

62530

12

GIMNASTIKA

GIMNASTIKA



CENA 12 DIN

1930

IZDALA IN ZALOŽILA DRUŠTVENA
NABAVNA ZADRUGA V LJUBLJANI

62530

Vse pravice ponaliska, prevoda in priredbe pridržane.



050035087

Natisnila Mohorjeva tiskarna, r. z. z o. z., Celje
(Fran Milavec, Celje)

13. 11. 1947

UVOD.

Vpliv dela na postavo.

Često spoznamo poklic človeka že iz njegove postave. Kovača spoznamo po močnih mišicah na rokah in trupu in ga lahko takoj ločimo od pisarniškega uradnika ali pa od krojača, ki sta oba slabotnejšega stasa. Na mah tudi ločimo orodnega telovadca, ki ima močne roke in široka pleča od lahkoatleta, ki je vitke postave in šibkejših rok. Ta pojav nas uči, da opravek (funkcija) oblikuje organe. Kovač ima težko delo: dan za dnem vihti težko kladivo in obrača ter prenaša železo. Ta popravek krepi mišice, ki postanejo tekom let močne. Krojač pa dela s šivanko, njegovo delo ni težko, zato telesa tudi ne okrepi.

Danes je družabni red takšen, da delajo mnogi samo telesno, drugi pa samo duševno. Eni delajo s telesom preveč, drugi premalo. So pa tudi poklici, ki zaposlujejo samo nekatere ude, n. pr. samo roke ali samo noge. Večina rokodelskih poklicev je taka, da zaposluje v pretežni večini desno roko in one mišične skupine na plečih in na prsih, ki so z desno roko v zvezi. Ta delitev dela je sicer smotrena za poklic, ni pa zdrava za telo, zakaj enostranski popravek oblikuje organe enostransko.

Tako bomo razumeli, da se je večina ljudi pod vplivom civilizacije že tako odtujila od narave, da se ne zna več pravilno gibati.

Pravimo, da je postalo gibanje sodobnega človeka lokalizirano, t. j. osamljeno na nekatere dele telesa. Z rokami delamo, z nogami hodimo, na trup pa pozabljamo, kakor da bi bile odveč mišice na prsih in na plečih, na trebuhu in hrbtu, na kolku in vratu. In vendar bi morala biti vsaka kretnja več ali manj gibanje telesa kot celote.

V tem oziru je zlasti grešila stara (Spiess-Tyrševa) telovadba, ki je skušala proste in orodne vaje kakor tudi lahko atletiko stilizirati — toda brez poznavanja zakonov gibanja.

Potreba gimnastike.

Vse napake, ki obstoje v enostransko razvitih mišicah, v nesmotrenem gibanju in že v nepravilnem stanju in držanju telesa, najlažje popravimo z gimnastiko.

Le-ta ne pomenja telesnih vaj vobče temveč posebno vrsto sprostilnih in razteznih vaj in dalje posebno vrsto predvaj za sport, za proste in za orodne vaje.

Gimnastika se je razvila iz pripravljalnih vaj v lahki atletiki. Tekač je uvidel, da ni dovolj, če vadi samo tek. Razčlenil je gibanje telesa pri teku in je začel vaditi posamezne gibe oziroma predvaje za tek: s poskoki na mestu je začel vaditi prožnost nog, z močnimi zamahi naprej in nazaj, pa je skušal povečati gibljivost kolčnega sklepa, da bo delovanje noge čim manj ovirano.

Gimnastika ima namen, da človeško telo vsestransko razgiblje: da pretegne in krepí tudi one mišice, ki pri enostranskem delu ne pridejo v poštev, da razgiblje sklepe, ki jih zanemarjamo. Dalje stremi gimnastika za tem, da vrne človeku pravilno, t. j. lepo in ekonomsko delovanje. Le-to dosežemo s tem, da vadimo osnove gibanja: nihanje, kolebanje, valovanje, kroženje itd.

Danes je postala gimnastika vsakemu, ki se bavi s sportom ali z orodno telovadbo, že predpogoj za dosego uspehov. Novodobna gimnastika je postala podlaga in temeljna šola vseh telesnih vaj.

Sprostitev mišičja.

Telesna vzgoja je do nedavnega imela to napako, da je bila usmerjena le preveč na moč telesa, in zato je predvsem cenila tezne vaje. Danes pa vemo, da so tezne vaje v primeri s hitrostnimi vajami le malo vredne. Fiziološko delujejo skoraj samo na mišice in delovanje srca in pljuč čisto motijo in ovirajo. Pa tudi na postavo učinkujejo neugodno: kdor jih je gojil v mladosti, ostane majhen; vsakega pa obremenijo s tem, da mu nakopičijo na okostje premasivno mišičevje. Telovadec, ki goji večinoma tezne vaje, postane neeleganten v hoji in v kretanju sploh. To izvira iz dejstva, da mišice vedno napenja in prenapenja, ne trudi se pa na drugi strani, da bi jih po vsakem naporu vselej tudi sprostil.

Po teznih in po vztrajnostnih vajah ostane v mišicah še vedno nekoliko živčne razdraženosti. Le-ta razdraženost se

kaže v neubranosti mišičnih opravkov. Takšen človek je neroden v držanju telesa, pa tudi v gibanju. Zakaj one mišice, ki smo jih prenapenjali, delujejo tudi takrat, ko niso potrebne, ali pa delujejo v preveliki meri. Človek pa bi moral imeti svoje mišice tako v oblasti, da bi delovale le tiste, ki so potrebne, le kadar so potrebne in le v oni meri, ki je za kretnjo potrebna. Sicer pa naj bi mirovale in počivale.

Prenapetost v mišicah se kaže zlasti v tem: komolci so upognjeni, prsti skrivljeni v pest, čelo je nagubano, vse mišice so več ali manj trde. Tak človek je često nervozen, se rad ujezi in se kmalu telesno utruja.

Tako telesno stanje je gotovo nenaravno. Vendar se da ozdraviti s posebnimi vajami, pri katerih name-noma vadimo mišice v popuščanju. To so sprostilne vaje, ki imajo namen, da sprostijo mišice na glavi, na vratu, na rokah, nogah in na trupu vsakega živčnega dražljaja. Sprostilne vaje spravijo mišice v pasivno stanje.

Primer: odroči z desnico in podrži (delta mišica na rami je innervirana in drži roko v odročenju); nato odtegni vpliv volje, spusti roko, da omahne sama od sebe dol; tako ploskne roka ob telo, se strese in zaniha, nato se ustavi; desnica visi sedaj čisto pasivno; če jo z levico suneš, tedaj jo spraviš v nihanje.

Sprostilne vaje so potrebne vsem onim, ki preveč delajo, ali ki delajo oziroma telovadijo enostransko, in pa onim, ki so se privadili nepravilnemu gibanju in nepravilnemu držanju telesa.

Razume se, da otrokom (ki so itak sproščeni), sprostilne vaje niso potrebne — ženskam pa manj ko moškim.

Sportnik, ki hoče doseči visoke uspehe, mora imeti sproščeno telo: mehke in voljne mišice, ki so ohlapne napram koži in kostem. Le tako bo mogel tekač koncentrirati svojo energijo v noge, da bo hitro ali vztrajno tekel. Isto velja o skakaču, ki mora zbrati vse svoje moči v en sam trenutek, ko se odbije od tal.



Še važnejšo vlogo igrajo sprostilne vaje pri smučanju in drsanju — sploh pri telesnih vajah, kjer pride ravnovesje v ospredje. Otroka n. pr. sili že nagon sam do tega, da lovi ravnovesje. Če hodi po tračnicah, bo roki nagonsko razprostrl v odročenje. Ta nagon za ravnovesje je pa oviran, kedar mišice niso sproščene. Zato je v metodiki smučanja, drsanja, lahke atletike, orodne telovadbe itd. važno, da skušamo telo najprej sprostiti in potem šele pričnemo s treningom.

Raztezanje.

Odrasel človek giblje svoje ude v vsakdanjem življenju le v malem obsegu.

Sklepi v kolku, v rami in v hrbtenici, ki so bili pri otroku široko gibljivi, so pri odraslem človeku postali trdi, njihova gibljivost se je zmanjšala. Hrbtenica je postala tako trda, da se komaj pripognemo; sklep

v ramah je postal tako trd, da se moramo nagniti nazaj, kadar hočemo vzročiti.

Kako to? V vsakdanjem življenju je malo prilike za gibe, pri katerih bi se dovolj pretegnili, in tako so sklepi »zarjaveli«.

Sklep je povezan z belimi, kitam podobnimi vezmi, preko njega pa vodijo kite in mišice. Slednje delujejo vse na ta način, da »vlečejo skupaj«, to je da se krčijo ali da se uskočijo. In če se n. pr. mišice na nogah pri hoji desettisočkrat zaporedoma skrčijo, tedaj ostanejo tudi pozneje, ko jih ne napenjamo več, nekoliko skrčene. Preden smo šli na večdnevno turistično turo, smo v predklonu z lahkoto prišli s prsti rok do tal. Po turi pa tega ne moremo. Mišice na zadnji strani noge so se nekoliko skrajšale. Z raztezniimi vajami jim bomo vrnilo normalno dolžino.

Podobno opazimo pri ročnih delavcih, ki stiskajo v roke držaj orodja: sekire, kladiva, žage, lopate. Stalno prenapenjajo mišice na notranji strani dlani in prstov, zato postanejo iste močnejše in se obenem skrčijo. Delavca poznamo že po roki, ker jih drži v »pest«.

Sport ceni raztezne vaje prav v vseh panogah. Pri metanju diska in kopja kakor pri suvanju krogle je osnovne važnosti pravilo: čim daljša je pot pesti (zamah, met, sunek), tem večji bo učinek. Pot pa ne more biti dolga, ako je sklep premalo gibljiv, ali če so mišice prekratke. Zato je za lahkoatleta važno, da je gibčen v ramenskem sklepu. Le tako bo mogel

roko pri metanju kopja potisniti daleč nazaj, da bo pot zamaha dolga.

Vsak lahkoatlet, ki hoče biti dober v tekih in v skokih, mora gojiti raztezne vaje. Največjega pomena so one raztezne vaje, ki povečajo gibljivost v kolčnem sklepu. To so predvsem sunki in nihanje iz visokega prednoženja do visokega zanoženja. Z njimi dosežemo neovirano delovanje nog pri tekih, predvsem pa daljši korak.

Raztezne vaje učinkujejo dobro, kadar se goje v primernih mejah, škodujejo pa, če jih pretiravamo.

Tu ne sme biti naš namen, da povečavamo gibljivost sklepov brez konca, ali pa da pretegnemo kite in mišice do skrajnosti. Normalna dolžina mišic in normalna gibljivost sklepov — to in samo to je smoter, ki ga zasledujemo.

