

DR. LJUDEVIT PIVKO IN ADOLF SCHAUP:

TELOVADBA

RAZLAGA TELOVADNE TEORIJE IN NAVODILO K
VODSTVU TELESNIH VAJ PO TYRŠEVEM SESTAVU.

II. STROKA:
ORODNE VAJE.

str. 1-96

V MARIBORU 1922.

IZDALA IN ZALOŽILA „SLOVENSKA ŠOLSKA MATICA“.
TISK „UČITELJSKE TISKARNE“, LJUBLJANA.



DR. LJUDEVIT PIVKO IN ADOLF SCHAUP:

TELOVADBA

RAZLAGA TELOVADNE TEORIJE IN NAVODILO K
VODSTVU TELESNIH VAJ PO TYRŠEVEM SESTAVU.

II. STROKA:
ORODNE VAJE.

3.30. (A. Vaje z orodjem)

V MARIBORU 1922.

IZDALA IN ZALOŽILA „SLOVENSKA ŠOLSKA MATICA“.
TISK „UČITELJSKE TISKARNE“, LJUBLJANA.

44144



030021142

952 / 22

A. Vaje z orodjem.

Vaje z orodjem delimo na dve skupini:

- a) vaje z orodjem, ki ga dvigamo,
- b) vaje z orodjem, ki ga lučamo ali mečemo.

a) Vaje z orodjem, ki ga dvigamo (držimo med izvajanjem v rokah), delimo na sledeče panoge:

1. vaje z ročki,
2. vaje s palicami,
3. vaje s kiji,
4. vaje z bremenii,
5. vaje s kratko kolebnico,
6. vaje z rajalnimi pripravami, kakor z loki, obroči, ploščami, krožki, trakovi, rutami, zastavicami itd.

Zastavice, rut, trakov, lokov in podobnih predmetov ne moremo smatrati (zaradi njihove lahкости) kot telovadno orodje, kakor na pr. ročke, ki obremenjujejo lehti pri prostih vajah.

Te vaje vplivajo predvsem z lepoto gibov in učinkom barv na oči gledalcev, razen tega jih izvajamo najrajši v zvezi s petjem ali glasbo. Prištevamo jih k rajalnim vajam z orodjem (gl. I. 174, 7.).

b) Vaje z orodjem, ki ga lučamo ali mečemo.

Za mladinsko telovadbo ne moremo priporočati vseh panog te skupine telesnih vaj. Vadimo pa sledeče:

1. lučanje in prijemanje majhne žoge, odbijanje majhne žoge z roko in z orodjem v roki (z bobničem, pletenko, lopatico) — kot pripravljalne vaje za igre z žogo,

2. metanje in lučanje, podajanje in prijemanje velike in srednje žoge, metanje žoge z jermenom,

3. metanje kamena, kocke, krogle, granate,

4. metanje palice, kopja brez železne osti.

Metanja ostrega kopja in 5. metanja diska in kladiva ne vadimo pri mladinski telovadbi iz varnostnih ozirrov.

Te panoge telesnih vaj so gojili že v prastarih dobah. Najbolj so jih izpopolnili v helenski dobi, na Grškem. Metanje kamena je priljubljena panoga naše narodne telovadbe kakor nikjer drugod na svetu. Nekatere panoge metanja goje vneta prijatelji športa. Telovadna društva jih rada goje (kot panoge „lahke atletike“).

Ročki (bučice).

1. Vaje z majhnimi ročki se naslanjajo tesno na proste vaje; lahko bi jih imenovali proste vaje otežene z bremenom v rokah. Vse proste vaje lahko vadimo z ročki, zlasti so prikladni gibi skrčenih lehti (krčenje in upogibanje, suvanje in napenjanje, mahanje) in drže lehti, ki jih družimo n. pr. z izmenami stoj. Na višji stopnji so važni tudi spremniki, ki jih izvajamo z ročki, n. pr. gibi zapestja: klopljenje rok gor in dol (gl. proste vaje I. 60); odmikanje rok noter, ven, na desno, levo; kroženje rok noter, ven, naprej, nazaj; kroženje podlehti; kroženje lehti; izmene položajev lehti = sukanje lehti. Treba je pa pri mladinski telovadbi izvajati drže s spremniki jako previdno in zmerno.

2. Ročke sestaja iz dveh železnih krogel (glavic), spojenih z železnim (lesenim) držalom ●—●. Teža ročka bodi za vaje mladine do 12. leta do $\frac{1}{2}$ kg, pri starejših je lahko nekoliko večja. Na srednji stopnji uvajamo vaje z lesenimi ročki, ki so nekoliko večji nego železni, a v sedanjih razmerah tudi cenejši. Izdela jih lahko domač obrtnik.

3. Vaje z ročki vplivajo na razvoj moči lehti, a tudi trupa in nog, in pospešujejo vztrajnost. Z ozirom na lepoto

in mehko prožnost pa nikakor ne dosežajo prostih vaj. Uvrščamo jih v učni načrt tudi zaradi izpremembe in opestitve skupnih vaj.

V telovadnici vise ročki na določenem mestu na posebnem vešalu na steni 1 m — 1'60 m visoko od tal. Ponekod jih hranijo v zaboju.

4. Pred vajo korakajo telovadci (višje stopnje) v redu po obodu telovadnice. Čelni krajnik si vzame v vsako roko roček in skрати korak. Kadar imajo vsi ročke, poveljamo „*Polni korak!*“ in jih vodimo n. pr. z rajalnim razvodom v razstop, v katerem izvajajo vaje z ročki. — Začetniki prehajajo najprej v razstop, nato jim prinašajo določeni večji tovariši ročke pred noge. Korakanje z ročki je pri njih nelepo, okorno in nikakor ne pospešuje lepega držanja telesa.

5. Ne vadi z ročki nikdar do utrujenosti, da ne pokvariš veselja do telovadbe. V pravem trenutku zaključuj vaje. Bolje je, da oddajajo telovadci prezgodaj ročke nego da jih drugič nevoljni prijemajo, kar se dogaja baš pri ročkih često. Med vajami vošči telovadcem počitka: „*Ročke na tla — zdaj!*“ Na to povelje položi vsak svoja ročka pred sebe križema na tla. „*Odmor!*“ — Na povelje „*Pozor!*“ — „*Ročke prijeti — zdaj!*“ se vsak hitro pripogne, prime ročke in se vzravna v temeljno stojo.

Kadar hočemo na višji stopnji vaditi z obema ročkoma v eni roki, poveljujemo: „*Ročke v desno (l.) roko — zdaj!*“

6. Nazivoslovje za gibe lehti z ročki je isto kakor pri prostih vajah.

7. Vsako vajo najprej pokaži in jo imenuj, nato poveljуй izvedbo. Kaži vajo v nasprotno stran, obrnjen k telovadcem. Nazivoslovja samega začetkoma mladina ne ume popolnoma, niti ne zahtevaj, da si ga pomni. Ako pa vajo kažeš in jo sočasno imenuješ, vedo, kaj imajo vaditi in slišijo obenem nazive gibov, ki si jih časoma pomnijo.

Vajo poizkušaj pri mladinski telovadbi najprej brez ročkov, nato z ročki.

Začetkoma izvajajo samo gibe enega dela telesa, torej najprej gibe lehti, nato gibe trupa, nato gibe nog, a tako, da pridejo v telovadni uri vaje lehti, trupa in nog na vrsto (n. pr. vaje 1—6). Nato spajamo gibe dveh delov telesa, gibe lehti in nog, lehti in trupa, trupa in nog.

Vaje z ročki vadimo redkoma, morebiti enkrat na mesec, pri dekliški telovadbi še redkeje.

Na nižji stopnji jih vobče ne vadimo. Dečki naj pričenjajo na srednji stopnji, v 5. šolskem letu, deklice pa šele na višji, v 7. šolskem letu. Pri dekliški telovadbi jih pa dobro nadomestujejo vaje s kiji.

Učni načrt vaj z ročki.

Dečki v prvih 4 šol. letih ne izvajajo vaj z ročki.

V. Ponavljanje prvin prostih vaj z lahkimi ročki: predročiti, odročiti, vzročiti; skrčiti in suniti naprej, v stran, gor. Kloni z ročki ob boku ali na hrbtu. Vzpon in počep z ročki zunaj ramen, lehti priročno skrčene. Gibi lehti v koračnih stojah. Gibi trupa v koračnih stojah.

VI. Gibi lehti v loku. Poskoki spojeni z gibi lehti s krčenjem in suvanjem. Gibi lehti in trupa v koračnih stojah. Lahke sestave vaj lehti, trupa in nog na 4 dobe (v $\frac{1}{4}$ taktu, gib na 1. dobo, 3 dobe drža). Gibi lehti v pohodu na izkorak leve (desne) noge.

VII. Kratke drže lehti s spremniki: klopiti, odmikati, krožiti, sukati. Gibi trupa z držo lehti. Lahke sestave vaj trupa in nog z držo lehti na 4 dobe (takte). Drže in gibi lehti v pohodu (na določeno število korakov, n. pr. 4—8). Dviganje trupa ali nog v ležanju (roke ali noge obremenjene).

VIII. Raznostranski gibi lehti. Gibi lehti in izmene stoje s poskoki. Gibi lehti spojeni z gibi trupa in nog. Drže s spremniki. Sestave vaj na 4 dobe (takte) in na

več dob. Gibi napetih in skrčenih lehti v pohodu. Borilne stoje: izpad, umik, preža. Gibi lehti v loku in krogu.

Deklice v prvih 6 šol. letih ne izvajajo vaj z ročki.

VII. kakor dečki V.

VIII. „ „ VI.

Primeri vaj z ročki.

V. 1. Predročiti — odročiti — priročiti.

2. Skrčiti zaročno — suniti naprej — skrčiti zaročno — priročiti.

3. Skrčiti zaročno — suniti naprej — odročiti — priročiti.

4. Roke v bok (z ročki): Predklon — vzklon — zaklon — vzklon.

5. Roke na križ (založene na hrbtu z ročki): Odklon na levo — vzklon — odklon na d. — vzklon.

6. Skrčiti zaročno (ali upogniti priročno, ročki zunaj ramen): Vzpon — počep — vzravnavava.

7. = 6: Vzpon — počep zanožno z d. (l.) — vzravnavava.

8. „Odkoračna stoja z d. — zdaj! — Skrčiti zaročno — zdaj! — Suniti naprej (palčji položaj) in skrčiti zaročno. Ena — dve — ena — dve — ena — dve!“ (trikrat). — „Priročiti — zdaj! — Prisun z desno v spetno stojo — zdaj! — Odmor!“

Isto v odkoračni stoji z levo. Zahtevaj pravilne položaje in krepke sunke.

9. = 8 v zakoračni stoji z d. (l.), sunki v stran, palčji položaj.

10. Predkoračna stoja z d. (l.) — suniti gor, p. p., trikrat.

11. Roke v bok (na križ) — s poskokom v razkoračno stojo — kloni = 4, 5.

VI. 12. Zaročiti — predročiti, p. p., petkrat.

13. = 12, pri predročanju vzpon, pri zaročenju spetna stoja.

14. Vzročiti, p. p. — v loku naprej zaročiti, petkrat.

15. = 14., pri vzročanju vzpon.

16. S poskokom v razkoračno stoji in suniti v stran, p. p. — s poskokom v spetno stoji in skrčiti zaročno, petkrat.

Opozori, naj dihajo skoz nos in napenjajo prsa. V odmoru ročke na tla.

17. Zakoračna stoji z d. (l.) — predročiti, p. p., — zaklon, odročiti, dlanji položaj — vzklon, predročiti — (trikrat) — spetna stoji, priročiti.

Vadi na počasno štetje. Pri zaklonu naj ne krčijo nog.

18. Odkoračna stoji z d. (l.) — odročiti, p. p. — zmerni odklon na l. (d.).

V istem položaju sukanje trupa. Suki z ročki na prsih, za tilnikom.

19. Upogniti priročno — suniti gor in odkoračna stoji z l. — predročiti, predklon — vzklon, priročiti, s prisunom l. spetna stoji.

20. Gibi lehti z ročki v pohodu.

Gibi s krčenjem in suvanjem, gib sočasno z izkorakom l. noge. Gl. rajalne vaje, drže in gibi lehti v pohodu I. str. 194, 195.

VII. 21. Odkoračna stoji z d. (l.), odročiti, p. p. — drža v odročanju s sukanjem v mazinčji položaj in zopet nazaj v palčji pol. (trikrat) — spetna stoji, priročiti.

Ako vztrajamo dalje časa v odročanju, nastaja drža v odročanju. Sukanje lehti šteje hitreje: ena! (naprej) dve! (nazaj).

22. Odkoračna stoji z d. (l.), odročiti, p. p. — zasukati trup na l. (d.), drža lehti v odročanju — sukati lehti naprej in nazaj (v mazinčji in palčji položaj) trikrat v drži odročno — zasukati trup naprej, drža lehti v odročanju — spetna stoji, priročiti.

23. Zakoračna stoji z d. (l.), odročiti, p. p. — predklon, drža lehti — sukati lehti naprej in nazaj (v maz. in p. p.) trikrat — vzklon, drža lehti v odročanju — spetna stoji, priročiti.

V predklonu ulekniti križ, dvigniti glavo.

24. Klek z d. s predkorakom l., priročiti — zaklon vzročiti, p. p. — drža v zaklonu, sukati noter in ven v vzročanju (trikrat) — vzklon, priročiti. — Ponoviti vajo še enkrat, nato vzravna v spetno stojo.

25. Odkoračna stoja z d. (l.), odročiti — drža v odročanju, klopiti roke gor in dol (gib v zapestju) petkrat — spetna stoja, priročiti.

26. Zakoračna stoja z d. (l.), predročiti — drža v predročanju, odmikati roke na l. in d. (ven in noter, gib v zapestju) petkrat — spetna stoja, priročiti.

27. Zakoračna stoja z d. (l.), skrčiti zaročno — suniti v stran, odgib z d. (l.) nazaj — skrčiti zaročno, zakoračna stoja z d. (l.) — priročiti, s prisunom d. (l.) spetna stoja.

28. Poklek z d. (l.) nazaj, predročiti — odročiti — vzravna (počasi) v zanožno stojo z d. (l.), lehti drža — s prisunom d. (l.) spetna stoja, priročiti.

29. Poklek z l. nazaj, odročiti — drža — vzravna, zanožiti z l., lehti drža — prinožiti z l., priročiti. Na 2. stran.

30. Drže in gibi lehti v pohodu, n. pr. po 4 korake predročiti — predročiti gor — predročiti — predročiti dol. Gl. I. 195.

31. Iz ležanja — ročki na prsih (ob glavi, nad glavo) — dvigniti se v sed. *

Tovariš olajšuje izvedbo, ako mu podrži noge ali mu položi breme na noge.

VIII. 32. Predročiti z d., zaročiti z l. — zaročiti z d., predročiti z l., p. p., petkrat.

33. Vzročiti z d., zaročiti z l. — zaročiti z d., vzročiti z l., p. p., petkrat.

34. Čepenje, skrčiti predročno noter, hrbtni pol. desna zgoraj — s poskokom razkoračna stoja, suniti v stran, dlanji p. — s poskokom čepenje, skrčiti predročno noter itd., petkrat. Po odmoru ponoviti.

Doskok v razkoračno stojo na prstih nog! V krčenju predročno noter dvigniti komolce, da je desna podleht vodoravno nad levo.

35. Zakoračna stoja z d., zmerni predklon, zaročiti — zaklon, vzročiti, p. p. — zmerni predklon, zaročiti itd., petkrat.

Zaklon čim najgloblje. Isto vajo v zakoračni stoji z l.

36. Odročiti, h. p. — krožiti z lehtmi v drži odročno nazaj — priročiti.

V drži odročno krožimo z lehtmi, ako se napeta leht giblje v ramenskem sklepu, pri čemer izvršuje pest krog v premeru približno 2 pednjev. Kroženje je najizdatnejši spremnik. Izvajamo ga v odročanju naprej in nazaj. Ista vaja *a)* v odkoračni stoji z d. (l.), *b)* v zakoračni stoji z d. (l.) in v predklonu, *c)* v razkoračni stoji in zaklonu, dlanji položaj.

37. Odročiti, izpad z l. (d.) naprej — predklon — vzklon — s prisunom l. (d.) spetna stoja, priročiti.

Isto vajo z zakonom in odklonom na d. in l.

38. Primer vaje na 6 dob: Predročno vzročiti, p. p., vzpon — predročiti p. p., počep — odročiti, h. p., vzravnavna in odkoračna stoja z d. — vzročiti, p. p., s prisunom d. spetna stoja, zmerni predklon — vzklon, predročiti z d. v loku ven, p. p., polobrat v l. v zakoračno stoji z d. — priročiti, s prisunom d. spetna stoja. Na drugo stran.

39. Gibi napetih lehti v pohodu in drže na poljubno število korakov (gl. I. 194), na določeno število korakov.

40. Sunki v pohodu. N. pr. sunki naprej in v stran menoma: Na 1. korak skrčiti zaročno, na 3. korak suniti naprej, na 5. korak skrčiti zaročno, na 7. korak suniti v stran itd. Gl. I. 195, B. 1—8.

Literatura: Šulce, Sokolstvo IV. str. 24. — Vaditeljski List I. 131, 140, 184. — Těloevičná/soustava sokolská. Č. O. S. 1920, 68. — Slovenski Sokol VII. 1910, 35. — Heller, Methodika 105, 204.

Palice.

Palice, s katerimi telovadimo, so običajno lesene, 1 m dolge, okrogle in 2—3 cm debele.

Krepki in odrasli telovadci rabijo v društveni telovadnici tudi železne palice, približno enakih dimenzij, ki pa predstavljajo vsled svoje teže (2—3 kg) istočasno bremena.

Vaje s palicami delujejo osobito na mišičje lehti, prsi in hrbta; spajamo jih v svrhu sodelovanja mišičja vsega telesa s prostimi vajami.

Gibi lehti s palico so jako sorodni gibom lehti pri prostih vajah, kljub temu se pa ne moremo posluževati istega nazivoslovja, kajti ozirati se moramo *a*) na položaj palice, *b*) na razmerje palice k posameznim delom telesa, *c*) (po potrebi) na smer palice in *d*) (po potrebi) na položaj lehti.

Položaji palice so *a*) ravni (t. j. vodoravni), *b*) navpični (sporedni s telesno podolžno osjo), *c*) poševni (smer palice je odklonjena za 45° od ravne ali navpične).

Razmerje palice k posameznim delom telesa se označuje z višino položaja palice in oddaljenostjo z ozirom na posamezne telesne dele n. pr.: „pred prsa“, „na prsa“, „k boku“ i. t. d.

Smer palice, ozir. smer lehti ob palici določujemo (kadar je potrebno) v svrhu natančne označbe položaja po oddaljenem, vnanjem koncu palice z besedami: „z d. (l.) naprej, nazaj, v stran, gor, dol, noter, ven i. t. d.“

Položaj lehti, in sicer dotične, ki drži telesu bližji konec palice, je treba marsikdaj v svrhu natančne označbe položaja opisati z nazivoslovjem prostih vaj, n. pr.: „l. skrčena predročno noter“ i. t. d.

Palico držimo običajno z nadprijemom skoro na koncih (mazinca oddaljena od koncev približno 4 cm); moremo pa držati palico tudi s podprijemom, z dvoprijemom in z obrnjenim prijemom.

Palica se nahaja pred telovadčevim telesom = spredaj, za telesom = zadaj, nad telesom = zgoraj, ali na desni (l.) strani telesa.

Iz enega položaja prehajamo v drug položaj z dviganjem, spuščanjem, krčenjem, suvanjem, prevračanjem, vsukavanjem, izsukavanjem, kroženjem in izvinkom.

Iz prostih vaj so znani pojmi „dvigati“ (n. pr. prehod iz priročnja v vzročnje), spuščati (prehod iz vzročnja v priročno skrčenje), krčiti (prehod iz predročnja v za-ročno krčenje) in krožiti (prehod iz priročnja preko odročnja na levo, vzročnja, odročnja na levo, v priročnje), neznani so pa gibi „prevračanje“, „vsukavanje“, „izsukavanje“ in „izvinek“.

Prevračanje imenujemo prehod palice iz enega skrižnega položaja palice v nasproten skrižni položaj. Iz položaja „palico pred prsa ravno d. čez l.“ prehajamo v položaj „palico pred prsa ravno l. čez d.“ s tem, da prevrnemo (zasučemo) palico okoli srede v čelni ravnini za 360° ; „prevračamo“ palico tudi tedaj, ako prehajamo iz položaja „palico pred prsa ravno“ v položaj „palico pred prsa ravno d. čez l. (ali l. čez d.)“, pri čemer opišeta konca palice ob istem načinu gibanja kakor prej lok 180° .

Vsukavanje palice v levo se vrši na sledeči način: iz položaja „palico pred prsa ravno“ (pri čemer držita obe roki konca palice s podprijemom* se skrči leva roka tako noter, da se približuje (s hrbtom zgoraj) desni rami, levi komolec se dvigne naprej na levo ven, a palica spolzne istočasno skozi desno pest na desno stran; leva roka se zasučje potem najprej v bočni ravnini navzdol in potegne palico z obrnjenim podprijemom skozi odprto desno dlan v levo. Položaj palice je sličen položaju „palico pred prsa ravno“, le da leva drži palico z obrnjenim, a desna z navadnim podprijemom.

Nalično se vrši vsukavanje v desno in po isti poti dotično izsukavanje.

Vsukavanje in izsukavanje razloži najprej učitelj, pokaži gibanje prav počasi parkrat in spremljaj s svojima rokama roki vadečih, ki vaje ne zadevajo.

* Prijeme menjujemo večinoma raznoročno; soročno preprijemamo tako, da vržemo palico nalahko in za malenkost navzgor in naglo preprimemo.

Izvinek imenujemo oni gib v ramenskem sklepu, ki se izvrši ob prehodu iz položaja „palico spredaj doli ravno“ v položaj „palico zadaj doli ravno“, ne da bi prijem izmenjali ali v njem popuščali.

Ta izvinek bi bil obojestranski, enostranski (l.) se pa izvrši n. pr. pri prehodu iz položaja „palico pred prsa ravno“ v položaj „palico za d. rame poševno v stran dol“.

Izvinki so za nižjo in srednjo stopnjo neprimerni, ker je prsno ogrodje pri mlajših telovadcih še nerazvito in bi se še nežno in neutrjeno prsno mišičje moglo mestoma celo raztrgati.

Položaj palice se določa ponajveč tako, da se imenuje 1. del telesa, ob katerem se nahaja en konec palice in neoznačena roka, 2. označba „ravno“, „navpično“, „poševno“, 3. druga roka in smer palice, n. pr.: „palico k desnemu boku ravno, desna (roka) spredaj“.

Najvažnejši položaji — manj važni in težji so izpuščeni, ker niso prikladni za ljudsko šolo — so sledeči:

A. Ravni položaji.

1. Palico spredaj doli ravno (p. doli ravno);
2. " " " " d. čez l. (l. čez d.);
3. " pred prsa ravno;
4. " " " " d. čez l. (l. čez d.);
5. " na prsa ravno (pokrčiti odročno, zaročno);
6. " nad glavo ravno;
7. " na (za) ramena ravno (pokrčiti odročno);
8. " zadaj doli ravno;
9. " k d. boku ravno v stran (d. odročno dol); *
10. " " " " " d. spredaj (d. predročiti dol);
11. " " " " " d. zadaj (d. zaročiti);
12. " " " " " l. spredaj (l. predročiti dol noter);

* Kjer so obojestranski položaji mogoči, se naštevajo le enostranski, pri drugostranskih se izmenjajo dotični nazivi.

