zasuku prstiju gore pridodaš mali luk podlakticom: neznatan trenutak pre, nego se ruka pruži u odručenje (trenutak pre «dva»), dakle kad dođe ruka nekako do odručnog ulućenja (podlaktica neznatno dole, hrbat napred) zaviješ podlakticom u malen luk u smeru napred i prema gore te je tačno na «dva» pružiš (nekako zamahneš) u odručenje. Izvodeći luk ujedno suči ruku tako, da dodu prsti docela u smer prema gore, čim postigneš pruženo odručenje: sve to izvedi vrlo brzo, počinji jedva znatan trenutak pre «dva», tako da izgleda, kao da bi luk i zasuk počeo, a ujedno na «dva» već i svršio ujedno sa pružanjem u odručenje.

Težinu vežbe možeš još povećati, ako joj pridružiš primerne pokrete nogu. Na primer, kao što imam to u prvom taktu telovežbačkog plesa, sastavljenog na Beethovnovu «Tursku koračnicu».

i: preneti težinu tela na desnu nogu i početi pokret sa levom, 1, je- (prva osminka takta): levom odnožiti nisko i sp:

-dan: levom stav odnožno i sp:

2, dva: levom odnožiti nekoliko više, nego pre, desnom uspon, i sp: i: levom prinožiti u spetni stav.

Početi je pokret tako, da prvo razmerno polagano preneseš težinu tela na desnu nogu i zatim digneš levu nogu prilično brzo, tako da dođe tačno na «je-» u nisko odnoženje. U tome pa je ne zaustavljaj («i sp»:!), već je odmah počinji povećati, tako da na «-dan» postigne odnožni stav. I ovde se ne zaustavljaj, nego tek što se noga prstima dotakne tla, počni opet pokret gore u nekoliko više odnoženje (tačno na «dva»), gde ali i opet ne zaustavljaj, već odmah počinji pokret u prinoženje, koje postižeš na drugi «i».

VII.

Na kraju neka navedem još vežbu, u kojoj su odručenje i iz njega krugovi podlakticom vezani sa uzručenjem uz primerne pokrete nogu (prva četiri takta poslednjeg dela «Turske koračnice»):

i: početi pokret

I. 1, je- (prva osminka prvog takta): desnom ispad strance — predručiti na desno, hrbti gore, i sp:

-dan: nogama izdržaj — preko uzručenja, hrbti natrag, i predručenja na levo, hrbti gore, priručiti, hrbti napred, i sp:

2, dva: nogama izdržaj — levom predručiti unutra, hrbat gore; desnom odručiti, hrbat gore, i sp:

i: nogama izdržaj — levom preko uzručenja, hrbat natrag, odručiti, hrbat gore; desnom zasukati hrbat natrag i sp:

- saviti (odručno uz nepomičnu nadlakticu), podlaktica gore (nad nadlakticu, hrbat natrag) i sp: podlakticu zavrtjeti napred (pred nadlakticu, hrbat gore) i sp:
- II. 1, je- (prva osminka drugog takta): usprav u odkoračan stav desnom, obe noge u usponu — levom zasukati dlan gore i sp: uzručiti (brzo sa naglaskom), dlan unutra; desnom podlakticom zavrtjeti dole (pod nadlakticu, hrbat napred) i sp: mahnuti (u udručenje) i sp: zasukati dlan gore i sp: uzručiti (brzo sa naglaskom), dlan unutra, i sp:
- dan: nogama izdržaj — čeonim lukovima unutra predručiti unutra dole, leva nad desnom, hrbti gore, i sp:
- 2, dva: levom odgib — kroz priručenje, hrbti napred, odručiti, hrbti gore, i sp:
- i: nogama izdržaj — desnom izdržaj, levom zasukati hrbat natrag i sp: saviti (odručno, uz nepomičnu nadlakticu), podlakticu gore (nad nadlakticu, hrbat natrag) i sp: podlakticu zavrtjeti napred (pred nadlakticu, hrbat gore) i sp:
- III. 1, je- (prva osminka trećeg takta): usprav u odkoračan stav desnom, obe noge u usponu — desnom zasukati dlan gore i sp: uzručiti (brzo, sa naglaskom) dlan unutra; levom: podlakticu zavrtjeti dole (pod nadlakticu, hrbat napred) i sp: mahnuti (u udručenje) i sp: zasukati dlan gore i sp: uzručiti (brzo, sa naglaskom), dlan unutra, i sp:
- dan: kao na «dan» u drugom taktu,
- 2, dva: desnom odgib — rukama kao na «dva» u drugom taktu,
- i: nogama izdržaj — levom izdržaj, desnom zasukati hrbat natrag i sp: saviti (odručno uz nepomičnu nadlakticu), podlaktica gore (nad nadlakticu, hrbat natrag) i sp: podlakticu zavrtjeti napred (pred nadlakticu, hrbat gore) i sp:
- IV. 1, je- (prva osminka četvrtog takta): kao na «je-» u drugom taktu,
- dan: kao na «dan» u drugom taktu,
- 2, dva: kao na «dva» u drugom taktu,
- i: kao na «i» u drugom taktu.

Za vežbu nato lahko ponavljaš pokrete, navedene spreda za treći i četvrti takt, češće uzastopce i zaključi izvođenje (na «je-») sa prelazom u spetni stav i priručenje. — Preveo as.

Dr. Viktor Murnik:

Še nekaj vaj za pravilno držanje telesa

V razpravi «Držite se pokoneu!»¹ sem opisal nekaj vaj, ki so jako koristne za pravilno držanje telesa, ali bolje rečeno za ohranitev pravilnega držanja telesa. Zakaj pri vajah samih že se je treba pravilno držati, vaje pa okrepljajo one mišice, ki jih je treba za pravilno držanje, in tako ohranjajo in olajšujejo dobro držanje.

