

PREDNJA K

LIST JUGOSLOVENSKEGA SOKOLSKEGA PREDNJAŠTVA
PRILOGA SOKOLSKEMU GLASNIKU

LETO 1.

ŠTEV. 7-9.

V Ljubljani, dne 15. avgusta 1925.

Proste vaje članov za VIII. vsesokolski zlet v Pragi

Sestave Havla in Erbena, Prevoda Kuščerja in Vojinovića.

Prva sestava.

(Vadi se v stiku v peterostopu.)

- I. 1. Z desno predročiti gor ven, roka odprta, dlan naprej; z levo zaročiti ven, roka odprta, dlan nazaj; obe lehti v enem pravcu —
2., 3., 4. — (= drža).
- II. 1. Izkoračna (= izstopna) stoja z levo naprej — skrčiti zaročno, pesti, dlani gor —
2. izstopna stoja z desno naprej, suniti naprej, pesti, palci gor —
3. izstopna stoja z levo naprej — skrčiti zaročno, pesti, dlani gor —
4. s priključenjem (= prisunom) desne spetna stoja, suniti gor, roke odpreti, dlani naprej —
- III. 1., 2. Polagoma predklanjati se, drža v vzročenju (brez sukanja lehti) —
3. dokončati predklon do vodoravnega položaja — predročiti, palci naprej —
4. —
- IV. 1. Vzklon, z levo drža v predročenju, palec gor; z desno vzročiti, palec nazaj — in (spojeno) poklek z desno nazaj — z levo zaročiti, mazinec nazaj; z desno z lokom nazaj predročiti gor, palec gor —
2. —
3. vzpora klečno zanožno z levo —
4. —
- V. 1. Ležni sklek za rokama levo-zanožno — suniti z desno nazaj —
2. —

Први састав.

(Вежба се у збивеном петероступу.)

- I. 1. Руке са отвореним шакама: десна напред горе изван, длан напред; лева назад изван, длан назад, руке у једном правцу —
2., 3., 4. — (= издржати).
- II. 1. Став искорачни левом напред — згрчити руке назад, песнице, дланови горе —
2. став искорачни десном напред — избацити руке напред, песнице, палци горе —
3. став искорачни левом напред — згрчити руке назад, песнице, дланови горе —
4. прикључењем десне став спетни — избацити руке горе, шаке отворити, дланови напред —
- III. 1., 2. Полако савијање напред — руке горе у издржању, шаке се не извијају —
3. савијање напред водоравно (довршити) — руке напред, палци напред —
4. —
- IV. 1. Исправљање — руке: левом издржати напред, палац горе; десном горе, палац назад и клечање десном назад; руке: лева назад, мали прст назад; десна луком назад и положај напред горе, палац горе —
2. —
3. упор клечећи заножно левом,
4. —
- V. 1. Потпор лежећи за згрченим рукама и левом ногом — десну ногу избацити назад —
2. —

3. ležna vzpora — prinožiti z desno —
4. —
- VI. 1. Ležni sklek desnonožno — zanožiti z levo —
2. —
3. čepna vzpora izkoračno z levo naprej (t. j. z izpadom z levo naprej, stopalo med roke) —
4. —
- VII. 1. Vzravnavna — $\frac{1}{4}$ obrat v desno, počep prednožno z desno, zmeren zaklon — predročiti z desno dol, hrbet gor (leht vodoravno!); z levo skozi predročanje vzročiti, dlan naprej; desna noga, trup in leva roka v enem pravcu —
2. —
3. vzravnavna, vzklon in s priključenjem desne čep — z desno drža, z levo predročiti, palci gor —
4. vzravnavna v spetni vzpon — vzročiti, palci nazaj —
- VIII. 1. spon — skozi predročanje priročiti —
- 2., 3., 4. —

Vežba se dvakrat. Po tem 8 taktov medigre.

Prehod k drugi sestavi.

(Razstop.)

- I. 1. Vsi skrčiti zaročno, pesti, mazinci dol — razen tega 1. telovadec izkoračno stojo z desno vstran na znak, 5. telovadec izkoračno stojo z levo vstran na znak —
2. vsi suniti gor, mazinci naprej; 1. telovadec spetno stojo s prisunom leve, 5. telovadec spetno stojo s prisunom desne —
- 3., 4. —
- II. 1. Vsi skrčiti zaročno, mazinci dol — razen tega 1. telovadec izkoračno stojo z desno vstran (za 60 cm), 5. telovadec izkoračno stojo z levo vstran —

3. упор лежећи за рукама — десну ногу прикључити левој —
4. —
- VI. 1. Потпор лежећи за згрченим рукама — лева нога назад —
2. издржати —
3. упор чучећи искорачно левом напред (т. ј. испадом леве напред, ступало међу шакама)
4. —
- VII. 1. Усправљање — $\frac{1}{4}$ окрет на десно круг, получучање предножно десном и мало савијање назад — руке: десна напред доле (према савијању водоравно), длан доле; лева горе (положајем напред), длан напред — десна нога, труп, лева рука у једном правцу —
2. —
3. усправљање, исправљање и прикључењем десне чучање — руке: десна издржати, лева напред, палци горе —
4. усправљање у спетно пропињање — руке горе, палци назад —
- VIII. 1. Став спетни — руке (спреда) доле —
- 2., 3., 4. —

Вежба се два пута. — Иза тога 8 тактова међунгре.

Прелаз за други састав.

(Размицање.)

- I. 1. Сви згрчити руке назад, палци горе — осим тога 1. вежбач став искорачни десном у страну на значку, 5. вежбач став искорачни левом у страну на значку —
2. сви избацити руке горе, палци назад и 1. вежбач прикључењем леве став спетни, 5. вежбач прикључењем десне став спетни —
- 3., 4. —
- II. 1. Сви згрчити руке назад, палци горе и 1. вежбач став искорачни десном у страну (за 60 cm), 5. вежбач став искорачни левом у страну —

2. vsi suniti naprej, mazinci dol — čep (vzklonjeno, z uleknjenim križem) — 1. telovadec spetno stojo s prisunom leve, 5. telovadec spetno stojo s prisunom desne. — 2., 3. in 4. telovadec stoje še v stiku —

3., 4. —

- III. 1. Vsi vzravnavo — skrečiti zaročno, mazinci dol — 1. in 2. telovadec izkoračno stojo z desno vstran, 4. in 5. telovadec izkoračno stojo z levo vstran (nahajajo za en korak vstran od svojega bodočega znaka) —

2. vsi mahiniti nazaj, hrbti ven — 1. in 2. telovadec spetno stojo s priključenjem leve, 4. in 5. telovadec spetno stojo s priključenjem desne —

3., 4. —

- IV. 1. Vsi upogniti zaročno, mazinci dol — 1. in 2. telovadec odkoračno stojo z desno vstran na znak, 4. in 5. telovadec izkoračno stojo z levo vstran na znak —

2. vsi suniti vstran, hrbti gor — 1. in 2. telovadec spetno stojo s priključenjem leve, 4. in 5. telovadec spetno stojo s priključenjem desne —

3., 4. —

- V. 1., 2., 3., 4. Drža (v svrhu morebitnega popravka kritja).

- VI. 1. Priročiti, roke odpreti, mazinci nazaj —

2., 3., 4. —

II. sestava.

(V prostem razstopu.)

- I. 1. Predročiti, roke odprte, palci gor, — zakoračna stoja z desno (široka) —

2. a) —

b) v predročanju zasukati lehti: mazinci gor (štej «dve in», na «dve» je drža, na «in» izvedi zasuk lehti —

3. odročiti, mazinci gor — počep zanožno z desno, obe nogi na celem stopalu — zmeren pred-

2. svi izbačiti roke napred, palci gore — čučanje (ispravljeno, u kretim увијено) и 1. вежбач прикључењем леве став спетни, 5. вежбач прикључењем десне став спетни. Вежбачи 2., 3. и 4. још су један до другогa.

3., 4. —

- III. 1. Сви усправљање — згрчнати руке назад, палци горе — и 1. и 2. вежбач став искорачни десном у страну, 4. и 5. вежбач став искорачни левом у страну (налазе се за 1 корак од своје будуће значке) —

2. сви опружити руке назад, надлактице назад — и 1. и 2. вежбач прикључењем леве, 4. и 5. вежбач прикључењем десне сви став спетни

3., 4. —

- IV. 1. Сви савити руке назад, палци горе — и вежбач 1. и 2. став искорачни десном у страну на значку, вежбач 4. и 5. став искорачни левом у страну на значку —

2. сви избацити руке у страну, дланови доле — и вежбач 1. и 2. прикључењем леве, вежбач 4. и 5. прикључењем десне сви став спетни —

3., 4. —

- V. 1., 2., 3., 4. Издржати (ради потпуног равнања и потиљка) —

- VI. 1. Руке доле, шаке отворити, палац напред —

2., 3., 4. —

Други састав.

(У слободном размаку.)

- I. 1. Руке напред, шаке отворене, палци горе — став закочни десном (велики) —

2. а) издржати —

б) руке напред, обрнути шаке палци доле (бројати: «два» «а»; обртање извршити на «а»)

3. руке у страну, палци доле — получучање заножно десном, обе ноге пуно на стопалима

klon, trup in desna noga v enem pravcu —

4. —

II. 1. Vzklon — vzravnavna v zanožno stojo z desno — z loki dol vzročiti, dlani naprej —

2. počep predkoračno z desno naprej, desna noga na celem stopalu, leva na prstih, predklon vodoravno, uleknjeno — odročiti, dlani k tlom —

3., 4. —

III. 1. Vzklon — vzravnavna — cel obrat v levo na prstih v zanožno stojo z desno, drža v odročanju —

2. a) —

b) v odročanju zasukati lehti: dlani gor —

3. vzročiti, mazinci naprej — počep prednožno z desno — zaklon; glave ne zaklanjati, lehti, trup in desna noga v enem pravcu —

4. —

1. Vzklon — vzravnavna — izkoračna stoja z desno vstran — z loki noter odročiti, hrbti gor —

2. cel obrat v levo v počep skrižno zanožno z desno — priročiti in po obratu odročiti z desno gor, odročiti z levo dol, hrbti gor, pogled na desno roko.

3., 4. —

V. 1. Vzravnavna — priročiti — $1\frac{1}{2}$ obrata v desno na prstih v vzpon zanožno z levo —

2. skozi odročanje odročiti gor in upogniti lehti, prsti na tilnik, hrbti nazaj (roke stisni v pest šele v zadnjem hipu) — poklek z levo —

3. suniti vstran, roke odpreti, dlani gor — poklek prednožno z desno — zaklon; glave ne zaklanjaj, trup in desna noga v enem pravcu —

4. —

— malo savišanje napred, trup in desna noga u jednom pravcu

4. издржати —

II. 1. Исправляе — уставляе у став заножни десном — доным луковима руке горе, дланови напред —

2. получување искорачно десном напред, десна на стопалу, лева на прстима — савишание напред вodoravno, увијено — руке у страну, дланови доле

3., 4. издржати —

III. 1. Исправляе — уставляе — $\frac{1}{4}$ окрет на лево круг на прстима у став заножни десном — руки издржати —

2. a) издржати —

b) руки у страну, обрнути шаке длановима горе —

3. руки горе, пальци назад — получување предножно десном — савишание назад, главу не спуштати; руки, труп и десна нога у једном правцу —

4. издржати —

IV. 1. Исправляе — уставляе — став искорачни десном у страну — унутрашним луковима руки у страну, дланови доле —

2. $\frac{1}{4}$ окрет на лево круг у полу-чувању укрштено заножно десном — руки доле и после окрета десна горе изван, лева у страну доле, дланови доле, поглед на десну шаку —

3., 4. издржати —

V. 1. Уставляе — руки доле — $1\frac{1}{2}$ окрет на десно круг и на десно на прстима у проишание заножно десном —

2. са стране руки горе изван и савити, песнице длановима на потиљку (песнице стисну се тек у последњем тренутку) — клечање левом —

3. избацити руки у страну, шаке отворити, дланови горе — клечање предножно десном — савишание назад, главу не спуштати, труп и десна нога у једном правцу —

4. издржати —

VI. 1. Vzklon, z odklonom v levo klečna vzpora odnožno z desno levoročno, leva leht je navpična in se dotika tal s prsti na eni premici z levim koleonom in prsti desne noge; z desno vzročiti, mazinec naprej, desna leht s trupom in desno nogo v onem pravcu —

2. —

3. Vzklon — s predkorakom z desno poklek z levo — zaročiti ven, pesti, hrbti nazaj, desna leht po najkrajši poti, nikakor ne skozi predročenje —

4. —

VII. 1. S polobratom v levo (na levih prstih in desni peti) počep odnožno z levo, desna na celem stopalu, leva na prstih — odklon v desno — skozi odročanje vzročiti, roke odpreti, mazinci naprej, lehti, trup in leva noga v enem pravcu —

2. —

3. vzklon — (z vzravnavo) odgib z levo, desna na prstih, leva na celem stopalu — odklon v levo — z loki v levo levo v bok, pest, mazinec dol, z desno odročiti gor, pest, mazinec naprej, leht navpično, pogled na d. roko —

4. —

VIII. 1. a) Vzklon — vzravnavo — polobrat v levo — zanožiti z desno — z desno z lokom v desno (skozi odročanje, priročanje in predročanje) vzročiti, z levo suniti gor, roke odpreti, mazinci naprej —

b) v vzročanju zasukati lehti: mazinci nazaj —

2. z loki nazaj priročiti, mazinci nazaj — prinožiti z desno —

3., 4. —

Vežba se štirikrat.

VI. 1. Исправљање — савијањем у лево упор клечећи одножно десном, левом руком; лева је рука усправно према земљи и додирује земљу прстима у једној линији са левим коленом и прстима десне noge, десна рука горе, палац назад, десна рука, труп и десна нога у једном правцу —

2. издржати —

3. исправљање — предкорак десне клечање левом — руке назад изван, песнице, надлактице назад (десна рука најкраћим путем дакле не положајем напред) —

4. издржати —

VII. 1. $\frac{1}{2}$ окретом на лево (на прстима леве и десној пети) получчање одножно левом, десна на стопалу, лева на прстима — савијање у десно — са стране руке горе, шаке отворити, палци назад; руке, труп и лева нога у једном правцу —

2. издржати —

3. исправљање — (усправљањем) нагибање у лево, десна на прстима, лева на пуном стопалу — савијање у лево — руке луковима на лево лева (подбочис) (у бок), песница, длан назад, десна горе изван, песница, палац назад (рука је усправно према земљи), поглед на десну песницу —

4. издржати —

VIII. 1. a) Исправљање — усправљање — $\frac{1}{2}$ окрет на лево — десна нога назад — руке: десна луком у десно (пролази у страну, доле и напред) горе, лева се избаци горе, шаке отворити, палци назад —

б) руке горе, обрнути шаке палцима напред —

2. луковима назад руке доле, палци напред — десна нога доле —

3., 4. издржати —

Вежба се четири пута.

Prehod k III. sestavi.

(Sestop v red in v zastop.)

- I. 1. Vsi skrečiti zaročno, pesti, mazinci dol, razen tega 1. in 2. telovadec izkoračno stojo z levo vstran (za 60 cm), 5. in 4. telovadec izkoračno stojo z desno vstran (za 60 cm) —
2. vsi suniti gor, mazinci naprej, 1. in 2. telovadec spetno stojo s priključenjem desne, 5. in 4. telovadec spetno stojo s priključenjem leve —
- 3., 4. —
- II. 1. Vsi skrečiti zaročno, mazinci dol, 1. in 2. telovadec izkoračno stojo z levo vstran, 5. in 4. telovadec izkoračno stojo z desno vstran (2. in 4. telovadec izvedeta s tem stik k srednjemu 3.) —
2. vsi suniti naprej, mazinci dol, čep, 1. in 2. telovadec s priključenjem desne, 5. in 4. telovadec s priključenjem leve —
- 2., 3. in 4. telovadec vežbajo na mestu —
- 3., 4. —
- III. 1. Vsi vzravnavo — skrečiti zaročno, mazinci dol, 1. telovadec izkoračno stojo z levo vstran, 5. telovadec izkoračno stojo z desno vstran (oba na znak) —
2. vsi mahiniti nazaj, mazinci nazaj, 1. telovadec spetno stojo s priključenjem desne, 5. telovadec spetno stojo s priključenjem leve —
- 3., 4. —
- IV. 1. Vsi skrečiti zaročno, mazinci dol, 1. telovadec izkoračno stojo z levo vstran, v stik k 2. telovadcu, 5. telovadec izkoračno stojo z desno vstran, v stik k 4. telovadcu —
2. vsi suniti dol, roke odpreti, mazinci nazaj —
- 3., 4. —
- V. 1. 1. in 2. telovadec izkoračno stojo z desno nazaj noter, 5. in 4. telovadec izkoračno stojo z levo naprej noter —

Прелаз за III. састав.

(Примицање у ред и заступ.)