Jasno je, da razteznih vaj z otroki ne bomo vadili, v splošnem jih bomo opuščali tudi pri ženskah, ki so v sklepih navadno mehkejše nego moški.

Hitrost.

Medtem, ko imajo sprostilne kakor raztezne vaje namen, da telo spravijo v normalno stanje, imajo hitrostne vaje za osnovo spretnost, t. j. hitrost. Od hitrosti odгона je odvisen uspeh v skoku, od hitrosti je odvisen uspeh v teku, kakor tudi v metanju in suvanju.

Ako vadimo hitrost, tedaj zasledujemo dvojno:
1. da se mišice čim hitreje skrčijo (n. pr. pri posko-

kih na mestu), 2. da je kombinacija gibov čim hitrejša (n. pr. pri boksanju).

Vsako vajo (razen sprostilnih) lahko vadimo počasi, srednje ali hitro. V prvi vrsti bomo vadili hitrostne vaje nog v obliki poskokov — s tem namreč, da se bomo odbijali vedno višje..Kot težje vaje veljajo poskoki, pri katerih izvajamo med letom v zraku še posebne gibe. Da so to najboljše predvaje za skok v višino ali daljino, je samo ob sebi umevno.

Ko poskakujemo, tedaj je naše telo ona masa, ki jo »suvamo« oziroma odrivamo od zemlje. Tako bo tudi smotreno, da se pri hitrostnih vajah rok poslužujemo kakršnekoli mase. V ta namen vzamemo v roke kamenje, žogo, kopje, disk ali pa suvamo kroglo.

S tem, da vadimo hitrost, pridobivamo obenem na moči telesa. Tako nam morejo hitrostne vaje bogato nadomestiti tezne, ki jih v gimnastiki izpuščamo.

Tezne vaje niso merilo za absoltuno moč. V boju ni prvi tisti, ki zmore dvigati težke ročke, tam odločuje spretnost, hitrost in vztrajnost, in to zasleduje gimnastika.

Še to: tezne vaje škodujejo mišicam na prožnosti in aktivnosti, motijo dihanje in oblikujejo telo neestetsko. Kdo se razveseli ob pogledu na težko-atleta?

Iz vseh teh razlogov smo proti teznim vajam, moč pa bomo črpali potom hitrostnih vaj.

Ravnovesje.

Ravnovesne vaje so v prvi vrsti vaje živčevja, ne pa mišic. Vendar učinkujejo bogato na držanje telesa, ki je najlepše takrat, kadar porabimo za ohranitev ravnovesja najmanj moči.

Živčni organi, ki urejajo naše ravnovesje, so predvsem posebna čutila, ki leže v notranjem ušesu (mešički in polkrožni loki) in pa mali možgani. Pijanec omahuje, ker alkohol male možgane omami. Ohranitev ravnovesja je za nas dostikrat življenjsko važna; zato je v telesu vse tako urejeno, da je večina opravi mehanično, t. j. na gonsko in čutno, premislek bi večinoma prišel prepozno.

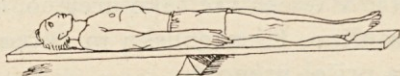
Že temeljna ali osnovna stoja je ravnovesna vaja. Samo opazujmo dete desetih, enajstih mesecev, kako se trudi, da bi ohranilo ravnovesje! Ravnovesje lovimo na gonsko ali čutno. Že pri hoji in teku. Saj malokdo ve, da maha z rokama le zato, da ohrani ravnovesje! Kretnja z rokama, ki jo napravimo, kadar nam spodrsne na ledu, tudi ni hotna. Pojavi se iz nagona kot odziv na nevarnost. Ima pa izključno namen, da telo spravi v ravnovesje.

Preden govorimo več o ravnovesju, moramo spoznati težišče. Ako položimo palico na prst in jo spravimo v ravnovesje, tedaj imenujemo ono točko palice, kjer leži na prstu, njeno težišče. Kako pa bomo našli težišče človeškega telesa? Telo nima enakomerne oblike kakor palica, tudi ni tako trdo. Pomažamo si s poizkusom, ki ga je naredil Italijan Borelli l. 1690. Mrliča je položil na desko, ki je bila že točno uravnotežena kakor tehtnica. Nato je tako dolgo premikal truplo, da je dosegel ravnovesje. V točki, ki se je nahajala nad oporiščem

deske, je našel težišče. Nahaja se ob gorenjem robu drugega križnega vretenca.

Pri normalni drži, t. j. pri osnovni stoji govorimo o težiščni osi, ki gre od prvega vratnega vretenca mimo drugega križnega vretenca, do podporne ploskve, ki jo tvori prostor med stopali nog.

Kadar se nagnemo naprej, pada tudi težiščna os naprej. Če se pa preveč nagnemo, tako da se nahaja težiščna os že izven roba, ki si ga mislimo potegnjenega ob prednjem koncu stopal, tedaj pademo. Ni pa nujno, da pademo. Pomagati si moremo s tem, da lo-



vimo z rokami ravnovesje. V tem trneutku delujeta roki kot protiuteži in nas obvarujeta padca. Na istem principu temeljijo vse ravnovesne vaje.

Zanimiv ravnovesni poskus napraviš lahko vsak čas, ako stopiš z desno nogo tesno ob steno, levo pa dvigneš in poskušaš, če boš mogel ostati ob steni.

Vsak gib, ki ni simetričen, premakne težišče telesa in zahteva ravnovesja. Če dvignemo levico v odročenje, se bomo obenem nekoliko nagnili v desno. Veliko večji pa bo odklon takrat, če obtežimo levico z vrčem vode. Zaradi ravnovesja se bomo nagnili na desno, in bomo istočasno dvignili desnico. Nekaj podobnega opazimo pri suvanju krogle. Ko vzamemo kroglo v desno roko in jo položimo ob vrat — torej ko se pripravimo za naskok, tedaj dvignemo tudi

levico. Čemu? Radi ravnovesja, da deluje kot protitež napram krogli, ki se nahaja na desni strani.

Zgoraj navedeno nam potrdi sledeči poskus: stojiš na desni nogi, leva pa visi prosto dol. Z desnico hočeš pobrati čevelj, ki leži meter pred tabo. V trenutku, ko si se priklonil in iztegnil desnico, da po-



bereš predmet, se je zgodilo nekaj, česar ti nisem zapovedal: zanožil si z levo nogo.

Na podlagi teh preprostih poskusov smo spoznali elemente ravnovesnih vaj.

Mnogostranost učinka.

Bilo je potrebno govoriti posebej o sprostilnih in razteznih vajah kakor tudi o hitrosti, o moči in o ravnovesju. S tem ni rečeno, da nekatere vaje služijo samo za raztezanje, druge samo za hitrost itd., nobena pa ne za več ciljev obenem. Nasprotno! Večina vaj

bo služila več namenom obenem. Cilji — raztezanje, sproščevanje, hitrost, ravnovesje — so različni, drug od drugega ločeni; vaja se pa skoro nobena ne omejuje le na en sam cilj, ampak je navadno mnogostransko koristna. Če jih potem delimo na ravnovesne, hitrostne, raztezne itd., povemo s tem le, za kateri cilj tista vaja največ koristi.

V praksi nam bo lahko vsaka vaja hitrostna, če jo bomo izvajali v hitrem tempu — in bo vsaka vaja bolj ravnovesna, kjer se bomo igrali z lastnim težiščem.

Učitelj gimnastike pa mora razločevati posamezne cilje, da bo z učenci lažje dosegel skupni cilj smotrene gimnastike, t. j. sproščeno in razgibano telo, spretnost, moč in vztrajnost.

V resnici ni vaj, razen sprostilnih, ki bi imele samo enostranski učinek. Kolebanje z nogo n. pr. je raztezna vaja, kadar kolebamo širje nego običajno. Obenem pa je ista vaja krepilna, ker za večji koleb je potrebno več mišične sile. V istem primeru je kolebanje z nogo tudi ravnovesna vaja, ker stojimo samo na eni, je vztrajnostna vaja, če jo izvajamo delj časa, — in hitrostna vaja, če jo izvajamo hitro.

VAJE.

PRIPRAVLJALNA GIMNASTIKA.

Sprostilne vaje.

1. Iz temeljne stoje odroči dlani dol, drži, nato roki spusti, da padeta mrtvo v priročenje. Roki padeta z rahlim ploskom ob telo, se streseta, malo zanihata in se s a m i o d s e b e ustavita.

Isto vadi iz predročenja, iz vzročenja in iz zaročenja.

Ne pozabi, da je namen teh vaj, da se učimo ločiti med naponskim stanjem (n. pr. odročenjem) in med prostim ali mrtvim stanjem. Pri odročenju sta roki pod vplivom naše volje; ko pa odtegnemo vpliv volje, omahneta roki — kakor pade kamen iz roke, če ga spustimo.

2. Dvigni levo koleno toliko, da je stegno vodoravno; golen visi dol; podrži! Na povelje spusti nogo, da stopalo zadene na tla. Isto vajo ponavljaj z desno nogo.

3. Prednoži z levo in podrži! Nato jo spusti, da pade in zaniha mimo prinoženja v zanoženje in zopet v prednoženje itd., tako dolgo, da se v nihanju sama ustavi. Pri tem nihanju je posebno važno, da noga visi ob popolnoma mrtvih mišicah. Ta vaja se izvaja

najlaže, če z mirno nogo stojimo na stopnici ali na gredi.

Isto vajo ponavljaj z desno nogo.

4. Z levo nogo suni v visoko prednoženje in jo takoj spusti, da prične nihati. Ko je noga že skoraj iznihala, jo zopet poženi iz zanoženja v visoko prednoženje in pusti, da se sama izniha.

Isto vajo ponavljaj z desno nogo.

5. Z desno nogo suni v visoko zanoženje in jo spusti, da se sama izniha.

Isto ponovi z levo nogo.

6. Prednoži z levo in podrži; nato spusti samó golen da omahne in se izniha. Stegno ostane pri gibu ves čas nepremično v vodoravni legi, niha samo golen; osišče nihanja je koleno.

Isto vajo ponovi z desno nogo.

7. Dvigni stegno desne noge v vodoravno lego, goleno visi mrtvo dol. Nato s kolenom stoječe noge (v tem slučaju leve) napraviš kratek sunek naprej; s tem visečo golen spraviš v nihanje.

Isto vajo ponovi z levo.

8. Dvigni stegno leve noge, golen visi dol. Vaditelj sune rahlo v golen in jo spravi s tem v nihanje.

Isto vajo ponovi z desno.

9. Spusti glavo, da omahne mrtvo naprej — nato vstran in nazaj. Gib je važen za sproščanje vratnih mišic.

10. Spusti glavo in koš, da omahne naprej (ne predklon!). Nogí, bok in trup do pasu ostanejo pokoncu in pri miru.



Raztezna vaja.