13. Palico spredaj k d. ramenu ravno v desno stran (l. pokrčena predr. noter);
14. „ spredaj k l. ramenu ravno v desno stran (l. pokrčena odročno ali priročno);
15. „ k d. ramenu ravno z d. naprej (l. predročno pokrčena noter);
16. „ k d. ramenu ravno z l. naprej (d. odročno ali priročno skrčena, palica navpično na prednjo steno);
17. „ k d. ramenu ravno z d. naprej ven (l. pokrčena predročno noter);
18. „ k d. ramenu ravno z d. naprej noter (l. pokrčena predročno noter);
19. „ na tilnik ravno z d. v stran (l. odročno skrčena);
20. „ zadaj k l. ramenu ravno z d. v stran (l. odročno skrčena).

B. Navpični položaji.

1. Palico pred prsa navpično z l. gor (predročiti z l. gor noter, z d. dol noter, lehti napete, sredina palice pred prsi);
2. „ k d. boku navpično z d. gor (l. priročno pokrčena noter);
3. „ k d. boku navpično z l. gor (d. odročno ali zaročno pokrčena);
4. „ k d. ramenu navpično z d. gor (l. pokrčena predročno noter);
5. „ k d. ramenu navpično z l. gor (d. odročno skrčena);
6. „ k d. ramenu navpično z d. dol (l. predročno pokrčena noter);

7. Palico k d. ramenu navpično z l. dol (d. predročno ali odročno skrčena);
8. " na prsa navpično d. zgoraj (l. roka v sredini prs).

C. Poševni položaji.

1. Palico pred prsa poševno z d. gor (predročiti z d. gor ven, z l. dol ven);
2. " k l. boku poševno z l. nazaj (z l. zaročiti);
3. " " l. " " " l. v stran dol (z l. odročiti dol);
4. " " l. " " " l. naprej dol ven;
5. " " l. " " " l. naprej dol;
6. " " l. " " " l. " " noter;
7. " " l. " " " d. " " noter;
8. " " l. " " " d. " dol;
9. " " l. " " " l. v stran;
10. " " l. " " " l. naprej ven;
11. " " l. " " " l. naprej;
12. " " l. " " " l. " noter;
13. " " l. " " " d. " noter;
14. " " l. " " " d. naprej;
15. " " l. " " " d. " ven;
16. " " l. ramenu poševno z l. nazaj;
17. " " l. " " " l. v stran dol;
18. " " l. " " " l. naprej dol ven;
19. " " l. " " " l. naprej dol;
20. " " l. " " " l. naprej dol noter;
21. " " l. " " " d. naprej dol noter;
22. " " l. " " " d. naprej dol;
23. " " l. " " " d. naprej dol ven;
24. " " l. " " " l. v stran gor;
25. " " l. " " " l. naprej gor ven;
26. " " l. " " " l. naprej gor;
27. " " l. " " " l. naprej gor noter;

28. Palico k l. ramenu poševno z d. naprej gor noter;
 29. " " l. " " " d. naprej gor;
 30. " " l. " " " d. naprej gor ven.

Podobno določujemo položaje, pri katerih se nahaja en konec palice na prsih (sredi prs), za ramenom, za glavo i. t. d.

Palico moremo tudi držati oberočno na enem koncu; oberočno, ena roka na koncu, druga v sredini palice; oberočno v sredini; enoročno, druga roka prosta; enoročno v vsaki roki po ena palica bodisi na koncu ali sredini, z enakimi ali različnimi prijemi.

Ako držimo palico oberočno, obe roki na enem koncu, je palica *a*) sporedna s širinsko, *b*) globinsko osjo, ali se pa nahaja v prečnih ali poševnih smereh.

V prvem slučaju (*a*) določujemo položaje s pomočjo označb položajev napetih lehti n. pr.: priročiti, predročiti, vzročiti (zaročenje ni izvedljivo, ravnotako ne odročenje), predročiti na d. i. t. d. . . . Ako vzamemo v tem slučaju kot izhodišče kak telesni del, n. pr. rame, bok, sta seveda lehti pokrčeni in določuje položaj smer palice (ne torej lehti) na sledeči način:

palico k d. ramenu v d. stran;
 " " l. " " " " ; razlika je le-ta, da se obe pesti premakneta od desnega k levemu ramenu, a smer palice ostane ista.

V drugem (*b*) slučaju smatramo palico kot podaljšek rezultante obeh lehtnih podolžnih osi in označujemo položaje ravnotako kakor enostranske položaje napetih lehti pri prostih vajah: predročiti, vzročiti, predročiti na d. gor i. t. d.

V sestavah družimo vaje s palicami s peterimi vadbenimi vrstami prostih vaj na mestu in tudi s prostimi vajami z mesta (hodom in njegovimi različnimi načini).

Nastop k vajam s palicami.

Telovadci korakajo v redu mimo police ali stojala, kjer so spravljene palice; vsak si vzame palico, ne da bi menjal korak ali izgubil takt, mora pa takoj korak skratiti. Kadar imajo vsi palice, poveljuj: „Polni ko-rak!“ in jih vodi k vajam s palicami. Pri nastopu in pohodu držimo palico v desni roki navpično gor ob desni lehti in rami (desna roka na dolenjem koncu!) in mahamo z lehtjo kakor pri navadnem pohodu.

Lahko pa nosimo palico v desni roki, roka sredi palice, ki se nahaja v bočni ravnini, prednji konec poševno gor.

Začetniki prehajajo najprej v razstop, nakar prinesejo l. (d.) krajniki po štiri palice in jih razdele.

Na sličen način odlagamo palice po vajah.

Prosti razstop četveroredov se vrši tako, da pride pri odročenju gorenji del palice na tilnik.

Pri vajah s palico, ki jo držimo oberočno na konceh, je začetni položaj „palico (spredaj) doli ravno“. V ta položaj prehajamo iz položaja „palico v d. roki navpično gor*“ z gibom, ki ga vadimo začetkoma na dve dobi:

1. prijeti palico z l. na gorenjem koncu, l. leht vzročno pravokotno pokrčena noter, hrbet roke proti obrazu;
2. potegniti palico dol z gibom na levo, pred telesom, v čelni ravnini.

Nalično stavimo palico po dovršenih vajah iz položaja „palico (spredaj) doli ravno“ v položaj „palico v desni roki navpično gor“ začetkoma na dve dobi:

1. dvigniti z l. roko palico v navpični položaj „palico v d. roko navpično gor“;
2. izpustiti z l. gorenji del palice in priročiti.

Ti gibi se izvajajo hitro, v čelni ravnini, a postaja časovna razdalja med 1. in 2. gibom sčasoma vedno krajša

* Označba „gor“ bi mogla tudi izostati, ker je vsled dolžine palice in napetega držanja lehti v priročanju položaj „navpično dol“ izključen.

in se slednjič ne štejeta 2 dobi, pač pa se vaja vrši le na povelje: „palico doli ravno — zdaj!“ — „palico v d. roko navpično gor — zdaj!“

Ti dve vaji ponavljamo često, pred začetkom vaj s palico vsakokrat, da preide točna izvedba gibov telovadcem v navado.

Iz položaja „palico ravno doli“, ki je kakor začetni tudi sklepni položaj, prehajamo v „odmor“ s spuščanjem palice z l. roko na tla, tako da se nahaja spodnji del palice pred l. nogo, palica sama pa poševno dol noter, d. noga se je pa pomaknila, kakor pri prostih vajah, malo naprej. Ko so vaje s palicami že v teku, ne dvigamo palice na povelje „pozor“ v položaj „palico v d. roki navpično gor“, pač pa v položaj „palico doli ravno“.

Ker povzroča spuščanje levega konca palice — osobito na podu — neprijeten ropot, ki se vrhtega ne vrši navadno istočasno, priporoča se, osobito pri šolski telovadbi in telovadbi dece in naraščaja, da se na povelje „odmor“ obdrži palica v rokah in da izvrši telovadec povelje „odmor“ edinole na način kakor pri prostih vajah.

Učni načrt vaj s palico.

I, šolsko leto. Palico v d. roki navpično (držanje palice med pohodom). Čelni ravni položaji: p. doli ravno, na prsa ravno, pred prsa ravno, nad glavo ravno, za ramena ravno. Izmene teh položajev na dve dobi. Vaje trupa in vaje nog (kloni, suki, poskoki, koračne stoji) na dve dobi združene z imenovanimi položaji palic, osobito s položajem p za ramena ravno. Izmene položajev palice v pohodu (posnemanja gibov in drž, ki jih izvaja čelni krajnik — učitelj). Ježa na konjih, vožnja z vlakom (posnemovalne vaje)

II. š. l. P. k ramenu ravno v stran (spredaj in zadaj). Sestave 2 znanih položajev na 4 dobe. Vaje trupa in nog združene z znanimi položaji palice na 4 dobe.

III. š. l. Vaje s palico v koračnih stojah. Gibi trupa v koračnih stojah, p. nad glavo ravno, p. za ramena ravno. P. k ramenu ravno naprej. Sestave na 4—8 dob s ponavljanjem 2 gibov lehti, 2 gibov trupa ali 2 gibov nog.

IV. š. 1. P. k boku ravno v stran. Izmene ravnih položajev palice s prevračanjem. Navpični položaji palice. Vaje s palico v zvezi z nožnimi stojami in gibi nog (tudi obrati in poskoki) in z gibi trupa v sestavah na 4–8 dob (5–8 na drugo stran).

V. š. 1. P. k boku ravno z d. (l.) naprej. Vaje s palico v sestavah z gibi nog in trupa, lahke sestave v $\frac{3}{4}$ in $\frac{4}{4}$ taktu.

VI. š. 1. Ostali ravni položaji palice. Izmene položajev palice z izvinkom. Poševni položaji palice. Poskoki na mestu in z mesta. Sestave v $\frac{3}{4}$ in $\frac{4}{4}$ taktu.

VII. š. 1. Sestave, primerno težje, v $\frac{3}{4}$ in $\frac{4}{4}$ taktu. Izpad, umik. Izmene položajev palice z vsukavanjem, izsukavanjem. Enostavne vaje (3.–4. š. 1.) z železno palico (1–2 kg). Pripravljalne vaje za metanje palice (kopja).

VIII. š. 1. Težje sestave v $\frac{3}{4}$ in $\frac{4}{4}$ taktu. Raznoterosti, odpori, pretlaki, pretegi s palico. Vaje na živem orodju (2 telovadca držita palico, 3. vadi vaje na „drogu“; 4. držijo 2 palici sporedno, 5. izkuša vaje na bradlji).

Primeri vaj s palico.

- I. 1. V primernem razstopu (glej I. str. 185!) se palice razdele posameznikom in se vadi „palico v desno roko navpično (gor)“.

Spodnjega dela palice ne držimo popolnoma na koncu ampak približno 3 prste više, in sicer s palcem, kazalcem in notranjo (levo) platjo sredinca tako, da je hrbet roke spredaj, palec tesno ob vnanji strani stegna, lehti v priloženju napete.

2. Iz položaja „p. v d. roko navpično“.

1. prijeti z levo od zadaj gorenji del palice (hrbet roke zadaj, podleht v čelni ravnini), 2. p. doli ravno, 3. p. v d. roko navpično gor, 4. izpustiti z l. in priločiti.

Najprej vaditi po narekovanju, potem le na štetje. Ponočiti 4–8 krat.

3. Začetni položaj: temeljna postava, palico doli ravno. *

1. p. na prsa ravno, 2. p. doli ravno.

* Začetni in sklepni položaj sta vedno enaka, namreč „palico spredaj doli ravno“ in se bosta označevala s kraticami: z. p. in s. p.

4. 1. p. na prsa ravno, 2. p. pred prsa ravno.
5. 1. p. nad glavo ravno, pogled na palico (zmerni zaklon glave), 2. p. pred prsa ravno, pogled naprej na palico.
6. 1. p. nad glavo ravno 2. p. za ramena ravno.
7. iz položaja „p. za ramena ravno“ predklon — vzklon (4—8 krat).
8. iz položaja „p. za ramena ravno“ 1. 2. zasukati trup v d. (l.) (noge mirne!) 3. 4. zasukati trup naprej.
9. z. p., 1. p. nad glavo ravno, 2. odkoračna stoja z d. (l.), 3. prisun v temeljno stojo, 4. sklepni položaj (s. p.).
10. vaja 9. v predkoračni in zakoračni stoji.
11. z. p. 1. položiti palico pred se na tla, roke v bok, 2. preskok, 3. cel obrat v l. (d.) 4. s. p.
12. z. p. 1. položiti palico pred se na tla, 2. skok v d. (l.), 3. skok na prejšnjo točko v l. (d.), 4. s. p.
13. (Kitajci.) Pohod v redu in vaje s palico. Učitelj koraka kot čelni krajnik reda in izvaja lahke izmene položajev, vedno na dve dobi, deca ga posnema.
14. Drža posameznih položajev v pohodu na 4—8 korakov, nakar sledi položaj „p. ravno doli“, potem zopet prejšnja ali druga drža i. t. d.
15. „Konjički“. Palica je konjiček in deca teče ali poskakuje jezdno v redu, vrsti ali dvoredu.
16. „Vlak“. Iz polčžaja „p. pred prsa ravno“ skrciti lehti priročno v loku navzdol do položaja „p. na prsa ravno“ in zopet z zmernim lokom navzgor napeti lehti v prvoten položaj. To kroženje podlehti spremljamo ritmiški z vsakim korakom z sikanjem šš—šš. Gibanje vlaka nazaj se označuje s kroženjem v nasprotni smeri.

- II. 17. 1. p. na prsa ravno, 2. p. pred prsa ravno, 3. p. na prsa ravno, 4. s. p.
18. 1. p. pred prsa ravno, 2. p. nad glavo ravno, 3. p. pred prsa ravno, 4. s. p.
19. 1. p. nad glavo ravno (prehod iz z. p. s skrčenimi ali napetimi lehtmi), 2. p. za ramena ravno, 3. p. nad glavo ravno, 4. s. p.
20. 1. p. za ramena ravno; 2. odklon v desno, 3. vzklon, 4. odklon v levo, 5. vzklon, 6. s. p. (kloni počasi!)
21. vaje 17.–20. v koračnih stojah.
22. 1. p. nad glavo ravno, 2. zasukati trup na d., 3. zasukati trup naprej, 4. zasukati trup na l., 5. zasukati trup naprej, 6. s. p. (6 dob, suki počasi!)
23. 1. čepenje, položiti palico na tla, 2. vzravnavna, predročiti, 3. čepenje, pobrati palico, 4. vzravnavna v s. p.
24. 1. p. na prsa ravno, 2. p. spredaj k d. ramenu v d. stran, 3. p. na prsa ravno, 4. s. p.; na drugo stran.
25. vaja 8., toda p. spredaj k d. ramenu v l. stran.
26. 1. p. na ramena ravno, 2. p. zadaj k l. ramenu ravno v d. stran, 3. p. na ramena ravno, 4. s. p.; na drugo stran.
27. 1. skrčiti prednožno z l. v poklek na palico, 2. suniti z l. v stran v odnoženje, 3. skrčiti prednožno z l. v poklek na palico, 4. suniti dol (počasni!) v temeljno stoji in s. p.; na drugo stran
28. 1. p. nad glavo ravno, odnožna stoji z l., 2. p. pred prsa ravno, temeljna stoji, 3. p. nad glavo ravno, odnožna stoji z d., 4. temeljna stoji in s. p.
- III. 29. 1. p. na ramena ravno, 2. s poskokom razkoračna stoji v stran, 3. s poskokom spetna stoji, 4. s. p.; mesto stranske razkoračne stoji lahko tudi razkoračno stoji z d. naprej, l. nazaj in narobe.

30. 1. skrčiti prednožno z l., poklek na p. 2. suniti z l. naprej (vstran, nazaj), p. nad glavo ravno, 3. p. doli ravno, skrčiti prednožno z l., poklek na p., 4. s. p.; na drugo stran.
31. 1. skrčiti prednožno z l. visoko, vstop na palico (ali vsaj gleženj na p.), 2. suniti levonožno v stran (naprej, nazaj), p. k d. ramenu ravno v d. stran, 3. p. ravno doli, skrčiti prednožno z l. visoko, vstop na palico (ali vsaj gleženj na p.), 4. s. p.; na drugo stran.
32. 1. p. na ramena ravno, odkoračna stoja z l., 2. zaklon, 3. vzklon, 4. s prisunom l. s. p.; na drugo stran.
33. 1. odkoračna stoja z l., p. nad glavo ravno, 2. zmeren predklon, 3. vzklon, 4. s prisunom l. s. p.; na drugo stran, tudi mesto predklona zaklon.
34. 1. predkoračna stoja z d., p. nad glavo ravno, 2. zasukati trup na l., 3. p. na ramena ravno, zasukati trup naprej, 4. s prisunom l. s. p.; na drugo stran.
35. 1. p. k d. ramenu ravno z d. naprej, odkoračna stoja z l., 2. p. nad glavo ravno, 3. p. k d. ramenu ravno z d. naprej, 4. s prisunom l. s. p.; na drugo stran.
36. 1. p. k d. ramenu ravno z l. naprej, predkoračna stoja z d., 2. p. pred prsa ravno, 3. p. k d. ramenu ravno z l. naprej, 4. s prisunom d. s. p.; na drugo stran.
37. 1. p. k d. ramenu ravno v d. stran, zakoračna stoja z l., 2. p. k l. ramenu ravno z l. naprej, 3. p. k d. ramenu ravno v d. stran, 4. s prisunom l. s. p.; na drugo stran.
38. 1. p. k l. ramenu ravno z l. v stran, predkoračna stoja z d., 2. p. na ramena ravno, zakoračna stoja

z d., 3. p. k d. ramenu ravno z l. naprej, 4. s prisunom d. s. p.

- IV. 39. 1. p. k d. boku ravno v d. stran, prednožiti z l., 2. p. nad glavo ravno, odnožna stoja z l., 3. p. k d. boku ravno v d. stran, 4. s prisunom l. s. p.; na drugo stran.
40. 1. p. na prsa ravno, zakoračna stoja z d.; 2. p. pred prsa ravno, klek z d. (krepko zanožiti, da je klek pravilen!), 3. p. nad glavo ravno, vzravnavna in zanožna stoja z d., 4. s prisunom d. s. p.; 5-8 na drugo stran.
41. 1. p. k d. ramenu ravno v d. stran, zakoračna stoja z d., 2. p. k l. ramenu ravno v l. stran, zasukati trup na d. (brez obrata!), 3. $\frac{1}{2}$ obrata v d. v odnožno stojo z l. (trup se je že na 2. zasukal), p. k d. ramenu navpično, d. zgoraj, 4. s prisunom l. s. p.; 4 krat; na drugo stran.
42. 1. p. navpično k d. ramenu, d. zgoraj, predkoračna stoja z d., 2. $\frac{1}{2}$ obrata v l. v odnožno stojo z d. (tel. teža se prenese le na l. nogo), palica na prsa ravno, predklon, 3. vzklon, p. pred prsa navpično, l. zgoraj, 4. s prisunom d. s. p.; 4 krat; na drugo stran.
43. 1. p. pred prsa ravno d. nad l., s poskokom v razkoračno stojo v stran, 2. predklon, 3. vzklon, 4. s poskokom v s. p.; tudi z zaklonom, odklonom.
44. 1. p. pred prsa ravno l. nad d., 2. skrižna koračna stoja z d. spredaj in vzpon, 3. $\frac{1}{1}$ obrat v l. v spetno stojo, p. nad glavo ravno, 4. s. p.
45. 1. p. k d. ramenu v d. stran, odkoračna stoja z l., 2. p. pred prsa ravno l. nad d., 3. $\frac{1}{2}$ obrata v d. v zanožno stojo z l., 4. s prisunom l. s. p.; 4 krat; na drugo stran.
46. 1. p. na ramena ravno, s predkorakom z d. klek z l., 2. vzravnavna, $\frac{1}{2}$ obrata v l. v odnožno stojo

- z d., p. k l. ramenu ravno z l. spredaj, 3. odkoračna stoja z d., p. navpično pred prsa, d. zgoraj, 4. s prisunom d. s. p.
- V. 47. 1. a) p. nad glavo ravno, odkoračna stoja z l., b) c) d) drža,
 2. a) b) c) d) predklon (počasi skozi vse štiri dobe),
 3. a) b) c) d) vzklon (počasi skozi vse štiri dobe),
 4. a) s prisunom l. s. p., b) c) d) drža. Na drugo stran; z zaklonom mesto predklona.
48. 1. a) p. nad glavo ravno, odnožiti z l., b) p. ravno doli, odkoračna stoja z l., c) p. nad glavo ravno,
 2. a) b) c) predklon (počasi skozi vse tri dobe),
 3. a) b) c) vzklon (počasi skozi vse tri dobe),
 4. a) p. doli ravno, b) p. nad glavo ravno, odnožna stoja z l., c) s prisunom z l. s. p. Na drugo stran vajo z zaklonom mesto predklona.
49. 1. a) p. k l. boku ravno v stran, zanožna stoja z l., b) p. pred prsa navpično, d. zgoraj, c) d) drža,
 2. a) $\frac{1}{2}$ obrata v d. v zanožno stojo z l. noter, p. na ramena ravno, b) p. k d. boku navpično, l. zgoraj, c) d) drža,
 3. a) odkoračna stoja z l. p. pred prsa ravno, d. nad l., b) drža, c) s prisunom l. spetna stoja, počep, p. nad glavo ravno, d) drža,
 4. a) s poskokom v razkoračno stojo v stran, b) p. na ramena ravno, c) p. nad glavo ravno, d) s poskokom v spetno stojo in s. p. 4 krat; na drugo stran.
50. 1. a) p. k l. ramenu, l. spredaj, odnožiti z d., b) odkoračna stoja z d., c) drža,
 2. a) p. nad glavo ravno, b) c) odklon v d. (l.),
 3. a) b) vzklon, c) p. pred prsa ravno,
 4. a) s prisunom d. spetna stoja, b) p. doli ravno, c) drža.

51. 1. *a)* p. k d. ramenu, d. zgoraj, odnožna stoja z l.,
b) s predkorakom z l. klek z d., p. na ramena
 ravno, *c)* drža,
2. *a)* vzravnavna, $\frac{1}{2}$ obrat na d., odnožna stoja z l.,
 p. pred prsa d. nad l., *b)* p. pred prsa l. nad
 d., *c)* p. pred prsa d. nad l.,
3. *a)* s prisunom l. spetna stoja, čepenje, p. pred
 prsa navpično, l. zgoraj; *b)* p. na prsa ravno,
c) drža,
4. *a)* vzravnavna, predkoračna stoja z l., p. k d.
 boku ravno, d. spredaj, *b)* $\frac{1}{4}$ obrat v d. obe-
 nožno na petah v zakoračno stojo z l., p. nad
 glavo ravno *c)* s prisunom l. s. p. 4 krat; na
 drugo stran.

- VI. 52. 1. *a)* odkoračna stoja z d., p. pred prsa poševno,
 z d. gor; *b)* odgib v l., *c)* drža,
2. *a)* vzravnavna v odnožno stojo z d., p. nad glavo
 ravno, *b)* p. k d. ramenu, d. zgoraj, *c)* drža,
3. *a)* s poskokom v odnožno stojo z l., p. k l. ra-
 menu ravno v l. stran, *b)* drža, *c)* odkoračna
 stoja z l.,
4. *a)* $\frac{1}{2}$ obrata na d., zagib, p. k l. ramenu po-
 ševno, d. spredaj, *b)* vzravnavna v zanožno stojo
 z l., p. nad glavo ravno, *c)* s prisunom l. s. p.
 4 krat; na drugo stan.