- I. 1. Сви згрчити руке назад, палци горе — осим тога вежбач 1. и 2. став искорачни левом у страну (за 60 cm), вежбач 4. и 5. став искорачни десном у страну (за 60 cm) —
2. сви избацити руке горе, палци назад, вежбач 1. и 2. прикључењем десне, вежбач 4. и 5. прикључењем леве сви став спетни —
- 3., 4. издржати —
- II. 1. Сви згрчити руке назад, палци горе, вежбач 1. и 2. став искорачни левом у страну, вежбач 4. и 5. став искорачни десном у страну (вежбачи 2. и 4. чак тесно до средњег 3.) —
2. сви избацити руке напред, палци горе — чучање — вежбач 1. и 2. прикључењем десне, вежбач 4. и 5. прикључењем леве. — Вежбачи 2., 3. и 4. вежбају на месту. —
- 3., 4. издржати —
- III. 1. Сви усправљање — згрчити руке назад, палци горе, вежбач 1. став искорачни левом у страну, вежбач 5. став искорачни десном у страну (обојица на значку) —
2. сви опружити руке назад, палци напред, вежбач 1. прикључењем десне, вежбач 5. прикључењем леве сви став спетни —
- 3., 4. издржати —
- IV. 1. Сви савити руке назад, палци горе, вежбач 1. став искорачни левом у страну до 2. вежбача тесно, вежбач 5. став искорачни десном у страну тесно до 4. вежбача —
2. сви избацити руке доле, шаке отворити, палци напред —
- 3., 4. издржати —
- V. 1. Вежбач 1. и 2. став искорачни десном назад унутра, вежбач 4. и 5. став искорачни левом напред унутра —

2. 1. in 2. telovadec izkoračno stojo z levo nazaj ven, 5. in 4. telovadec izkoračno stojo z desno naprej ven, tako da preide vseh pet v zastop —

3. 1. in 2. telovadec spetno stojo s priključenjem desne, 5. in 4. telovadec spetno stojo s priključenjem leve —

4. —

VI. 1. do 4. —

III. sestava.

(V zastopu.)

- I. 1. Odročiti, roke odprte, dlani gor;
2. upogniti odročno, roke nad rameni, hrbti gor —
3. izpad z levo vstran — suniti z levo vstran gor, dlan gor — z desno vstran dol, hrbet dol —

II. 1., 2., 3.

III. 1. Vzpora čepno odnožno z desno levoročno — z desno z lokom gor odročiti gor, dlan naprej, obe lehti navpično —

2., 3. —

IV. 1. Vzravnaša — odnožiti z levo — odročiti, dlani gor —

2. prinožiti z levo — upogniti odročno, roke nad rameni, hrbti gor —

3. izpad z desno vstran — suniti z desno vstran gor, dlan gor — z levo vstran dol, hrbet dol —

V. 1., 2., 3. —

VI. 1. Vzpora čepno odnožno z levo desnoročno — z levo z lokom gor odročiti gor, dlan naprej, obe lehti navpično —

2., 3. —

VII. 1. Vzravnaša, odnožiti z desno, odročiti, dlani gor —

2. вежбач 1. и 2. став искорачни левом назад изван тако, да буде тачно у потиљку у заступу, вежбач 4. и 5. став искорачни десном напред изван тако, да свих пет вежбача буде тачно у потиљку, у заступу —

3. вежбач 1. и 2. прикључењем десне, вежбач 4. и 5. прикључењем леве сви став спетни —

4. издржати —

VI. 1., 2., 3., 4. издржати —

Трећи састав.

(У заступу.)

- I. 1. Руке у страну, шаке отворене, дланови горе —
2. савити руке у страну, шаке над раменима, дланови доле
3. испад левом у страну — руке избацити: леву горе изван, десну доле изван, дланови горе —

II. 1., 2., 3. издржати —

III. 1. Потпор чућећи одножно десном и левом руком — десна рука горњим луком горе изван, длан напред, обе су руке усправно према земљи —

2., 3. издржати —

IV. 1. Усправљање — лева нога у страну — руке у страну, дланови горе —

2. лева нога доле (прикључити) — руке савити у страну, шаке над раменима, дланови доле

3. испад десном у страну — руке избацити: десну горе изван, леву доле изван, дланови горе —

V. 1., 2., 3. издржати —

VI. 1. Потпор чућећи одножно левом и десном руком — лева рука горњим луком горе изван, длан напред, обе су руке усправно према земљи —

2., 3. издржати —

VII. 1. Усправљање — десна нога у страну — руке у страну, дланови горе —

2. prinožiti z desno, vzročiti, palci nazaj —
 3. vzpon, predročiti, palci gor —
- VIII. 1. do 3. Polagoma čep — drža v predročanju —
- IX. 1. do 3. Polagoma vzravnavna v vzpon spetno, z lehtmi drža —
- X. 1. Spon, odročiti, roke odprte, dlani gor —
2. vzročiti, palci nazaj —
 3. skrčiti zaročno, pesti, palci gor —
- XI. 1. Vzpora čepno izkoračno z levo vstran levoročno (z izpadom z levo vstran), suniti naprej z desno, roka odprta, palec gor —
- 2., 3. —
- XII. 1. Vzravnavna — s priključenjem z levo spetna stoja, odročiti, roke odprte, dlani gor —
2. vzročiti, palci nazaj —
 3. skrčiti zaročno, pesti, palci gor —
- XIII. 1. Izpad z desno vstran v vzporo čepno odnožno z levo desno-ročno, suniti naprej z levo, roka odprta, palec gor —
- 2., 3. —
- XIV. 1. Vzravnavna in s priključenjem desne spetna stoja — odročiti gor, roke odprte, dlani gor —
- 2., 3. —
- XV. 1. do 3. Polagoma skozi odročanje priročiti, palci naprej —
- XVI. Vsi na 1. predročiti dol, prsti se dotikajo šivov hlač spredaj stoječega telovadca; vsaka petorica napravi zavoj okolu srednjega za 90° v levo in sicer tako, da se srednji (3.) telovadec obrne s tremi koraki (1., 2., 3.) na mestu v levo v bok; ostali izvedejo zavoj v točnem kritju tako, da napravi na
1. 1. in 2. telovadec izkoračno stojo z levo naprej noter, 5. in

2. desna noga доле (прикључити) — руке горе, palci назад —
3. пропинање — руке напред, palci горе —

VIII. 1., 2., 3. Полако чучање — руке напред издржати —

IX. 1., 2., 3. Полако усправљање у пропинање спетно, руке издржати —

- X. 1. Став спетни — руке у страну, дланови горе —
2. руке горе, palci назад —
 3. руке згрчити назад, песнице, palci горе —

XI. 1. Потпор чучећи искорачно левом у страну и левом руком (испадом леве у страну) — десну руку избацити напред, шака отворена, палац горе —

- 2., 3. издржати —

XII. 1. Усправљање — прикључењем леве став спетни — руке у страну, шаке отворене, дланови горе —

2. руке горе, palci назад —
3. руке згрчити назад, песнице, palci горе —

XIII. 1. Потпор чучећи искорачно десном у страну и десном руком (испадом десне у страну) — леву руку избацити напред, шака отворена, палац горе —

- 2., 3. издржати —

XIV. 1. Усправљање — прикључењем десне став спетни — руке горе изван, шаке отворене, дланови горе —

- 2., 3. издржати —

XV. 1., 2., 3. Полако: руке са стране доле, palci напред —

XVI. Сви на 1. руке напред доле, прсти налазе се на шаву од панталона предних вежбача; свака петорица обрне се (заходи) око средњег за 90° на лево тако, да средњи (3.) вежбач окрене се са три корака (1., 2., 3.) на месту и на лево; остали одржавају тачан потиљак и врше захођење тако, да учине на:

1. вежбач 1. и 2. став искорачни левом напред унутра, вежбач

4. telovadec izkoračno stojo z desno nazaj noter, na
2. 1. in 2. telovadec po primernem obratu izkoračno stojo z desno nazaj ven, 5. in 4. po primernem obratu izkoračno stojo z levo naprej ven, na
3. vsi priročiti, spetno stojo, 1. in 2. telovadec s priključenjem leve, 5. in 4. telovadec s priključenjem desne.
Vežba se štirikrat.

Prehod k IV. sestavi.

- I. 1. in 2. telovadec izkoračno stojo z desno naprej ven, 4. in 5. telovadec izkoračno stojo z levo nazaj ven —
2. 1. in 2. telovadec izkoračno stojo z levo naprej noter, 4. in 5. telovadec izkoračno stojo z desno nazaj noter —
3. 1. in 2. telovadec spetno stojo s priključenjem desne, 4. in 5. telovadec spetno stojo s priključenjem leve. (Vsi se nahajajo zopet v redu v stiku.)
4. —
- II. 1. Vsi odročiti in položiti roko (odprto) odzadaj na istoimensko ramo sosedu — 1. in 5. telovadec zunanjo roko v bok, komolec vstran —
- 2., 3., 4. —
- III. 1. 1. telovadec izkoračno stojo z desno vstran, 5. telovadec izkoračno stojo z levo vstran; v ostalem drža —
2. 1. telovadec spetno stojo s priključenjem leve, 5. telovadec spetno stojo s priključenjem desne; v ostalem drža —
3. 1. telovadec izkoračno stojo z desno vstran, 5. telovadec izkoračno stojo z levo vstran; v ostalem drža —
4. 1. telovadec spetno stojo s priključenjem leve, 5. telovadec spetno stojo s priključenjem desne; v ostalem drža. 2., 3. in 4. telovadec so do sedaj na mestu —

4. и 5. став искорачни десном назад унутра —
2. вежба 1. и 2. после потребного окрета став искорачни десном назад изван, вежба 4. и 5. после потребного окрета став искорачни левом напред изван и на
3. сви руке доле и став спетни, вежба 1. и 2. прикључењем леве, вежба 4. и 5. прикључењем десне —
Вежба се четири пута.

Прелаз за IV. састав.

- I. 1. Вежба 1. и 2. став искорачни десном напред изван, вежба 4. и 5. став искорачни левом назад изван —
2. вежба 1. и 2. став искорачни левом напред унутра, вежба 4. и 5. став искорачни десном назад унутра —
3. вежба 1. и 2. став спетни прикључењем десне, вежба 4. и 5. став спетни прикључењем леве. (Сви се налазе опет у збивеној врсти.)
4. издржати —
- II. 1. Сви одназад руке у страну, које се налазе на раменима других вежбача, опружене — вежбачи 1. и 5. спољашње руке «подболич» (у бок), лактови у страну —
- 2., 3., 4. издржати —
- III. 1. Вежба 1. став искорачни десном у страну, вежба 5. став искорачни левом у страну; иначе издржати —
2. вежба 1. став спетни прикључењем леве, вежба 5. став спетни прикључењем десне; иначе издржати —
3. вежба 1. став искорачни десном у страну, вежба 5. став искорачни левом у страну; иначе издржати —
4. вежба 1. став спетни прикључењем леве, вежба 5. став спетни прикључењем десне, иначе издржати. Вежбачи 2., 3. и 4. остали су до сада на месту —

- IV. 1. 1. in 2. telovadec izkoračno stojo z desno vstran, 4. in 5. telovadec izkoračno stojo z levo vstran —
2. 1. in 2. telovadec s priključenjem leve, 4. in 5. s priključenjem desne spetno stojo —
3. 1. in 2. telovadec izkoračno stojo z desno vstran, 4. in 5. telovadec izkoračno stojo z levo vstran —
4. 1. in 2. telovadec s priključenjem leve, 4. in 5. s priključenjem desne spetno stojo —
- V. 1., 2., 3., 4. Drža v odročenju v prostem razstopu na znakih —

- VI. 1. Priročiti, palci naprej —
- 2., 3., 4. —

IV. sestava.

- I. 1. Zaročiti ven, pesti, dlani naprej —
2. polobrat v desno — borilna preža z levo nazaj —
- 3., 4. —
- II. 1. Vzravnavna — izkoračna stoja z levo naprej (za 60 cm), z levo priprava k vrhnemu sunku, t. j. skrčiti zaročno, podleht vodoravno, hrbet dol (z desno drža) —
2. a) izkoračna stoja z desno naprej za 60 cm, v ostalem drža —
- b) zmeren poskok z desno na mestu, levo skrčiti prednožno ven, nart zatakiniti pod desno podkolenje, v ostalem drža —
3. z levo vrhni sunek, hrbet dol, pest v višini lastnega nosu — z desno priprava k vrhnemu sunku — izpad z levo naprej (na znak) —
4. —
- III. 1. Preža z desno naprej k borenju s floretom (zasukaj tedaj trup za 90° v levo!) — levo z lokom dol pokrčiti odročno, podleht navpično gor, roko odpreti in nalahko sklopiti

- IV. 1. Вежбач 1. и 2. став искорачни десном у страну, вежбач 4. и 5. став искорачни левом у страну —
2. вежбач 1. и 2. прикључењем леве, вежбач 4. и 5. прикључењем десне, сви став спетни
3. вежбач 1. и 2. став искорачни десном у страну, вежбач 4. и 5. став искорачни левом у страну —
4. вежбач 1. и 2. прикључењем леве, вежбач 4. и 5. прикључењем десне, сви став спетни
- V. 1., 2., 3. и 4. Издржати руке у страну (вежбачи се налазе на значкама у слободном размаку) —

- VI. 1. Руке доле, палци напред —
- 2., 3., 4. издржати —

Четврти састав.

- I. 1. Руке назад изван, песнице, дланови напред —
2. $\frac{1}{2}$ окрет на десно — устрем за боксовање левом назад —
- 3., 4. издржати —
- II. 1. Усправљање — став искорачни левом напред (за 60 cm), замах левом за удар горњи, т. ј. згрчити назад, предлактица вodoravno, длан горе — десна рука издржати —
2. а) став искорачни десном напред (за 60 cm), иначе издржати —
- б) мали поскок десном на месту, леву ногу згрчити напред изван, ступало закачити о десно колено од назад, иначе издржати —
3. удар горњи левом, длан горе, песница у висини носа — десном замах за удар горњи — испад левом напред (на значку) —
4. издржати —
- III. 1. Устрем десном напред (за борење флоретом, дакле извити труп за 90° на лево) — леву руку доњим луком покрчити у страну, предлактица усправно, шаку отворити и

noter, prsti niso napeti; desno uložiti odročno, roka točno v višini ramena, komolec gleda k tlom, roka stisnjena kakor da drži floret, t. j. mazinec in prstaneč sta stisnjena k dlani, palec in kazalec se s prvima členkoma dotikata drug drugega, sredinec se dotika drugega članka palca s svojim prvim členkom; dlan gor —

2. —

3. Vbod naprej («passata sotto»), t. j. umik z levo nazaj, noge na celih stopalih, stopala tvorijo med seboj kot 90° — predklon v levo, leva leht navpično, oprta s prsti na tla, z desno suniti naravnost naprej, tako da je leht vsporedna s tlemi, pest zasukati pri tem prečno z mazincem v desno gor, pogled v smer vboda, t. j.: vzporedno zanožno z levo levo-ročno, odsukati trup, suniti z desno naprej, pest z mazincem gor ven —

4. a) —

- b) vzravnavna — vzklon — cel obrat v levo na petah v predkoračno stoji z levo, z desno vzročiti, pest, mazinec naprej, levo skrbiti zaročno, pest prisloniti k levemu boku, mazinec dol, pogled na desno roko —

IV. 1. Poklek z desno — desno pokrčiti predročno dol, desna pest prislonjena k levi, mazinec gor, pogled na roke (tale in nastopna dva takta ponazarujeta gibe pri metanju granate, ta doba sama kaže, kako zgrabimo granato z desno roko) —

malo spustiti ka zalaktici (palač nazad), prste ne iztegnuti (ne ispružiti) — desnu roko vro malo pogrciti u stranu dole, šaka tačno prema ramenu, lakat ka zemlji, šaka pritvorena tako kao kad drži fleket, t. j.: mali prst i prst do njea priľubľeni na dlan, palač i kaži-prst prvim zglavcima uzaľamno se dodiruju, sredľni prst prvim zglavkom dodiruje palač kod drugoga zglavka, mali prst na levo —

2. izdržati —

3. predbod (prethodni bod = passata sotto), t. j. umak levo nazad (nogom), stupala puo na zemlji, њihove ose stvaraju pravi uao — savijaње napred na levo — leva roka uspravno ka zemlji i prstima opire se o zemľu, desnu roku izbaciti pravo napred tako da bude unoredna sa zemľom, pesnicu izviti malim prstom gore u desno, pogled u pravcu boda, t. j.: potpor polučučehi zanožno levo i levo rokom, trup izviti ispravľeno, desnu roku izbaciti napred, pesnica malim prstom gore izvan —

4. a) izdržati —

- b) uspravľaње — ispravľaње — 1/4 okret na levo krug na petama u stav predkročni levo — desnu roku gore, pesnica, palač nazad — levu roku zgrčiti nazad, pesnica uz levi bok (dodiruje), palač gore — pogled na desnu pesnicu —

IV. 1. Klečaње десном — десну roку погрчити napred dole, predlaktica uz telo (dodiruje), desna pesnica kod leve (dodiruje), mali prst gore — pogled na pesnice (ovaj i sledeća dva takta predstavľaju pokrete pri bacanju bombe, ovaj pokret znači uzimanje bombe десном rokom) —

2. —

8. Z desno suniti gor, nazinec naprej, pogled gor (dvig granate v zrak), v ostalem drža —

4. —

V. 1. Predklon — z desno pestjo udariti ob tla na eni premici s prsti leve noge in v podaljšku desnega stopala, pogled na desno roko (vžig granate) —

