

37877

P. Koster

Javen telovadni nastop

za

ljudske šole višje stopnje ali meščanske šole.



Sestavil in ilustroval

van **I. Kren.**

(Poslovenil **I. Bajželj.**)

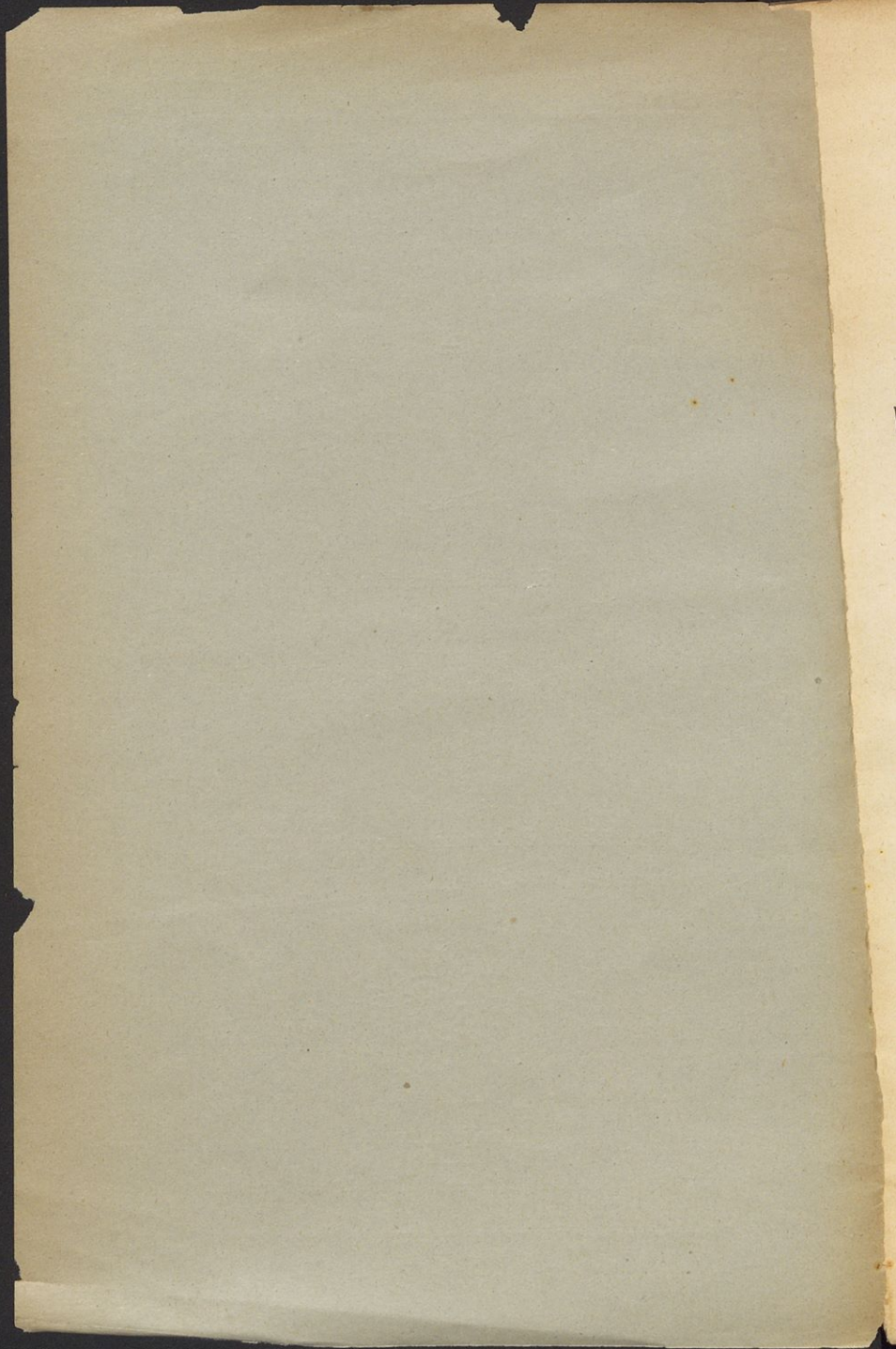


(Ponatisk iz „Pedagoškega Letopisa“ 1906.)



V Ljubljani 1906.

Založila „Slov. Šolska Matica“. — Tisk J. Blasnika nasl.



Javen telovadni nastop

za

ljudske šole višje stopnje ali meščanske šole.



Sestavil in ilustroval

I. Kren.

(Poslovenil I. Bajželj.)



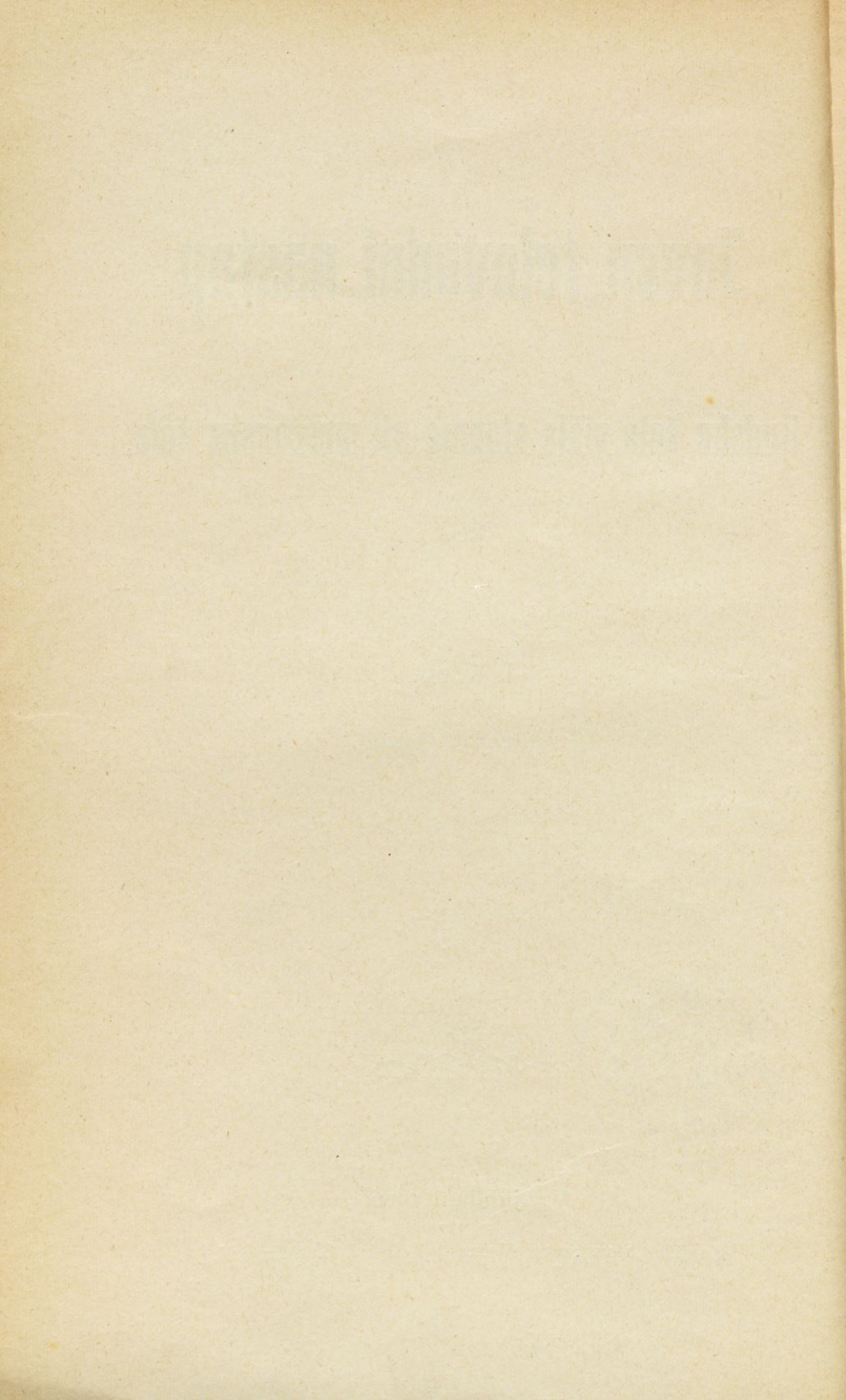
(Ponatisk iz „Pedagoškega Letopisa“ 1906.)



V Ljubljani 1906.

Založila „Slov. Šolska Matica“. — Tisk J. Blasnika nasl.

03000 1309





Spored.¹⁾

1. Rajalni nastop s petjem.
2. Proste vaje in vaje z ročki.
3. Vaje na orodju.
4. Rajalni nastop s palicami.

Predgovor.

Ker je namen javnega telovadnega nastopa, podati račun o telovadni izvežbanosti, zato je postopanje pri njem dokaj drugačnejše nego pri pouku telovadbe. Glavna zahteva do javnega telovadnega nastopa je, da se kar največ pokaže v čim krajšem času. Ta zahteva pa sili telovadce k hitremu, zavestnemu in smotrenemu kretanju, jih sili nadalje, da sprejmo vadno snov v svoj razum in da jo obvladajo s popolno spretnostjo, in jih privadi taki disciplini in tistemu redu, da ju voditelj prozivlja le z migljajem ali celo s pogledom, obvarujoč s tem gledalce tudi dolgočasnosti.

Kar se tiče vaj, sporeda in vežbanja posameznih skupin ter vodstva pri javnem nastopu, bodi omenjeno tole:

¹⁾ Prva in četrta točka sporeda se lahko zamenjata. Druga in tretja točka pa ne smeta biti ločeni in vaje na orodju morajo vedno slediti prostim vajam.

Vse vaje in skupine so vzete iz šolske telovadbe (4. — 7. šol. leta). Četudi so vse vaje jako enostavne, vendar niso vse enako lahke: ene potrebujejo mnogokratnega ponavljanja, druge ne; zato kaže snov razdeliti na več delov, te dele vežbati vsakega zase in jih šele končno združiti v enotno vajo. Pri tem se često pokaže, da se s pridnostjo in ročnostjo more storiti v pol ure to, za kar se je začetkoma rabilo mnogo več časa.

