

45097

JUGOSLOVENSKA SOKOLSKA MATICA

---

---

Mandrino Vera - Slapničar Majda

# Proste vežbe članica

za II svesokolski slet Saveza SKJ  
u Beogradu 1936



---

---

LJUBLJANA 1935

45097



030020185

---

**Tisak »Učiteljske tiskare« u Ljubljani**  
(prestavnik France Štrukelj)

## Proste vežbe članica

### za II svesokolski slet Saveza SKJ u Beogradu 1936

Vežbačice se na završetku nastupa k prostim vežbama zaustave u četveroredovima. Svaka se vrsta zaustavlja između dveju značaka a krajnice na značkama.

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

Hitrina: umerena.

Osnovni stav: stav spetni, priručiti, h.  
(= hrpti) van.

#### U v o d

- I 1) Predručiti dole sklopljeno, h. napred,  
2) usklopiti, h. gore,  
3) predručiti gore sklopljeno, h. gore,  
4) usklopiti, h. nazad;
- II 1) uzručiti, šake izravnati, h. nazad,  
2)—4) izdržaj;
- III 1)  $\frac{1}{2}$  okreta na d. u stav zanožni l. —  
kroz predručenje, h. gore, priručiti, h.  
van,  
2) privlačenjem l. stav spetni — odručno  
pogrčiti gore, h. nazad,  
3) odručno zgrčiti gore, h. gore, podlakti-  
ca nad nadlakticom,  
4) podlaktnim lukom dole odručiti, h. go-  
re, (od 2)—4) dakle, podlaktica opiše  
podlaktni krug);

IV 1) odručiti gore, h. gore,

2)—3) izdržaj,

4) priručiti, h. van;

V 1)  $1\frac{1}{2}$  okreta na d. u stav zanožni l. —  
predručiti dole sklopljeno, h. napred,

2) privlačenjem l. stav spetni — usklopiti,  
h. gore,

3)—4) = I 3)—4);

VI—VIII = II—IV;

IX 1)  $1\frac{1}{2}$  okreta na d. u stav zanožni l. —  
predručiti sklopljeno, h. napred,

2) privlačenjem l. stav spetni — usklopiti,  
h. nazad,

3) zasuk na d. — odručiti sklopljeno, h.  
van (s d. kroz priručenje),

4) usklopiti, h. unutra;

X 1) otsuk — predručiti sklopljeno, h. na-  
pred (s d. kroz priručenje),

2) usklopiti, h. nazad,

3) zasuk na l. — odručiti sklopljeno,  
h. van (s l. kroz priručenje),

4) usklopiti, h. unutra;

XI 1) otsuk — priručiti, h. napred,

2) predručno dole pogrčiti napred gore,  
h. dole,

3) predručno dole zgrčiti gore sklopljeno,  
h. gore, podlaktica pred nadlakticom,  
prsti se dotiču ramena,

4) zasukom dlanova napred usklopiti i su-  
nuti napred, h. nazad;

XII 1) priručiti, šake izravnati, h. van,

2)—4) izdržaj.

## R a s t u p

- I 1) 1 vežbačica: s  $1\frac{1}{2}$  okreta na d. u uspon  
iskoračni d. napred — od-  
ručiti dole sklopljeno, h.  
van,  
2 vežbačica:  $1\frac{1}{2}$  okreta na d. u stav za-  
nožni l. — uspon — odru-  
čiti dole sklopljeno, h. van,  
3 i 4 vežbačica isto u drugu stranu,  
2) s v e : usklopiti, h. gore,  
3) s v e : privlačenjem d. (l.) stav spetni  
— priručiti usklopljeno, h. gore,  
4) s v e : šake izravnati;  
II 1) 1 i 2 vežbačica: uspon iskoračni d. na-  
pred (1 vežbačica veći,  
2 manji stav iskoračni)  
— odručiti gore sklop-  
ljeno, h. van,  
3 i 4 vežbačica: uspon iskoračni l. na-  
pred (4 vežbačica veći,  
3 manji stav iskoračni)  
— odručiti gore sklop-  
ljeno, h. van,  
2) s v e : usklopiti, h. unutra,  
3) s v e : privlačenjem d. (l.) stav spetni  
— priručiti usklopljeno, h. gore,  
4) s v e : šake izravnati;  
III 1) 1 i 2 vežbačica: stav iskoračni d. na-  
pred — kroz odruče-  
nje uzručiti, h. van,  
3 i 4 vežbačica: stav iskoračni l. na-  
pred — kroz odruče-  
nje uzručiti, h. van,