2. vzklon — odklon v desno — poklek odnožno z levo — suniti vstran, leva roka odprta, palec gor, desna v pest, hrbet dol, pogled v levo (priprava k metu granate z desno roko iz kleka) —

3., 4. —

VI. 1. a) Predkorak z levo (leva noga se s tem vrne na znak), v vsem ostalem drža —

b) z desno z lokom gor čez glavo ponazoriti met granate in

2. s polobratom v levo na prstih leve noge spad naprej v ležni sklek za rokama, z desno pri-nožiti k levi, prsti nog na znaku —

3., 4. —

VII. 1. Čepna vzpora izkoračno z levo naprej —

2. Odročiti, desna z lokom gor (skozi vzročenje), leva v pest, dlan gor, desna odprta, hrbet gor, polobrat v desno v počep odnožno z desno, leva na celem stopalu, desna na prstih — odklon v levo, pogled v desno (priprava k metu granate stojè) —

3., 4. —

VIII. 1. Vzklon — s polobratom v desno predgib z desno v počep zanožno z levo, desna noga na celem stopalu, leva na prstih — zmeren predklon — z levo skozi vzročenje predročiti gor,

2. izdržati —

3. desnu roko izbačiti gore, mali prst napred, pogled gore (pokret bomбом gore), иначе издржати —

4. издржати —

V. 1. Савијање напред — десном песницом ударити о земљу у једној линији са прстима леве noge и у продужењу десног ступала — поглед на десну песницу (упаљивање бомбе) —

2. исправљање — савијање у десно — клечање одножно левом — руке избацити у страну, лева шака отворена, палац горе, десна песница, длан горе — поглед на лево (замах за бацање бомбе десном руком у клечању) —

3., 4. издржати —

VI. 1. a) Корак левом напред (врати се на значку), у свему осталоме издржати —

b) десна рука луком горе преко главе назначи бацање бомбе и

2. $\frac{1}{2}$ окретом на лево на прстима леве noge спад напред потпор на згрченим рукама, десну ногу прикључити левој, прсти ступала на значки —

3., 4. издржати —

VII. 1. Упор чучећи искорачно левом напред —

2. руке у страну, десна луком горе, лева песница дланом горе, десна шака отворена, длан доле — $\frac{1}{2}$ окрет на десно у получучање одножно десном, лева нога на ступалу, десна на прстима — савијање у лево — поглед у десно (замах за бацање бомбе) —

3., 4. издржати —

VIII. 1. Исправљање — $\frac{1}{2}$ окретом на десно нагибање десном напред у получучање заножно левом, десна на пуном ступалу, лева на прстима — мало савијање напред — лева

z desno skozi priročenje zaročiti, roke odprte, hrbti ven —

2. vzklon — s prisunom z levo in polobratom v levo spetni vzpon — skozi priročenje in odročenje vzročiti, mazinci naprej —
3. skozi predročenje priročiti — spon —
4. —
Vadi se štirikrat.

Prehod k V. sestavi.

- I. 1. Vsi odročiti, hrbti gor, 1. in 2. telovadec izkoračno stoje z levo vstran, 5. in 4. telovadec izkoračno stoje z desno vstran
2. vsi spetno stoje, 1. in 2. telovadec s priključenjem desne, 5. in 4. telovadec s priključenjem leve, v ostalem drža —
3. = 1., 1. in 2. telovadec izkoračno stoje z levo vstran, 5. in 4. telovadec izkoračno stoje z desno vstran, v ostalem drža —
4. = 2., vsi spetno stoje, 1. in 2. telovadec s priključenjem desne, 5. in 4. telovadec s priključenjem leve, lehti se položijo odzadaj na ramena sosedom. 2., 3. in 4. telovadec so zopet v stiku —
- II. 1. 1. telovadec izkoračno stoje z levo vstran, 5. telovadec izkoračno stoje z desno vstran —
2. 1. telovadec spetno stoje s priključenjem desne, 5. telovadec spetno stoje s priključenjem leve —
3. = II. 1., 1. telovadec izkoračno stoje z levo vstran, 5. telovadec izkoračno stoje z desno vstran, v ostalem drža —
4. = II. 2., 1. telovadec spetno stoje s priključenjem desne, 5. telovadec spetno stoje s priključenjem leve, v ostalem drža —
Petorica je zopet v stiku.

ruka gornjim lukom napred gore (prolaзи горе), десна рука положајем доле назад, шаке отворене, дланови унутра —

2. исправљање — прикључењем леве и $\frac{1}{2}$ окретом на лево пропнијање спетно — руке (положајем доле и у страну) горе, палци назад —
3. спреда руке доле — став спетни —
4. издржати —
Вежба са четири пута.

Прелаз за V. састав.

- I. 1. Сви руке у страну, дланови доле — вежбач 1. и 2. став искорачни левом у страну, вежбач 4. и 5. став искорачни десном у страну —
2. сви став спетни: вежбач 1. и 2. прикључењем десне, вежбач 4. и 5. прикључењем леве — иначе издржати
3. = 1., вежбач 1. и 2. став искорачни левом у страну, вежбач 4. и 5. исто десном у страну — иначе издржати —
4. сви став спетни: вежбач 1. и 2. прикључењем десне, вежбач 4. и 5. прикључењем леве. Руке се намештају од назад на рамена један другом. Вежбач 2., 3. и 4. опет су један до другога.
- II. 1. Вежбач 1. став искорачни левом у страну, вежбач 5. исто десном у страну —
2. вежбач 1. став спетни прикључењем десне, вежбач 5. став спетни прикључењем леве —
3. вежбач 1. став искорачни левом у страну, вежбач 5. исто десном у страну — иначе издржати —
4. вежбач 1. став спетни прикључењем десне, вежбач 5. прикључењем леве став спетни. — Петорица је опет збивена у врсти. Руке у страни су стално —

- III. 1. do 4. Drža —
IV. 1. Vsi priročiti —
2., 3., 4. —

V. sestava
je enaka I. sestavi.

- III. 1., 2., 3., 4. издржати —
IV. 1. Сви руке доле —
2., 3., 4. издржати —

Пети састав
раван је првом саставу.

Proste vaje članic za VIII. ušesokolski zlet v Pragi

Sestave H. Burgerove in K. Pospíšila. Prevod J. Trdinove in D. Sulceja.

Opombe k vadbi.

Vsak gib in vsak položaj je treba naučiti natanko, z največjo vestnostjo.

Če moramo napraviti gib počasi, t. j. na dve ali več dob, ga bomo razdelili enakomerno. Če je gib izvajati spojeno, so napisani položaji, skozi katere prehaja gib v določenih dobah. Te položaje ponavljajmo tolikokrat, da bodo telovadke vedoma prehajale skozi nje natančno v odrejenih dobah; potem naj se nauče gibe gladko spajati; le na ta način dosežemo popolno skladnost, ne da bi gib izgubil svojo neprekinjenost.

Posebno pozornost obračajmo neprijetnemu vzklonjenemu držanju telesa z vzhobenimi prsi, z lahno nazaj potegnenimi rameni, glavo pokoncu nad rameni. Kjer ni drugače rečeno, je obrnjen pogled naprej; kjer je določena smer pogleda, je treba, da glavo — seveda nepretirano — zasukamo ali zaklonimo.

Lehti in prsti so popolnoma iztegnjeni, prsti so spojeni in dlani izravnane povsod, kjer ni drugače določeno. Kjer izvajamo gib s sklopljenjem in vzklopljenjem, niso roke tako napete kakor sicer; ti gibi so mehki, približno kakor pri kroženju s kiji.

Pri položaju: «roka v bok», je vedno obrnjen hrbet roke naprej, hrbtina stran upognjenih prstov je položena nad bokom na pas, palec je pritisnjen zgoraj h kazalecu, lehti so v položaju «pokrčiti odročno dol», komolci smere natanko v stran.

Upute uvježbavanju.

Svako gibanje i svaki položaj treba naučiti točno i savjesno.

Izvodi li se gibanje polagano — t. j. u dvije ili više doba — neka se djeli jednakomjerno. Vježba li se spojeno, onda su napisani oni položaji, kroz koje će gibanje u stanovitim dobama prolaziti. Ti se položaji moraju u vježbačice tako uvriježiti, da kroz njih prolaze svjesno i točno u određeno doba, jer samo tako će iza toga naučiti i glatko spajanje gibanja. To je jedini način, kojim će se postići točna cjelovitost bez uštrba po suvislost gibanja.

Naročito se ima paziti na prirodno uspravno držanje tijela istaknutim grudima i ponešto unazad potegnutim ramenima, te na lijepo uspravno držanje glave. Nije li gdje god što posebno rečeno, tada je pogled upravljen napred. Gdje je smjer gledanja određen, tamo treba glavu primjerno okrenuti ili nagnuti.

Ruke su i prsti potpuno napeti. Gdje nije inako rečeno, tamo su prsti spojeni i pesnice izravnane u produljenje rukú. Izvodi li se gibanje pratinjom savijanja i dizanja pesnice (osovljivanja), onda treba da se opaža lakoća i mekoća kretnje (slično kruženju čunjevima).

Pri položaju «ruku podbočiti» je hrbat pesnice okrenut napred, a hrptena strana savijenih prstiju počiva na boku nad pasom (palac je primaknut kažiprstu odozgo, ruke u položaju «skučiti odručno dolje», lakti točno strance).

Gdje piše «nadručiti (d., l.) i neznatno posagnuti», lakat je neznatno udaljen prama van, a dlan ponešto svinute pesnice je visoko nad tjemenom glave, ruka i pesnica u malome su luku.

Stoje morajo biti določene in natančne. Vadite takoj začetkoma na značkih, ki so oddaljeni drug od drugega za 190 cm in pazite na dosledno izvajanje po opisu: stoja ali korak do četrtine, tretjine, polovice razdalje in slično.

Najskrbneje je treba telovadke naučiti, da iztegnejo stopala pri nožnih in izstopnih stojah (po dvigu pete stojne noge), posebno pa še pri gibih nog. Te je treba izvesti do one mere, ki je navedena v popisu; pri tem se ne smemo niti najmanjše zagugati na stojni nogi; če ni določen istočasno klon trupa, moramo držati trup po koncu (n. pr. odnožiti visoko v I. sestavi v 9. taktu: gib noge napravimo torej do vodoravnega položaja, ne da bi odklonili trup). Kjer je predpisan gib noge s klonom trupa (v III. sestavi), je treba doseči z marljivo in neprestano vadbo lahkoto, prožnost in sigurnost v izvajanju gibov in stoj, tudi tam, kjer tega v začetku morda še ni.

Pri skrčenih nogah pazite na določeno smer goleni.

Tekovne poskoke na mestu, s katerimi napravimo obrat (n. pr.: na koncu stavka B v I. oddelku in drugod) izvajamo na prstih, z nizkim prednožnim pokrčevanjem; konce prstov dvigamo le nekoliko od tal; preskakujemo lahko z noge na nogo in ne skakamo pri tem v višino.

Vadimo v vrstah ali manjših skupinah in pazimo pozorno na vsako posamezno telovadko. Popravljamo takoj v začetku dosledno vsako napako, da se navadijo telovadke takoj natančno izvajanja.

Za proste vaje bodo izdane slike. S temi moramo potem primerjati vse položaje in gibe in, kjer treba, natanko popraviti jih.

Učimo se posamezne dele najprej brez godbe. Potem vadimo one vaje in dele, ki jih obvladajo telovadke pravilno in natanko, kjer je mogoče, večkrat s spremljevanjem godbe. A od

Sve vrsti stojeva moraju biti sigurne i točne. Več ispočetka treba uvježbavati na značkama, koje su udaljene jedna od druge 190 cm i dosljedno paziti na izvođenje prema opisu: stoj ili korak do četvrtine, trećine, polovine prostora između znački i sl.

Najveća pažnja neka se posvećuje tome, da prsti budu napeti pri nožnim i iskoračnim stojevima (nakon što je dignuta peta stojeće noge), a naročito pri gibanjima nogu. Ta gibanja treba uvježbati u mjeri, koja je navedena u opisu, bez ikakvog lujanja na stojećoj nozi. Nije li istodobno određen i naklon trupa, treba ga držati ravno (na pr. odnožiti visoko [u I. odjeljku 9. takta]: gibanje noge radi se gotovo do vodoravnog položaja, bez da se trup nagne strance). Gdje je propisano gibanje noge sa naklonom trupa (v III. odjeljku), tamo treba marljivom i ustrajnom vježbom postići lakoću, elastičnost i sigurnost gibanja i stajanja. To treba postići i tamo, gdje već na početku opažamo dosta teško izvođenje.

Pri skućenoj nozi treba paziti na smjer, koji je određen golijeni.

Trčuća skakanja na mjestu, kojima radimo okret (na pr. na kraju odlomka B u I. odjeljku i sl.), vježbaju se na prstima niskim prednožnim skućivanjem. Prsti se dižu tek neznatno s tla, a skače se posve lako s noge na nogu, no ne odskakuje se visoko.

Učenje vježbanja valja poduzeti u odjeljenjima ili u manjim skupinama i pri tome posvećivati pažnju svakoj pojedinoj vježbačici. Već ispočetka treba dosljedno ispravljati pogriješke gibanja i položaja tako, da se vježbačice priviknu točnosti izvođenja.

Dokora će izaći i slike tim vježbama. Sa slikama treba sravniti sve položaje i gibanja i ispraviti, što je krivo izvođenje.

Najprije treba uvježbavati bez glazbe, rastavljeno u manje kombinacije. Odlomke i odjeljke, koje su vježbačice već naučile, treba vježbati čim češće uz glazbu. No iza toga ipak

časa do časa se zopet vračamo in preizkušamo posamezne dele brez godbe.

Poučite telovadke o tem: če so si sestavo dobro zapomnile, to še ne pomeni, da jo znajo tudi dobro izvajati, in zopet nekaj drugega je: obvladati popolnoma vsak gib in vsako držo do najmanjših podrobnosti. Na zletu hočemo imeti le one telovadke, ki obvladajo proste vaje popolnoma.

Zato je predvsem treba, da vsaka načelnica in vsaka prednjačica temeljito prouči popis, se sama vaje vestno nauči, pri čemer mora strogo presoјati svojo izvedbo vaje; potem tudi svojim telovadkam ne bo popuščala.

Če pokažejo telovadke in njihove vodnice dobro voljo, vztrajnost in vestnost, bodo tudi srednje nadarjene telovadke dosegle predpisano število točk na predzletnih tekmah in se bodo potem udeležile zleta z veselo zavestjo, da so izpolnile svojo dolžnost z vestno pripravo.

*

Celotna sestava obsega:

Uvod, 3 oddelke in konec. Uvod je zgrajen iz enega stavka, poedini oddelki iz peterih stavkov, od katerih so prvi, tretji in peti enaki, drugi in četrti sta zopet enaka; stavke vežejo medigre.

Uvod je sestavljen iz počasnih gibov.

V I. oddelku prevladujejo gibi iztegnjenih rok, gibi rok s skrčevanjem in suvanjem; v srednjem stavku je uvrščeno mahanje.

II. oddelk je sestavljen iz temeljnih plesnih korakov, v srednjem stavku so stoje s skrčenimi nogami in kloni.

III. oddelk je sestavljen iz temeljnih plavalnih gibov: nateka v skoku in raznih načinov plavanja; v srednjem stavku so valoviti gibi rok.

se vračamo izvođenju pojedinih česti bez glazbe.

Vježbačice moramo naročito upozoriti još i na to, da dobro upamtiti vježbu još ne znači i dobro je znati izvesti. Zato će i sasma drugog izgleda biti izvođenje vježbi, iz kojih će se opažati, da su vježbačice savršeno osvojile svaku kretnju i svaki izdržaj.

Na samom sletu u Pragu moramo vidjeti samo take vježbačice, koje su potpuno vješte izvođenju prostih vježbi.

Da se to postigne, treba najprije svaka načelnica i prednjačica da sama temeljito prouči vježbe i da ih točno poznaje ne samo po opisu, nego ih mora znati i zorno pokazati. Tu treba da budu načelnica i prednjačica strog autokritik, pa budu li to, e onda zacijelo neće nimalo popuštati ni povjerenim si sestrama.

Bude li u sestara i malo dobre volje, ustrajnosti i savjesnog vježbanja, pa budu li i sestre načelnice i prednjačice samo vježbanje valjano nadzirale, tada je uspjeh osiguran. Tim će načinom i manje nadarene vježbačice postići osposobljenje, da podu u Prag i da tamo dostojno zastupaju jugoslavensko Sokolstvo.

*

Vježbe opsižu:

Uvod, 3 odjeljka i završetak. Uvod sastoji iz jedinog odlomka; pojedini odjeljci iz pet odlomaka, od kojih su prvi, treći i peti jednaki, a drugi i četvrti također se pokrivaju; odjeljke spajaju međugre.

Uvod je sastavljen od polaganih kretnja sa svrhom razgibanja tijela.

U I. odjeljku većinom su gibanja nepetih rukú, pa ona skućivanjem i suvanjem; u srednji odlomak udoše mahanja.

II. odjeljak zastupan je plesnim elementima, srednji odlomak sadržaje stajanja skućenih nogú i naklone.

III. odjeljak sadržaje elemente plivanja: zalet, skok i razne načine plivanja; u srednjem se odjeljku ističu valovita gibanja rukú.