53. 1. *a)* odnožna stoja z d., p. nad glavo ravno, *b)*
 odkoračna stoja z d., odgib v d., p. k d. ramenu
 poševno z d. naprej dol, *c)* drža,
2. *a)* $\frac{1}{2}$ obrata v l. v zanožno stojo z d, p. k l.
 ramenu navpično, l. zgoraj, *b)* drža, *c)* p. zadaj
 doli ravno,
3. *a)* skrižna nožna stoja z d. spredaj, *b)* vzpon,
c) p. nad glavo ravno,

4. a) $\frac{1}{4}$ obrat v l. v spetno stojo, b) p. pred prsa ravno, c) p. spredaj doli ravno. 4 krat; na drugo stran.
54. 1. a) predkoračna stoja z d., p. k d. ramenu poševno z d. naprej gor, b) zagib, c) drža,
2. a) vzravnavava v predkoračno stojo z d., p. k l. ramenu poševno z l. v stran gor, b) predgib, c) drža,
3. a) s poskokom čepenje, p. na ramenih ravno, b) vzravnavava, prednožiti z l., p. k d. ramenu poševno z d. naprej gor, c) $\frac{1}{2}$ obrata v d. (na d. peti), odkoračna stoja z l., odgib v l., p. k d. ramenu ravno z l. v stran,
4. a) vzravnavava v odnoženje z l., p. pred prsa poševno, l. zgoraj; b) s prenoženjem l. s. p. c) drža, 4 krat; na drugo stran.
55. 1. a) izpad z l. naprej, p. za d. ramo poševno v d. stran dol, b) drža, c) drža, d) p. k l. ramenu poševno z l. naprej gor,
2. a) zagib, p. pred prsa ravno l. nad d., b) odkoračna stoja z l., p. nad glavo ravno, c) d) predklon,
3. a) b) vzklon, c) nožna skrižna stoja z l. spredaj, p. za d. ramo ravno v d. stran, d) $\frac{1}{2}$ obrata v d., prednožiti z l.,
4. a) zakoračna stoja z l., zagib, p. k l. boku poševno z l. naprej gor, b) drža, c) s prisunom l. s. p., d) drža, 4 krat; na drugo stran.
56. Skok s palico Ponovni poskok na mestu v držah s palico in poskok z izkorakom naprej. Nato vadi:
1. izkoračna stoja z l. naprej, 2. prednožiti z d. in skok naprej v počep, p. nad glavo ravno, 3. vzravnavava, p. doli ravno, 4. počep, p. pred prsa ravno, 5. poskok na mestu s $\frac{1}{2}$ ($\frac{1}{4}$) obratom v počep, p. nad glavo ravno, 6. vzravnavava, s. p. Ponovno in na drugo stran.

57. 1. p. nad glavo ravno, 2. p. zadaj doli ravno, 3. p. nad glavo ravno, 4. p. spredaj doli ravno.

Gibi se vrše s popolnoma napetimi lehtmi, p. vedno v vodoravnem položaju; izvajamo počasi v $\frac{1}{4}$ taktu, vsak gib v 4 dobah, vse na 16 dob. Ponoviti večkrat; nato hitreje in slednjič vselej v 4 dobah.

- VII. 58. 1. a) Umik z l., p. k d. ramenu ravno z l. spredaj; b) drža, c) izpad z l. nazaj, p. pred prsa ravno;
2. a) $\frac{1}{1}$ obrat v l., (položaj izpada z l. naprej), p. k l. ramenu poševno z l. naprej gor, b) prisun z l. v stik, p. k d. ramenu navpično z d. zgoraj, c) drža,
3. a) $\frac{1}{2}$ obrata v d., odnožna stoja z l., p. k d. ramenu ravno, d. spredaj, b) s predkorakom z l. klek z d., p. na ramena ravno, c) drža,
4. a) vzravnavna, prednožno skrčiti z l., p. pred prsa navpično, l. zgoraj, b) drža lehti, suniti z l. dol (počasi), s. p., c) drža.
59. Metanje kopja.
1. $\frac{1}{2}$ obrata v d. v spetno stojo, odročiti (l. hrbtni pol., d. dlanji pol.); d. drži palico, ki je sporedna z lehtjo; na sredini;
2. izpad z d. v stran, odklon v d., lehti drža, pogled na l. roko;
3. vzklon in vzravnavna s $\frac{1}{2}$ obratom v l. do zanožne stoje z d., vzročiti z d., p. smeri naprej gor;
4. izpad z d. naprej, predklon, predročiti gor z d., p. sporedna z lehtjo, zaročiti z l.;
5. vzklon in vzravnavna, s prisunom d. spetna stoja, p. doli ravno, (l. prime svoj konec).
60. 1. a) izkoračna stoja z l. naprej, p. pred prsa ravno, b) zakoračna stoja z l., zagib, preprijem palice v podprijem, c) drža,
2. a) vzravnavna v odnožno stojo z l., vsukati palico z d., b) drža, c) izsukati palico in palico nad glavo ravno,

3. a) b) c) zasukati trup v d.,
4. a) b) zasukati trup naprej, c) s prisunom l. in preprijemom palice v nadprijem s. p. 4 krat na drugo stran.

61. Vaja z mesta.

1. a) izpad z d. naprej, p. z obema rokama na enem koncu, predročiti gor, b) s prisunom l. v stik, p. nad glavo ravno (l. prime palico za svoj konec), c) drža,
2. a) $\frac{1}{2}$ obrata v l., odkoračna stoja z d., odgib v d., p. v preprijem p. v podprijem in vsuk z d., b) drža, c) s poskokom odnožna stoja z l., izsuk, p. pred prsa ravno,
3. a) s preprijemom d. v nadprijem in prijemom palice oberočno na d. koncu vzročiti, b) c) drža,
4. a) predročiti dol, b) prisun l. in preprijem v s. p., c) drža.

V tem šolskem letu se vadijo vaje 2.—4. šolskega leta z železno (2 kg) palico.

VIII. 4 dobne proste vaje v $\frac{3}{4}$ in $\frac{4}{4}$ taktu kakor v VI. in VII. šolskem letu.

62. Prevlek skrčno čez palico. V zmernem predklonu dvignemo čez palico krepko skrčeno d. nogo naprej, potem l.; po isti proti prevlečemo nogo za nogo nazaj. Vaja v 4 dobah.
63. Dva telovadca sedeta na mehka tla, drug proti drugemu, opreta se ob stopala in primeta palico. Prvi leže vznak in dvigne s tem drugega na noge, nato se spusti drugi v sed in leg vznak in potegne prvega za seboj. Tako se zibljeta skrčenih ali napetih nog. Teža obeh bodi po možnosti enaka.
64. Pretegi s palico. Nasprotnika se izkušata drug drugega potegniti preko črte; kdor prestopi črto ali izpusti palico, je premagan. Načini: a) prijem z obema rokama, palica bočno; b) isto, toda prijem

- enoročno; c) iz sedenja, z oporo ob stopala, dvigniti nasprotnika. Pretegi četvorice (palica močna!)
65. Pretlaki. Nasprotnika izkušata drug drugega potisniti preko črte nazaj. Za te vaje so primerne palice v obliki bernice (bergle). Načini: a) v izpadu naprej, palica ob d. rame, l. roka spredaj v podprijemu, d. blizu ramena; na drugo stran; b) v izpadu, 2 palici ob obe rameni.
66. Odpori. Prvi drži palico nad glavo ravno v predkoračni stoji, drugi, ki stoji v istoimenski izkoračni stoji prvemu nasproti, mu izkuša potegniti palico na prsa.
67. Dvojica, hrbet proti hrbtu, drži isto palico nad (za) glavo ravno; a) oba vlečeta naprej v predklon; b) oba v svojo istoimensko stran, v odklon.

Literatura.

Učenci in učenke 1913, 14, 56, 92. — Sokolič I. II. III. — Šulce Sokolstvo IV. 27—50. (s slikami). — Klenka — Bučar, vježbe sa batinama i čunjevima. Tělocvičná soustava sokolská, 1920, 68—76. — Milada Malá, Příručka II. 1922. — Tichý, 100 příkladů cvičení s tyčemi (tudi „Sokol“ XXI). — Kl. Hanušová, Náčrt z dívčího tělocviku, Tyče. Sokol XV. — Přfl. Věst. Sok. — Cvič. Listy I., IV., V. — Tělesná výchova III. (Jirsák, Hýlek). — Klenka, Cvičení s tyčemi. — Klenka, tabulka. — Škola tělocviku sokolského pro muže i ženy 1912, 262—272. — Alfred Maul, Turnbüchlein. — Froberg, Handbuch für Turnlehrer und Vorturner itd.

Dolge palice.

Vaje z dolgimi palicami so vaje skupin, n. pr. trojic. Vsaka trojica ima skupno leseno palico, $3\frac{1}{2}$ m dolgo, 3—5 cm debelo. Med pohodom troreda nosi vsak desni krajnik palico navpično ob d. rami. Drži jo 20 cm nad koncem z napeto lehtjo. Na povelje: „Palico doli ravno!“ prime d. krajnik palico z l. roko z nadprijemom v višini d. rame in jo spusti ravno dol, l. krajnik prime po 2. zmernih odkorakih v l. palico 20 cm pred koncem, srednjik prime po 1 zmernem odkoraku v l. palico na sredi.

Primer sestave vaj z dolgimi palicami.

(Za višjo stopnjo).

Temeljna postava: spetna stoja, palico doli ravno.
Časomerje 1–3, mera zmerna.

1. a) palico na prsa ravno,
b) „ nad glavo ravno,
c) „ za glavo ravno.
2. a) palico nad glavo ravno,
b) čepenje — palico pred prsa ravno,
c) drža.
3. a) čepna opora desnoročno zanožno z l. — palico nad glavo ravno (d. noga, trup in l. roka v eni črti).
b) drža,
c) vzravnava na l. nogi s $\frac{1}{2}$ obratom v d. v odnožno stojo z d. — palico ravno v l. stran, d. po odročenju vzročiti, palčki položaj.
4. a) $\frac{1}{2}$ obrata v d. (na l. peti in prstih d. noge) v prednožno stojo z d. — palico nad glavo ravno (d. prime palico z nadprijemom),
b) s prinoženjem d. spetna stoja — palico doli ravno (l. preprime v nadprijem),
c) drža.

Literatura: Sokolič II. 1920, str. 25.

Kiji (čunjevi).

1. Vaje s kiji so bogate v snovi, lepe in izdatne za mišičje lehti. Prikladne so za telovadce od 12. leta dalje za oba spola, zlasti za deklice, katerim nadomestujejo vaje z ročki.

Dolžina kija za mladinsko telovadbo je 45–50 cm, teža 400–500 g. Najbolji kiji so iz trdega lesa (n. pr. bukovi).*

* Telovadni kij je nastal iz bata, ki so ga rabili neomikani narodi (in ga še rabijo) kot orožje. Sedanje obliko je dobil kij v Indiji, odkoder so se razširile vaje s kiji najprej na Angleškem, potem v Ameriki in pri nas. Vaje so priljubljena panoga ženske telovadbe.

Deli kija so: glavica, vrat, trup ali telo (s pasom) in peta (dno). Glavica je lepo zaokrožena. Prehod od glavice k vratu je ostro izrezan, da kij sigurno držimo. Glavica bodi primerno velika: prevelika glavica nas ovira pri kroženju, majhne pa ne moremo dolgo držati, ker nam omaguje roka in nas prijema krč v roki.

2. Kij držimo tako, da se nahaja vrat med sredincem in palcem, glavica se naslanja v dlan, sredinec je upognjen, da pritiska glavico, palec in kazalec se naslanjata ob vrat. Pri kroženju moramo po potrebi s posameznimi prsti popuščati, včasih tudi krepkeje prijemati (krepki in rahli prijem).

Držanje kija je prvo, česar je treba telovadce naučiti, da se izognemo nezgodam, če bi odletel kij iz nevesče roke.

3. Položaji kijeve so podobni položajem palic: 1. ravni (vodoravni), 2. navpični (pokončni in povešeni), 3. poševni (dol, gor).

4. Začetne položaje kijeve označujemo v zvezi z gibi lehti, n. pr. 1. priročiti — kije navpično dol ali kije priročno dol, 2. priročiti — kije navpično gor ali kije priročno gor, 3. predročiti — kije ravno naprej ali kije predročno, 4. vzročiti — kije navpično gor ali kije vzročno, 5. odročiti — kije ravno v stran ali kije odročno, 6. zaročiti — kije poševno nazaj ali kije zaročno. Ostalih položajev (n. pr. 7. predročiti — kije ravno nazaj (na lehteh) ali kije predročno na lehteh, 8. odročiti — kije ravno v stran na lehteh ali kije odročno na lehteh itd.) ne vpoštevamo pri mladinski telovadbi.

5. Pri pohodu nosimo kije priročno gor (priročiti — kije navpično gor). Iz tega položaja prihajamo v razne začetne položaje na povelja: 1. „Z loki noter odročiti — kije ravno v stran — zdaj!“ 2. „Z loki noter vzročiti — kije navpično gor — zdaj!“ 3. „Z loki nazaj predročiti

— *kije ravno naprej — zdaj!*“ — Lahko pa preidemo najprej v položaj „*Kije navpično dol — zdaj!* in nato 1 „*Predročiti — kije ravno naprej — zdaj!*“ 2. „*Z loki ven (naprej) vzročiti — kije navpično gor — zdaj!*“ itd.

6 Najprikladnejši gibi za vaje s kiji so loki in krogi. Loki so krivulje, s katerimi opisujemo $\frac{1}{2}$ ali $\frac{3}{4}$ krogovega oboda. Vaje s kiji pričnemo s kolebanjem. Kolebi so nihalni gibi (v lokih, ki ne znašajo več nego $\frac{1}{2}$ kroga in ki gredo v visečih položajih skozi priročenje. Ti loki ne prestopajo višine ramen (vodoravne ravnine). Gibi v lokih, ki se izvajajo v ostalih položajih ali ki nimajo oblike koleba, zovemo mahe. Mahe delimo po položaju kija na gorenje in dolenje, notranje in vnanje.

Krogi so krivulje, obsegajoče ves obod.

Po dolžini polumera razlikujemo: 1. velike loke in kroge, katerih polumer je enak skupni dolžini lehti in kija — kij tvori z lehtjo premo črto, središče krožnega gibanja je v ramenskem sklepu; 2. srednje, katerih polumer je enak skupni dolžini podlehti in kija — središče krožnega gibanja je v komolčjem sklepu (srednje loke izvajamo redkoma, pri mladinski telovadbi ne prihajajo v obče v poštev); 3. male, katerih polumer je enak dolžini kija — središče krožnega gibanja je v zapestju, napeta leht vztraja v drži. Veliki krogi so gibi napetih lehti, srednji krogi so gibi z upogibanjem in napenjanjem lehti, mali krogi so drže s kroženjem v zapestju.

7. Po ravnini, v kateri izvajamo loke (gl. proste vaje I. 41, 42) razlikujemo: 1. čelne loke in kroge, katere izvajamo v čelni ravnini, vzporedni z ramensko osjo; 2. bočne, katere izvajamo v bočni ravnini, vzporedni z globinsko osjo. Prečnih lokov in krogov (v prečnih ravninah, za 45° odklonjenih od čelne in bočne ravnine) in vodoravnih (v vodoravni ravnini) ne vežbamo pri mladinski telovadbi.

8. Smer lokov in krogov označujemo kakor pri prostih vajah (I. 47, 48) z besedami: naprej, nazaj, gor, dol, noter, ven, na desno, na levo.

9. Pri določevanju gibov je treba navesti razen začetnega položaja: 1. roke (enoročno z d., zl. — oberočno), 2. velikost (veliki — mali — srednji), 3. položaj z ozirom na telo (čelni, bočni), 4. smer (naprej, nazaj itd.). (Pri srednjih in malih lokih in krogih je treba označiti položaj lehti, v katerem se izvaja gib.)

10. Pri gibih z obema lehtëma krožimo: 1. menoma, t. j. najprej z desno, nato z levo; 2. sodobno, t. j. gib pričenjamo in dovršujemo hkrati z obema; 3. raznodobno, t. j. prva leht pričinja gib, druga pa za njo šele, ko je prva izvedla pol kroga — prva leht je vedno za pol kroga pred drugo. Ti gibi so *a*) istostranski, kadar se gibljejo lehti v isti smeri, *b*) raznostranski, ako se giblje vsaka leht v drugi smeri (gl. proste vaje I. 46).

11. Vaje s kiji zahtevajo obilo pozornosti in so radi tega precej težavne v zvezi s sočasnimi vajami trupa ali nog. Pri mladinski telovadbi izvajamo te vaje večinoma kot vaje lehti in jih izkušamo spajati s stojami in gibi trupa šele v VIII. šolskem letu. Ker pa ne smemo vaditi enostransko, vkladamo pri začetnikih med vaje s kiji posebne vaje trupa in nog, da zaposlimo vse telo enakomerno. Kij primemo oberočno na koncih (glavico in peto) in izvajamo gibe trupa in nog (klone, počepe itd.) kakor s palico (gl. primere vaj s kiji 9 *a*) — *c*). Med posamezne vaje s kiji vkladamo tudi vložke s koraki in poskoki (gl. vaje s kiji 17).

12. Začetskoma (pol leta, oziroma vse VII. šol. leto vežbamo vsako vajo z vsako roko posebej, t. j. učenke imajo po 1 kij. Vajo izvajamo z desno, nato z levo roko. Najprej vadimo velike loke ($\frac{1}{2}$, $\frac{3}{4}$ kroga), potem velike kroge (seveda najprej loke in kroge dol, pozneje gor), nazadnje male (in srednje) kroge.

Pri kroženju naj stoje telovadci pokoncu, napetih prs (rame nazaj). Pazi zlasti, da se ne priklanjajo pri velikih čelnih krogih in lokih.

Vajo pokaži obrnjen s hrbtom k telovadcem, t. j. v isto smer, kakor jo izvajajo telovadci.

Razstop bodi dovolj velik (širok), a ne prevelik. Telovadci naj se vadijo na kar najpotrebnejši razstop, toliko da ne ovirajo drug drugega. Tako jih silimo, da krožijo v točno omejenih ravninah.

V telovadnici vise kiji na posebnem vešalu na steni ali stoje v dovolj visokem zaboju.

Primeri vaj s kiji.*

VII. 1. Veliki bočni loki (kolebi) enoročno:

- a) kij predročno dol — kij zaročno — kij predročno dol:

Na prvo povelje: „*Kij navpično dol — zdaj!*“ spustimo kij, da visi navpično dol (pokaži!) — Na drugo povelje: „*Predročiti dol — kij poševno naprej dol — zdaj!*“, preidemo v položaj „kij predročno dol“ (pokaži!) — Nato vadimo velike bočne loke (kolebe) nazaj in naprej: na 1! zaročiti — kij poševno nazaj dol, na 2! predročiti dol — kij poševno naprej dol“ (pokaži!). *Pozor!*“ itd. (ponovi prvo in drugo povelje!) Vadimo: 1! 2! 1! 2! 1! 2! 1! 2! (Štirikrat z desno, nato štirikrat z levo). Na isti način sledeče vaje:

- b) kij predročno — kij zaročno — kij predročno,

* **Učni načrt vaj s kiji.** V prvih petih šolskih letih mladina ne vadi vaj s kiji. V VI. letu lahko pričenjamo z velikimi loki in krogi.

VII. Veliki bočni loki enoročno. Veliki čelni loki enoročno. Veliki čelni in bočni krogi enoročno. Sestave velikih lokov in krogov enoročno. Veliki čelni krogi oberočno istostransko, raznostransko. Vaje trupa in nog s kijem v rokah.

VIII. Ponavljanje. Mali loki in krogi. Sestave malih in velikih lokov. Sestave velikih krogov z velikimi loki. Sestave malih krogov z velikimi loki. Vaje trupa in nog s kijem v rokah. Vložke s koraki in poskoki. Vse vaje najprej enoročno, potem oberočno.

c) kij predročno gor — kij zaročno — kij predročno gor,

d) kij vzročno — kij zaročno — kij vzročno.

2. Veliki čelni loki (kolebi) enoročno dol, n. pr. (z desno):

a) kij odročno — kij odročno na levo — kij odročno,

b) kij vzročno — z lokom na desno kij odročno na levo — z lokom dol kij vzročno,

c) kij vzročno — z lokom na levo kij odročno — z lokom dol kij vzročno.

d) kij vzročno — z lokom na levo kij odročno — z lokom dol kij odročno na levo — z lokom dol kij vzročno — z lokom na d. kij priročno dol.

3. Veliki čelni loki enoročno gor, n. pr. (z desno):

a) kij priročno dol — z lokom na desno kij odročno na levo ($\frac{3}{4}$ kroga) — z lokom gor kij priročno dol,

b) kij priročno dol — z lokom na levo kij odročno ($\frac{3}{4}$ kroga) — z lokom gor kij odročno na levo — z lokom gor kij priročno dol.

4. Veliki čelni krogi enoročno:

a) kij vzročno — krogi na desno, b) na levo,

c) kij odročno — krogi dol, d) krogi gor.

5. Veliki bočni krogi enoročno:

a) kij vzročno — krogi naprej, b) krogi nazaj,

c) kij predročno — krogi dol, d) krogi gor.

e) kij priročno dol — krogi naprej, f) krogi nazaj.

6. Veliki čelni loki in krogi enoročno.

Na pr. (z desno): kij odročno — z lokom dol kij odročno na levo — z lokom dol kij odročno — krog gor — z lokom dol kij odročno — kij priročno dol.

7. Veliki čelni krogi oberočno istostransko.

8. Veliki čelni krogi oberočno raznostransko a) kije vzročno — krogi ven (noter), b) kije odročno — krogi dol (gor).

9. Vaje trupa in nog (na štetje 1 — 4, štirikrat):
- a) Kij ravno na prsa — kij ravno pred prsa, predklon — kij ravno na prsa, vzklon — kij ravno dol.
 - b) kij ravno na prsa — kij ravno pred prsa, počep — kij ravno na prsa, vzravnavna — kij ravno dol.
 - c) kij navpično pred prsa, d. zgoraj — izpad z l. v stran — kij navpično pred prsa, l. zgoraj (prevrat) — temeljna stoja, kij ravno dol. (Prim. str. 33. točka 11.)

VIII. 10. Mali loki enoročno a) pred lehtjo, kij odročno, b) za lehtjo, kij odročno.

11. Mali krogi enoročno iz položajev a) kij priročno dol, b) kij predročno, c) kij odročno, d) kij vzročno.

12. Mali krogi oberočno.

13. Veliki čelni loki in krogi oberočno istostransko.

14. Sestave malih in velikih čelnih (bočnih) lokov:

- a) 3 mali loki — 1 veliki lok, b) 2 mala loka — 2 velika loka, c) 1 mali lok — 3 veliki loki, d) menoma 1 mali in 1 veliki lok.

15. Sestave velikih krogov z velikimi loki.

Kije predročno na l. — z velikimi čelnimi loki dol
 kije predročno na d. — z vel. čel. loki dol
 kije predročno na l. — vel. čel. krogi dol — z vel. čel. loki dol
 kije predročno na d. — vel. čelni krogi dol — kije priročno dol.

