

PREDNJAK

*LIST JUGOSLOVENSKEGA SOKOLSKEGA
PREDNJAŠTVA*

PRILOGA SOKOLSKEMU GLASNIKU

I. LETNIK

*UREDIL
MIROSLAV AMBROŽIČ*

1925

*IZDAL IN ZALOŽIL JUGOSLOVENSKI SOKOLSKI SAVEZ
(ODGOVOREN E. GANGL)*

*NATISNILA DELNIŠKA TISKARNA, D. D. V LJUBLJANI
(ODGOVOREN MIROSLAV AMBROŽIČ)*



VSEBINA:

	Stran
Uvodnik. Miroslav Ambrožič	1
Proste vježbe za muški naraštaj	5
Proste vježbe za ženski naraštaj	8
Gradivo za vadbo članov. Erben-Šulce-Kuščer 17, 33, 51, 65, 81, 180	
Gradivo za vadbo članic. Mala-Trdinova-Šulce 27, 47, 60, 72, 91, 186	
Međusletske utakmice u Beogradu. Miroslav Ambrožič	49
Proste vaje članov za VIII. vsesokolski zlet	97, 141
Proste vaje članic za VIII. vsesokolski zlet	110
Navodila za vadbo prostih vaj članov	154
Vaje s palicami za brate, stare nad 35 let	162
Vaje na orodju za tekme članov v Pragi 1926.	165
Spored mednarodne tekme v Lyonu, 23. maja 1926.	175



PREDNJAK

LIST JUGOSLOVENSKEGA SOKOLSKEGA PREDNJAŠTVA
PRILOGA SOKOLSKEMU GLASNIKU

LETO I.

ŠT. 1. in 2.

V Ljubljani, dne 15. februarja 1925.

Uvodnik

Bratom in sestram dajemo prvo izdajo «Prednjaka», da izpolnimo njihovo in svojo vročo željo.

Vsi želimo, da bi list «Prednjak» imeli in da bi ta list dajal to, česar si bratje prednjaki in sestre prednjačice želijo; da bi ta list imel tiste uspehe, ki jih želimo mi.

Z medsebojnim podpiranjem, z medsebojnim razumevanjem in z obojestranskimi žrtvami to lahko dosežemo.

List je namenjen v prvi vrsti za vzgojo in za pomoč prednjakom.

Naše prednjaštvo ni na vrhuncu; mlajšim in predvsem onim, ki morajo voditi mlajša in nova društva, manjka gradiva za vadbo, ne poznajo vaj, ne znajo si pomagati in pri najboljši volji ne morejo izpolnjevati svojih težkih dolžnosti. Zaradi tega si želijo vaj, da bi jih uporabljali pri vadbi in da bi nikoli ne prišli v zadrego pri vadbениh urah. Poleg vaj je potrebno, da prednjak pravilno in metodično postopa. Tudi to je za nekatere težko, in s «Prednjakom» naj bi jim bilo pomagano.

Pa tudi starejšim prednjakom ni vselej dano, da bi gradivo za posamezne vadbene večere brez težave samostojno sestavljali. Potrebujejo primere z obrazložitvijo, potrebujejo novih stvari, na katere sami ne morejo priti, dalje potrebujejo navodil — tudi to naj prinaša «Prednjak».

Toda vendar «Prednjakov» namen ni ta, da bi prednjaštvu kratkomalo prihranil ves trud; da bi zaradi njega v bodoče prednjakom ne bilo treba več razmišljati; da bi prednjak v bodoče ne sestavljal, poskušal, si prizadeval še sam. Ne! «Prednjak» bo

Pristup

Braći i sestrama predajemo prvo izdanje «Prednjaka», da ispunimo njihovu i svoju vruću želju.

Svi smo želeli list «Prednjak», svi želimo da bi taj list podavao ono, što si braća prednjaci i sestre prednjačice žele; da bi taj list imao one uspehe, koje želimo mi.

Medusobnim potpomaganjem, međusobnim razumevanjem i uz žrtve s obeju strana to će se i zbiti.

List je namenjen u prvom redu uzgoju prednjaka i da im pomaže u njihovom radu.

Naše prednjaštvo nije na vrhuncu; pre svega mladim prednjacima i voditeljima novih društava nedostaje gradiva za vežbanje i poučavanje, ne poznaju vežbe, ne znaju si pomagati pa uz najbolju volju ne mogu da vrše svoje teške dužnosti. Radi toga žele vežbi, da ih upotrebe pri telovežbi i da ne bi nikada bili u neprilici u nastavnim satovima. Osim toga potrebno je, da prednjak pri poučavanju pravilno i metodički postupa, što je nekojima teško, pa će im «Prednjak» biti u pomoći.

A i starijim prednjacima nije vazda lako, da sami slože gradivo za pojedine nastavne večeri. Trebaju primera s obrazloženjem, treba im novih stvari, do kojih sami ne mogu da dodu, treba uputa — sve to mora da donasa «Prednjak».

No «Prednjak» nije zato tu, da prištedi prednjaštvu svaki trud, da radi toga ne bi trebalo i nadalje da prednjaci razmišljaju, da prednjak i ubuduće ne sastavlja, poskuša, da se sam ne trsi. O ne! «Prednjak» će donasati primere, ali ih treba prilagoditi društvu.

dal primere, ki jih je treba prilagoditi društvu; prednjaki in prednjačice v društvi naj delajo in naj snujejo v bodoče še vedno naprej, vaje v «Prednjaku» naj jim bodo v pomoč, da storijo tem več in čim boljše.

Kratko povedano: S «Prednjakom» hočemo dati bratom in sestram širše obzorje v pogledu telesne vadbe in metodike. In tako list «Prednjak» sprejmite. —

Prepričan sem, da bi bil «Prednjak» ali podoben list že davno izšel v jugoslovenskem Sokolstvu, če bi ne bilo pri tem zelo težke ovire, na katero tukaj opozarjam zaradi tega, da bratje in sestre položaj spoznajo in temu spoznanju v vsakem pogledu sledijo.

Predvsem mi nimamo enotne terminologije. Terminologija v sedanjem jugoslovenskem Sokolstvu je nastala na treh krajih, se je uveljavila v treh organizacijah in je povsod kolikortoliko različna.

Dokler nismo bili uedinjeni, so gradili sokolske telovadne terminologije vsak za sebe: brat dr. V. Murnik za Slovence, br. Dragutin Šulce za Hrvate in br. Miroslav Vojinović za Srbe. Vsaka izmed teh treh terminologij ima svoje posebnosti in poedini deli našega jugoslovenskega naroda se poslužujejo ene izmed teh treh terminologij. Enotne terminologije pa ni, dasi je klic po enotni terminologiji tako jak, kakor je to važna potreba.

Toda oni, ki mislijo, da je mogoče enotno terminologijo «ustvariti» ali sedanje tri terminologije spraviti v enotnost kar čez noč ali s sklepom kakršnekoli seje, oni živijo v težki zmoti. Za to spoznanje smo imeli že več prilik, ena najlepših je ona o enotnih poveljih. Grešili bi torej, če bi hoteli karkoli prisiliti ali če bi hoteli predpisovati, kar se predpisati ne dá.

To, kar nam more prinesiti samo časovni razvoj, to prepustimo temu razvoju; kar pa moremo pri tem pomagati, to smo dolžni storiti v polni meri. To se pravi: Naša dolžnost je pospeševati naravni razvoj.

Pri tej priliki moram ugotoviti še drugo dejstvo: Niti ena niti druga

Prednjaci i prednjačice neka u društvu i nadalje rade i snuju, a vežbe u «Prednjaku» neka im budu u pomoč, da što više i što bolje rade.

Da rečemo ukratko: S «Prednjakom» hočemo da braći i sestrama proširimo obzorje u pogledu telesnoga vaspitanja i metodike. Eto u tom smislu treba da primite list «Prednjak».

Uveren sam, da bi bio «Prednjak» ili sličan list već odavno ugledao danje svetlo u krilu jugoslovenskoga Sokolstva, da nije pri tom bilo vrlo teških zapreka na koje odmah upozorujem, da braća i sestre spoznaju položaj i da ga u svakom pogledu prate.

Pre svega mi nemamo jedinstvene terminologije. Terminologija u sadanjem jugoslovenskom Sokolstvu nastala je na tri strane, uvrežila se je u tri organizacije, a posvuda je nekoliko različitih.

Dok nismo bili ujedinjeni, svatko je za se gradio sokolsku gimnastičku terminologiju: brat dr. V. Murnik za Slovence, br. Dragutin Šulce za Hrvate i br. Miroslav Vojinović za Srbe. Svaka između tih triju terminologija ima svojih osebnosti i pojedini delovi jugoslovenskoga naroda služe se jednom od tih triju terminologija. Jedinstvene terminologije nema, premda je vapaj za njom tako velik, kako je to i potreba.

Oni, koji misle, da je moguće jednu jedinstvenu terminologiju «stvoriti», ili sadanje tri terminologije stopiti preko noći u jedinstvenu ako se to zaključi na kakvoj sednici, oni se vrlo varaju. Da to spoznamo, imali smo već više prilika, a najlepša je ona o jedinstvenim zapovedima. Grešili bi dakle, ako bi silili i propisali nešto što se ne da.

Ono što nam može dovesti samo polagani razvoj, prepustimo to vremenu; što možemo pri tom pomoći, pomognimo što više. Ili drugim rečima: Dužnost nam je, da pospešujemo naravni razvoj.

Ovom prigodom moram da konstatiram drugu činjenicu: Niti jedna ter-

terminologija nima pogojev absolutne stabilnosti.

S tem ni izrečena kritika niti nad eno niti nad drugo terminologijo, temveč je ugotovljeno samo to, da je vsaka izmed teh terminologij izpremenljiva, ker nobena izmed njih še ni popolnoma dograjena, ker ne more biti še popolnoma dograjena, ker se snov te terminologije še vedno izpopolnjuje in ker sistem te snovi še nima končne oblike. Tudi jezikovno nazivoslovja še niso opisljena, niti dognana.

Kakor rečeno, pa je naša dolžnost, da pospešimo razvoj, ki naj nas povede k enotni terminologiji. Prvo sredstvo v ta namen je po našem naziranju to, da čim prej in čim boljše spoznamo vse tri terminologije.

Razen treh terminologij, ki jih tu navajam, pa ne smemo prezreti odbočenj, ki so se izvršila v teku let, in ki so posledica svojevoljnosti ali površnosti. Ako je svojevoljnost pri nazivoslovju upravičena ali ne, o tem danes ne bomo razgovarjali; istotako je težko obsojati površnost, dokler nimamo sredstev, ki so potrebna v ta namen, da se zavarujemo proti vsakemu odbočenju od gotovega pravila.

Morda je to ena naših prvih dolžnosti, da ustanovimo vsaj za ono, za kar je mogoče, striktna pravila, ki nam bodo na razpolago, da se jih bomo mogli in morali držati. Toda teh do danes nimamo v taki obliki, kakor je to potrebno, zaradi tega se tudi ne moremo čuditi, če čitamo na različne načine opisane vaje.

Vse to o terminologiji je bilo potrebno povedati, da bosta razumljivi dve stvari: Prvič, čemu je »Prednjak« dvojjezičen, in drugič, kako pridejo v opise vaj nekonsekventnosti.

Poskušali bomo predvsem, da podajamo našim prednjakom terminologije na ta način, da lahko primerjajo eno z drugo, da se priučijo ene in druge, da bodo dobro poznali vse tri. Vseh treh terminologij naenkrat ne moremo podati, ker nam že izdajanje v dveh jezikih dela silne težkoče;

terminologija nima uveta za absolutnu stabilnost.

Time nije kritikovana niti jedna niti druga terminologija, nego je istaknuto samo to, da se svaka od tih terminologija može menjati, jer ni jedna od njih nije potpuno dograđena, jer ne može još ni biti, jer se terminologijska građa još uvek popunja i jer još nije sistem te građe zadobio konačni oblik. Ni jezikoslovno nazivi nisu još dovoljno doterani.

Rekli smo, da nam je dužnost da pospešimo razvoj, koji treba da nas dovede k jedinstvenoj terminologiji. Prvo sredstvo u tu svrhu, po našoj uvidavnosti, jest, da što pre i što bolje spoznamo sve tri terminologije.

Sem tih triju terminologija, što sam ih ovde naveo, ne smem da ne spomenem, da se je tokom vremena glede terminologije i drugačije zastranilo, što je posledica svojevoljnosti ili površnosti. Ne ćemo danas raspravljati o tom, da li je svojevoljnost pri nazivoslovju opravdana ili ne; baš je tako teško osuditi površnost dok nemamo sredstava, koja su potrebna u tu svrhu, da se zaštitimo proti svakom zastranjenju od gotovih pravila.

Možda je to jedna od naših prvih dužnosti, da ustanovimo striktna pravila bar za ono za što je moguće, da nam budu na raspolaganje i da se ih uzmognemo i moramo držati. Ali tih pravila do sada nemamo u onakvom obliku, kako je to potrebno, radi toga se ne smemo ni čuditi, kada čitamo na različne načine opisane vežbe.

Sve to o terminologiji bilo je potrebno ispričati, da razumemo dve stvari: Prvo, čemu je »Prednjak« dvojjezičan, i drugo, kako dolaze u opise vežbi nedoslednosti.

Poskusit ćemo pre svega da podajemo našim prednjakima terminologiju na taj način, da uzmognu poređivati jednu s drugom, da se priuče na jednu i drugu, da dobro upoznaju sve tri. Sve tri terminologije ne možemo na jedamput iznašati, jer nam izdavanje u dva jezika prouzrokuje silnih poteškoća,

toda v srbohrvaščini si bomo prizadevali prinašati Šulcejevo in Vojinovićevo terminologijo.

Razen tega se iz zgoraj navedenih vzrokov ne moremo izogniti nekonsekvencnostim v posameznih sestavkih, ki pa jih moramo odpraviti polagoma in temeljito s predpisi, ki bodo posledica dozorele stvari.

Da bomo prišli čimprej do takih utemeljenih predpisov, bomo odprli v listu «Prednjak» posebno rubriko, v kateri bo vsak strokovnjak lahko izrazil svoje naziranje s svojo strokovno utemeljitvijo.

Poleg tega nameravamo pričeti z izdajanjem terminologičnega slovarja v odlomkih s točno razlago, kaj posamezen izraz pomeni. Temu slovarju dodamo še češkoslovaške izraze.

V vsem tem vidimo najbližjo pot do enotne jugoslovenske terminologije. —

Gradivo za primere vadbених ur jemljemo predvsem iz češkoslovaške strokovne literature. Br. Čehoslovaci imajo tega gradiva toliko, da bi bilo škoda na novo sestavljati. Prvi primeri, ki jih prinašamo, so iz «Cvičitelke», ki jo izdaja ČOS., in iz «Tělocvika», ki ga izdaja br. Franta Erben. Bratska ČOS. in br. Erben sta dovolila, da prevajamo njihove stvari, za kar smo jima dolžni bratsko hvaležnost. Prevodi pa so deloma prosti, da se čimbolj prilagodijo našim razmeram. Bratje in sestre iz načelnštva in tehničnega odbora JSS. si bodo prizadevali, da podajo čim več in čim boljših primerov za vadbene ure.

Poleg vadbених ur bomo prinašali vse, kar naj razširi strokovno obzorje naših prednjakov, da bo vzgoja v naših društvih čim temeljitejša, čim raznovrstnejša in čim boljša.

Pričakujemo pa tudi prispevkov vseh onih, ki spoznavajo važnost našega podjetja ter nam lahko pomagajo.