Konec ima slavnosten značaj: simboliziran pozdrav in gesli: «Naprej» in «Vedno višje». — V srednjem stavku v zastopu so pomirjajoči gibi.

Uvod:

takt $\frac{3}{4}$.

Temeljna postava: spetna stoja, priročiti.

1. takt: 1.—2. Polagoma odročiti dol, sklopiti dol,*

3. vzklopiti.

2. takt: 1.—3. sklopiti in polagoma odročiti gor, t. j.:

1. sklopiti,

2. odročiti (roke sklopljene),

Završetak je svečanostnog obilježja; u njemu je naime simbolizovan pozdrav i gesla («Ku prědu» i «Stále výš»). — U srednjem su odlomku (u ustroju «zastupa») vježbe umirivanja.

Uvod:

$\frac{3}{4}$ takt.

Temeljni postav: stoj spetni, priročiti.

1. takt: 1.—2. polagano odročiti dolje (palci napred, pesnice svinute)¹;

3. pesnice osoviti² — rukama izdržaj.

2. takt: 1.—3. polagano (svinućem pesnica) odročiti gore, t. j.:

1. pesnice svinuti,

2. odročiti (pesnice izdrže),

* Pri vzklopljenju in sklopljenju je vedno dodana smer roke; s tem odpadejo postavki «palac naprej», «dlan gor» itd.

Samo tam, kjer se v danem položaju izvede vzklopljenje, oziroma sklopljenje brez zasuka-lehti, odpade oznaka smeri, ker ni potrebna.

Op. K.

¹ Kada se kaže: pesnice svinuti, onda se razumijeva, da je pesnica svinuta (u zglobu zapešća) spram nutarnje strane ruke.

² Kada se kaže: pesnice osoviti, onda se razumijeva gibanje pesnice spram vanjske strane ruke.

Nazivlja svinuti i osoviti imaju se razumijevati gledom na smjer gibanja pesnice u odnosu spram ruke (kako je to protumačeno u 1. i 2. opasci) bez obzira na to, kamo pesnica smjera u bilo kojem položaju ruke. Da se izbjegne dvoumici, eto primjera: U priručenju (palci napred) svinuti ćemo pesnice (neznatnim udaljenjem ruku strance) tako, da se one giblju dlanovima prama vanjskoj strani stegna, t. j. dlanovi idu prama nutarnjoj strani ruku. Po svinuću dlan smjera gore. Hoćemo li iz ovoga svinuća osoviti, onda će se pesnice gibati prama van, t. j. od stegna. Zorno taj položaj ne izgleda osovljeno, jer su pesnice vodoravno, hrptima gore. U predručenju (hrptima gore) svinu se pesnice dolje a iz ovoga se osove gore (dlanovi napred). Ovdje dakle ne može biti dvoumice, jer zorna prikazba potpuno odgovara nazivlju. Inako je pri položaju predručenja dlanovima gore. Ovdje se svinu gore, a osovljuje dolje. Toliko smatram dostatnim, da se izbjegne dvoumici. — Moglo bi se doduše i umjesto naziva osoviti rabiti naziv svinuti, dakle isti naziv za oba smjera iste vrsti gibanja. No onad bi se morao svagdje navesti smjer, što kraj naziva svinuti i osoviti otpada.

3. odročiti gor (roke sklopljene),
1. in 2. takt: gibi so spojeni,
3. takt: 1. izravnati in zasukati lehti, palci nazaj — pogled gor,
- 2.—3. drža,
4. takt: 1. zasukati lehti, palci naprej, in skozi odročenje priročiti — pogled naprej,
- 2.—3. drža,
- 5.—8. takt: 1.—4. takt.
9. takt: 1.—3. d. skržiti odročno, roka nad ramo, sklopiti dol:
1. roka v višini pasu,
2. roka pred ramo,
3. roka nad ramo,
10. takt: 1. z d. mahiniti vstran, vzklopiti gor, z l. roko drža — pogled v d.,
- 2.—3. drža,
- 11.—12. takt: = 9.—10. nasprotno, z d. roko drža,
13. takt: 1. priročiti in izravnati roke, zasukati lehti, hrbti noter,
2. skržiti predročno ven, roki pred prsmi, sklopljeni dol, prsti se dotikajo,
3. iztegniti gor in izravnati roke, palci nazaj, — v vsem taktu sledi pogled rokam,
14. takt: 1.—3. zasukati lehti, palci naprej in polagoma skozi odročenje priročiti, roke vzklopljene:
1. odročiti gor,
2. odročiti dol,
3. priročiti.
13. in 14. takt: gibi so spojeni,
15. takt: 1.—3. polagoma odročiti dol, sklopiti dol,
3. odročiti gore (pesnice izdrže):
- (1. i 2. takt: spojeno gibanje.)
3. takt: 1. zasuk rukú (palci nazad, pesnice u produljenju rukú, pogled gore);
- 2.—3. izdržaj.
4. takt: 1. odsuk rukú (palci napred) i odručenjem priročiti (pogled napred);
2. i 3. izdržaj;
- 5.—8. takt: opetuju se taktovi 1.—4.
9. takt: 1. 1.—3. skučiti odručno desnu (pesnica svinuta) i lûkom gore:
1. pesnica kod pâsa,
2. pesnica pred ramenom,
3. pesnica nad ramenom.
10. takt: 1. desnu napeti strance (pesnicu osoviti, palac napred, pogled desno) — lijevom izdržaj;
- 2.—3. izdržaj.
11. i 12. takt: = 9. i 10., obrnuto — desnom rukom izdržaj.
13. takt: 1. priročiti, zasuk rukú (hrptima unutra);
2. skučiti predručno van (predlaktice unutra, pesnice svinute, hrpti uzase u visini prsiju);
3. napeti gore (palci nazad, pesnice u produljenju rukú);
- u cijelom taktu slijede oči gibanje rukú.
14. takt: 1.—3. zasuk rukú (palcima napred) i polagano odručenjem priročiti (pesnice osovljene):
1. odročiti gore i zasuk rukú palcima napred,
2. odročiti dolje,
3. priročiti.
- (13. i 14. takt vježba se spojeno.)
15. takt: 1.—3. polagano odročiti dolje (pesnice svinute, palci napred).

16. takt: 1. vzklopiti in takoj priročiti,
2.—3. drža,
- 17.—18. takt: = 1.—2. takt. (Polagoma odročiti dol ... itd.),
19. takt: 1. izstopna stoja z d. naprej — izravnati roke in zasukati lehti, palci nazaj — pogled gor,
2.—3. drža,
20. takt: 1. s prisunom z d. spetna stoja — zasukati lehti, palci naprej in skozi odročenje priročiti — pogled naprej,
2.—3. drža,
- 21.—22. takt: = 1.—2. takt. (Polagoma odročiti dol ... itd.),
23. takt: 1. izstopna stoja z l. naprej — izravnati roke in zasukati lehti, palci nazaj — pogled gor,
2.—3. drža,
24. takt: 1. s prisunom z l. spetna stoja — zasukati lehti, palci naprej, in skozi odročenje priročiti — pogled naprej,
2.—3. drža,
25. takt: 1.—3. polagoma z d. odročiti, l. skrečiti predročno noter, spodnje lehti vzporedne, roke sklopljene dol,
26. takt: 1. izstopna stoja z d. vstran — vzklopiti gor, pogled v d.,
2.—3. drža,
27. takt: 1.—3. polagoma z lokom dol (skozi priročenje), z l. odročiti, d. skrečiti predročno noter, spodnje lehti vzporedne, roke sklopljene dol (pri gibu dol so roke vzklopljene), — pogled naprej,
28. takt: 1. s prenosom teže telesa na l. odnožna stoja z d. — vzklopiti gor — pogled v l.,
2.—3. drža,
29. takt: 1. s prisunom z d. spetna stoja — z d. skozi priročenje odročiti,
16. takt: 1. osovljenjem pesnicâ priročiti;
2. i 3. izdržaj.
17. i 18. takt: = 1. i 2. taktu (polagano odročiti dolje itd.).
19. takt: 1. stoj iskoračni desnom napred — zasuk ruku (palcica nazad, pesnice u produljenju rukû, pogled gore);
2. i 3. izdržaj.
20. takt: 1. priključenjem desne stoj spetni — zasuk rukû (palcica napred) i odručenjem priročiti (pogled napred);
2. i 3. izdržaj.
21. i 22. takt: = 1. i 2. taktu (polagano odročiti dolje itd.).
23. takt: 1. stoj iskoračni lijevom napred — zasuk rukû (palcica nazad, pesnice u produljenju rukû, pogled gore);
2. i 3. izdržaj.
24. takt: 1. priključenjem lijeve stoj spetni — zasuk rukû (palcica napred) i odručenjem priročiti (pogled napred);
2. i 3. izdržaj.
25. takt: 1.—3. polagano odročiti desnu — skučiti predručno unutra lijevu (predlaktice usporredno, pesnice svinute).
26. takt: 1. stoj iskoračni desnom strance — rukama izdržaj (pesnice osoviti, pogled desno);
2. i 3. izdržaj.
27. takt: 1.—3. polagano lûkom dolje (ruke prolaze priručnjem): odročiti lijevu — skučiti predručno unutra desnu (predlaktice usporredno, pesnice svinute, pri gibanju dolje pesnice osovljene, pogled napred).
28. takt: 1. prenosom težine tijela na lijevu stoj odnožni desnom — rukama izdržaj (pesnice osoviti, pogled lijevo);
2. i 3. izdržaj.
29. takt: 1. priključenjem desne stoj spetni — desnu priručnjem

čiti, z l. drža, sklopiti dol — pogled naprej,

2.—3. drža,

30. takt: = 13. takt (priročiti in izravnati... itd.),

31. takt: 1.—3. zasukati lehti, palci naprej in polagoma skozi odročene odročiti dol, roke vzklopljene vstran,

1. odročiti gor,

2. odročiti,

3. odročiti dol,

32. takt: 1 priročiti,

2.—3. drža.

I. o d d e l e k:

Stavek A.

1. takt: 1. vzpon — skozi predročene vzročiti, palci nazaj — pogled gor,

2.—3. drža,

2. takt: 1. spon — odročiti, dlani gor — pogled naprej,

2.—3. drža,

3. takt: 1. upogniti odročeno in sklopiti dol (prsti se zgoraj dotikajo ram),

2. mahnuti vstran, dlani gor,

3. upogniti odročeno. kakor prej,

4. takt: 1. suniti naprej, palci gor,

2. skrečiti priročno, prsti se na strani dotikajo ram,

3. suniti naprej, palci gor,

5.—7. takt: = 1.—3. taktu.

8. takt: 1. suniti dol,

2.—3. drža,

9. takt: skozi odročeno upogniti odročeno, hrbti nazaj, prsti na tilniku — počep prednožno z d.,

2. vzravnavo, z d. odnožiti visoko — roke drža,

3. prinožiti z d. — roke drža,

10. takt: 1. suniti vstran gor, dlani naprej — pogled gor,

2.—3. drža.

odročiti — lijevom izdržaj (pesnice svinute, pogled napred);

2. i 3. izdržaj.

30. takt: = 13. taktu (priručiti, pesnice izravnati... itd.).

31. takt: 1.—3. zasuk rukû (palcima napred) i polagano odručenjem odročiti dolje (pesnice osovljene):

1. odročiti gore i zasuk rukû,

2. odročiti,

3. odročiti dolje.

32. takt: 1. priručiti;

2. i 3. izdržaj.

I. o d j e l j a k:

Odlomak A.

1. takt: 1. uspon — predručenjem nadručiti (palci nazad, pogled gore);

2. i 3. izdržaj.

2. takt: 1. stoj spetni — odročiti (dlanovi gore, pogled napred);

2. i 3. izdržaj.

3. takt: 1. sagnuti odročeno (prsti se dotiču ramena odozgo);

2. spružiti strance (dlanovi gore);

3. sagnuti odročeno (prsti se dotiču ramena odozgo).

4. takt: 1. sunuti napred (palci gore);

2. skučiti priručno (prsti se dotiču ramena sa strane);

3. sunuti napred (palci gore);

5.—7. takt: = 1.—3. taktu.

8. takt: 1. sunuti dolje;

2. i 3. izdržaj.

9. takt: 1. odručenjem sagnuti odročeno (hrbti nazad, prsti na šiji) — počučanj prednožno desnom;

2. dizaj — odnožiti desnu (visoko) — rukama izdržaj;

3. prinožiti desnu — rukama izdržaj.

10. takt: 1. sunuti strance gore (dlanovi napred, pogled gore);

2. i 3. izdržaj.

- 11.—12. takt: = 9.—10. takt nasprotno.
 11. takt = 9. taktu, ali na dobo 1. skrečiti odročno po najkrajši poti — pogled naprej, ,
13. takt: 1. vzpon — vzročiti, palci nazaj — pogled gor,
 2.—3. drža.
14. takt: 1. spon — odročiti, dlani gor, — pogled naprej,
 2.—3. drža.
15. takt: 1. upogniti odročno in sklopiti dol, prsti se zgoraj dotikajo ram),
 2. mahiniti vstran, dlani gor,
 3. upogniti odročno kakor prej,
16. takt: 1. suniti dol,
 2.—3. drža.
11. i 12. takt: = 9. i 10., obrnuto,
 11. takt = 9. taktu, tek na 1. dobo skučiti odročno najkrajšim putem (pogled napred).
13. takt: 1. uspon — nadručiti (pogled gore, palci nazad);
 2. i 3. izdržaj.
14. takt: 1. stoj spetni — odručiti (dlanovi gore, pogled napred);
 2. i 3. izdržaj.
15. takt: 1. sagnuti odročno (prsti se dotiču ramena odozgô);
 2. spružiti strance (dlanovi gore);
 3. sagnuti odročno (prsti se dotiču ramena odozgô).
16. takt: 1. sunuti dolje;
 2. i 3. izdržaj.

I. oddelek:

Stavek B.

1. takt: 1. izpad z l. nazaj — predročiti, hrbti gor,
 1.—3. = (e-na, dve in, tri in) mahanje dol in gor v predročenju začeti gib dol (odgib lehti je pribl. 10 cm pod in 10 cm nad vodoravni položaj),
2. takt: 1. vzravnavo v zanožno stoji z l.,
 1.—3. (e-na, dve in tri in) nadaljevati mahanje dol in gor in polagoma prehajati v odročanje (na zadnjo sodo dobo = in — zaustaviti v odročanju, palci naprej). (V lihih osminkah je gib vedno dol, v sodih gor, roke so pri mahanju izravnanem.)
3. takt: 1. izstopna stoji z l. vstran — predročiti v l., d. skozi priročenje, sklopiti dol — pogled na roke,

I. odjeljak:

Odlomak B.

1. takt: 1. predručiti (hrpti gore) — ispad lijevom nazad:
 1.—3. = («je-dan», «dva i», «tri i») mahanje u predručenju (gibanje počinje prama dolje [udaljenje od vodoravne visine za nekih 10 cm dolje i isto toliko gore nad vodoravnim položajem]).
2. takt: 1. dizaj — prenosom težine tijela stoj zanožni lijevom:
 1.—3. = («je-dan», «dva i», «tri i») nastaviti mahanjem dolje i gore i polagano prelaziti u odručenje; na posljednju parnu dobo = «i» zaustaviti se u odručenju, palci napred (u neparnim je osminkama gibanje uvijek dolje, u parnim gore, pesnice su u mahanju u produčenju ruku).
3. takt: 1. stoj iskoračni lijevom strance — predručiti lijevo, desnu priručjem (pesnice svinute dolje, pogled na pesnice);

2. zanožna stoja z d. noter, počep (pokrčiti obe nogi) — predročiti v l. dol, vzklopiti,*
3. drža.
4. takt: 1. vzravnavna, izstopna stoja z d. vstran (na znak) — skozi priročenje predročiti v d., sklopiti dol pogled na roke,
 2. zanožna stoja z l. noter, počep — predročiti v d. dol, vzklopiti.
 3. drža.
5. takt: 1. $\frac{1}{2}$ obrat v l. na prstih d. noge in
- 5.—8. takt: = 1.—4. takt; v prvo dobo petega takta preidemo skozi priročenje,
9. takt: 1. vzravnavna, s prisunom z l. spetna stoja — skozi priročenje in skrčenje predročno ven, roki pred prsmi, sklopljeni dol, prsti se dotikajo, iztegniti gor, palci nazaj — pogled gor,
 2. zasukati lehti, palci naprej in odročiti,
 3. priročiti.
 1. do 3. gib je spojen.
10. takt: 1. izstopna stoja z l. vstran,
 2. vzpon na l., prednožiti z d. noter,
 - 1.—2. predročiti v l., hrpti gor, sklopiti dol — pogled na roke,
 3. s prisunom z d. spetna stoja — izravnati roke in priročiti.
11. takt: 1. skozi skrčenje predročno ven, roki pred prsmi, sklopljeni dol, prsti se dotikajo, suniti gor, palci nazaj — pogled gor,
 2. zasukati lehti, palci naprej in odročiti,
2. stoj zanožni desnom unutra — počučanj — predročiti lijevo dolje (pesnice osovit, obje noge poskušiti);
3. izdržaj.
4. takt: 1. držaj — stoj iskoračni desnom strance (na značku) — priručenjem predročiti desno (pesnice svinute, pogled na pesnice);
 2. stoj zanožni lijevom unutra — počučanj — predročiti dolje desno (pesnice osovit);
 3. izdržaj.
5. takt: 1. poluokret lijevo (na prstima desne) i;
- 5.—8. takta = 1.—4. takta (u prvu dobu 5. takta prelazimo priručenjem).
9. takt: 1. dizaj — priključenjem lijeve stoj spetni — priručenjem i skučenjem predručno van (predlaktice unutra, pesnice svinute, hrpti uzase) napeti gore (palci nazad, pogled gore);
 2. zasuk rukû (palci napred) i odročiti;
 3. priročiti.
 - (1.—3. spojeno gibanje).
10. takt: 1. stoj iskoračni lijevom strance;
 2. uspon lijevom — prednožiti desnu unutra;
 1. i 2. predročiti lijevo (hrpti gore, pesnice svinute, pogled na pesnice);
 3. osovljenjem pesnicâ priročiti — prinožiti desnu u stoj spetni.
11. takt: 1. skučenjem predručno van (predlaktice unutra, pesnice svinute, hrpti uzase) sunuti gore (palci nazad, pogled gore);
 2. zasuk rukû (palci napred) i odročiti;

* Dostavek »gor« je razumljiv sam po sebi; če bi hotel imeti vzklopjenje v drugo smer (tedaj tudi zasuk lehti), bi moral to posebej povedati. Op. K.