Tu bodi n. pr. označen način, kako se vadi 4. točka sporeda: rajalni nastop s palicami s 24 učenci 5. razreda. Marsikateri učitelj si bo pač mislil: „Seveda, s 24 učenci telovaditi je lahko, a v mojem razredu jih je 70. Kaj naj storim z ostalimi? Domov jih ne smem poslati; mari naj porabim za nje svoj prosti čas, če ga sploh kaj imam?“ Ugovor stoji! Telovadnica je navadno že za 32 učencev premajhna, kaj šele za 70. Da bodo pa imeli vsi učenci kaj koristi od javnega nastopa in da učitelju ne bo treba uporabljati preveč prostega časa, naj se postopa tako-le:

Rajalni nastop je zveza primernih redovnih in prostih vaj v celoto, po ritmu in simetriji razporedjeno. Redovne vaje v rajalnem nastopu so: tvoritev čelnega kroga, tvoritev dveh koncentričnih čelnih krogov, tvoritev bočnega kroga, tvoritev dveh koncentričnih bočnih krogov, četrt obrati in pol obrati. Proste vaje so vaje s palicami in sicer: prenos palice z leve v desno in obratno, suvanje, dviganje in mahanje s palico. V vsem rajalnem nastopu je pet sestavljenih vaj in vsaka obsega dve vaji s palicami. Najprej vadijo te vaje vsi učenci vsega razreda, pa ne v krogu, ampak v katerisibodi razmaknjeni nastavi, dokler ne znajo vsi učenci vseh vaj popolnoma. Nato se vadijo vaje s četrt- in polobratom kakor v rajalnem nastopu. Ker naj pa čas za proste vaje ne presega 15 minut, zato je umestno, da se zadovoljimo, če smo v tem času uvežbali samo dve vaji, vsako zase. Ostali čas porabimo za telovadbo na orodju in za igre; za telovadbo na orodju zopet lahko izbiramo vaje, ki so namenjene za javni nastop. Vso stvarino porazdelimo na posamezne učne ure. Napačno bi bilo, vaditi v eni uri vse proste, oziroma vse vaje na orodju, naj se tudi rabi za te vaje pri javnem nastopu le 10 — 12 minut. V prihodnji uri pridejo k že znanim prostim, oziroma vajam na orodju, dve novi vaji itd., dokler niso vse proste vaje, vaje s palicami in vaje na orodju zaporedno,

z osmimi časi odmora, dobro znane vsem učencem, kakor zahteva podrobno izdelani javni nastop. Zdaj šele poišče učitelj 24 najboljših telovadcev in jim ukaže nastopiti v krogu. Ker so pa učencem, razen tvoritve dveh koncentričnih krogov (ti obstoje v tem, da naredo 1., 3., 5. itd. oziroma 2., 4., 6. itd. tri korake naprej) že znane vse vaje rajalnega nastopa, je torej lahko navaditi učence vsega rajalnega nastopa. Ker so se vsi učenci vadili vaj rajalnega nastopa, dobi učitelj takoj namestnika, ako bi bil kateri izmed 24 telovadcev zadržan nastopiti pri javni telovadbi. Na sličen način se vadijo vse vaje javne telovadbe. Učenci med tem niti ne slutijo, da se da iz vaj, ki so jih telovadili v posameznih urah, sestaviti javen telovadni nastop.

Da bo pa vsakomur mogoče popolnoma razumeti stvarino, ki je nakopičena v tem nastopu, so pridejane tudi skice. Učence je dovesti pri izvršitvi teh vaj do stroge natančnosti in strumnosti. Vse vaje, proste kakor na orodju, naj učitelj sam vzorno predtelovadi; zakaj učitelj bodi zmožen izvajati kretnje, ki jih napoveduje, tudi sam pravilno, če mogoče tudi lepo. Lepota vaje obstoji prvič v sigurni izvršitvi, ki se iz nje razvidi način in namen kretnje, in drugič v lahkoti, ki se ž njo vaja vrši. Kretnja, ki je prisiljena in okorna, ne more biti dovršena. Razume se, da lahkotnost ne sme preiti v malomarnost in ohlapnost; ona se doseže le z dolgotrajno vajo, ki jo mora oni že imeti, kdor vzame vodstvo v roke.

Pri urjenju se postopa praviloma tako, da se učitelj, nastavivši učence v potrebno nastavo, ustopi tako, da ga vidijo vsi, najbolje na vzvišen prostor. Nato kratko in razločno napove vajo, jo enkrat ali dvakrat vzorno predtelovadi, potem še morda kratko razloži in končno da povelje k izvajanju. Izprva se vaja razdeli na posamezne dele, ki se uriyo na posamezna povelja, pozneje se deli zvežejo v celoto in se končno prilagode ritmu in izvajajo v taktu. Da ne bo dvoma glede hitrosti takta pri naslednjih vajah, je hitroš^{ti} zaznamovana pri vsaki sporedni točki z Maelzeljevim metronomom.

Število ponavljanja vaj v taktu se ravna po dovršenosti, po lahkoti ali težkoči vaje. Priporočljivo je, da se vsaka vaja vadi vsaj štirikrat, ne pa v obče več nego osemkrat. Prično se vse vaje, ki so izvedljive na obe strani, najprej v levo, potem

v desno, nato v izmeni desno-levo in končno, kakor se zahteva pri javnem nastopu (na znotraj ali na zunaj t. j. eden v desno, drugi v levo). Učencem je velika pomoč, ako učitelj telovadi z njimi vaje v pravem taktu; to ga pa ne sme ovirati, da ne bi opazil in popravil napak pri posameznih učencih. Potrebne kretnje pa naj izvršuje, kažoč telovadcem zrcalno podobo; drugače bi jih zmedel. V teku časa odpade tudi ta olajšava. Po daljših in napornih vajah se dovoli učencem na povelje „Odmor“! nenapeta stoja in drža; to se pravi, da je dovoljeno prestaviti pač desno nogo, dočim se peta leve noge ne sme premakniti, da more telovadec hipoma zavzeti zopet prejšnji prostor. Molčati pa morajo učenci tudi med odmori. Pri javnem nastopu odmori seveda odpadejo; učenci ostanejo v navadnem ustupu tudi med presledki od ene vaje do druge.

Vse kotovode in poševne vode je izvesti posameznikom s pravilnimi in natančnimi obrati na obratnih točkah (Gl. str. 84. točke: a, b, c, d, e, f, h); zabranjeno bodi vsako korakanje v lokih.

Za popolnen uspeh javnega nastopa je neobhodno potrebna godba. *M. Zettler* pravi: „Godba in mimično stopanje imata mnogo skupnih, dotikajočih se in dopolnjujočih se točk. Ne glede na njiju skupni duševni izvir, ju veže pred vsem ritem in takt. Vsaka godba, igrana v dobrem taktu, izziva nehote k kretnjam, izvršenim v taktu; ona bodri celo utrujenega potnika. Sam ob sebi, neposredno in lahko pa se prenese značaj takta na pantomimično korakanje. Ne motimo se, trdeč, da si ga brez godbe skoraj misliti ne moremo. Zadoščajo že skromni glasovi najpriprostejšega godala, da vtisnejo kretnjam, držam in stopanju poseben, značilen znak. Ta notranja zveza med godbo in mimiko je vzrok, da sta se telovadbi in pred vsem rajalnemu nastopu pridružila godba in petje kar samaobsebi.“

Pri javnem nastopu upoštevajmo nadalje še to-le:

1. Voditelj javnega nastopa bodi vsaj dovolj zgodaj na licu mesta, da pravočasno ukrene vse potrebno.

2. Učenci, ki nastopijo, ne smejo biti v času, ko se občinstvo zbira, v telovadnici. Telovadnica je pred začetkom in med odmori popolnoma prazna.

3. Tudi voditelj naj se kolikor mogoče malo kaže in naj se zdržuje preglasnega poveljevanja in beganja semintja. S svojega

prostora imej pregled čez vse telovadce; enakomerno štetje, oster pogled, hiter migljaj so pomočki, s katerimi obdrži voditelj v redu vse telovadce in umerja godbo. Zdaj je odveč vsako govorenje, odveč razlaga, napoved ali predtelovadba vaj; to sodi v pouk in k predvajam. Zakaj občinstvo ni prišlo, da bi poslušalo učitelja ali gledalo, kaj zna on, ampak ono naj vidi, kaj znajo učenci. Učitelj ne bo niti prikorakal na čelu svojih telovadcev v telovadnico.

4. Neposredno pred začetkom vsake sporedne točke naj stopi voditelj k učencem, da pregleda, če stoje v pravem redu v vrstah in so pripravljeni za nastop, in jih, če treba, vzpodbudi. Učenci se postavijo tako, da prvi, stoječ v sredi vhoda, vidi voditelja, kdaj bo s svojega mesta dal znamenje za korakanje. Ko je voditelj zavzel svoj prostor, dá godbi znamenje za pričetek. Po introdukciji zakorakajo telovadci; med korakanjem igra godba zdržema, oziroma se poje pesem. Tempo naj ne bo prehiter, da morejo učenci dobro korakati. — Ko so učenci v nastavi, kakor jo zahteva dotična sporedna točka, da voditelj godbi znamenje, da preneha; menjajo se note, če je potreba, in telovadba se prične.

5. Odmori med posameznimi točkami naj bodo kratki, obsegajoč 2 ali $2\frac{1}{2}$ minute. Tudi za nastavo orodja mora zadoščati ta čas. Ta preciznost pa je le mogoča, če so učenci-strežniki vajeni prinašanja in odnašanja orodja. Za vsako orodje se določijo 3 ali 4 strežniki; vsako orodje pa ima tudi določen prostor, kamor naj se postavi pri javnem nastopu. Učenci so se pri telovadnih urah navadili gotovih prijemov in vsak stopi takoj na pravo mesto. To se mora tolikokrat vaditi, da so učenci v prinašanju in pripravljanju orodja sigurni in točni kakor stroj. Učenci, ki imajo to opravilo, pritečejo na dano znamenje na telovadišče, postavijo orodje in odidejo takoj zopet na svoje prostore. Seveda mora to delo učitelj nadzorovati tudi pri javnem nastopu.

Učitelj stopi na svoj prostor, da znamenje, godba zaigra in učenci prikorakajo k telovadbi na orodju. Učenci, ki so določeni za prve telovadce, se vstopijo na dano znamenje k orodju. (Godba preneha.) Na povelje „Zdaj!“ ali „Vadi!“ se prične izvajanje vaj. Telovadca na drogu morata paziti, da pričneta

vajo v istem času in jo v istem času končata; zato morata paziti drug na drugega, da se ne prehitita. Skakač sme nastopiti šele, ko prednjik odide od orodja. Telovadci na bradlji pa, ki izvajajo vaje v taktu, čakajo vedno na povelje učiteljevo. Ni pa treba šteti, ampak zadošča, da se z nepreglasnimi udarci ob ključ ali kaj podobnega daje znamenje za posamezne kretnje. Odhod onih, ki so vajo že končali, in dohod prihodnjih se vrši istočasno; to naznani učitelj z dvema udarcema.

Ko so vaje končane in stoje vsi učenci v vrstah, se na povelje: „Desno in levo kreni!“ obrnejo proti izhodu in na „Stopaj!“ odkorakajo iz telovadišča. Ko so vsi odšli, priskočijo oni, ki so določeni za odnašanje orodja, in ga pospravijo na svoje prostore. Pri nastavi orodja naj se pazi na simetrijo.

Da imajo vsi učenci telovadne črevlje, naj se strogo zahteva; želeli bi bilo, da so kolikor mogoče enako opravljeni, n. pr. vsi v belih srajcah in brez telovnikov.

Rajalni nastop s petjem.

Rajalni nastop s petjem je sestavljen za koračnico „Mladi vojaki“, vglasbil V. Parma. Koračnica se igra pri nastopu v tempu *M. M.* ♩ = 94. Tempo ne sme biti hitrejši, ker morajo učenci med izvršitvijo mnogo mistiti: na napev, besedilo in na izvajanje vaj. Posluš, spomin in še vse telo morajo delovati hkrati.

Vežbanje tega nastopa naj se razdeli deloma na telovadni, deloma na pevski pouk. Pri telovadbi se privadijo učenci redovnim in prostim vajam, pri petju pa pesmi. Napev in besedilo morajo učenci poznati popolnoma, preide naj jim takorekoč v meso in kri, sicer ju ne morejo uporabljati pri telovadbi. Pri izvajanju rajalnega nastopa ne sme učenec mnogo misliti na napev in besedilo, paziti mora na vaje, predvsem pa mora misliti na red, ki se v njem vrste redovne vaje.