Hitrostopna vaja.

11. Iz razkoračne stoje izvedi visoki predklon tako, da čutiš v prstih nog pritisk naprej; omahni v globok predklon. Trup stremi s svojo veliko težo proti tlom in usloči pri tem hrbtenico. Glava kakor tudi hrbet in roke visijo mrtve dol. Paziti je na kolena, ki se pri tem gibu prerada upognejo; ostati morajo napeta. — Vajo ponavljaš tako, da se počasi vrneš v izhodni položaj in zopet omahneš.

12. Iz razkoračne stoje in iz napetega predklona z odročenjem omahni v globok mrtev predklon. Tudi roki padeta skupaj. Ponavljaš vajo tako, da se na o s t r o povelje vrneš v izhodni položaj, torej se križ močno ulekne v napeti predklon, glava gor, roki odročita. Nato zopet ves od boka do glave omahneš. Ta vaja je med sprostilnimi vajami ena najvažnejših, ker tako živo menjuje med izrazito napetostjo in med mrtvim stanjem.

13. Iz temeljne stoje omahni v doprsni počep, t. j.: kolena je držati skupaj, prsi se dotikajo kolena, glava visi dol, z rokama se opiraš na tla. Pri tej vaji naj pazi vaditelj posebno na glavo, da je tudi sproščena.

Ponavljaj!

14. Vzpnj se na prste in vzroči, nato omahni v globok predklon in spusti pete do tal. Kolena so napeta, trup z glavo in z rokami pa visi mrtvo dol. Na tretje znamenje skrči še kolena, da padeš v doprsni počep. Ta vaja je torej trodelna: 1. vzpon na prste z vzročenjem, 2. globok predklon, 3. doprsni počep.

Prvi gib, je naponski, zato bodi prvo povelje **odločno in odsekano**, drugo in tretje pa leno in mrtvo.

Ponavljaj!

15. Otresaj roki, da se mrtve dlani sučejo hitro semtertje, da podlaktne in nadlaktne mišice mahljajo sem ter tja. Ta kakor naslednji dve vaji imajo namen mehčati mišice in jih narediti ohlapne proti koži in kostem.

16. Otresaj nogo, da mahljajo mišice sem ter tja (najbolje na stopnici ali na gredi).

17. Otresaj vse telo. Pri tem se pa moraš narediti kolikor mogoče mrtvega ter vse mišice sprostiti in jih narediti voljne, sicer ne bodo mahljale.

Raztezne vaje.

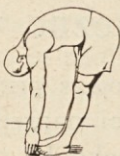
1. Iz temeljne stoje s priročenjem pred trupom (mezinca skupaj, dlani naprej); energično suvaj v visoko odročenje, a nekoliko nazaj. Vaja ima namen raztegniti veliko prsno mišico, to se pa sme storiti le do gotove meje.



2. Suvaj iz priročnja v vzročnje nazaj — menjaje z desno in levo (dlan not). Roke morajo biti prav stegnjene. Ta vaja je važna predvsem za orodne telovadce, ki ne morejo več pravilno vzročiti.

3. Vadi iz temeljne stoje globok predklon tako, da se z rokama, ki visita dol, dotakneš tal. Gib se ritmično ponavlja. Strogo je paziti na kolena, ki morajo biti docela napeta. Vaja ima namen pretegniti

mišice na zadnji strani nog. Smoter je dosežen, kadar pridejo telovadci s celo dlanjo do tal (seveda ob napetih kolenih).



4. Razkoračna stoja, desnica v vzročenju: vadi predklon, da prideš s prsti desne roke do prstov leve noge, upogneš se pa **predvsem v kolku** tako, da ostane desnica s trupom čimbolj v eni črti. Nato se zopet



vzravnaj in nadaljuješ gib v zaklon, da se dotakneš s prsti desne roke tal za desno peto. Pri zaklonu pomakneš bok in stegna naprej, kolena upogneš. Pravilna izvedba vaje obstoji v enakomernem nihanju naprej in nazaj.

5. Iz klečanja na obeh kolenih izvedi globok zaklon, da prideš z glavo do tal. Vaja je lažje izvedljiva,

če potisneš stegno in bok močno naprej, glavo pa tako zakloniš, da zagledaš tla. Ko greš torej s trupom nazaj, ne smeš na pete sesti, ampak prav nasprotno.



6. Iz razkoračne stoje izvedi zaklon. Najprej greš nazaj z glavo, nato s prsnim delom itd. Kadar si zagledal zadaj tla, si dosegel dopustno mejo zaklona.

7. Postavi se v razkoračno stojo: desno ramo potegni močno nazaj, odroči z desnico nazaj gor — da se raztegne vse od leve noge do desne roke.

Isto vadi z levo stranjo, in sicer menjaje.

8. Stopi v ozko razkoračno stojo in vzroči; z desnico se oprimi levice v dlani ali zapestju in vadi odklon menjaje v desno in levo. Pazi, da ostaneta pri vaji roki s trupom v isti ravnini. Gib lahko ojačiš s tem, da potegneš z rokama v smer odklona.

9. Izvedi zelo široko razkoračno stojo: z rokama se oprimi za gležnja; v globokom predklonu se dotakne glava tal.

10. Predroči z desnico, dlan dol, desna noga je v zanožni stoji; suvaj z desno v visoko prednoženje, da se dotakneš s prsti nog desne dlani. Dlan potem polagoma dviguj in suvaj više. Levo kakor tudi desno koleno ostane napeto, kar se le da.

Isto vadi z levo nogo.

11. Vadi visoko zanoženje (trup in stoječa noga ostaneta navpična).

12. Vadi visoko odnoženje. Pri tem je paziti, da trup ostane, navpičen.

13. Postavi se v čepno oporo s koleni skupaj; nato nogi stegni, roki pa ostaneta na tleh. Ponavljaj!

14. Sunkoma izvedi globok počep (kolena skupaj), peti pa ostaneta ves čas na tleh. Roke zaradi ravnovesja predročijo vselej, ko počeneš. Počep naj bo tako nizek, da skoraj sedeš na tla.

15. S koleni suvaj tako visoko, da se dotakneš prsi.

16. Postavi se v borilno razkoračno stajo, kolena upogni, roki odročno upogni naprej, pesti naj bodo za dobro ped narazen. Zasukaj trup in roke v desno, nato z močnim zamahom zasukaj trup v levo. Ako izvajaš vajo pravilno, boš čutil, da se hrbtne mišice pretegnejo. To ojačiš na ta način, da z levico močno suneš v desno in narobe.

17. Izvedi velik izpad z desno naprej, obe nogi stojita na prstih, v kolenih sta malo upognjeni. Zibaj se gor in dol.

18. Izvedi velik izpad z levo v stran: vso težo prenesi na levo nogo in jo močno skrči, da skoraj sedeš na peto. Vzravnaj levo in prenesi izpad na desno, da sedeš na desno peto.

19. Iz ozke razkoračne staje gibaj z bokom v desno in v levo. Pri odgibu v levo je teža telesa na levi nogi, v desno pa na desni.

Hitrostne vaje.

1. Iz temeljne stoje poskakuj sonožno. V trenutku, ko se odbiješ, noge popolnoma iztegni; tudi v letu (v zraku) si v navpičnem položaju, torej se v letu ne smeš ulekniti. Z rokama si pomagaš le neznatno, samo s podlakti.

2. Vadi iste poskoke kakor pod 1, vendar tako visoko, kakor je le mogoče.



Vaja št. 8.

3. Med poskokom (v letu) skrči nogi, da prideta kolena do prsi.

4. Med poskokom v letu zanoži z obema nogama in križ ulekni.

5. Med poskokom v letu močno raznoži.

6. Med poskokom v letu prednoži z levo in zanoži z desno.

Ponovi isto, a narobe.

7. Med poskokom v letu odnoži z levo in odkloni trup v levo smer.

Drugič isto, a narobe.

8. Med poskokom v letu zamahni z obema nogama v stran v desno, tudi trup odkloni v desno tako, da pogledaš v letu na nogi; drugič v nasprotno stran.

9. Med poskokom v letu sonožno prednoži.

10. Poskokoma izvedi četrť (pol) obrata, cel obrat.

11. Skoči v zrak in izvedi v letu čim več gibov z rokama, z glavo, s trupom in z nogami.

12. Iz nizkega počepa sunkoma vzravnaj, da se odbiješ visoko v zrak; nazaj padeš v nizki počep.

13. Nizko počeni, težo prenesi samo na levo nogo, desno drži v prednoženju. Odženi se na levi močno v višino in padí nazaj v nizek počep na desni, leva je v prednoženju.

14. Z naraščajočo hitrostjo izvajaj sledeče iz petne stoje:

a) razkoračno stojo,

b) petno stojo,

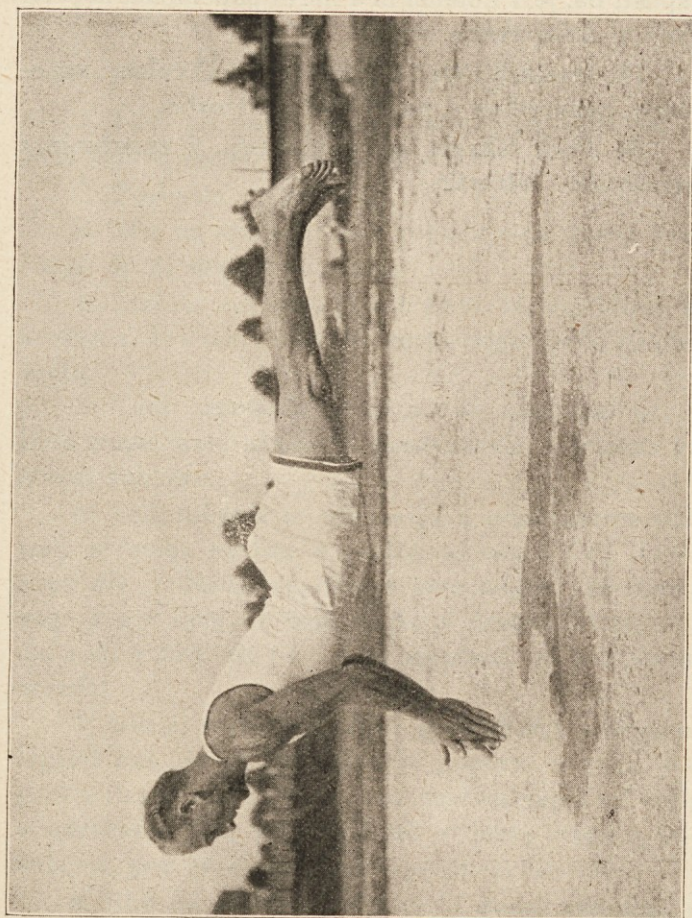
c) predkoračno stojo z levo in zakoračno z desno,

č) petno stojo.