Vse v razpravi navedene vaje so v zvezi z vzročenjem, ki mi je njegovo tako često napačno izvajanje dalo povod za imenovano razpravo. Kakor pa sem omenil že v tej razpravi, so seve še druge vaje v raznih strokah, ki moremo z njimi pospeševati pravilno držanje telesa. Tudi v prostih vajah

¹ Glej v letošnji 5—6. številki «Prednjaka» in srbohrvatski prevod «Držite se uspravo!» v letošnji III. številki «Jugoslovenskega Sokola».

dobimo še druge, ki z njimi moremo dosegati ta namen tudi brez zveze z vzročenjem.

Take vaje so na primer gibi podlehti v zvezi z odročenjem. Tu nekaj takih vaj:

I.

V odročenju, dlani spred: upogniti, podlehti gor (nad nadlehti), in spojeno: mahniti (v odročenje). Večkrat zapored ne prekinjeno.

Štej: e — na — dve — in — e — na — dve itd.

Na «e» začni pomikati podleht navzgor ob nepremični nadlehti, tako da pride na «na» v navpični položaj nad nadleht.² Tu pa se seve ne ustavlja, ampak nadaljuj neprekinjeno gib, tako da je na «dve» leht popolnoma upognjena: dlan spred, prsti za ušesi, roki v zapestju docela izravnani, ni vzklopljeni ni sklopljeni; zlasti pazi, da držiš glavo pokoncu (brado pritegni k vratu)³ in je ne nagibaš naprej, dalje da mirno držiš nadleht čisto vodoravno ter da ti komolec ne uhaia naprej iz čelne ravnine.

V popolnem upognjenju (na «dve») se ne ustavlja, temveč začni takoj gib podlehti nazaj proti iztegnjenemu odročenju, tako da pride na «in» navpično navzgor in se na zopetni «e» izravna z nadlehtjo v iztegnjeno odročenje.

V odročenju se zopet ne ustavlja, ampak začni takoj gib podlehti v nasprotno smer, navzgor, tako da pride na drugi «na» podleht navpično navzgor, na «dve» v popolno upognjenje, kjer se zopet ne sme ustavljati, na drugi «in» navpično navzgor, na tretji «e» v iztegnjeno odročenje, odkoder se zopet brez prekinjenja začne pomikati navzgor, itd. večkrat zapored.

Dlan drži ves čas naprej, izravnano z zapestjem. Vajo pa delaj tudi iz odročenja, dlan gor, in iz odročenja, dlan spod, ter pazi, da med izvajanjem ne zasukaš roke v kakšen drug položaj.

II.

Iz priročenja, dlani spred: odročiti in sp(ojeno): upogniti, podleht gor, in sp: mahniti (v odročenje) in sp: priročiti. Večkrat zapored neprekinjeno.

Štej kakor pri prvi vaji:

1, e: začeti gib

-na: odročiti in sp:

2, dve: (popolnoma) upogniti in sp:

in: mahniti (v odročenje) in sp:

1, e: priročiti in sp:

-na: odročiti in sp:

2, dve: (popolnoma) upogniti in sp:

in: mahniti (v odročenje) in sp:

itd.

Nikjer se ne ustavlja, niti v odročenju niti v popolnem upognjenju niti v zopetnem odročenju niti v sledečem mu priročenju! Na «na» ostane nadleht v vodoravnem položaju, podleht pa brez postanka sama nadaljuje gib navzgor, nad nadleht. Pazi, da lehti ne začneš že prej upogibati, preden je prišla v vodoravni položaj. Hitrost gibanja je uravnati tako, da točno na «na» leht pride iztegnjena v odročenje. Istotako pazi v drugem delu (pri povratku iz upognjenja), da ne začneš lehti povešati prej, nego je docela iztegnjena. Točno na «in» doseže ta položaj podleht, nakar se brez postanka giblje naprej in pri tem doslej mirno nadleht potegne s seboj, tako da na

² Da spočetka laže paziš na vse podrobnosti pravilne izvedbe, delaj to in naslednje vaje (izvemši zadnjo) najprej nekolikokrat samo z desno lehtjo, potem samo z levo in nato šele z obema hkratu.

³ Glej v razpravi «Držite se pokoncu!», str. 72.

zopetni «e» cela leht pride v priročenje. Tudi tu pa se, kakor rečeno, ne sme ustavljati, ampak mora takoj preiti v gib v nasprotno smer, proti odročenju. Gib se tu vidi kakor bi se leht odbila od telesa. Pri tem pa se samo dotakni stegen in ne udari po njih.

Glede držanja dlani, glave itd. velja vse, kar za I. vajo. Tudi to vajo delaj tudi iz priročenja, dlani not, tako da imaš v odročenju dlani spod in da v upognjenju smerita navzgor, in pa iz priročenja, dlani ven (kolikor mogoče), tako da sta v odročenju dlani gor in v upognjenju smerita proti ramama.

III.

Iz odročenja, dlan spred: podlehtni krogi gor (ob nepremičnih nadlehteh). Večkrat zapored neprekinjeno.

Štej: e — na — dve — in — e — na — dve — itd., izvajaj pa tako-le:

- 1, e-: začeti s podlehtjo gib navzgor
-na: napogniti (odročno; podleht navpično navzgor) in sp:
- 2, dve: upogniti (odročno, leht popolnoma upognjena nad nadlehtjo) in sp:
in: podleht zavrteti pod (nepremično) nadleht (hrbet spred) in sp:
- 1, e-: mahniti (v odročenje) in sp: dlan zasukati naprej in sp:
-na: napogniti — itd.