16. Sestave malih krogov z velimi loki:

kije zaročno — z vel. bočnimi loki dol
 kije predročno — mali krogi soročno dol
 znotraj lehti in — z velikimi bočnimi loki dol
 kiji zaročno itd.

17. Vložke s koraki in poskoki.

Kij ravno za rameni:

- a) 1. — 4. odkorak z levo — prisun z d. — počep — vzravnavna,
 5. — 8. = 1. — 4. na drugo stran.
- b) 1. — 4. 3 korake naprej in prisunski doskok v čepenje,

5. — 8. vzravnavna — $\frac{1}{1}$ obrat na l.

9. — 16. = 1. — 8.

Literatura: Šulce, Sokolstvo IV. str. 51, Vježbe sa čunjevima. Klenka; Cvičení s kuželi. — Sokolski Vestnik župe Ljubljana I, 1914. Učenci in učenke, str. 36, 74, 112. — Sokol XV. XVII. XX. J. Smutek, Cvičení s kuželi. — H. Wortmann, Das Keulenschwingen in Wort und Bild. — G. Lorenz, Anleitung zum Keulenschwingen. — Priloga Věst. Sok. XIV. 86 itd. — Erben, Cvič. Listy I. — IV. — Sajovic—Ambrožič, Vaditeljski List I. 41, 61, 88, 104, 127, 180. — Tělocvičná soustava sokolská, Č. O. S. 1920, str. 76—87. — Slovenski Sokol VII. 1910, 35. — Heller, Methodika 212. — Klenka—Bučar, Vježbe sa batinama i čunjevima.

Bremena.

Bremena so težji ročki, krogla, železna palica, uteži, kamenje, gred itd.

Pri mladinski telovadbi se omejujemo na lažja bremena in dajemo vajam praktičen ali zabaven značaj. Po možnosti izbiramo bremena, s katerimi ima mladina tudi doma opravka. Taka bremena so: orodje (kladivo), vrečica (napolnjena s peskom), torba (z opeko, kamenjem), kamen, opeka, drog, soha, brvno.

Glavno načelo pri mladinskih vajah z bremenem se glasi: Ne pripuščaj vaj s težkimi bremenem. Bolje je dvigati 1 kg težko breme desetkrat nego 5 kg težko breme dvakrat.

Vaje so večinoma take, da vadimo sočasno lehti, trup in noge.

V kateri dobi starosti pričenjamo vaditi z bremenem? Ob previdnem vodstvu in pravilni izbiri vaj lahko vadimo že na nižji stopnji kot telovadne raznoterosti, n. pr. nošenje lahkih bremen, tek z lahkimi bremenem, podajanje lahkih bremen iz roke v roko v krogu. Nobenega vzroka ne vidimo, da bi ob takih pogojih tudi deklice ne vadile nekaterih primernih vaj z bremenem, n. pr. nošenje jerbasa na glavi brez pomoči rok, ki zelo pospešuje lepo držanje telesa in prožno hojo.

V učni načrt stavimo vaje z dviganjem in vzpiranjem bremen šele na višji stopnji od 7. šolskega leta dalje. Vadimo jih redkoma, recimo enkrat na mesec, češče pa na šolah, ki nimajo nikakega telovadnega orodja.

Primeri vaj z bremenmi.*

1. Stopanje po lestvi z lahкими bremenmi, s torbo, z nahrbtnikom.
2. Hoja po gredi (brvi) z bremenmi.
3. Nošenje bremen *a*) v rokah, *b*) na ramenih *c*) na plečih, *d*) na glavi.
4. Nošenje živih bremen (tovariša na plečih).
5. Podajanje lažjih bremen v vrsti ali v krogu
a) v srednjem razstopu (opeka, kamen),
b) v prostem razstopu (lučanje in prijemanje opeke),
c) v širokem razstopu na 3–4 korake.
6. Tek z lahкими bremenmi.
7. Dviganje bremen tovarišu na pleča, na rame, na glavo.
8. Dviganje dolgega bremena (gred, brvno) v skupini (4–6 telovadcev) na rame, v vzročenje.
9. Vzpiranje lahkega bremena *a*) v vzročenje, *b*) v ležanju vznak v predročenje.
- a*) Dviganje težno z desno: razkoračna stoja napetih nog, leva roka v bok ali v priročanju, z d. dvignemo breme (roček) s tal do priročanja, počasi skrčimo in vzpremo v vzročenje z zmernim odklonom v levo. Spustiti počasi na tla. Isto z levo.

* Učni načrt vaj z bremenmi. I.–VI. Stopanje po lestvi, gredi, brvi z lahкими bremenmi, s torbo, nahrbtnikom. Nošenje bremen v rokah, na ramenih, na plečih, na glavi. Podajanje lahkih bremen v vrsti ali v krogu. Tek z lahкими bremenmi. Gibi trupa (suki, zmerni kloni) z bremenom. Počep in vzravnavava z bremenom.

VII. VIII. Dviganje in vzpiranje lahkih bremen. Nošenje živih bremen. Nošenje dolgega bremena (gredi) v skupinah. Upogibanje in krčenje obremenjenih lehti, suvanje naprej, v stran, gor. Raznoterosti.

- b) Dviganje sunkoma z desno: zamah v zaročenje, v predmahu skrčimo leht, počep (zmerno) in sunek navzgor. Odklon je večji. Sunkoma dvigneš težje breme nego težno.
- c) Dvigniti težno breme do vzročnja z d., v vzročnju preprijem v l. roko, polagoma krčiti in priročiti z l., nato vzročiti z l. in preprijem v vzročnju v d. roko.
- d) Dviganje težno oberočno.
- e) Iz vzročnja oberočno predročiti in priročiti (zadrževati). Isto enoročno.
- f) Iz vzročnja odročiti — vzročiti.
- g) Skrčiti predročno — napeti do predročnja (počasi). Zmeren zaklon.
- h) Skrčiti odročno gor — napeti v odročnje in nazaj.
- i) Skrčiti priročno — skrčiti predročno, roček za glavo.
- j) V ležanju vznak predročiti — vzročiti — predročiti.

10. Nakladanje kamenja, desk, brven na voz, samokolnico. Prekladanje, izkladanje.

11. Vožnja naložene samokolnice, rivanje naloženega vozička (skupina 6—10 telovadcev).

12. Kotaljenje a) okroglega debla s pomočjo drogov, b) panja, štora, sodčeka z rokami, pozimi snežene grude.

13. Premikanje težjega kamenja s pomočjo drogov.

14. Upogibanje in napenjanje lehti z lahkim bremenom.

15. Krčenje zaročno, odročno itd. in suvanje naprej v stran, gor.

16. Z bremenom v zaročno (priročno) skrčenih lehteh ali na glavi sukati trup na levo, desno.

17. Z bremenom na glavi, na ramenih, v rokah v predročnju počep in vzravna.

18. Iz lega z bremenom v rokah (nad glavo) dvigniti se v sed. Tovariš pomaga, ako mu obremeni (podrži) noge.

19. V velikem krogu razstavi toliko kamenov razne velikosti in oblike, kolikor je telovadcev. Dviganje trikrat, nato odkorak na desno in ponoviti dviganje. Tekom 10 minut se menjajo vsi v dviganju vseh kamenov.

Kratka kolebnica.

1. Kratka kolebnica je približno 1·80 – 2 m dolga vrvica, na sredi debelejša, na koncih tanjša, z lesenimi držaji na koncih.

Porabne so pa tudi običajne vrvice (motvoz) brez držajev, sveže vrbove šibe, tanke trstike, srobotina, tanka žica („okrašeni ali cvetni loki“ za javne nastope) itd. Za vežbanje preskokov so vrvice najprikladnejše.

Dolgost kolebnice bodi telovadčevi velikosti primerna. Predolga kolebnica ovira gladko izvajanje preskokov.

2. S kolebnico vadimo v prvi vrsti poskoke. Krožno gibanje lehti spojeno s poskoki je deklicam jako priljubljena telesna vaja. Dečki kolebnice večinoma ne marajo tako, vendar jo pa priporočamo tudi njim, ker te vaje neoporekljivo koristijo mladini v šolski dobi. Otroci pridobivajo vidno na gibčnosti, prožnosti in lepoti gibov.

Vse vaje vadimo po možnosti pod milim nebom, ne v zaprtih prostorih. Obilica skokov povzroča močnejše, globlje in hitrejše dihanje. Opozarjaj često, da je treba dihati skoz nos.

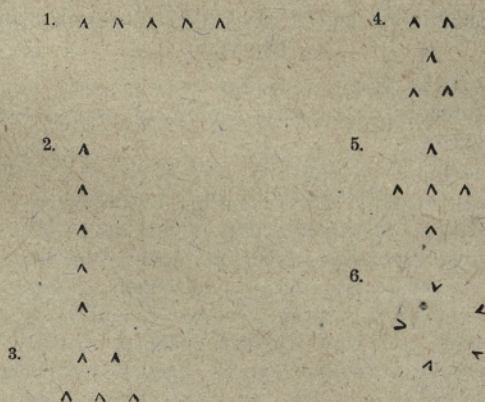
3. Začetkoma naj izvaja vsak telovadec vajo posebej (vaje poedincev), da popraviš hibno držanje kolebnice. Deklice napredujejo večinoma naglo, tako da kmalu pričnemo s skupnim izvajanjem, v skupinah po 3–6 deklic

(telovadcev). Skupina izvaja vaje sicer sočasno, toda brez takta, t. j. skupina začenja sočasno, glede brzine v poskokih in kroženju kolebnice je pa vsak telovadec neodvisen. Skupina tekmuje v nepretrganem izvajanju poskokov recimo 15 sekund, ne pa v številu poskokov.

Drugi način tekme so „šole“. V tej tekmi vadijo poedinci zaporedoma vsako vajo (n. pr. 5—8 brežibnih in nepretrganih poskokov) s štetjem poskokov. Kdor pretrga, mora šolo ponoviti.

Vaje v skupinah so mladini zanimivejše, ako jih izvajajo zdaj v tej, drugič v drugi razstavitvi. Zlasti pri ponavljanju iste vaje je dobro izpremeniti obliko skupine. Skupina petorice vadi n. pr. 1. v vrsti (v prostem razstopu), 2. v redu, 3. dvojica spredaj, trojica v drugi vrsti, 4. dvojica spredaj, dvojica zadaj, eden na sredi, 5. v obliki križa, 6. v krogu s čelom noter, 7. v krogu s čelom ven itd. (gl. načrte skupin).

Oblike skupin (petorice):



Vse preskoke izvajamo v vzponu, v letu (po odzivu od tal) z zmernim upogibanjem nog v kolenih, doskok na prste. —

Primeri vaj s kratko kolebnico.*

III. 1. Prestopiti kolebnico, visečo do tal — švigniti z njo od zadaj naprej — prestopiti iznova itd. petkrat.

2. Švigati naprej in prestopati vedno hitreje, dokler se ne vrši krožno gibanje tako hitro, da se pri nogah ne ustavlja (krožiti naprej s prestopanjem naprej v pohodu = hoja naprej s kroženjem naprej).

IV. 3. Prestopiti kolebnico nazaj — švigniti z njo od spredaj nazaj — prestopiti iznova itd. (krožiti nazaj s prestopanjem nazaj na mestu).

4. Prestopanje nazaj v hoji nazaj (= hoja nazaj s kroženjem nazaj).

5. Preskočiti visečo vrvico obenožno raznodobno
a) odriv z d., doskok na l. = z levo nogo naprej, — švigniti z vrvico od zadaj naprej — preskočiti iznova itd. b) z desno nogo naprej.

6. = 5 hitreje, v brzi hoji naprej a) z l. nogo naprej, b) z d.

7. Krožiti naprej s preskoki izmenskonožno.

* Učni načrt vaj s kratko kolebnico

III. Prestopanje na mestu s kroženjem naprej. Hoja naprej s kroženjem naprej

IV. Prestopanje na mestu s kroženjem nazaj. Hoja nazaj s kroženjem nazaj Preskoki izmenskonožno na mestu in v hoji naprej. Preskoki sonožno s kroženjem naprej, z medskoki.

V. Preskoki sonožno s kroženjem naprej brez medskokov. Preskoki sonožno s kroženjem nazaj z medskoki in brez medskokov. Preskoki s skoki naprej, v stran. Preskoki z izmeno stoji.

VI. Preskoki enonožno, izmenskonožno, z obrati, v teku.

VII. Preskoki z različnimi koraki. Preskoki v počepu, čepanju. Preskoki dvojic

VIII. Preskoki s težjimi spremniki. Preskoki dvojic. Preskoki trojic z dvema kolebnicama. Preskoki skupin v taktu v zvezi z rajalnimi vajami.

Deklice III—VIII, dečki III—VI.

22. Preskoki sonožno (izmenskonožno) s križanjem (prevračanjem) kolebnice pri preskoku. Po preskoku se vračajo lehti zopet v prvotni položaj.

23. Preskoki čez kolebnico, ki jo držimo za oba konca v eni roki (druga roka v bok), krožečo nad tlemi vodoravno. Telo je v zmernem predklonu.

24. Preskoki dvojice a) čelno, deklici se držita za notranji roki (krog pasu), z vnanjima rokama krožita, b) čelno, 1. s čelom naprej, 2. s čelom nazaj, c) prva kroži z d., z 2. koncem kroži druga, preskakuje prva, nato druga

- VIII. 25. Dvojica a) druga proti drugi, prva kroži, druga prime prvo za rame, b) s hrbtom k hrbtu, prva kroži, druga roke v bok, c) s čelom k čelu, prva kroži, druga izvaja s preskoki obrate ($1/2$, $1/1$), d) s hrbtom k hrbtu, druga po 3 preskokih izbeži, na njeno mesto skoči tretja.

26. Krožiti v stran in preskoki sonožno.

27. Krožiti naprej z 2 poskokoma sonožno a) pri vsakem krogu, b) pri vsakem drugem krogu.

28. Preskoki trojice čelno v srednjem razstopu: prva in tretja deklica krožita vsaka s svojo kolebnico in sočasno (z notranjima rokama) s srednjo kolebnico, t. j. v notranjih rokah držita razen lastne kolebnice tudi srednjo kolebnico. Srednja deklica ima svobodne roke, preskakuje v taktu s prvo in tretjo in izvaja s preskoki spremnike lehti in nog obrate itd.


Literatura. Švihadla krátká. Ludmila Vřešťalová, 1922. — R. Schmidt, Švihadlo. Těl. vých. V. — Jan Fryš, Z tlocviku žen amerických, Sokol XXXV. — Cvič. Listy I.—V. — Tělocvičná soustava sokolská, Č. O. S. 1920, str. 89. — Heller, Methodika 65, 127.

Loki.

Lok je 180—200 *cm* dolga jeklena žica z lesenima ročajema na koncih, upognjena v obliki podkove. Za javne nastope so loki praviloma okrašeni (n. pr. opleteni z belim papirjem, s pritrjenimi 5 rdečimi cvetovi v enaki razdalji, „cvetni loki“).

Ako nimaš žice, napravi si loke iz trstike ali svežih vrbovih vej, ki dobro nadomestujejo žico. Ročajev ni treba.

Z loki vadimo gibe napetih in skrčenih lehti, zlasti lokoma, in tudi gibe z eno napeto lehtjo, z drugo skrčeno. Pri tem menjavamo položaje loka, ki so lahko: navpični, ravni, poševni. Položaje menjavamo z vzravnavanjem, spuščanjem, klopljenjem, prekrizanjem v položaj skrižnih lehti, križanjem loka v obliko vozla (zanjke)

Gibe lehti spajamo s stojami, gibi trupa,  poskoki in preskoki čez lok (kakor vaje s kratko kolebnico) in z ličnimi koraki. Rajalne vaje z loki in skupine z loki so hvaležna snov.

Primer vaje z loki

(sestava za višjo stopnjo).

Temeljna postava: spetna stoja, priročiti, lok navpično pred seboj. Časomerje 1 — 3.

I. 1. Izstopna stoja z d. naprej — skozi predročenje z lokom navzdol odročiti z d., z l. predročno skrčiti noter l. roka pod d. pazduho, lok navpično), pogled na d.,

2. $\frac{1}{2}$ obrat v l. v odnožno stojo z d. — predročiti noter dol (d. nad l.) in spojeno skozi predročenje z odvijanjem loka

3. skrčiti predročno noter z d., vzročno z l., pogled gor, lok navpično za l. lehtjo, d. roka pod l. pazduho,

II. 1. drža nog — odročiti gor (po najkrajši poti), lok navpično nad glavo,

2. zanožna stoja z d. — priročiti, lok poševno gor za telesom, 3. drža,

III. 1. drža nog — po vzročanju predročiti,
 2. počep zanožno z d., predklon — z d. drža, z l. skrčiti predročno noter (l. pod d. pazduho), pogled na d. (lok navpično), 3. drža,

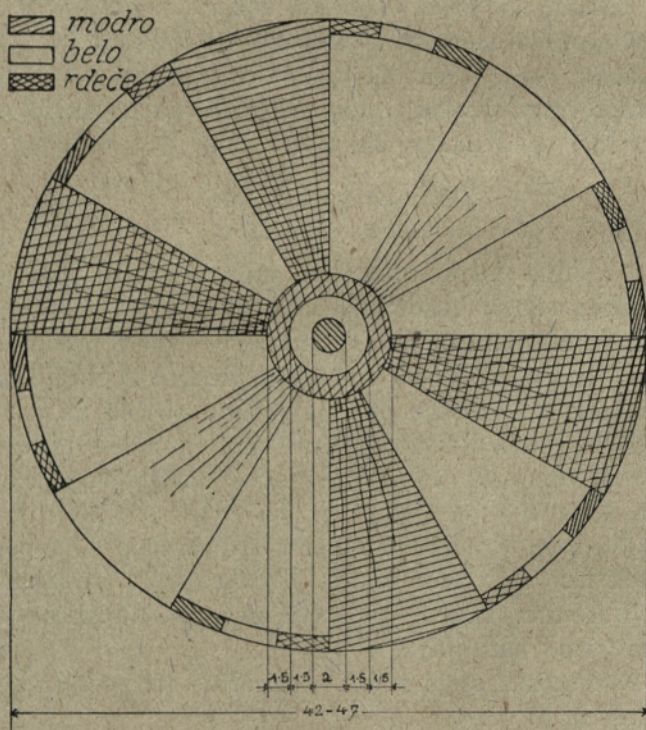
IV. 1. vzravna, vzklon, s prisunom d. spetna stoja — predročiti ven (lok raztegniti),

2. priročiti (temeljna postava, 3. drža.

Literatura Sokolič III. 1921, str. 42, Vaje s cvetnimi loki. — Sokolič II. 1920, str. 21, Anuška Cigojeva, Vaje s cvetnimi loki.

Obročiči (plošče).

Obročiči iz lesa (vrbove veje, trstike) merijo v premeru 40—50 cm. Za nastop so obročiči običajno okrašeni, oviti



s papirjem, s pritrjenimi cvetovi („cvetni obroči“). Obliko plošče dobiva obroč, ako napnemo po obeh straneh 3 po 4—6 cm široke trakove (na pr. 1. modre, 2. bele in 3. rdeče barve); v sredini, kjer se trakovi križajo, jih zadržujemo, da so trakovi nekoliko ožji. V središču prišijemo kokardo v državnih barvah. Obroč naj je rdeč ali ovit z modrim, belim in rdečim trakom.

Vaje z obroči so najprikladnejše za dekliško telovadbo. Obroč držimo oberočno z raznimi prijemi ali tudi enoročno. Vaje so večinoma gibi v lokih. Položaj obroča menjavamo z vzravnavanjem, spuščanjem, klopljenjem in prevračanjem v položaj skrižnih lehti. Položaji obroča so: navpični, poševni, ravni. Gibe lehti spajamo z obrati, stojami, poskoki, z gibi trupa.

Primer vaje z obroči

(sestava za nižjo in srednjo stopnjo).

Temeljna postava: spetna stoja, priročiti, obroč navpično pred seboj. Časomerje 1—3. Mera zmerna.

I. 1. Stoja odnožno z l. — z d. odročiti, z l. predoročno skrčiti noter (l. roka je ob ramenu s hrbtom naprej, plošča navpično), pogled naprej, 2. 3. drža.

II. 1. s prisunom l. v vzpon — vzročiti (po najkrajši poti, obroč navpično nad glavo), pogled gor, 2. 3. drža.

III. 1. stoja odnožno z d. — odročiti z l., z d. predoročno skrčiti noter (po najkrajši poti, d. roka je ob l. ramenu s hrbtom naprej, obroč navpično), pogled naprej, 2. 3. drža,

IV. 1. $\frac{1}{2}$ obrata v l. (na peti l. in na prstih d. noge) v zanožno stojo z d. — predročiti (po najkrajši poti, obroč navpično), pogled naprej,

2. s prisunom d. spetna stoja — priročiti,

3. drža.

Štirikrat.

Literatura: Daljše sestave gl. Sokolič III. 1921, str. 189, (Vaje s ploščami ženske dece). — Šulce, Sokolstvo IV. str. 80 (Vaje z okrašenimi obroči na II. hrv. vsesok. zletu v Zagrebu 1911 s slikami). — Tělocvičná soustava sokolská, Č. O. S. 1920, str. 89. — Cvič. Listy II. 179. — Příloha Věst. Sok. IX. 51. — Sokolič II. 1920, str. 122 in 145, Fr. Abčín, Vaje z obročki za deklice. — Heller, Methodika 113, 217.

Krožki.

Krožki so leseni obročki, podobni krogom visečega telovadnega orodja, morebiti nekoliko manjši (12—15 cm v premeru), a iste jakosti (1 1/2—2 cm).

Snovi ni mnogo. S krožki vadimo gibe prostih vaj, gibe lehti, trupa, obrate, stoje, poskoke, lične korake, rajalne vaje.

Vaje so prikladne za deklice srednje in višje stopnje. Vsaka telovadka drži a) 1 krožek enoročno ali oberočno, b) v vsaki roki 1 krožek, c) dve telovadki držita oberočno dva krožka.

Nove rajalne oblike dobivamo pri držanju krožkov v sklenjeni vrsti, v sklenjenem krogu in podobnih tvorbah.

S krožki vadimo tudi odpore.

Primeri vaj s krožki.

V. VI. V krogu s čelom noter v srednjem razstopu. Temeljna postava spetna stoja, odročiti dol.

1. 1. Predročiti ven — odkoračna stoja z l.,
 2. zaročiti ven,
 3. predročiti ven,
 4. odročiti dol — s prisunom l. spetna stoja.
 - 5.—8. z odkoračno stojo z d. Štirikrat.
2. 1. Vzročiti ven — predkoračna stoja z d.,
 2. zaklon,
 3. predročiti ven — vzklon,
 4. odročiti dol — s prisunom l. spetna stoja.
 - 5.—8. s predkoračno stojo z l. Štirikrat.

Odpori (za višjo stopnjo).

3. Dvojica s hrbtom proti hrbtu. Telovadki držita oberočno dva krožka, prva izkuša *a)* odročiti, *b)* vzročiti, *c)* priročiti, *d)* skrčiti, *e)* suniti itd., druga se upira.

4. Dvojice s čelom proti čelu. Prva izkuša *a)* iz predročnja odročiti, *b)* iz odročnja predročiti, *c)* iz vzročnja odročiti, *d)* iz priročnja odročiti itd., *e)* v predročnju sukati lehti, druga se upira,

Literatura: Čermák, Tělocvik. New York, 242, 278—284.

Trakovi šerpe.