2) 1 i 2 vežbačica:  $\frac{1}{2}$  okreta na l. u stav  
odnožni l. — s velikim  
čeonim lukovima unu-  
tra priručiti, h. napred,

3 i 4 vežbačica:  $\frac{1}{2}$  okreta na d. u stav  
odnožni d. — s velikim  
čeonim lukovima unu-  
tra priručiti, h. napred,

3) s v e : odručiti, h. gore,

4) izdržaj;

IV 1) privlačenjem l. (d.) stav spetni (na  
značci) — priručiti, h. van,

2)—4) izdržaj.

## I s a s t a v

I 1) l. prednožiti visoko — pretklon — l.  
predručiti, h. gore,

2) usklon — l. prinožiti — l. priručiti,

3)—4) = 1)—2) s d. nogom i rukom;

II 1) predručiti dole, h. van,

2) predručiti, h. van,

3) predručiti van, h. van,

4) odručiti, h. nazad;

III 1) uspon — zib odručno nazad (gib na-  
zad), h. nazad,

2) stav spetni — zib odručno (gib napred),  
-h. nazad,

3) = 1),

4) stav spetni — predručiti, h. van;

(od 1)—4) zibanja ruku stalno vodo-  
ravno);

- IV 1) pretklon vodoravno,  
 2) usklon — odručiti dole, h. nazad,  
 3) odručiti gore, h. dole,  
 4) uzručiti, h. van;
- V 1) zasukom dlanovima napred uzručiti i zib nazad (gib nazad), h. nazad,  
 2) zib (gib napred), h. nazad,  
 3) = 1),  
 4) zib kao pod 2), h. nazad (ruke uzručene) — pretklon mali;
- VI 1) pretklon vodoravno — predručiti, h. napred,  
 2) zasuk na l. (u pretklonu izdržaj),  
 3) usklon (u zasuku izdržaj) — predručiti na l., h. gore,  
 4) otsuk — uzručiti, h. nazad;
- VII 1) počučanj zanožno d. — priručiti h. van,  
 2) usprav u stav zanožni d. — odručiti, h. gore,  
 3) odručno pognuti napred, h. gore,  
 4) odručno sagnuti unutra, h. gore i s rukama započeti naredni gib;
- VIII 1) privlačenjem d. uspon spetni — zasukom dlanovima gore odručiti dole, h. nazad,  
 2)—4) izdržaj;
- IX 1) počučanj — kroz priručenje predručiti dole, h. gore,  
 2) usprav u stav spetni — predručiti, h. gore,  
 3) predručiti dole, h. gore,  
 4) zaručiti van, h. dole;

- X 1) čučanj — kroz priručenje predručiti, h. gore,  
 2) poskok (uskok) — uzručiti, h. nazad,  
 3) doskok u počučanj — odručiti, h. gore,  
 4) usprav u stav spetni — priručiti, h. van;
- XI 1) prednožiti d. umereno — predručiti, h. gore,  
 2) započeti naredni gib,  
 3)  $\frac{1}{2}$  okreta na d. na prstima l. — s d. kroz prinoženje odnožiti — odručiti, h. gore (s d. kroz priručenje),  
 4) izdržaj;
- XII 1) prinožiti — priručiti, h. van,  
 2)—4) izdržaj;  
 Sastav ponovi se četiri puta.