Nikjer se ustavljati s podlehtjo! Nadleht nepremična v vodoravnem položaju, komolca ne povešati ali uhajati z njim naprej iz čelne ravnine! Do «dve» se podleht giblje docela tako kakor pri I. vaji. Iz popolnega upognjenja se nato brez postanka začne vrteti (povešati), tako da pride na «in» pod nadleht, ves čas kolikor mogoče blizu nadlehti (torej leht docela upognjena). Prav za prav se tu podleht giblje pasivno, zasuka se le nadleht (ki pa mora pri tem ostati v vodoravnem položaju), podleht pa zbog zasuka nadlehti sama po sebi pride pod nadleht in takisto roka s hrbtom spred brez lastnega zasuka. Pri tem glej, da ne vzklopiš ali sklopiš roke v zapestju.

Prišedši pod nadleht se podleht, ne da bi se ustavila, giblje takoj naprej pod nadlehtjo (v čelni ravnini), oddaljujoč se od nje proti iztegnjenemu odročenju, ki ga doseže na zopetni «e». Obenem ko pride podleht v iztegnjeno odročenje, brzo zasukaj dlan naprej. Roka se tu seve zasuka sama, ne kakor pri «in» zbog kakšnega zasuka nadlehti.⁴ Tudi pri tem, kakor sploh ne nikjer, ne vzklapljaj ali sklapljaj rok.

Pazi zlasti na to, da gre podleht do «dve», torej do popolnega upognjenja, čisto na d nadlehtjo, ne poševno zgoraj pred njo.

Te kroge delaj tudi iz odročenja, dlani gor, in iz odročenja, dlani spod. V prvem primeru smerita dlani med izvajanjem proti nadlehtema, na zopetni «e» pa se zasukata brzo navzgor; v drugem primeru sta hrbta obrnjena proti nadlehtema in se na «e» zasukata navzgor.

IV.

Namesto samih podlehtnih krogov gor moreš podlehtne kroge gor izmenjavati s podlehtnimi krogi dol: prvi krog gor, drugi krog dol, tretji krog gor, četrti krog dol itd. Ob koncu krogov pa ni zasukati rok!

Pri podlehnem krogu dol gre podleht nasprotno pot kakor pri krogu gor. Po dovršenem prvem krogu (gor) na «e» preide podleht brez ustavitve v gib v nasprotno smer (dol), pride na «na» navpično pod nadleht, na «dve» v popolno upognjenje pod nadlehtjo, se nato brez postanka popolnoma upognjena dvigne na d nadleht, kamor pride na «in», ter se potem brez ustavitve oddaljuje od nadlehti proti iztegnjenemu odročenju, ki ga doseže na «e».

⁴ Prav za prav se zasuka podleht in z njo roka; pri tem potegne suka-joča se podleht tudi nadleht, da se zasučé nazaj v položaj, kakor ga je imela v začetku vaje.

V.

Iz priročenja, dlani not: odročiti, dlani spred in sp: podlehtni krogi gor (na koncu kroga, v zopetnem odročenju: dlani zad) in sp: priročiti, dlani not. Večkrat zaporedoma brez prekinjenja.

Štej: in — e — na — dve — in — e — na — dve — in — itd. Izvedba:
in: začeti gib

1, e-: odročiti, dlani spred, in sp:

-na: upogniti odročno, podleht gor (nad nadlehtjo, dlani spred), in sp:
podleht zavrteti pod (nepremično) nadleht (hrbta spred) in sp:

2, dve: mahiniti (v odročenje, hrbta spred) in sp:

in: priročiti, dlani not, in sp:

1, e-: odročiti — itd.

Nikjer se ustavljati, niti ne v priročenju (na zopetni «in»). Za prehod iz priročenja v zopetno odročenje velja nalično, kar sem povedal pri II. vaji. Za gib podlehti od odročenja preko upognjenja na d nadlehtjo v upognjenje pod nadlehtjo je tu časa samo od «e-» do «na», torej trikrat manj, nego pri III. vaji, kjer za to časa od «e-» do «in». Gib podlehti je treba zagledati izvesti hitreje, pazi pa pri tem, da ga ne «pomečkaš», to je, da ne izpustiš upognjenje na d nadlehtjo, da torej podlehti ne giblješ poševno zgoraj pred nadlehtjo ali celo vodoravno pred njo v upognjenje pod nadlehtjo, ampak preko upognjenja čisto na d nadlehtjo v upognjenje pod njo. Ako spočetka to ne gre dobro, šteje počasneje!

Namesto odročenja, dlani spred, moreš delati tudi odročenje, dlani gor, ali odročenje, dlani spod, in iz teh podlehtne kroge.

VI.

Štej kakor pri V. vaji in izvajaj:

od prvega «in» do «dve»: kakor pri V. vaji, pa roki stisnjeni v pest, in sp:

in: prste zasukati gor (jako hitro!) in sp: odročno dol skročiti, podleht gor (nad nadleht, v čelni ravnini, prsti proti ramama) in sp: podleht zavrteti dol (pod nadleht, v čelni ravnini, prsti proti pazduhi) in sp: suniti dol (v priročenje, prsti not) in sp: e-: odročiti — itd.

Za komplicirani gib, naveden pri drugem «in», je časa samo od «dve» do «in». Treba je zagledati izvesti ga izredno hitro, pa vendar paziti, da se vse sestavine izvedejo čisto. Spočetka šteje počasneje. Vse sestavine spajati brez trganja, tudi po sunku dol v priročenje ne postajati, temveč takoj brez prekinjenja iznova začeti vajo!

«Spojiti» se pravi konec kakšnega giba brez vsake, niti ne hipne ustavitve vezati z začetkom drugega giba. Ker je začetek giba, navedenega pri drugem «in», to je zasuk prstov gor, kratka sestavina in ga je razen tega treba jako hitro izvesti, pade cela izvedba zasuka v eno s koncem giba, navedenega pri «dve» (odročenja), s katerim treba spojiti zasuk prstov gor. Ta zasuk se potemtakem izvede že na «dve». Kajti na «dve» je končati odročenje in ob enem začeti nadaljnji gib. Ta pa je tako kratek in ga je izvesti tako hitro, da ga tako rekoč v istem hipu začneš in že tudi dovršiš. Ker pa ga je na «dve» že začeti, ga torej na «dve» tudi že dovršiš. Seveda je to vzeti cum grano salis. V resnici med začetkom in koncem zasuka še vedno tudi ob najhitrejši izvedbi preteče nekaj časa. Toda ta čas je tako kratek, da komaj opazimo njegov potek in se nam vidi, kakor bi se zasuk dovršil že na «dve».