Vaje rajalnega nastopa morajo imeti zvezo z mislijo, izraženo v pesmi. Naš rajalni nastop, ki mu je podlaga koračnica, naj pokaže moč, odločnost in sigurnost. Zato se zahteva, da učenci to pokažejo z obvladanjem svojega telesa in s strumnim korakanjem. Konec posameznih delov rajalnega nastopa ali pri

težjih nastopih konec celega nastopa mora biti urejen tako, da pridejo učenci v prvotno nastavo. To razmerje odgovarja glasbenemu pravilu, da temelji začetek in konec vsakega godbenega komada na toniki.

Prava vaja rajalnega nastopa se prične šele tedaj, ko so s sistematičnim poukom priučeni posamezni motivi, tako da njih zveza, oziroma zaporedna izvajanja ne delajo nikakih težkoč. Rajalni nastop bodi uspeh, ki ga dosežemo pri pouku prostih in redovnih vaj.

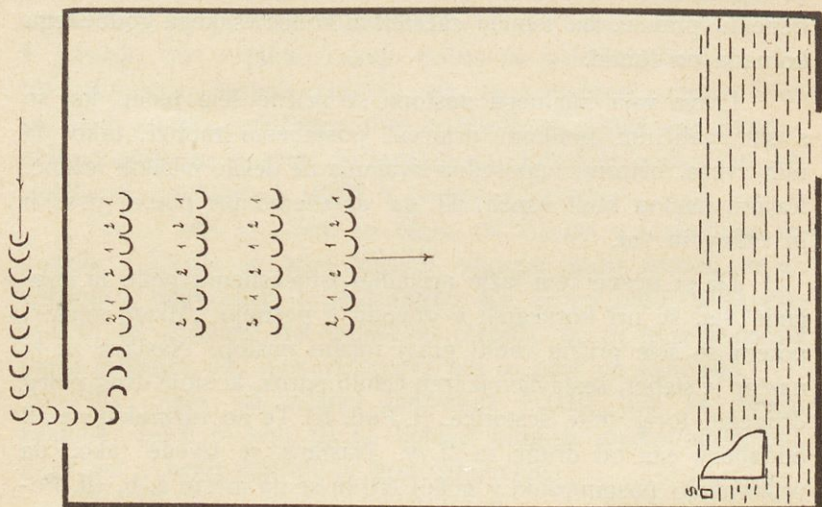
Da se učenci tem lažje privadijo istočasnemu petju in izvajanju vaj, se uri korakanje v obvodu s pesmijo „Mladi vojaki“, potem se šele prične vaditi pravi rajalni nastop. Nastava za ta nastop je steber, sestavljen iz treh čelnih parov, ki stojе drug poleg drugega, torej vrste šestorice. (I. Pod. 1.) Te so razmaknjene ali oddaljene ena od druge za 2 *m*. Nastava se izvede tako, da prikorakajo posamezniki v bočni črti in se na mestu a, b, (II. Podoba 2.) po šest (3 pari) obrnejo za $\frac{1}{4}$ obrata v desno. Posamezne vrste vzamejo takoj po 2 *m* razdalje od prejšnjih vrst (glej Predgovor). Med korakanjem igra godba „Mlade vojake“. Ko je nastava končana (I. Pod. 2.), tedaj preneha godba in koračnica se prične „Da Capo“. Učenci pojejo introdukcijo „Kako je lep vojaški stan. Mi“ ||: z godbo in stojе med tem mirno v navadnem nastopu; šele na ime „smo“ se prične rajalni nastop.

Uvaževanja vredno pri vajah rajalnega nastopa je še to-le:

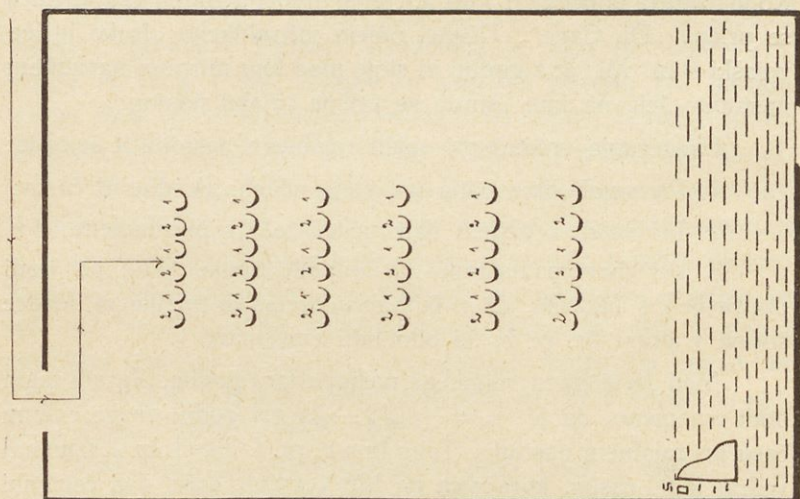
1. Pri vajah brez petja naj šteje učitelj. (Vedno 8 časov.)
2. Pri vajah s petjem daje učitelj takt s ploskanjem.
3. Pri javnem nastopu pa odpade oboje. Pač pa bodi pripravljen s taktirko, da z lahkim udarcem in migljajem učence spravi v pravi tir, če bi se bilo bati zmešnjave.

Med izvajanjem rajalnega nastopa igra godba. Zaradi takta bodi omenjeno, da je $\frac{2}{4} = \frac{1}{2}$ (♩ = ♩) pri godbi enaka enemu času pri rajalnem nastopu. Tako ima n. pr. I. del (1. in 2. izmena) vedno le 64 časov, koračnica pa 128 četrtink, torej dve četrtinki (♩♩) na en čas, v katerem se izvrši ena kretnja (en korak).

Rajalni nastop ima 6 delov, ki se vrste neposredno drug za drugim. Peti del je enak prvemu, šesti pa drugemu delu.



1. Pod. 1.



1. Pod. 2.

I. del.

1. izmena.

- a) 4 kor. na mestu, 4 kor. naprej (= 3 kor. in dostop.) — 8
- b) 4 kor. na mestu, 4 kor. naprej, pa obenem s prvim korakom pol obrata v levo, torej obrat med hojo. — 8
- c) 4 kor. naprej, s pol obratom v levo 4 kor. na mestu. — 8
- č) 4 kor. naprej, 4 kor. na mestu. — 8

2. izmena.

- a) 1. krožijo okoli 2. v levo (zadaj za njimi). I. Pod. 3. — 8,
 - b) 2. „ „ 1. „ „ (spredaj pred njimi). I. Pod. 4.— 8.
 - c) 1. „ „ 2. „ „ (zadaj za njimi). I. Pod. 3. — 8.
 - č) 2. „ „ 1. „ „ (spredaj pred njimi). I. Pod. 4.— 8.
- Skupaj 64

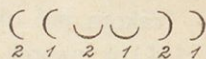
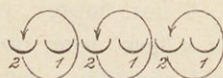
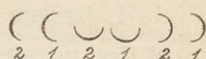
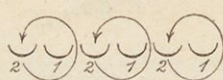
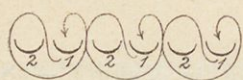
II. del.

1. izmena.

- a) Notranji pari 4 korake na mestu; zunanji pari med tem $\frac{1}{4}$ obrata v levo, oziroma v desno (na zunaj) s 4 koraki na mestu. — Pod. I. 5. — Vsi 4 kor. naprej. Pod. I. 6. — 8
- b) Vsi pol obrata v levo s 4 kor. na mestu. Pod. 7. — 4 kor. naprej. Pod. I. 8. — 8
- c) Notranji pari pol obrata v levo s 4. kor. na mestu; zunanji pari $\frac{1}{4}$ obrata v levo, oziroma v desno (t. j. naprej). Pod. I. 9. — Vsi: 4 kor. na mestu. — 8
- d) Zunanji pari pol obrata v levo, oziroma v desno s 4 kor. na mestu; notranji pari 4 kor. na mestu. Pod. I. 10. Vsi 4 kor. naprej. Pod. I. 11. — 8
- e) Vsi pol obrata v levo s 4 kor. na mestu. Pod. 12. — Vsi 4 kor. naprej. Pod. I. 13. — 8
- f) Notranji pari pol obrata v levo s 4 kor. na mestu, zunanji pari 4 kor. na mestu. Pod. I. 14. — Vsi 4 kor. na mestu. — 8

2. izmena.

- a) Prvi trije čelni pari $\frac{1}{4}$ obrata na levo, drugi pari $\frac{1}{4}$ obrata v desno, tretji trije pari $\frac{1}{4}$ obrata zopet v levo itd. s 4 kor. na mestu. Pod. I. 15. — Vsi 4 kor. naprej. Pod. I. 16. — 8
- b) Vsi pol obrata v levo s 4 kor. na mestu (pod. I. 17.), nato 4 kor. naprej. Pod. I. 18. — 8



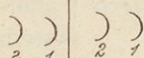
Pod. 3.

Pod. 4.

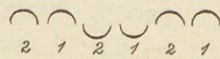
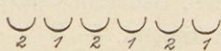
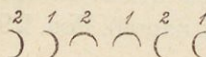
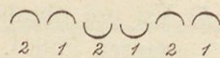
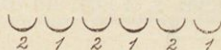
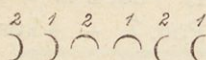
Pod. 5.



Pod. 6.



Pod. 7.



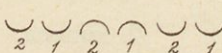
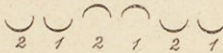
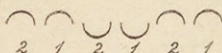
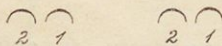
Pod. 8.

Pod. 9.

Pod. 10.

Pod. 11.

Pod. 12.



Pod. 13.

- c) Vsi $\frac{1}{4}$ obrata v levo, oziroma v desno v prvotno nastavo s 4 kor. na mestu. Pod. I. 19. — Vsi 4 kor. na mestu. — 8
 - č) Vsi 4 kor. naprej in 4 kor. na mestu. — 8
 - d) Vsi pol obrata v levo s 4 kor. na mestu in 4 kor. naprej. (= 3 kor. + 1 dostop). — 8
 - e) Vsi pol obrata v levo s 4 kor. na mestu in 4 kor. na mestu. — 8
- Skupaj 96.
- Takoj zaplesti lakti vzlic, za III. del. Pod. 21.

III. del.

1. izmena.

- a) Prvi 3 čelni pari $\frac{1}{4}$ zavoja v levo, drugi 3 pari $\frac{1}{4}$ zavoja v desno itd. z zapletenimi laktmi. Pod. I. 20. — 8
- b) 4 kor. naprej in 4 kor. na mestu. (Lakti dol!) — 8
- c) Pol obrata v levo s 4 kor. na mestu (lakti zapletene vznak (pod. I. 22.) in 4 kor. na mestu. — 8
- č) Vsi 4 kor. naprej in potem 4 kor. na mestu. — 8
- d) Prvi 3 čelni pari $\frac{1}{4}$ zavoja v desno; drugi 3 pari $\frac{1}{4}$ zavoja v levo itd. Pod. I. 23. (Lakti dol!) — 8
- e) Pol obrata v levo s 4 kor. na mestu in 4 kor. na mestu. Pod. I. 24. — 8

2. izmena.