15. Iz ležne opore za rokama se odrini v zrak toliko, da moreš ploskniti z rokama, preden padeš zopet v ležno oporo.

16. »Meči kamenje«: v razkoračni stoji desno malo upogneš, desnico pa iztegni daleč nazaj in z močnim zamahom vrzi kamen. Isto vadi z levo.

17. Dviguí zaporedoma kolena, a vedno hitreje.



Hitrostna vaja. (Št. 15, str. 24.)

18. Teci na mestu. Tečeš samo po prstih; ko noga zapusti tla, je v kolenih in v nartu popolnoma napeta. Tudi to delaj vedno hitreje.

19. Izvajaj kroge in loke (bočne, čelne, vzporedne, zaporedne) z naraščajočo hitrostjo.

20. Vadi nihanje iz prednoženja v zanoženje z naraščajočo hitrostjo.

Ravnovesne vaje.

1. Hodi po prstih, roki v odročenju. Hoja naj se vadi naprej, nazaj, v desno in v levo.

2. Poskakuj na eni nogi.

3. Stoj na eni nogi in z rokami vadi razna kroženja; druga noga prosto visi.

4. Stoj na eni nogi in s trupom izvajaj klone in kroženja. Pri tem roke in prosta noga lovijo ravnovesje.

5. Vadi zanoženje z desno in istočasno predklon trupa, nato zanihaj v prednoženje, s trupom pa izvedi zaklon.

6. Vadi nihanje iz odnoženja v prednoženje not; trup spremlja nihanje s protigibanjem, t. j. če desna noga gre v desno, se trup v levo nagne; če desna noga gre v levo, se trup nagne v desno. Pri tej vaji daj roki v žep ali pa naj se sprimeta v priročenju spredaj.

7. Izvajaj šesto, toda brez protigibanja s trupom. Opazil boš, da se protigibanje prenese v roke. Ko greš z desno nogo v levo, gre desnica sama od sebe v odročenje gor; ko zamahneš z desno nogo v odnoženje, gre desnica v nizko prednoženje not.

8. Stoj na prstih leve noge; z desno zamahni v prednoženje tako, da te zanese v cel obrat do zanoženja z desno. Tako potem začneš znova.

9. Teci in se naenkrat na eni nogi ustavi.

10. Iz temeljne stoje potisni kolena naprej, nižaj se tako dolgo, da poklekneš in se počasi zopet dviguješ, da vstaneš.

11. Prednoži z desno, nato izvedi nizek počep na levi in zopet vstani.

Isto naredi z nasprotno nogo.

12. Teci v prav majhnih krogih, spiralah, osmicah in drugih vijugah. Med tekom delaj razne poskoke in obrate.

13. V pokleku na desnem kolenu prednoži z levo, nato jo počasi prenesi v odnoženje, v zanoženje in zopet nazaj.

14. Stoj na levi nogi, z desno nogo pa vadi loke iz prednoženja v levo mimo odnoženja do zanoženja v levo.

OSNOVNE OBLIKE GIBANJA.

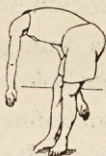
Kolebanje.

Kolebanje je podobno nihanju, ločita pa se v tem, da pri nihanju gibanje prepustimo samemu sebi; tako ponehava, dokler se ne izniha; pri kolebanju pa dodajemo vedno novih živčnih pogonov zato, da velikost gibanja ne pojema.

1. Nagni se malo naprej in kolebaj z rokama soročno v levo in desno. Poganjaj z gornjim delom trupa; ta pogon naj bo vedno jačji; stopnjuj tudi hitrost. Na posebno znamenje pa delovanje mišic odneha in gibanje izniha.

2. Vstopi se v razkoračno stoji in vadi isto vajo, pogon pa ojačuj z proženjem v kolenih. Ko sta roki na poti proti odročenju v levo, se sproži leva noga; ko gresta na desno, pa desna.

3. Iz temeljne stoji predkloni s predročenjem;



kolebaj z rokama in s trupom v desno in levo. Upoštevaj navodila pri prvi vaji.

4. Razkorači in predkloni s predročenjem: kolebaj z rokama in z zgornjim delom trupa gor in dol:

Pri »gor« se trup vzravna in roki prideta do vzročenja, pri »dol« pa trup upognemo, da pridemo z rokama nazaj med noge (približno s komolci pri kolnih).

5. Izpadi z levo naprej, obe nogi se dotikata tal samo s prsti; s predkloni in zakloni spravi roki v naraščajoče nihanje, naprej do preročenja in nazaj do zaročenja. Nato zamahni skozi v zročenje in izvedi na prstih cel obrat v desno in nadaljaj kakor v začetku.

6. Kolebaj z nogo naprej in nazaj.

7. Kolebaj z nogo v desno in v levo.

8. V razkoračni stoji vzroči; z zasukom trupa v levo se prikloni, da pride glava do levega kolena, roki visita dol; nadaljaj pot skozi globoki predklon naprej do predklona v desno, vzravnaj se (ne popolnoma) in ponavljaj vajo, začeni s predklonom v desno.

9. Iz vzročenja in razkoračne stoje:

- a) predkloni s povesom rok,
- b) vzkloni z vzročenjem,
- c) zakloni in pri tem pusti roki, da zamahneta v bočnem loku nazaj do predročenje,
- č) po isti poti zamahneta roki nazaj v vzročenje, trup se medtem vzravna.

Vaja se ponavlja.

Pri bočnih lokih v zaklonu je važno, da jih ne delamo samo z rokami, temveč da roki zaganjamo predvsem s pogonom iz gorenjega dela trupa.

10. V razkoračni stoji z odročenjem na desno gor kolebaj z rokama in s trupom v obliki podolžne osmice. Najprej zamahneš z rokama dol v levo, nato v levo gor, nato dol v desno, v desno gor itd. Pri izvedbi deluje celo telo; kolena se upogibajo, trup pa spremlja gibanje rok.

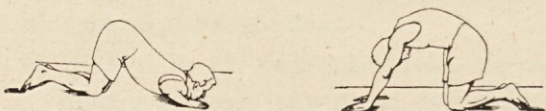
Valovanje.

Valovanje s človeškim telesom zahteva velike sproščenosti.

Predvaja.

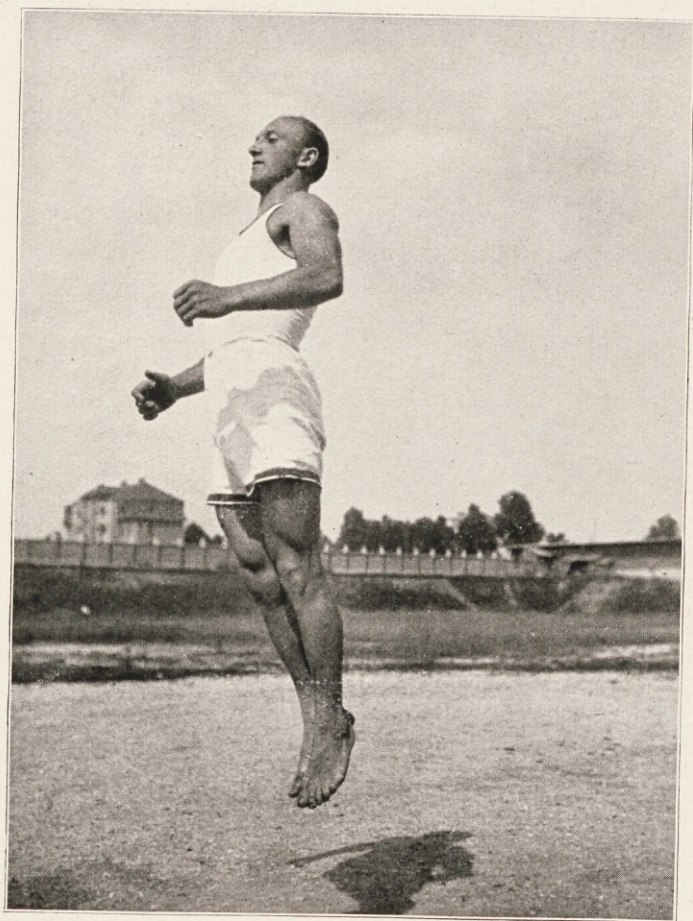
a) Poklekni na obe koleni, z rokama se opri ob tla. Trup je vodoraven, stegna in roki navpični. Težo telesa preneseš nazaj, da sedeš na pete; pri tem se hrbtenica ukrivi. To je izhodni položaj.

Gibanje se začne s tem, da roki skrčiš in se premikaš s prsnim delom tik ob tleh naprej, podobno, kakor bi lezel pod nizkim plotom. Hrbtenica se je polagoma vzravna, ko si prišel do skrčene ležne opore. Nato hrbtenico močno navzgor upogneš in se povrneš nazaj do seda na petah.



b) Poklekni na obe koleni, z rokama se opri ob tla. Trup je vodoraven, stegna in roki navpični.

Trup prenese naprej, roki skrči; s tem prideš v ležno oporo ob skrčenih rokah. Nato hrbtenico polagoma upogibaš s tem, da podrsavaš s prsnim delom



Hitrostna vaja. (Št. 1, stran 23.)



Hitrostopna vaja. (Št. 3, stran 23.)

ob tleh nazaj do seda na petah. Iz seda hrbtenico vzbočiš in preideš v izhodni položaj.

Nato se vaja ponavlja.

V a j e.

1. Razkoračna stoja, predklon (hrbet je malo vzbočen), roki visita dol: valovanje hrbtenice v smeri od glave do križa. Val se pričenja v vratnih vretencih, konča se v križu. Najprej potisneš vratna vretenca dol (pri tem glava skuša ostati v isti višini, s čimer se obraz dvigne); nato potisneš dol prsna in končno ledvena vretenca. Trup preide s tem v nižjo lego, hrbtenica je ravna; nato upogneš celo hrbtenico naenkrat, s čimer se glava povesi, lega trupa pa pride malo nad vodoravno. Nato se vaja prične znova. Primerjaj predvajo pod a!

2. Razkoračna stoja, predklon, roki visita dol; valovanje hrbtenice v smeri od križa do glave. Hrbtenica se vzboči najprej v ledvenem delu, nato v prsnem in končno v vratnem tako, da visi glava dol. Ko je tako hrbtenica vzbočena, se začne zopet ravnati od križa do glave: najprej ulekneš ledvena vretenca, a tako, da hrbet in glava ostaneta na mestu, nato ulekneš prsna vretenca in pri tem pustiš glavo na mestu; končno ulekneš vratna, s tem se glava zakloni. Nato se vaja prične z nova. Primerjaj predvajo b!

Vaja: 1. sunek s koleni naprej; 2. z bokom naprej; 3. povratek v izhodni položaj.