Vaje s trakovi imajo rajalni značaj. Prikladne so v prvi vrsti za dekliško telovadbo vseh stopenj.

Deklice v vrsti ali v krogu ali v kaki rajalni obliki (skupini) drže oberočno ali enoročno dolg trak ali široko šerpo (n. pr rdeče barve ali državno trobojnico) in izvajajo gibe lehti, trupa, stoje, obrate, poskoke itd. Vaje izvajajo običajno s petjem.

Rute (marame).

Vaje z rutami se naslanjajo na vaje s palicami. Belo ruto (namizni prtíč, servieto) preložimo prečno v trikotnik. Dolžina najdaljše stranice naj ne presega dolžine lehti. Pri pohodu nosimo ruto čez levo podleht, ki je priročno upognjena vodoravno naprej noter.

Nazivoslovje je enako nazivoslovju palic, kadar je ruta napeta; ruto držimo na koncih, najdaljša stranica rute je napeta med rokami, tretji ogel rute visi navzdol.

Položaji napete rute so ravni, navpični poševni. Gibe napetih in skrčenih lehti, loke in kroge (tudi enoročno, z obema koncema rute v eni roki) spajamo z gibi in stojami nog, z gibi trupa.

Za telovadbo deklic so vaje z rutami zaradi svojega rajalnega značaja in lepih efektov jako prikladne. Naj-

rajši jih izvajamo s petjem narodnih pesmi. Lepo je videti pestré slike, ako izvaja del telovadk vaje z belimi, drugi del z rdečimi rutami. Primer vaje z rutami:

Sijaj, sijaj solnčece.

(Za srednjo stopnjo).

Temeljna postava: spetna stoja, ruto doli ravno. Časomerje 1—4.

- Si- I. 1. Izstopna stoja z l. naprej — ruto pred prsa ravno,
jaj 2. drža,
si- 3. s $\frac{1}{2}$ obratom v d. (na prstih) v odnožno stojo z l. — ruto nad glavo poševno dol v levo (d. v vzročanju zmerno uločena, l. v odroženju),
jaj 4. drža.
- soln- II. 1. poklek z l. nazaj — ruto na prsa ravno,
čece, oj 2.—4. drža,
- soln- III. 1. vzravnavava v odnoženje z l. — ruto k d. ramenu ravno v d.,
ce 2. drža,
rume- 3.—4. pričeti dolenji čelni krog na l. do položaja ravno dol,
- no! IV. 1.—2. spetna stoja k d. — dokončati čelni krog,
3.—4. drža.

Op. Na II. 3.—4. in IV. 1.—2. se izvaja z napeto ruto nepretrgoma dolenji čelni krog na l. do položaja doli ravno. Ruta se pomika skozi položaje: doli ravno, k l. ramenu ravno v l., ravno nad glavo, k d. ramenu ravno v d., doli ravno.

Sestava se izvaja 4 krat na petje 2 kitic.

(Gl. Sokolič IV. 1922, str. 75: C. Hočevar, Vaje z rutami na narodne pesmi za žensko deco. — Sokolski Vestnik župe v Mariboru I. 1921, str. 79.) Škrjanček poje.

Zastavice.

Proste vaje izvajamo lahko z majhnimi zastavicami, v vsaki roki eno.

Zastavica je dolga približno 25 *cm*, široka 18 *cm*. Na enem kraju je tako zarobljena, da se v rob lahko utaktne držalo, na koje se nato pričvrsti zastavica z 2 risalnima žebličema. Drugi kraj je vrezan proti sredini v kot. Držalo je okroglo, v premeru 1 *cm*, dolgo 40 *cm*. Vaje se v ničemer ne razlikujejo od prostih vaj, le položaje zastavic (rok) je treba posebej naznačevati. Močno se uveljavljajo spremniki rok, podlehti in lehti: klopljenje, odmikanje, kroženje roke, kroženje podlehti, kroženje lehti.

Zastavice držimo bodisi v podaljšani smeri (osi) lehti ali pa v kakem drugem položaju, ki ga označujemo:

1. ravno (t. j. vodoravno): naprej, nazaj, v stran, noter, ven);
2. poševno dol, poševno gor;
3. prečno naprej ali prečno nazaj: gor, dol, gor noter, gor ven, dol noter, dol ven;
4. v stran: gor ven, gor noter, dol ven, dol noter.

Izmed gibov vadimo predvsem velike gibe, torej loke in kroge (čelne, bočne, prečne, ravne), mahe nad glavo — in sicer soročno, sodobno in raznodobno. Z gibom lehti v zapeljstvu menjavajo zastavice svoj položaj.

Gibe lehti spajamo z gibi nog, obrati, stojami in z gibi trupa.

Priproste sestave prostih vaj z zastavicami priporočamo za telovadbo dece nižje in srednje stopnje.

Med pohodom držimo v vsaki roki eno zastavico (kakor pero) ob boku. Roke mahajo napete, zastavice so navpično gor.

Primer vaj z zastavico

(sestava za srednjo stopnjo).

Temeljna postava: spetna stoja, priročiti, zastavice navpično gor. Časomerje 1 — 3.

I. Predročiti — zastavice ravno (t. j. držala ravno);
2. 3. drža,

II. odkoračna stoja z d. — odročiti, zastavice navpično gor,

2. 3. drža

III. 1. S prisunom d. spetna stoja — priročiti, zastavice navpično gor,

2. s $\frac{1}{2}$ obratom v l. izstopna stoja z l. (v zanožno stojo z d.) — predročiti, palca se dotikata, zastavici se križata navzgor: X,

3. drža,

IV. 1. s prisunom l. spetna stoja — priročiti, zastavice navpično gor,

2. 3. drža.

Literatura: Heller, Methodika 59. — Šulce, Sokolstvo IV. str. 77. (Vaje z zastavicami na II. hrv. vsesok. zletu v Zagrebu 1911). — Priloha Věst. Sok. VI. 57, VII. 67, 96, 133, VIII. 49, IX. 46, 57. itd. — Cvič. Listy II. 7, 24, 76, V. pril. 1.

Majhna žoga (lopta).*

* Učni načrt za lučanje in metanje žoge, kamena, kocke, krogle, granate, kopja.

I. Majhna žoga. Žoganje z roko, podajanje žoge, lučanje žoge v daljino (tekma).

II. Majhna žoga. Žoganje ob steno, lučanje v daljino.

Srednja (velika) votla žoga. Podajanje.

III. Majhna žoga. Žoganje ob tla, lučanje v daljino in v višino. Lučanje v stoječo tarčo.

Srednja (velika) votla žoga. Tekme v podajanju.

Lahek kamen. Lučanje v daljino, lučanje v stoječo tarčo.

IV. Majhna žoga. Lučanje v daljino in višino, preko strehe, preko drevesa. Tekma v lučanju v stoječo tarčo.

Velika (votla) žoga. Podajanje. Žoganje čez napeto vrv. Metanje v daljino in v višino.

I. Majhna žoga meri v premeru 6 — 10 cm in je bodisi polna, iz dlake, suknenih odrezkov itd. ter obšita s kožo, ali pa votla, prožna, gumova. Najboljše votle žoge so tenisove, ki so drage, a trpežne.

Žogo lučamo 1. z dolenjim lučajem ali podmahoma, ako v dlanjem položaju zaročimo in vržemo žogo s spodnjim lokom, 2. z gorenjim lučajem ali zamahoma, ako jo vržemo s skrčenjem lehti in krepkim sunkom.

Žogo prijemamo oberočno in enoročno v dlanjem (podprijem) in hrbtnem položaju (nadprijem).

Najlažje prvine vaj z žogo so:

1. Lučanje navzgor. Žogo lučamo enoročno navpično nad sebe in jo prijemamo oberočno in enoročno padajočo k zemlji ali jo pa puščamo, da se odbije od zemlje in jo prijemamo šele potem. (Gl. vaje in navodilo v zbirki Pivko, Telovadne igre II., str. 12/14.)

Take vaje izvaja uspešno že deca v 1. šolskem letu.

Podajanje žoge tovarišu je tudi za nižjo stopnjo prikladna vaja. (Gl. Telovadne igre II. 18/20, 19/21, podajanje žoge v ulici, podajanje žoge v krogu.)

2. Žoganje ob steno (lučanje ob steno in prijemanje, Tel. igre II. 14/16, za 2. šolsko leto).

Lahek kamen. Lučanje v stoječo tarčo.

V. Majhna žoga. Lučanje v stoječo in živo tarčo, v tovariša v pohodu, teku. Lučanje polne žoge v daljino.

Velika polna žoga. Metanje v daljino.

Lahek kamen. Lučanje v oddaljeno tarčo.

VI. Žoganje z bobničem. Žoganje z lopatico.

Metanje kamena (1 — 2 kg), kocke.

Metanje žoge z jermenom v daljino brez obrata.

VII. Metanje žoge in žoge z jermenom brez obrata in z obrati.

Metanje kamena (1 — 3 kg), kocke, krogle (2 — 3 kg).

Metanje palice (kopja) v daljino.

VIII. Kakor VII. Metanje granate.

Metanje palice (kopja) z mesta in z zaletom v tarčo in v daljino.

3. Žoganje ob tla (Tel. igre II. 15/17, 3. šol. leto).
4. Lučanje v daljino (tekma za vse stopnje).
5. Lučanje v višino (tekma v lučanju preko strehe, drevesa, za srednjo in višjo stopnjo).
6. Lučanje v stoječo tarčo (tekma za srednjo in višjo stopnjo).
7. Lučanje v gibljivo tarčo (tekma za srednjo in višjo stopnjo).

Kadar doseže mladina dovolj spretnosti v lučanju, podajanju in prijemanju žoge, nadaljujemo z igrami. (Vaje in igre z majhno žogo gl. Telovadne igre II. del, 1. izdaja 1913, 2. izdaja 1922.)

II. Nekoliko težavnejše so vaje in igre, v katerih odbijamo žogo z roko ali z orodjem (bobničem, pletenko, lopatico) v roki.

Bobniči so leseni obročki v obliki sita, prevlečeni s krepko mehovino (ovčjim ali telečjim runom).

Pletenke so raznolične. Tenisove se izdelujejo v strokovnih delavnicah in so v sedanji dobi občutno drage.

Lopaticice so 50—65 *cm* dolgi, 3—4 *cm* debeli kiji iz trdega lesa, obli ali ploščati, z udobnim tanjšim držajem.

Vaje in igre v odbijanju majhne žoge gl. Pivko, Telovadne igre III. del, 1920.

Velika žoga.

Vaje v podajanju in prijemanju majhne žoge lahko izvajamo tudi s srednjo (premer 15 *cm*) in veliko žogo (premer do 22 *cm*). Podajanje žoge v ulici, v kolobarju, tekme v podajanju, žoganje čez vrv, lov žoge v krogu, kotaljenje žoge (red v raznožni stoji), tekme v metih, metanje žoge v daljino, žoganje v koš — vse te vaje in igre so prikladne za mladino in zelo oživljajo šolsko telovadbo.

Pri deklicah ne maramo dosežati velikih lučajev. Žoga za dekliške vaje bodi največ 1 *kg* težka (polna žoga), običajno pa vadimo z lahko veliko (votlo) žogo.

Metanje žoge se močno širi kot mladinska tekma. V Ameriki mečejo večinoma žogo brez jermena in sicer razne žoge, ki so za posamezne tekme in igre točno predpisane.

Pri nas mečejo rajši žogo z jermenom, kar je za višjo stopnjo zelo izdatna vaja. Velika polna usnjena žoga, težka 1 — 2 *kg* (za tekme doraslih 3 $\frac{1}{2}$ *kg*), ima prišit jermen (uho) 25—30 *cm* dolg (za tekme doraslih 40—50 *cm*).

Metanje žoge z jermenom je priprosto.

1. Metanje z mesta brez obrata: z žogo krožimo v bočnih krogih z desno ali z levo roko in izpustimo žogo v pravem trenutku, da leti naprej gor v kotu 45°. Ta met pa ni najboljši, ker je težavno pogoditi pravi trenotek, tako da leti žoga pogostoma previsoko ali prenizko.

2. Met z dvojnim obratom: držeč žogo v d. (ali l.) roki se obračamo tako, da kroži žoga v poševni ravnini (45° k zemlji). Obrat izvajamo v trenutku, kadar je roka v vzročanju ven, torej vedno pred žogo, tako da začetkom vsakega obrata vlečemo žogo iz zaročenja za seboj. Jermen držimo samo s tremi prsti. Koncem dvojnega obrata izpustimo žogo v trenutku, ko smo obrnjeni s prsi v smeri meta.

3. Met z zaletom in dvojnim obratom: žogo mečemo z zaletom 5—8 *m* in sicer izvedemo prve 3 korake naravnost v smeri meta, nato pa 2 — 3 poskoke z dvojnim obratom, nakar izpustimo žogo naprej gor. S tem načinom dosežemo največje uspehe.

Pri mladinski telovadbi je 20 *m* dober met (pri doraslih 35 *m*; svetovni rekord, ki je okrog 60 *m*, je težavno določiti, ker ni nobene splošno priznane teže žoge.

Za tekmo mladine določi sledeče znamkovanje: 15·50 *m* = 1 točka, vsakih 25 *cm* več zopet 1 točka, 18 *m* = 10 točk.

Pred 6. šolskim letom ne mečemo žoge z jermenom, ker leti z veliko silo in je treba precej previdnosti.

Literatura: Heller, Methodika 115, 220 —

Kamen, kocka, krogla, granata.

Kamen $\frac{1}{2}$ kg — 3 kg (pri doraslih telovadcih 5 — 15 kg) mečemo bodisi stojé na mestu ali z zaletom.

1. Met z mesta: kamen krepko zanihamo in ga izpustimo poševno gor (45° od zemlje).

2. Met sunkoma: leht skršimo priročno in sunemo kamen tesno mimo prs v stran poševno gor, v smer, ki jo naznačujemo z drugo lehtjo. Podleht se mora gibati pri sunku vsa točno za kamenom. (V tem gibu se razlikuje met od lučaja). Noge se nahajajo pri metu bodisi v izpadu ali v počepu odnožno in preidejo nato v predgib ali izpad (t. j. met z mesta). Dobro se meče tudi z zaletom.

Določi črto, koje ne sme noga prestopiti. Roka se po sunku ne sme dotakniti zemlje onstran črte.

Kamen dvigamo na ramo z obema rokama, suvamo ga pa z eno, z desno ali z levo.

Metanje kocke in krogle se ne razlikuje od metanja kamena. Kocka je istotako kamen, 2 — 3 kg težak (za dorasle telovadce 5 — 10 kg, v tekmah tudi 15 kg).

Metanje kamena, zlasti pa kocke je zelo razširjena narodna telesna vaja pri Jugoslovanih, ki se goji obično zvečer ali nedeljski popoldan („kamena s ramena!“)

Krogle so razne teže, najčešče železne s svinčnim jedrom. Za višjo stopnjo šolske dece zadostuje krogla 2 — 3 kg teže (za naraščaj do 18. leta 5 kg, za dorasle telovadce 7·25 kg). Kroglo mečemo iz kroga v premeru 2·50 m, iz katerega telovadec pri metu ne sme izstopiti. Met je z mesta ali s poskokom.

Metanje kamena, kocke in krogle poizkušamo z desno in takoj nato z levo roko. Izvedba z levico in z desnico se pri vseh telovadcih močno razlikuje, — nekateri desničarji začetkoma vobče ne morejo metati z levico.

Lučanje lahkega kamena v tarčo („streljanje“, zadevanje) je izborna vaja za mladino, takorekoč naravna, prirojena zabava. Kadar znajo lučati žogo v

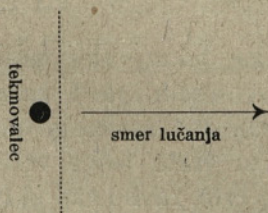
mirno tarčo, nadomesti žogo s kamenom. Vaje: Vležečo palico, oddaljeno 5 — 10 korakov, lučajo zaporedoma, vsak trikrat („ubijanje kače“). Lučanje v štor na daljavo, v soho, na predmet v reki, na predmet onstran reke, na „zmaj“ v zraku.

Lučanje kamena v tarčo krepí vse telo, zlasti pa lehti in oko. Priporočaj take vaje tudi deklicam, ki jim ne morejo škodovati.

Granata je bodisi železna krogla ali kamen jajčaste oblike v velikosti citrone ali lesen kij iz trdega lesa (poleno), torej oblike, ki predstavljajo vojaške granate. Teža orodja za mladinsko tekmo bodi 200 — 400 g. (za tekmo dospelih okrog 600 g).

Granato lučamo na tarčo a) stoje, b) z zaletom, c) iz kleka odnožno, d) ležé.

Tarča je začetkoma oddaljena 10 m, potem 15, nazadnje 18 — 20 m (pri dospelih 30 — 50 m). Tarča je četverkotnik zemlje, začetkoma 4 m² velik ali še večji, razdeljen na mnogo polj, n. pr. tako:



	I	II	III	IV	V	VI
1	1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4	4
5	5	5	5	5	5	5
4	4	4	4	4	4	4
3	3	3	3	3	3	3
2	2	2	2	2	2	2
1	1	1	1	1	1	1

Polja zarezemo v zemljo ali jih naznačujemo s travkovi. Najboljši lučaj je na sredo, na polja, ki so naznačena s številko 5. Čimdalje v stran od srede pade granata, tem slabši je lučaj. K doseženi točki prištevamo še vrsto, ki jo je dosegel lučalec, tako da štejemo na sledeči način:

ako je padla granata na polje 4 v II. vrsti, ima tekmovallec $4 + 2 = 6$ točk; na polju 5 v IV. vrsti bi dosegel $5 + 4 = 9$ točk itd.

Pri lučanju granate (kamena) je treba nekoliko previdnosti, da se ne dogodi nezgoda. Iz ozirov na varnost ne dopuščaj, da bi stali telovadci, ki opazujejo lučaj, preblizu tarče.

Lučanje močno utruja lehti, zaradi tega uvrščamo to panogo na konec telovadbe (tekme).

Pri telovadbi naj lučajo menoma z desnico in levico, pri tekmi pa s poljubno roko.

Kopje.

Metanje kopja je prestara telesna vaja. Pri mladinski telovadbi ne mečemo pravega kopja z okovano ostjo, temveč iz varnostnih ozirov običajno dolgo palico, ki je 1'60 do 2 *m* dolga in 2—4 *cm* debela. Najboljše palice so bambusove, ki so najlažje. (Za tekme doraslih je predpisano leseno kopje brez spona (jermena) z železno ostjo, težko 800 *g*, dolgo 2'60 *m*.)

Met se vrši bodisi z mesta ali z zaletom. Tekmujemo na dva načina: *a*) metanje v daljino, *b*) metanje v stoječo tarčo.

Pri metu z zaletom ne sme tekmovallec prestopiti določene črte. Kopje držimo na sredini med kazalcem, sredincem in palcem (kakor pero). Pri zaletu ga nesemo v skrčeni roki nad ramenom blizu vratu in ga vržemo v teku, preden dosežemo naznačeno črto, ravno naprej (premi met, vodoravno v tarčo).

V daljino mečemo kopje v loku, t. j. namerimo poševno gor.

Običajno tekmuje mladina v metanju v daljino, redkoma v tarčo.

Tarča je kvadrat s stranico 120 *cm*. Na njem so zarisani krogi v premeru 100, 80, 60, 40 in 20 *cm*. Najcenejša

tarča je iz starih desk, na koje pribiješ papir z zarisanimi krogi. Prvi (sredino), tretji in 5. krog pobarvaj črno ali rdeče. Kot tarča zadostuje tudi soha, kol, deska ali omejen prostor na zidu.

Da se izognemo nezgodam, mečemo samo v smeri, kjer ne moremo nikogar zadeti.

Tekmujejo naj a) poedinci: kdor vrže najdalje ali kdor doseže z določenim številom metov največjo daljino, je zmagovalec; b) skupine: mete poedincev vsake skupine preštejemo. Tako tekmujejo tudi v metanju v tarčo.

Literatura: Drag. Šulce, Sokolstvo V. — Sokolič III. 1921, str. 8, Jeras, Telovadba pri Grkih, metanje kopja. —

Disk.

Metanje diska navajamo le zaradi nekdanje imenitnosti in splošne priljubljenosti te panoge telesnih vaj v športnih in telovadnih društvih.

Disk je kotač v obliki leče, izstružen iz trdega lesa, z železnim robom, v premeru 22 cm, 2 kg težak.

Starodavni Grki so metali disk z mesta brez dvojnega obrata.* Nov način metanja, s katerim se dosežajo

*) P. Papimus Statius je popisal v pesmi Thebaida met diska približno tako: Metalec si je otrl roke ob zemljo, prijel z desnico disk in si ga zasukal v roki v ugodni položaj. Disk je počival z robom na najspodnjih členkih prstov in konci prstov so ga tiščali k zapestju. Palec je bil na vnanji strani. Nato se je pripravil na met. Z desno nogo je izpadel nazaj, z napeto desnico privzdignil disk, podpirajoč ga z levico. Trup je zaklonil, oko uprl k cilju. Utrdivši si tako svojo stoji, je zaročil z lokom desnico, držečo disk, in izpadel z desno nogo naprej. Teža naprej naslonjenega in na desno zasukanega telesa se je prenesla na desno nogo, leva se je samo s prsti dotikala zemlje. Leva roka se je oprla ob d. koleno. Desnica je držala disk v bočnem položaju in je bila visoko zaročena, tako da se je nahajal disk nad ramenom. Nato je z velikim lokom z največjo silo zagnal disk naprej, pri čemer je napel desno nogo in z uleknjenim telesom izpadel z levo nogo naprej za diskom. Disk je letel v visokem loku, sukaje se krog osi.

Metalec (diskobolos) je stal na določenem omejenem mestu, imenovanem „balbis“, (basis) s katerega pri metu ni smel izstopiti.

daljši meti, je z naglim dvojnimi obratom v krogu, ki meri v premeru 2·50 *m*. Disk se suče v zraku v poševni ravnini (45°), ko izleti iz roke iz zaročenja v trenutku, ko izvrši lučalec z največjo hitrostjo dvojni obrat s poskokom. Svetovni rekord je 49 *m*, dobri so pa že tudi meti na 30 *m*.

Literatura: Dr. F. Bučar, Povijest gimnastike. — Šulce, Sokolstvo, V. — Sokolić III. 1921, str. 9. Metanje diska.



B. Vaje na orodju.

1. Dolga kolebnica (kolebalo) tvori prehod od prostih vaj in vaj z orodjem k vajam na orodju.

2. Skoki, ki jih uvrščamo v sestavu med vaje na orodju, so v istini prehod od prostih vaj in teka k vajam na orodju. To panogo delimo na podrejene panoge: *a)* skok v daljino (daleki skok), *b)* skok v višino (visoki skok), ki prehaja v zvezi s tekom v tek čez ovire, *c)* skok v globino (globoki skok), *d)* skok naskokoma in skok s prožne (vzmetne) deske, *e)* skok ob palici.

3. Konj s podrejenimi panogami: *a)* konj na šir z ročaji, *b)* konj vzdolž brez ročajev, *c)* konj vzdolž z ročaji,

4. Koza s podrejenima panogama: *a)* koza na šir, *b)* koza vzdolž.

5. Miza: *a)* na šir, *b)* vzdolž.

6. Bradlja.

7. Drog.

8. Krogi.

9. Kolotek.

10. Lestva s podrejenimi panogami: *a)* vodoravna, *b)* poševna, *c)* navpična lestva.

11. Plezala: *a)* žrdi, *b)* vrvi.

12. Gred.

Dolga kolebnica (kolebalo).