3. priročiti,

1.—3. gib je spojen.

12. takt: = 10. nasprotno: izstopna stoja z d. v stran (na znak).

13. takt: 1. izpad z l. nazaj — predročiti, hrbti gor,

1.—3. (e-na, dve in tri in) mahanje v predročanju dol in gor, začetni gib dol (glej takt 1.).

14. takt: 1. vzravnavna z zanožno stojo z l. — predročiti, hrbti gor,

2. drža v stoji — odročiti, hrbti gor,

3. drža.

15. takt: 1.—3. s tremi tekovimi poskoki (l., d., l.) na mestu cel obrat v l. — roke drža, vzklopiti gor (pri prvem skoku).

16. takt: 1. s prisunom z d. spetna stoja — priročiti

2.—3. drža.

Sledi del A s to razliko:

V 16. taktu v 1. dobi je dodati polobrat v d. (na peti d. noge in s prisunom z l.), spetna stoja. Nato izvajamo del B brez izmene in del A s polobratom v d. v 16. taktu kakor pri drugem izvajanju; torej:

A¹, B, A², B, A².

Medigra: $\frac{3}{4}$ takt.

1. takt: 1. odročiti dol, vzklopiti ven;

2.—4. drža.

2.—4. takt: drža.

5. takt: 1. zanožna stoja z l. noter — zaklon v d. (v lopaticah), d. roko v bok, z l. skozi odročanje vzročiti in uložiti jo, palec nazaj —

3. priročiti.

(1.—3. spojeno gibanje.)

12. takt: = 10., obrnuto: stoj iskorajni desnom strance (na značku).

13. takt: 1. predročiti (hrpti gore) — ispad lijevom nazaj;

1.—3. («je-dan», «dva i», «tri i») mahati u predručenju (gibanje počinje prama dolje [vidi 1. takt]).

14. takt: 1. dizaj — prenosom težine tijela na desnu nogu stoj zanožni lijevom — predročiti (hrpti gore);

2. izdržaj u stoju — odročiti (hrpti gore);

3. izdržaj.

15. takt: 1.—3. sa tri trčea skoka (l., d., l.) na mjestu cijeli okret lijevo — rukama izdržaj (pesnice osovljene [odmah sa prvim skokom]).

16. takt: 1. sunuti dolje desnom u stoj spetni — priročiti;

2.—3. izdržaj.

Slijedi odlomak A po drugi put sa razlikom:

U 16. taktu u 1. dobi dodaje se poluokret desno (na peti desne i priključenjem lijeve) u stoj spetni. Iza toga se opet vježba odlomak B bez izmjene i odlomak A poluokretom desno u 16. taktu, kao pri drugom izvodenju.

U cijelosti dakle ovako:

A¹, B, A², B, A².

Meduigra: $\frac{3}{4}$ takt.

1. takt: 1. odročiti dolje (pesnice osovljene, hrpti gore, palci napred);

2.—4. izdržaj.

2.—4. takt: izdržaj.

5. takt: 1. stoj zanožni lijevom unutra — zaklon desno (u lopaticama) — desnu ruku podbočiti — lijevu odručenjem nadručiti i neznatno

pogled čez d. ramo na peto
l. noge;

2.—4. drža.

6. takt: 1. vzklon — s priključenjem
l. spetna stoja — z d. su-
niti dol, l. iztegniti gor in
skozi odročenje priročiti;

2.—4. drža.

- 7.—8. takt = 5.—6. taktu, nasprotno.

II. oddelek:

Stavek A: takt $\frac{3}{4}$.

1. takt: 1. korak z d. vstran v vzponu
(do $\frac{1}{4}$ razdalje) odročiti
dol, vzklopiti ven, dlani
vzporedne s tlemi;

2. s priključenjem l. vzpon
spetno — roke drža;

3. koračna stoja z d. vstran
(do $\frac{1}{2}$ razdalje) — odklon
v levo — l. roko v bok, z
d. skozi odročenje vzročiti
in uložiti jo, palec nazaj
— pogled na l. komolec
(komolec nad prsti leve
noge);

4. drža.

2. takt: 1. vzklon — korak z l. vstran
v vzponu (s prenosom teže
telesa), (do $\frac{1}{4}$ razdalje),
— z l. suniti vstran dol, d.
iztegniti vstran gor in sko-
zi odročenje odročiti dol,
vzklopiti ven (kakor v 1.
taktu);

2. s priključenjem d. vzpon
spetno — z rokami drža;

3. izkoračna stoja z l. vstran
(na znak), odklon v desno
— d. roko v bok, z l. skozi
odročenje vzročiti in ulo-
žiti jo, palec nazaj — po-
gled na d. komolec;

4. drža.

posagnuti (palac nazad,
pogled preko desnog ra-
mena na petu lijeve
noge);

2.—4. izdržaj.

6. takt: 1. usprav — priključenjem
lijeve stoj spetni — sunuti
dolje desnu — napeti gore
lijevu: odručenjem priro-
čiti;

2.—4. izdržaj.

- 7.—8. takt: = 5.—6. taktu, obrnuto.

II. odjeljak:

Odlomak A: $\frac{3}{4}$ takt.

1. takt: 1. otkrok desnom strance u
usponu (do $\frac{1}{4}$ prostora iz-
među znački) — odročiti
dolje (pesnice osovljene
[usporedno s tlom], palci
napred);

2. priključenjem lijeve uspon
spetni — rukama izdržaj;

3. stoj izkoračni desnom
strance (do $\frac{1}{2}$ prostora iz-
među znački) — otklon
lijevo — lijevu ruku pod-
bočiti — desnu odruče-
njem nadručiti i neznatno
posagnuti (pogled na lijevi
lakat, lakat nad prstima
lijeve noge);

4. izdržaj.

2. takt: 1. usprav — otkrok lijevom
strance u usponu (preno-
som težine tijela i do $\frac{1}{4}$
prostora između znački) —
spružiti lijevu strance do-
lje — napeti desnu strance
gore i odručenjem odročiti
dolje (pesnice osovljene
[kao u 1. taktu]);

2. priključenjem desne uspon
spetni — rukama izdržaj;

3. stoj izkoračni lijevom
strance (na značku) — ot-
klon desno — desnu ruku
podbočiti — lijevu odru-
čenjem nadručiti i neznat-
no posagnuti (palac na-
zad, pogled na desni
lakat);

4. izdržaj.

3. takt: 1. vzklon — z d. korak naprej (do $\frac{1}{3}$ razdalje) — z d. suniti dol, l. iztegniti vstran gor in skozi odročenje priročiti — pogled naprej;
2. poskok na d., l. skrečiti prednožno (stegno vodoravno, golen in prsti smere navpično k tlom), — predročiti, hrbti gor, prsti uloženi;
3. z l. korak naprej (do druge tretjine razdalje) — z vzklopljenjem priročiti;
4. poskok na l., d. napogniti zanožno, golen poševno nazaj dol, — ulekniti v lopaticah — zaročiti ven, vzklopiti nazaj ven, prsti uloženi.
4. takt: 1. izkoračna stoja z d. naprej (na znak), v vzponu, zanožiti z l. nizko — odročiti, hrbti gor;
2. s priključenjem l. spetna stoja — priročiti;
3. vzpon spetno — odročiti, hrbti gor;
4. spon — priročiti. (V vsem taktu so roke izravnane.)
5. takt: 1. $\frac{1}{2}$ obrat v desno na prstih l. noge — kratek korak v d. stran (za dolžino stopala) — roke v bok;
2. s priključenjem l. vzpon spetno — z rokami drža;
3. izkoračna stoja z d. vstran (do $\frac{1}{2}$ razdalje) — odklon v levo — z l. roko drža, z d. mahnuti vstran dol in skozi odročenje vzročiti in uložiti jo, palec nazaj — pogled na l. komolec;
4. drža.
6. takt: 1. vzklon — d. iztegniti gor in skozi odročenje roko v bok, z l. drža — $\frac{1}{2}$ obrat v levo, kratek korak z l. nazaj (za dolžino stopala) — pogled naprej;

3. takt: 1. usprav — korak desnom napred (do $\frac{1}{3}$ prostora između znački) — sunuti desnom dolje — napeti lijevu strance gore i odručenjem priročiti (pogled napred);
2. poskok desnom — skrečiti prednožno lijevu (stegno vodoravno, golijen i stopalo smjeraju tlu) — predročiti (hrpti gore, prsti posagnuti);
3. korak lijevom napred (do $\frac{2}{3}$ prostora između znački) — osovljenjem pesnica priročiti;
4. poskok lijevom — posagnuti zanožno desnu (golijen nazad koso dolje, uviti se u lopaticama) — zaročiti van (pesnice osovljene, hrpti gore, prsti su posagnuti i smjeraju nazad).
4. takt: 1. korak desnom napred (na značku) — odročiti (hrpti gore) — uspon — zanožiti lijevu (nisko);
2. prinoženjem lijeve stoj spetni — priročiti;
3. uspon spetni — odročiti (hrpti gore);
4. stoj spetni — priročiti (u cijelome su taktu pesnice u produljenju rukú).
5. takt: 1. poluokret desno na prstima lijeve — kratak otkrok desno (u duljini stopala) — ruke podbočiti;
2. priključenjem lijeve uspon spetni — rukama izdržaj;
3. stoj iskoračni des. strance (do $\frac{1}{2}$ prostora između znački) — odklon lijevo — lijevom rukom izdržaj — desnu spružiti strance dolje i odručenjem nadručiti i posagnuti (palac nazad, pogled na lijevi lakat);
4. izdržaj.
6. takt: 1. usprav — desnu napeti gore i odručenjem podbočiti — lijevom izdržaj — poluokret lijevu — koračić lijevom nazad u duljini stopala (pogled napred);

2. s priključenjem d. vzpon spetno — z rokami drža;
 3. $\frac{1}{2}$ obrat v levo, izkoračna stoja z l. vstran (na znak) — odklon v d. — z d. drža, z l. mahniti vstran dol, skozi odročenje vzročiti in uložiti jo, palec nazaj, pogled na d. komolec;
 4. drža.
7. takt: 1. vzklon — l. roko v bok po najkrajši poti, z d. drža — s poskokom počep prednožno z d. — pogled naprej;
2. s poskokom počep odnožno z d., — roke drža;
 3. s preskokom (na mestu) počep prednožno z l., — roke drža;
 4. s poskokom počep odnožno z l. — roke drža.
8. takt: 1. vzravnavna — s priključenjem, l. vzpon spetno — suniti naprej, vzklopiti gor;
2. v stoji drža — odročiti vzklopljeno;
 3. spon — priročiti;
 4. drža.
9. takt: 1. predročiti dol, sklopiti dol;
2. izkoračna stoja z l. naprej (do $\frac{1}{4}$ razdalje), vzpon na $\frac{1}{4}$, d. pokrčiti zanožno, golen smeri nazaj in je vzporedna s tlemi — ulekniti v lopaticah — z bočnimi loki dol in nazaj predročiti gor, vzklopiti gor — pogled gor;
 3. drža;
 4. izkoračna stoja z d. nazaj (na znač) — odročiti
2. priključenjem desne uspon spetni — rukama izdržaj;
 3. poluokret lijevo — stoj iskoračni lijevom strance (na značku) — odklon desno — desnom rukom izdržaj — lijevu spružiti strance dolje i odručenjem nadručiti i posagnuti (palac nazad, pogled na desni lakat);
 4. izdržaj.
7. takt: 1. usprav — lijevu ruku podbočiti (najkraćim putem) — desnom izdržaj — poskokom počučanj prednožno desnom (pogled napred);
2. poskokom počučanj odnožno desnom, rukama izdržaj;
 3. poskokom (na mjestu) počučanj prednožno lijevom, rukama izdržaj;
 4. poskokom počučanj odnožno lijevom — rukama izdržaj.
8. takt: 1. držaj — priključenjem lijeve uspon spetni — sunuti napred (pesnice osovljene, prsti gore);
2. u stoji izdržaj — odročiti (osovljenim pesnicama, palci napred);
 3. stoj spetni — priručiti;
 4. izdržaj.
9. takt: 1. predručiti dolje (pesnice svinute dolje, hrpti napred);
2. stoj iskoračni lijevom napred (do $\frac{1}{4}$ prostora između znački) — uspon lijevom — sagnuti zanožno desnu (golijen nazad i uspredno s tlom, u lopaticama se uviti) — predručiti gore (bočkim lukovima dolje i nazad, pesnice osovljene, prsti gore, pogled gore);
 3. izdržaj;
 4. stoj iskoračni desnom nazad (na značku) — odru-

vzklopljeno, — pogled naprej.

10. takt: 1.—4. Štej: e-na, dve, in, tri, in, štir', in) z osmimi tekovimi poskoki, začne l., $1\frac{1}{2}$ obrat v levo (na znaku), z dvema skokoma vedno $\frac{1}{2}$ obrata, sedmi in osmi brez obrata, z osmim spetna stoja — z rokami drža — pogled na d. roko.

11. takt: 1. skozi priročenje predročiti dol, sklopiti dol, — pogled naprej;

2. izkoračna stoja z d. naprej (do $\frac{1}{4}$ razdalje), vzpon na d., l. pokrčiti zanožno, golen smeri nazaj in je vzporedna s tlemi — ulekniti v lopaticah — z bočnimi loki dol in nazaj predročiti gor, vzklopiti gor — pogled gor;

3. drža;

4. izkoračna stoja z l. nazaj (na znak) — odročiti vzklopljeno, — pogled naprej.

12. takt: 1.—4. (Štej e-na, dve, in itd.) z osmimi tekovimi poskoki, začne d., dvojni obrat v d., (na znaku), z dvema skokoma vedno $\frac{1}{2}$ obrata, z zadnjim spetna stoja — z rokami drža — pogled na l. roko.

13.—14. takt: = 1.—2. taktu (korak d. vstran... itd.).

15. takt: = 7. taktu (vzklon — l. roko v bok... itd.).

16. takt: = 8. taktu.

II. oddelek:

Stavek B.

1. takt: 1. izpad z d. vstran (do $\frac{1}{3}$ razdalje) — predklon v d. — z d. predročiti, palec naprej, konci prstov d. roke se dotikajo prstov d.

čiti (pesnice osovljene, palci napred, pogled napred).

10. takt: 1.—4. (broji: «je-dan», «dva» «i» itd.) sa osam trčecih skokova (počinje lijeva) $1\frac{1}{2}$ okreta lijevo (na znački), uvijek sa dva skoka poluokret, sedmi i osmi bez okreta, osmim stoj spetni — rukama izdržaj (pogled na desnu pesnico).

11. takt: 1. priručenjem predročiti dolje (pesnice svinute, hrpti napred, pogled napred);

2. stoj iskoračni desnom napred (do $\frac{1}{4}$ prostora između znački) — uspon desnom — sagnuti zanožno lijevu (golijen nazad usporedno s tlom, križa uviti) — predročiti gore (bočkim lukovima dolje i nazad, pesnice osovljene, prsti gore, pogled gore);

3. izdržaj;

4. stoj iskoračni lijevom nazad (na značku) — odročiti (pesnice osovljene, palci napred, pogled napred).

12. takt: 1.—4. (broji: «je-dan», «dva» «i» itd.) sa osam trčecih skokova (desna počinje) dvostruki okret desno (na znački), uvijek sa dva skoka poluokret (posljednjim stoj spetni) — rukama izdržaj (pogled na lijevu pesnico).

13. i 14. takt: = 1. i 2. taktu (otkrok desnom strance... itd.).

15. takt: = 7. taktu (usprav, lijevu ruku podbočiti... itd.).

16. takt: = 8. taktu.

II. odjeljak:

Odlomak B.

1. takt: 1. ispad desnom strance (do $\frac{1}{3}$ prostora između znački) — pretklon desno — predročiti desnu (palec napred, vršci prstiju desne

noge, z l. odročiti dol, hrbet gor (roka vzporedno s tlemi) — pogled na l. roko;

2. drža;

3. vzklon, — vzravnavna, s priključenjem d. spetna stoja (na znak) — priročiti — pogled naprej;

4. drža.