- a) Prvi: 4 kor. naprej (pod. I. 25.), nato 4 kor. na mestu in pol obrata v levo. Pod. I. 26. — 8
- b) Prvi: zopet 4 kor. naprej (pod. I. 27.), nato pol obrata v levo s 4 kor. na mestu. Pod. I. 28. (Prvci so zopet na svojih prostorih.) — 8

Med prvimi 8 časi te izmene naredi drugci 2 kor. v levo (4 časi), nato 4 kor. na mestu; med ostalimi 8 časi pa 2 kor. v desno stran, potem 4 kor. na mestu.

Skupaj 64.

IV. del.

1. izmena.

IV. del je podoben III. delu z razločkom, da v prvi izmeni zavijejo (za $\frac{1}{4}$) prvi 3 pari v desno, drugi 3 pari v levo itd.; v drugi izmeni korakajo drugi naprej, prvi pa v stran.

⌒ ⌒ ⌒ ⌒ ⌒ ⌒
2 1 2 1 2 1

⌒ ⌒ ⌒ ⌒ ⌒ ⌒
2 1 2 1 2 1

Pod. 15.

⌒ ⌒ ⌒ ⌒ ⌒ ⌒
2 1 2 1 2 1

))))))
2 1 2 1 2 1

Pod. 14.

⌒ ⌒ ⌒ ⌒ ⌒ ⌒
2 1 2 1 2 1

Pod. 16.

))))))
2 1 2 1 2 1

))))))
2 1 2 1 2 1

Pod. 17.

⌒ ⌒ ⌒ ⌒ ⌒ ⌒
2 1 2 1 2 1

))))))
2 1 2 1 2 1

Pod. 18.

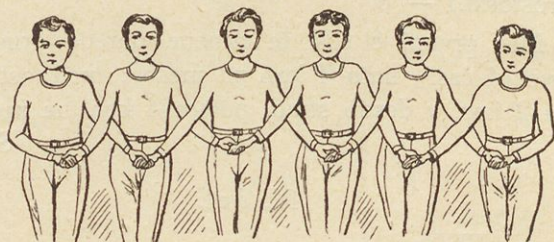
⌒ ⌒ ⌒ ⌒ ⌒ ⌒
2 1 2 1 2 1

Pod. 19.

⌒ ⌒ ⌒ ⌒ ⌒ ⌒
2 1 2 1 2 1

⌒ ⌒ ⌒ ⌒ ⌒ ⌒
2 1 2 1 2 1

I. Pod. 14 — 19.



Pod. 21

- a) Prvi 3 čelni pari $\frac{1}{4}$ zavoja v desno, drugi 3 pari v levo itd. z zapletenimi laktmi vzlic. Pod. 21. (str. 79.) — 8
- b) 4 kor. naprej in 4 kor. na mestu — 8
- c) Pol obrata v levo s 4 kor. na mestu (lakti se zapletejo vznok) in 4 kor. na mestu. — 8
- č) Vsi: 4 kor. naprej in 4 kor. na mestu. — 8
- d) Prvi 3 čelni pari $\frac{1}{4}$ zavoja v levo, drugi 3 pari v desno itd. (Lakti dol!) — 8
- e) Pol obrata v levo s 4 kor. na mestu in 4 kor. na mestu. Pod. I. 24. — 8

2. izmena.

- a) Drugci 4 kor. naprej, potem pol obrata v levo s 4 kor. na mestu. — 8
- b) Drugci zopet 4 kor. naprej, potem pol obrata v levo s 4 kor. na mestu. (Ti so na svojem prvotnem mestu.) — 8

Med prvimi 8 časi druge izmene gredo prvci 2 kor. v desno stran, potem 4 kor. na mestu. Med ostalimi 8 časi druge izmene naredi prvci 2 kor. v levo (so zopet na prvotnih mestih) in 4 kor. na mestu.

Skupaj 64.

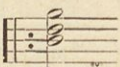
V. del je enak I. delu. — 64

VI. del je enak II. delu. — 96

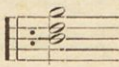
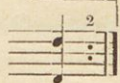
Vsi deli skupaj 448 časov.

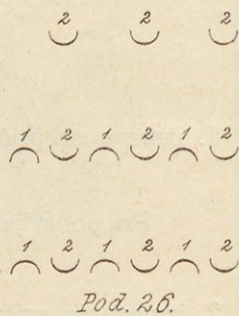
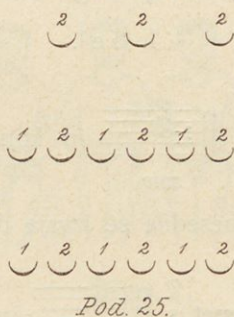
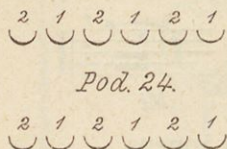
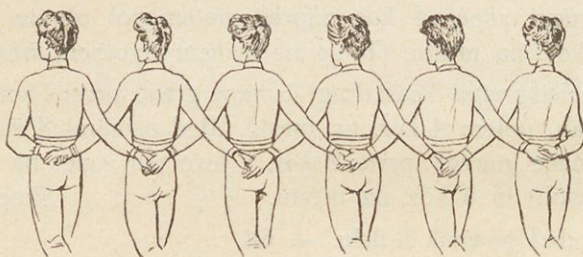
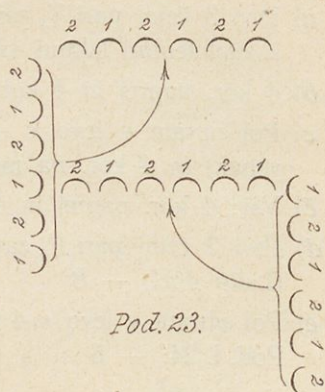
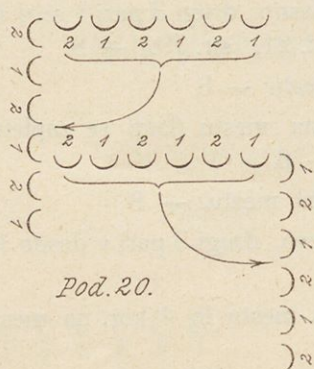
Pregled rajalnega nastopa.

I. del.

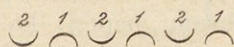
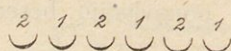
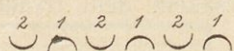
1. izmena se prične s  in konča z 
sno *Mi*

Pri ponavljanju besedila se izvaja druga izmena.

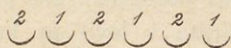
2. izmena se prične zopet s  in konča s 
sno *Ko*



I. Pod. 24—26.



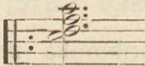
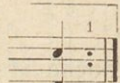
Pod. 27.

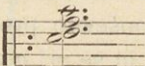


Pod. 28.

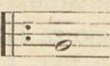
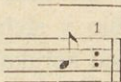
I. Pod. 27., 28.

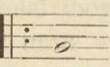
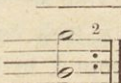
II. del.

1. izmena se prične z  in konča s 
mi *Ko*

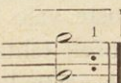
2. izmena se prične z  in konča s 
mi *Fine*

III. del.

1. izmena se prične z  in konča s 
de *ke*

2. izmena se prične z  in konča s 
de *Ko*

IV. del.

1. izmena se prične z  in konča s 
bo *Ko*

2. izmena (ponovitev) se prične z  in konča z 
bo *Da Capo al fine.*

V. del je enak I. delu.

VI. del je enak II. delu.

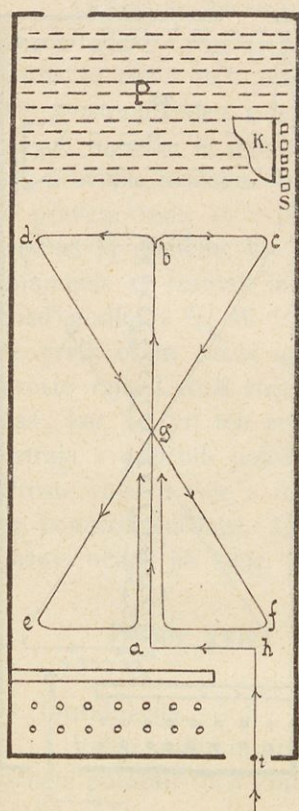
Pri ponavljanju besedila se v vsakem delu izvaja druga izmena.

Po izvedbi vseh delov se sklene steber (prvi 3 pari ostanejo na svojem prostoru). Na povelje „Stopaj!“ se obrne prva vrsta za $\frac{1}{4}$ obrata v levo in koraka v obvodu naprej; ko pridejo prihodnje vrste na ta prostor, store isto. Vsi odkorakajo v bočni črti iz telovadnice.

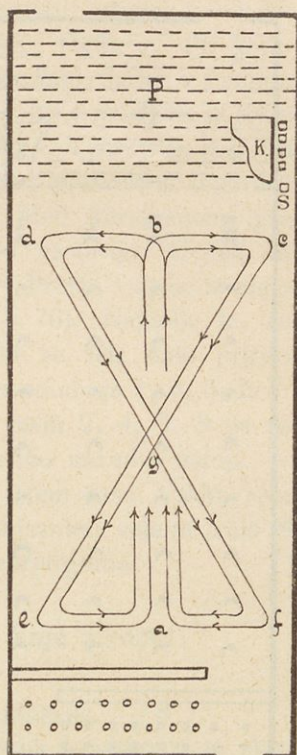
Proste vaje.

Bočna vrsta (zastop) prikoraka pri točki *a* (II. Pod. 1.) v telovadnico in gre po njeni sredi na nasprotni konec (točka *b*), odkoder zavije v razdeljenem obvodu prvi v desno do *c*, drugi do *d* itd. Iz kotov zavijejo poševno proti središču *g* in dalje v kota *e* in *f*; od tu na znotraj in se pri *a* združijo v pare (dvostop) in korakajo po sredini v nasprotni konec. Steber parov (dvojic, dvostop) koraka isto pot kakor prej bočna vrsta, namreč v razdeljenem obvodu, v poševnem vodu s križanjem v središču, da se združijo v steber četvoric (štiristop). II. Pod. 2. Vrste četvoric se že med korakanjem razmaknejo za 120 *cm*. To se jim olajša, če se posameznim vrstam določijo stojišča s kredo na tleh. II. Pod. 3. Razmak vrst se izvrši za naslednje proste vaje za dva koraka razdalje v treh časih. To se zgodi tako-le: Na „ena!“ stopita vnanji tropi I. in IV. en korak v stran (I. v desno, IV. v levo); na „dve!“ še en korak; na „tri!“ zopet en korak v isto smer, obenem pa stopita tudi II. in III. tropa en korak v stran (II. v desno, III. v levo). II. Pod. 4.