Z željo, da bi «Prednjak» pomagal k največjim uspehom naše vzgoje, bodite pozdravljeni, bratje in sestre! Zdravo!

Miroslav Ambrožič.

ali u srpsko-hrvatskom jeziku nastojat ćemo da donášamo Šulcejevu i Vojinovićevo terminologiju.

Osim toga ne možemo se iz gore navedenih razloga ugnuti nedosljednostima u pojedinim sastavcima, ali te ćemo nedosljednosti opušati polagano i temeljito propisima, koji će biti posledica dozorele stvari.

Da dodemo što pre do tako temeljitih propisa, otvorit ćemo u listu «Prednjak» posebnu rubriku, gde će moći svaki stručnjak da izrazi svoje misli dakako uz svoje stručno obrazloženje.

Uz to nameravamo započeti izdavanje terminologičnog rečnika u odlomcima s tačnim tumačenjem za razumevanje pojedinih izraza. Tome rečniku dodat ćemo i čehoslovačke izraze.

U svemu tome vidimo najkraći put do jedinstvene jugoslovenske terminologije.

Gradu za primere nastavnim satovima uzimat ćemo pre svega iz čehoslovačke stručne literature. Braća Čehoslovaci imaju toga gradiva toliko, da bi bila šteta da novo slažemo. Prvi primeri, koje donášamo, jesu iz «Cvičitelke», što je izdava ČOS., i iz «Tělocvika» brata Erbena. Bratska ČOS. i br. Erben dozvolili su, da prevadamo njihove stvari, na čem im bratski blagodarimo. Prevodi su od česti prosti, da budu što više prilagođeni našim prilikama. Braća i sestre iz načelstva i tehničkog odbora JSS. nastojat će da podadu što više i što boljih primera za nastavne satove.

Osim toga donášat će «Prednjak» sve, čime se širi stručno obzorje naših prednjaka, da bude uzgoj u našim društvima što temeljitiji, raznovrsniji i bolji.

Očekujemo pako doprinosa sviju onih, koji razumevaju važnost našega pothvata i koji nam mogu pomagati.

Uz želju da bi «Prednjak» pomogao k najvećim uspesima našega uzgoja, budite, braćo i sestre, pozdravljeni! Zdravo!

Miroslav Ambrožič.

Proste vježbe za muški naraštaj

Hitrost zmera.

Temeljna postava: spetna stoja, priroćiti (prsti iztegnjeni, palca spredaj).

Vsaka sestava se izvaja štirikrat. Po prvi, drugi in tretji sestavi odmor, po četrti pozor.

Prva sestava.

- I. 1. Zanožiti z d. — zaroćiti, hrbta ven;
2. prednožiti z d. — predroćiti, hrbta ven;
3. s $\frac{1}{2}$ obratom v l. na prstih l. noge izpad z d. vstran — odroćiti (l. z lokom gor), l. hrbet gor, d. dlan gor, pogled na hrbet l. roke;
4. drža;
- II. 1. $\frac{1}{2}$ obrata v l. na prstih l. noge v zanožno stojo z d. — predroćiti z l., hrbet gor, z d. po najkrajši poti vzroćiti, dlan naprej;
2. izstopna stoja z d. naprej — vzroćiti z l., z d. drža, dlani spredaj;
3. poklek z l. — skrećiti odročno gor, roki na tilniku, stisnjeni v pest, hrbta zadaj;
4. drža;
- III. 1. vzravna in $\frac{1}{2}$ obrata v l. na petah v razkoračno stojo — mahiniti vstran gor, pest, dlani spredaj;
2. prednožna stoja z d. noter — skrećiti priročno, roki stisnjeni v pest, na križu, d. pred l., dlani zadaj;
3. $\frac{1}{2}$ obrata v l. na prstih obeh nog v odnožno stojo z d. — suniti vstran in iztegniti prste, palca zgoraj;
- IV. 1. $\frac{1}{2}$ obrata v l. na peti l. in prstih d. noge v zanožno stojo z d. — vzroćiti, l. po najkrajši poti, d. z lokom dol, hrbta ven;
2. s prisunom z d. spetna stoja — čelni krogi ven (d. pred l.);
3. skozi odročanje priročiti, palca zadaj;
4. drža.

Brzina: umjerena.

Temeljni postav: stav spetni — priroćiti (prsti napeti, palci napred).

Svaki se sastav izvada četiri puta. Iza prvog, drugog i trećeg sastava: «odmor»; iza četvrtog: «pozor».

Prvi sastav.

- I. 1. Zanožiti d. — zarućiti, hrpti van;
2. prednožiti d. — predrućiti, hrpti van;
3. sa $\frac{1}{2}$ okreta l. na prstima l. noge ispad d. strance — odrućiti (l. lukom gore), l. hrbat gore, d. dlan gore, pogled na hrbat l. ruke;
4. izdržaj;
- II. 1. $\frac{1}{2}$ okreta l. na prstima l. noge u stav zanožni d. — predrućiti l., hrbat gore; d. najkraćim putem nadrućiti, dlan. napred;
2. stav izkoračni d. napred — nadrućiti l., d. izdržaj, dlanovi napred;
3. poklek l. — skućiti odručno gore, pesnice stisnute na šiji, hrpti nazad;
4. izdržaj;
- III. 1. dignuti se i $\frac{1}{2}$ okreta l. na petama u stav raskročni — pružiti odručno gore, pesti stisnute, dlanovi napred;
2. stav prednožni d. unutra — skućiti priručno, pesti stisnute na križima, d. pred l., dlanovi nazad;
3. $\frac{1}{2}$ okreta l. na prstima obiju nog u stav odnožni d. — sunuti u odručanje; pest otvorena, palci gore;
4. izdržaj;
- IV. 1. $\frac{1}{2}$ okreta l. na peti l. i prstima d. noge u stav zanožni d. — nadrućiti, l. najkraćim putem, d. lukom dolje, hrpti van;
2. priključenjem d. stav spetni — čelni krugovi van, d. pred l.;
3. odručanjem priručiti, palci nazad;
4. izdržaj.

Druga sestava.

- I. 1. Izstopna stoja z d. naprej — skršiti predročno (d. spodnja leht čez l.), prsti se dotikajo ramen, hrbta gor;
2. $\frac{1}{2}$ obrata v l. na peti d. in prstih l. noge v odnožno stojo z l. — suniti vstran, hrbta gor;
3. $\frac{1}{2}$ obrata v l. na prstih obeh nog — počep na l. (na celem stopalu) zanožno z d., zmeren predklon — predročiti gor (d. z lokom dol), hrbta ven (lehti vodoravno, trup in d. noga v ravni črti);
4. drža;
- II. 1. poklek z d. — predročiti dol noter (obe roki se dotikata na notranji strani l. kolena), hrbta ven;
2. drža;
3. vzravnavna, vzklon in zagib z d., zasuk trupa za 90 stopinj na d. in odklon v d. (zmerno) — d. skršiti odročno dol (spodnja leht navpično), roka pred d. ramo, vzklopljena ven, odročiti z l., hrbet gor; pogled na l. roko;
4. drža;
- III. 1. vzravnavna; odsuk trupa za 90° na l. in izstopna stoja z d. naprej — z d. suniti naprej gor, roka vzklopljena gor, z l. z lokom dol zaročiti, dlan gor;
2. drža;
3. poklek z l. — vrhno kritje z d. (spodnja leht vodoravno v višini čela, pest, dlan naprej); skršiti zaročno l., pest pod l. ramo, palec gor;
4. drža;
- IV. 1. vzravnavna in $\frac{1}{2}$ obrata v l. na prstih obeh nog v odnožno stojo z d. — suniti gor, prsti iztegnjeni, hrbta ven, pogled gor;
2. drža;
3. s prisunom z d. spetna stoja — skozi odročanje priročiti, palec spredaj;
4. drža.

Drugi sastav.

- I. 1. Stav iskoračni d. napred — skučiti predručno (d. predlaktica preko l.), prsti se dotiču ramena, hrpti gore;
2. $\frac{1}{2}$ okreta l. na peti d. i prstima l. noge u stav odnožni l. — sunuti u odručenje, hrpti gore;
3. $\frac{1}{2}$ okreta l. na prstima obiju nogu — počučanj l. (na cijelom stopalu), stav zanožni d., umjereni pretklon — predročiti gore (d. lukom dolje), hrpti van (ruke vodoravno, trup i d. noga u pravcu);
4. izdržaj;
- II. 1. poklek d. — predručiti dolje unutra (obe ruke se dotiču na nutarnjoj strani l. koljena), hrpti van;
2. izdržaj;
3. dignuti se, uspraviti se, zagib d., zasuk trupa za 90° d. i odklon d. (umjereni) — d. skučiti odručno dolje (predlaktica okomito), pesnica pred d. ramenom, osovljena van; l. odročiti, hrbat gore; pogled na l. ruku;
4. izdržaj;
- III. 1. dignuti se; odsuk trupa za 90° l. i stav iskoračni d. napred — sunuti d. u predručenje gore, pesnica osovljena gore; l. zaručiti lukom dolje, dlan gore;
2. izdržaj;
3. poklek na l. — obrana gornja d. (predlaktica vodoravno u visini čela, pesnica stisnuta, dlan napred); skučiti zaručno l., pesnica stisnuta pod l. ramenom, palac gore;
4. izdržaj;
- IV. 1. dignuti se i $\frac{1}{2}$ okreta l. na prstima obiju nogu u stav odnožni d. — sunuti u nadručenje, pesnica otvorena, hrpti van, pogled gore;
2. izdržaj;
3. priključenjem d. stav spetni — odručenjem priročiti, palci napred;
4. izdržaj;

Tretja sestava.

- I. 1. Čepenje — predročiti, hrbta ven;
2. čepna vzpora odnožno z l., odklon na d. (trup in l. noga v ravni črti) — odročiti dol z l. (vodoravno), hrbet gor, pogled na l. roko;
3. drža;
4. drža;
- II. 1. $\frac{1}{2}$ obrata v d. na prstih obeh nog v čepno vzporo zanožno z l. (vzpora oberočno v višini stopala d. noge; l. roka preide po najkrajši poti v vzporo; trup in l. noga v ravni črti);
2. s prisunom z d. ležna skleca za rokama;
3. drža;
4. drža;
- III. 1. z odzivom sonožno čepna vzpora snožno med rokama;
2. vzravnavna in izpad z d. nazaj, zaklon (trup in l. noga v ravni črti) — vrhno kritje z l., pest, dlan naprej, skrečiti zaročno d., pest pod ramo, dlan gor;
3. drža;
4. drža;
- IV. 1. vzravnavna, vzklon in predgib z l., zmeren predklon (trup in d. noga v ravni črti) — vnanji udarec z l. (do zaročenja), hrbet ven, z d. drža;
2. suniti z d. gor (d. roka, trup in d. noga v ravni črti) — v ostalem drža;
3. vzravnavna, vzklon in s prisunom z d. spetna stoja — priročiti, z d. skozi predročenje;
4. drža.

Četrta sestava.

- I. 1. Izstopna stoja z l. naprej — predročiti, hrbta ven;
2. izstopna stoja z d. naprej — vročiti, hrbta ven, pogled gor;
3. počep (na celem d. stopalu) prednožno z l., zmeren zaklon (trup in l. noga v ravni črti) — odročiti, dlani gor;
4. drža;

Treči sastav.

- I. 1. Čučanj — predručiti, hrpti van;
2. potpor čučnjem d. stavom odnožnim l., odklon d. (trup i l. noga u pravcu) — l. odručiti dolje (vodoravno), hrbat gore, pogled na l. ruku;
3. izdržaj;
4. izdržaj;
- II. 1. $\frac{1}{2}$ okreta d. na prstima obiju nog u potpor čučnjem d. stavom zanožnim l. (potpor objeručke u visini stopala d. noge; l. ruke pređe najkraćim putem u potpor; trup i l. noga u pravcu);
2. priključenjem d. potpor ležeći za skučenim rukama;
3. izdržaj;
4. izdržaj;
- III. 1. odrazom sunoške potpor čučnjem između rukū;
2. dignuti se i ispad d. nazad, zaklon (trup i l. noga u pravcu) — obrana gornja l., pest stisnuta, dlan napred; skućiti zaročno d., pest stisnuta pod ramenom, dlan gore;
3. izdržaj;
4. izdržaj;
- IV. 1. dignuti se, uspraviti se, predgib l., umjereni pretklon (trup i desna noga u pravcu) — udarac vanjski l. (do zaručenja), hrbat van, d. izdržaj;
2. sunuti d. u nadručenje (d. ruka, trup i d. noga u pravcu) — u ostalom izdržaj;
3. dignuti se, uspraviti se, priključenjem d. stav spetni — priročiti, d. predručjenjem;
4. izdržaj.

Četvrti sastav.

- I. 1. Stav iskoračni l. napred — predručiti, hrpti van;
2. stav iskoračni d. napred — nadručiti, hrpti van, pogled gore;
3. počučnjem d. (na cijelom d. stopalu) stav prednožni l., umjereni zaklon (trup i l. noga u pravcu) — odručiti, dlanovi gore;
4. izdržaj;

- II. 1. $\frac{1}{2}$ obrata v d. na prstih obeh nog v počep odnožno z l., odklon v d. — s čelnimi loki gor vzročiti z d., hrbet ven, odročiti dol z l., hrbet ven (roke, trup in l. noga v ravni črti);
2. drža;
3. vzravnavna, vzklon in odgib z l. — odročiti (po najkrajši poti), hrbta gor;
4. drža;
- III. 1. vzravnavna s $\frac{1}{2}$ obratom v l. na prstih l. noge in spojeno s prednoženjem z desno $\frac{1}{4}$ obrat v l. (d. noga se po obratu nahaja v zanoženju) — vzročiti, d. z lokom dol, hrbta ven;
2. čepna vzpora zanožno z d. (skozi predročanje opreti roke ob prstih l. noge na tla);
3. poklek z d. — odročiti gor, dlani gor;
4. drža;
- IV. 1. vzravnavna na l. nogi, s prisunom z d. spetna stoja — s čelnimi krogi gor (d. pred l.) vzročiti, hrbta ven;
2. $\frac{1}{2}$ obrata v d. na peti d. in prstih l. noge v zanožno stojo z l. — predročiti (l. z lokom nazaj, d. po najkrajši poti);
3. s prisunom z l. spetna stoja — priročiti, palca zadaj;
4. drža.
- II. 1. $\frac{1}{2}$ okreta d. na prstima obiju nogu u počučanj d., stav odnožni l., odklon d. — čelnim lukovima gore nadručiti d., hrbat van, odručiti dolje l., hrbat van (ruke, trup i l. noga u pravcu);
2. izdržaj;
3. dignuti se, uspraviti se i odgib l. — odručiti (najkraćim putem), hrpti gore;
4. izdržaj;
- III. 1. dignuti se sa $\frac{1}{2}$ okretom l. na prstima l. noge i spojeno prednoženjem d. $\frac{1}{4}$ okret l. (d. noga nalazi se nakon okreta u zanoženju) — nadručiti, d. lukom dolje, hrpti van;
2. potpor čučnjem l., stav zanožni d. (predručjenjem oprijeti ruke o tlo kraj prstiju l. noge);
3. poklek d. — odručiti gore, dlanovi gore;
4. izdržaj;
- IV. 1. dignuti se priključenjem d. u stav spetni — čelnim krugovima gore (d. pred l.) nadručiti, hrpti van;
2. $\frac{1}{2}$ okreta d. na peti d. i prstima l. noge u stav zanožni l. — predručiti (l. lukom nazad, d. najkraćim putem);
3. priključenjem l. stav spetni — priročiti, palci nazad;
4. izdržaj.