2. takt: = 1. taktu nasprotno.

3. takt: 1.—4. polagoma s posunom d. noge nazaj poklek na d. — skozi predročanje ven, hrbti gor, odročiti gor, dlani naprej — zaklon — pogled gor;

1. zanožna stoja z d. — predročiti dol ven, hrbti gor;

2. počep zanožno z d. — predročiti ven;

3. globokejši počep zanožno z d. (d. noga pokročena, koleno se še ne dotika tal) — predročiti gor ven, lahen zaklon;

4. poklek na d. (l. noga v pravem kotu) — odročiti gor, dlani naprej — zaklon.

4. takt: 1. vzklon — v pokleku in z rokama drža;

1.—2. predklon — predročiti ven, hrbti naprej (konci prstov se dotaknejo tal) — pogled na prste l. noge;

3. vzklon, — vzravnavna, s priključenjem d. spetna stoja — priročiti — pogled naprej (najprej vzklon, potem vzravnavna);

4. drža.

Gibi v 3. taktu in v 4. v 1. in 2. dobi so spojeni.

5.—8. takt: = 1.—4. taktu, nasprotno.

9. takt: 1. predložiti z d. nizko — zaročiti, palci naprej;

2. drža;

3. skozi prinoženje zanožiti z d. — skozi priročenje predročiti, hrbti gor;

4. drža.

ruke dotiču se prstiju desne noge) — odročiti dolje lijevu (hrbat gore [ruka usporedno s tlom], pogled na lijevu pesnico);

2. izdržaj;

3. usprav — dizaj — priključenjem desne stoj spetni (na znači) — priročiti (pogled napred);

4. izdržaj.

2. takt: = 1. taktu, obrnuto.

3. takt: 1.—4. polagano pomikanjem desne nazad klek desnom — predručenjem van (hrpti gore) odročiti gore (dlanovi napred) — zaklon (pogled gore);

1. stoj zanožni desnom — predručiti dolje van (hrpti gore);

2. počučanj zanožno desnom — predručiti van;

3. dublji počučanj zanožno desnom (desna noga sagnuta, koljeno se još ne dotiče tla) — predručiti gore van — mali zaklon;

4. klek desnom (lijeva noga tvori pravi kut) — odročiti gore (dlanovi napred) — zaklon.

4. takt: 1. usprav — klek i rukama izdržaj;

1.—2. pretklon — predručiti van (hrpti napred, prsti se dotiču tla, pogled na prste lijeve noge);

3. usprav — dizaj — priključenjem desne stoj spetni — priročiti — pogled napred [prije usprav, pa dizaj];

4. izdržaj.

(Gibanje je spojeno kroz čitavi 3. takt i 1. i 2. dobu 4. takta).

5.—8. takta: = 1.—4. taktu, obrnuto.

9. takt: 1. predložiti desnu (nisko) — zaručiti (palci napred);

2. izdržaj;

3. prinoženjem zanožiti desnu — priročenjem predručiti (hrpti gore);

4. izdržaj.

10. takt: 1. prinožiti z desno — predročiti $\frac{1}{2}$ ven in zasukati lehti: dlani gor;
2. predročiti $\frac{2}{3}$ ven, zasukati lehti: hrbti gor;
3. odročiti, dlani gor — pogled v desno;
4. drža.
- 11.—12. takt: = 9.—10. taktu, nasprotno.
13. takt: 1.—4. zasukati lehti: hrbti gor, in polagoma skozi priročenje, hrbti noter, skrečiti predročno ven, roke pred telesom, sklopiti dol, in iztegniti gor, palci nazaj — (pogled sledi rokam:
1. priročiti;
2. zasukati lehti, hrbti noter, skrečiti predročno dol ven, spodnje lehti noter, roke sklopljene dol v $\frac{1}{3}$ poti;
3. skrečiti predročno gor ven, spodnje lehti noter, prsti se dotikajo roke v $\frac{2}{3}$ poti;
4. iztegniti gor, izravnati roke.
14. takt: 1. odročiti gor, palci nazaj — pogled naprej;
2. odročiti, hrbti gor;
3. zmeren predklon — predročiti dol ven, palci naprej;
4. predklon, glava in trup vodoravno — predročiti, palci naprej (prsti smere navpično k tlom). Gibi v 13. in 14. taktu so spojeni.
15. takt: 1. vzklon — z rokami drža, palci gor;
2. skrečiti odročno, prsti se dotikajo ram;
3. odnožna stoja z l. — mah-niti vstran, dlani gor — pogled v levo;
10. takt: 1. prinožiti desno — predročiti van i zasuk ruku dlanovima gore (ruke udaljiti za $\frac{1}{3}$ puta između predručenja i odručjenja);
2. predročiti van (u $\frac{2}{3}$ puta) — odsuk ruku hrptima gore;
3. odručiti — zasuk ruku dlanovima gore (pogled desno);
4. izdržaj.
11. i 12. takt = 9. i 10. taktu, obrnuto.
13. takt: 1.—4. odsuk, ruku hrptima gore, polagano priručnjem (hrpti ruku k sebi) skučiti predručno van (predlaktice unutra, pesnice svinuti i napeti — palci nazad, pogled slijedi gibanje ruku):
1. priročiti;
2. zasuk ruku hrptima unutra, skučiti predručno dolje van (predlaktice unutra, pesnice svinute) u $\frac{1}{3}$ puta;
3. skučiti predručno gore van (predlaktice unutra, hrpti pesnica podjednako uzase, pesnice u $\frac{2}{3}$ puta);
4. napeti gore (pesnice u produljenju ruku).
14. takt: 1. odručiti gore (palci nazad, pogled napred);
2. odručiti (hrpti gore);
3. mirni pretklon — predročiti dolje van (palci napred);
4. pretklon, glava i trup vodoravno — predročiti (palci napred, roke okomito k tlu, gibanje u 13. i 14. taktu spojeno).
15. takt: 1. usprav — rukama izdržaj (palci gore);
2. skučiti odručno (prsti nad ramenima);
3. stoj odnožni lijevom — spružiti strance (dlanovi gore, pogled lijevo);

4. drža v stoji — upogniti od-ročno, prsti se dotikajo ram zgoraj.

16. takt: 1. $\frac{1}{2}$ obrat v levo, s priključenjem l. spetna stoji — suniti dol — pogled na-prej;

- 2.—4. drža.

Zdaj je izvesti del $A^2 = A^1$ — toda v 10. taktu je napraviti mesto $1\frac{1}{2}$ obrata: z osmimi tekovnimi poskoki dvojni obrat v levo, z dvema poskokoma vedno $\frac{1}{2}$ obrata, tudi s sedmim in osmim; pogled na d. roko, z osmim poskokom spetna stoji — torej: A^1 , B, A^2 , B, A^2 .

II. Medigrä.

Takt $\frac{3}{4}$.

- 1.—2. takt: drža.

3. takt: 1. skozi predročenje noter, dlani spojene, vzročiti noter, dlani spojene, palci nazaj — pogled gor — vzpon;

- 2.—3. drža.

4. takt: 1. skozi predročenje noter, dlani spojene, priročiti — spon;

- 2.—3. drža.

- 5.—8. takt: = 1.—4. taktu.

III. oddelek:

Stavek A.

Takt $\frac{3}{4}$.

1. takt: 1. izpad z l. nazaj — zaročiti ven, vzklopiti nazaj ven, — pogled naprej;

- 2.—3. vzravna na l. in od-ročiti dol, vzklopiti vstran — (na «dve in tri in») štiri tekovi poskoki naprej v lahnem predklonu: prvi, z d., na znaku, naslednji trije: l., d., l. za dolžino stopala.

2. takt: 1. vzklon — s predkorakom z d. (na znak) vskok, prednožiti z l. vodoravno —

4. u stoju izdržaj — sagnuti odručno (prsti nad ramenima);

16. takt: 1. poluokret lijevo, priključenjem lijeve stoj spetni — sunuti dolje (pogled na-pred);

- 2.—4. izdržaj.

Sada se vježba odlomak $A^2 = A^1$, no u 10. taktu umjesto $1\frac{1}{2}$ okreta vježba se: sa osam trčecih skokova dvostruki okret lijevo, uvijek sa dva skoka polu-okret i sedmi i osmi (pogled da desnu pesnicu), osmim skokom stoj spetni.

U cijelosti: A^1 , B, A^2 , B, A^2 .

II. Međuigra.

$\frac{3}{4}$ takt.

1. i 2. takt: izdržaj;

3. takt: 1. predručenjem unutra nadručiti unutra (dlanovi uza-se, palci nazad, pogled gore) — uspon;

2. i 3. izdržaj.

4. takt: 1. predručenjem unutra pri-ročiti — stoj spetni;

2. i 3. izdržaj.

- 5.—8. takta: = 1.—4. taktu.

III. odjeljak:

Odlomak A.

$\frac{3}{4}$ takt.

1. takt: 1. ispad lijevom nazad — zaročiti van (pesnice osovljene, hrpti gore i prsti nazad van, pogled napred);

2. i 3. dizaj na lijevoj i odručiti dolje (pesnice osovljene, prsti strance), na: «dva», «i», «tri», «i»: četiri trčeca poskoka napred u mirnom pretklonu (prvi desnom na značku, daljnja tri [l., d., l.] uvijek za dužinu stopala);

2. takt: 1. usprav — pretkrokom desne (na značku) poskok — prednožiti lijevu (do vodo-

skozi predročenje vzročiti noter, dlani spojene, palci nazaj — ulekniti zmerno v lopaticah — pogled gor;

2. doskok snožno v čep (na znak) — z loki nazaj zaročiti, palci naprej (pozor! — telo vzklenjeno!) — pogled naprej;
3. vzravna — skrečiti priročno, spodnje lehti noter, dlani noter in spojene pred prsmi, prsti smere navpično gor.
3. takt: 1. vzpon — suniti gor noter, palci nazaj, dlani spojene — pogled gor;
2. spon — odročiti, hrbti gor — pogled naprej;
3. skrečiti priročno, spodnje lehti noter, dlani noter in spojene pred prsmi, prsti smere navpično gor.
4. takt: 1. predklon — zanožiti z d. — suniti gor noter, palci gor, dlani spojene — pogled na roke — roke, telo in d. noga v ravni črti;
2.—3. drža.
5. takt: 1. vzklon — prednožiti z d. nizko, cel obrat v l. (na prstih l. noge), izpad z d. nazaj — po obratu skozi predročenje noter zaročiti ven (glej 1. takt, 1. doba, nasprotno);
2.—3. vzravna z d. (dve in tri in) štiri tekovi skoki naprej, lahen predklon: prvi z l. na znaku, naslednji trije: d., l., d. za dolžino stopala — odročiti dol, vzklopiti vstran.
6. takt: 1. vzklon — s predkorakom z l. (na znak) vskok, prednožiti z d. vodoravno — skozi predročenje vzročiti noter, dlani spojene, palci nazaj — ulekniti zmerno v lopaticah — pogled gor;

ravnog) — predručenjem nadručiti unutra (dlanovi uzase, palci nazad) — u lopaticama malo se uviti (pogled gore);

2. doskok u sunožni čučanj (na značku) — lukovima nazad: zaručiti (palci napred, trup uspravan, pogled napred);
3. dizaj — skučiti priručno (predlaktice unutra, dlanovi uzase, prsti okomito gore, pesnice sklopljene na prsima).
3. takt: 1. sunuti gore unutra (dlanovi uzase, palci nazad) — uspon (pogled gore);
2. stoj spetni — odročiti (hrpti gore, pogled napred);
3. skučiti priručno (predlaktice unutra, dlanovi uzase, prsti okomito gore, pesnice sklopljene na prsima).
4. takt: 1. pretklon — zanožiti desnu — sunuti gore unutra (dlanovi uzase, pogled na pesnice; ruke, trup i desna noga u jednome pravcu);
2. i 3. izdržaj.
5. takt: 1. usprav — prednožiti desnu (nisko) — okret (cijeli lijevo — poslije okreta nadručenjem unutra i predručenjem unutra zaručiti van — ispad desnom nazad (vidi 1. takt, 1. doba, obrnuto);
2. i 3. dizaj desnom — odročiti dolje (pesnice osovljene, prsti strance — na: «dva», «i», «tri», «i»: četiri trčeca skoka napred u mirnom pretklonu (prvi lijevom na značku, daljnja tri [d., l., d.] uvijek u dužini stopala).
6. takt: 1. usprav — pretkrokom lijeve (na značku) poskok — prednožiti desnu (do vodoravnog) — predručenjem nadručiti unutra (dlanovi uzase, palci nazad) — u lopaticama malo se uviti (pogled gore);

2. doskok snožno v čep (na znak) — z loki nazaj zaročiti, palci naprej, trup vzklonjen! — pogled naprej;
3. vzravnavna — skrčiti priročno, spodnje lehti noter, dlani noter in spojene pred prsmi, prsti smere navpično gor.
7. takt: 1. vzpon — suniti gor noter, palci nazaj, dlani spojene — pogled gor;
2. spon — odročiti, hrbti gor — pogled naprej;
3. skrčiti priročno, spodnje lehti noter, dlani noter in spojene pred prsmi, prsti smere navpično gor.
8. takt: 1. predklon — zanožiti z l. — suniti gor noter, palci gor, dlani spojene — pogled na roke — roke, telo in l. noga v premi črti;
- 2.—3. drža.
9. takt: 1. $\frac{1}{2}$ obrat v l. — zmeren odklon v d. — odnožna stoja z l. (telo in l. noga v premi črti, pogled na l. r.);
- 1.—3. d. polagoma skrčiti priročno, l. skozi odročanje skrčiti predročno dol, spodnje lehti noter, dlani spojene pred d. ramo, pogled na d. roko, l. roka: 1. vzročiti, palec nazaj; 2. odročiti, hrbet gor; 3. skrčiti predročno dol;
- 1.—3. gib lehti je spojen.
10. takt: 1. odklon v d. vodoravno — odnožiti z l. (roke, telo in l. noga v ravni črti) — suniti gor noter, dlani spojene — pogled naprej;
2. vzklon — prinožiti z levo — odročiti (l. skozi odročanje), hrbti gor — pogled v l.;
3. drža.
2. doskok sunožno u čučanj (na značku) — lûkovima nazad: zaručiti (palci napred, trup uspravan, pogled napred);
3. dizaj — skučiti priročno (predlaktice unutra, dlanovi uzase, prsti okomito gore, pesnice sklopljene na prsima).
7. takt: 1. sunuti gore unutra (dlanovi uzase, palci nazad) — uspon (pogled gore);
2. stoj spetni — odročiti (hrpti gore, pogled napred);
3. skučiti priročno (predlaktice unutra, dlanovi uzase, prsti okomito gore, pesnice sklopljene na prsima).
8. takt: 1. pretklon — zanožiti lijevu — sunuti gore unutra (dlanovi uzase, pogled na pesnice, ruke, trup i lijeva noga u jednome pravcu);
2. i 3. izdržaj.
9. takt: 1. poluokret lijevo — mirni odklon desno — stoj odnožni lijevom (trup u jednome pravcu s lijevom nogom, pogled na desnu pesnicu);
- 1.—3. polagano skučiti: desnu priročno, lijevu odručno, skučiti predručno dolje (predlaktice unutra, pesnice sklopljene kod desnog ramena),
- lijeva ruka:
1. nadručiti (palac nazad),
2. odručiti (hrbat gore),
3. skučiti predručno dolje;
- 1.—3. = gibanje rukû je spojeno.
10. takt: 1. odklon desno (do vodoravnog) — odnožiti lijevu (ruke, trup i lijeva noga u jednome pravcu) — sunuti gore unutra (dlanovi uzase, pogled napred);
2. usprav — prinožiti lijevu — odročiti (lijevu priručnjem, hrpti gore, pogled lijevo);
3. izdržaj.

11. takt: 1. zmeren odklon v l. — odnožna stoja z d. (telo in d. noga v ravni črti) — skrčiti priročno in suniti gor noter, dlani spojene, palci nazaj;

2.—3. skrčiti priročno, d. skozi odročenje skrčiti predročno dol, spodnje lehti noter, dlani spojene pred l. ramo — pogled na l. roko;

12. takt: odklon v l. vodoravno — odnožiti z d. (roke, telo in d. noga v ravni črti) — suniti gor noter, dlani spojene — pogled naprej;

2. vzklon — s priključenjem d. spetna stoja — odročiti (d. skozi priročenje), hrbti gor, — pogled v d.;

3. drža.

13. takt: 1. polobrat v l. na prstih d. noge, izpad z l. nazaj zaročiti ven, vzklopiti nazaj ven, hrbti gor — pogled naprej;

2.—3. = drugi in tretji dobi v prvem taktu.

14. takt: = 2. taktu (vzklon — s predkorakom itd....).

15. takt: 1. iskoračna stoja z l. nazaj (do prve tretjine razdalje) — suniti gor noter, dlani spojene, palci nazaj — pogled gor;

2. koračna stoja z d. nazaj (do druge tretjine razdalje) — odročiti, hrbti gor — pogled naprej;

3. iskoračna stoja z l. nazaj (na znak) — lehti: drža.