## 1 U m e t a k

- I 1) Uspon na levoj, prednožiti d. unutra — šake s hrptima o bokove, prsti nazad,  
 2) izdržaj,  
 3) prinoženjem d. stav spetni,  
 4) izdržaj;
- II = I obrnuto, tek na 4): sunuti dole, h. van;
- III 1) predručno gore van zgrčiti gore unutra sklopljeno, h. gore, prsti se dotiču (šake se med gibom dotiču tela),  
 2) uzručiti, zasukom dlanovima van usklopiti i odručiti usklopljeno, h. unutra,  
 3) pretklon vodoravno — predručiti unutra, ruke se ukrštaju, d. pred l.,  
 4) usklon — odručiti sklopljeno, h. van;

- IV 1) odručno dole pogrčiti gore unutra sklopljeno, h. gore i s usklopljenjem sunuti strance, h. unutra,  
2)—4) izdržaj;
- V 1)—4) četiri trčeca koraka napred: l., d., l., d. — ruke izdržaj (vežbačice stižu za jednu značku napred);
- VI 1) privlačenjem l. stav spetni,  
2)—4) izdržaj;
- VII 1) poskokom levom na mestu d. pogrčiti prednožno dole i  $\frac{1}{2}$  okreta na l. — s izravanjem šaka i zasukom dlanovima gore odručno sagnuti gore unutra, podlaktica nad nadlakticom, sklopljeno, h. gore, prsti se dotiču ramena,  
2) poskokom desnom na mestu l. pogrčiti prednožno dole i  $\frac{1}{2}$  okreta na l.,  
3) poskokom levom na mestu d. pogrčiti prednožno dole i  $\frac{1}{2}$  okreta na l.,  
4) privlačenjem d. stav spetni;
- VIII 1) kroz odručenje priručiti, h. van,  
2)—4) izdržaj;  
Umetak se ponovi četiri puta.

## II s a s t a v

- I 1) Iskoračno s d. strance počučanj odnožno l. — d. kroz odručenje uzručiti ulučeno, h. gore, l. odručiti ulučeno, h. dole, pogled na l. šaku,  
2) izdržaj,

- 3) s uspravom i privlačenjem d. stav spet-  
ni — uzručiti unutra, dlanovi se dotiču,  
pogled gore,
- 4) s rukama započeti naredni gib;

II = I obrnuto, tek na 4) odručiti dole, h.  
gore,

III 1) stav zanožni d. — kroz priručenje pred-  
ručiti dole sklopljeno, h. napred, po-  
gled napred,

2) usklopiti i prurčiti usklopljeno, h. gore,

3) uspon zanožno d. — sklopiti i odručiti  
sklopljeno, h. van,

4) stav zanožni d. — usklopiti, h. unutra;

IV 1) klek d. kod l. pete — pretklon mali —  
predručiti dole van usklopljeno, h. go-  
re, prsti strance,

2)—4) izdržaj;

V 1) usklon — šake izravnati, h. gore,

2) predručiti  $\frac{1}{3}$  dole van, h. gore,

3) predručiti van, h. gore,

4) predručiti gore van, h. gore;

VI 1) zaklon — odručiti gore, h. nazad, po-  
gled gore,

2)—4) izdržaj;

VII 1) usklon (ruke izdržaj),

2) pretklon mali — predručiti gore van, h.  
gore,

3) pretklon ponešto niže — predručiti van,  
h. napred,

4) pretklon vodoravno — predručiti dole  
van, h. napred;