Proste vježbe za ženski naraštaj

Temeljna postava: spetna stoja — priročiti (prsti iztegnjeni, dlani noter).

Hitrost: počasna.

Takt pri sestavah $\frac{4}{4}$, pri vložkah $\frac{3}{4}$.

Vsaka sestava se izvaja štirikrat, prva vložka dvakrat, druga enkrat.

Prva sestava.

4. b) Prednožiti z l. nizko;

I.

1. a) izstopna stoja z l. naprej v vzponu — odročiti, dlani gor in sp.

b) s prisunom z d. vzpon spetno — z d. začeti podlehtni krog gor, z l. podlehtni lok gor (obe roki končata svoj gib šele na «tri»);

Temeljni postav: stoj spetni — priročiti (prsti pruzeni, dlanovi unutra).

Brzina: polagana.

Takt u sastavima $\frac{4}{4}$, u uložkama $\frac{3}{4}$.

Svaki se sastav izvada četiri puta, prva uložka dva puta, druga jedan put.

Prvi sastav.

4. b) Prednožiti l. nizko;

I.

1. a) stoj iskoračni l. napred u usponu — odručiti, dlanovi gore i sp.

b) priključenjem d. uspon spetni — početi predlakticom d. ruke krug gore, a predlakticom l. ruke luk gore (obedviije ruke svršavaju gibanje tek na «tri»);

2. a) izstopna stoja z l. naprej — z rokama nadaljevati gib in sp.
- b) z d. nogo začetni prihodnji gib — z rokama nadaljevati gib in sp.
3. skozi prinoženje izstopna stoja z d. vstran — z d. končati podlehni krog in odročiti gor, dlan dol, l. v bok, hrbet ob telesu, prsti smere nazaj;
4. a) drža;
- b) s prenosom teže telesa na l. in s $\frac{1}{2}$ obratom v l. na prstih obeh nog zanožna stoja z d. — priročiti, dlani zadaj in sp.

II.

1. poklek na d. — predročiti gor, vzklopiti gor, pogled na roke;
2. a) predklon — dlani izravnati in skozi prinoženje zaročiti, dlani gor;
- b) vzklon, vzravhava, prednožiti z d. nizko — skozi prinoženje predročiti, dlani dol in sp.
3. izstopna stoja z d. naprej, pokročiti zanožna l. (golen in stopalo vodoravno), zmeren predklon — roke ob l. boku, hrbta in prsti se dotikajo, prsti smere nazaj;
4. a) drža;
- b) skozi prinoženje prednožiti z l. — skozi skrčeno predročanje ven, spodnje lehti vodoravno pred telesom, sklopiti dol, konci prstov se lahko dotikajo, uloženo vzročiti, dlani noter in sp.

III.

1. prednožna stoja z l. — uloženo odročiti, dlani gor;
2. zanožna stoja z l. noter (prsti l. noge ob peti l. noge) in sp.: $\frac{1}{2}$ obrata v l. na prstih obeh nog v vzpon spetno — z d. skozi uloženo predročanje gor ven, dlan dol, uloženo vzročiti, dlan noter, l. skrčiti prednočno ven, spodnja leht vodoravno pred telesom, sklopiti dol, in sp.
- b) skrižna stoja z d. spredaj (prsti d. noge ob peti l. noge) in $1\frac{1}{2}$ obrata v l. v vzpon spetno — z l. uloženo vzročiti, dlan noter in sp.

2. a) stoj iskoračni l. napred — rukama nastavljati u gibanju i sp.
- b) d. nogom početi slijedeće gibanje — rukama nastavljati u gibanju i sp.
3. prinoženjem stoj iskoračni d. strance — predlakticom d. ruke svršiti krug gore i odročiti gore, dlan dolje, l. u bok, hrbat ruke uz tijelo, prsti smjeraju nazad;
4. a) izdržaj;
- b) prenosom težine tijela na l. i $\frac{1}{2}$ okreta l. na prstima obiju nogú stoj zanožni d. — priročiti, dlanovi nazad i sp.

II.

1. poklek d. — predručiti gore, pesnice osoviti gore, pogled na ruke;
2. a) pretklon — pesnice izravnati i priručenjem zaručiti, dlanovi gore;
- b) usprav, dignuti se, prednožiti d. nisko — priručenjem predručiti, dlanovi dolje i sp.
3. stoj iskoračni d. napred, poskušiti lijevu u pravom kutu (golijen i stopalo vodoravno), umjeren pretklon — ruke uz l. bok, hrpti i prsti se dotiču, prsti smjeraju nazad;
4. a) izdržaj;
- b) prinoženjem prednožiti l. — skučenjem predručno van: predlaktice vodoravno pred tijelom, ruke svinute dolje, krajevi prstiju se lako dotiču, ulučeno nadručiti, dlanovi unutra i sp.

III.

1. stoj prednožni l. — ulučeno odručiti, dlanovi gore;
2. a) stoj zanožni l. unutra (prsti l. noge uz petu d. noge) i sp. $\frac{1}{2}$ okreta l. na prstima obiju nogú u uspon spetni — d. ulučnim predručanjem gore van, dlan dolje, ulučeno nadručiti, dlan unutra, l. skučiti predručno van, predlaktice vodoravno pred tijelom, svinuti dolje i sp.
- b) stoj križni d. sprijeda (prsti d. noge uz petu l.) i $1\frac{1}{2}$ okreta l. u uspon spetni — l. ulučeno nadručiti, dlan unutra i sp.

3. spustiti se na cela stopala — odročiti, dlani gor;
4. a) drža;
- b) odnožiti z l. nizko — zasukati dlani naprej in sp.

IV.

1. a) izstopna stoja z l. vstran v vzponu — upogniti odročno, spodnje lehti pred zgornjimi, vzklopiti naprej in sp.
- b) s prisunom z d. vzpon spetno — sklopiti (prsti smere proti telesu) in sp.
2. a) izstopna stoja z l. vstran v vzponu — po iztegnjenju v odročanje izravnati dlani, dlani spredaj in sp.
- b) zasukati dlani dol in sp.
3. s prisunom z d. spetna stoja — priročiti, dlani noter;
4. drža.

Prva vložka.

I.

1. Skrižna stoja z l. zadaj, vzpon — odročiti gor, vzklopiti ven;
2. 3. drža;

II.

1. umik z l. nazaj — skrčiti odročno, spodnje lehti pred zgornjimi, dlani dol;
2. 3. drža;

III.

1. $\frac{1}{4}$ obrat v l. na prstih obeh nog do zanožne stoje z d. — iztegniti v odročanje dol, vzklopiti ven;
2. 3. drža;

IV.

1. s prisunom z d. vzpon spetno — skozi skrčenje predročno ven, spodnje lehti vodoravno pred telesom, sklopiti dol, konci prstov se lahko dotikajo, odročiti gor, vzklopiti ven;
2. 3. drža;

V.

1. izstopna stoja z d. naprej — z l. skozi odročanje, z d. z lokom v l. priročiti, dlani zadaj in sp.
2. s prisunom z l. vzpon spetno — z d. uloženo predročiti $\frac{3}{4}$ gor ven, dlan gor, l. pokrečiti predročno noter, spodnja leht poševno gor, vzklopiti nazaj (prsti smere

3. spustiti se na cijela stopala — odročiti, dlanovi gore;
4. a) izdržaj;
- b) odnožiti l. nizko — zasuk dlanova napred i sp.

IV.

1. a) stoj iskoračni l. strance u usponu — sagnuti odročno, predlaktice pred zalacticama, osoviti napred i sp.
- b) priključenjem d. uspon spetni — pesnice svinuti prama tijelu i sp.
2. a) stoj iskoračni l. strance u usponu — pružiti u odručenje i (iza spruženja rukú!) izravnati pesnice, dlanovi napred i sp.
- b) zasuk dlanova dolje i sp.
3. priključenjem d. stoj spetni — priručiti, dlanovi unutra;
4. izdržaj.

Prva uložka.

I.

1. Stoj križni l. straga, uspon — odročiti gore, osoviti van;
2. 3. izdržaj;

II.

1. uzmak l. nazad — skučiti odručno, predlaktice pred zalacticama, dlanovi dolje;
2. 3. izdržaj;

III.

1. $\frac{1}{4}$ okret l. na prstima obiju nogú u stoj zanožni d. — pružiti u odručenje dolje, osoviti van;
2. 3. izdržaj;

IV.

1. priključenjem d. uspon spetni — skučenjem predručno van, predlaktice vodoravno pred tijelom, svinuti dolje, krajevi prstiju se lahko dotiču, odročiti gore, osoviti van;
2. 3. izdržaj;

V.

1. stoj iskoračni d. napred — l. odručenjem, d. lukom na l. priručiti, dlanovi nazad i sp.
2. priključenjem l. uspon spetni — d. uloženo predručiti $\frac{3}{4}$ gore van, dlani gore, l. poskušiti u pravom kutu predručno unutra, predlakticu koso gore, osoviti nazad

- proti sredi spodnje d. lehti) — lahen odklon v l. — pogled na roke;
3. spustiti se na cela stopala — roke drža;
- VI.
1. izstopna stoja z l. naprej — iztegniti v priročenje (po najkrajši poti), dlani zadaj, in sp.
2. in 3. = V. 2. in 3. v nasprotno stran;
- VII.
1. vzpon — iztegniti v priročenje po najkrajši poti, dlani zadaj in odročiti, dlani dol;
2. 3. drža;
- VIII.
1. spustiti se na cela stopala — priročiti, dlani noter;
2. 3. drža.

Druga sestava.

4. b) Prednožiti z l. nizko;
- I.
1. a) izstopna stoja z l. naprej, zanožiti z d. — odročiti, dlani dol in sp.
- b) s prednoženjem z d. $\frac{1}{2}$ obrata v l. na prstih l. noge, odnožiti, z d. — skozi vzročenje, dlani spredaj, skrčiti priročno, spodnje lehti pred zgornjimi, vzklopiti nazaj in sp.
2. a) izstopna stoja z d. vstran v vzponu — dlani izravnati in suniti v odročenje, dlani dol in sp.
- b) s prisunom z l. spetna stoja v vzponu — skozi predročenje, upogniti predročno, d. spodnja leht nad levo, dlani dol in sp.
3. izstopna stoja z d. vstran — iztegniti v odročenje, dlani dol;
4. a) drža;
- b) $\frac{1}{2}$ obrata v d. na prstih obeh nog v zanožno stojo z l. — z d. predročiti, dlan dol, z l. vzročiti, dlan spredaj in sp.
- II.
1. $\frac{1}{2}$ obrata v d. na prstih obeh nog v počep zanožno z l. noter, zmeren predklon — predročiti v d., hrbta spredaj in sp.
2. a) vzravna, vzklon in izstopna stoja z l. vstran — z lokom dol z l. odročiti $\frac{3}{4}$ dol, z d. predročiti noter $\frac{3}{4}$ dol (tik ob telesu)

- (prsti smjeraju prema sredini d. predlaktice) — umjeren odklon l. — pogled na roke;
3. spustiti se na cijela stopala — rukama izdržaj;
- VI.
1. stoj iskoračni l. napred — pružiti najkraćim putem u priručenje, dlanovi nazad i sp.
2. i 3. = V. 2. i 3. u protivnu stranu.
- VII.
1. uspon — pružiti najkraćim putem u priručenje, dlanovi nazad te odročiti, dlanovi dolje;
2. 3. izdržaj;
- VIII.
1. spustiti se na cijela stopala — priručiti, dlanovi unutra;
2. 3. izdržaj.

Drugi sastav.

4. b) Prednožiti l. nisko;
- I.
1. a) stoj iskoračni l. napred, zanožiti d. — odročiti, dlanovi dolje i sp.
- b) prednoženjem d. $\frac{1}{2}$ okreta l. na prstima l. noge, odnožiti d. — nadručenjem, dlanovi napred, skučiti priručno, predlaktice pred zalakticama, osočiti nazad i sp.
2. a) stoj iskoračni d. strance u usponu — pesnice izravnati, te pružiti ruke u odručenje, dlanovi dolje i sp.
- b) priključenjem l. stoj spetni u usponu — predručenjem sagnuti predručno, d. predlaktica iznad l., dlanovi dolje i sp.
3. stoj iskoračni d. strance — pružiti u odručenje, dlanovi dolje;
4. a) izdržaj;
- b) $\frac{1}{2}$ okreta d. na prstima obiju nog u stoj zanožni l. — d. predručiti, dlan dolje, l. nadručiti, dlan napred i sp.
- II.
1. $\frac{1}{2}$ okreta d. na prstima obiju nog u počučanj zanožno l. unutra, umjeren pretklon — predručiti na d., hrpti napred i sp.
2. a) Dignuti se, usprav i stoj iskoračni l. strance — lukom dolje l. odročiti $\frac{3}{4}$ dolje, d. predručiti unutra $\frac{3}{4}$ dolje (neposredno uz tijelo),

dlani zadaj (obe roki v isti smeri) in sp.

- b) s prenosom teže telesa na d. odnožna stoja z l. — z lokom dol z d. odročiti, l. pokrečiti predročno noter, spodnja leht vodoravno, dlani dol in sp.
3. a) z d. poskok na mestu, l. pokrečiti zanožno (golen in stopalo vodoravno) — lahen odklon v l. — z d. uločeno predročiti $\frac{3}{4}$ gor ven, dlan gor, l. upogniti predročno noter, spodnja leht poševno gor, vzklopiti nazaj, pogled na d. roko in sp.
- b) vzklon in izstopna stoja z l. vstran — z lokom dol z l. odročiti, d. pokrečiti predročno noter, spodnja leht vodoravno, dlani dol in sp.
4. a) z l. poskok na mestu, d. pokrečiti zanožno (golen in stopalo vodoravno) — lahen odklon v d. — z l. uločeno predročiti $\frac{3}{4}$ gor ven, dlan gor, d. upogniti predročno noter, spodnja leht poševno gor, vzklopiti nazaj — pogled na l. roko in sp.
- b) vzklon in izstopna stoja z d. vstran odročiti z lokom dol, dlani dol in sp.

III.

1. skrižna stoja z l. zadaj, počep, predklon — skozi uločeno vzročanje, dlani noter in skrčeno predročanje ven, spodnje lehti vodoravno, sklopiti dol, konci prstov se rahlo dotikajo, predročiti, dlani ven (konci prstov smere proti tlom) in sp.
2. a) z uločenjem lehti zasukati dlani proti sebi in naprej in (z lahnim sklopljenjem) gor (prsti smere naprej) in sp.
- b) vzklon, vzravnavna v skrižno stojo z l. zadaj — skozi priročno skrčanje, spodnje lehti pred telesom, vzklopiti naprej, mažinca se dotikata, iztegniti v vzročanje vzklopljeno ven in sp.
3. izravnavati dlani in odročiti, dlani gor;
4. izstopna stoja z l. vstran;

dlanovi nazad (obje roke imadu isti smjer) i sp.

- b) prenosom težine tijela na d. stoj odnožni l. — lúkom dolje d. odručiti, l. poskušiti u pravom kutu predručno unutra, predlaktica vodoravno, dlanovi dolje, i sp.
3. a) d. poskok na mjestu, l. poskušiti u pravom kutu zanožno (golijen i stopalo vodoravno) — umjeren odklon l. — d. ulučeno predručiti $\frac{3}{4}$ gore van, dlan gore, l. sagnuti predručno unutra, predlaktica koso gore, osoviti nazad, pogled na d. ruku i sp.
- b) usprav i stoj iskoračni l. strance — lúkom dolje l. odručiti, d. poskušiti u pravom kutu predručno unutra, predlaktica vodoravno, dlanovi dolje i sp.
4. a) l. poskok na mjestu, d. poskušiti u pravom kutu zanožno (golijen i stopalo vodoravno) — umjeren odklon d. — l. ulučeno predručiti $\frac{3}{4}$ gore van, dlan gore, d. sagnuti predručno unutra, predlaktica koso gore, osoviti nazad, pogled na l. ruku i sp.
- b) usprav i stoj iskoračni d. strance — odručiti lúkom dolje, dlanovi dolje, i sp.