16. takt: 1. s priključenjem d. spetna stoja (na prvotnem mestu) — priročiti;

2.—3. drža.

11. takt: 1. mirni odklon lijevo — stoj odnožni desnom (trup i desna noga u jednome pravcu) — skučiti priročno i sunuti gore unutra (dlanovi uzase, palci nazad);

2. i 3. skučiti lijevu priročno, desnu (čelnim lûkom) predručno dolje (dlanovi uzase, pesnice sklopljene pri lijevom ramenu, pogled na lijevu pesnicu).

12. takt: 1. odklon lijevo (do vodoravnog) — odnožiti desnu (ruke, trup i desna noga u jednome pravcu) — sunuti gore unutra (dlanovi uzase, pogled napred);

2. usprav — prinožiti desnu — odručiti (desna priročenjem, hrpti gore, pogled desno);

3. izdržaj.

13. takt: 1. **poluokret lijevo** na prstima desne — ispad lijevom nazad — zaručiti van (pesnice osovljene, hrpti gore, prsti nazad van, pogled napred);

2. i 3. = drugoj i trećoj dobi u prvome taktu.

14. takt: = 2. taktu (dizaj lijevom... itd.).

15. takt: 1. stoj iskoračni lijevom nazad (do prve trećine prostora između znački) — sunuti gore unutra (dlanovi uzase, palci nazad, pogled gore);

2. stoj iskoračni desnom nazad (do druge trećine prostora između znački) — odručiti (hrpti gore, pogled napred);

3. stoj iskoračni lijevom nazad (na značku) — rukama izdržaj;

16. takt: 1. priključenjem desne stoj spetni (na prvotno mjesto) — priročiti;

2. i 3. izdržaj.

III. oddelek:

Stavek B.

1. takt: 1. upogniti priročno, roke pred rameni, sklopiti, hrbti gor, prsti smere naprej;
- 1.—2. polagoma iztegovati naprej, valovaje z vzklopljenjem in sklopljenjem, «e» — vzklopiti in oddaljiti za $\frac{1}{3}$ razdalje, prsti v višini ram,

«na» — sklopiti, zapestje v višini ram;

«dve» — vzklopiti in oddaljiti za $\frac{2}{3}$ razdalje, prsti v višini ram,

«in» — sklopiti, zapestje v višini ram;

3. iztegniti naprej, hrbti gor, izravnati roke; gib je mehak in ves takt spojen.

2. takt: 1.—2. polagoma odročevati valovaje z vzklopljenjem in sklopljenjem;

«e» — vzklopiti in predročiti $\frac{1}{5}$ ven, prsti v višini ram,

«na» — sklopiti, predročiti $\frac{2}{5}$ ven, zapestje v višini ram,

«dve» — vzklopiti, predročiti $\frac{3}{5}$ ven, prsti v višini ram,

«in» — sklopiti, predročiti $\frac{4}{5}$ ven, zapestje v višini ram;

3. odročiti, izravnati roke, hrbti gor — pogled sledi gibu l. roke. Gib rok je ves takt mehak in spojen, lehti so v komolcu neznatno upognjene, iztegni jih popolnoma šele v 3. dobi.

III. odjeljak:

Odломak B.

1. takt: 1. sagnuti priročno (pesnice svinute pred ramenima, hrpti gore, prsti smjeraju napred);

1. i 2. polagano i valovito napinjati napred sa osovljivanjem i savijanjem pesnicâ:

«je»: pesnice osoviti i udaljiti za jednu trećinu puta (prsti u visini ramena),

«dan»: pesnice svinuti u zapešću (u visini ramena),

«dva»: pesnice osoviti i udaljiti do druge trećine puta (prsti u visini ramena),

«i»: pesnice svinuti (zapešća u visini ramena);

3. napeti napred (hrpti gore, pesnice u produljenju rukû, kroz čitavi takt: meko i spojeno gibanje).

2. takt: 1. i 2. polagano i valovito odročivati sa osovljivanjem i savijanjem pesnicâ:

«je»: pesnice osoviti i udaljiti do $\frac{1}{5}$ puta (prsti u visini ramena),

«dan»: pesnice osoviti i udaljiti do $\frac{2}{5}$ puta (zapešća u visini ramena),

«dva»: pesnice osoviti i udaljiti do $\frac{3}{5}$ puta (prsti u visini ramena);

«i»: pesnice svinuti i udaljiti do $\frac{4}{5}$ puta (zapešća u visini ramena),

3. odročiti hrptima gore (pesnice u produljenju rukû, pogled slijedi gibanje lijeve ruke; gibanje rukû je meko i spojeno, a ruke u laktima neznatno posagnute, potpuno ih napeti istom u 3. dobi).

3. takt: 1. iskoračna stoja z d. vstran za $\frac{1}{3}$ razdalje — z d. vzročiti ven, z l. odročiti dol, vzklopiti vstran, palci naprej, prsti uloženi — pogled v d.;

2. poskok na d., l. skrečiti odnožno dol, golen smeri nazaj, vodoravno nad tlemi — lehti: drža;

3. poskok na d., z l. nogo in rokami drža.

4. takt: 1. iskoračna stoja z l. vstran (na znak) — odročiti, vzklopiti, gor — pogled naprej;

2. s priključenjem d. spetna stoja — priročiti;

3. drža.

5. takt: 1. prednožna stoja z d. — zaklon (trup in d. noga v premi črti) — predročiti noter, hrbti rok spojeni, mazinci gor;

2. vzročiti noter, hrbti ves čas spojeni, mazinci nazaj — pogled na roke;

3. z loki nazaj zaročiti, palci naprej — pogled naprej.

6. takt: 1. vzklon — s priključenjem d. spetna stoja — priročiti.

Gib rok od 1. dobe 5. takta do 1. dobe 6. takta je spojen.

2.—3. drža.

7. in 8. takt: = 5. in 6. taktu nasprotno.

9. in 10. takt: = 1. in 2. taktu (upogniti priročno itd.).

11. in 12. takt: = 3. in 4. taktu nasprotno (iskoračna stoja z l. vstran itd.).

13. takt: 1. iskoračna stoja z d. nazaj (za dolžino stopala) — z d. skozi predročanje vzročiti, dlan naprej;

2. zasuk trupa v d. za 90° — z d. odročiti, hrbet gor;

3. takt: 1. stoj iskoračni desnom strance do $\frac{1}{3}$ prostora između znački — nadručiti desnu van — odručiti lijevu dalje (pesnice osovljene, palci napred, prsti malo svinuti, pogled desno);

2. poskok desnom — skučiti odnožno (nisko) lijevu (golijen nazad i vodoravno nad tlom) — rukama izdržaj;

3. poskok desnom — rukama i lijevom nogom izdržaj.

4. takt: 1. stoj iskoračni lijevom strance (na značku) — odručiti (pesnice osovljene, palci napred, pogled napred);

2. priključenjem desne stoj spetni — priročiti;

3. izdržaj.

5. takt: 1. stoj prednožni desnom — zaklon (trup i desna noga u jednome pravcu) — predručiti unutra (hrpti rukú uzase, mezinci gore);

2. nadručiti unutra (mezinci nazad, pesnice još uvijek uzase, pogled na pesnice);

3. lukovima nazad: zaručiti (palci napred, pogled napred);

6. takt: 1. usprav — priključenjem desne stoj spetni — priročiti (gibanje rukú od 1. dobe 5. takta do 1. dobe 6. takta: spojeno);

2. i 3. izdržaj.

7. i 8. takt: = 5. i 6. taktu, obrnuto;

9. i 10. takt: = 1. i 2. taktu (sagnuti priročno itd.);

11. i 12. takt: = 3. i 4. taktu, obrnuto (stoj iskoračni lijevom strance itd.).

13. takt: 1. stoj iskoračni desnom nazad (u duljini stopala) — predručanjem nadručiti desnu (dlan napred);

2. zasuk trupa desno za 90° — odručiti desnu (hrbat gore);

3. priročiti — odsuk trupa za 90°;

1.—3. bočni krog z d. naprej je izvesti spojeno; pogled sledi d. roki; z l. drža v priročenju.

14. takt: = 13. taktu nasprotno.

15. takt: 1. izkoračno z l. naprej (na znak) poklek na d. — predročiti noter, mazinci gor, hrbti spojeni;

2. predročiti gor noter, hrbti spojeni;

3. vzročiti noter, mazinci nazaj, hrbti spojeni — pogled gor;

16. takt: 1. vzravna, s priključenjem d. spetna stoja — skozi odročenje priročiti;

2.—3. drža.

Sledi del A², ki se izvaja kakor del A¹ s sledečimi izmenami:

v 5. taktu: 1. doba: vzklon, pri-
nožiti z d., polobrat (mesto celega
obrata) v l., po obratu skozi vzro-
čenje noter in predročenje noter za-
ročiti ven, vzklopiti nazaj ven, izpad
z d. nazaj...

v 13. taktu: 1. doba je izvajati brez
obrata, (torej je izpustiti polobrat
v l.); 13. takt: 1. izpad z l. nazaj —
zaročiti ven itd.

Izvaja se torej:

A¹, B, A², B, A².

III. Medigra — takt $\frac{3}{4}$.

Telovadke so odštete v lihe (desne)
in sode (leve).

1. takt: drža.

2. takt: 1. vse: z d. predročiti ven,
vzklopiti gor — pogled na
roko;

sode: zanožna stoja z d.;

2. drža;

3. priročiti — pogled naprej;

3. priročiti — odsuk trupa.

(1.—3. bočki krog des-
nom napred vježba se spo-
jeno, pogled sledi gibanje
ruke, lijevom izdržaj u
priručanju).

14. takt: = 13. taktu obrnuto.

15. takt: 1. pretkrokom lijeve (na
značku) klek desnom —
predručiti unutra (mezimci
gore, hrpti uzase);

2. predručiti gore unutra
(pesnice još uvijek uzase);

3. nadručiti unutra (mezimci
nazad, pesnice spojene, po-
gled gore);

16. takt: 1. dizaj — priključenjem
desne stoj spetni — odru-
čenjem priročiti;

2. i 3. izdržaj.

Slijedi odlomak A², koji se vježba
kao odlomak A¹ sa slijedićem izmje-
nami:

u 5. taktu: 1. doba: usprav, pri-
nožiti desnu, poluokret (umjesto
cijelog okreta) lijevo; poslije
okreta nadručanjem unutra i predru-
čenjem unutra zaručiti van (pesnice
osovljene, hrpti gore, prsti nazad van)
— ispad desnom nazad,...

u 13. taktu: u 1. dobi vježba se bez
okreta (dakle izostaviti polu-
okret lijevo); 13. takt: 1. ispad li-
jevom nazad — zaručiti van itd.

U cijelosti vježba se:

A¹, B, A², B, A².

III. meduigra, $\frac{3}{4}$ takt.

Vježbačice moramo najprije odbro-
jiti na lihe (desne) i take (lijeve);
uzeto po vježbačicama.

1. takt: izdržaj.

2. takt: 1. sve: predručiti desnu van
(pesnica osovljena, prsti
okomito gore, pogled na
pesnicu);

take: stoj zanožni desnom;

2. izdržaj;

3. priročiti (pogled napred);

4. drža,
s o d e: drža v zanožni
stoji do 5. takta.

3. takt: drža.

4. takt: 1. z l. predročiti ven, vzklopiti gor — pogled na roko;

2. drža;

3. priročiti — pogled naprej;

4. drža.

5. takt: 1. s o d e: poklek na d.,
v s e: predročiti ven, vzklopiti gor;

2.—4. drža.

6. takt: 1. predročiti gor ven, vzklopiti gor;

2.—4. drža.

7. takt: 1. odročiti gor, izravnati roke, dlani naprej — pogled gor;

2.—4. drža.

8. takt: 1. s o d e: vzravna — s priključenjem d. spetna stoja,
v s e: skozi odročenje priročiti — pogled naprej;

2.—4. drža.

Konec.

Stavek A.

Takt $\frac{3}{4}$.

1. takt: 1. iskoračna stoja z d. naprej (do $\frac{1}{4}$ razdalje) — z d. predročiti gor ven, vzklopiti gor, z l. zaročiti ven, vzklopiti nazaj ven — pogled na d. roko;

2.—4. drža.

2. takt: 1. korak z l. naprej (za dolžino stopala);

2. korak z d. naprej (za dolžino stopala);

4. izdržaj;

t a k e: izdržaj u stoju sve do 5. takta.

3. takt: izdržaj.

4. takt: 1. predročiti lijevu van (pesnica osovljena, prsti okomito gore, pogled na pesnicu);

2. izdržaj;

3. priročiti (pogled napred);

4. izdržaj;

5. takt: 1. t a k e: klek desnom;
s v e:

1. predročiti van (pesnice osovljene, prsti okomito gore);

2.—4. izdržaj.

6. takt: 1. predročiti gore van (pesnice osovljene, prsti okomito gore);

2.—4. izdržaj.

7. takt: 1. odročiti gore (dlanovi napred, pesnice u produljenju rukú, pogled gore);

2.—4. izdržaj.

8. takt: 1. t a k e: dizaj — priključenjem desne stoj spetni;
s v e:

1. odručenjem priročiti (pogled napred);

2.—4. izdržaj.

Zaključak.

Odlomak A.

$\frac{3}{4}$ takt.

1. takt: 1. stoj iskoračni desnom napred (do prve četvrtine prostora između znački) — predročiti desnu gore van (pesnica osovljena, prsti okomito gore) — zaručiti lijevu van (pesnica osovljena prsti smjeraju nazad van, pogled na desnu pesnicu);

2.—4. izdržaj.

2. takt: 1. korak lijevom napred (u duljini stopala);

2. korak desnom napred (u duljini stopala);

3. korak z l. naprej (za dolžino stopala);
4. korak z d. naprej (na znak);
lehti in pogled: ves takt drža.
3. takt: 1. izkoračna stoja z l. naprej (do $\frac{1}{4}$ razdalje) — z l. skozi priročenje predročiti gor ven, vzklopiti gor, z d. skozi priročenje zaročiti ven, vzklopiti nazaj ven — pogled na l. roko;
- 2.—4. drža.
4. takt: 1. korak z d. naprej (za dolžino stopala);
2. korak z l. naprej (za dolžino stopala);
3. korak z d. naprej (za dolžino stopala);
4. korak z l. naprej (na znak);
lehti in pogled: ves takt drža.
5. takt: 1. izkoračna stoja z d. nazaj (za $\frac{1}{4}$ razdalje) — zaklon v lopaticah — skrečiti predročno gor, spodnje lehti noter, d. zgoraj, prekrižane v zapestjih, konci prstov se dotikajo notranje strani zgornjih lehti, hrbti gor;
2. drža;
3. drža v zaklonu — izkoračna stoja z l. nazaj (do $\frac{1}{2}$ razdalje) — suniti vstran gor, vzklopiti gor, dlani obrnjene naprej ven;
4. drža.
6. takt: 1. drža v zaklonu — izkoračna stoja z d. nazaj (do $\frac{3}{4}$ razdalje) — skrečiti predročno gor, spodnje lehti noter, d. zgoraj, glej 1. doba v 5. taktu;
2. drža;
3. korak lijevom napred (u duljini stopala);
4. korak desnom napred (na značku).
Kroz cijeli takt je rukama i gledanjem izdržaj.
3. takt: 1. stoj iskoračni lijevom napred (do $\frac{1}{4}$ prostora između znački) — priručenjem predručiti lijevu gore van (pesnica osovljena, prsti okomito gore) — zaručiti desnu van (pesnica osovljena, prsti smjeraju nazad van, pogled na lijevu pesnicu);
- 2.—4. izdržaj.
4. takt: 1. korak desnom napred (u duljini stopala);
2. korak lijevom napred (u duljini stopala);
3. korak desnom napred (u duljini stopala);
4. korak lijevom napred (na značku).
Kroz cijeli takt je rukama i pogledom izdržaj.
5. takt: 1. stoj iskoračni desnom nazad (za $\frac{1}{4}$ prostora između znački) — zaklon u lopaticama — skučiti predručno gore (predlaktice unutra, desna odozgo, zapešća unakrst, krajevi prstiju dotiču se ruku nutarnjim stranama, hrpti gore);
2. izdržaj;
3. u zaklonu izdržaj — korak lijevom nazad (do $\frac{1}{2}$ prostora između znački) — sunuti strance gore (pesnice osovljene okomito gore, dlanovi napred van);
4. izdržaj.
6. takt: 1. u zaklonu izdržaj — korak desnom nazad (do $\frac{3}{4}$ prostora između znački) — skučiti predručno gore (predlaktice unutra, desna odozgo [vidi 1. dobu 5. takta]);
2. izdržaj;

3. drža v zaklonu — iskoračna stoja z l. nazaj (na znak), suniti vstran gor, vzklopiti gor, dlani zasukané naprej ven;

4. drža.

7. takt: 1. vzklon — korak z d. nazaj (do $\frac{1}{4}$ razdalje) — odročiti, hrbti gor;

2. korak z l. nazaj (do $\frac{1}{2}$ razdalje) — z l. zaročiti ven, vzklopiti nazaj ven, z d. vzročiti ven, v zapestju vodoravni krožek nad glavo naprej in v levo, palec in srednji prst sta spojena (kakor da držita ruto), leht se pri tem uloči;

3. korak z d. nazaj (do $\frac{3}{4}$ razdalje) — z l. drža, z d. vodoravni krožek nad glavo, kakor v 2. dobi;

4. korak z l. nazaj (na znak) — z l. drža, z d. vodoravni krožek nad glavo, kakor v 2. dobi;

v 2., 3. in 4. dobi je izvesti korake v vzponu, pogled je naprej gor.