3. Bodejev val.

Stoj na prstih, leva za ped spredaj, kolena so rahlo upognjena, bok malo nazaj.

Na 1 sunek s koleni naprej, na 2 sunek z bocom naprej, na 3 sunek s trupom naprej, na 4 vzravna glave, na 5 izhodni položaj. Med gibom držimo roki v rahlo upognjenem odročanju in v malem loku v smeri dol in nazaj pomagamo.

Kroženje.

1. Kroženje z glavo.

Spusti glavo, da omahne naprej, nato v levo, nazaj, v desno. Vratne mišice naj bodo medtem mehke in voljne.

2. Kroženje glave in prsnega koša.

a) Povesi glavo naprej, prikloni prsni koš (upogni se v gorenjih ledvenih vretencih);

b) povesi glavo v desno, odkloni prsni koš v desno;

c) povesi glavo nazaj, zakloni prsni koš;

č) povesi glavo v levo, odkloni prsni košo v levo.

Če te štiri čase spojimo, dobimo kroženje prsnega koša in glave. Aktiven je samo prsni koš, glava gibanje spremlja. Pri tej vaji je paziti na to, da telovadec ne kroži tudi z bokom.

3. Kroženje boka samega.

To vajo izvajamo iz ozke razkoračne stoje, stopala vzporedno, začnemo z odgibom boka v levo, nato naprej, desno, nazaj itd.

4. Veliko kroženje vsega telesa.

Izhodni položaj: razkorači se, zasukaj trup v levo, odkloni v levo; roki visita med levim stopalom. Mimo globokega predklona vodi kroženje v desno, nazaj, v levo in zopet v globoki predklon. Začetskoma

krožimo počasi in globoko, nato pa hitreje in v višji legi.

5. Ročno kroženje rok v obliki kolesa.

Desnica vzroči, levica priroči. Kroži naprej! Kroži nazaj!

6. Čelno kroženje rok.

Razkorači se, odroči v desno. Vaditi je čelne kroge dol (ali gor). Gibanje se ne vrši samo v rokah, temveč tudi v kolenih in v vsem telesu.

7. Kroženje v ramenih.

Desno ramo dvigni, istočasno levo potisni dol; desno vodi naprej (levo nazaj); dalje desno gor (levo dol).

To je bilo kroženje naprej. Vaditi je tudi kroženje z rameni nazaj.

8. Kroženje noge v obliki osmice.

Stoj na levi, desno pa vodi v loku v levo, naprej, v desno, nazaj v zanoženje, v odnoženje in prinoženje. Vse to skupaj tvori obliko naprej ležeče osmice. Izvajati se mora kolebno. Koleno vodi gibanje, goleno pa prosto mahlja.

Udari in sunki.

Pri vseh teh vajah je za dobro izvedbo važno, da si pri vsakem udaru ali sunku živo predstavljaš, da res zadeneš na trden predmet.

1. Predkoračna stoja z levo, predročenje, pesti dol.

a) Zamahni z rokami v vzročenje;

b) skozi predročenje zamahni v zaročenje;

c) iz zaročenja zamahni do predročenja, kjer se roki hipoma ustavita; slednji gib predstavlja udar le takrat, če je silovit in odsekan.

2. Razkoračna stoja, leva noga je malo upognjena, trup je priklonjen malo v levo.

Zamahni z desnico nazaj gor in udari dol mimo zunanje strani levega kolena. Trup spremlja delo desnice.

Ponovi isto vajo v nasprotno stran.

3. Udar kakor pri vaji 2., toda z obema rokama (udar s kladivom).

Ponovi isto vajo v nasprotno stran.

4. Razkorači se; na 1 vzroči, pesti naprej; na 2 udari v predročenje, ki ga zadržiš; zadrži udar, kakor da bi zadél na trdno podlago. Pri udaru upogneš hrbtenico in tudi kolena, bok pa potisneš naprej; na 3 zamah do zaročenja nazaj in mimo predročenja v vzročenje.

Pri vaji deluje zopet vse telo.

5. Razkoračna stoja; na 1 vzročenje; na 2 udar z rokama proti levi peti. Pri tem kolena upogneš in potisneš bok naprej, tako, da je hrbet celo nekoliko uleknjen, s trupom in z glavo se pa močno pripogneš v levo. Na 3 vzročenje, na 4 udar z rokama proti desni peti.

6. Predkoračna stoja z levo, levica v predročanju, dlan gor.

Z zamahom desnice nazaj gor udari z desno pestjo v levo dlan. Na 1 je zamah, na 2 je udar.

7. Udar z nogo vstran.

Stoj na levi nogi; z desno nogo izvedi zamah v levo in dalje skozi prednoženje. Na poti proti odnoženju udari s stopalom ob tla. V trenutku udara se obe nogi v kolenih upogneta.

Noga, ki udari, je tudi med zamahom upognjena.

8. Udar z nogo naprej.

Stoj na desni, z levo pa vzemi zamah skozi za-noženje in odnoženje in udari naprej; pri tem se desno stopalo zasuka.

9. Udar z nogo nazaj.

Stoj na levi, z desno pa vzemi zamah skozi prednoženje in odnoženje in udari s stopalom nazaj ob tla.

10. Udar z nogo (vaje 7, 8, 9) ojači s sunkom rok naravnost dol. Ko noga zamahne v prednoženje, gredo pesti k prsim; in istočasno, ko udariš z nogo, suneš z obema rokama v isto smer, tako, da pesti pridejo skoraj do tal.

11. Vadi sunke z rokama naprej (vstran, gor, dol, nazaj).

12. Suvaj z desno ramo naprej v levo in menjaje z levo naprej v desno.

13. Suvaj (brcaj) z nogo naprej (vstran, gor, nazaj); počasi skušaj doseči vodoravno višino.

14. Izvedi »Bodejev val«, ob koncu pa suni z rokama gor.

Naponske vaje.

Tudi pri teh vajah je za lepoto izvedbe važno, da si živo predstavljaš, kakor da bi res imel premagati velik odpor, n. pr. vrvi itd.

1. Iz razkoračne stoje dvigni roki proti vzročenju, kakor da bi se hotel oprijeti viseče vrvi. Nato vleci z izdatnim naporom dol proti tlom.

2. V izpadu levo vstran si predstavljaš, da vlečeš vrv, ki se vzpenja preko desne rame. Vleci s potegom trupa v levo globoko dol, roki pa ostaneta do zadnjega nad rameni — ob koncu pa ju potegni še dol do levega stopala.

3. Razkorači se, odročeni roki, nalahko upogni naprej, dlani naprej. Dlani se z naporom približujeta, kakor da bi jih kdo z močjo ustavljal, ali kakor bi tlačil veliko kepo goste smole; ko sta čisto blizu skupaj, se zopet z naporom oddaljujeta; pri oddaljevanju se obrnejo dlani k prsim.

Pri tem oddaljevanju imaš čut, kakor da bi hotel prste desne in leve roke iz tiste goste smole izvleči. Če si izvajal vajo pravilno, si opazil, da si med oddaljevanjem rok vdihnil, med približevanjem pa izdihnil.

4. Vajo 3 vadi tako, da se dlani približujeta in oddaljujeta v vertikalni smeri.

5. V razkoračni stoji upogni roki, kot da držiš na dlaneh blazino. Počasi dvigaj dlani, kakor da hočeš nekaj dvigniti. Ko sta dospeli dlani nad glavo, ju obrneš in močno pritiskaš dol, kakor da bi moral kaj tlačiti.

Tek.

Kdo teče pravilno.

Najboljši tekači tečejo obenem tudi najlepše; pravimo, da imajo dober stil teka. Taki tekači tečejo pravilno. Kaj pa se pravi: teči pravilno? Pravilno teče tisti, ki porabi za poskok v teku najmanj sile, torej samo toliko, kolikor je nujno potrebno in nič več. Dober tekač teče torej ekonomsko, to se pravi brez vsakega nepotrebne trošenja sil, in zato teče z lahkoto in lepo.

Znaki nepravilnega teka.

Začetnik in nerodnež ne delata ekonomsko, ker vprezata mišice, ki bi morale ostati pri miru, ali pa jih napenjata takrat, ko ni treba. Zato sta videti okorna in težka, njih gibi so nelepi. Ti nepotrebni gibi, ki motijo pravilnost teka, so za začetnika značilni. Naloga vaje pa je, da te odvečne in nepotrebne gibe iztrebi.

Pri nepravilnem teku opazimo še sledeče znake:

1. hrbet je vleknjen, glava pa zaklonjena;
2. pesti so krčevito stisnjene, delo z rokami je težko in okorno;
3. koraki so navadno prekratki — le redkokdaj so predolgi;
4. noža je v hipu, ko je zapustila tla, skrčena;

5. stopala so obrnjena preveč na ven;
6. delo nog ni točno v smeri naprej, temveč je mahadravo;
7. tek ni tekoč, temveč poskakujoč.

Kako postanem dober tekač?

Če hočeš postati dober tekač, rabiš veliko vaje; to se pravi, ti moraš veliko teči. Ta vaja je prva reč in podlaga; teorije in posebne predvaje za tek imajo pomen šele takrat, ko si že prav dolgo tek zgolj praktično vadil. Otroci, ki veliko tečejo na potu v šolo ali pri igrah, to vajo imajo.

Za vajo je potreben pouk. Namen tega pouka je, predvsem iztrebitev vseh neekonomskih gibov; s to iztrebitvijo je pa že v velikem delu dosežen dober in lep tek, ali kakor se strokovno pravi, dober stil teka. Ta pouk pa se ne sme vreči naenkrat na vse napake, ampak skuša neekonomske gibe iztrebljati drugega za drugim. Napake je treba popravljati vsakemu posameznemu tekaču, ker nimajo vsi istih.

Tehnika teka.

Naredi se velikega in lahkega!

Preden začneš teči, se iztegni od prstov noge do glave, da postaneš velik. Pri tem potisneš tudi trtico (t. j. spodnji konec hrbtenice) naprej, kar vpliva na lego kolka. Le-ta ne sme biti pri teku preveč poševna (glej poglavje o držanju telesa!). Prepoševna lega kolka je kriva, da je hrbtenica preveč zavita, kar napravi vtis

potlačenega telesa. Preden začneš teči, se moraš torej iztegniti, da postaviš noge in trup v ravno črto. Hrbtenica ne sme biti vleknjena, glavo moraš držati pokonci.

Prsi nekoliko dvigni. Tako dobiš občutje, da ne teži prsni koš proti nogam, temveč, da ga nosiš. Lahno potegneš tudi ramena nazaj, kar povzroči neznatno napetost od leve rame preko prednjega dela oprsja do desne rame.