III.

1. stoj križni l. straga, počučanj, pretklon — ulúčenim nadručanjem, dlanovi unutra, i skučenim predručanjem van, predlaktice vodoravno, svinuti dolje, krajevi prstiju se lako dotiču, predručiti, dlanovi van (krajevi prstiju smjeraju ka tlu) i sp.
2. a) ulúčenjem ruku zasukati dlanove prama sebi i napred i (lakim svinućem gore (prsti smjeraju napred) i sp.
- b) usprav, dignuti se u stoj križni l. straga — priručnim skučenjem, predlaktice pred tijelom, osoviti napred, mezimci se dotiču, iste gnuti u nadručanje, osovljeno van i sp.
3. pesnice izravnavati i odručiti, dlanovi gore;
4. stoj iskoračni l. strance;

IV.

1. a) s prenosom teže telesa odnožna stoja z l. — l. pokrečiti zaročno, spodnja leht vodoravno na križu, dlan zadaj, d. zasukati, dlan dol in sp.
- b) $\frac{1}{2}$, obrat v d. na prstih obeh nog v skrižno stojo z d. spredaj;
2. a) l. iztegniti v odročanje, dlan dol, d. pokrečiti zaročno, spodnja leht vodoravno na križu, dlan zadaj in sp.
- b) z d. odnožiti — z l. priročiti, d. iztegniti v priročanje in sp. s čelnimi loki v d. vzročiti, dlani spredaj in sp.
3. s prisunom z d. spetna stoja — s čelnimi loki v l. priročiti, dlani noter;
4. drža.

Druga vložka.

Telovadke so razdeljene v četvero-stope in odštete od d. proti l. na prve, druge, tretje, četrte. Kadar se drže telovadke v četverostopih za roke, imata prva in četrta vnanjo roko v boku, hrbet ob telesu, prsti smere nazaj.

I.

1. Prva: izstopna stoja z l. vstran, odnožiti z d. nizko;
četrta: izstopna stoja z d. vstran, odnožiti z l. nizko;
2. prva: s prisunom z d. spetna stoja;
četrta: s prisunom z l. spetna stoja;
3. vse: drža;

II.

1. prva in druga: izstopna stoja z l. vstran, odnožiti z d. nizko;
tretja in četrta: izstopna stoja z d. vstran, odnožiti z l. nizko;
vse: skozi predročanje ven odročiti gor, prijati se za roke, dlani spredaj;
2. prva in druga: s prisunom z d. spetna stoja;
tretja in četrta: s prisunom z l. spetna stoja;
3. drža;

III.

1. izstopna stoja z d. naprej — s spojenimi rokami zaročiti, dlani gor in sp.

IV.

1. a) prenosom težine tijela na d. stoj odnožni l. — l. poskušiti u pravom kutu zaručno, predlaktica vodoravno na križima, dlan nazad, d. zasukati, dlan dolje i sp.
- b) $\frac{1}{2}$, okretom d. na prstima obiju nogu u stoj križni d. sprijeda;
2. a) l. istegnuti u odručanje, dlan dolje d. poskušiti u pravom kutu zaručno, predlaktica vodoravno na križima, dlan nazad i sp.
- b) d. odnožiti — l. priručiti, d. iztegnuti u priručenje i sp. čelnim lukovima na d. nadručiti, dlanovi napred i sp.
3. prinoženjem d. stoj spetni — čelnim lukovima na l. priručiti, dlanovi unutra;
4. izdržaj.

Druga uloška.

Vježbačice razdijeljene su u četvero-stupe i odbrojene od d. prema l. na prvu, drugu, treću, četvrtu. Kad se drže vježbačice u četverostupima za ruke, imadu prva i četvrta vanjsku ruku u boku, hrbat ruke uz tijelo, prsti smjeru nazad.

I.

1. Prva: stoj iskoračni l. strance, odnožiti d. nizko;
četrta: stoj iskoračni d. strance, odnožiti l. nizko;
2. prva: prinoženjem d. stoj spetni;
četrta: prinoženjem l. stoj spetni;
3. sve: izdržaj (druga i treća imadu dakle u cijelom I. taktu izdržaj);

II.

1. prva i druga: stoj iskoračni l. strance, odnožiti d. nizko;
treća i četvrta: stoj iskoračni d. strance, odnožiti l. nizko;
sve: predručanjem van odručiti gore, uhvatiti se za ruke, dlanovi napred;
2. prva i druga: prinoženjem d. stoj spetni;
treća i četvrta: prinoženjem l. stoj spetni;
3. sve: izdržaj;

III.

1. stoj iskoračni d. napred — spojenim rukama zaručiti, dlanovi gore i sp.

2. izstopna stoja z l. naprej — s spojenimi rokami predročiti, dlani dol in sp.
3. poskok na l., pokrčiti zanožno d. (golen in stopalo vodoravno) — s spojenimi rokami odročiti gor, dlani spredaj — križ uleknjen;

IV.

1. vse: izpustiti roke in po najkrajši poti začeti prihodnji gib;
prva: klek na d. — z l. odročiti gor, z d. odročiti dol, dlani dol;
četrti: s prisunom z d. spetna stoja in klek na l. — z d. odročiti gor, z l. odročiti dol, dlani dol;
druga: prinožiti z d., $\frac{1}{2}$ obrata v l. na prstih obeh nog in umik z l. nazaj — predročiti gor, dlani dol;
tretja: prinožiti z d., $\frac{1}{2}$ obrata v d. na prstih obeh nog in umik z d. nazaj — predročiti gor, dlani dol;

2. 3. drža:

V.

1. prva: vzravnavna in izstopna stoja z d. vstran — z d. odročiti gor, z l. odročiti dol, dlani dol;
četrti: = prva v nasprotno stran;
druga: s $\frac{1}{2}$ obratom v d. na peti d. noge in s prisunom z l. spetna stoja in klek na l. — z l. odročiti gor, z d. z lokom dol odročiti, dlani dol;
tretja: = druga v nasprotno stran;

2. 3. drža;

VI.

1. prva: s prisunom z d. spetna stoja;
četrti: s prisunom z l. spetna stoja;
druga: vzravnavna, s prisunom z l. spetna stoja;
tretja: vzravnavna, s prisunom z d. spetna stoja;
vse: po najkrajši poti odročiti gor, prijeti se za roke, dlani spredaj;
2. 3. drža;

2. stoj iskoračni l. napred — spojenim rukama predročiti, dlanovi dolje in sp.
3. poskok na l., poskušiti u pravom kutu d. (golijen i stopalo vodoravno) — spojenim rukama odročiti gore, dlanovi napred — krsta uvinuta;

IV.

1. sve: spustiti ruke i najkraćim putem početi slijedeće gibanje;
prva: klek d. — l. odročiti gore, d. odročiti dolje, dlanovi dolje;
četvrti: priključenjem d. stoj spetni i poklek l. — d. odročiti gore, l. odročiti dolje, dlanovi dolje;
druga: priključiti d., $\frac{1}{2}$ okreta l. na prstima obiju nogu i uzmak l. nazad — predročiti gore, dlanovi dolje;
treća: priključiti l., $\frac{1}{2}$ okreta d. na prstima obiju nogu i uzmak d. nazad — predročiti gore, dlanovi dolje;

2. 3. izdržaj;

V.

1. prva: dignuti se i stoj iskoračni d. strance — d. odročiti gore, l. odročiti dolje, dlanovi dolje;
četvrti: = prva na protivnu stranu;
druga: sa $\frac{1}{2}$ okretom d. na peti d. noge i priključenjem l. stoj spetni i klek l. — l. odročiti gore, d. lukom dolje odročiti, dlan dolje;
treća: = druga na protivnu stranu;

2. 3. izdržaj;

VI.

1. prva: priključenjem d. stoj spetni;
četvrti: priključenjem l. stoj spetni;
druga: dignuti se, priključenjem l. stoj spetni;
treća: dignuti se, priključenjem d. stoj spetni;
vse: najkraćim putem odročiti gore, uhvatiti se za ruke, dlanovi napred;
2. 3. izdržaj;

VII.

1. skrižna stoja z d. spredaj — izpustiti se in skozi predročanje ven priročiti, dlani noter;
2. $\frac{1}{4}$, obrat v l. v vzpon spetno;
3. spustiti se na cela stopala;

VIII.

1. skozi predročanje ven odročiti gor, prijeti se za roke, dlani spredaj;
2. 3. drža;

IX. = III.

X. do XII. = IV. do VI.

prva kakor prej četrti in obratno, druga kakor prej tretja in obratno;

XIII. in XIV. = VII. in VIII.

XV.

1. vse: izpustiti se in skozi predročanje ven priročiti, dlani noter; prva in druga: izstopna stoja z d. vstran, odnožiti z l. nizko; tretja in četrti: izstopna stoja z l. vstran, odnožiti z d. nizko;
2. prva in druga: s prisunom z l. spetna stoja; tretja in četrti: s prisunom z d. spetna stoja;
3. drža.

XVI.

1. prva: izstopna stoja z d. vstran, odnožiti z l. nizko; četrti: izstopna stoja z l. vstran, odnožiti z d. nizko;
2. prva: s prisunom z l. spetna stoja; četrti: s prisunom z d. spetna stoja;
3. drža; druga in tretja ves takt drža.

Tretja sestava.

4. b) Prednožiti z d. — predročiti, dlani dol in sp.

I.

1. skozi prinoženje zanožiti z d. — z loki dol vzročiti, dlani spredaj in sp.
2. a) počep zanožno z d., l. na celem stopalu, zmeren predklon — predročiti dol, dlani dol (d. noga in telo v ravni črti);
- b) vzravnavna, vzklon, $\frac{1}{2}$ obrata v l. na prstih l. noge, z d. z lokom v d. skrižna stoja spredaj — skozi predročanje gor ven napogniti predročno gor ven, spodnje lehti

VII.

1. stoj križni d. sprijeda — spustiti roke i predručenjem van priročiti, dlanovi unutra;
2. $\frac{1}{4}$, okret l. u uspon spetni;
3. spustiti se na cijela stopala;

VIII.

1. predručenjem van odročiti gore, uhvatiti se za roke, dlanovi napred;
2. 3. izdržaj;

IX. = III.

X. do XII. = IV. do VI. prva

kao četvrti i obratno, druga kao treća i obratno;

XIII. i XIV. = VII. i VIII.

XV.

1. sve: spustiti roke i predručenjem van priročiti, dlanovi unutra; prva i druga: stoj iskoračni d. strance, odnožiti l. nizko; treća i četvrti: stoj iskoračni l. strance, odnožiti d. nizko;
2. prva i druga: priključenjem l. stoj spetni; treća i četvrti: priključenjem d. stoj spetni;
3. izdržaj;

XVI.

1. prva: stoj iskoračni d. strance, odnožiti l. nizko; četvrti: stoj iskoračni l. strance, odnožiti d. nizko;
2. prva: priključenjem l. stoj spetni; četvrti: priključenjem d. stoj spetni;
3. izdržaj; druga i treća cijeli takt izdržaj.

Treći sastav.

4. b) Prednožiti d. — predručiti, dlanovi dolje i sp.

I.

1. prinoženjem zanožiti d. — lúkovima dolje nadručiti, dlanovi napred i sp.
2. a) počučanj zanožno d., l. na cijelom stopalu, umjeren pretklon — predručiti dolje, dlanovi dolje (d. noga i tijelo u pravcu);
- b) dignuti se, usprav, $\frac{1}{2}$ okreta l. na prstima l. noge, d. lúkom na d. stoj križni d. sprijeda — predručenjem gore van u pravom kutu sagnuti gore van, predlaktice vo-

vodoravno u visini čela, d. nad l. (se ne dotikata), dlani dol in sp.

3. a) $\frac{1}{2}$ obrata v l. na prstih obeh nog — uložiti vzročno, dlani gor, konci prstov se rahlo dotikajo (d. spodnja leht se pomika noter dol krog leve spodnje lehti), in sp.
b) $\frac{1}{2}$ obrata v l. na prstih obeh nog (z rokama drža) in sp.
4. a) $\frac{1}{2}$ obrata v l. na prstih obeh nog do skrižne stoje z l. spredaj v vzponu (z rokama drža) in sp.
b) spustiti se z d. na celo stopalo (z rokama drža);

II.

1. a) skozi prinoženje izstopna stoja z l. nazaj — iztegniti v vzročenje, dlani noter in s čelnimi loki noter odročiti $\frac{1}{4}$ dol, dlani zadaj;
b) prednožiti z d. — skozi odročanje, dlani dol, skrčiti zaročno, spodnje lehti vodoravno ob telesu, dlani dol;
2. a) izstopna stoja z d. naprej, zanožiti z l., zmeren predklon — suniti v predročanje noter, dlani noter, dlani in prsti se dotikajo, in sp. odročiti, dlani zadaj (l. noga in telo v ravni črti) in sp.
b) vzklon — $\frac{1}{4}$ obrat na prstih d. noge v prednožno stojo z l. — (pred obratom) priročiti, dlani noter in sp.
3. predročiti, vzklopiti gor;
4. a) drža;
b) s prisunom z d. spetna stoja — izravnati dlani in priročiti, dlani noter in sp.

III.

1. izstopna stoja z d. naprej — z d. predročiti $\frac{3}{4}$ gor, dlan dol, z l. zaročiti, dlan gor;
2. a) z l. skozi priročanje predročiti $\frac{3}{4}$ gor, dlan dol;
b) zasuk trupa za 90° v d. — vzročiti, dlani spredaj in sp.
3. a) zmeren predklon — z loki v d. predročiti dol, dlani zadaj in sp.
b) vzklon — odsuk trupa za 90° v l. — (po odsuku trupa) skozi predročanje vzročiti, dlani spredaj in sp.

doravno u visini čela, d. iznad l. (ne dotiču se), dlanovi dolje i sp.

3. a) $\frac{1}{2}$ okreta l. na prstima obiju nogu — uložiti nadručno, dlanovi gore, krajevi prstiju se lako dotiču (d. predlaktica ide unutra dolje oko l. predlaktice) i sp.
b) $\frac{1}{2}$ okreta l. na prstima obiju nogu (— rukama izdržaj —) i sp.
4. a) $\frac{1}{2}$ okreta l. na prstima obiju nogu u stoj križni l. sprijeda u usponu (— rukama izdržaj —) i sp.
b) spustiti se d. na cijelo stopalo (— rukama izdržaj);

II.

1. a) prinoženjem stoj iskoračni l. nazad — istegnuti u nadručanje, dlanovi unutra i čelnim lukovima unutra odročiti $\frac{1}{4}$ dolje, dlanovi nazad;
b) prednožiti d. — odručanjem, dlanovi dolje, skučiti zaručno, predlaktice vodoravno uz tijelo, dlanovi dolje;
2. a) stav iskoračni d. napred, zanožiti l., umjeren pretklon — sunuti u predručanje unutra, dlanovi unutra, dlanovi i prsti se dotiču, i sp. odročiti, dlanovi nazad (l. noga i tijelo u pravcu) i sp.
b) usprav — $\frac{1}{4}$ okretom na prstima d. nog u stoj prednožni l. — (prije okreta) priručiti, dlanovi unutra i sp.
3. predručiti, osoviti gore;
4. a) izdržaj;
b) priključenjem d. stoj spetni — pesnice izravnati i priručiti, dlanovi unutra i sp.