Vaja je jako težka. Izplača pa se, naučiti se jo, ker je jako izdatna. Že po malokratni zaporedni izvedbi čutiš to v lehtih, ramah in na hrbtu.

Še bolj pa jo moreš otežiti s tem, da zasuku prstov gor prideneš mal lok podlehti: komaj znaten hip prej, nego se leht iztegne v odročenje (hip pred

«dve»), torej ko pride leht nekako do odročnega uločenja (podleht neznažno dol, hrbet spred) zaviješ s podlehtjo v mal lok v smeri naprej in navzgor ter jo točno na «dve» iztegneš (nekako zavijtiš) v odročenje. Izvajajoč lok obenem sukaj roko tako, da pridejo prsti docela v smer navzgor, ko dosežeš iztegnjeno odročenje: vse to izvedi jako hitro, začni komaj znaten hip pred «dve», tako da se vidi, kakor bi lok in zasuk začel in že tudi obenem dovršil na «dve» obenem z iztegnitvijo v odročenje.

To oteženje vaje moreš še povečati s pridružitvijo primernih gibov nog. Na primer, kakor imam to v prvem taktu telovadnega plesa, zloženega na Beethovno «Turško koračnico»:

- in: prenesti težo telesa na desno nogo in začeti gib z levo,
- 1, e- (prva osminka takta): z levo odnožiti nizko in sp:
- na: z levo stoja odnožno in sp:
- 2, dve: z levo odnožiti nekoliko višje, nego prej, z desno vzpon, in sp:
- in: z levo prinožiti v spetno stojo.

Začeti je gib tako, da najprej razmeroma počasi preneseš težo telesa na desno nogo in nato dvigneš levo nogo dokaj hitro, tako da pride točno na «e» v nizko odnoženje. V tem pa je ne ustavlja («in sp:»!), temveč jo takoj začni povešati, tako da na «-na» doseže stojo odnožno. Tudi tu pa se ni ustavlja, ampak, komaj da se je noga s prsti dotaknila tal, začeti zopet gib navzgor v nekoliko višje odnoženje (točno na «dve»), kjer se zopet ni ustavlja, temveč takoj začeti gib v prinoženje, ki ga je doseči na drugi «in».

VII.

Naposled naj navedem še vajo, kjer so odročenje in podlehtni krogi iz njega zvezani z vzročenjem ob primernih gibih nog (prvi štirje takti zadnjega dela «Turške koračnice»):

- in: začeti gib
- I. 1, e- (prva osminka prvega takta): z desno izpad v stran — predročiti na desno, hrbta gor, in sp:
- na: z nogama drža — skozi vzročenje, hrbta zad, in predročenje na levo, hrbta gor, priročiti, hrbta spred, in sp:
- 2, dve: z nogama drža — z levo predročiti not, hrbet gor; z desno odročiti, hrbet gor, in sp:
- in: z nogama drža — z levo skozi vzročenje, hrbet zad, odročiti, hrbet gor; z desno zasukati hrbet zad in sp: upogniti (odročno, ob nepremični nadlehti), podleht gor (nad nadleht, hrbet zad) in sp: podleht zavrteti naprej (pred nadleht, hrbet gor) in sp:
- II. 1, e- (prva osminka drugega takta): vzravna v odkoračno stojo z desno, obe nogi v vzponu — z levo zasukati dlan gor in sp: vzročiti (hitro, s poudarkom), dlan not; z desno podleht zavrteti dol (pod nadleht, hrbet spred) in sp: mahiniti (v odročenje) in sp: zasukati dlan gor in sp: vzročiti (hitro, s poudarkom), dlan not, in sp:
- na: z nogama drža — z čelnimi loki not predročiti not dol, leva nad desno, hrbta gor, in sp:
- 2, dve: z levo odgib — skozi priročenje, hrbta spred odročiti, hrbta gor, in sp:
- in: z nogama drža — z desno drža, z levo zasukati hrbet zad in sp: upogniti (odročno, ob nepremični nadlehti), podleht gor (nad nadleht, hrbet zad) in sp: podleht zavrteti naprej (pred nadleht, hrbet gor) in sp:
- III. 1, e- (prva osminka tretjega takta): vzravna v odkoračno stojo z desno, obe nogi v vzponu — z desno zasukati dlan gor in sp: vzročiti (hitro, s poudarkom), dlan not; z levo podleht zavrteti dol (pod nadleht, hrbet spred) in sp: mahiniti (v odročenje)

in sp: zasukati dlan gor in sp: vzročiti (hitro, s poudarkom),
dlan not, in sp:

-na: kaor na «na» v drugem taktu,

2, dve: z desno odgib — z lehtema kakor na «dve» v drugem taktu,

in: z nogama drža — z levo drža, z desno zasukati hrbet zad in sp:
upogniti (odročno, ob nepremični nadlehti), podleht gor (nad
nadleht, hrbet zad) in sp: podleht zavrteti naprej (pred nadleht,
hrbet gor) in sp:

IV. 1, e- (prva osminka četrtega takta): kakor na «e-» v drugem taktu,
-na: kakor na «na» v drugem taktu,

2, dve: kakor na «dve» v drugem taktu,
in: kakor na «in» v drugem taktu.

Za vadbo nato lahko ponavljaš gibe, navedene zgoraj za tretji in četrti
takt, večkrat zapored ter zaključi izvajanje (na «e-») s prehodom v spetno
stojo in priročenje.