Dolga kolebnica je naravno orodje mladinske telovadbe, ki se je udomačilo tudi izven telovadnice. Vaje z dolgo kolebnico podpirajo uspešno gibčnost in pogumnost mladine ob neznatnem trudu. Orodje ni drago, v vsaki šoli in v vsakem društvu si ga lahko preskrbimo.

Dolga kolebnica je vrstica (motvoz) 7—9 m dolga, 1 cm debela ali nekoliko tanjša. Eden konec priveže učitelj k stojalu (pritrđi na zidu, drevesu itd., ali ga drži telovadec v višini prs) 1 m—1.30 visoko nad zemljo. Drugi konec prime v roko, z drugo roko pa drži vrstico nekoliko dalje (50 cm) od konca. Kolebnico ženemo (vihtimo) s kroženjem podlehti na desno ali levo s tako velikimi krogi, da kroži kolebnica tik nad zemljo. — Ako se telovadcu vaja ne posreči, da obtiči v kolebnici, izpusti (popusti) učitelj kolebnico. Učenec se postavi tako, da je na korak (na dolžino lehti) oddaljen od največjega kroga krožeče kolebnice. To mesto naznači z risom na zemlji (s kredo na tleh). Za njim stoji zopet na korak oddaljen drugi učenec, ki stopi po uteku prvega takoj naprej.

Z dolgo kolebnico vadimo a) skoke naprej, v stran, nazaj čez visečo vrv, b) poskoke obenožno, enonožno, c) odtek izpod krožeče vrvi po nekoliko poskokih, d) utek pod krožečo vrvjo na drugo stran, e) pritek, nekoliko poskokov in odtek.

Primeri vaj z dolgo kolebnico.*

- I. 1. Red koraka in preskakuje v pohodu visečo vrv.
2. Učitelj koleba vrv in šteje kolebe: „Ena! dve!“ itd. v trenutku, ko se pričinja vrv oddaljevati z mrtve

* Učni načrt: I. Preskok naprej čez mirno visečo vrv iz stoje, v pohodu in teku. Utek ob tretjem, drugem in vsakem krogu. Preskoki čez krožečo vrv.

II. Skok dvojice čez mirno in kolebajočo vrv. Utek dvojice. Poskoki čez krožečo vrv z medskakljaji.

III. Poskoki z utekom. Utek z ovirami (s preskokom gredi). Utek iz kleka

IV. Poskoki čez krožečo vrv, poskoki z obrati. Pritek in utek.

V. Poskoki čez krožečo vrv z gibi lehti. Poskoki dvojice. Vaje s kratko kolebnico s poskoki čez dolgo kolebnico.

VI. Utek s pobiranjem predmetov. Poskočno kolo. Poskoki med dvema kolebnicama.

VII. VIII. Ponavljanje. Otežitve poskokov in utekov.

točke od učenca. (Pri kolebu se giblje vrv do gotove točke, kjer obstoji neznan trenotek, na kar se vrača zopet v koleb na drugo stran; tej točki pravimo „mrtva točka.“) Štiri kolebe izvrši, mesto petega koleba pa zakroži. „Pet!“ zakliče torej v trenutku, ko se jame kolebnica oddaljevati od učenca, namesto koleba pa izvrši krog. Na „pet“ se zaleti učenec za vrvjo in „uteče“ na drugo stran v trenutku, ko se giblje krožeča vrv nad njim nazaj. (Utek ob petem krogu.) Učenec si lahko šteje sam.

4. Utek ob tretjem krogu (2 koleba — krog), ob drugem krogu (koleb — krog).

5. Preskoki čez zmerno kolebajočo vrv.

II. 6. Utek dvojice (trojice, držeče se za roke, ob tretjem krogu.

7. Utek s pobiranjem predmeta (tepežke itd.), ležečega na sredi pod kolebnico. Učenec uteče na 3. dobo, pobere tepežko in jo vrže po uteku zopet pod kolebnico. (Pobiranje dveh predmetov.)

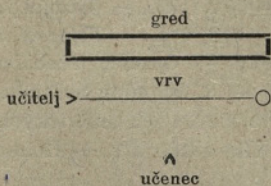
8. Utek z določeno držo lehti (roke na križu, za tilnikom, v odročanju, vzročanju itd.) ali spremniki (plosk nad glavo pod kolebnico, kroženje lehti v odročanju itd.).

III. 9. Utek spojene dvojice (trojice) ob vsakem krogu.

10. Utek z dvojnimi obratom v teku (z drobnimi hitrimi koraki).

11. Utek iz kleka. Učenec kleči na svojem mestu. Na „tri!“ izkoči in uteče.

12. Utek s preskokom gredi. Vzporedno z mirno visečo vrvjo postavimo 1 m daleč od vrvi 30 cm visoko gred. Na 3. dobo uteče učenec s sočasnimi preskokom gredi. Isto v spojeni dvojici, trojici, četvorici, s preskoki čez 10 cm višjo gred.



13. Utek ob drugem krogu. Kolečnica kroži nepretrgoma, učenci (v redu) utekajo zaporedoma. Isto ob vsakem krogu, tudi v dvojicah, trojicah.

IV. 14. Preskok čez kolebajočo vrv ob 4. 3. 2. kolebu, preskoki čez krožečo vrv.

15. Poskoki sonožno na mestu čez kolebajočo vrv. Isto s $\frac{1}{2}$ obratom, s $\frac{1}{1}$ obratom. Poskoki sonožno čez krožečo vrv. Po 3 poskokih odtek.

16. Pritek pod krožečo vrv in poskoki na mestu, odtek.

V. 17. Poskoki sonožno na mestu čez krožečo vrv z gibi lehti (sunki, gibi lehti v krogu, vaje s kratko kolebnico sočasno s poskoki čez dolgo kolebnico, vaje s kiji itd.).

18. Poskoki spojene dvojice a) s čelom v isto smer, b) s čelom proti čelu, c) s hrbtom proti hrbtu, d) prva deklica s čelom naprej, druga nazaj, e) z obrati, vsaka deklica izvaja $\frac{1}{2} - \frac{1}{1}$ obrat zase.

VI. 19. Poskoki med dvema kolebnicama. Kolečnici sta vzporedni 1.50 m narazen. Učenka stoji na sredi med njima. Obe vrvi krožita sočasno noter, tako da se križata.

20. Utek, po obratu preskok, poskoki na mestu, odtek.

21. Poskočno kolo. Deklice stoje v krogu v srednjem razstopu. Učitelj je na sredi z vrvico in kroži z njo vedno hitreje, tako da se giblje konec vrvi (ki ima lahek utež, vrečico peska i. p.) približno 1—2 dm nad zemljo. Vrečica bi tolkla telovadke po nogah, ako bi pravočasno ne odskakovale. Kogar vrečica udari, mora izstopiti.

VII. 22. Utek a) šepaje, b) šepaje v d. (l.) stran, c) šepaje v spojenih dvojicah itd.

Literatura: Vaditeljski List I. 24, 60, 77, 100. — Učenci in učenke, 33. — Škola telocviku, sokolského, 1912, 285. — Tělocvičná soustava sokolská, Č. O. S. 1920, 96. — Nový — Oswald, Učebnice tělocviku 81, — Javůrek, Cvičení žactva I. II. — R. Schmidt, Švihadlo. Těl. vých. V. — Sokol XXXV. — Jan Fryš, Z tělocviku žen amerických. — Cvičební Listy I—V. — Slovenski Sokol VII. 1910, 37. — Heller, Methodika 60, 120.

Prosti skok.

Prosti skok izvajamo edinole z delovanjem nog, ne da bi se roka ali kak drug del telesa dotikal kakega orodja ali se opiral nanj

Prosti skoki se vsled preprostosti lahko uporabljajo za vsako starost in oba spola. Skoki vabijo telovadca k tekmovanju in velika večina raznih načinov skoka nudi obilno vadiva, da si ustvarimo živahne in zanimive telovadne ure.

Orodje za skok je enostavno: deska (odrivišče), štiri stojala in 2 vrvici, ena ali več blazin (doskočišče), stopnica za skok v globino in prožna (vzmetna) in naskočna deska; slednji dve nista neobhodno potrebni.

a) Deska je lesena, 3 *cm* močna, štiriogлата plošča iz trdega lesa, koje daljša stranica meri 80 *cm*, krajša pa 60 *cm*. Ena krajša stranica je opremljena z močnim, 10 *cm* visokim podstavkom, ki ga čvrsto pritrdimo z vijaki ob ploščo; druga, krajša stranica je pa na spodnjem delu stanjšana (obrušena), tako da je prehod od tal na desko neposreden. Širša deska je priporočljiva, ker se da bolje porablјati na drugem orodju n. pr. konju na šir. Na zgornji plošči bodi deska raskava, prečno zarezana, da noga na njej ne zdrsne. Gorenji rob deske bodi 10—15 *cm* na široko črno prebarvan. Pod podstavkom bodi pritrjen pri deski, ki jo rabimo v telovadnici, krepek gumijev trak, pri deski pa, ki jo rabimo pri telovadbi na prostem, naj se nahajata dva krepka ploščata žebļja, ki se zarijeta v zemļjo in ne pripuš čata, da bi se deska pri skakanju premikala.

b) Stojalo tvori iz mehkega lesa napravljeni drog in podstavek v obliki križa iz trdega, teškega lesa. Drog je 2 *m* visok in 6 *cm* širok; robovi morajo biti topi, zakroženi, ker ni izključna možnost, da pade drog med vajo na telovadca, in bi mogel ostri rob povzročiti težjo telesno poškodbo. V drogu se nahajajo v 5 *cm* razdaljah luknje, v katere se s lahkoto vtika železen ali lesen klinček; luknje so označene z dotičnimi višinskimi številkami.

c) Vrvica, približno 4 m dolga, je iz krepkega 4 mm močnega konopca in je opremljena na obeh koncih s platneno, bolje usnjato vrečico. V vrečicah se nahaja primerna količina drobnega grušča ali svinčenega špriha. Grušč bodi od trdega kamna, da se ne zdrobi v teku časa v prah, ki bi pri vsakem padcu vrečice na tla uhajal skozi šive.

d) Blazin (žimnic) imamo več vrst, ki so pa razen usnjate brez izjeme slabe, ker predstavljajo pravcato skladišče prahu. Usnjata blazina je 180 cm dolga, 110 cm široka, je trdo z žimo nagačena in ima to prednost, da se ne praši, da se pri doskoku ne premika in da je v pravi meri mehka. Na vaški ljudski šoli, ki si iz gmotnih ozirov ne more nabaviti usnjate blazine, tvori doskočišče zrahljana (ne ilnata!) zemlja, ki se pokrije s primerno plastjo čresla ali drobnega peska. Pred porabo je treba čreslo s škropilnico na lahko zmočiti.

e) Stopnico za skok v globino je treba v tvornici naročiti; ta priprava je štirikotna plošča s 50 cm stranico, ki se da pritrditi potom kavljem na kline navpične lestve v poljubni višini. Nadomestuje jo pa lahko konj, koza, miza, zid itd.

f) Prožno desko, ki je opremljena z jeklenimi vzmetmi, nadomestuje lahko naskočna deska, ki jo napravi vsak mizar: 2—2½ m dolga, 1 m široka močna deska se položi na nizek drog (1 m ali še nižji) tako, da stoji od tal poševno navzgor. Gorenji rob mora biti primerno pritrjen na drog (kavlji, pasovi i t. d.).

Prosti skok delimo v skok v daljino, skok v višino, skok v daljino in višino, skok v globino, skok vzmetno in skok naskokoma.

Semkaj spada tudi skok čez ovire, naravne in umetne, kakor tudi tek z ovirami (glej „hoja in tek“, I. str. 165!).

I. Skok v daljino.

Skok v daljino brez zaleta.

1. Z odzivom sonožno z mesta. Telovadec se odrine z deske (tal) istočasno z obema nogama.

Dalje skačemo:

2. Z odzivom sonožno z mesta z obrati,

3. dvoskok sonožno z mesta,

4. troskok sonožno z mesta,

5. z odzivom enonožno z mesta.

Skok v daljino z zaletom:

6. Z odzivom enonožno. Telovadec koraka ali teče določeno število korakov in se odrine z l. ali d. nogo od deske (tal).

Skačemo tudi:

7. Z odzivom enonožno z obrati v letu ali po doskoku,

8. dvoskok z odzivom enonožno zaletoma,

9. troskok z odzivom enonožno zaletoma:

a) odziv z desno — leva — desna — doskok sonožno,

b) odziv z levo — desna — leva — doskok sonožno.

II. Skok v višino.

1. Skok sonožno iz stoje (z mesta).

2. Dvoskok sonožno iz stoje čez 2 vrvici (4 stojala), ki sta druga od druge primerno oddaljeni.

3. Skok sonožno s prednoženjem v letu. Prednoženje v letu bodi skoroda pri vsakem skoku obvezno.

4. Skok sonožno iz stoje z obrati. (Glej skok v daljino 2.)

5. Skok z odzivom enonožno hodoma ali zaletoma.

6. Skok v teku.

7. Dvoskok zaletoma čez dve vrvici.

8. Skok zaletoma z obrati.

9. Skok v stran s premim ali prečnim zaletom.

a) s premim zaletom odziv z desno (l.), preskok vrvice in doskok na blazino, ki se ne nahaja pred telovadcem, ampak na njegovi levi (d.) strani, v višini levega stojala.

b) s prečnim zaletom k vrvici; kot, ki ga tvorita premica zaleta in vrvica, je približno 30°. Preskok je vedno prednožen, izurjeni telovadci letijo čez vrvico celo v vodoravnem položaju. S takim skokom ki se imenuje „škotski“ ali „madžarski“, se dosežajo najboljše uspehi glede višine.

10. Visoki proskoki: na stojali obesimo dve vrvici drugo nad drugo in jo postopno zblížujemo; gorenjo znižujemo od 200 na 160 *cm*, dolenjo zvišujemo od 40—110 *cm*, ali pa zblížujemo stojala (skok skoz navpično špranjo), ali stojala in vrvici sočasno (skok skoz okno); proskok vadimo tudi z dvema paroma stojal.

III. Skok v daljino in višino.

Ako skačemo čez eno samo vrvico, jo stavimo bodisi na sredo med odrišče in doskočišče, ali pa bliže doskočišču; vrvico zvišujemo postopno, desko prestavljamo nazaj. Višina vrvice bodi zmerna, da ni višina na škodo daljini skoka.

Skok čez zid: 2 para stojal in 2 vrvici druga za drugo; vrvici se zvišujeta, drugi par stojal se oddaljuje od prvega.

IV. Skok v globino.

Skok se vrši s stopnice, ki jo pritrdimo v različnih višinah na kline, navpične lestve:

a) iz vese; telovadec se drži z rokami za rob stopnice, obrnjen s čelom k lestvi. Vaja se da izvesti tudi s poševne lestve; telovadec ročka na spodnji strani v vesi spredaj ali zadaj navzgor do gotove višine, od koder se spusti na blazino, b) iz seda, c) iz čepenja, d) iz stoje.

Za orodje nam lahko služi primerno visok zid, miza, klop, gred, sploh predmet, s katerega je možno skočiti.

V. Skok s prožno desko in skok z naskočno desko.

Se izvaja *a)* v daljino, *b)* v višino, *c)* v daljino in višino.

* * *

Vsi skoki se vadijo — in se s tem otežujejo — tudi z bremenami v rokah (ročki, palice, razni drugi predmeti ali pa na hrbtu (torba, nahrbtnik), morejo jih pa tudi spremljati primerni gibi nog in lehti pri zaletu, letu in doskoku.

VI. Skok ob palici.

Iz varnostnih ozirov ne vadimo v ljudski šoli skoka ob palici na višji stopnji ga zmerno poizkušamo — brez deske.

Palica (najbolja bambusova) bodi 2–2,5 *m* dolga (za dorasle telovadce 3–4 *m*) brez osti. Držimo jo z dvoprijemom, desna roka v višini vrvice (ako se odrivamo z levo nogo).

Pri zaletu nesemo palico naravnost naprej, dolnji konec poševno gor in mirno; desna leht je napeta, leva pokrčena. Zalet je 10–15 skokov (dorasli tekmovalci do 25 skokov, med njimi zadnjih 5 najsilnejših; zadnji skok je nekoliko krajši). Desno leht skrčimo priročno in jo napnemo gor, da sklonimo palico naglo k tlom (v jamico 10 cm pred stojala), istočasno prisunemo l. roko k desni, nato se krepko odrinemo z l. nogo in prehajamo v veso (napetih lehti) na palici. Potem se pritegnemo v zgibo in dvignemo noge podmetno, izkušamo napraviti stojo na rokah, obrnemo se in se odrinemo od palice. Doskok je običajno na „vse štiri“.

Pri prostem skoku deluje osobito mišičje spodnjih udov, v precejšnji meri se pa tudi udeležuje delovanje hrbtnih in prsnih mišic; mišičje lehti prihaja le malo v poštev. Skok naj se vadi radi škodljivosti prahu v brezprašni telovadnici ali pa na prostem z ozirom na dejstvo, da delujejo pljuča za kratko dobo v jako izdatni meri. Čezmerno utrujenje pri skoku je pri telovadbi v vrstah izključeno, ker sledi vsakemu skoku razmeroma dolg počitek.

Vsak skok se deli na več delov in sicer *a)* pri skoku z mesta na gib telesa pred odrivom, na odriv, let in doskok, *b)* pri skoku z mesta pa na pohod ali zalet, odriv, let in doskok.

Vrvico preskakujemo praviloma prednožno: po odzivu dvignemo nogi v prednoženje in ju zamahnemo po preskoku in pred doskokom krepko nazaj z naglim in krepkim uleknjenjem križa.

Preskok raznožno: v letu čez vrvico raznožimo, a združimo nogi tik pred doskokom.

Preskok vzpetno: v letu upognemo kolena tako, da približamo peti sedalu in jih tik pred doskokom zopet napnemo. — Ta dva načina sta nevarnejša (kila, padec naprej!) in manj lepa.

Pripravljalne vaje k skoku naj se izvajajo kot proste vaje na mestu v razstopu:

- I. 1. Zmerno zaročiti, 2. predročiti, 3. zaročiti (krepko), 4. predročiti, 5. priročiti.
- II. 1. Zaročiti (zmerno), 2. predročiti, 3. zaročiti (krepko) in predročiti, 4. priročiti.
- III. 1. Vzpon, 2. temeljna stoja.
- IV. 1. Vzpon in zaklon glave, 2. temeljna stoja in vzklon glave.
- V. 1. Zaročiti (zmerno), 2. predročiti, 3. zaročiti krepko, vzpon in zaklon glave — temeljna stoja, vzklon glave, predročiti, 4. priročiti.
- VI. 1. Zmerno zaročiti, 2. predročiti, 3. zaročiti krepko, vzpon, zaklon glave — predročiti, čepenje, vzklon glave, 4. vzravnavna v temeljno stojo, priročiti.
- VII. 1. Zmerno zaročiti, zmerni počep, 2. vskok, predročiti — doskok v čepenje, lehti drža, 3. vzravnavna v temeljno stojo, priročiti.
- VIII. 1. zmerno zaročiti, zmerni počep, 2. vskok, predročiti — (v letu) krepko zaročiti, zaklon glave (spojni položaj stopal, ki klopijo navzdol), 3. doskok v čepenje, vzklon glave, predročiti, 4. vzravnavna v temeljno stojo, priročiti.
- IX. 1. zmerno zaročiti, zmerni počep, 2. vskok, predročiti, sonožno prednožiti — (v letu) krepko zaročiti, zaklon glave, krepko zanožiti (napeta kolena, spojni položaj stopal, ki klopijo navzdol), 3. doskok v čepenje,

vzklon glave, predročiti, 4. vzravnavo v temeljno stoji, priročiti. (4. sledi za 3. najprej v navadni časovni razdalji, pozneje pa hitro).

Z vadbo vaj I.—III. moreš pričeti že v II. šolskem letu, v III. šolskem letu vadi I.—VI., v IV. šolskem letu vadi I.—VII., v V. šolskem letu in dalje vadi I.—IX.

Vajo nauči dobro, potem jo često ponavlja. Namena vaje v začetku deca niti ne bo uganila, niti ni treba, da ji ga razodeneš do trenotka, ko pričneš zahtevati, da lepo skače; v prvi vrsti zahtevaj v višjih šolskih letih, da je skok lep, a v drugi šele, da je izdaten, t. j. visok i. t. d.

Skok z mesta vadiš kot prosto vajo z mesta ravnato začetkoma skupno v razstopu, na pr.

I. 1. zmeren počep, zmerno zaročiti,

2. poskok naprej (za dva čevlja n. pr.) v čepenje, predročiti; 3. vzravnavo, priročiti.

Pazi pri tem, da se učenci na 1. — ne predklanjajo, da na 2. — ne poskakujejo naprej, ampak, da ostanejo točno na točki, kjer so doskočili in da je čepenje pravilno.

II. Postavi telovadce za skok v dve vrsti, napravi s kredo na tla črto, ki predstavlja gorenji rob deske, in vadi prosti skok z mesta v četvoricah, pri čemer neumorno popravlja pogreške. Pozneje vzemi na pomoč še blazino in končno skakalno desko. Pri skoku v višino postavi še stojali in ravnaj se glede zahtev točno po učnem načrtu.

Sklepna vaja IX. je težka, a se da z vztrajnostjo navežbati. Pri skoku zaletoma nadomestuje gib 1. (zmerno zaročiti in zmerni počep) zalet sam, vse drugo gibanje se vrši v predpisanemu redu.

Glede posameznih delov skoka bi bilo še pripomniti:

1. da se odziv pri sonožnem skoku z mesta vrši krepko, istodobno z obema nogama. Ako se vrši odziv od deske, molé telovadčevi prsti čez rob deske.

Let bodi predvsem lep; čim višji in daljši je skok, v tem manjši meri moremo zahtevati od telovadca z ozirom na lepoto dovršen skok.

V ljudski šoli se vadi prednožni let. Pri prednožnem letu izvrši telovadec takoj po odzivu (glej vajo IX. 2.) torej pred vrstico, krepko sonožno prednoženje, leti v zaročenju čez vrstico v istem položaju in zamahne takoj za vrstico krepko noge ob napetih kolenih nazaj, pri čemer se križ kolikor mogoče ulekne; uleknjenje pa doseže telovadec s tem, da preide iz predročnja v trenotku, ko se nahaja njegovo telo še preko vrstice, mahoma in krepko v zaročenje, kar povzroča skupno z zaklonom glave, da se telesna podolžna os nagne malo nazaj. Temu zaročenju sledi takoj (pred doskokom) zopetno krepko predročnje, ki zažene skakalca naprej in ga v doskoku brani pri morebitnem padcu naprej pred poškodbo na obrazu.

Dovršenost skoka je v veliki meri odvisna od pravnega doskoka. Z uleknjenim križem, napetimi koleni, navzdol klopljenimi stopalnimi osmi in v predročnju prileti telovadec na doskočišče, stopi na blazino s prsti in prednjim spodnjim robom stopal in izvede takoj čepenje, iz katerega se ob istodobnem priročenju hitro vzravna v pravilno temeljno stajo, ne da bi stopical ali skakljaj naprej.

Izpolnitev vseh teh pogojev je težka, toda le navidezno. Ako si telovadec popolnoma osvoji navedenih 9 predvaj, mu bo izvedba pravnega skoka lahka in z njim dokaže, da obvladuje svoje telo. Pri predvajah, kakor tudi pri skoku bodi pest sklenjena in položaj roke palčji.