III.

1. stoj iskoračni d. napred — d. predručiti $\frac{3}{4}$ gore, dlan dolje, l. zaručiti, dlan gore;
2. a) l. priručanjem predručiti $\frac{3}{4}$ gore, dlan dolje;
b) zasuk tijela za 90° na d. — nadručiti, dlanovi napred, i sp.
3. a) umjeren pretklon — lukovima na d. predručiti dolje, dlanovi nazad i sp.
b) usprav — odsuk tijela za 90° na l. — (poslije odsuka) priručanjem nadručiti, dlanovi napred i sp.

- | | |
|--|--|
| <p>4. a) $\frac{1}{2}$ obrata v l. na prstih obeh nog in s prisunom z d. spetna stoja — skozi odročenje priročiti (po obratu), dlani noter;</p> <p>b) prednožiti z d. nizko — zaročiti, dlani gor in sp.</p> <p>IV.</p> <p>1. a) izstopna stoja z d. naprej v vzponu — predročiti dol ven, sklopiti dol in sp.</p> <p>b) izstopna stoja z l. naprej v vzponu — predročiti ven, sklopljeno dol in sp.</p> <p>2. a) izstopna stoja z d. naprej v vzponu — predročiti gor ven, sklopljeno dol in sp.</p> <p>b) poskok na d., pokrčiti zanožno l. (golen in stopalo vodoravno) — odročiti gor, dlani izravnati, dlani spredaj, križ uleknjen;</p> <p>3. s prisunom z l. spetna soja — skozi odročenje priročiti, dlani noter;</p> <p>4. drža.</p> | <p>4. a) $\frac{1}{2}$ okreta l. na prstima obiju nogu i priključenjem d. stoj spetni — (poslije okreta) odručenjem priročiti, dlanovi unutra;</p> <p>b) prednožiti d. nisko — zaručiti, dlanovi gore i sp.</p> <p>IV.</p> <p>1. a) stoj iskoračni d. napred u usponu — predručiti dolje van, svinuti dolje i sp.</p> <p>b) stoj iskoračni l. napred u usponu — predručiti van, svinuto dolje i sp.</p> <p>2. a) stoj iskoračni d. napred u usponu — predručiti gore van, svinuto dolje i sp.</p> <p>b) poskok na d., poskušiti u pravom kutu l. (golijen i stopalo vodoravno) — odručiti gore, pesnice izravnati, dlanovi napred, križa uvinuti;</p> <p>3. priključenjem l. stoj spetni — odručenjem priročiti, dlanovi unutra;</p> <p>4. izdržaj.</p> |
|--|--|

Gradio za vadbo članov

Prosti prevod po „Tělocvik“ br. Frante Erbená. Srbohrvatski prevod
br. Sulceja, slovenski prevod br. dr. Kuščerja.

Čas večernih vaj članov delimo na tri dele.

Prvi in tretji del služi skupnim vajah, srednji vadbi v vrstah z dvema menjavama.

V prvem delu prinašamo: proste vaje, vaje s palicami, z ročki, redovne vaje in igre.

Vaje so tako sestavljene, da zaposlijo v vsaki uri roke, trup in noge. Razen tega so sestavljene za postopno uporabo vseh položajev in gibov našega sistema.

Poslednji del je namenjen vadbi pohoda s petjem; kjer razmere to dopuščajo, tudi s spremljanjem glasovirja.

V tem delu bomo prinašali pesmi-koračnice: sokolske in narodne (po možnosti tudi z notami).

Pri vadbi vrst delimo člane v štiri skupine. Prva od teh je namenjena dobrim telovadcem, druga izvežbanejšim, tretja slabim, četrta pa začetnikom.

Vrijeme večernih vježbi članová dijelimo na tri česti.

Prva i treća čest služi skupnim vježbama, a srednja vježbanju u odjele-njima sa dvije promjene.

U prvoj česti donosit ćemo vježbe: proste, sa palicama, bučicama. redovne i igre.

Vježbe će biti sastavljene tako, da u svakome satu budu zaposlene ruke, trup i noge. Osim toga biti će sastavljene za postepenu upotrebu sviju položaja i gibanja našeg sustava.

Posljednja čest namijenjena je vježbama hodanja sa pjevanjem, a gdje prilike dozvoljavaju i uz pratnju glasovira.

U toj česti donosit ćemo poputnice: sokolske i narodne (po mogućnosti i sa kajdamá).

Kod vježbi odjelenjá dijelimo članove u četiri skupine. Prva od ovih određena je dobrim vježbačima, druga naprednim, treća slabim, a posljednja početnicima.

Tudi tu izbiramo gradivo, ki zaposluje v vsaki telovadni uri celo telo.

Priporočamo, da se povsod tam, kjer razmere to dopuščajo, podaljša vadba na eno uro in pol. V tem primeru naj se odredi dvajset minut za uvodno vadbo, po dvajset minut za orodja, na zaključku pa 10 minut za pohod. Brezdvomno je, da bo tako podaljšanje telovadcem zelo koristilo.

Ako se v kakem društvu nikakor ne more dobiti te pol ure, potem je vendar treba dodati 10 minut pohoda.

Takšna razdelitev odgovarja vsem zahtevam, ki jih stavljajo na društveno telovadbo izkušeni strokovnjaki, ki so osiveli v sokolskih telovadnicah in ki so se sami uverili o koristih po teh načelih ravnanja telovadbe. Nikakor se ne oddaljujemo od dosedanjega zaporedja; izjema je morda edino v tem, da usvajamo skupne vaje za začetek ure in vaje v pohodu kot obvezne umirujoče vaje za zaključek. Tako smo pa sicer delali že tudi prej. Razen vsega tega opozarjamo še posebej na en del naših primerov telovadnih ur. To so sestave prostih vaj, vaj s palicami in z ročki. Te vaje so — kakor se razume — sestavljene sicer iz prvin našega sestava, so pa vendarle drugega značaja in drugače kombinirane, nego opazamo v naših društvih. Vem iz izkušnje, da so vaje, sestavljene in vežbane po našem načinu, zelo priljubljene in da se jim telovadci ne samo ne izognejo, temveč da jih izvajajo z največjim veseljem. Pri teh vajah občutijo telovadci že po kratkem času blagodejni učinek, razen tega si jih lahko zapomnijo tudi če so sestave daljše nego 4 dobe.

Naš raspored velja za telovadbo v dvorani. Na letnih telovadiščih si predstavljamo vežbanje nekoliko drugačno; o priliki hočemo tudi o tem spregovoriti.

I. ura.

A. Skupne vaje.

Proste vaje na mestu.

Osnova: Enakostranski gibi napetih rok, ravna smer — sukanje trupa — koračne stoje, ravna smer.

I ovdje izabiremo gradu, koja u svakome satu zaposluje vježbanjem čitavo tijelo.

Preporučamo, da se tamo, gdje god prilike dopuštaju, vježbanje produlji na sat i po. U tome slučaju ima se odrediti 20 minuta uvodnom vježbanju i onome na spravama, a na završetku 10 minuta hodanju. Nema sumnje, da će takovo produljenje biti vježbačima od velike koristi.

Ne može li se u kojemu društvu nikako dobiti ovoga po sata, onda ipak treba dodati deset minuta hodanja.

Takova razdioba odgovara svim zahtjevima, koje stavljaju na društvenu tjelovježbu iskusni strokovnjaci, koji u sokolanama osijediše i koji se sami uvjeriše o koristi tjelovježbe, rukovođene ovim zasadama. Ne udaljujemo se stoga nipošto dosadanjem rasporedjenju. Iznimka može da bude jedino u tome, da usvojimo skupne vježbe za početak, a vježbe hodanja kao obvezatne umirujuće na završetku. To smo uostalom već i prije praktikovali. Uza sve to još napose upozoravamo na jednu čest naših primjera vježbi. To su sastavi vježbi: prostih, sa palicama i bučicama. Ove su vježbe — kako je i razumljivo — doduše sastavljene iz počela našeg sustava, no ipak su inakog obilježja i drugačije kombinovane, nego li to opazamo u našim društvima. Poznato mi je iz iskustva, da se vježbe, sastavljene i uvježbane prema našem načinu, vrlo sviđaju i nesamo da im se vježbači ne uigibljaju, nego ih izvode sa najvećim veseljem. Kod ovih vježbi osjećaju vježbači već za kratko vrijeme blagotvoran učinak, a usto ih lako pamte, pa bili im sastavi i dulji od četiri doba.

Naš raspored vrijedi za vježbanje u dvorani. Na ljetnim vježbalištima predstavljamo si vježbanje ponešto drugačijim, pa ćemo i o tome kod zgođe progovoriti.

I. sat.

A. Skupne vježbe.

Proste vježbe na mjestu.

Osnova: Istostrana gibanja ruku napetih, smjer ravni — zasukavanja trupa — stajanja kročna, smjer ravni.

Temeljna postava: Priročiti, spetna stoja.

Mera 1—4, 5—8.

Tempo: V dobah 1. in 4. srednji, v dobah 2. in 3. zmerni.

I. sestava.

1. Vzročiti skozi predročanje, palci nazaj — predkoračna stoja z levo.
2. Polagoma odročiti, dlani gor — polagoma zasukati trup za 90° v desno.
3. Polagoma vzročiti, palci nazaj — polagoma odsuk trupa (za 90°).
4. Priročiti skozi predročanje — s prisunkom z levo spetna stoja.
- 5.—8. Isto na drugo stran.

II. sestava.

1. Vzročiti z loki nazaj (skozi zaročenje), palci nazaj — zakoračna stoja z levo.
2. Polagoma odročiti, dlani gor — polagoma zasuk trupa na desno za 45°.
3. Polagoma odročiti, palci nazaj — polagoma odsuk trupa (za 45°).
4. Priročiti z loki nazaj — s prisunkom z levo spetna stoja.
- 5.—8. Isto na drugo stran.

III. sestava.

1. Vzročiti skozi odročanje, palci nazaj — odkoračna stoja z levo.
2. Polagoma odročiti, dlani gor — polagoma zasuk trupa na levo za 90°.
3. Priročiti skozi odročanje — s priključenjem leve spetna stoja.
- 5.—8. Isto na drugo stran.

Pripomba. Če pravimo v temeljni postavi «priročiti», potem se razume, da so dlani odprte. Ker ni nikjer govora v pesteh, se izvajajo sestave z odprtimi dlanmi. Tam kjer odredimo počasno izvajanje giba, naj se ona številka izgovarja zategnjeno. — Pripomba se izvajanje brez tleska. Telovalce je treba učiti, da odsekane gibe hipoma zaustavljajo. Pomisliti je treba, da 90 % naših telovalcev ne zna hipoma zaustaviti rok v vzročenju ali drugih položajih, ne da bi se jim zatresle ali vsaj iz doseženega položaja vrnilo nekoliko nazaj. To ni pravilno, gib se mora končati določeno in brez stres-

Temeljni postav: Priručiti — stoj spetni.

Časomjera: 1—4, 5—8.

Tempo: U dobama 1. i 4. srednji, 2. i 3. mirni.

I. sastav.

1. Nadručiti predručenjem, palci nazad — stoj pretkročni lijevom.
2. Polagano odručiti, dlanovi gore — polagano zasuk trupa desno (za 90°).
3. Polagano nadručiti, palci nazad — polagano odsuk trupa (za 90°).
4. Priručiti predručenjem — priključenjem lijeve stoj spetni.
- 5.—8. Isto obrnuto.

II. sastav.

1. Nadručiti lukovima nazad (zaručanjem), palci nazad — stoj zakročni lijevom.
2. Polagano odručiti, dlanovi gore — polagano zasuk trupa desno za 45°.
3. Polagano odručiti, palci nazad — polagano odsuk trupa za 45°.
4. Priručiti lukovima nazad — priključenjem lijeve stoj spetni.
- 5.—8. Isto obrnuto.

III. sastav.

1. Nadručiti odručanjem, palci nazad — stoj otročni lijevo.
2. Polagano odručiti, dlanovi gore — polagano zasuk trupa lijevo za 90°.
3. Polagano nadručiti, palci nazad — polagano odsuk trupa za 90°.
4. Priručiti odručanjem — priključenjem lijeve stoj spetni.
- 5.—8. Isto obrnuto.

Opasaka. Kažemo li u temeljnom postavi «priručiti», razumijeva se, da su pesnice otvorene. Pošto se o pesnicama nigdje ne govori, izvode se sastavi otvorenim pesnicama. — Tamo, gdje određujemo polagano izvođenje gibanja, neka se odnosna brojka izgovara otegnuto. — Priručivanje izvodi se bez pljeska. Vježbače treba učiti, da odsječena gibanja izvode u hipu. Treba uvažiti, da 90 % naših vježbača ne zna da zasječe u nadručenju ili u inim položajima, a da im se pri tome ne bi ruke potresle ili ponešto vratile nazad. To je posve nepravilno. Gibanje se ima završiti sigurno i bez

ljaja. To se doseže samo z vajo in z vednim opozarjanjem. — Treba je tudi pomisliti na to, da preko 90 % naših telovadcev sploh ne zna pravilno vzročiti. Prvi in največji pogrešek je, da roke ne dosežejo navpične ravnine in da zato niso v eni ravnini s hrbtom. Drugi pogrešek je, da roki nista vzporedni, temveč smerita nekoliko ven. Tretji pogrešek je ta, da roke niso dovolj napete. Pri veliki večini telovadcev so v laktih nekoliko upognjene, razen tega tudi dlani niso v točnem podaljšku lehti. Vse to je vzrok, da naša vzročenja niso tako lepa, kakor n. pr. ona švedskih gimnastov. To je krivda naših prednjakov, ki ne opozarjajo na te pogreške. Toda tudi takrat, kadar opozarjajo, ne zahtevajo energično, da bi telovadec vajo v resnici popravil. Na obliko vaje se tudi ne sme pozabljati. Ni pravilno, da zahtevamo pri vsakem vzročenju, naj telovadci uravnajo pogled gor, ker to zavaja k nelepemu izkrivljanju telesa. Če pa je tudi kje odrejen položaj vzročenja s pogledom gor, potem naj prednjaki pazijo na to, da gibanje rok in glave nikakor ne vpliva na držanje telesa. — Zasuk in odsuk trupa, ki morata biti brez vpliva na stojo, izvajamo na štiri pohodne dobe in jih dokončujemo istočasno z odročenjem. Pri tem odročenju je treba zahtevati popolnoma čist položaj z dlanmi gor. Tej zahtevi bo spočetka precej težko ugoditi.

B. Vadba vrst.

I. skupina.

Doskočni drog: Vzklopni naupor z nadprijemom — prosti toči — premiki.

Konj na šir z ročajema: Meti zanožna — odnožna.

Skok v višino z mesta brez deske: Skoki vstran.

1. del: Doskočni drog.