- VIII 1) pretkloniti glavu — zaručiti van, h. dole,  
 2)—3) izdržaj,  
 4) uskloniti trup i glavu — priručiti, h. van;
- IX 1) usprav u stav zanožni d. — kroz odručenje uzručiti, h. van,  
 2) predručiti unutra, d. nad l., h. gore,  
 3) priručiti, h. napred,  
 4) odručiti, h. dole;
- X 1) odručno sagnuti unutra, podlaktica nad nadlakticom, sklopljeno, h. gore, prsti se dotiču ramena,  
 2)—3) izdržaj,  
 4) prednožiti d. nisko — pružiti strance i odručiti dole, h. gore;
- XI 1) stav iskoračni d. napred — kroz priručenje predručiti, h. dole,  
 2)  $\frac{1}{2}$  okreta na l. u usponu otkoračno — predručno pognuti gore, h. napred,  
 3)  $\frac{1}{2}$  okreta na l. u stav prednožno l. — priručno zgrčiti gore, podlaktica pred nadlakticom, sklopljeno, h. gore, prsti se dotiču ramena,  
 4) izdržaj;
- XII 1) počučanj prednožno l. — pretklon veliki — sunuti napred usklopljeno, h. gore,  
 2)—4) izdržaj;
- XIII 1) usklon — usprav u stav zanožni d. — priručiti, šake izravnati,  
 2) odručiti dole sklopljeno, h. van,

- 3) odručiti sklopljeno, h. van,
  - 4) odručiti gore sklopljeno, h. gore;
- XIV 1) usklopiti, h. unutra,
- 2) izdržaj,
  - 3) odručiti usklopljeno, h. unutra,
  - 4) privlačenjem stav spetni — priručiti, h. van;
- XV 1) uspon spetni — odručiti dole, sklopljeno, h. van,
- 2) stav spetni — usklopiti, h. gore,
  - 3) uspon — odručiti sklopljeno, h. van,
  - 4) stav spetni — usklopiti;
- XVI 1) uspon levom, zanožiti d. — odručiti gore sklopljeno, h. gore,
- 2) usklopiti, h. unutra,
  - 3) d. prinožiti u stav spetni — priručiti usklopljeno, h. gore,
  - 4) šake izravnati, h. van;
- XVII = XV;
- XVIII 1)–3) = XVI 1)–3),
- 4) šake izravnati i odručiti, h. gore;
- XIX 1) počučanj ukršteno d. za l. — predručiti dole unutra, h. napred,
- 2) usprav u stav ukršteno,
  - 3) zib počučno ukršteno — priručiti, h. napred,
  - 4) odručiti, h. gore;
- XX 1) privlačenjem d. stav spetni — priručiti, h. van,
- 2)–4) izdržaj;

Sastav se ponavlja dva puta.

## I 1 i 3 vežbačica:

- 1) — 4) sa četiri poskoka: l., d., l., d.,  $1\frac{1}{4}$  okreta na l., odručiti dole usklopljeno, h. gore,

## 2 i 4 vežbačica:

- 1)  $\frac{3}{4}$  okreta na d. u stav iskoračni l. napred — odručiti dole usklopljeno, h. gore,
- 2) — 4) tri trčeća koraka napred: d., l., d.;

## II 1 i 3 vežbačica:

- 1) — 2) s dva poskoka: l., d.,  $\frac{3}{4}$  okreta na l.,
- 3) poskok levom na mestu,
- 4) prinožiti d. u stav spetni;

## 2 i 4 vežbačica:

- 1) — 2) s dva trčeća koraka: l., d. na mestu  $\frac{3}{4}$  okreta na l. (2 vežbačica stiže za prvu, 4 vežbačica za 3; 1 i 3 su na značkama, 2 i 4 među značkama),
- 3) poskok levom na mestu,
- 4) prinožiti d. u stav spetni;

## III 1) — 4) s v e : izdržaj;

## IV 1) priručiti, šake izravnati, h. van,

- 2) — 4) izdržaj;

## V 1) počučanj odnožno d. — otklon na d. — odručno sagnuti, podlaktica nad nadlakticom, h. nazad, prsti za potiljkom,

- 2) započeti naredni gib,
- 3) usklon — usprav u stav spetni — kroz odručenje priručiti, h. van,
- 4) započeti naredni gib;

VI = V obrnuto;