Gradivo za vadbo članov

Prosti prevod po „Tělocvik“,¹ brata Frante Erben. Srbohrvatski prevod brata
Šulceja, slovenski prevod brata dr. Murnika.

IV. ura.

A. Skupne vaje.

Igre.

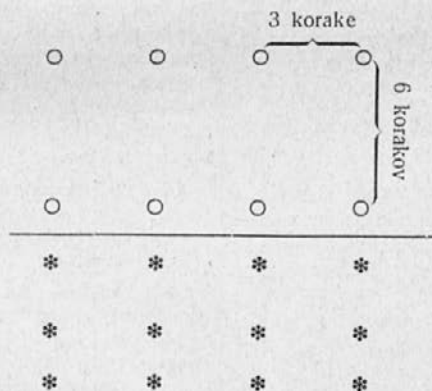
Tekmovanje v prenašanju kijev (po
Čermaku).

IV. sat.

A. Skupne vježbe.

Igre.

Natjecanje u prenašanju čunjeva (po
Čermaku).



Krožki pred črto označujejo posta-
vitev kijev, zvezdice za črto pa posta-
vitev igralcev. Igralci stoje v zastopu
v razdalji koraka. Tekmujejo vedno
štirje telovadci, ki na povelje stopijo k
cilju, naznačenemu s črto. Ob večjem
številu telovadcev se postavi pet ali
še več vrst kijev. Igra obstoji v pre-
našanju kijev na cilj. Na znamenje

Kružnice pred crtom prikazujejo po-
stavu čunjeva, a zvezdice iza crte po-
stavu igrača. Ovi stoje u zastopu u
udaljenosti koraka. Natječu se uvijek
po četvorica vježbača, koji na zapo-
vijed pristupaju k meti, koja je ozna-
čena crtom. Pri većem broju vježbača
postavlja se pet ili i više redova ču-
njeva. Igra se sastoji u prenašanju

¹ Iz spisa «Tělocvičné hodiny» v I. letniku «Tělocvika» (1921.—1922.).

stečejo igralci. Zmaga, kdor prvi prinese kije na cilj, jih postavi v vrsto drugega poleg drugega, sam pa se postavi za njimi v »pozor«. Telovadci smejo teči vedno le po en kije, pri čemer jim je na voljo začeti z najbližjim ali z najoddaljenejšim ali tudi s srednjim. Vaditelj določi, ali je treba telovadcem postaviti kije takoj ali pa jih morejo najprej prinesiti in potem postaviti, ali pa si morejo izbrati način. V drugem primeru bodi prepovedano kije metati na cilj ali polagati pred cilj.

Ista igra za prvenstvo. Zmagovalci nastopijo ob strani; ko so se vsi igralci izmenjali, tekmujejo zmagovalci, dokler naposled ne ostane en sam, prvak.

Drug način te igre obstoji v razpostavljanju kijev s cilja, kjer so trije kiji. Na povelje zgrabijo telovadci po en kije in ga postavijo na poljuben izmed treh drugih (označenih) ciljev. Potem se vrnejo po drugi kije in naposled po tretji kije. Postavivši zadnji kije na pristojno mesto, se vrne telovadec za cilj. Zmaga, kdor prvi, izpolnivši vse pogoje, zavzame na cilju postav »pozor«. Tudi na ta način se igra za prvenstvo.

Oba ta načina je mogoče združiti v tekmo vrst. Začne se n. pr. s prenašanjem kijev na cilj. Tri korake za tem ciljem na drugem cilju, označenem s črto, se nahaja vedno sledeči igralec z eno roko v predročanju. Prvi igralec teče, ko je spolnil svojo nalogo, k drugemu cilju in udari sledečega igralca na dlan, na kar ta kije razstavlja na zgoraj navedeni način. Igralci, ki so spolnili svojo nalogo, se vedno postavijo za zadnjim v zastopu. Tako se igra nadaljuje do zadnjega igralca. Zmaga vrsta, ki se zadnji njen igralec — potem ko je izpolnil svojo dolžnost — prvi postavi za prvim ciljem v »pozor».

Vsi ti načini »Prenašanja» so še zanimivejši in se obenem znatno oteže, ako med vrste kijev postavimo eno,

čunjeva na metu. Na dani znak vježbači otrče. Koji od njih prvi prenese čunjeve i postavi ih u redu jednog pokraj drugoga, te se i sâm postavi iza njih u postav »pozora», taj pobjeđuje. Vježbači smiju trčati samo s jednim čunjem, no dozvoljava im se, da počnu s najbližim ili najdaljim ili srednjim. Prednjak ustanovljuje, da li su vježbači dužni odmah postavljati čunjeve ili će ih najprije prenijeti, a onda ih postavljati, ili mogu izabrati način. U drugom slučaju ne smije se dozvoliti, da čunjevi budu bacani na metu ili nametani pred metu.

Ista igra o prvenstvo. Pobjednici nastupe postrance. Kada se svi igrači izmjenje, poduzimlju pobjednici novo natjecanje tako, da na koncu ostane samo jedan, a to je pobjednik.

Drugi način ove igre sastoji se u raznašanju čunjeva sa mete, na kojoj se nalaze tri čunja. Na izdanu zapovijed prednjaka uhvate vježbači po jedan čunj i postave ga povolji na bilo koju od označenih meta. Poslije toga se vraćaju na metu po drugi i konačno po treći čunj. Nakon postave posljednjeg čunja na odgovarajuće mjesto vraća se vježbač u postav iza mete. Ko prvi — ispunivši sve uvjete — zauzme na meti postav »pozora», taj je pobjednik. Taj način isto se igra o prvenstvo.