Tek se ne sme začeti s korakom naprej, temveč z nagibom trupa naprej. Temu nagibu šele sledi noga — bi rekli — zato, da ne pade. Pa tudi sicer mora biti trup ves čas nekoliko nagnjen naprej. Čim hitrejši je tek, tem bolj se nagneš, čim počasnejši je, tem bolj si pokončen. Pri teku na 100 m si n. pr. močno nagnjen naprej, pri teku na 10 kilometrov, si pa skoraj navpičen.

Medtem, ko držiš roki in nogi čimbolj prosti in mehki, moraš obdržati v trupu neko trdnost. Zakaj trup je ono breme, ki ga pomikaš, oziroma neseš naprej. Ob trdni drži trupa je tudi lažje ohraniti ravnovesje. Te trdnosti pa se ne smeš namenoma vaditi, ker je imaš najbrže dovolj.

Delovanje nog.

Pri teku morata delovati nogi vzporedno. Vzporedno delujeta pa le takrat, če sta osi stopal toliko narazen, kakor sta si osi glavic v kolčni jamici.

Osnovna stoja k teku torej ni enaka osnovni stoji v redovnih vajah: pri prvi sta nogi navpični, pri drugi pa ne.

Tudi stopal ne smemo držati na ven, temveč jih postavimo po možnosti vzporedno, kar podaljša korak in podpira pravilno delovanje v kolenih. Pri počasnem in zmernem teku tečemo po vsem stopalu, pri hitrem pa po prstih.

Glede na dolžino koraka velja: bodi dolg! To dosežemo na ta način, da nogo, ki je zadaj, iztegnemo. Tako nastane napetost med n. pr. levo nogo, ki je zadaj, in med desno ramo, ki je istočasno tudi pomaknjena radi delovanja roke nazaj. Od prstov leve noge do desne rame nastane napet lok, ki ojači v naslednjem trenutku nihljaj (korak) leve noge naprej. Poudarjamo »nihljaj«, zakaj leva noga mora biti v trenutku, ko zapusti zemljo, tako sproščena (entspannt), da zaniha mehanično naprej. Medtem, ko gre noga naprej, je važno, da je v kolenu preveč ne krčimo. Tudi peta ne sme opirati med korakom previsokega loka. Vrhunec loka naj sega nekoliko (največ 10 cm) nad koleno noge, ki je na tleh.

Tek bodi čimbolj tekoč, ne pa poskakujoč. Poskakujoč tek silno hitro utruja, ker se ob vsakem poskoku po nepotrebnem troši energija. Pač najbolj smotren bi bil tisti tek, pri katerem bi se pomikala glava v ravni liniji naprej kakor pri kolesarju.

Delo z rokami.

Čemu mahamo z rokami? Le zato, da lovimo ravnovesje, da omilimo klone trupa v levo in desno. Ravnovesje lovimo predvsem v vodoravni ravnini. Zato dvignemo komolec, kakor ptič krila. To velja le o počasnem teku; pri hitrem teku pa imata roki nalogo, da omilita klone naprej in nazaj. Tako lahko rečemo, da pri počasnem teku krilimo, pri hitrem pa mahamo.

Delo z rokami mora biti prav lahno in neprisljano. Mahamo le toliko, kolikor je potrebno. Naravno je tudi, da jih ne stiskamo v pesti.

Teci naravno!

Ob vsej razlagi teka smo hoteli podčrtati le eno: teci naravno! Ptice letajo naravno, tudi ribe plavajo naravno in so zato neprekosljive od ljudi. Razmere pa ne dopuščajo vsem ljudem, da bi se svobodno gibali in da bi tako razvijali svoj naravni čut za tek. Kdor je torej ta čut izgubil, ta se mora teka učiti. Vsa tehnika, ki smo jo podali, ni nič izumetničenega, temveč je le opis teka, ki ga opazimo pri tekačih, ki so dosegli izredne uspehe, in pa pri tekačih preprostih narodov.

PISAVA V ZRAKU.

Arabske številke obsegajo vse elemente gibanja. Zato služijo kot jako dober pripomoček k šolanju gibanja. Predstavljamo si, da bomo napisali številko (eno) 1 v velik prostor, ki sega od našega vzročenja do tal. Ta prostor razdelimo tako, da pišemo iz predročnja v levo lahko gor proti desni (tenko gor), nato pa potegnemo močno črto dol do tal (debelo dol). Gibanje pri pisavi mora biti totalitetno, zakaj pišemo z vsem telesom. Paziti je na vijuge in loke pri 2, 3, 8, da jih ne pišemo samo z rokami. Napačno bi bilo pisati ploskovno, to je vse tako kakor na veliko steno. Pišemo v prostor, zato gibanje nima oglatih mej, temveč se pretaka iz smeri v smer.

Pri pisavi v zraku stojiš v razkoračni stoji.

DRŽALNE VAJE.

Pravilno držanje.

Pravilno držanje telesa je odvisno od ogrodja, na katerem sloni vsa stavba, to je od okostja. Ako okostje ne zavzema pravilne lege, tedaj se pojavijo napake v drži. Kakor smo stremeli pri gibanju za tem, da delamo vaje ob čim manjšem potrošenju moči, tako moramo gledati tudi pri pokončni drži telesa na to, da imamo telo tako izbalansirano, da nam ni treba preveč mišične sile, ko se hočemo obdržati pokonci. Tako držanje je lepo. Kostno ogrodje, to je: nogi, bok, hrbtenico in glavo, moramo skušati zložiti v ravno pokončno stavbo, preko katere je zgoraj položena vodoravna prečka v obliki ključnice in lopatice. Ob koncu te prečke pa visita roki.

Že od nekdanj je človeštvu ideal visoko, pokončno telo. Celo v jeziku se to pozna, ko pravimo da »nosi glavo pokonci«, če hočemo reči, da je nekdo zdrav, telesno zmožen in samozavesten. Viteze in junake opisuje kot velike, ravne može: telo ravno kot smreka, prsi izbočene, ramena široka, glava pokončna. To so v kratkem lastnosti pravilnega držanja.

V naslednjem bomo govorili o temeljni stoji, kjer bomo skušali razširiti ono, kar je napisano v Vadniku.

Lega medenice.

Pri temeljni stoji morata biti nogi v kolenih napeti. Vendar ne preveč, da ni krčevite drže ali da se celo skrivita nazaj kakor sablja. Izrednega pomena je lega medenice. Le-ta ni postavljena v telo pokončno. Medenica je nagnjena z gornjim delom nekoliko naprej in tvori z navpičnico kot od 15° do 35° .

Hrbtenica.

V zadnjo stran medenice je zasajena hrbtenica. Ta del imenujemo križ. Ker je torej medenica poševna (glej sliko), zato je tudi del hrbtenice, ki leži v medenici, poševen. Ko pride hrbtenica iz medenice, se zavije v smeri gor. Hrbtenica ima zavoje, ki tvorijo obliko črke S. Ti zavoji imajo močen vpliv na držo trupa, so pa odvisni od lege medenice. Čim bolj je ta poševna, tem večje so krivine (zavoji) hrbtenice. Taka hrbtenica se nam zdi potlačena, v drži pa opazimo, da je hrbet močno uleknjen, trebuh pa sili ven.

Vaje.

Vaje za hrbtenico.

Pri držanju telesa bomo skušali lego medenice normalizirati. To dosežemo na ta način, da potisnemo gorenji del stegna nekoliko naprej, konec hrbtenice, to je trtico, pa nekako podvijemo. S tem smo potegnili obenem trebušni del noter in smo zravnali hrbtenico. Potisniti stegna in trtico naprej, to je

osnovna vaja za pravilno in lepo držanje telesa, kakor tudi za pravilno gibanje v gimnastičnih, telovadnih in sportnih vajah.

Pri gimnastiki mora vaditelj vselej paziti na lego medenice, pri izhodnem položaju in pri izvedbi. Posebno pa je vaditi sledeče vaje:

1. Valovanje hrbtenice v klečanju. (Valovanje, predvaje a in b.)
2. Bodejev val. (Valovanje, vaja 4.)
3. Kroženje boka. (Kroženje, vaja 3.)
4. Veliko kroženje vsega telesa. (Kroženje, vaja 4.)
5. Udarjanje proti petam. (Udari in sunki, vaja 5.)
6. Globok predklon. (Sprostilne vaje, vaja 11.)
7. Iz temeljne stoje z vzročenjem — predklon — počep. (Sprostilne vaje, vaja 14.)
8. Upogibanje naprej in nazaj. (Raztezne vaje, vaja 4.)
9. Odkloni v stran. (Raztezne vaje, vaja 8.)

Poleg navedenih vaj so priporočljive še sledeče:

1. Sedenje na tleh.
2. Sediš na tleh in pritegneš kolena, da jih z rokama objameš: zakotali se nazaj in zopet naprej, da se dotakneš s petami tal.
3. Vadi toče na tleh naprej in nazaj.
4. Lezi na tla in se docela zravnaj: pritegni nogi h glavi in se zopet zravnaj.

Če smo dosegli pravilno lego medenice, smo vplivali obenem na hrbtenico. Nenaravno bi bilo, ko bi

hoteli hrbtenico popolnoma zravnati — tega tudi nismo, temveč samo to, da ima in ohrani zavoje v normalni obliki.

Vaje za koš.

K lepemu držanju spada tudi močan prsni koš. Tega pa ne dosežemo s tem, da ga enostavno dvignemo, tudi ne z umetnimi dihalnimi vajami, temveč z onimi vajami, ki zahtevajo napor pljuč. Dihalne vaje nikakor niso priporočljive, ker kri rabi kisika v večji meri le takrat, kadar deluje srce hitreje. To se zgodi pri teku na daljše proge, pri plavanju, smučanju, pri turistiki, veslanju, pri igranju, boksanju itd. Napor pljuč pomenja napor dihalnih mišic, to je tistih mišic, ki širijo in dvigujejo prsni koš. Z omenjenimi vajami bomo na držanje prsnega koša najbolj vplivali.

Vaje za rame.

Ramen ne smemo prisiljeno dvigati ali potiskati nazaj. Če silijo ramena naprej, je to znamenje, da je muskulatura na hrbtni strani prešibka, — ali da je muskulatura na prsni strani prekratka. Vaditi bo treba gimnastične vaje, ki bodo dosegle soglasje obojestranske muskulature: ki bodo krepile mišice na hrbtni strani in ki bodo pretegnile mišice na prsni strani.

1. Iz temeljne stoje s priročenjem pred trupom (mezinca skupaj, dlani naprej): energično suvaj (mahaj) v visoko odročanje nazaj. Vaja ima namen, raz-

tegniti veliko prsno mišico — obenem pa jači mišičevje na hrbtni strani, ki ta gib izvede.

2. Iz temeljne stoje s priročenjem suvaj v vzročenje nazaj — menjaje z desno in levo (dlani not). Vaja se mora izvajati prav ob stegnjenih rokah. Važna je predvsem za orodne telovadce, ki ne morejo več pravilno vzročiti.