Pri skoku v daljino večamo razdaljo med odziviščem in doskočiščem s tem, da prestavljamo odzivišče, desko, za 10 (ali 20 cm) nazaj, oziroma doskočišče, blazino, za toliko naprej. Učitelj zaznamuj dotične razdalje pred vadbo skoka na tleh s kredo, ali z lahkimi zarezi, da ne izgublja časa z merjenjem po vsakem skoku.

Telovadec naj se tudi vadi doskočiti točno na določeno mesto. V prosti naravi se človeku večkrat pripeti, da mora doskočiti na razmeroma majhno ploskev, ki je

obdana s takim terenom (kamenjem, vodo, vejami itd.), ki ne dopušča gladkega in nenevarnega doskoka. V to svrho začrtaj vaditelj na blazini s kredo četverkot s stranico približno 40 cm v katerem mora telovadec doskok izvršiti in se v njem ustaviti.

Pri skoku v višino stopnjujemo višino s tem, da dvigamo vrvico, seveda na obeh stojalih enako, postopno za 5 (ali 10) cm. Tu je treba paziti na razdaljo med desko in vrvico; razdalja bodi tolika, da telovadec pri zamahu lehti naprej in pri prednoženju iz stoje na deski ne zadene vrvico. Seveda ne sme ta-le biti predaleč, tako da bi morda telovadec pri preskoku vrgel vrvico s sedalom. Ako se pa vrvica zvišuje in istočasno stojali oddaljujeta, izvajamo skok v daljino in višino.

Vse navedene predvaje in vsa pravila veljajo tudi za skok z enonožnim odrivom hodoma in zaletoma.

Daljino pohoda določi učitelj bodisi s številom korakov ali pa s tem, da napravi znamenje na točki, od koder hoče, da se pohod začne. Koraki so v začetku počasni, proti koncu vedno hitrejši, a ne sme telovadec preiti v tek.

Daljina zaleta bodi primerna in jo učitelj vedno določaj! Telovadec je navadno krivega naziranja, da je skok tim izdatnejši, čim daljši je zalet; pri predolgem zaletu se noge utrudijo, seveda na škodo odrida, ki mora biti čim najkrepkejši. Za skok v višino meri zalet 6–8 korakov, za skok v daljino pa 10–14.

Zalet se pričinja iz temeljne ali predkoračne stoje in zaročnega skrčenja lehti z nekaterimi prožnimi koraki in se nadaljuje z vedno hitrejšimi in krajšimi poskoki do odriivišča, ki ga telovadec ves čas zaleta pazno motri.

S tem paznim motrenjem deske, oziroma točke na deski, od katere se ima odriv izvršiti, pridobi odriv na sigurnosti in z njo na moči. Ako namreč telovadec dvomi da se bo pravilno, t. j. s prave točke odrinil, bo odriv

manj gotov in manj krepek, skok manj izdaten. Pravilen odriv se vrši iz tretje četrtine deskini ploskve in sicer, da se prožnost deske izrabi in da se telovadec, ako bi se odrinil previsoko na deski, ne poškoduje; možnost izvinka ali izpaha v gležnju je v tem slučaju precejšnja.

Ker preskakujemo zunaj v naravi plote, zidke, jarke, potoke i. t. d. brez deske, treba je vaditi skoke tudi naravnost od tal.

Pri enonožnem odrihu pazi vaditelj na to, da ne odskakujejo telovadci vedno z isto nogo. Znano je, da je čez 80 % ljudi desničarjev, čez 16 % levičarjev in da je le neznatna manjšina obojestransko enakomerno razvita. Ker je eden glavnih namenov telesnih vaj enakomerni razvoj telesa, ne smemo nikakor pripustiti, da se ta hiba pri posameznih povečuje z vadbo in krepitvijo ene telesne polovice na škodo druge.

V začetku dovolj, da odskakujejo telovadci poljubno. Zapazil boš, da pretežna večina odskakuje z desno nogo. Zahtevaj potem ponovno levonožni odriv. Polovica telovadcev bo skakala brez vsake težkoče, pri drugi polovici se bodo kazale težkoče, manjše število pa te zahteve sploh ne bo moglo izpolniti. Učitelj ima sedaj pred seboj tri skupine telovadcev. Prvo polovico postavi na eno stran skakalnega orodja in zahtevaj od nje, da odskakuje menjaje z desno in levo; druga skupina odskakuj pretežno levonožno, enako ostanek, toda seveda še-le tedaj, ko ga je učitelj pripravil do tega.

Štirje načini so, ki vodijo končno do cilja:

1. Pri mnogih desničarjih zadostuje, da učitelj ponovno pokaže levonožni odriv, nakar pusti učence same vaditi in sicer najprej v počasni hoji, potem v hitri hoji, slednjič v počasnem in hitrem teku.

2. Oni, ki bi tega ne zadeli, naj vadijo zalet iz predkoračne stoje z levo; zabičaj jim, naj se odrinejo z nogo, ki je spredaj, ki jo vidiijo, a ne z ono, ki je zadaj in ki je ne vidiijo.

3. Desničar si sezuj desno nogo in vaditelj zahtevaj, da se odrine z obuto nogo.

4. Z učenci, ki so tozadevno posebno zakrknjeni, ravnaj vaditelj na sledeči način: skakalca postavi v predkoračni stoji z levo korak pred desko; prvi korak se zvrši z desno, drugi — odriv od deske — z levo. Otežuj vajo s tem, da šteje zalet 3, 5, 7 itd. korakov, pri čemer šteje učenec glasno korake, a učitelj ga spremlja pri pohodu, ozir. zaletu, držeč ga za roko.

V nekaterih slučajih vse te poti ne vodijo do cilja. Dovolj tedaj skakalcu, da se za mesec dni n. pr. poljubno odriva, po preteku te dobe začni znova z navedenimi štirimi načini.

Z levičarji je postopek obraten.

Glede skoka v globino bi bilo omeniti, da je razmerna nevaren. Ker se pa človeku v življenju ponovno pripeti, da mora skočiti v globino, je zahteva opravičena, da se ta skok tudi v ljudski šoli razloži, pokaže in zmerno vadi.

V zmerno globino skačemo iz stoje; takoj po odrivu zmerno prednožimo, uleknemo križ, doskočimo v čepenje s predročanjem in se vzravnamo.

Ako je globina večja, ali celó velika, se ne odrinemo iz stoje, pač pa zdrknemo navzdol iz čepenja; s čepenjem dosežamo, da zblížujemo telesno težišče tlom in tako zmanjšujemo globino. V letu vzravnamo krepko telo in doskočimo ob skrajno napetih nogah na prste v izdatno čepenje. Tako se ublaži navpični sunek, ki ga hrbtenica in posredno lobanja z možgani zadobi od spodaj navzgor pri doskoku.

Varstvo pri vadbi skoka.

Kljub dejstvu, da skok v obče ni nevarna vaja, je varstvo potrebno. Pri skoku v višino, daljino, višino in daljino in pri proskokih stoj učitelj na blazini ali tik za blazino, da lovi telovadce; zgodi se namreč marsikaj, da se kdo opoteče in pade čez blazino na tla. Stojali naj držita dva telovadca, da se ne prevrneta in ne poškodujeta skakalca.

Precej opreznosti je treba pri skoku vzmetno in naskočno in pri skoku z obrati v letu in po doskoku. Tu lahko pade telovadec v stran, na eno roko, ki si jo lahko zlomi, izvine ali izpahne.

V kakem redu naj se vrši vadba prostega skoka?

Postavi telovadce v dveh čelnih vrstah drugo proti drugi, a med obe vrsti, bliže večjim, skakalno orodje. Prihod posameznika iz vrste k odskočišču pri skoku z mesta in k točki, od katere se zalet prične, bodi pravilen! Tik pred odhodom k skoku, torej še v vrsti, se postavi telovadec v „pozor“ in koraka v pravokotnih zavojih za vrsto k vaji in zopet od doskočišča za vrsto na svoje mesto, kjer šele preide v položaj „odmôr“.

Razloži najprej vsak skok, opozori vnaprej na morebitne pogrške in težkoče, pokaži enkrat, dvakrat vajo vzgledno sam in postavi se v svrhu varstva z obrazom proti odskočišču na blazino. Ko sta dovršili obe vrsti skok, opozarjaj v splošnem na pomanjkljivosti pri izvajanju, pokaži vajo še enkrat, pusti ponavljati skok in kritiziraj ob ponovitvi posameznika,

Skok naj vadita po dva telovadca, iz vsake vrste po eden; pred vrvico se nahajata dve deski, za vrvico dve blazini, ozir. ena na šir.

Prihod in odhod k vaji se vrši na povelje, in sicer (n. pr. pri skoku zaletoma) na sledeči način: na 1. (ali „zdaj“, ali tlesk z rokami) odideta prva krajnika v pravilnem pohodu ali teku vsak za svojo vrsto k točki, od

koder se pričinja zalet; na 2. izvršita dva telovadca zalet, odriv, let in doskok; odideta naslednja dva telovadca (iz vsake vrste po eden) na točko, kjer sta stala na 1. prva dva telovadca; na 3. odideta prva dva od doskočišča na svoje mesto, druga dva izvršita zalet, odriv, let in doskok, tretja dva odideta na točko, od koder se prične zalet.

Vaja se nadaljuje v tem redu.

Na ta način se vrši telovadba v redu in živahno, ker je na vsako povelje istodobno zaposlenih po 6 telovadcev.

Pri tekmi v skoku vstopajo telovadci, ki se jim je vaja posrečila, v eno vrsto, a drugi, ki tudi pri popravi niso preskočili vrvice, v drugo vrsto.

Učni načrt skokov.

I. in II. šolsko leto. Poskoki v čepenju. Posnemovalni skoki (vrانji, žabji skok). Skoki v pohodu in teku čez majhne naravne ovire. Poizkusi skoka v daljino (40–60 cm) z mesta z desko ali brez deske; tekme v skoku v daljino (60–100 cm).

III. š. l. Skok v daljino čez naravne ovire. Skok z mesta z odzivom sonožno brez deske (ali z desko) čez majhne ovire (50–70 cm). Odriv enonožno z zaletom 2 korakov (60–115 cm) in 3 korakov (80–130 cm).

Skok v višino z mesta z odzivom sonožno, z desko (20–50 cm). Vežbanje pravilnega odriva in doskoka. Skok v višino zaletoma z desko a) odriv s prvim korakom (30–65 cm), b) odriv z drugim korakom (ista mera), c) odriv s tretjim korakom (30–70 cm). Tekma vrst v preskakovanju 1 ovire v teku. Proste vaje za lepí skok.

IV. š. l. Skok v daljino z desko in brez deske a) z mesta z odzivom sonožno, b) z mesta z odzivom enonožno, (iz predkoračne stoje), c) v pohodu, d) v teku. Pripravljalne vaje za lepí skok.

Skok v višino a) z mesta sonožno brez deske (20–60 cm), b) z mesta enonožno, c) z 1 korakom, d) v pohodu, e) s kratkim zaletom, vedno z odzivom določene noge (ne s poljubnim odzivom).

V. š. l. Skok v daljino z zahtevo lepih stoj, primernege zaleta, pravi-
vilnega in krepkega odriiva, natančnega in prožnega doskoka
a) z mesta (70—100 cm), b) z zaletom do 2 m. Pripravljalne
proste vaje za lepi skok.

Skok v višino z vsemi načini odriiva: sonožno z mesta
35—70 cm), enonožno z mesta in z zaletom (70—90 cm) z desko
in brez deske in proskok z razno širino stojal (200, 180, 150,
120 in 100 cm). Skok čez trdne ovire (gred 40 cm visoka).

VI. š. l. Skok v daljino z mesta (100—130 cm), z zaletom (180—
240 cm), skok z obrati, tudi brez deske. Dvoskok, troskok.

Skok v višino z mesta (40—80 cm) z različnimi gibi lehti v
letu, skok z obrati, skok brez deske.

Skok z zaletom (80—100 cm). Skok čez trdne ovire (deblo,
klop, gred 40—50 cm visoka, varstvo!) Proskok. Skok v glo-
bino (s klopi, gredi 80—90 cm visoke, nizkega orodja poševno
naprej, ne navpično dol)

VII. š. l. Skok v daljino z mesta (120—150 cm) z gibi lehti in obrati
v letu in po doskoku, Z zaletom (200—280) s spremniki. Proskok,
dvoskok, troskok z mesta in zaletom.

Skok v višino z mesta (50—85 cm) s spremniki. Skok v
višino z zaletom (90—110 cm). Proskok. Dvoskok in troskok v
višino (klečeči tovariši drže rahlo vrvice).

Skok v globino (do 120 cm) iz seda, čepenja in stoje.

Skok s prožno ali naskočno desko. Skok čez trdne ovire
(50 cm). Tekma v teku čez ovire.

VIII. š. l. Skok v daljino z mesta (140—170 cm) kakor VII., dvoskok,
troskok v daljino. Skok v daljino z zaletom (240—320, največ
do 350 cm).

Skok v višino z mesta (60—90 cm), z zaletom (90—120 cm).
Proskoki.

Skok v višino in daljino z mesta, z obrati, z zaletom
(višina 50—100 cm), z dvema stojaloma. Skok v globino in
s prožno ali naskočno desko kakor VII. š. l. Tekme v teku
čez večje ovire. Skok z naskočno desko z zaletom in zviše-
vanjem deske od 60—110 cm. Isti skok čez vrvice 90—170 cm.
Različni načini skoka v primerni meri z lahкими bremenii v roki
ali na hrbtu.

Učni načrt skokov (pregled).

Šolsko leto	V daljino				V višino				Ostali skoki
	z mesta		z zaletom		z mesta		z zaletom		
I.	50	(30)	70	(40)	—	—	—	—	Poskoki v čepenju. Posne-movalni skoki. Pohod in tek čez majhne ovire.
II.	60	(40)	100	(60)	—	—	—	—	Skoki z zaletom čez majhne naravne ovire. Poizkusi sko-ka v višino.
III.	70	(50)	130	(70)	50	(20)	70	(30)	Tek čez ovire.
	65	(45)	120	(70)	40	(20)	60	(30)	
IV.	80	(60)	175	(100)	60	(25)	80	(40)	Tek čez ovire.
	70	(50)	160	(100)	50	(20)	70	(40)	
V.	100	(70)	200	(150)	70	(35)	90	(70)	Skoki čez trdne ovire (40 cm). Tek čez ovire.
	80	(60)	180	(120)	60	(30)	75	(50)	
VI.	130	(100)	240	(180)	80	(40)	100	(80)	Skok v višino in daljino. Proskoki. Doskok. Troskok. Skok v globino. Skok čez trdne ovire (50 cm).
	110	(80)	210	(140)	65	(35)	80	(60)	
VII.	150	(120)	280	(200)	85	(50)	110	(90)	Skok v višino in daljino z obrati. Proskoki. Dvoskok. Troskok. Skok v globino (do 120 cm, deklisce 50—100). — Skok s prožno desko.
	130	(100)	230	(100)	70	(40)	90	(65)	
VIII.	170	(140)	320	(240)	90	(60)	120	(90)	Kakor VII. Skok z na-skočno desko (čez vrstico). Skok z bremenii.
	150	(110)	260	(180)	80	(50)	100	(70)	

Mere v centimetrih. Prva številka znači najvišjo mero, ki jo dosežajo telovadci dotične stopnje, številka v oklepaju () pa nižjo, ki jo dosežajo tudi slabši telovadci. Številke v spodnjem predelku od III.—VIII. šol. leta značijo mere dekliskih skokov.

Literatura: „Slovenski Sokol“ VII. 1910, str. 55—57. Škola telocviku sokolskeho pro muže i ženy, II. izdaja, 1920, str. 109 n. Josef Klenka, Skoky prosté, útokem a o tyči. Praha 1908. Tělocvičná sou-stava sokolská. Praha 1920. A. Schaup, Sokolska knjižnica I. Prosti skoki. Maribor 1920.

Ostalo orodje. Vadbene vrste.

1. Orodje delimo na: trdno (nepremično) in nihhalno (premično).
2. Orodna os je črta, ki si jo mislimo sredi orodja v dolžinski smeri. Drog naznačuje svojo os sam po sebi. Pri konju, kozi, mizi vodi os po sredini telesa. Pri bradlji in lestvi si mislimo os bodisi sredi med lestvinama ali pa v vsaki lestvini posebej (vsled tega tudi „dvoosno orodje“). Pri krogih je os črta, ki si jo mislimo kot spojitev sredin obeh krogov.
3. Orodje je praviloma tako urejeno, da lahko menjavamo njegovo višino. Po višini razlikujemo orodje:
 1. doskočno, ki ga dosežemo le s pomočjo vskoka,
 2. dosežno, ki ga dosežemo le v stoji z vzročenjem.
 3. nizko: a) doramensko, b) doprsno, c) dobočno, d) dokolensko.
4. Nihalno orodje se giblje v točki, kjer je obešeno (krogi, nihalni drog, vrv). Gibanje orodja zovemo nihanje (guganje). Nih naprej zovemo prednih (predgug), nih nazaj zanih (zagug). Nihanje se izvaja lahko tudi v stran:
5. Postavitev telovadca k orodju je:
 1. čelna, ako je ramenska os vzporedna z osjo orodja,
 2. bočna, ako je ramenska os navpična na os orodja,
 3. prečna, ako je ramenska os prečna (45°) na os orodja.

Ako stoji telovadec obrnjen s čelom k orodju, pravimo, da je za orodjem; ako stoji obrnjen s hrbtom k orodju, je pred orodjem. Pri dvoosnem orodju (pri bradlji) razlikujemo še postavitev znotraj in zunaj. Telovadec stoji na začetku (bočno s čelom k orodju), na koncu (bočno s hrbtom k orodju).

6. Prijemi:

1. polni prijem (dlan je na orodju, palec pri ostalih prstih),
 2. viličasti prijem (palec je proti ostalim prstom, t. j. palec drži orodje z ene strani, ostali prsti z druge strani),
 3. na prstih (ob orodje se opiramo samo s prsti).
7. Po položajih, v katerih morejo roke držati orodje, razlikujemo na enoosnem orodju:

1. nadprijem (hrbet roke smeri navzgor, n. pr. ako se postaviš čelno pod dosežni drog in vzročiš v hrbtnem položaju (dlani spredaj) in primeš drog od zadnje strani, tako da sta palca znotraj);
2. podprijem (dlan roke smeri navzgor, n. pr. ako vzročiš čelno pod dosežnim drogom v dlanjem položaju (dlani zadaj) in primeš drog od prednje strani, tako da sta mazinca znotraj, palca zunaj);
3. obrnjeni podprijem (ako vzročiš v dlanjem položaju in zasučesh dlan za 360° noter, t. j. tako daleč, da je mazinec zopet na notranji strani, in primeš tako orodje);
4. dvoprijem (vsaka roka ima svoj prijem, ki ga je treba imenovati, na pr. „leva nadprijem, desna podprijem,“ ali „desna podprijem, leva obrnjeni podprijem“).

Na dvoosnem orodju razlikujemo, ako držimo obe lestvini (žrdi):

5. vnANJI prijem (roki sta zasukani noter, hrbta rok smerita ven),
 6. notranji prijem (roki sta zasukani ven, hrbta rok smerita noter).
8. Položaj telovadca na orodju: a) telovadec se nahaja spredaj, ako je orodje pred njim, b) zadaj, ako je orodje za njim.

9. Vse vaje na orodju je razdelil Tyriš po sorodnih lastnostih na 12 vadbenih vrst brez ozira na orodje. Na nekaterih orodjih moremo vaditi vse vadbene vrste, nekatera orodja pa izključujejo to ali ono vrsto.

Vadbene vrste so: 1. Vesa in izmene vese, 2. opora in izmene opore, 3. sed in izmene seda, 4. ročkanje, 5. kolebanje, 6. obrati, 7. vzmiki, 8. naupori, 9. premiki, 10. toči, 11. meti, 12. drže (gl. I. 16). Tem vadbenim vrstam pridružujemo še načine, s katerimi odhajamo z orodja.¹

Vesa in izmene vese.

10. Veso zovemo položaj, v katerem je telo pod orodjem ali deloma pod orodjem. Težišče telesa je v vesah vedno pod točko, kjer se držimo. Na orodju visimo z rokami ali z nogami.
1. Prosta vesa — visimo samo za lehti ali samo za noge;
 2. mešana vesa — *a*) visimo za lehti, noge se nahajajo na tleh, del telesne teže nosijo lehti, ostali del noge; *b*) ali pa visimo za lehti in sočasno za noge.
11. Podrejene vrste prostih ves so: *a*) vesa za roke, *b*) vesa v zapestju, *c*) vesa v podlehteh, *d*) vesa v komolcih (v laktih), *e*) vesa v nadlehteh, *f*) vesa v pazduhah, *g*) vesa v podkolenju, *h*) vesa v nartih; redkoma prihajata v poštev *i*) vesa za pete in *j*) vesa za stegna.
12. Načini pri vesah za lehti: bočno — čelno; spredaj — zadaj; napetih lehti (ta način zovemo kratko „vesa“, včasih tudi „iztegnjena vesa“) — zgiba (vesa

¹ Premiki niso snov šolske telovadbe. Deklice ne izvajajo razen premikov še vzmikov in točev, naupore le deloma.

skrčenih lehti) oberočno (roki skupaj — roka blizu roke — roki narazen — skrižno) — enoročno (druga roka prosta ali na zapestju prve); z nadprijemom — podprijemom — dvoprijemom — vnanjim prijemom — notranjim prijemom; vesa vzosno (ali vzosna vesa, z nogami navzgor in z upognjenim križem, — napeti nogi dvignjeni do višine orodja, kjer se držimo), vesa strmoglavo („strmoglava vesa“, noge navzgor, glava navzdol, križ uleknjen); pri nekaterih vesah je treba določiti še smer podlehti: podlehti naprej — nazaj — noter.

13. Načini pri vesah za noge: noge napete — noge skrčene obenožno prinožno (nogi skupaj) — obenožno raznožno (nogi narazen), enonožno (druga noga v določenem položaju ali prevešena za prvo nogo).

14. Podrejene vrste mešanih ves: *a*) vesa stojno¹ (tudi „stojna vesa“, telo je nagnjeno k tlom v kotu večjem nego 45° , nogi se opirata ob tla — v vseh možnih stajah), *b*) vesa čepno (tudi v vseh sestavah stoj s počepi), *c*) vesa klečno, *d*) vesa ležno (telo je nagnjeno k tlom v kotu manjšem nego 45°); *e*) obesa v podkolenju, *f*) obesa v nartih, *g*) obesa ob pete, *h*) vesa z oporo stopal (s stopali ob orodje).

15. Načini mešanih ves 1. z ozirom na lehti: bočno — čelno, spredaj — zadaj, napetih lehti (vesa) skrčenih lehti (zgiba), oberočno — enoročno, z nadprijemom — podprijemom — dvoprijemom;

2. z ozirom na noge pri vesah stojno in ležno: pred rokami (noge se opirajo ob tla spredaj, nahajamo se v položaju „prednožno“) — za rokami (po-

¹ Prislowni nazivi „vesa stojno“, „opora stojno“, „sed jezdno“, „premah prednožno“ itd. so bolj utemeljeni nego pridevniški „stojna vesa“, „stojna opora“, „jezdni sed“, „prednožni premah“ itd. Glej Slov. Sokol VII. 1910, str. 10.

ložaj „zanožno“, noge se opirajo ob tla zadaj — v stran (položaj „odbočno“); trup: upognjeno — vzkljneno — uleknjeno; pri obesah: obenožno (prinožno — raznožno) — enonožno (z d. — z l.), znotraj — zunaj (na d. — na l.).