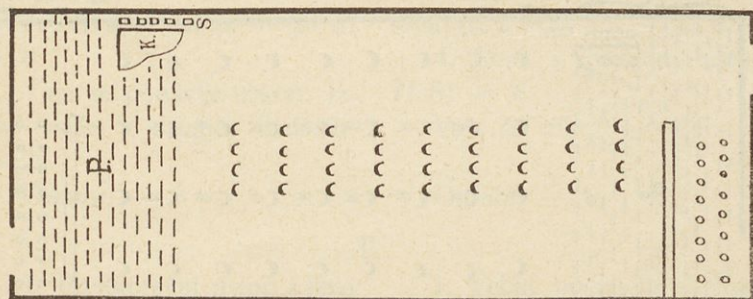
Proste vaje izvaja 36 učencev, med temi ima 14 učencev ročke (roček tehta 1 *kg*, ne več!). Učenci z ročki — vsak ima dva — so nastavljeni v sredini stebra, oni brez njih pa na vseh štirih straneh stebra. II. Pod. 5. Da se dobi ta nastava z zgoraj opisano vajo, morajo biti učenci z ročki uvrščeni v gotovem redu med onimi brez ročkov. Ta red pa je treba urediti že zunaj, preden prikorakajo učenci v telovadnico. Uvrstijo se tako-le: Prvih pet učencev je brez ročkov, potem pa menjaje dva z ročki, dva brez njih, in na koncu vrste jih je zopet pet brez ročkov. II. Pod. 6.



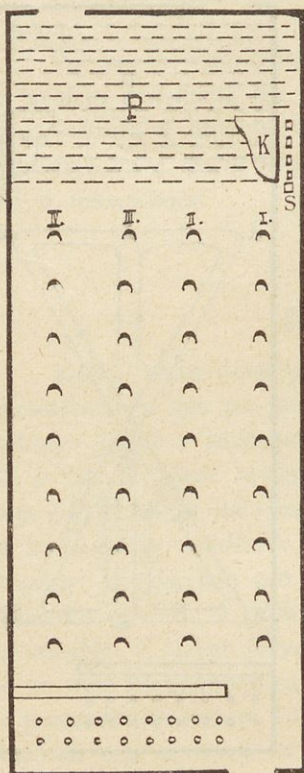
II. Pod. 1.



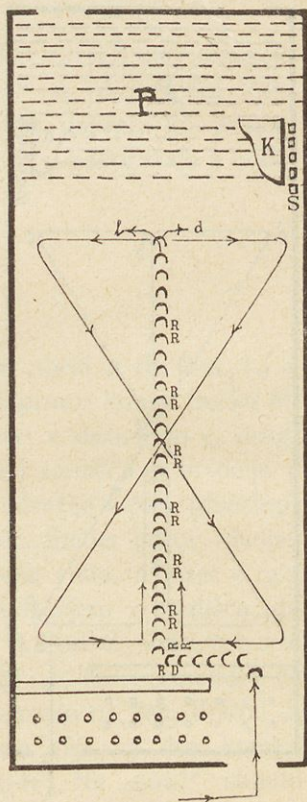
II. Pod. 2.



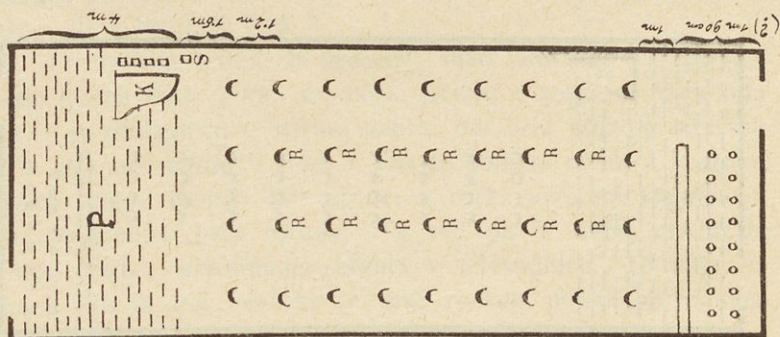
II. Pod. 3.



II. Pod. 4.



II. Pod. 6.



II. Pod. 5.

Dobro je, če se glavne črte, po katerih učenci korakajo, zaznamujejo s kredo, posebno pa središče, točka g. Pri korakanju je paziti na to, da učenci pravilno zavijajo, bodisi v zastopu ali dvostopu, eden v levo, drugi v desno itd.; zakaj če se tukaj pojavi napaka, je potem napačen ves nastop. V središču je paziti na pravilno razdaljo, da ne nastane gneča; prekrizanje je izvesti v pravem redu in v pravi razdalji. — Med korakanjem igra godba, ki preneha, ko se učenci pravilno nastavijo. Učitelj da znamenje za razmak in šteje 1! 2! 3! — Proste vaje se izvajajo med godbo v $\frac{2}{4}$ ali $\frac{4}{4}$ taktu ($M. M. \text{♩} = 76$). Najbolje je, če se prvih osem časov igra introdukcija in se šele nato prično proste vaje. Učitelj šteje vedno 8 časov in poudarja 1., 3., 5., in 7. čas, ker se pri teh izvajajo kretnje, v časih 2, 4, 6, 8 pa se vztraja v dotičnih položajih. Na 7! je vedno navadni ustop. — Proste vaje in vaje z ročki se izvajajo v istem času. Vsaka vaja se ponavlja štirikrat. Odmor med posameznimi vajami traja 8 časov, učitelj jih šteje, godba pa igra nepretrgoma.

Proste vaje:

Vaje z ročki:

I.

Introdukcija. — 8

Introdukcija. — 8

1. Veliki počep in predročiti (palčni položaj) (II. a Pod. 1.) — 1! 2!

1. Skok v razkrečo in skrčeno predročiti. II. Pod. 3. — 1! 2!

2. Izpad v levo naprej in vzročiti (II. a Pod. 2.) — 3! 4!

2. Vpogibanje trupa in sunek navzdol (II. a Pod. 4.) — 3! 4!

3. Kakor 1. — 5! 6!

3. Vzklon in skrčeno predročiti (II. a Pod. 3.) — 5! 6!

4. Navadni ustop. — 7! 8! — 8

4. Skok v navadni ustop 7! 8! — 8

Vaja se ponavlja trikrat, izpad vselej z drugim bedrom. — 24

Vaja še trikrat. — 24

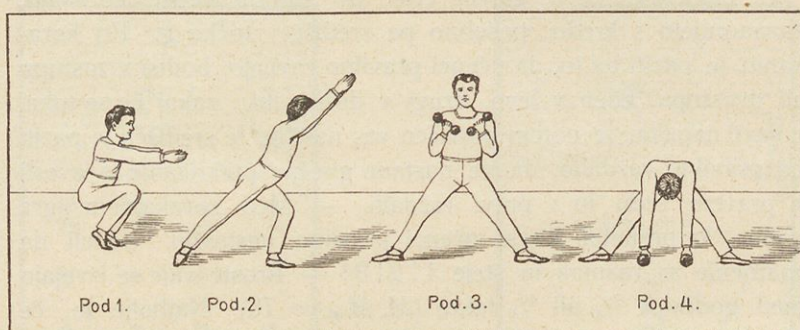
Odmor. — 8

Odmor. — 8

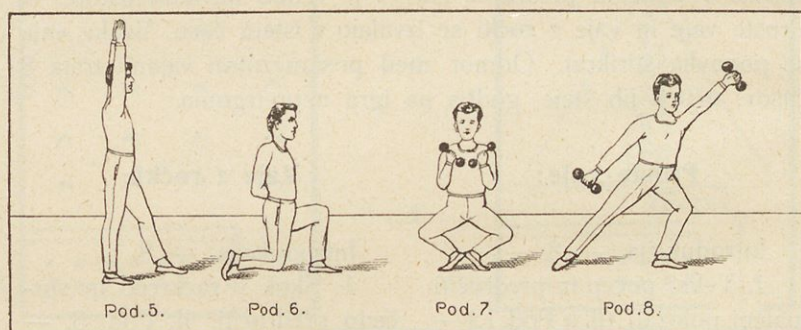
II.

1. Predkoračni ustop z levo in vzročiti (palčni položaj); (II. a Pod. 5.) — 1! 2!

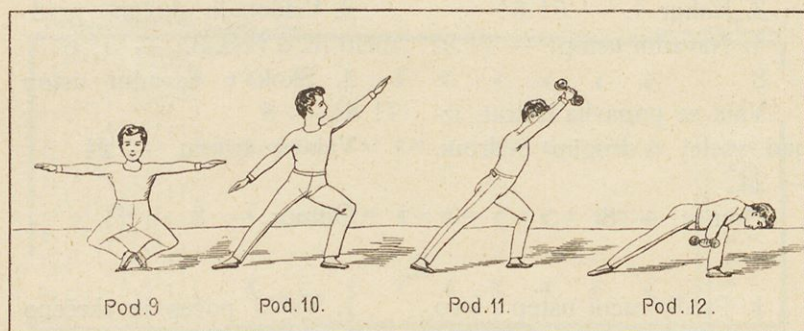
1. Veliki počep in skrčeno predročiti. Pod. 7. — 1! 2!



II. a Pod. 1 — 4.



II. a Pod. 5 — 8.



II. a Pod. 9 — 12.

2. Poklek z desno, lakti pre-
križane vznak (II. a Pod. 6.) —
3! 4!

3. Kakor 1. — 5! 6!

4. Navadni ustop. — 7! 8!
— 8

Vaje se ponajajo trikrat, vse-
lej predkoračni ustop in poklek
z drugim bedrom. — 24

Odmor. — 8

2. Izpad v stran na zunaj
(I. v desno, IV. v levo) in sunek
poševno navzgor in navzdol.
II. a Pod. 8. — 3! 4!

3. Kakor 1. — 5! 6!

4. Navadni ustop. — 7! 8!
— 8

Še trikrat. Izpad se menja
na znotraj, potem na zunaj itd.
— 24

Odmor. — 8

III.

1. Veliki počep in odročiti
(nartni položaj); II. a Pod. 9. —
1! 2!

2. Izpad v stran na zunaj in
odročiti poševno navzgor in na-
vzdol. II. a Pod. 10. — 3! 4!

3. Kakor 1. — 5! 6!

4. Navadni ustop. — 7! 8!
— 8

Isto še trikrat. Izpad menja
na znotraj in zunaj. — 24

Odmor. — 8

1. Izpad z levo naprej in
vzročiti. II. a Pod. 11. — 1! 2!

2. Vpogibanje trupa, lakti
objamejo levo bedro (pod. 12.)
— 3! 4!

3. Vzklon in vzročiti. II. a Po-
doba 11. — 5! 6!

4. Navadni ustop. — 7! 8!
— 8.

Vaje se izvedo še trikrat z
raznostranskim izpadom. — 24

Odmor. — 8

IV.

1. Odnóžiti z levo in vzročiti
spredaj navzgor. II. a Pod. 13.
— 1! 2!

2. Izpad na znotraj (v levo in
v desno) in odročiti. II. a Pod. 14.
— 3! 4!

3. Kakor 1. — 5! 6!

4. Navadni ustop. — 7! 8! — 8

Isto še trikrat z raznostran-
skim odnoženjem in izpadom.
— 24

Odmor. — 8

1. Veliki počep in odročiti.
II. a Pod. 15. — 1! 2!

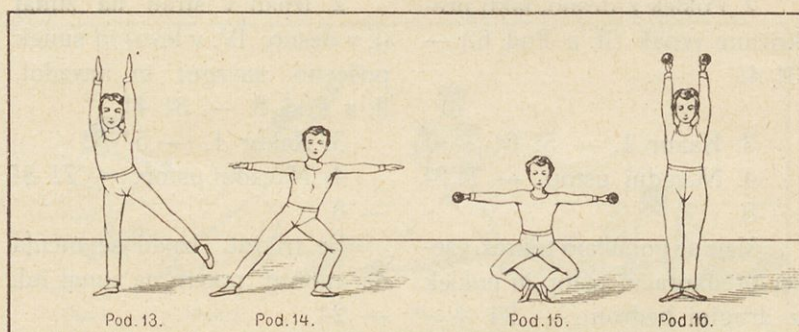
2. Navadni ustop in vzročiti.
II. a Pod. 16. — 3! 4!