3. Bočno kroženje rok v obliki kolesa: desnica v vzročenju, levica v priročenju. Kroži naprej! Kroži nazaj!

4. Kroženje v ramenih: desno ramo dvigneš (z levo dol), jo vodiš naprej (levo nazaj), dalje dol (levo gor), nazaj (levo naprej) in zopet gor (levo dol). To je bilo kroženje naprej. Istotako je vaditi kroženje z rameni nazaj.

S temi in s podobnimi vajami dosežemo pravilno držo v ramenih. Roki visita itak dol, moramo jih samo docela sprostiti, da se v komolcih in v prstih iztegneta. Tudi to ne sme biti prisiljeno, kot da jih hočemo tiščati ob stegna.

Vaje za glavo.

Če rečem glavo gor, tedaj jo bo dal telovadec navadno nazaj. Zato je bolje, da postopam takole: Telovadcu rečem, naj si zamisli, da nosi na glavi vrč vode. Skuša naj, da ga potiska visoko gor. Na ta način bo zravnal vratna vretenca in bo držal glavo v resnici pokonci.

Ne prisiljeno!

Ko govorimo o držanju telesa, moramo naglasiti, da funkcija oblikuje organe. Telovadba bodi taka, da telovadcev ne bo treba opozarjati: prsi ven, trebuh noter, glavo pokonci! S takimi opomini dosežemo sicer boljše držanje, ki pa je prisiljeno in traja le toliko časa, dokler povelje to zahteva. Pravilno gibanje, po katerem stremimo v gimnastiki, je torej najboljšo sredstvo za pravilno in lepo držo telesa. V gimnastiki vadimo telo harmonično: desno stran v enaki meri kakor levo, prednjo kakor zadnjo. Skoraj bi lahko rekli, da pride lepa drža telesa po gimnastiki sama po sebi — kot nameček.

Kadar se hočemo lepo držati, tedaj se nam to gotovo ponesreči. Kako smešne so fotografije, kjer se hočejo mlade gospodične lepo postaviti ali lepo držati! Izraz na taki podobi je pač napravljen od zunaj in kot tak ne more biti pristen. Smoter našega razmotrivanja o držanju telesa torej ni bil ta, da se znamo za nekaj časa lepo postaviti, temveč da si s pomočjo vaj dosežemo lepo držanje, ki bo obenem običajno, kot izraz harmonije v telesu.

Veliko pažnjo je polagati na držanje pri naraščanju, in to s higijenskega stališča, in pa zato, ker se pri doraščajoči mladini da največ vplivati.

METODIKA.

Potreba metode.

Od vaditelja pričakujemo najprej, da vso snov, ki jo hoče poučevati, obvlada popolnoma. K temu znanju pa spada še drugo, ki je prav tako važno: metodično znanje. Vaditelj se mora zamisliti v fanta, ki je v telovadbi šele začetnik. Potruditi se mora, da mu kaže lahke vaje, katerih se bo z majhnim trudom navadil. Istotako se mora truditi, da mu jasno pokaže in razloži vse pripomočke, ki so potrebni za pravilno izvedbo posameznih vaj. Ne gre za to, da kaže vadiatelj rezultate znanja, temveč za to, da telovadce zainteresira in da jim kaže pot, po kateri pridejo do čim višje popolnosti. Zato pričakujemo od vaditelja, da obvlada vse učne načine oziroma metode, s katerimi se uspešno deluje.

Prostor.

Vadišče.

Kje poučujem gimnastiko? Kakor za vse telesne vaje, tako velja tudi za gimnastiko: poučuje naj se na prostem. Zunaj je čistejši zrak, zunaj pride solnce do kože, zunaj je svobodni prostor, zunaj so mehka tla. Telovadnica ali kakšna druga dvorana pride za gim-

nastiko le takrat v poštev, kadar ne moremo biti zunaj radi slabega vremena ali radi zime.

Vaditeljevo mesto.

Kako poučujem posamezne vaje? Vaditelj stoji dva do tri metre pred telovadci, ki stoje v razstopu. Vsak telovadec mora vaditelja videti. Zato je priporočljivo, da stoji vaditelj na mizi ali na odru. Kadar pričneš kazati ali razlagati, se vselej ozri po telovadcih, ali te vidijo vsi, ali so vsi pozorni. Tvoj trud je ničev, če ne poslušajo prav vsi.

Nazornost.

O razlagi in kazanju.

Kot načelo v gimnastičnem pouku velja: malo govori in veliko kaži! Vaditeljeva razlaga bodi jasna, a jedrnata. Z dolgim govorjenjem se telovadci samo dolgočasijo. Velika napaka je, ako poučuje vaditelj v svoji vsakdanji obleki, zakaj vsak gib je treba vzorno pokazati. To pa je mogoče le v telovadni ali sportni obleki.

Kako kažem posamezne gibe.

Ni vse eno, če kažem gib od spredaj ali od zadaj ali od strani. Bodejev val ali pa visoko prednoženje se vidi od vsake strani drugače. Zato bomo kazali gib v oni smeri, kjer je najbolj viden. Visoko prednoženje n. pr. moremo videti le od strani, tako tudi Bodejev val. Nasprotno pa vidimo široko razkoračno stojo najbolj od spredaj, — tako tudi visoko odnoženje,

odklon itd. Kadar hočemo pokazati hojo, tek ali skok naprej, tedaj moramo kazati v tisti smeri, v katero bodo izvajali telovadci. Prej pa je dobro, da pokažemo isto gibanje tudi v stran, da ga vidijo telovadci od obeh strani. Ako gledam proti telovadcem in hočem vaditi udar z desno nogo v desno, tedaj je jasno, da ne smem sam kazati giba v desno, ker moja desna stran je za telovadce leva. Kazal bom torej udar z levo v levo ali pa se bom obrnil in bom kazal gib tako, da sem s hrbtom obrnjen proti telovadcem.

Pet učnih stopenj.

Posamezne vaje poučuješ po sledečih točkah:

1. poveš in pokažeš izhodni položaj;
2. vajo kratko označiš;
3. vajo pokažeš in poveš obenem njene tipične lastnosti;
4. vajo pokažeš že v pravilnem ritmu;
5. s predtaktom naznaniš začetek skupne izvedbe.

V prvih urah gimnastičnega pouka je zelo priporočljivo, držati se navedenih peterih stopenj. Sčasoma bo prva stopnja lahko odpadla, ker se bodo telovadci privadili gledanju. Zadostovalo bo, da bo vaditelj izhodni položaj samo izvedel in telovadci ga bodo posnemali brez povelja. Ko napoveš vajo, bodi kratek. Često zadostuje, da rečeš: »Vadili bomo tole«, in pokažeš.

Začetek skupne izvedbe.

Preden pričneš s skupnim vežbanjem, pokaži še sam vajo v pravilnem ritmu. To je važno za vaditelja samega, da dobi ritem, v katerem se vrši vaja. Ko si zbudil pozornost vseh telovadcev, da te gledajo v oči, tedaj šele daš predtakt ali kakršnokoli znamenje začetka. Nekolikokrat izvedeš gib tudi sam s telovadci, ker na ta način vplivaš sugestivno nanje. Kmalu pa odnehaš, da imaš pregled čez izvedbo in da iščeš napake.

Kako vodiš ritem izvedbe.

Štetje ni najboljši pripomoček za takt, še manj pa za ritem. Da nam ni treba šteti, si pomagamo z bobenčkom, s kakim drugim tolkalom, najbolje pa z glasbenim instrumentom. Če so telovadci vajeni samo na štetje, jih bo to pri nastopih motilo, ker tam morajo delati po godbi. Najbolje je torej, da vadijo stalno po godbi (klavir, gramofon, vijolina, piščal ali karkoli). Zadostuje primitivno, tudi enoglasno igranje na klavir. Malokje pa so glasbila na razpolago in malokateri vaditelj je muzik. Zato je bolj realna misel — bobenček. Namesto da bi štel 1, 2, 3, 4 — tolčeš tám, tám, tám, tám.

O jakosti in hitrosti.

Kakršno je povelje, takšna je izvedba. Kadar hočeš, da bi izvedli udar, poskok ali zamah z vso silo, tedaj bodi tudi tvoje povelje silno, tedaj udari z vso silo po bobnu. Nasprotno pa bodi povelje manj glasno,

kadar hočeš, da izvajajo vajo mehko. Vsekakor pa je dobro, da se jakost izvedbe čimbolj izpreminja. Glasbeno bi lahko primerjali za močno izvedbo »forte«, za srednje močno izvedbo »mezoforte« in za lahno ali šibko izvedbo »piano«.

Isto velja o izvajanju hitrosti. Vaja se pričinja v navadnem tempu, nato so povelja vedno hitrejša. Baš v menjavanju jakosti in hitrosti izvedbe leži življenje v gimnastiki.

O napakah.

Vse gimnastične vaje, razen sprostilnih, se izvajajo enotno. Enotno pa morejo izvajati telovadci vaje le takrat, kadar jih izvajajo vsi na isti način. Tako bo načelnik takoj zapazil telovadce, ki delajo nepravilno. Ako jih je veliko, n. pr. ena četrтина tedaj je to znamenje, da vaje ni zadostno pokazal in razložil. Moral bo torej vajo še enkrat pokazati s posebnim ozirom na napake, ki jih je videl. S telovadcem, ki kljub ponovni razlagi ni zapopadel giba, se mora baviti posebej. Stopi k njemu, poišči usodno napako, nato vadita skupaj. Če pa zahteva instrukcija posameznika preveč časa, tedaj se naj odloži na prosto telovadbo.

Izbira vaj na uro.

Kako izbiram snov? Pri začetnikih so najvažnejše sprostilne vaje. Najprej vadiš one preproste: samo z eno roko, nato z obema, nato z nogo, itd. Ko si dosegel temeljito izvedbo v najlažjih vajah, takrat

še le smeš seči po težjih. V telovadni uri nam je na razpolago za gimnastiko prilično deset minut. V tem času lahko ponovimo štiri že znane gibe in dodamo še po en nov gib. Važno pa je, da je med temi gibi oziroma vajami ena sprostilna in ena raztezna. V desetih minutah se morajo telovadci tako razgibati, da jim postane toplo.

Vsaka vaja naj se ponavlja po potrebi in po zanimanju telovadcev. Praksa nas uči, da je najboljša osemkratna izvedba iste vaje. Po svoji uvidevnosti pa naj vaditelj težje vaje vadi manjkrat, lažje pa večkrat.

Pri izbiri snovi mora gledati tudi nato, da se težke vaje menjujejo z lahkimi. N. pr.: najprej kroženje z rokami, nato poskoki na mestu, dalje sprostilne vaje z nogami, kroženje trupa in ob koncu lahke raztezne vaje.