16. Izmene vese (prehodi iz ene vese v drugo) se izvajajo bodisi z izmeno podrejenih vrst (n. pr. prehod iz vese napetih lehti v veso v komolcih) ali pa z izmeno načinov, in sicer:

a) s pritegom in spuščanjem, n. pr. priteg iz vese v zgibo in zopet nazaj v veso, zgiba — vesa strmo-glavo — vesa;

b) s preprijemom soročno ali menoma (izmenskoročno), na pr. vesa z nadprijemom — vesa s podprijemom;

c) s prevlekoma, n. pr. vesa vznosno spredaj — vesa vznosno zadaj.

17. Prehod iz vese stojno ali ležno v drugo veso stojno ali ležno se more izvesti bodisi naravnost ali z lokom in krogom, pri čemer izvedejo noge lok. Ponovno izmeno vese ležno (stojno), ki jo izvajamo s krogom, pri čemer kroži trup, zovemo kroženje trupa.

18. V veso stojno (ležno) prehajamo: a) s spuščanjem ali s spadam¹ (naprej, nazaj, v stran), b) s sunom nog (naprej, nazaj, v stran), c) z izvinkom.

19. Pri obratih in metih izvajamo skoro vselej izmeno vese.

20. Množina vaj, ki jih črpamo iz izmen ves, je skoro nepregledna. Ako nam znači a proste vese,

¹ Običajno nahajamo nazive: „s predklonom, z zaklonom, odklonom“ mesto „s spuščanjem“ ali „s spadam naprej, nazaj, v stran“. Spuščanje je počasen, spad hiter gib.

b vese stojno in ležno, *c* obese, dobimo sledeče možnosti sestav (po kombinacijski metodi):

aa, ab, ac, bb, ba, bc, cc, ca, cb, aab, aba, abb, aac, aca, acc, abc, acb, bba, bab, baa, bbc, bcb, bcc, bca, bac, cca, cac, caa, ccb, cbc, cbb, cab, cba.

21. Z veso in izmenami vese spajamo spremnike:
a) gibe nog: prednožiti, zanožiti, skrčiti, suniti, krožiti itd., *b*) gibe trupa: sukati (zlasti v vesah stojno in ležno), *c*) gibe lehti: ploskati, odročiti, skrčiti, posegovati itd.

Opora in izmene opore.

22. Položaj, pri katerem se opiramo z lehtmi ob orodje, zovemo oporo.

Prosta opora — ob orodje se opiramo le z nekim delom lehti.

Mešana opora — ob orodje se opiramo z lehtmi, z nogami pa ob tla ali ob orodje.

23. Podrejene vrste proste opore so:
a) vzpora — opiramo se z rokami, lehti so napete,
b) sklek — opiramo se z rokami, lehti so skrčene,
c) opora na podlehteh, *d*) opora na nadlehteh, *e*) opora na lehteh.

24. Načini: bočno — čelno, spredaj — zadaj, oberočno (roki skupaj — roka blizu roke — roki narazen (razpora) — skrižno) — enoročno, z nadprijemom — podprijemom — dvoprijemom — notranjim prijemom — vnanjim prijemom, upognjeno — uleknjeno, podlehti naprej — nazaj — noter, pri-nožno (sonožno) — raznožno — jezdno.

25. Oporo na lehteh upognjeno, pri kateri dvignemo trup v vodoravni položaj ali više, zovemo oporo vzosno na lehteh.

26. Vzpora bočno, pri kateri je ena noga pred orodjem, druga za njim, zovemo oporo jezdno. Pri opori raznožno so noge na straneh orodja.

27. Podrejene vrste mešane opore so:

vzpora	}	stojno (telo je nagnjeno od ploskve opore bolj nego 45°)
sklek		
opora na podlehteh		
opora na nadlehteh		
opora na lehteh	}	čepno (nogi v čepenju),
		klečno (nogi v kleku),
		ležno (telo je nagnjeno od ploskve opore manj nego 45°).

28. Načini: bočno — čelno, spredaj — zadaj, oberočno — enoročno, z nadprijemom — podprijemom — vnanjim prijemom — notranjim prijemom — dvoprijemom, pred rokami — za rokami — v stran (na d. — na l.), obenožno (prinožno — raznožno) — enonožno (z d. — z l.), trup upognjeno — vzklo-njeno — uleknjeno.

29. Prehod iz opore v drugo oporo imenujemo iz-meno opore, ki jo izvajamo bodisi z izmeno pod-rejenih vrst (na pr. vzpora — opora na podlehteh) ali pa z izmeno načinov in sicer: z vzpiranjem — spuščanjem, n. pr. sklek — vzpora, vzpora — sklek, s preprijemom, a tudi z obrati in meti.

Izmenje opore izvajamo: izmenskoročno — so-ročno, počasi — hitro, s kolebom — trzoma — težno, z vzklopljenjem.

30. Ako se spustimo iz vzpore v sklek in preidemo iz skleka zopet v vzporo, imenujemo zvezo teh dveh vaj (spuščanje in vzpiranje) klecanje.

31. Spremniki so isti kakor pri vesi (gl. 21. str. 85).

32. Držanje telesa v opori. Potrebno je, da je trup v opori pokončen in da ne upada glava med ramena. Vzklonjeno glavo držimo po koncu, prsa

napnemo naprej, da se lopatice čim najbolj približajo hrbtenici. Pogrešna in škodljiva je opora, pri kateri sta dvignjeni rameni in glava povešena med njima.

Sed in izmene seda.

33. Sed zovemo položaj, v katerem počivamo z zadnjim ali notranjim delom stegen na orodju. Vsa telesna teža je pri sedu na stegnih.
34. Vrste sedov so: sed sonožno (zadnji del stegna je na orodju), sed raznožno (notranja dela stegen oklepata orodje), sed jezdno (ena noga oklepa orodje z zadnjim delom, druga s prednjim), sed enonožno (zadnji del ene noge počiva na orodju).
35. Načini: bočno — čelno, pred rokami — za rokami — v stran, zunaj rok — znotraj rok, na eni lestvini (prednji, zadnji) — na obeh lestvinah, na vnanji — na notranji strani lestvine, oberočno — enoročno — brez držanja (prosto).
36. Izmene seda se zovejo presedanje.

Ročkanje.

37. Prenašanje telesa po orodju v vesi ali v opori v smeri orodne osi zovemo ročkanje. Sem uvrščamo tudi stopanje (po navpični in poševni lestvi in plezanje, pri katerem pomagajo noge dvigati telo).
38. Načini: bočno — čelno, naprej — nazaj — v stran — gor — dol, izmenskoročno — soročno, z izmeno prijema, s spremniki nog (raznožiti, skrčiti) in lehti (s ploskom), počasi — hitro.

Kolebanje.

39. Kolebanje je nihalen gib telesa na orodju, pri katerem se gibljejo noge naprej in nazaj ali pa na desno v stran in na levo v stran.

Gib naprej se zove predkoleb, gib nazaj zakoleb, gib v stran koleb v stran.

Kolebamo v vseh vesah in prostih oporah.

40. Načini: bočno — čelno, naprej — nazaj — v stran, upognjeno — uleknjeno, visoko — nizko.
41. Zmeren koleb, v katerega prehajamo že iz naskoka, zovemo pokoleb. Koleb med dvema vadbenima prvinama je medkoleb.
42. Posebna vrsta kolebanja je trzanje, pri kojem se giblje trup v nasprotni smeri giba nog.¹ Kroženje je sestavljeno kolebanje naprej in nazaj s kolebanjem v stran. Nihanje gl. str. 80, točka 1.
43. Kolebanje otežujemo s spremniki lehti in nog.

Obrati.

44. Z zasukom telesa okoli podolžne (višinske) telesne osi nastajajo obrati. Zasuk za 90° je polobrat, za 180° cel obrat, za 270° poldrugi obrat, za 360° dvojni obrat.

Obrate izvajamo v vesi, opori in sedu.

Vzmiki.

45. Vzmiki so prevratni prehodi iz vese v oporo z nogami naprej. Počasi izvedeni se zovejo vzvleki. Podrejeni vrsti vzmikov sta vzmik spredaj in zadaj.
46. Načini: z nadprijemom — podprijemom — dvo-prijemom — z vnanjim — notranjim prijemom — z naskokom — iz mirne vese — s pokolebom — s kolebom. Vzmik s kolebom se zove velevzmik.

¹ Ta gib so imenovali „mahanje“, potem „zibanje“ (prim. Slov. Sokol VII. 1910, str. 12).

Naupori.

47. Naupori so prehodi iz vese v oporo ali v sed z glavo naprej, s pomočjo vzpiranja lehti.
48. Podrejene vrste nauporov: naupor težno, naupor vzklopno, naupor kolebno, naupor trzoma, naupor praporno, naupor jezdno.
49. Načini: z različnimi prijemi (z nadprijemom itd.) — z naskokom — s pokolebom — iz mirne vese — po spadu.
50. Posebni način naupora s kolebom, pri katerem izvajamo sočasno izvinek, je naupor z izvinkom.
51. Naupore izvajamo iz prostih in mešanih ves (iz obes in ves stojno in ležno). Naupor v obesi se izvaja bodisi s kolebom, vzklopno ali težno.

Premiki.

52. Prehod z nogami naprej iz vese skozi oporo v veso ali v stojo na tleh, ne da bi se dotaknili s telesom orodja, zovemo premik. Počasi izvedeni premik se zove predvig, premik iz koleba velepremik.

Toči.

53. Toč zovemo krožni gib okoli orodne osi, s katerim prehajamo iz opore ali seda skozi veso zopet v oporo ali sed.
54. Podrejene vrste točev: toč naprej (v smeri kolesa, ki se suče naprej) toč nazaj, toč v stran.
55. Načini: bočno — čelno, z nadprijemom — podprijemom — notranjim prijemom — dvoprijemom, oberočno — enoročno, hitro — počasi, upognjeno — uleknjeno.

56. Točev je obilo, ker jih izvajamo iz vseh prostih in mešanih opor. Pri točih naprej je prikladen podprijem, pri točih nazaj nadprijem.

Veletoč naprej: iz vzpore spredaj s podprijemom preidemo v stojo na rokah in izvedemo toč naprej ob napetih lehteh.

Veletoč nazaj: iz vzpore spredaj preidemo z odkolebom napetih lehti v veso in zopet v vzporo.

Meti.

57. Meti so gibi nog nad orodjem ali čez orodje, ki jih izvajamo v opori ali vesi.
58. Glavne vrste metov so 1. meti odnožno, 2. zanožno, 3. odbočno, 4. prednožno, 5. skrčno, 6. raznožno, 7. prevali, prevrati in premeti.
59. Podrejene vrste: 1. vzmah, 2. vskok, 3. seskok, 4. used, 5. sesed, 6. premah, 7. preskok, 8. kolo, 9. strig, 10. odsun.

Glavne vrste metov.

60. Meti odnožno so meti enonožno in začinjajo z odnoženjem.
61. Meti zanožno so meti enonožno ali obenožno. Noga (obe nogi) se dvigne nazaj ali nazaj noter in se prenaša v zanoženju čez orodje.
62. Meti odbočno so meti obenožno, pri kojih telo prehaja orodje obrnjeno z bokom k orodju.
63. Meti prednožno so meti enonožno ali obenožno, pri kojih se dvigne noga (ali obe nogi) naprej ali naprej noter in prehaja orodje tako, da je zadnja stran noge obrnjena k orodju.
64. Meti skrčno so meti enonožno ali obenožno, pri kojih se prenaša noga (ali obe nogi) skrčena čez orodje. Pri teh metih so noge skrčene v kolkih in kolenih. Ako so noge skrčene samo v kolenih (stegna so pa s trupom v premi črti), zovemo mete

mete vzpetno (pripetno). Meti skrčno enonožno, druga noga v odnoženju, se zovejo meti izpomolno. Ako se skrčimo samo v kolkih, noge so pa napete in spojene, zovemo mete mete vzklonjeno. Ako so noge pri metih skrčno zmerno raznožene in roke med nogami, jih zovemo mete razklepno.

65. Meti raznožno so meti obenožno, pri kojih se noge prenašajo raznožene in napete čez orodje.
66. Prevali, prevrati, premeti so meti, pri kojih se prevrača trup okoli ramenske osi in prehaja tako čez orodje. Pri prevalu se dotaknemo orodja s pleči, rameni, glavo ali tilnikom; pri prevratu in premetu ni tega dotika.

Podrejene vrste metov.

67. Vzmah je gib, pri kojem dvignemo noge (obe ali eno) ali telo nad orodje in se takoj zopet vrnemo nazaj, ne da bi prešli orodje.
68. Vskok je gib, pri kojem prehajamo z nogami (z obema ali eno) na orodje v stojo ali mešano oporo.
69. Seskok je gib, s kojim prehajamo iz stoje ali mešane opore na orodju v stojo na tleh ali v oporo.
70. Used je gib, s kojim prehajamo v sed na orodju.
71. Sesed je gib, s kojim prehajamo iz seda v drugi položaj (toda ne v sed in vskok).
72. Premah je gib, s kojim prehajamo čez orodje v oporo.
73. Preskok je gib, s kojim prehajamo čez orodje v stojo na tleh.
74. Kolo je krožni gib okoli orodja, ki nastaja s spojitvijo dveh premahov v isti smeri.
75. Strig sestaja iz dveh sočasnih premahov enonožno v nasprotnih smereh, s križanjem nog.

76. Odsun je odskok, ki ga izvajamo v smeri meta iz vzmaha.
77. Pri metih enonožno določujemo nogo, ki izvaja met, z izrazom z „desno — z levo“. Naziv „v desno — v levo“ znači stran, na katero se izvajajo meti. Smer metov označujemo še z nazivi „naprej — nazaj — v stran“. „Zunaj“ pravimo pri premahih in sedih, ako se nahaja noga (ali obe nogi) na vnanji strani lehti, „znotraj“ pa, ako prenesemo nogo (ali obe nogi) med roke.
78. Obrat lahko izvajamo pri metu *a*) takoj na začetku giba („z obratom v d., v l.“ pred označitvijo meta), *b*) po dovršenem metu po označitvi meta še izraz „in obrat v d., v l.“), *c*) med izvajanjem meta (po označitvi meta še izraz „z obratom v d., v l.“. Ako izvajamo obrat ves čas meta s sukanjem okoli ene lehti, zovemo gib „z obratom okoli d. (l.) lehti“.
79. Zaradi natančnosti v označevanju vaj je treba navesti *a*) položaj, v katerem začnemo, *b*) vajo z navedbo glavne in podrejene vrste, *c*) smer, način, včasih tudi del orodja, nad katerim se izvaja met, *d*) položaj, v katerega prihajamo po dovršenem metu, n. pr.: iz vzpore spredaj na ročajih, premah odnožno z l. naprej, premah odnožno z d. naprej v vzporo zadaj na ročajih.

Drže.

80. Ako vztrajamo najmanj 3 sekunde v kakšnem položaju vese ali opore, nastaja drža.
81. Drže v vesi so: prednos, razovka, prapor; drže v opori: prednos, vzos, razovka, stoja na ramenih, na glavi, na tilniku, na prsih, na rokah. V razovki je ramenska os vzporedna z zemljo, pri praporu je navpična k zemlji.

Prehodi iz višjih položajev v nižje in načini, s katerimi odhajamo z orodja.

82. 1. Seskok (naprej, nazaj, v stran) je prehod iz stoje na orodju, opore na orodju, iz vese ali koleba v stoji na tleh bodisi z odzivom nog ali s samo težo telesa.
83. 2. Odkoleb je prehod s kolebom iz proste opore v veso. Odsun (na bradlji) je prehod s kolebom iz višje opore v nižjo, na pr. iz vzpore v oporo na lehteh.
84. 3. Spad (naprej, nazaj) je hiter prehod iz opore ali seda v oporo na lehteh vzosno ali v veso (najčešče v veso vzosno) bodisi z glavo naprej po nasprotni poti vzmika) ali z nogami naprej (po nasprotni poti naupora).
85. 4. Sevlek (naprej, nazaj) je počasen prehod (s pomočjo in močjo lehti) iz opore v veso.*
86. 5. Podmet je seskok iz vzpore s spadam in sunkom nog v stoji na tleh.
87. 6. Smik (č. sřit) je hiter prehod iz opore, kleka (smik klečno) ali seda v stoji na tleh, ki ga izvajamo z zasukom telesa okoli oporne točke. Telo pada k tlom z glavo naprej. Nekateri smiki se izvajajo tudi brez držanja rok.

Sestave.

88. Pri vesah (20.) je naznačeno, kako se spajajo podrejene vrste v neskončno število sestav.
Mnogo več možnosti za najrazličnejše sestave imamo še v spajanju raznih vadbenih vrst.

* Spad naprej je imenoval dr. Murnik z mik, spad nazaj spad, sevlek naprej sevlek, sevlek nazaj poves (prim. Slov. Sokol VII 1910, str. 27, op. 1.).

Sestave so dvočlenske, ako spojimo dve prvini iz ene ali dveh vadbenih vrst; daljše sestave so tročlenske, četveročlenske, peteročlenske itd.

Razlikujemo sestave 1. kolebne, ki jih izvajamo s kolebom, 2. tezne, ki jih izvajamo težno, 3. mešane, v katerih so zastopani koleb, teg in drža.

Konj.

1. Konj je iz mehkega lesa, približno 170 *cm* dolg, 90 *cm* visok, po straneh in zgoraj povlečen z usnjem. Štiri noge, ki se zamorejo zvišati od 90 *cm* do 121 *cm*, so na vnanjih straneh istotako povlečene.

Poraben je tudi veliki konj, na kakršnem vadijo dorasli telovadci, ako položimo kot odrišče namesto nizke deske visoko desko ali 2 deski.

Na trup pritrjujemo dva lesena (jasenova) ali železna, z usnjem prevlečena zaokrožena ročaja, ob katera se pri vajah običajno opiramo.

Kadar želimo vaditi na konju brez ročajev, utikamo v luknji, ki vodita navpično skozi trup, namesto ročajev dva zatiča (zamaška) iz usnja ali povlečena z usnjem.

2. Konj ima tri dele: vrat (najtanjši in najdaljši del), sedlo (srednji del, med ročajema), hrbet (najdebelejši del).

Ročaj pri vratu zovemo prednji ročaj; pri hrbtu je zadnji ročaj.

3. Ako stoji konj tako, da je smer zaleta navpična na dolžino konja, vadimo na konju na šir. Ako je zalet v smeri podaljšane dolžinske osi konja, vadimo na konju vzdolž.

Konj na šir stoji tako, da je vrat na levi strani telovadca, stoječega na deski. — Ako sedimo v sedlu z licem k vratu, imamo na desni strani desno, na levi pa levo podolžno stran.

Konj vzdolž stoji z debelejším koncem (hrbtom) pri odrišču.

Na konju vzdolž vadimo najčešče brez ročajev.

Konj je drago orodje in v šolskih telovadnicah ga imajo le redkokje. Deloma si pa pomagaš lahko z lesenim nepovlečenim konjem, t. j. z uglajeno, primerno debelo gredjo v višini 90–110 cm, na koji je izvedljiva večina vaj na konju vzdolž brez ročajev in del vaj na konju na šir (brez ročajev). Spreten obrtnik pa izdelata tudi leseno edlo na gred. — Švedsko brvno, 4 m dolgo, opremljeno z dvema sedloma (po 100 cm od vsakega konca) nam nadomestuje 2 konja na šir in je torej za šolsko telovadbo prikladno.

4. Konj je izključno oporno orodje. Na njem vadimo oporo in izmene, sed in izmene, obrate, drže, v prvi vrsti pa mete (vskočke, seskočke, preskočke, vzmahe, premahe itd.)

5. Snov za deško mladinsko telovadbo na konju je treba strogo omejiti. V prvih letih (I. do IV.) naj je konj izključen iz učnega načrta, nakar lahko previdno pričenjamo vežbati lažje usede in vskočke na konju vzdolž.

Mladinske vaje na konju morajo biti kratke. Zametujemo vse vaje, ki zahtevajo napenjanje moči in vztrajanje (držo) v vzpori. Take vaje so neprikladne, popolnoma zagrešene, ker vplivajo škodljivo na razvoj telesa, zlasti na razvoj kosti in na lepo držanje telesa. Priporočamo pa vaje, v katerih kaže mladina svojo spretnost, okretnost in pogum, — predvsem vskočke in preskočke.

V slučaju, da ne moremo (vsled pomanjkanja časa) vežbati vseh vaj, kar jih je popisanih v „Primerih“, izvajamo predvsem važnejše vaje, naznačene z debelejšimi številkami.

6. Istih načel ne smemo zanemarjati pri dekliški telovadbi. Za deklice so najprikladnejše lahke, kratke vaje, pri kojih uporabljamo čim najbolj moč nog, nekoliko tudi moč trupa in razmeroma manj moč lehti. Vzporo vadimo v zadnjem šolskem letu le v zmernih oblikah, mete pa, ki zahtevajo držo v vzpori, izpuščamo vobče. Obilo vadimo usede sonožno in izmene sedov, s sesedi

spajamo obrate. Vskoke in preskoke vadijo deklice v isti meri kakor dečki, izvzemši neprikladne vskoke raznožno in preskoke raznožno. Seskokov ne izvajamo iz stoje na orodju: iz stoje se vračamo najprej v sed ali mešano oporo, da se izognemo preizdatnemu skoku v globino.

Premahe skrčno enonožno in obenožno priporočamo, premahe odnožno uporabljamo pri usedih. Premaha enonožno (z zaletom) spajamo z obrati in strigi skrčno. Preskoka skrčno (skrčke), ki zahteva krepak odziv lehti, ne priporočamo.

Vaj naznačenih z zvezdo* deklice ne izvajajo.

7. Temeljna vaja na konju na šir z ročaji je vskok v vzporo. Vskok v vzporo spredaj izvajamo s popolnoma napetima lehtema bodisi z zaletom ali z naskokom ali iz stoje na deski. Vskok bodi krepak in tako visok, da nas dvigne naravnost v vzporo (do napetih lehti), ne pa slabši, da bi nas dvignil samo v skleke (v oporo skrčenih lehti) in bi se morali šele trudoma vzpirati do napetih lehti. Roke prijemajo najvišji del ročajev. Križ bodi v vzpori uleknjen, glava nekoliko zaklonjena in pokoncu, brada ne sme moleti naprej. Trup je naklonjen nekoliko poševno naprej, prsti nog smeré navzdol, noge so v kolenih napete.

8. Vskok v vzporo zadaj vadimo tako, da izvedemo po odskoku z deske celi obrat v levo; prednji ročaj primemo z desnico z obrnjenim prijemom, zadnji ročaj pa po obratu z levico, nakar nagnemo trup nekoliko nazaj in uleknemo telo.

9. Vzmahe, t. j. gibe, pri katerih dvigamo nogo (ali obe nogi) nad orodje in se takoj vračamo v vzporo, ne da bi prenašali nogo preko orodja, moremo vaditi šele, kadar so telovadci sposobni vztrajati trenotek v vzpori. Lehti drže trenotek vso težo telesa.

Ako padajo lehti pri vzmahu v skleke, t. j. ako se telovadec ne more obdržati dotični trenotek na napetih lehtih, znači, da je še preslab in nesposoben za vaje v vzpori.