3. Kakor 1. — 5! 6!

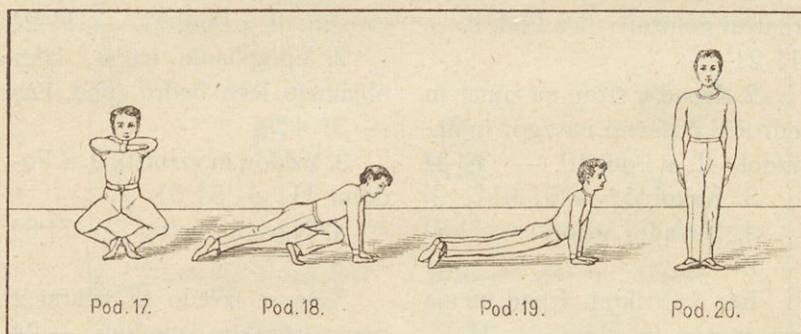
4. Navadni ustop. — 7! 8!
— 8

Isto še trikrat. — 24

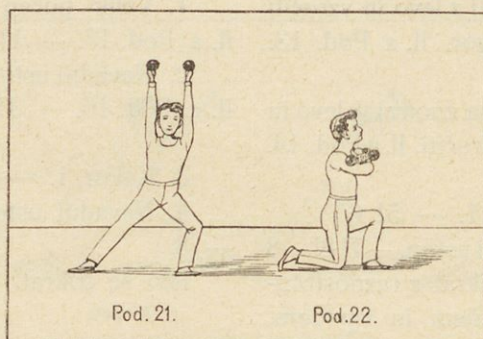
Odmor. — 8



II. a Pod. 13 — 16.



II. a Pod. 17 — 20.



II. a Pod. 21 — 22.

V.

1. Veliki počep, lakti prekrižane vzlic (II. a Pod. 17.) — 1! 2!

2. Ležna opora vzlic s stegnjenim desnim bedrom (levo ostane skrčeno); II. a Pod. 18. — 3! 4!

3. Levo bedro se stegne v popolno ležno oporo II. a Pod. 19. — 5! 6!

4. Vzklon v navadni ustop (II. a Pod. 20.) — 7! 8! — 8

Isto še trikrat z raznostranskim stegnjenim bedrom v ležni opori. — 24

1. Izpad na znotraj in vzročiti ob strani navzgor (II. a Pod. 21.) — 1! 2!

2. $\frac{1}{4}$ obrata v levo, ozir. v desno, poklek z desno, ozir. z levo in lakte prekrižane vzlic (II. a Pod. 22.) — 3! 4!

3. $\frac{1}{4}$ obrata nazaj v izpad in vzročiti kakor 1. — 5! 6!

4. Navadni ustop. — 7! 8! — 8

Isto še trikrat z raznostranskim izpadom in poklekom. — 24

Godba preneha. Učenci sklenejo vrste na povelje 1! 2! 3! Godba zaigra koračnico; na povelje: „Stopaj!“ odkorakajo učenci v istem redu, kakor so prikorakali.

Vaje na orodju.

Nastop telovadcev in nastava orodja sta razvidna iz III. Pod. a in b. Če je na razpolago koza, tedaj se izvajajo spodaj navedene vaje na kozi, ker so te mnogo hvaležnejše in učencem bolj priljubljene nego prosti skok. Vaje na bradli izvajajo učenci 5. razreda (6. šol. leto), in sicer 40 najboljših telovadcev. Pri javnem nastopu jih stoji na vsaki strani po 20. Pod. b. Kakor razvidno iz pod. 2, telovadijo na bradli 4 učenci obenem.

Vaje na drogu telovadijo učenci 6. razreda (7. šol. l.), po dva obenem. Pri vsakem drogu stoji 10 učencev.

Vaje na kozi, oziroma prosti skok izvajajo učenci 6. razreda (7. šol. l.). Pri javnem nastopu stoje poleg plezalnih drogov.

Na ta način bi telovadilo na orodju pri javnem nastopu 80 učencev, in sicer iz vsakega razreda po 40. Pri teh vajah je

3. Kakor 2., iz odnožnega seda (III. Pod. 4.) v kolenjo ležno veso na desnem bedru (III. Pod. 5.), kolenji vzkoleb v odnožni sed odnožni odsed v oporo vzlic in vesna stoja. Dva učenca delata vajo v desno, dva v levo itd.

4. Kakor 2., iz odnožnega seda prijem zunaj bedra, kolenje kolo navzad (III. Pod. 6.) v sed, nato odnožni odsed v oporo in vesna stoja. Prihodnja dva v desno. —

Vaje izvaja vseh 20 učencev tako, da paroma pretelovadijo prvo, potem drugo, tretjo in četrto vajo.

Učenci se vadijo najprej na doprsnem drogu in potem na vedno višjem.

II. Vaje na bradli.

Vsaka vaja se prične z zaletom.

1. Vnanji prečni sed v desno (III. a. Pod. 2.), prijem spredaj in odskok v stojo pod. 8.

2. Vnanji prečni sed v levo $\frac{1}{4}$ obrata v levo (III. a. Pod. 4.) v stransko ležno oporo vzlic (pod. 3.), odskok navzad v stransko stojo vzlic (pod. 9.), prijem z obema rokama.

3. Razkrečni sed pred roko (pod. 5.), zakoleb, pri predkolebu prednožka (pod. 7.) v stojo (pod. 8.)

4. Razkrečni sed pred roko $\frac{1}{4}$ obrata v desno v stranski sed na obeh bradlenicah (pod. 6.), izmena prijema z desno (palec spredaj), odnožni odsed z levo in s $\frac{1}{4}$ obrata v stojo (pod. 8.) Levo bedro odnoiž čez obe bradlenici, telovadec skoči na točko *a* (pod. 6.)

5. Prednožka v stojo III. b. Pod. 1. (Str. 94).

Prvi štirji izvajajo vaje v desno, prihodnji v levo, in tako menjajo eni v levo drugi v desno. — Vse drugo v Predgovoru.

III. Vaje na kozi.

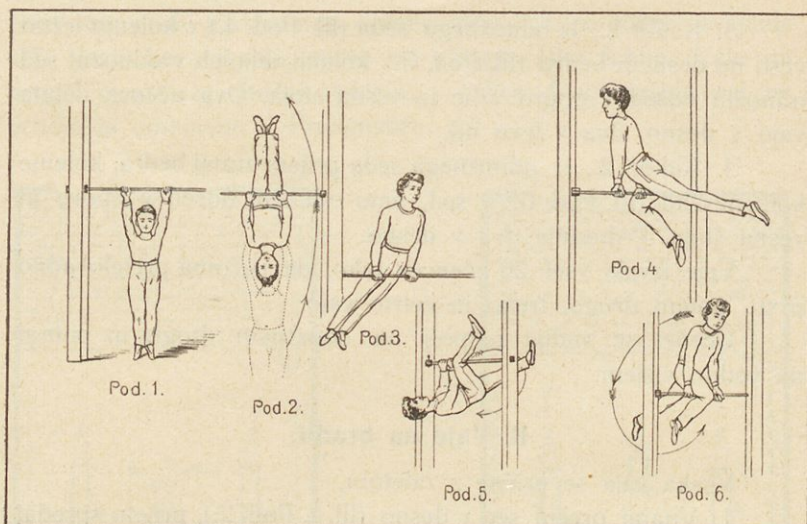
(Višina kože 90 do 105 cm.)

Vsaka vaja z zaletom in odskokom.

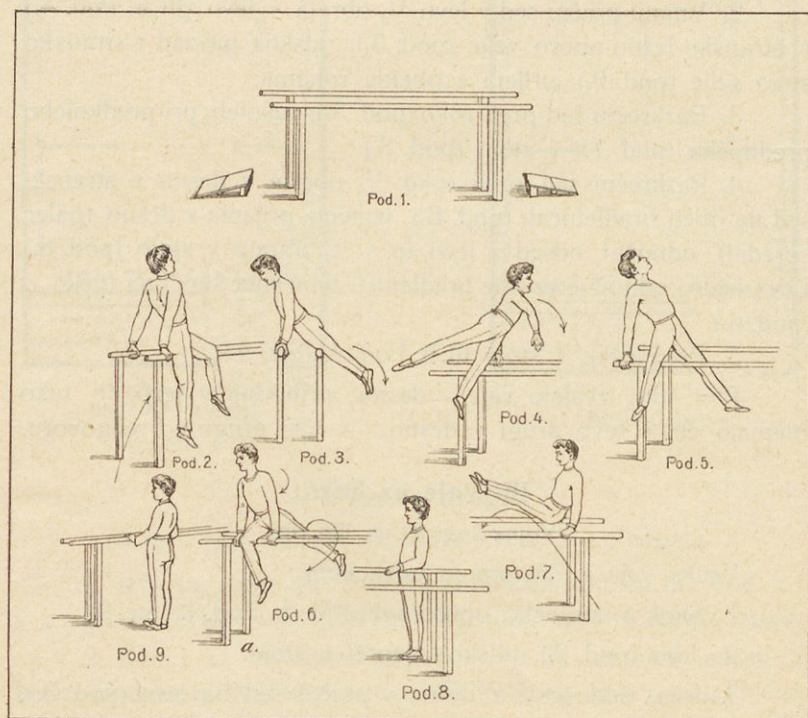
1. Skok v stransko oporo vzlic. III. b. Pod. 1. Str. 94.

2. Ježa (pod. 2.), odskok naprej v stojo.

3. Ježa, odnoženje z desno v prečni sed na levo (pod. 3.), odskok v stran.



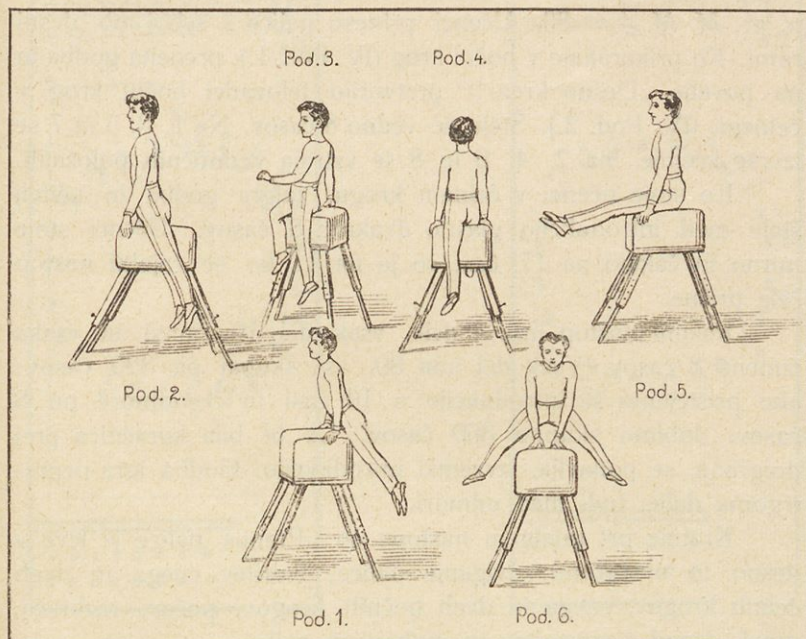
III. Pod. 1—6.