Oba načina mogu se spojiti u natjecanje odjelenja. Počne se, n. pr., sa prenašanjem čunjeva na metu, iza koje se — u udaljenosti od triju koračaja — na drugoj meti, crtom označenoj, nalazi uvijek naredni vježbač sa jednom rukom u predručenju. Prvi vježbač, nakon što je izvršio svoju zadaću, trči k drugoj meti i udari dlanom o dlan narednog vježbača, na što ovaj postavlja čunjeve gore rečenim načinom. Igrači, koji su izvršili svoju zadaću, postave se uvijek iza posljednjeg vježbača u zastupu. Tako se igrom nastavlja sve do posljednjeg vježbača. Pobjeđuje odjelenje, čiji se igrač, udovoljivši svojoj dužnosti, prvi postavi u »pozor» iza prve mete.

Sve ove vrste »Prenašanja» biti će mnogo zanimljivije i znatno teže, postavimo li između redova čunjeva

dve ali naposled tudi tri zapreke, n. pr. kože, konje, gredi itd. Zapreke smeš prelesti, preskočiti, zlesti pod njimi, toda zabranjeno je iti okoli njih (n. pr. okoli konja); po tem, kakor je odrejeno.

B. Vadba vrst.

I. skupina.

Doskočni krogi v miru. Izmene vese z izvinkom — naupori iz proste vese: vzklopno, s kolebom — meti: prevrati, premeti.

Konj na šir z ročaja ma. Meti odbočno naprej in nazaj: kolo; meti odnožno naprej in nazaj: premah.

Skok v višino z zaletom z deske. Skoki skrečno naprej.

1. del: Doskočni krogi v miru.

Osnova: Izmene vese z izvinkom — naupori iz proste vese: vzklopno, s kolebom — meti: prevrati, premeti.

Iz koleba v vesi spredaj:

1. V zakolebu izvinek naprej v veso vzosno — naupor vzklopno — smik naprej v veso spredaj — s predkolebom prevrat nazaj v stojo na tleh.

Opomba. V zakolebu izvinek naprej v veso vzosno, zanj glej da dobiš pred vsem, kar najmočnejši koleb. Dospevši ob napehtih lehteh v zakoleb, se zganemo (sklopimo) kar najbolj ter se, roke sukajoč s palci not, prevrnemo gladko z izvinkom v veso vzosno zadaj. Ako se ne vzmahneš vse do položaja vese vzosno zadaj in dosežeš le veso zadaj, išči vzroka ali v slabem kolebu ali v pritegnitvi v zgibo v trenutku izvinka ali v premalo hitri zganitvi (sklopitvi) telesa. Potem je seve neposredna pripojitev naupora vzklopno izključena. — Za končno prvo sestavo, prevrat nazaj v stojo na tleh, je takisto treba močnega koleba. Kroge izpustimo, zlasti spočetka, še le ko smo dospeli do položaja vese vzosno. Obenem ko izpustimo kroge, energično ulekemo križ in z lehtema zamahnemo naprej. Vaditelj (varovalec, asistent) nastavi pri varovanju leht pod prsa telovadca, če pa bi bilo treba, pa naj zgrabi telovadca za leht.

jednu, dvije ili tri zapreke, n. pr. kolu, konja, brvno i sl. Zapreke možemo da podidemo, preskočimo ili se preko njih proveremo, no ne smijemo ići oko njih (n. pr. oko konja), nego prema tome, kako je naredeno.

B. Vježbe odjelenja.

I. skupina.

Doskočne karike, u miru. Izmjene visa iskretom — upori visom prostim: usklopee, zamahom — metanja: prekopiti, premeti.

Konju šir sa hvataljkama. Metanja odbočna napred i nazad: kolo; metanja odnožna napred i nazad: premah.

Skok u visinu sa zaletom, s mostića. Skokovi skučeni napred.

1. čest: Doskočne karike, u miru.

Osnova: Izmjene visa iskretom — upori visom prostim: usklopee, zamahom — metanja: prekopiti, premeti.

Iz zamaha u visku prednjem:

1. U zanjihu iskret napred u visak okomiti — upor usklopee — spad napred u visak prednji — prednjihom prekopit nazad.

Opaska. U zanjihu iskret napred u visak okomiti izvodimo valjanom uporabom zamaha, koji ima biti čim jači. U trenu, kako prispjesmo napetim rukama u zanjih, izbočimo se i time sastavimo trup i noge. Istodobnim okretom rukū, palcima prama unutra, glatko ćemo se prevrniti iskretom u visak okomiti stražnji. Nije li tijelo iskretom zamahnulo sve do položaja viska okomitog stražnjeg, nego je došlo tek u visak stražnji, znak je, da je pogreška u tome, što smo uzeli preslabi zamah ili smo se pritegnuli u zgib u trenu iskreta ili najzad, jer sa iskretom nije i tijelo dosta brzo sastavljeno u visak okomiti. Uslijed toga isključena je izravna i lijepo spojena izvedba sa narednim uporom usklopee. Počelo na završetku sastava: prekopit nazad takođe iziskuje snažan zamah. Karike napuštamo, naročito isprva, istom onda, kada dođemo u položaj viska okomitog. Istodobno, kako ruke napuštaju karike, energično ćemo uviti križa i rukama zamahnuti napred.

2. V zakolebu izvinek naprej v veso vzosno in izvinek nazaj v veso spredaj — naupor vzklopno — smik naprej v veso spredaj — s predkolebom premet nazaj v stojo na tleh.