- VII 1) počučanj odnožno d. — šake s hrptima o bokove, prsti nazad,  
2) s odzivom leve i doskokom desne na prvotno mesto l. odnožiti nisko,  
3) počučanj odnožno l.,  
4) usprav u stav odnožno l.;

- VIII 1) privlačenjem l. stav spetni — sunuti dole, h. van,  
2)—4) izdržaj;

### III s a s t a v

- I 1) odručiti d.  $\frac{3}{4}$  gore, h. dole, pogled na d. šaku,

2) zasukati dlan dole,

3)—4) polako priručiti, h. van;

II = I l. rukom, pogled na l. šaku;

- III 1) uspon spetni — d. predručiti, h. gore.

2) d. predručiti  $\frac{1}{3}$  van, h. gore

3) stav spetni — d. predručiti  $\frac{2}{3}$  van, h. gore,

4) odručiti, h. gore,

- IV = III l. rukom (d. izdržaj u odručenju);

V 1) ispad na d.,

2) započeti naredni gib,

3) usprav — privlačenjem d. stav spetni — priručiti, h. van,

4) izdržaj;

- VI 1)—2) = V 1)—2) obrnuto;

3) usprav — privlačenjem l. stav spetni (u odručenju izdržaj),

4) pretklon vodoravno;

- VII 1) predručiti, h. van, započeti naredni gib,  
 2) sklopiti, h. dole, prsti umereno svinuti i širom (prsti d. i l. se dotiču: čini se kao da smo pobrali kuglu) — pretklon umereno — predručiti dole ulučeno, h. van (šake izdržaj),  
 3) usklon — predručno dole van zgrčiti gore unutra, h. van (šake izdržaj), prsti gore,  
 4) počučanj;
- VIII 1) usprav u uspon — sunuti gore unutra usklopljeno, h. van (prsti još uvek širom, tek, d. i l. se više ne dotiču),  
 2) uzručiti, zasuk dlanovima van,  
 3) odručiti, h. gore,  
 4) priručiti, h. van;
- IX 1) stav zanožni d. — predručno dole pogrčiti dole unutra sklopljeno, h. unutra, prsti dole i dotiču se,  
 2) predručno van zgrčiti sklopljeno, h. unutra, šake kao u 1 dobi,  
 3) predručno van pogrčiti gore unutra sklopljeno, h. gore, krajevi prstiju se dotiču (šake u visini čela, 20 cm pred njim),  
 4) podlaktnim lukom gore predručiti gore van ulučeno, h. dole;
- X 1) predručiti van ulučeno, h. dole,  
 2)—4) izdržaj;
- XI 1 i 2 vežbačica:  
 1) zasukom dlanovima van predručno van zgrčiti unutra sklopljeno, h. unutra, pr-

sti dole (hrpti ruku se dotiču pred prsima),

- 2) predručno van pogrčiti gore unutra sklopljeno, h. gore, krajevi prstiju se dotiču (šake u visini čela, 20 cm pred njim),
- 3) predručiti  $\frac{3}{4}$  gore ulučeno, h. van,
- 4) uzručiti ulučeno, h. van;  
3 i 4 vežbačica:
- 1)—2) polako u klek d. — polako pretklon (taj se vrši kroz sve četiri dobe),
- 3) odručiti dole ulučeno, h. dole,
- 4) neznatnim pogrčenjem ruku uskllopiti i zasuk dlanovima dole, prsti strance (završiti pretklon);

XII 1 i 2 vežbačica:

- 1) odručiti  $\frac{3}{4}$  gore, h. dole,
- 2)—3) izdržaj,
- 4) zasuk dlanovima dole;  
3 i 4 vežbačica:
- 1) pretkloniti glavu — sunuti napred dole van, uskllopiti, h. gore, prsti strance,
- 2)—4) izdržaj;

XIII 1 i 2 vežbačica:

- 1)—4) polako klek d. — polako pretklon — s trepetanjem šaka kroz odručenje predručiti dole van, šake izravnati;  
3 i 4 vežbačica:
- 1)—4) polako uskloniti trup i glavu, usprav u stav zanožni d. — s trepetanjem šake kroz odručenje odručiti  $\frac{3}{4}$  gore, šake izravnati, h. gore;

XIV s v e :

1) usklopiti,

2)—4) izdržaj;

1 i 2 vežbačica:

XV = XIII kao za 3 i 4 vežbačicu;

3 i 4 vežbačica:

XV = XIII kao za 1 i 2 vežbačicu;

s v e :

XVI = XIV;

XVII 1 i 2 vežbačica:

1)—4) trepetanje šaka (ruke izdržaj);

3 i 4 vežbačica: isto što su izvodile pod  
XIII;

s v e :

XVIII 1) usklopiti, h. unutra,

2)—3) izdržaj,

4) prednožiti d. nisko — priručiti, h. na-  
pred;

XIX 1) stav iskoračni d. napred — predručiti  
dole sklopljeno, h. napred,

2)  $\frac{1}{2}$  okreta na l. na prstima nogu u uspon  
otkoračni — usklopiti i priručiti, h.  
gore,

3)  $\frac{1}{2}$  okreta na l. u stav zanožni d. —  
predručiti dole sklopljeno, h. napred,

4) usklopiti, h. nazad;

XX 1) privlačenjem d. stav spetni — priručiti,  
šake izravnati,

2)—4) izdržaj.

Sastav izvodimo dvaput, ali od XI—XX takta rade 3 i 4 vežbačice ono, što su radile pre 1 i 2 vežbačice; 1 i 2 vežbačice rade pak to, što su prvo radile 3 i 4 vežbačice. Nakon završenog III sastava sve vežbačice okrenute su čelom u prvotnom smeru.

## S a s t u p

I—IV = II umetak I—IV za 1 i 3 vežbačicu.  
Za 2 i 4 vežbačicu isto, no s razlikom da imaju na:

I 1)  $\frac{1}{4}$  okreta na l. i na

II 1)—2)  $\frac{1}{4}$  okreta na d. i tako stižu na svoje prvotne značke;

V 1) 1 vežbačica: stav iskoračni l. strance, šake s hrptima o bokove, prsti nazad,  
2 vežbačica:

stav iskoračni l. strance, šake s hrptima o bokove, prsti nazad,

3 vežbačica:

stav iskoračni d. strance, šake s hrptima o bokove, prsti nazad;

4 vežbačica:

stav iskoračni d. strance, šake s hrptima o bokove, prsti nazad,

2) 1 i 2 vežbačica:

privlačenjem d. uspon spetni,

3 i 4 vežbačica:

privlačenjem l. uspon spetni,

3) s v e : stav spetni,

4) s v e : izdržaj;

VI = V;

NARODNA IN UNIVERZITETNA  
KNJIŽNICA

ISSN



- VII 1 i 4 vežbačica:  
kao V takt;  
2 i 3 vežbačica:  
1) uspon spetni,  
2) izdržaj,  
3) stav spetni,  
4) izdržaj;

- VIII s v e :  
1) priručiti, h. van,  
2)—4) izdržaj.

### Z a v r š e t a k.

I—XII = I—XII uvod;

- XIII 1) 2 i 3 vežbačica:  
kroz predručenje van odručiti  $\frac{3}{4}$  gore,  
h. nazad, pogled gore (desna ruka 3 je  
pred l. rukom 2 vežbačice),  
1 i 4 vežbačica:  
klek d. — predručiti dole, h. gore, pred-  
kloniti glavu,  
2)—4) izdržaj;

XIV—XV izdržaj;

- XVI 1) 2 i 3 vežbačica:  
kroz predručenje van priručiti, h. van,  
1 i 4 vežbačica:  
usprav u stav spetni — priručiti, h. van,  
uskloniti glavu,  
2)—4) s v e : izdržaj.
-