Baš navedeni primer nam tudi kaže, da moramo v enem večeru obdelati več ali manj vse mišične skupine. Docela pogrešeno bi bilo, ko bi v enem večeru vežbali samo n. pr. noge. Tako delo bi bilo enostransko in zelo utrudljivo.

Izbira za odrasle.

Pri moški izvedbi pride do izraza njegova moč in energija. In to v skokih, v udarih, zamahih in v hitrostnih vajah. Tudi dekliška gimnastika bodi vir volje in energije, vendar pride tu v poštev dekliški značaj gibanja. Ta pa ne obstoja toliko v izrazu moči, nego v lahkoti. Snov bo torej ista, učili pa bomo fante fantovsko, dekleta dekliško gimnastiko.

Izbira za naraščaj.

Gimnastika pri naraščaju bodi otroška. Izpuščali bomo težje vaje, v sprostilnih in razteznihi vajah se bomo zelo omejili. Otrokom, ki so itak sproščeni in ki imajo dovolj gibljive sklepe, ugašajo predvsem ravnovesne vaje, hitrostne vaje, kroženje, kolebanje itd. Pouk pri otrokih bodi čim bolj preprost, vaje pa tako lahke, da se jih navadijo z neopaženim trdom. Z velikim veseljem bodo delali otroci »nazorno gimnastiko«, ki obstoja v posnemanju dela. Zamislijo si, da so kosci in bodo kosili. Ali: da so jezdec, kovači, orači, drvarji, mizarji itd. Spreten vadiatelj bo tudi pri navadnih vajah vzel primere iz življenja: kolebanje z noge bo primerjal kemblju velikega zvona, kroženje z rokami mlinskemu kolesu itd.

PRIMERI UČNEGA POSTOPANJA.

V naslednjem podajamo pet primerov pravilnega postopanja pri vadbi novih gibov. Le-ti niso zgled za prvo uro, temveč za eno poznejših, n. pr. za deseti telovadni večer. Predpostavljamo, da je telovadec osnovno znanje kakor tudi osnovno gimnastično gibanje že znano.

1. Sprostilna vaja.

Telovadci stoje v pravilnem razstopu. Vaditelj se postavi na mesto, da ga vsi vidijo, obrne se tako, da kaže proti telovadcu desno ramo. »Iz razkoračne stoje in predklona z odročenjem bomo vadili sproščanje trupa, rok in glave.« Med tem, ko to govori, že izstopi vaditelj v razkoračno stoji. Nato pokaže vajo in govori: Najprej držimo predklon, trup je vodoraven, obraz gleda en meter pred stopala, roki sta v odročenju. To je napeta drža, ki jo zadržimo eno do dve sekundi. Naenkrat pa popustimo v mišicah, ki drže trup, glavo in roki; pri tem omahnejo vsi ti deli dol. »Takole« (pokaže). Telovadci poskušajo gib, nato pa pritegne vaditelj pozornost nase. Kaže in govori: »dol!« — povelje nima nič izrazitega na sebi; na znak »dol!«, omahnejo trup, glava in roki dol ter se v nihanju umirijo; nato sledi energično povelje »in«, na kar se izvede zopet izhodni položaj, t. j. predklon z odročenjem. Dvakrat ali trikrat pokaže vaditelj

vajo v pravilnem ritmu. Nato se postavijo telovadci v izhodni položaj in čakajo. Kot znamenje začetka reče vaditelj: »Vadimo!« — dol — in; dol — in itd. osemkrat. Dvakrat izvedejo vajo vsi skupaj, nato pa nadzoruje vaditelj izvedbo in išče napake. V odmoru pove, da je brat N. N. držal roki trdo, brat N. N. pa ni popustil vratnih mišic. Vzame telovadca, ki je izvajal vajo pravilno, in opozarja na podlagi njegove izvedbe na razne napake. Nato ponovijo nekočlikokrat vajo skupno.

2. Raztezna vaja.

Vaditelj se postavi tako, da kaže proti telovadcu desno ramo: »Stojmo na levi nogi, desno pa postavimo nekoliko nazaj. Vadili bomo visoko prednoženje. Desnico položimo v predročenje, dlan dol, z desno nogo pa suvamo v prednoženje, da se s prsti noge dotaknemo dlani. Vadimo vedno višje. Takole« — vaditelj pokaže vajo že v pravilnem ritmu. »Vadimo: en! — dva!« Na »en« je prednoženje, na »dva« pa povratek v zanožno stoji. Poveljevanje je vedno bolj energično, kar pomenja, da morajo telovadci vedno višje prednožiti. Umesten je tudi klic: »višje! še višje!« Gotovo je opazil vaditelj, da so telovadci noge v kolenih preveč krčili. Nato jih mora opozoriti v odmoru. Prav je tudi, da vpraša: »Kakšen učinek ima ta vaja?« (Pretegne mišice, poveča gibljivost v sklepu). »Za katere panoge telesnih vaj nam je ta vaja posebno potrebna?« (Za skoke in teke.) Nato se ponovi vaja z drugo nogo.

3. Hitrostna vaja.

Op. Naslednjo vajo naj vadijo telovadci takrat, ko so se že privadili poskokom.

Vaditelj se postavi z obrazom proti telovadcu.

Kot predvajo naj ponovi poskoke naravnost gor, nato pa poskoke z odnoženjem ene noge. »Sedaj bomo skušali v trenutku, ko smo v letu po zraku, odnožiti z obema nogama v levo. Tudi s trupom bomo napravili odklon tako, da bomo pogledali na nogi. Torej takole« — vaditelj pokaže vajo. »Poskusite!« Nato pokaže vaditelj vajo v pravilnem ritmu: en in dva, en in dva. Na »en« se odbije, na »in«, ki takoj sledi, zamahne z nogama vstran in napravi odklon trupa, na »dva« pade na tla. Sledi skupna izvedba. Posebnih napak ne bo našel, pač pa bo videl, da nekateri telovadci vaje ne zmorejo. To pa radi tega, ker se ne odbijejo dovolj energično in nimajo v letu časa, da bi gib izvedli. S takimi telovadci bo moral vaditi poskoke naravnost. Vaja se vadi tudi z odklonom in odnoženjem v desno.

4. Valovanje.

Najprej je vaditi sledečo predvajo:

Klečiš na obeh kolenih, z rokama se opiraš ob tla. Trup je vodoraven, stegna in roki navpični. Težo telesa preneseš nazaj, da sedeš na peti. Gibanje se prične s tem, da skrčiš roki in premikaš s prsnim delom tik ob tleh naprej. Hrbtenica se je polagoma vzravnala. Tako si prišel do skrčene ležne opore za

rokama. Nato močno upogneš hrbtenico in se povrneš nazaj do seda na petah.

Izhodni položaj je razkoračna stoja, predklon, roki visita dol. »Vadili bomo valovanje hrbtenice naprej. Val se pričenja v vratnih vretencih, konča se pa v križu.« Vaditelj pokaže vajo od strani. »Najprej priklonimo glavo, nato potisnemo dol zaporedoma vratna, prsna in ledvena vretenca do križa. Vajo morate izvesti tako, kakor da bi hoteli zlesti skozi ozko odprtino. Na poti nazaj se hrbtenica nekoliko upogne, da postane na hrbtni strani izbočena.« Vaditelj pokaže vajo v pravilnem ritmu in si šteje: en dva tri (val naprej) en (nazaj) — en dva tri — en itd. Prične se skupno vežbanje. Vaditelj bo opazil, da dela vaja telovadcem težkoče, da jo nekateri ne izvajajo pravilno. Poudarjal bo ponovno, da je treba delati tako, kot da hočemo zlesti skozi nizko odprtino. Če še ne gre, tedaj mora vaditelj opozoriti telovadce na podobnost valovanja v predklonu z onim v klečni opori.

Vaditelj vzame dva telovadca, ki izvajata: prvi valovanje v klečni opori, drugi pa valovanje v predklonu. Oba izvajata istočasno, kar bo pokazalo telovadcem, da je obojno delovanje v bistvu isto. Nato vadijo skupno valovanje v predklonu naprej.

5. Udar.

Vaditelj se postavi v razkoračno stoji. Obrnjen je proti telovadcem. »Vadili bomo udare iz vzročenja proti levi in menjaje proti desni peti. Udarjati mo-

ramo s pestmi, močno in globoko doli do peta.« Vaditelj pokaže vajo. »Videli ste, da se izvaja vaja s celim telesom. Tudi glava spremlja delo rok. Najvažnejše pri izvedbi pa tiči v držanju stegna in kolka. Oboje moramo potisniti naprej.« Nato pokaže vaditelj vajo v pravilnem ritmu. To pot kaže proti telovadcem hrbet, da morejo isti videti vajo tudi od zadaj. Prične se skupno vežbanje: »en (udar nazaj proti levi peti), »in« (zamah in vzročenje), »dva« (udar nazaj proti desni peti) in en in dva itd. Glavna napaka, ki jo je našel vaditelj, bo držanje kolka. Ko bo dosegel pravilno držanje istega, tedaj bo smel hitreje poveljevati, da bo učinek vaje čim večji.

KAZALO.

Uvod.

Vpliv dela na postavo	3
Potreba gimnastike	4
Sprostitev mišičja	5
Raztezanje	7
Hitrost	9
Ravnovesje	11
Mnogostranost učinka	13

Vaje.

Pripravljalna gimnastika	15
Sprostilne vaje	15
Raztezne vaje	19
Hitrostne vaje	23
Ravnovesne vaje	27
Osnovne oblike gibanja	29
Kolebanje	29
Valovanje	32
Predvaja	32
Vaje	33
Kroženje	35
Udari in sunki	37
Naponske vaje	40
Tek	42
Kdo teče pravilno	42
Znaki nepravilnega teka	42
Kako postanem dober tekač?	43
Tehnika teka	43
Naredi se velikega in lahkega!	43
Delovanje nog	44
Delo z rokami	46
Teci naravno!	46

Pisava v zraku	47
Držalne vaje	48
Pravilno držanje	48
Lega medenice	49
Hrbtenica	49
Vaje	49
Vaje za hrbtenico	49
Vaje za koš	51
Vaje za rame	51
Vaje za glavo	52
Ne prisiljeno!	53

Metodika.

Potreba metode	54
Prostor	54
Vadišče	54
Vaditeljevo mesto	55
Nazornost	55
O razlagi in kazanju	55
Kako kažem posamezne gibe	55
Pet učnih stopenj	56
Začetek skupne izvedbe	57
Kako vodiš ritem izvedbe	57
O jakosti in hitrosti	57
O napakah	58
Izbira vaj na uro	58
Izbira za odrasle	59
Izbira za naraščaj	60
Primeri učnega postopanja	61
1. Sprostilna vaja	61
2. Raztezna vaja	62
3. Hitrostna vaja	63
4. Valovanje	63
5. Udar	64