Opomba. Za izvinek naprej v veso vzosno in izvinek nazaj v veso spredaj je treba silnega koleba ob docela napetih lehteh. Izvajajoč izvinek naprej, se hitro in kar najbolj zganemo, da se z izvinkom na mah prevrnemo do takega položaja vese vzosno, v katerem sta nogi vodoravni s tlemi. Nižji položaj izključuje neposredno in gladko pripojitev izvinka nazaj. Če se pritegneš v višji položaj, se izgubi lepota in presenečenje, ki izvira iz naglega protismera obeh gibov. Vaja učinkuje le tedaj, ako telo mahoma preleti v veso vzosno in se v istem hipu, komaj da sta se lehti izvinili naprej, vrne po isti poti. Pri prvem izvinku glava sklonjena k prsom, pri drugem vzklonjena! — Konec sestave, to je premet nazaj se izvede na naslednji način: pri smiku naprej v veso spredaj treba dobiti čim močnejši zakoleb ter se s kolikor mogoče močnim predkolebom ob uleknjenem križu vrniti naprej. Ko doseješ do položaja nekoliko višje od razovke spredaj, povečaj s še večjim uleknjenjem križa prevratno moč giba, izpusti kroge in seskoči s premetom nazaj. Potem ko izpustiš kroge, je treba, da mahneš krepko z lehtema v smeri giba naprej.

Pri učenju premeta nazaj ravnamo tako, da najprej delamo prevrat nazaj, prehajajoč s kolebom do vese vzosno, s katere, uleknivši križ in izpustivši kroge, seskakujemo. Postopno potem čim dalje manj in manj zgibamo trup in čim dalje prej in prej z rokama izpuščamo kroge, dokler ne dosežemo zgoraj opisane izvedbe, ki je najbolj učinkovita.

Napake, ki se najpogosteje pojavljajo pri vadbi, so: priteg z lehtema v

Prednjak če za pružanja zaščite nastaviti roke ispod grudiju vježbača ili če ga eventualno uhvatiti za roke.

2. U zanjihu iskret napred u visak okomiti i iskret nazad u visak prednji — upor usklopce — spad napred u visak prednji — prednjihom premet nazad.

Opaska. U zanjihu iskret napred u visak okomiti i iskret nazad u visak iziskuje silan zamah posve napetim rukama. Pri izvođenju iskreta napred valja u zanjihu trup izbočiti, t. j. trup i noge brzo i čim više gore sastaviti tako, da se iskretom u tren prevrnemo u takav položaj viska okomitog, u kojem će biti noge vodoravno sa tlom. Niži položaj isključuje izravan, vezan i gladak spoj sa iskretom nazad. Naknadno pritezanje u viši položaj biti će na užtrb ljepoti i frapantnosti, koja dolazi baš iz naglog protusmjera obiju gibanja. Vježba biti će samo onda od naročitog utiska, bude li tijelo preletjelo u tren oka u visak okomiti. Iz ovoga pak, u isti mah, kako smo ruke iskrenuli u jednome smjeru, vraća se već i tijelo istim smjerom. Kod prvog iskreta glavu nakloniti, kod drugog uspraviti! — Završetak sastava: premet nazad, izvodi se tako: Spadom napred iza upora usklopce u visak prednji treba zadobiti čim jači zamah, da tijelo ode u visku čim dalje prama nazad sa uvitim križima. Odovud ide napred i došavši u nešto viši položaj od vage, povisujemo rotacionu snagu gibanja jakim uvinućem križa i napuštamo karike sa premetom nazad. Nakon napuštanja karika treba rukama živo zamahnuti u smjeru gibanja prama napred.

Pri učenju premeta nazad najprije izvodimo prekopit nazad sa prelazom zamaha sve do viska okomitog, iz kojega ćemo izvesti saskok sa uvinućem u križima i istodobnim spuštanjem rukú. Dalje ćemo, postepeno, sve manje i manje izbočivati trup, pa i prije i prije napuštati karike sve dotle, dok ne dodjemo do gore opisanog izvođenja, koje se snažnije dojmije.

Griješke, s kojima se najčešće susrećemo pri uvježbavanju premeta na-

zgibo ali razročenje pred izpustitvijo krogov. Druga napaka ima posledico, da telovadec izvede namesto premeta seskok z izvinkom nazaj. Pri tem se telovadec ne zaveda, da je izvedel popolnoma drugo vajo, nego je nameraval. Baš zato posebno opozarjamo na to napako.

Kdor varuje telovadca (bolje je, če varujeta dva), naj spočetka zgrabi telovadca za lehti prej, nego izpusti kroge. Pozneje, ko se varovalec prepriča, da ne preti nevarnost prerane izpustitve krogov, nastavlja leht pod prsa telovadca, toda tako, da ne zadene ob lehti telovadca.

3. V zakolebu izvinek naprej v veso vzosno — z zakolebom naupor — spad nazaj v veso vzosno in prevrat nazaj.

4. V zakolebu izvinek naprej v veso vzosno — naupor vsklopno — smik naprej v veso spredaj — v zakolebu naupor — spad nazaj v veso strmoglavno in premet nazaj.

Opomba. Za naupor v zakolebu je treba po vzklopnem nauporu s smikom naprej (ob napetih, pa voljnih lehtih) dobiti silen zakoleb, iz katerega se z močnim uklenjenjem križi in s pritrazjem lehti vnesemo v vzporo. To je najvažnejši trenutek za uspeh izvedbe. Pri prehodu v vzporo ne smemo nog povestiti, ampak treba je, da, sukajoč roke s hrbtoma nazaj, krepko silimo prsa naprej in s tem preidemo razovno v vzporo. — Premet nazaj po spadu nazaj v veso strmoglavno izvedemo tako, da se ob uleknenem križu pervrnemo v veso strmoglavno, iz katere se s kar najmočnejšim uleknenjem križa, spustivši kroge, prevrčemo v stojo na tleh.

5. V zakolebu izvinek naprej v veso vzosno — z zakolebom naupor — spad nazaj v veso vzosno — izvinek nazaj v veso spredaj — prevrat nazaj.

6. V zakolebu izvinek naprej v veso vzosno — naupor vzklopno — smik naprej v veso spredaj — v zakolebu naupor — spad nazaj v veso vzosno — izvinek nazaj v veso spred — premet nazaj.

zad, jesu: priteg rukama u zgib ili razručivanje prije napuštanja karika. Potonja mana donosi sa sobom provedbu saskoka iskretom nazad, umjesto premeta. Pri tome si vježbač nije svijestan, da je izveo sasma drugu vježbu, nego je mislio, da će je izvesti. Upravo zato upozoravamo napose na tu zabludu.