8. takt: 1. s priključenjem d. v pon spetno — odročiti, vzklopiti gor — pogled naprej;

2. drža;

3. spon — priročiti;

4. drža.

9.—16. takt: = 1.—8. taktu.

V 15. taktu (glej 7. takt), v 2., 3. in 4. dobi vadijo lihe, kakor je zgoraj pisano, sode pa se uvrste pred lihe v zastop; stopajo s koraki v d. poševno nazaj do polovice razdalje, tako, da stoje lihe telovadke na znakih, sode pa med znaki.

15. takt: lihe: vadijo brez izmene; sode:

1. iskoračna stoja z d. nazaj do $\frac{1}{4}$ razdalje;

3. u zaklonu izdržaj — iskorač lijevom nazad (na značku) — sunuti strance gore (pesnice osovljene [vidi 3. dobu 5. takta]);

4. izdržaj.

7. takt: 1. usprav — korak desnom nazad (do $\frac{1}{4}$ prostora između znački) — odročiti (hrpti gore);

2. korak lijevom nazad (do $\frac{1}{2}$ prostora između znački) — zaručiti van lijevu (pesnica osovljena, prsti smjeraju nazad van) — odročiti desnu gore — pesnicom vodoravan kružić nad glavom napred i na lijevo (palac i srednji prst se dotiču, kao da drže rubac, ruka se u laktu neznatno posagne);

3. korak desnom nazad (do $\frac{3}{4}$ prostora između znački) — lijevom rukom izdržaj — desnom vodoravan kružić nad glavom, kao u 2. dobi;

4. korak lijevom nazad (na značku) — lijevom rukom izdržaj — desnom vodoravan kružić nad glavom, kao u 2. dobi.

(U 2., 3. i 4. dobi rade se koraci u usponu, a pogled je napred gore).

8. takt: 1. priključenjem desne uspon spetni — odročiti (pesnice osovljene, prsti okomito, pogled napred);

2. izdržaj;

3. stoj spetni — priručiti;

4. izdržaj.

9.—16. takt: = 1.—8. taktu.

U 15. taktu (vidi 7. takt) u 2., 3. i 4. dobi vježbaju lihe, kako je gore opisano, take se uvrste pred lihe u zastup do $\frac{1}{2}$ prostora između znački, tako, da liha vježbačica stoji uvijek na znački, a taka između znački.

15. takt: lihe: vježbaju bez izmjene; take: 1. stoj iskoračni desnom nazad (do $\frac{1}{4}$ prostora između znački);

2. z l. korak skrižno poševno v d. nazaj;

3. z d. korak poševno v d. nazaj;

4. z l. korak skrižno poševno v d. nazaj.

16. takt: 1. korak z d. do polovice razdalje (v zastop), s priključenjem l. vzpon spetno, 16. takt: že v zastopu.

I V. oddelek:

Stavek B (v zastopu).

1. takt: 1. predročiti v l., sklopiti naprej dol — zasuk trupa za 45° v l.;

2. odsuk trupa — izravnati dlani in z l. odročiti, z d. vzročiti, palci nazaj;

3. z l. drža, z d. odročiti, z obema vzklopiti gor;

4. priročiti;
(d. je tedaj izvedla spojeno čelni krog v l., pogled sledi d. roki).

2. takt: 1. 1.—2. polagoma predročiti v l., sklopiti dol — zasuk trupa za 45° v l. — pogled na roke;

3.—4. polagoma vzklopiti gor in priročiti — odsuk trupa.

3.—4. takt: = 1.—2. taktu nasprotno;

5. takt: 1.—4. zasukati lehti, hrbti noter skozi skrčenje predročno ven roki pred prsmi, sklopiti dol, prsti se dotikajo: iztegniti gor, palci nazaj — pogled sledi gibu rok;

v 2. dobi so roke v višini prsi;

v 4. dobi končati vzročenje in izravnati dlani.

6. takt: 1. in spojeno: odročiti gor, palci nazaj — pogled gor;

2. križni korak lijevom koso desno nazad;

3. korak desnom koso desno nazad;

4. križni korak lijevom koso desno nazad.

16. takt: 1. korak desnom do ½ prostora između znački (u zastup) — priključenjem lijeve uspon spetni. 16. takt: već u zastupu.

I V. odjeljak:

Odlomak B (u zastupu).

1. takt: 1. predručiti lijevo (pesnice neznatno svinute, hrpti gore) — zasuk trupa 45° lijevo;

2. odsuk trupa — odručiti lijevu — nadručiti desnu (palci nazad, pesnica u produljenju ruke);

3. lijevom izdržaj — desnu odručiti (pesnice osoviti);

4. priručiti (desnom spojeno čelni krog na lijevo, pogled slijedi desnu ruku).

2. takt: 1. i 2. polagano predručiti lijevo (pesnice svinute, hrpti gore) — zasuk trupa 45° lijevo (pogled na pesnice);

3. i 4. pesnice osoviti i priručiti — odsuk trupa.

3. i 4. takt: = 1. i 2. taktu, obrnuto;

5. takt: 1.—4. Zasuk ruku hrptima unutra, predručnim skručenjem van (predlaktice unutra, pesnice svinute, hrpti uzase: napeti gore (palci nazad, pogled slijedi gibanje pesnica);

(u 2. dobi idu pesnice u visini prsiju);

(u 4. dobi svršiti nadručenje, pesnice u produljenju ruku).

6. takt: 1. i spojeno odručiti gore (palci nazad, pogled gore);

2. drža;
3. odročiti, vzklopiti gor — pogled naprej;

4. drža.

7. takt: 1.—4. priročiti, zasukati lehti, hrbti noter, skozi skrčenje predročno ven, roki pred prsmi, sklopiti dol, prsti se dotikajo: iztegniti gor, palci nazaj — pogled sledi gibu rok:

v 1. priročiti,

v 2. roke so v višini prsi,

v 4. končati vzročenje in izravnati dlani.

8. takt: 1. in spojeno: odročiti gor, palci nazaj — pogled gor;

2. drža;

3. zasukati dlani, hrbti gor, in skozi odročenje priročiti — pogled naprej;

4. drža.

V 1., 2., 3., 4., 5., 6., 7. in 8. taktu 1. doba, je gib spojen.

9.—16. takt: = 1.—8. taktu, toda: v 14. taktu (glej 6. takt):

1. **vzpon** spetno — odročiti gor, palci nazaj — pogled gor;

2. drža;

3. spon — odročiti, vzklopiti gor — pogled naprej;

4. drža.

16. takt (glej 8. takt):

1. **vzpon** spetno — odročiti gor, palci nazaj — pogled gor;

2. drža;

3. spon — zasukati dlani, hrbti gor, in skozi odročenje priročiti — pogled naprej;

4. drža.

2. izdržaj;

3. odročiti (pesnice osovle-
ne, prsti okomito gore,
palci napred, pogled na-
pred);

4. izdržaj.

7. takt: 1.—4. priročiti — zasukom ruku (hrptima unutra) predručnim skučenjem u-
nutra (predlaktice unutra,
pesnice svinute, hrpti
uzase): napeti gore (palci
nazad, pogled sledi giba-
nje pesnica);

u 1. dobi priročiti,

u 2. dobi idu ruke u vi-
sini prsi,

u 4. dobi svršiti nadruč-
enje (pesnice u produljenju
ruku).

8. takt: 1. i spojeno odročiti gore (palci nazad, pogled go-
re);

2. izdržaj;

3. zasuk rukû hrptima gore i
odručanjem priročiti (po-
gled napred);

4. izdržaj.

U taktovima: 1., 2., 3., 4., 5. i 1. do-
ba 6. takta, zatim u 7. i 8. 1. doba: spo-
jeno gibanje.

9.—16. takta = 1.—8. takta, koji se
opetuju, samo: u taktu 14.
(vidi 6. takt):

1. **uspon** spetni — odročiti
gore (palci nazad);

2. izdržaj;

3. stoj spetni — odročiti
(pesnice osovle-
ne, palci
napred, pogled napred);

4. izdržaj.

16. takt (vidi 8. takt):

1. **uspon** spetni, odročiti go-
re (palci nazad, pogled
gore);

2. izdržaj;

3. stoj spetni — zasuk rukû
hrptima gore i odručanjem
priročiti (pogled ravno);

4. izdržaj.

Stavek C (začne v zastopu).

- takt: 1. izkoračna stoja z d. naprej (za $\frac{1}{4}$ razdalje) — z d. predročiti gor ven, vzklopiti gor, z l. zaročiti ven, vzklopiti nazaj ven — pogled na d. roko;

2.—4. drža.

2. takt: **lihe**;

1. korak z l. naprej (za dolžino stopala);
2. korak z d. naprej (za dolžino stopala);
3. korak z l. naprej (za dolžino stopala);
4. korak z d. naprej (**na znak**);

(Telovadke so zopet v prostem razstopu na znakih.)

lehti in pogled: ves takt drža;

s o d e:

1. korak z l. poševno v l. naprej;
2. korak z d. skrižno poševno v l. naprej;
3. korak z l., poševno v l. naprej;
4. korak z d. skrižno poševno v l. naprej.

(**na znak poleg lihih**).

(Telovadke so zopet v prostem razstopu na znakih.)

Lehti in pogled: ves takt drža.

3. takt: 1. izkoračna stoja z l. naprej za $\frac{1}{4}$ razdalje) — z l. skozi priročenje predročiti gor ven, vzklopiti gor, z d. zaročiti ven, vzklopiti nazaj ven — pogled na l. roko;

2.—4. drža.

4. takt: 1. korak z d. naprej (za dolžino stopala);

Odloimak C (počinje u zastopu).

1. takt: 1. stoj iskoračni desnom napred (do $\frac{1}{4}$ prostora između znački) — predročiti desnu gore van (pesnica osovljena, prsti okomito gore) — zaručiti lijevu van (pesnica osovljena, prsti smjeraju nazad van, pogled na desnu pesnicu);

2.—4. izdržaj.

2. takt: **lihe**:

1. korak lijevom napred (u duljini stopala);
2. korak desnom napred (u duljini stopala);
3. korak lijevom napred (u duljini stopala);
4. korak desnom napred (**na značku**).

(Vježbačice su na značkama opet u razmaku.)

Kroz cijeli takt je rukama i pogledom izdržaj.

take:

1. korak lijevom koso lijevo napred;
2. križni korak desnom koso lijevo napred;
3. korak lijevom koso lijevo napred;
4. križni korak desnom koso lijevo napred (**na značku pokraj lihih**).

(Vježbačice su na značkama opet u razmaku.)

Kroz cijeli takt je rukama i pogledom izdržaj.

3. takt: 1. korak lijevom napred (do $\frac{1}{4}$ prostora između znački) — priručenjem predročiti lijevu gore van (penica osovljena, prsti okomito gore) — zaručiti desnu van (pesnica osovljena, prsti smjeraju nazad van, pogled na lijevu pesnicu);

2.—4. izdržaj.

4. takt: 1. korak desnom napred (u duljini stopala);

2. korak z l. naprej (za dolžino stopala);
3. korak z d. naprej (za dolžino stopala);
4. korak z l. naprej (na znak).

Lehti in pogled: ves takt drža.

5. takt: 1. izkoračna stoja z d. nazaj (za $\frac{1}{4}$ razdalje) — zasuk trupa za 90° v d. — z d. odročiti gor (po najkrajši poti), palec nazaj, l. skozi priročenje skrečiti predročno noter, spodnja leht noter, prsti se dotikajo d. rame (komolec v višini rame), hrbet gor — pogled na d. roko;

2. drža;

3. odsuk trupa — izkoračna stoja z l. nazaj (do $\frac{1}{2}$ razdalje) — z l. suniti naprej dol hrbet gor, z d. skozi odročanje odročiti dol, vzklopiti vstran — pogled naprej;

4. drža.

6. takt: 1. izkoračna stoja z d. nazaj (do $\frac{3}{4}$ razdalje) — zasuk trupa za 90° v l. — z l. predročiti gor ven, palec nazaj, d. skrečiti predročno noter, prsti se dotikajo l. rame, (komolec v višini rame), hrbet gor — pogled na l. roko;

2. drža;

3. odsuk trupa — izkoračna stoja z l. nazaj (na znak) — z d. suniti naprej dol, hrbet gor, z l. skozi odročanje odročiti dol, vzklopiti vstran — pogled naprej;

4. drža.

7. takt: 1. izkoračna stoja z d. nazaj (do $\frac{1}{4}$ razdalje) — skozi

2. korak lijevom napred (u duljini stopala);
3. korak desnom napred (u duljini stopala);
4. korak lijevom napred (na značku).

Kroz cijeli takt je rukama i pogledom izdržaj.

5. takt: 1. stoj iskoračni desnom nazad (do $\frac{1}{4}$ prostora između znački) — zasuk trupa 90° desno — odročiti desnu gore (najkraćim putom, palec nazad) — priručnjem skučiti lijevu (predlaktica unutra, prsti se dotiču desnog ramena, lakat u visini ramena, hrbat gore, pogled na desnu pesnicu);

2. izdržaj;

3. odsuk trupa — korak lijevom nazad (do $\frac{1}{2}$ prostora između znački) — lijevom sunuti napred dolje — desnu odročiti dolje (najkraćim putom, pesnice osovljene, prsti smjeraju strance, pogled napred);

4. izdržaj.

6. takt: 1. korak desnom nazad (do $\frac{3}{4}$ prostora između znački) — zasuk trupa 90° lijevo — predročiti lijevu gore van (palec nazad) — desnu skučiti predročno unutra, prsti se dotiču lijevog ramena, hrbat gore, lakat u visini ramena, pogled na lijevu pesnicu);

2. izdržaj;

3. odsuk trupa — korak lijevom nazad (na značku) — desnom sunuti napred dolje — lijevu odručnjem odročiti dolje (najkraćim putom, pesnice osovljene, prsti smjeraju strance, pogled napred);

4. izdržaj.

7. takt: 1. korak desnom nazad (do $\frac{1}{4}$ prostora između znač-

odročenje odročiti gor,
palci nazaj — pogled gor;

2. korak z l. nazaj (do $\frac{1}{2}$ razdalje) — z l. zaročiti ven, vzklopiti nazaj ven, z d. v zapestju vodoravni krožek nad glavo naprej in v l. (glej 7. takt, stavek A).

3. korak z d. nazaj (do $\frac{3}{4}$ razdalje) — z l. drža, z d. vodoravni krožek nad glavo kakor v 2. dobi;

4. korak z l. nazaj (**na znak**) — z l. drža, z d. vodoravni krožek nad glavo kakor v 2. dobi;
v 2., 3. in 4. dobi je izvajati korake v vzponu, pogled je naprej gor.

8. takt: 1. s priključenjem d. spetna **stoja** — odročiti gor, palci nazaj — pogled gor;

2. drža;
3. zasukati dlani dol in skozi odročenje priročiti — pogled naprej;
4. drža.

- 9.—16. takt: vse vadijo kakor v 1.—8. taktu lihe.

16. takt: 1. s priključenjem d. **vzpon** spetno — odročiti gor, palci nazaj — pogled gor;
2. drža;
3. spon — zasukati dlani dol in skozi odročenje priročiti — pogled naprej;
4. drža.

ki) — odručenjem odročiti gore (palci nazad, pogled gore);

2. korak lijevom nazad (do $\frac{1}{2}$ prostora između znački) — zaručiti van lijevu (pesnica osovljena, prsti smjeraju nazad van) — odročiti desnu gore i pesnicom vodoravni kružić nad glavom napred i na lijevo (vidi 7. takt, odlomak A);

3. korak desnom nazad (do $\frac{3}{4}$ prostora između znački) — lijevom rukom izdržaj — desnom vodoravni kružić nad glavom kao u 2. dobi;

4. korak lijevom nazad (**na značku**) — lijevom rukom izdržaj — desnom vodoravni kružić nad glavom kao u 2. dobi (u 2., 3. i 4. dobi vježbaju se koraci u usponu, a pogled je napred gore).

8. takt: 1. priključenjem desne stoj spetni — odročiti gore (palci nazad, pogled gore);

2. izdržaj;
3. zasuk rukú i odručenjem priročiti (pogled napred);
4. izdržaj.

- 9.—16. takta: = vježbaju sve kao u 1.—8. takta lihe.

16. takt: 1. priključenjem desne **uspon** spetni — odročiti gore (palci nazad, pogled gore);
2. izdržaj;
3. stoj spetni — zasuk ruku i odručenjem priročiti (pogled napred);
4. izdržaj.

Vsem župam in društvom!

Zbor župnih načelnikov predpisuje v zmislu sklepa seje dne 2. avgusta 1925. za obvezne vaje za člane in članice za leto 1926. proste vaje, ki so predpisane za vsesokolski zlet v Pragi. Te vaje prinaša današnja številka „Prednjaka“.

V Ljubljani, dne 2. avgusta 1925.

Miroslav Ambrožič,
načelnik JSS.