Osnova: Vzklopni naupor z nadprijemom — prosti toči — premiki.

trzaja. To se može postići samo vježbom i podjednakim upozoravanjem. — Treba da uvažimo i to, da više od 90 % naših vježbača uopće ne znadu pravilno nadručiti. Prva i najveća pogriješka je, da ruke ne prispiju do okomite ravnine i da nijesu u jednoj ravnini sa ledima. Druga pogriješka je, da ruke ne drže istosmjerno, nego im redovito idu ponešto van. Treća pogriješka je u tome, da im ruke nijesu dostatno napete. Kod velike većine vježbača one su u laktima nešto svinute, a usto i pesnice im nijesu u točnom produljenju ruke. Sve ovo povod je, da naša nadručenja nijesu tako lijepa, kao na pr. ona švedskih gimnasta. To je krivnja naših prednjaka, koji ne upozoravaju na ove pogriješke. Pa i onda, kada upozoravaju, ipak ne traže energično, da vježba bude uistinu popravljena. Na formu vježbe također se ne smije zaboravljati! Nije ispravno, da tražimo kod svakog nadručenja, da vježbači uprave pogled gore, jer to dovodi nelijepom iskivljanju tijela. No bude li gdje i određen položaj nadručenja sa gledanjem prama gore, onda neka prednjaci paze na to, da gibanje rukú i glave nikako ne upliva na držanje lijela. — Zasuk i odsuk trupa, koji imadu da budu bez utjecaja na stajanje, izvodimo na hodne 4 dobe, a svršavamo ih istodobno sa odručanjem. U istome treba da zahtijevamo potpuno čist položaj sa dlanovima gore. Ovome zahtjevu biti će ispočetka dosta teško udovoljiti.

B. Vježbanje odjelenja.

I. skupina.

Doskočna preča: Upor usklopce nathvatom — kovrtljaji visom prostim — premasi.

Konj u šir sa hvataljkama: Metanja zanožna — odnožna.

Skok u visinu s mjesta bez mostića: Skokovi strance.

1. čest: Doskočna preča.

Osnova: Upor usklopce nathvatom — kovrtljaji visom prostim — premasi.

1. Iz koleba z nadprijemom vzklopni naupor — toč naprej — premik¹ spredaj do stoje na tleh².

Pripomba. Mnogo telovadcev izvaja toč naprej tako, da se najprej nekoliko dvignejo iz vzpore spredaj, t. j. silno upognjeno trup, in se šele sedaj spuste naprej; s tem hočejo doseči potrebno silo gibanja. Takšno upogibanje trupa vsekakor ne povečuje lepote vaje. Toč naprej se najbolje izvaja takole: Iz vzpore spredaj ob popolnoma napetih rokah, pri kateri čuti telovadec pretežo naprej, se spusti z uleknjenim križem naprej; kadar ima potem glavo spodaj, brzo preprime in z naglim močnim upogibom trupa okrepi krožno gibanje in se tako zopet vrača v vzporo. Drog mora ves čas čutiti ob telesu.

2. Iz naskoka z nadprijemom vzklopni naupor — toč naprej — spad nazaj v vnosno veso — premik zadaj.

Pripomba. Za izvedbo vzklopnega naupora je treba krepko naskočiti v zgib; nato takoj napremo roke in dvignemo noge, s čimer dobimo potrební koleb v vnosni vesi. Z nogama sunemo šele tedaj, kadar se iz predkoleba vračamo nazaj. Prezgodnji sunek onemogoča lepo izvedbo v vzporo ob napetih rokah.

3. Iz pokoleba v zakolebu vnosna vesa — vzklopni naupor — toč naprej — premik spredaj v veso — premik zadaj.

4. Mirna vesa — vzklopni naupor — toč naprej — veletoč nazaj — spad nazaj v vnosno veso — premik zadaj.

1. Iz zamaha nathvatom upor usklópce — kovrtljaj napred — premah² prednji do stoja na tlu.

Opaska. Mnogi vježbači izvode kovrtljaj napred tako, da se najprije ponešto dignu iz potpora prednjeg, to je silno izboče trup i istom sada se spuštaju napred sa svrhom, da tako zadobiju odgovarajuću žestinu gibanja. Takovo izbočivanje trupa nimalo ne doprinosi ljepoti vježbe. Kovrtljaj napred najbolje se izvodi ovako: Iz potpora potpuno napetih rukú, pri kojemu vežbač osjeća prevagu napred, sunovrati se uvitim križima napred, pa kada se nađe glavom dolje, brzo prehvati i naglim snažnim izbočenjem trupa ojača kružno gibanje; tako se opet vraća u potpor. Preća se mora podjednako osjećati uz tijelo.

2. Iz naskoka nathvatom upor usklópce — kovrtljaj napred — spad nazad u visak okomiti — premah stražnji.

Opaska. Za izvođenje upora usklópce iz naskoka treba žustro naskočiti u zgib, otkuda, napnuvši ruke, dignemo noge u visak okomiti i time dobivamo potreban zamah u visku okomitom. Nogama sunemo istom onda, kada se iz prednjih vračamo prama nazad. Prerano sunuće osujećuje lijepu provedbu u potpor napetih rukú.

3. Iz njišućeg visa³ u zanjihu visak okomiti — upor usklópce — kovrtljaj napred — premah prednji u visak — premah stražnji.

4. Mirni visak — upor usklópce — kovrtljaj napred — velekovrtljaj nazad — spad nazad u visak okomiti — premah stražnji.

¹ V knjigi «Telocvična soustava sokolská in tudi v prevodu br. Sulceja je vpeljana nova definicija premikov, po kateri se premiki delajo samo iz vese; ker je ta nova definicija našim telovadcem neznaná, stari obseg pojma «premik» pa čisto praktičen, ostajamo do končne rešitve tega vprašanja pri starem.

² Dodatek «do stoje» na tleh ni potreben; ako naj po premahu spredaj sledi kaj drugega, moramo to posebej povedati. — Op. prelag.

³ Hočemo li, da budemo vjerni definiciji premaha, prema kojoj se isti izvodi samo iz visa, morda bi mogao prodrijeti koji od slijedećih prijedloga za premah iz potpora: 1. kovrtljaj nazad u potporu prednjem do stoja na tlu; 2. spadam nazad u visak okomiti prednji — premah prednji. Ad 2. rabim: premah prednji na svršetku bez dodatka do stoja na tlu, jer bi se to imalo samo po sebi razumijevati. Ako iza premaha slijedi stogod drugoga, tada se to i onako napose spominje. — Op. pr.

⁴ Umjesto: njišujući vis smatram boljim izrazom njišac (demin. od njija).

Pripomba. Za izvedbo vzklopne napora iz mirne vese preidemo z naglim pritegom v zgibo, od tu naprej pa postopamo po onem, kar je rečeno o izvedbi te prvine iz naskoka v opazki k drugi sestavi. — Razume se, da po veletoču nazaj izvedemo spad nazaj v vzosno veso tako, da se v vzpori spredaj ne dotaknemo droga. V primeru pa, da telovadec silnega gibanja, ki ga ima pri veletoču, ne more dovolj zadržati, zaradi česar je miren spad v vzosno veso nemogoč, bo dobro, če se v vzpori zaustavi. Silovit spad v vzosno veso povzroča neprijeten stresljaj glave.

5. Iz koleba z nadprijemom vzklopni napour uleknjeno — toč naprej — veletoč nazaj — premik spredaj v veso — premik zadaj.

Pripomba. V devetdesetih letih prošlega stoletja je bil vzklopni napour uleknjeno ideal vseh dobrih telovadcev, stremečih za napredovanjem v telovadbi. Nazivali so ga «salonska vzklopka». Izvaja se na ta način: kadar se po močnem kolebu vračamo v predkoleb, je treba s popolnoma uleknjenim križem preiti v strmoglavno veso spredaj, s čim večjim zaklonom glave. Iz strmoglave vese prehajamo v oporo, bolj s silo koleba, nego vzpiranja. Tudi to gibanje se izvaja z uleknjenim križem, kar pa dosežemo šele z vztrajno vadbo.

2. del: Konj na šir z ročajema.

Osnova: Meti zanožno — odnožno.

Iz vzpore spredaj na ročajih, lihe vaje z notranjim prijemom desne, sode z notranjim prijemom leve.

1. Premah odnožno z levo naprej zunaj — premah odnožno z levo nazaj — premah zanožno snožno v desno s celim obratom³ v levo okolu desne

³ Za lažje razumevanje metov z obrati smatram za najprimernejše, da se označijo vsi obrati kot celota, nikakor ne samo met, ki se izvede po določenem metu. Zato spajam v zgornjem primeru prvega pol obrata (ki je potreben, če hočemo izvesti zanožni premah) z drugo polovico obrata (s katero po premahu preidemo zopet v vzporo) v cel obrat. — Op. prel.

Opaska. Za izvodenje upora usklopce iz mirnog viska predemo žestokim pritegom u zgib i odovud dalje postupamo prema onome, što je rečeno o ovome počelu iz naskoka u opasci 2. sastava. — kazumiye se, da poslije velekovrtljaja nazad izvedemo spad nazad u visak okomiti tako, da se u potporu prednjem ne dotaknemo preče. No u slučaju, da vježbač ne uzmogne žestoko gibanje velekovrtljaja dostatno oslabiti, uslijed čega je miran spad u visak okomiti nemoguć, biti će dobro, da se u potporu zaustavi. Žestoki spad u visak okomiti prouzrokuje nemilo trgnuće glavom.

5. Iz zamaha nathvatom upor usklopce uvito — kovrtljaj napred — velekovrtljaj nazad — premah prednji u visak — premah stražnji.

Opaska. U devedesetim godinama minulog vijeka, bio je upor usklopce uvinuto idealom sviju odličnih vježbača, koji podjednako žude za napretkom. Nazivahu ga «salonka». Izvodi se ovako: Kada se poslije jakog zamaha vračamo u prednjih, treba sa potpuno uvitim križima preći u visak strmoglavi (prednji) uz čim veći zaklon glave. Iz viska strmoglavog dolazimo u potpor više silom zamaha, nego li upiranja. I to gibanje izvodi se uvitim križima, što postizavamo tek us'rajnom vježbom.

2. šest: Konj u šir sa hvataljkama.

Osnova: Metanja zanožna — odnožna.

Iz potpora prednjeg na hvataljkama, neparne vježbe unutarnjim hvatom desne, parne unutarnjim hvatom lijeve.

1. Premah odnožni lijevom napred van — premah odnožni lijevom nazad — premah zanožni sunoške desno sa cijelim okretom⁴ lijevo oko desne ruke

⁴ Za laglje razumijevanje metanja s okretima smatram najzgodnijim, da se svi okreti istaknu kao cjelina, nipošto samo okret, koji se izvodi poslije stanovitog metanja. Zato u gornjem slučaju spajam prvog p' okreta (nužnog, hoće li se izvesti premah zanožni) sa drugom polovicom okreta (kojom iza premaha dolazimo opet u potpor) u cijeli okret. — Op. pr.

roke v vzporo spredaj z levo na hrbtu, z desno na zadnjem ročaju — saskok⁴ s kolesom odnožno z desno nad sedlom in zadnjim ročajem s poldrugim obratom v levo (levi bok pri sedlu).

Pripomba. Čisti premah zanožno snožno v desno s celim obratom v levo okolu desne roke v vzporo spredaj z levo na hrbtu, desno na zadnjem ročaju ne dovoljuje levi nogi, da bi se po odnožnem premahu povrnila na trup konja, kakor to često vidimo. Saj ima ta premah ravno namen, da noga, ko se vrača iz njega, dá telovadcu primeren zamah za naslednji met. S tem premahom poženemo iz vzpore tudi desno nogo, ki počiva na trupu konja, in zdaj se dvigneta obe spojeno, zanožno, t. j. s sprednjo stranjo obrnjeni proti površini konja, nad hrbet. V to svrhu se krepko odrinemo z levo roko od sprednjega ročaja in prenesemo vso težo telesa na desno roko ter tako — z obratom v levo in preprijemom z levo na hrbet — preidemo v predpisano vzporo spredaj. Ker ima zdaj desna noga še nadaljnjo nalogo, je ne smemo spustiti na trup konja, marveč nadaljujemo z njo met brez dotika konja do stoje na tleh.

2. Na drugo stran.

3. Premah odnožno z levo naprej zunaj — premah odnožno z levo nazaj — premah zanožno snožno v desno s celim obratom v levo okolu desne roke v vzporo spredaj z levo na hrbtu, z desno na zadnjem ročaju — (premah odnožno z desno naprej zunaj s celim obratom v levo okolu desne roke v jezdno vzporo na ročajih z levo nogo

⁴ Opis na ta način, t. j. z besedo «saskok», izključuje dodatek na koncu: do stoje na tleh. — Op. prel.

⁵ Del sestave, ki je v (óklepajih), bi bilo boljše nazvati: kolo odnožno z desno s celim obratom v levo v jezdno vzporo nad zadnjim ročajem.

u potpor prednji lijevom na hrptu, desnom na stražnji hvataljci — saskok⁵ kolom odnožnim desnom nad sedlom i stražnjom hvataljkom sa poldrugim okretom lijevo (lijevi bok kod sedla).

Opaska. Čisti premah zanožni sunoške desno s cijelim okretom lijevo oko desne roke u potpor prednji lijevom na hrptu, desnom na stražnji hvataljci ne dozvoljava lijevoj nozi, da se iza premaha odnožnog povrati na trup konja, kao što to često vidjevamo. Taj premah, iz kojega se noga vraća, ima da joj posluži odgovarajućim zamahom za naredno metanje. Tim premahom nazad otisnuti ćemo iz potpora i desnu nogu, koja počiva na trupu konja i sada će se obje, spojene, zanožno, t. j. prednjom stranom okrenute spram gornje plohe, nadnijeti nad hrbat. U tu svrhu snažno ćemo se odraziti lijevom rukom s prednje hvataljke i prenijeti svu težinu tijela na desnu ruku, pa se tako — okretom lijevo i prehvatom lijeve na hrbat — prenijeti u propisani potpor prednji. Kako sada još i desna noga ima da izvrši daljnju zadaću, to ona ne klone na trup konja, nego nastavlja u metanju bez dodira o konja sve do stoja na tlu.

2. Obrnuto.

3. Premah odnožni lijevom napred van — premah odnožni lijevom nazad — premah zanožni sunoške desno sa cijelim okretom lijevo oko desne roke u potpor prednji lijevom na hrptu desnom na stražnji hvataljci — (premah odnožni desnom napred van sa cijelim okretom lijevo oko desne roke u potpor jašeći na hvataljkama li-

⁵ Opis ovim načinom, t. j. riječju saskok, izključuje dodatak na koncu: do stoja na tlu. — Op. pr.

spredaj — premah odnožno z desno naprej zunaj⁶ — premah odnožno z levo nazaj — premah odnožno z desno nazaj — zanožka v levo.

4. Na drugo stran.

5. Premah odnožno z levo naprej van — premah odnožno z levo nazaj — premah zanožno snožno v desno s celim obratom v levo okolu desne roke v vzporo spredaj z levo na hrbtu, z desno na zadnjem ročaju — kolo odnožno z desno s celim obratom v levo okolu desne roke nad sedlom v vzporo zadaj na ročajih — seskok s kolesom zanožno z desno s polobratom v levo.⁶

6. Na drugo stran.

7. Premah odnožno z levo naprej zunaj — premah odnožno z levo nazaj — premah zanožno snožno v desno s celim obratom v levo okolu desne roke v vzporo spredaj z levo na hrbtu, z desno na zadnjem ročaju — kolo odnožno z desno s celim obratom v levo okolu desne roke nad sedlom v vzporo zadaj na ročajih — premah zanožno z desno in premah odnožno z desno naprej zunaj — premah odnožno z levo nazaj — premah odnožno z desno nazaj v vzporo spredaj na ročajih — zanožka z levo.

Pripomba. Vajo, sestavljeno iz premaha zanožno z desno in premaha odnožno z desno zunaj, bi imenovali najprimerneje kolo zanožno z desno zunaj. Po zadnjem premahu odnožno nazaj ne smemo spustiti desne noge v vzporo spredaj z namenom, da se z njo od tam odrinemo. To sledi jasno iz načela, po katerem se nogi ali noga, ki izvaja met, ne sme dotikati konja. S tem premahom dobimo zamah, potreben za izvedbo lepe zanožke, pri kateri je telo vodoravno.