III. a Pod. 1—9.

4. Kakor 3., iz prečnega seda (pod. 3.) s $\frac{1}{4}$ obratom v desno v stransko oporo, odskok.

5. Ježa s $\frac{1}{4}$ obratom v desno v stranski sed na desuem bedru (pod. 4.), odnožni obsed v levo in s $\frac{1}{4}$ obratom odskok v stojo poleg kože.



III. b Pod. 1—6.

6. Ježa (pod. 2.), sed z iztegnjenimi bedri (pod. 5.), odskok naprej.

7. Kreča čez kožo (pod. 6.)

Če ni kože na razpolago, se vadi prosti skok.

IV. Prosti skok v višino.

Skok z zaletom. Odpah ž eno nogo, doskok na obe nogi, tudi s $\frac{1}{4}$ obratom v levo ali desno. Vrvica 100 *cm* visoko; prične se s 70 *cm* in zvišuje po 5 *cm*. Paziti je pri skoku, da vsak doseže višino, dalje na pravilno držanje telesa med skokom in pri doskoku (počep in predročenje).

Rajalni nastop s palicami.

(Za 24 učencev.)

Nastop pod 1. se vrši med koračnico. Pripravna koračnica je Leharjeva „Jetzt geht's los!“ Med korakanjem se igra v navadnem koračnem tempu, med rajalnim nastopom pa nekoliko počasneje n. pr. *M. M.* $\text{♩} = 86$. Učenci prineso palice s seboj ob desni rami. Ko prikorakajo v bočni krog (IV. Pod. 1.), preneha godba in na povelje „Desno kreni!“ pretvorijo telovadci bočni krog v čelnega (IV. Pod. 2.). Šteje se vedno 8 časov. Na 1, 3, 5 in 7 se izvrše kretnje, na 2, 4, 6 in 8 se vztraja v dotičnih položajih.

Ko stoje učenci v čelnem krogu, zaigra godba in učitelj šteje med introdukcijo glasno dvakrat 8 časov. Učenci stoje mirno in čakajo na 17. čas, to je na 1! ko se rajalni nastop šele prične.

Rajalni nastop ima 4 dele, vsak del 10 izmen in vsaka izmena 8 časov. Vsak del ima 80, vsi skupaj pa 320 časov; ako prištejemo še introdukcijo s 16 časi in 3 odmore po 8 časov, dobimo skupno 360 časov. Če bi bila koračnica prej doigrana, se ponavlja, izvzemši introdukcijo. Godba igra nepretrgoma dalje, tudi med odmori.

Kretnje pri rajalnem nastopu so: Prenos palice iz leve v desno in nasprotno, dviganje palice, tvoritev enega in dveh čelnih krogov, enega in dveh bočnih krogov, počep, razkrečja, umak, izpad s suvanjem in mahanjem palice.

Introdukcija 2×8 časov. — 16

I. del.

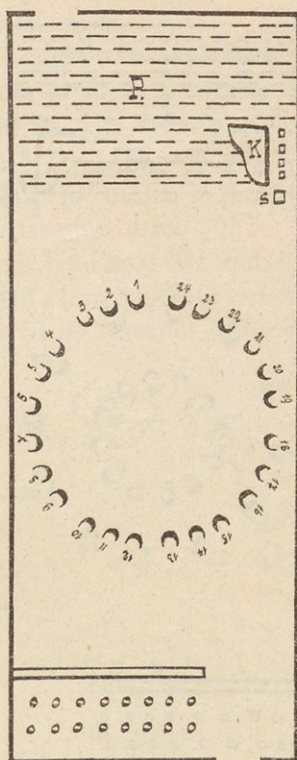
1. izmena. — Na 1! primejo telovadci palice z levo roko zgoraj; na 2! vztrajajo v tem položaju; na 3! predročijo (V. Pod. 3. Str. 99.). 1., 3., 5., 7. itd., a 2., 4., 6., 8. vzročijo (pod. 4.); na 4! vztrajajo v tem položaju; na 5! dvignejo palico ob levo ramo; na 6! vztrajajo v tem položaju; na 7! desni laketi dol! na 8! stoje v navadnem ustupu. — 8

2. izmena. — Palice se prenešajo na isti način iz leve v desno, tako da imajo v 7. in 8. času palice vsi ob desni rami pod. 1. — 8

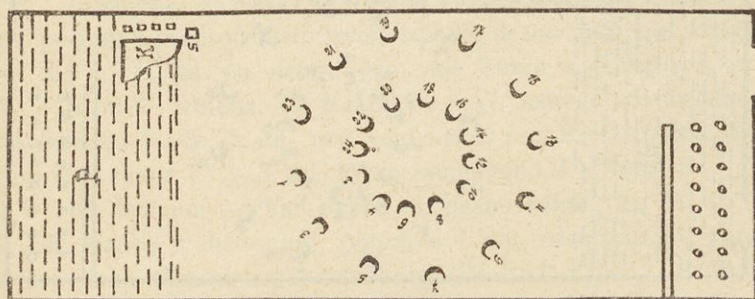
3. izmena. — Kakor prva izmena z razločkom, da učenci z lihimi števili vzročijo (pod. 4.), oni s sodimi števili pa predročijo (pod. 3.) — 8



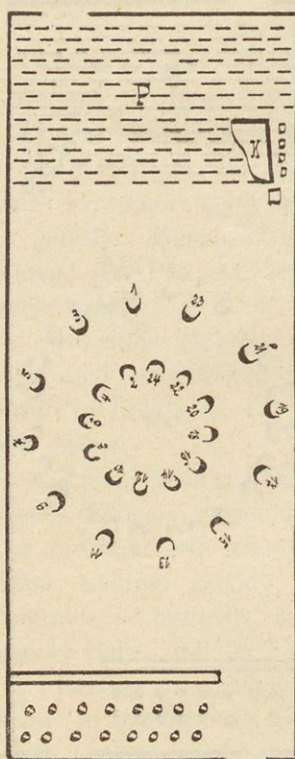
IV. Pod. 1.



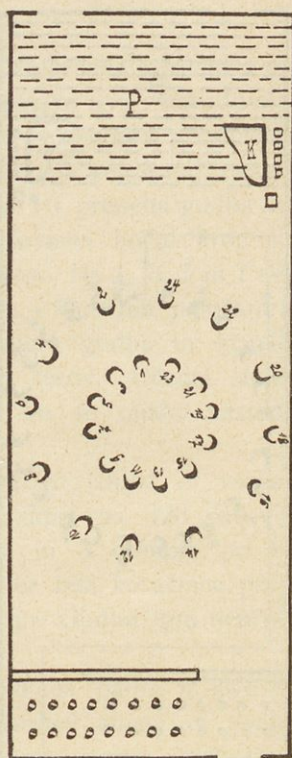
IV. Pod. 2.



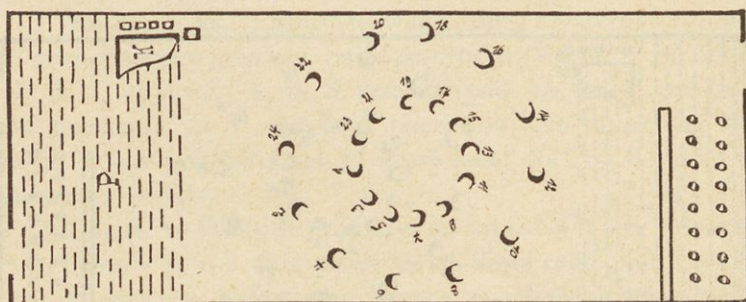
IV. Pod. 3.



IV. Pod. 4.



IV. Pod. 5.

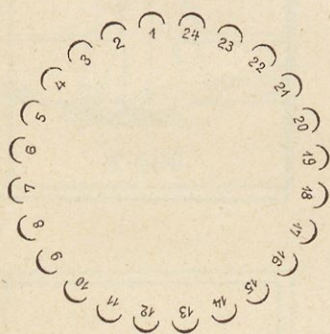


IV. Pod. 6.

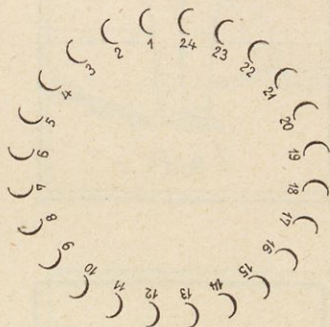
4. izmena. — Kakor 2. izmena, le predročenje in vzročenje se izvede v istem redu kakor v 3. izmeni. — 8

5. izmena. — Sodi 2., 4., 6. itd.: 3 majhne korake naprej in dostop (4 časi). IV. Pod. 3. Str. 96. Pol obrata v levo s 4 koraki na mestu. IV. Pod. 4. Med obratom primejo na 5! z levico za palico in povesijo na 7! lakti v navadno držo. V. Pod. 10. Str. 102. — Medtem narede lihi (1., 3., 5. itd.) 8 kor. na mestu in primejo na 5 za palice, na 7! povesijo lakti v navadno držo.

6. izmena. — Lihi (1., 3., 5. itd.) vnani: čelni krog (IV. Pod. 3.), počep in predročiti (V. Pod. 11.) 1! 2! Izpad z levo naprej in vzročiti (V. Pod. 12.) 3! 4! Počep in predročiti 5! 6! Navadni ustop in



IV. Pod. 7.



IV. Pod. 8.

navadna drža 7! 8! — Sodi (2., 4., 6. itd.) notranji: čelni krog, poskok v razkrečo in vzročiti. (IV. Pod. 5.) 1! 2! Vpogib trupa naprej 3! 4! Vzklon in vzročiti 5! 6! Navadni ustop in navadna drža. (V. Pod. 10.) 7! 8! — 8