Onaj, koji štiti vježbača (najbolje dvojica), neka ispočetka uhvati vježbača za ruku prije, nego napušta karika. Poslije, kad je tvrdo uvjeren, da ne prijeti opasnost suviše ranog napuštanja karika, podmetnut će vježbaču ruke ispod prsiju, no tako, da se ne sukobe sa rukama vježbača.

3. U zanjihu iskret napred u visak okomiti — zanjihom upor — spad nazad u visak okomiti i prekopit nazad.

4. U zanjihu iskret napred u visak okomiti — upor usklopce — spad napred u visak prednji — u zanjihu upor — spad nazad u visak strmoglavni i premet nazad.

Opaska. Za upor u zanjihu treba dobiti valjan zamah spadom napred iza upora usklopce. Ruke sasma napete. U potpor dolazimo snažnim uvinućem u križima u zanjihu i pritrgom rukū. To je najvažniji tren za uspjeh vježbe. Treba paziti, da prigodom dolaska u potpor noge ne klonu napred, pa mjesto toga, okrećući roke sa hrptima nazad, moramo težiti za dolaskom u potpor silnim ispršivanjem prema napred. — Premet nazad po spadu nazad u visak strmoglavni izvedemo tako, da se u sâm visak prevrnemo uvitim križima, iz kojega se — pomoću čim jačeg uvinuća u križima i spustivši ruke — premetnemo.

5. U zanjihu iskret napred u visak okomiti — u zanjihu upor — spad nazad u visak okomiti — iskret nazad u visak prednji — prekopit nazad.

6. U zanjihu iskret napred u visak okomiti — upor usklopce — spad napred u visak prednji — u zanjihu upor — spad nazad u visak okomiti — iskret nazad u visak prednji — premet nazad.

2. del: Konj na šir z ročajema.

Meti odbočno naprej in nazaj: kolo, meti odnožno naprej in nazaj: premah.

Iz stoje čelno, oprijem za ročaja, naskokoma:

1. Kolo odbočno v levo naprej — premah odnožno z levo naprej not — premah odnožno z desno naprej v vzporo zadaj — odbočka v levo nazaj.

Opomba. Redko kedaj vidimo mete na konju začenjati naskokoma. Tako smo se navadili na premah odnožno zunaj, da drugačen način začetka, n. pr. naskokoma, dela težkoče tudi dobrim telovadcem. To je treba popraviti. Zategadelj se učimo metati tudi iz naskoka. Ta način je, rekel bi, borbenejši in učinkuje z vtiskom večje pripravljenosti. — Ako hočemo izvesti zadnjo prvino, odbočko v levo nazaj, kakor treba, t. j. brez oprijema leve roke na sprednji ročaj in z doskokom na pristojno oddaljenost za sredo sedla, moramo v ta namen uporabiti predhodni premah odnožno z desno naprej. Za to treba preprijeti na zadnji ročaj, brž ko je desna noga prešla preko njega in spojivši silo maha te noge z odzivom leve noge od trupa konja, moremo izvesti odbočko tako, kakor smo zgoraj opisali. Zategadelj je treba paziti na to, da ne padeš po premahu odnožno z desno naprej v vzporo zadaj, sicer bo odbočka vedno revna in komaj jo izvedeš tako, da pred doskokom ne oprimeš iznova ročajev.

2. Nasprotno.

3. Kolo odbočno v levo naprej — premah odnožno z levo naprej not — premah odnožno z desno naprej ven v vzporo jezdno nad zadnjim ročajem — premah odnožno z levo nazaj — premah odnožno z desno nazaj v vzporo spredaj — odbočka v levo naprej.

4. Nasprotno.

(Dalje prihodnjič.)

2. čest: Konj u šir sa hvataljkama.

Metanja odbočna napred i nazad: kolo, metanja odnožna napred i nazad: premah.

Iz postava čelnog, dohvat na hvataljke iz naskoka.

1. Kolo odbočno lijevo napred — premah odnožni lijevom napred unutra — premah odnožni desnom napred u potpor stražnji — odbočka lijevo nazad.

Opaska. Rijetko kada vidamo počinjati metanja iz naskoka. Tako smo se privikli premahu odnožnom van, da ini početak, n. pr. iz naskoka, zadaje poteškoća i naprednijim vježbačima. Stoga treba da se učimo metati takođe iz naskoka, koji je način — rekao bih — nekako od veće vrijednosti po kvalifikaciju vježbača, jer čini veći utisak gledom na njegovu spremu. — Da posljednje počelo — odbočka lijevo nazad — bude izvedeno, kako treba, t. j. bez dohvata lijevom rukom na prednju hvataljku i sa doskokom do stoja na tlu u odgovarajućoj udaljenosti iza sredine sedla, morati ćemo upotrebiti prethodni premah odnožni desnom napred. U tu svrhu ima se izvesti preхват na stražnju hvataljku odmah, kako je desna noga prošla preko iste hvataljke i spojivši sada zamah iste noge sa odrazom lijeve od trupa konja, moći ćemo provesti odbočku gore opisanim načinom. Klonemo li po premahu odnožnom desne napred u potpor stražnji, dobit ćemo odbočku jednog izgleda i jedva ćemo je provesti tako, da nećemo morati prije doskoka ponovno uhvatiti hvataljku.

2. Obrnuto.

3. Kolo odbočno lijevo napred — premah odnožni lijevom napred unutra — premah odnožni desnom napred van u potpor jašeći nad stražnjom hvataljkom — premah odnožni lijevom nazad — premah odnožni desnom nazad u potpor prednji — odbočka lijevo napred.

4. Obrnuto.

(Nastavitćese.)