⁶ Analogno z opazko 2. v 1. sestavi.

(Se nadaljuje.)

jevom nogom sprijeda — premah odnožni desnom naprijed van⁶ — premah odnožni lijevom nazad — premah odnožni desnom nazad — zanožka lijevo.

4. Obrnuto.

5. Premah odnožni lijevom napred van — premah odnožni lijevom nazad — premah zanožni sunoške desno sa cijelim okretom lijevo oko desne ruke u potpor prednji lijevom na hrptu, desnom na stražnjoj hvataljci — kolo odnožno desnom s cijelim okretom lijevo oko desne ruke nad sedlom u potpor stražnji na hvataljkama — seskok kolom zanožnim desne sa pokreta lijevo⁷.

6. Obrnuto.

7. Premah odnožni lijevom napred van — premah odnožni lijevom nazad — premah zanožni sunoške desno sa cijelim okretom lijevo oko desne ruke u potpor prednji lijevom na hrptu, desnom na stražnjoj hvataljci — kolo odnožno desnom sa cijelim okretom lijevo oko desne ruke nad sedlom u potpor stražnji na hvataljkama — premah zanožni desnom i premah odnožni desnom napred van — premah odnožni lijevom nazad — premah odnožni desnom nazad u potpor prednji na hvataljkama — zanožka lijevo.

Opaska. Vježbu, sastavljenu iz premaha zanožnog desnom i premaha odnožnog desnom van, nazvali bismo kolo zanožno desnom van. Iza posljednjeg premaha odnožnog nazad ne smije desna noga da klone u potpor prednji sa svrhom, da se odovud otisne. To je jasno iz zasade, prema kojoj noge ili noga, koja izvodi metanje, ne smije da se otire o konja. Ovim premahom dobivamo zamah, odgovarajući lijepoj zanožci, pri kojoj je tijelo vodoravno.

⁶ Vježbe u (zagradi) bilo bi bolje nazvati: kolo odnožno desnom sa cijelim okretom lijevo u potpor jašeci nad stražnjom hvataljkom.

⁷ Analogno sa opaskom 2. u 1. vježbi.

(Nastavitćese.)

Primeri vadbenih ur v telovadnici za članice.

	Skupne (15 min.)	Vese (10 min.)	Skok - tek (5 min.)	Opora (10 min)	Vzravnavalni gibi (5 min.)	Vaje z nogami, rokami (10 min.)	Vaje s celim telesom (5 min.)
1	Redovne: zbor v dvored - $\frac{1}{2}$ obrat na mestu, hod - tek v dvostopih - slog v dvored	Krogi: izmena vese stojno - ležno - kroženje	Skok v teku	Bradlja: opora in izmene, sed, obrati, meti.	Palice	Dolga kolebnica: preskakovanje	Vaje v ravnotežju
2	Proste: gibi iztegnjenih rok, upogibanje in iztegnjenje - nožne stoje, pocepi	Poševna lestev: stopanje po spodnji strani - ročkanje v vesi	Prisunski korak	Miza na šir: meti zanožno, (prevali)	Vaje z nogami v legi	Kiji: veliki in srednji čelni kolebi in krogi (tudi s $\frac{1}{4}$ obr.)	Izmena stoje s poskokom
3	Palice: vodoravni položaji v čelni ravnini - koračne stoje - gibi trup - $\frac{1}{4}$ obrat na mestu - v hodu	Kolotek: kolovanje brez obratov in z obrati	Tekalna igra	Dvojni drog: meti v vesi in opori	Dolga palica	Konj vzdolž: meti prednožno - odnožno	Zivo orodje: stojne vese
4	Redovne: 1/ obrat na mestu in v hodu - tek	Krogi: izmene vese s kolebom	Poskočni polkin korak	Bradlja: meti z obrati	Vaje s trupom: v stojah iztegnjenih nog	Palice: vodoravni in navpični položaji	Odpori
5	Proste: gibi s skrčevanjem in suvanjem - stoje iztegnjenih in skrčenih nog	Doskočni drog: vesa - obrati - ročkanje z obrati	Dolga kolebnica: podtekanje	Konj na šir: meti odnožno - odbočno	Odpori in pretegi s palicami	Skok v višino: proskok	Vaje v ravnotežju
6	Kiji: veliki in srednji čelni kolebi in krogi - gibi nog - tudi s skoki	Dvovišinska bradlja: meti v vesi - sed	Valčkov korak	Gred: ležne opore - ustopi	Preskok čez gred	Navpična lestev: stopanje, ročkanje	Pretegi

Skupne (15 min.)	Vese (10 min.)	Skok – tek (5 min.)	Opora (10 min.)	Vzravnavalni gibi (5 min.)	Vaje z nogami, rokami (10 min.)	Vaje s celim telesom (5 min.)	
7	Redovne: zavoji in protihod v dvo-, četverostopu in osmerostopu	Krogi: vesa in izmena vese v gugu	Skok v teku	Dvojni drog: meti v vesi – seskok podmetno – premetno	Palice: vaje v hodu	Koza: meti skrečno	Živa bremena
8	Proste: z mesta	Vodoravna lestev: ročkanje vstran – s kolebom	Zavoji v dvojicah	Miza vzdolž: meti prednožno	Vaje z nogami v legi	Igra z žogo	Izmena stoje s poskokom – z obrati
9	Palice: vodoravni in poševni položaji – gibi iztegjenih nog, stoje skrečnih nog	Kolotek: kolovanje v dvojicah – zvon	Valčkov korak z obrati	Krogi: opora stojno – ležno	Dolga palica	Dolga kolebnica: vtek – preskok odtek – preskok v teku	Vaje v sedlu na ravnotežju
10	Redovne: poluobrati v dvojicah – poluobrati iz dvoreda v četverostop	Drog: stojna vesa – obese. – (naupor z obese – meti)	Tekalna igra	Bradlja: meti na začetku – koncu	Kloni s pomočjo	Gred: hodi – vaje v ravnotežju na gredi	Vaje v sedlu na gredi
11	Proste: gibi lehti z izstopne stoje, kloni	Plezanje – palice: plezanje – ročkanje	Dolga kolebnica: vtek – preskok – odtek	Konj na šir: meti odnožno – prednožno	Palice:	Ples: mazurkin korak v sestavah	Pretegi – odpora
12	Kiji: veliki kolebi, tudi s prevračanjem kije na lehti	Krogi: vesa – stojna opora, (naupor s stojne vese)	Mazurkin korak	Dvovišinska bradlja: vesa – opora – sed – meti	Odpora: s trupom, z nogami	Konj na šir: s prožno desko	Bremena

Gradivo za vadbo članic

Prosti prevod po sestavku s. Milade Male v „Cvičiteljki“. Srbohrvatski prevod br. Šulceja, slovenski prevod s. Trdinove.

Prinašamo tu prevod primerov vadbenih ur, o katerih piše pisateljica takole: «Nalašč ne imenujemo teh primerov načrt. Pri načrtu moramo upoštevati še drugo, kakor: postopanje od lažjega k težjemu, različnost, enakomerno zaposlenje celega telesa v vsaki telovadni uri; treba je, da izvedemo popolnoma, česar pa ni možno pokazati pri 12 vadbenih urah.»

«Vseji ženskega vaditeljskega zbora ČOS. leta 1921. je bilo določeno, da se uvedejo v vadbene načrte petminutne vložke, istočasno je bila izražena tudi želja, da naj prinaša »Cvičiteljka« primere takih vadbenih ur.»

Upamo, da bodo vaje tudi našim članicam dobro služile. Morda bodo kje rekli, da so vaje za nas pretežke; vendar smo prepričani, da so tudi pri nas društva, ki bodo lahko izvajala vse vaje. Ona društva, ki še ne vadijo dolgo časa, ali ki niso vadila mnogo na orodju, naj se nikar ne silijo izvajati vseh vaj; delajo naj najprej vaje 1. stopnje in kadar jih obvladajo popolnoma, naj začno z 2. stopnjo itd.

Večkrat vidimo v telovadnicah, da prednjačica vajo pokaže, telovadke pa jo napravijo potem vsaka po enkrat, kakor si jo je pač vsaka zapomnila. Ni zadosti, da prednjačica vajo le dobro pokaže, mora jo tudi dobro proučiti in telovadke potem opomniti na vse fineše, ter naj tudi popravi vsaki telovadki napake in ji natanko razloži, kaj in zakaj dela napačno.

Vsako vajo naj torej telovadke ponove večkrat v isti uri, če je treba. V vsaki telovadni uri naj pa že znane vaje zopet ponove. Seveda pa ponavljanje zopet ne sme vplivati dolgočasno.

Donosimo prijevod primjerâ vježbovnihi sati, o kojima govori spisateljica slijedeće: «Ove primjere nijesmo hotimice nazvali naertom. Pri naertu treba računati još i sa koječim drugim, kao: sa postupanjem od lagljega k težemu i sa raznolikošću, a usto i time, da u svakom satu bude u jednakoj mjeri zaposljeno cijelo tijelo. Sve to treba da bude posvema izvedeno. U 12 vježbovnihi sati ne može se nikako udovoljiti ovome zahtjevu.

U sjednici ženskoga prednjačkog zbora ČOS. god. 1921. zaključeno je, da se u vježbovni naert uvrsti uloške, koje će trajati pet minuta. Istodobno izražena je želja, da primjere takovih vježbovnihi sati donosi list »Cvičiteljka«.

Nadamo se, da će ove vježbe i našim članicama dobro doći. Gdjegod će se možda čuti, da su to preteške vježbe za nas, no mi smo pak uvjereni, da i kod nas ima društava, kojima će gvdje priopćene vježbe biti tako pristupne. Društva, koja ne vježbaju dugo ili koja nijesu mnogo vježbala na spravama, neka se ne naprežu sa svim ovim vježbama. Obrnuto: neka najprije rade vježbe 1. stupnja, a pošto ih posvema osvojiše, neka počnu sa 2. stupnjem itd.

Često opažamo u našim Sokolanama, da prednjačica pokaže vježbu, a vježbačice je izvedu svaka po jedanput prema tome, kako koja shvaća. Nije dostatno, da je vježba dobro pokazana od prednjačice. Ona mora usto da je i valjano prouči, a poslije toga upozorava vježbačice na sve fineše i da ispravlja sve mane uz potanko obrazloženje, što čine krivo i zašto čine krivo.

Svaku vježbu neka prednjačice ponove, ako je potrebno, više put u istome satu. Izim toga neka u svakome satu ponavljaju vježbe, koje su već poznate. Razumije se, da takovo ponavljanje ne smije svojim načinom dodijevati.

I. ura.

Skupne vaje: Redovne vaje: Zbor v dvored, $\frac{1}{2}$ obrat na mestu, hod, tek, slog v dvored.

I. četrt: Krogi: Izmena vese stojno, ležno, kroženje. Vložka: Skok v teku.

II. četrt: Bradlja: Opora in izmena, sed, obrati, meti. Vložka: Palice.

III. četrt: Dolga kolebnica: Preskakovanje. Vložka: Vaje v ravnotežju.

Redovne vaje.

Zbor v red, $\frac{1}{2}$ obrat na mestu v dvostop; hod, tek v dvostopu; slog v dvored.

Prednjačica mora misliti na to, da ima pri vodstvu redovnih vaj najlepšo priložnost, naučiti telovadke na trdo, strogo disciplino, ki je podlaga vsega sokolskega dela, ki pa je — priznajmo odkritosrečno — pri naših članicah in pri ženskem naraščanju precej redek pojav.

Prednjačica mora zahtevati na strog a dostojen način popolno disciplino. Ko se bodo telovadke navadile na disciplino, bodo same spoznale njeno visoko vrednost; uklonile se ji bodo rade volje z veselim čustvom. Tedaj pa smo se že tudi precej približali smotru.

Prednjačica mora seveda popolnoma obvladati svojo stvarino. Povelja in način, kako je treba vaje izvajati, mora imeti v «mazincu».

Treba je, da telovadke že obvladajo temeljno znanje o obratih, hodu, teku posameznice in v členu. Prednjačica skliče sestre na povelje:

«Pozor!» — «Zbor — v red!»

Na prvo povelje (v velikih telovadnicah na znak s trobko) mora pomehati vsak hrup, telovadke mirno čakajo naslednjega povelja in se potem uredijo hitro in tiho. (Glej «Redovne vaje»: Nastop in uravnava, str. 25.)

Opozarjamo tu na vir najboljšega pouka, na knjigo: «Redovne vaje», razložil dr. Viktor Murnik, in «Enotna povelja», dr. Viktor Murnik, JSS. koledar za leto 1924. Vsaka prednjačica je dolžna, da te knjige temeljito prouči.

I. sat.

Skupne vježbe: Redovne vježbe: Zbor u dvored, $\frac{1}{2}$ okreta na mjestu, hod, trčanje; slog u dvored.

I. četvrt: Karike: Izmjena viska stojećeg, ležećeg, kruženje. Uložka: Skok u trčanju.

II. četvrt: Ruče: Potpor i izmjene, sjed, okreti, metanja. Uložka: Palice.

III. četvrt: Dugi konopac: Preskakivanje. Uložka: Vježbe ravnoteže.

Redovne vježbe.

Zbor u red, $\frac{1}{2}$ okreta na mjestu u dvostop; hod, trčanje u dvostopu; slog u dvored.

Prednjačica si mora biti svijesna toga, da joj se pri vodstvu redovnih vježbi pruža najljepša prilika, da nauči vježbačice pravoj i strogoj disciplini, koja je temelj svega sokolskoga reda i napretka. No — priznajmo otvoreno — takova disciplina je pri našim članicama i ženskom naraštaju rijetka pojava.

Prednjačica mora zahtijevati strogim, ozbiljnim načinom potpunu disciplinu. Priukom na disciplinu vježbačice će i same uvidjeti njenu veliku vrijednost i pokoriti joj se drage volje i najvećom radošću.

Prednjačica — kao takova — mora svakako htjeti i znati posvema ovladati dodijeljenu joj graduu. Započeviji i način, kako treba da se izvode vježbe, mora imati «u malome prstu».

Prednjačica mora da posjeduje temeljno znanje o okretima, hodu, trčanju pojedinki i u članu.

Prednjačica sazove sestre zapovijedu:

«Pozor!» — «Zbor u — red!»

Na prvu zapovijed (u velikim Sokolanama na znak trubljom) mora da zavlada potpuna tišina. Vježbačice sad mirno čekaju, dok ne bude izdana naredna zapovijed i nato se brzo i tiho redaju. (Vidi: «Sokolstvo» III., str. 8., «Redovne vaje», str. 25.)

Upoznavamo na vrela: Drag. Šulec: «Sokolstvo», III. svezak («Redovne vježbe»); dr. Viktor Murnik: «Redovne vaje». U koliko u ovim knjigama zapovijedi ne odgovaraju sadašnjim obvezatnim, valja se poslužiti Sokolskim koledarom god. 1924, u kojem se nalaze stare i nove zapovijedi.

Ako sestre niso izvedle povelja popolnoma tiho, jih opozori prednjačica, potem ko so že uravnale dvored, kako potrebna je disciplina in veli: «**Raz!**» (Glej «Redovne vaje», str. 25.) Potem ponovi nastop in, če ga ne izvrše lepše, ga ponovi še enkrat.

Polobrat v dvostop, najpreje razdeljeno; prednjačica pokaže vzorno in razjasni strokovno.

«**Dvostop, v desno v bok — ent!**» (Glej «Redovne vaje», str. 14.)

Po izvršenem polobratu se prepriča vodnica, če stoje vse v zanožni stoji z l., če je d. stopalo v pravilnem položaju, prsti naj smere ven; kar je napačno, popravi.