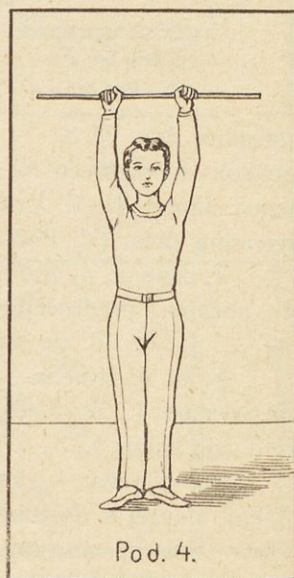
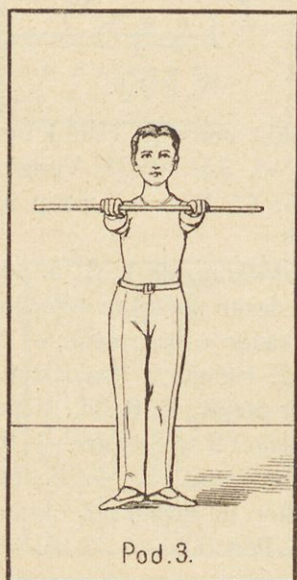
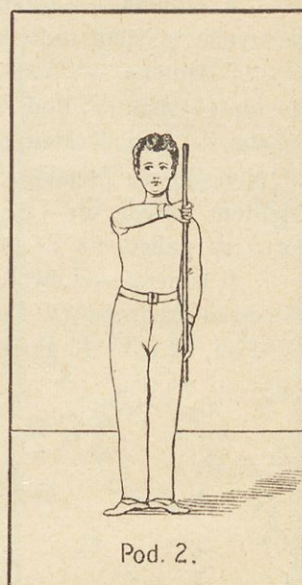
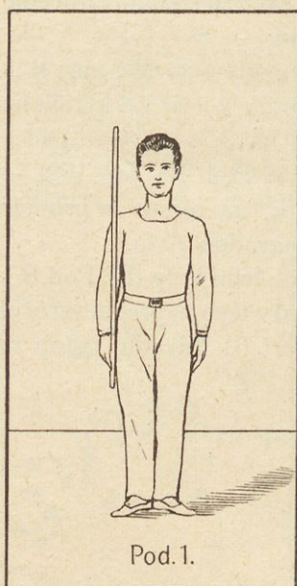
7. izmena. — Kakor 6. izmena z razločkom, da 1., 3., 5. itd. po počepu s predročenjem izvrše izpad z desno naprej in vzročijo. — 2., 4., 6. itd. pa delajo iste vaje kakor v 6. izmeni. — 8

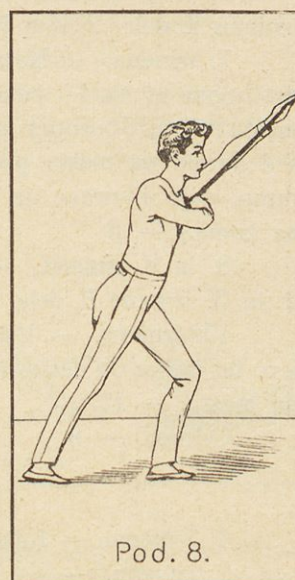
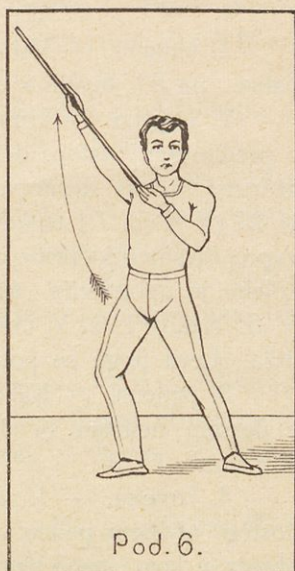
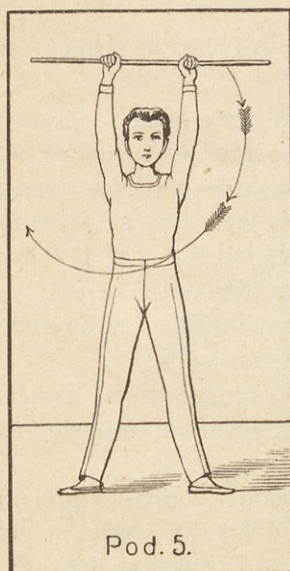
8. in 9. izmena. — Kakor 6. in 7. izmena z razločkom, da izvajajo 1., 3., 5. itd., isto vajo kakor prej 2., 4., 6. itd., ti pa ono vajo kakor 1., 3., 5. itd. (Vaje zamenjajo.) 2×8 časov. — 16

10. izmena. — Vsi palice ob desno ramo. 2., 4., 6. itd. 3 kor. naprej s dostopom, potem s 4 kor. na mestu pol obrata v levo; tako nastane zopet čelni krog. (IV. Pod. 3.) — 1., 3., 5. itd. pa narede 8 kor. na mestu. — 8

Odmor. — 8

Skupaj 80





II. del.

1. izmena. — Vsi 8 korakov na mestu. Na 1! primejo za palice; na 5! navadna drža. — 8

2. izmena. — Umak z levo naprej (leva noga se postavi v predkoračni ustop, desno koleno pa upogne, teža trupla je na desnem bedru), desno zaročiti (leva roka pride do desne rame). 1! 2! (V. Pod. 7.) Izpad z levo naprej in levo vzročiti poševno naprej (desna roka pride do leve rame). (V. Pod. 8.) — 3! 4! (Levo koleno je upognjeno, teža telesa je na upognjenem bedru.) — 5! 6! Kakor 1! 2! V. Pod. 7. — 7! 8! navadni ustop in navadna drža. (Leva noga se potegne nazaj k desni.) — 8

3. izmena. — Kakor 2. izmena. Vse kretnje se pa izvajajo z desnim bedrom in desno laktjo. 3. izmena je protismerna 2. izmeni. — 8

4. izmena. — 1., 3., 5. itd.: 3 majhne korake naprej in dostop, obenem palico ob desno ramo, 4 kor. na mestu in pol obrata v levo; na 5! prijem za palico, na 7! navadna drža. (V. Pod. 10.) — 2., 4., 6. itd.: 8 kor. na mestu. (Palice mirno!) — 8

5. in 6. izmena. — V tej nastavi se izvajajo vaje 2. in 3. izmena II. dela. 2×8 časov. — 16

7. izmena. — Notranji 1., 3., 5. itd.: 3 korake naprej z dostopom in na 1! palice ob desno ramo, nato 4 korake na mestu in na 5! zopet navadna drža. — Vnanji 2., 4., 6. itd.: s 4 koraki na mestu pol obrata v levo in na 1! palice ob desno ramo, nato 4 korake na mestu in navadna drža. (Vsi so obrnjeni na zunaj.) — 8

8. in 9. izmena. — V tej nastavi se zopet izvajajo vaje 2. in 3. izmene II. dela. 2×8 časov. — 16

10. izmena. — Vsi: 4 korake na mestu in pol obrata v levo ter palice ob desno ramo v nastavo IV. Pod. 2. Vsi: 4 korake na mestu. — 8

Odmor. — 8

Skupaj 80.

III. del.

1. izmena. — Kakor 1. izmena II. dela. — 8

2. izmena. — Vsi kakor v 2. izmeni II. dela; umak z levo naprej in desno zaročiti. (V. Pod. 7.) 1! 2! — Izpad z levo naprej in vzročiti v polkrogu, levo poševno naprej, desna ostane zaro-

čena (Pod. 9.) 3! 4! — Umak z levo naprej in desno zaročiti (Pod. 7.) 5! 6! — Navadni ustop in navadna drža (Pod. 10.) 7! 8! — 8

3. izmena. — Ista vaja protismerna. — 8

4. izmena. — Kakor 4. izmena II. dela z razločkom, da korakajo 2., 4., 6. itd. naprej. (IV. Pod. 4.) — 8

5. in 6. izmena. — V tej nastavi se zopet ponavljajo vaje 2. in 3. izmene III. dela. 2×8 časov. — 16

7. izmena. — Kakor 7. izmena II. dela, namreč v čelni krog na zunaj. (IV. Pod. 7.) — 8

8. in 9. izmena. — V tej nastavi se ponavljajo vaje 2. in 3. izm. III. dela. — 16

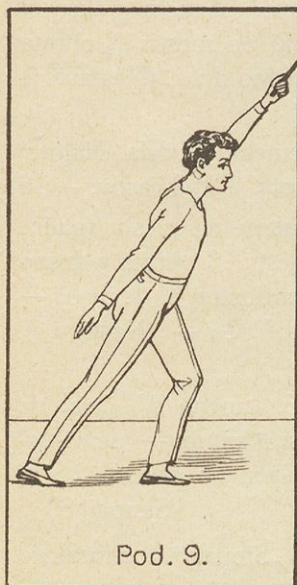
10. izmena. — Kakor 10. izmena II. dela. — 8

Odmor. — 8 Skupaj 80.

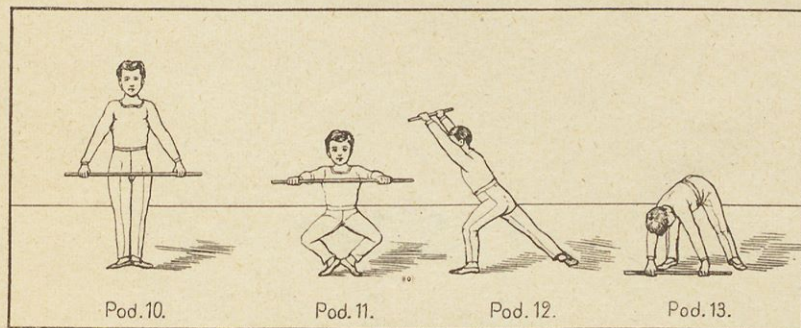
IV. del.

1. izmena. — Vsi: s 4 koraki na mestu $\frac{1}{4}$ obrata v desno (IV. Pod. 8.), obenem na 3! palico v navadno držo. 4 korake na mestu. — 8

2. izmena. — Vsi: poskok v razkrečo in vzročiti (V. Pod. 5.) 1! 2! Izpad



Pod. 9.



Pod. 10.

Pod. 11.

Pod. 12.

Pod. 13.

V. Pod. 10 — 13.

z desno vstran in zamah v vzročenje desne lakti poševno vstran. V. Pod. 6. (Palica popiše pri zamahu $\frac{3}{4}$ kroga.) Zamah nazaj v vzročenje obeh lakti in razkreča 5! 6! — Navadni ustop in navadna drža 7! 8! — 8

3. izmena. — Kakor druga izmena, le izpad in zamah protismerno. — 8

4. izmena. — Vsi: s 4 kor. na mestu $\frac{1}{4}$ obrata v levo in obenem palice ob desno ramo; 4 korake na mestu. — 8

5. izmena. — 1., 3., 5. itd.: 3 korake naprej in dostop. 4 korake na mestu in $\frac{1}{4}$ obrata v desno, obenem palico v navadno držo. — 2., 4., 6. itd.: s 4 koraki na mestu $\frac{1}{4}$ obrata v levo; 4 kor. na mestu in palico v navadno držo. (Nastava je zdaj kakor IV. Pod. 6.) — 8

6. in 7. izmena. — Vaje 2. in 3. izmene III. dela. Najprej vsi v desno na znotraj, potem v levo na zunaj. 2×8 časov. — 16

8. izmena. — 2., 4., 6. itd.: 8 korakov na mestu (palice mirno!) — 1., 3., 5. itd.: z 2 kor. na mestu $\frac{1}{4}$ obrata v desno in palico ob ramo. 1! 2! — 3 kor. naprej in dostop 3! 4! 5! 6! — $\frac{1}{4}$ obrata v desno in palico v navadno držo 7! 8! — (Nastava je zdaj kakor IV. Pod. 1.) — 8

9. in 10. izmena. — Kakor 2. in 3. izmena IV. dela. Iz vzročenja se preneso palice takoj ob desno ramo — ne v navadno držo — da so učenci nato pripravljeni na odhod. 2×8 časov. — 16

Skupaj 80

Godba ne preneha. Na povelje: „Stopaj!“ odkorakajo učenci po isti poti, koder so prikorakali.



NARODNA IN UNIVERZITETNA
KNJIŽNICA

C00155 #



00000076867