«**— dve!**» sledi hiter prisun v spetno stoji.

Enako morajo napraviti obrat na povelje:

«**Dvored, v levo s čelom — ena! — dve!**»

Sledita še dva polobrata v desno, ki naj ju izvajajo razdeljeno; prednjačica naj zdaj ne zahteva le pravilnega, temveč tudi hitro in odločno izvajanje. Potem napravijo telovadke na povelje 4× polobrat nerazdeljeno. Paziti je na oba dela v povelju:

«**Dvostop, v desno — v bok!**»

«**Dvored, v levo s čelom!**»

Enako potem 4× razdeljeno in 4× nerazdeljeno v levo. Če je treba ponove večkrat — dokler ne gre.

Hod.

Po obratu v dvostop, a še preden da vodnica povelje za hod, pove in pokaže, kako naj pristopi drugi člen k prvemu. (Glej «Redovne vaje», str. 56.) Če ne delajo vse hkratu — ponove nekolikokrat prva dva koraka in takoj nazaj na prvotno mesto.

Pri hodu naj se navadijo telovadke pravilno držati telo, korak naj bo odločen in prožen, razdalje ne večje kakor na predročenje, dvojice morajo biti zravnane, njihove rame so v rav-

Nijesu li sestre izvršile zapovijed posvema tiho, prednjačica će jih nakon izravnjanja dvoreda upozoriti na potrebu discipline i zapovijedati: «**Raz!**» (Vidi: «Sokolstvo» III., str. 8., «Redovne vaje», str. 25.) Poslije toga ponovi nastup i ne bude li bolji, ponoviti će ga još jedamput.

Pô okreta u dvostup: najprije dije-ljeno. Prednjačica najprije sâma uzorno pokaže i strukovno razjasni.

«**Dvostup, desno u bok — jedan!**» — (Vidi: «Sokolstvo» III., str. 12.; «Redovne vaje», str. 14.)

Iza svršenog pô okreta mora prednjačica da se uvjeri, stoje li sve vježbačice u stoji zanožnom lijevom, da li im je stopalo desne noge u pravilnom položaju sa prstima prama van. Sve nepravilnosti treba da popravi. Na:

«**— dva!**» slijedi brzo priključenje u stoji spetni.

Isto tako moraju učiniti okret na zapovijed:

«**Dvored, lijevo čelom — jedan — dva!**»

Sada slijede još dva pô okreta desno, koje će izvesti dijeljeno. Ovajput neka prednjačica ne traži tek pravilno izvođenje, nego usto da bude i brzo i odlučno. Poslije toga učine vježbačice na zapovijed 4× pô okreta nedijeljeno. Treba paziti na oba dijela u zapovijedi:

«**Dvostup, desno u — bok!**»

«**Dvored, lijevo čelom!**»

Poslije toga istim načinom 4× dije-ljeno i 4× nedijeljeno lijevo. U slučaju potrebe ponavljaju višeput, sve dotle, dok ne izvedu dobro.

Hod.

Poslije okreta v dvostup, no prije, nego će prednjačica izdati vježbačicama zapovijed za hod, reći će jim i pokazati, kako ima da pristupi drugi član prvomu. (Vidi: «Sokolstvo» III., str. 39.; «Redovne vaje», str. 56.) Nije li to izvedeno od svižu u isti tren, tada treba ponoviti nekoliko puta prva dva koraka i odmah nazad na prvotno mjesto.

Pri hodu imadu se vježbačice priučiti pravilnom držanju tijela. Korak mora biti odlučan i pružan. Razmak ne smije biti veći od predručjenja. Dvojice moraju biti izravnane sa ramenima

nih črtah, razdalja med njimi je za širino dlani. Le začetnicam dovolimo, da se drže za roke.

Pozor na ravnanje dvojice pri zavojih!

V ravnih smereh naj dvojice natančno krijejo druga drugo do tja, kjer začno zavijati.

Kako naučimo tek?

Hod v $\frac{1}{4}$ taktu, t. j. prvi korak z l. je poudariti s topotom, tri korake: d., l., d. brez topota.

Isto, ali zadnje tri korake v vzponu.

Isto, ali s hitrim korakom.

Prednjačica vzdržuje ritem s tleski, s štetjem ali z udarci s palico ob tla.

Sestava korakov s tekovimi skoki.

1. takt: 1. korak z l. s topotom, 2.,

3., 4. trije koraki brez topota.

2. takt: 1. a) skok z l. s poudarjenim doskokom 1. b), 2 a), b), trije skoki: d. — l. — d. —.

3. a), b), 4. a), b), še štirje skoki, prvi s poudarkom.

Ta dva takta je vaditi 4 do 8x.

Potem pokaže prednjačica, kaj je napraviti na povelje: «Tekoma — tek!» in med tekom:

«Po - stati — stoj, dve, tri,

l. d. l. d. l.

štir, zdaj!»

d. in prisun z l.

Treba je pripomniti, da poveljevanje za tek ni lahko; prednjačica se mora dobro privaditi sama v prednjaškem zboru. Če je dano povelje o pravem času in dovolj odločno, potem izvedba ni tako težka, kakor je videti na prvi pogled. Povelje je začeti na levo nogo, «stoj» pride zopet na levo, potem je napraviti še tri skoke naprej, in na «zdaj!» prisunejo vse z l. in stoji takoj mirno.

Telovadke se morajo v to popolnoma živjeti, potem šele jih naučimo premeno iz teka v hod, kar jih naučimo prihodnjič. Za danes je dovolj če ravnajo in krijejo dvojice tudi pri teku.

u ravnim crtama i sa razmakom između njih za širinu dlana. Dozvolu, da se međusobno uhvate za ruke, dajemo samo početnicama.

Pozor na ravnanje dvojica pri zavojima.

U ravnim smjerovima imaju dvojice točno pokrivati jedna drugu sve do mjesta, gdje počnu zavojem.

Kako podučavamo trčanje?

Hod u $\frac{1}{4}$ taktu, to j. prvi korak lijevom treba istaknuti topotom, tri koraka: desnom, lijevom, desnom, bez topota.

Isto, no zadnja tri koraka u usponu.

Isto, no brzim korakom.

Prednjačica podržava ritam pljeskanjem, brojanjem ili udaranjem palice u tlo.

Sastavi koraka sa trčecim skokovima.

1. takt: 1. korak lijevom topotom, 2., 3., 4.: tri koraka bez topota.

2. takt: 1. a): skok lijevom sa naglašenim doskokom; na 1. b), 2. a), b): tri skoka: desnom, lijevom, desnom; 3. a), b), 4. a): još četiri skoka, prvi naglasom.

Ova dva takta vježbaju se 4 do 8x.

Sada će prednjačica pokazati, što treba činiti na zapovijed: «Trkom — trk!» i za trke:

«Po - stati — stoj, dva, tri,

l. d. l. d. l.

četiri, sad!»

d. i priključenje lijevom.

Još treba da istaknemo, kako zapovijedanje za trčanje nije baš laka stvar. Zato je potrebno, da se prednjačica najprije sama uvježba i priuči zapovijedanju sa ostalim članicama prednjačkog zbora. Uz pravodobnu i odlučno izdanu zapovijed neće biti izvedba onako teška, kako se u prvi mah pričinja. Zapovijed počinje na lijevu nogu, a «stoj» dolazi opet na lijevu nogu. Poslije se naprave još tri skoka napred i na «sad» prinože sve vježbačice lijevu nogu i tako ostanu mirno stajati.

Vježbačice moraju se u to posvema uživiti a poslije ćemo jih naučiti promjenu iz trčanja u hod, što ćemo učiniti u narednom satu. Za danas biti će dovoljno, ako postignu izravnavanje i pokrivanje dvojice pri trčanju.

Če so se pri teku povečali razstopi v globino, je dati povelje: «S prednje, skрати ko-rak!» Ostale telovadke korakajo s polnim korakom, dokler nimajo pred seboj prave razdalje, potem skratijo tudi one korak. Na povelje: «Polni ko-rak!» izstopijo vse s polnim korakom.

Slog v dvored: «Dvored, v levo s čelom — slog!»

Prednjačica pokaže slog v dvored s štirimi dvojicami, ki vajo dobro znajo. (Glej «Redovne vaje», str. 57.)

Pozor! Obe telovadki iste dvojice se ustavita istočasno na l. peti v zanožno stoji z d., sprednja (v prvem členu) s prisunom z d. spetna stoji, zadnja telovadka (v drugem členu) stopi z d. nogo nazaj, da nastane razdalja med prvim in drugim členom. Tako napravi dvojica za dvojico postopno.

Ves čas zahtevaj, da drže telovadke glavo pokoncu, telo naj bo vzravnano, rame potegnjene nazaj.

Redovne vaje naj bodo natančno izvajane; ne le v oni četrt ure, ki jim je namenjena, temveč vedno, pri nastopu k' prostim vajam, pri menjavi orodja in v sličnih primerih.

Krogi.

Izmena vese stojno — ležno, kroženje.

1. stopnja.

Krogi v višini čela.

1. Iz stojne zgibe polagoma nazaj v stojno veso spredaj prednožno — čepna visa — vzravna — 3×.

2. Iz stojne zgibe (lehti pokrčene odročno), dlani spredaj, polagoma v d. v stojno veso odbočno v l. — čepna vesa — vzravna. Isto nasprotno.

3. Iz stojne zgibe (lehti pokrčene odročno) polagoma naprej v stojno veso spredaj zanožno — čepna vesa — vzravna.

Nastane li pri trčanju suviše velik razmak u dubljinu, treba zapovijedati: «Prednje, skрати ko - rak!» Ostale idu punim korakom do postignuća odgovarajućeg razmaka ispred sebe, a poslije toga i one će skratiti korak. Na zapovijed: «Puni ko - rak!» sve će nastaviti punim korakom.

Slog u dvored: «Dvored, lijevo čelom — slog!»

Prednjačica pokaže slog u dvored sa 4 dvojicama, koje su u to upućene. (Vidi: «Sokolstvo», III., str. 39.; «Redovne vaje», str. 57.)

Pozor! Obje vježbačice jedne dvojice zaustave se istodobno u stoj spetni, obje se okrenu istodobno na peti lijeve noge u stoj zanožni desnom; prednja (u prvom članu) priključenjem desne u stoj spetni, zadnja (u drugom članu) odskoči desnom nogom nazad, da nastane udaljenost između prvoga i drugoga člana. Tako čine dvojice za dvojicama postepeno.

Prednjačice neka podjednako opominju, da vježbačice drže glavu lijevo uspravno, a tijelo da bude izravnano sa nazad potegnutim ramenima.

Redovne vježbe neka se izvode točno nesamo u doba, koje im je namijenjeno, nego i pri nastupu prostim vježbama, pri izmjeni sprava i inim zgodama.

Karike.

Izmena visa stojećeg — ležećeg, kruženje.

1. stupanj.

Karike u visini čela.

1. Iz zgiba¹ stojećeg: polagano nazad u visak² stojeći prednji prednožno — visak čučnjem — dignuti se — 3×.

2. Iz zgiba stojećeg (ruke poskučene odročno), dlanovi napred: polagano desno u visak stojeći odbočno lijevo — visak čučnjem — dignuti se. Isto obrnuto.

3. Iz zgiba stojećeg (ruke poskučene odročno): polagano napred u visak stojeći prednji zanožno — visak čučnjem — dignuti se.

¹ Zgib znači po starome vis skučenim rukama.

² Visak znači po starome vis napetim rukama.

4. Z zakorakom z d. polagoma nazaj v čepno veso prednožno z l. (leva napeta, na celem stopalu pod obeso krogov) — z iztegnjenjem d. noge in mahom zgornjega dela trupa v l. vesa stojno odbočno v d., d. noga zadaj na prstih, z mahom zgornjega dela trupa nazaj čepna vesa prednožno z l. — z odzivom z d. in z zgibo spetna stoja.

5. = 4. nasprotno.

6. Začetek kakor 4., ali z iztegnjenjem d. noge in lahkim odzivom priložiti z d. — $\frac{1}{2}$ kroga v l. v stojno veso spredaj zanožno (prednjačica pomaga, da se telovadka ustavi) — s $\frac{1}{2}$ krogom v l. in zakorakom z d. čepna vesa prednožno z l. — z odzivom z d. in z zgibo spetna stoja.

7. = 6. nasprotno.

8. = 6. iz čepne vese prednožno vaditi 3× ponovno.

9. = 8. nasprotno.

10. = kakor 6. ali $\frac{1}{4}$ krog v l. — z zakorakom z l. čepna vesa prednožno z d., in takoj nasprotno.

2. stopnja.

Krogi v višini čela ali ram.

1. Polagoma nazaj v stojno zgibo spredaj prednožno — polagoma nazaj v ležno veso spredaj prednožno, zgiba, ležna vesa — z zgibo stoja.

2. Polagoma v d. v stojno zgibo (pokršiti odročno) odbočno v l. — ležna vesa odbočno v l. — zgiba kakor preje — z mahom zgornjega dela trupa nazaj stojna zgiba odbočno v d., ležna vesa — stojna zgiba odbočno v d. — stoja.

3. Polagoma v l. v stojno zgibo odbočno v d. pokršiti odročno — z mahom zgornjega dela trupa nazaj stojna zgiba spredaj prednožno — z mahom zgornjega dela trupa v d. stojna zgiba odbočno v d. — stoja.

4. Polagoma nazaj v stojno zgibo (pokršiti odročno) spredaj prednožno — ležna vesa — stojna zgiba — polagoma dva kroga v d. — stoja.

(Se nadaljuje.)

4. Zakorakom desne polagano nazad u visak čučnjem prednožno lijevom (lijeva napeta, na cijelom stopalu ispod zavjesa karika) — sa napnućem desne noge i zamahom gornjega dijela trupa lijevo u visak stojeći odbočno desno, desna noga otraga na prstima — sa zamahom gornjega dijela trupa nazad u visak čučnjem prednožno lijevom — sa odrazom desne noge i zgibom u stoj spetni.

5. = 4. obrnuto.

6. Početak kao pod 4., no sa napnućem desne noge i lakim odrazom priložiti desnu — $\frac{1}{2}$ kruga lijevo u visak stojeći prednji zanožno (prednjačica pomaže, da se vježbačica zaustavi) — sa $\frac{1}{2}$ kruga lijevo i zakrokom desne u visak čučnjem prednožno lijevom — odzivom desne i zgibom u stoj spetni.

7. = 6. obrnuto.

8. = 6. iz viska čučnjem prednožno vježbati 3× ponovno.

9. = 8. obrnuto.

10. = 6., no $\frac{1}{4}$ krug lijevo — zakrokom lijeve u visak čučnjem prednožno desnom i isto odmah obrnuto.

2. stupanj.

Karike u visini čela ili ramenâ.

1. Polagano nazad u zgib stojeći prednji prednožno — polagano nazad u visak ležeći prednji prednožno — zgib, visak ležeći — zgibom stoj.

2. Polagano desno u zgib stojeći (poskušiti odručno) odbočno lijevo — visak ležeći odbočno lijevo — zgib kao prije — zamahom gornjega dijela trupa nazad u zgib stojeći odbočno desno, visak ležeći — zgib stojeći odbočno desno — stoj.

3. Polagano lijevo u zgib stojeći odbočno desno (poskušiti odručno) — zamahom gornjega dijela trupa nazad u zgib stojeći prednji prednožno — zamahom gornjega dijela trupa desno u zgib stojeći odbočno desno — stoj.

4. Polagano nazad u zgib stojeći (poskušiti odručno) prednji prednožno — visak ležeći — zgib stojeći — polagano dva kruga desno — stoj.

(Nastavitćese.)