

20064

prava za vaditeljske izpite

s češko-slovenskim sokolskim slovarčkom.

E. Sajovic

priređil po „Přípravka ke zkonšským cvičitelským“.



Založila uprava „Sokolskega Vestnika“ združenih žup.

Cena 60 vin., po pošti 6 vin. več.

Naročila proti nakazilu v gotovini sprejema župa Ljubljana I.

Natisnila Učiteljska tiskarna v Ljubljani.

L. N. V. 20. IX. 1955 / 2663



Priprava za vaditeljske izpite.

(Po „Přípravka ke zkouškám cvičitelským“, izd. župa Jungmannova; poslovenil in priredil E. Sajovic.)

Zgodovina.

1. **Kake so bile najstarejše stroke telesnih vaj?** Najstarejše stroke telesnih vaj so bili gibi, katere je moral izvajati človek kot lovec in vojak; to so bile: skok, tek, metanje kamena, kopja in prenašanje bremen.

2. **Telovadba v starem veku.** Najstarejši narodi, ki so gojili telovadbo, so bili Kitajci in Indi; vojaško telovadbo so izvajali vsi staroveški narodi. Največji procvit je dosegla telovadba pri Grkih, ki so poznali njene estetične (smisel za pravo lepoto) in vzgojne lastnosti, in so tako postali učitelji vseh poznejših narodov. Telovadba pri Grkih je proniknula vse življenje vsakega posameznika in celega naroda, bila je važen del državne vzgoje. Poleg tega so negovali igre, izmed katerih so bile najslavnejše olimpijske; v njih je bil najvažnejši del peteroboj (penthlaton). Rimljani so gojili samo vojaško telovadbo, igre pa so se spremenile v borbe gladiatorjev in sabljačev ter v boje in trganje ljudi z divjimi zvermi.

3. **Telovadba v srednjem veku.** V srednjem veku se predvsem vsled upliva cerkvenih in samostanskih kro-

gov ni gojila telovadba. Njihov ideal je bil suh človek, ki se s postom in bičanjem pripravlja za oni svet. Še le po križarskih vojnah, po postanku viteškega stanu, čegar pripadniki so jezdili na konjih, se mečevali in streljali (z lokom), so bili postopno s časom uvedeni turnirji, pri katerih so se nasprotniki borili z mečem, s sulicami (peš in jež), največkrat pa je bil cilj vreči jezdeca s sulico raz konja.

4. Telovadba v novem veku. Prvoboritelji. Z renesanso (preporodom) staroveške kulture (naobrazbe) po delovanju humanistov (15. in 16. stoletje) vzbudila se je tudi telesna vzgoja, znova pridobi priznanje stari rek: v zdravem telesu zdrav duh. Prvoboritelji so bili Montaigne, Komensky, Locke, Rousseau (iz 18. stol.), katerih načela so uvedli praktično v življenje Pestalozzi, Basedow, Salzman, Guthsmuts, Vieth. (19. stol.) Telovadba negovana v področju šolske vzgoje.

5. Društvena telovadba. Telovadba v Nemčiji. Izven šole je pričel (po l. 1811) gojiti telovadbo Ludovik Jahn, kateremu je bila telovadba pravi cilj: osvoboditi narod. Uvedel je telovadbo v društvih in umetno orodje (drog, bradljo, konja). Razvoj telovadbe za časa Jahnovega delovanja je bil velik, ker je uvedel mnogo več vaj, kakor so jih poznali njegovi predniki, in jih je lepo uredil, določil pravila, kako in do kake mere se mora izvajati kaka vaja in je temeljito popisal orodje in opravo telovadnic. S svojim delovanjem je postal ustanovitelj nemškega turnerstva. Njegov izpopolnjevalec je bil Eiselen, ki je v vsem sledil Jahnu. Materijal, zbran po Jahnu in njegovih naslednikih, je predelal in tako ustvaril sestav nemške telovadbe — Adolf Spiess. Po tako določenih načelih so delovali Lion, Klos, Dr. Jäger, Was-

mansdorf, Euler in mnogi drugi. Zveza nemških turnerskih društev, ustanovljena l. 1868, šteje danes 17 okrožij z enim milijonom članstva.

6. **Švedska telovadba.** Peter Link je izdelal potem, ko se je naučil od svojih francoskih izseljencev mečevanja (sabljanja) in tako izlečil svojo bolezen, na podlagi anatomije in fizijologije (ustroj člov. telesa) telovadni sestav. V njega je sprejel samo take vaje, o katerih se je prepričal, kako uplivajo na človeško telo; glavna naloga njegovega sestava je zdravstvena. Prednačijo enostavne vaje, gibi se izvajajo počasi. Najvišje se cenijo proste vaje, izmed orodja se uporablja največ vesno orodje in konj. Vrhu tega se marljivo goje vaje na vodi: plavanje, veslanje, drsanje, sankanje in smučanje. Ta sestav je pomanjkljiv in enoličen.

7. **Telovadba v Franciji, Belgiji, Švici in Angliji.** Do vojne z Nemčijo l. 1870 se je gojila telovadba v Franciji samo v šoli in armadi. Še le po vojni so se ustanovila društva, ki so združena v »Uniji telovadnih društev«. Na visoki stopnji je tudi telovadba v armadi. Francoska telovadba se odlikuje po natančnosti, kombinaciji, lahkoti izvedbe in vztrajnosti. V Belgiji trpi telovadba vsled razkositosti političnih strank. Tu so zveze: Federacija gymnastov, socijalistični gymnasti, katoliški in pristaši švedske telovadbe. V društvih se telovadi po Spiessovem učencu Happel-u. V Švici je telovadba na visoki stopnji popolnosti. Imenitno so spojili narodno telovadbo s sestavno. Švicarski zleti so pravzaprav tekme. — V Angliji so se gojile zdavna narodne vaje, največ nekatere igre v prosti naravi. Telovadba se izvaja tu pod imenom šport in družji v sebi igre: nogomet (brcanje žoge), kriket, kroket, (s krogliami

in kladivom), rokoborba, veslanje, plavanje, tek, skoke in metanje (plošče, kocke, krogle). V najnovejšem času pa se je uvedla tudi v Angliji orodna telovadba.

8. Čehi. Prvi učitelji. Praški Sokol. Prvi učitelj telovadbe na Češkem je bil Rudolf Stephany, njegova učenca sta bila Malypetr in Schmied. L. 1862 ustanovljen Praški Sokol. Životopis Tyrša in Fügnerja. (Slov. sok. koledar 1908: Dr. Miroslav Tyrš, Jindrich Fügner. Slov. Sokol VII. Miroslav Tyrš, izdano tudi v posebni brošuri po ljubljanskem Sokolu).

9. Ustanavljanje sokolskih društev po slovanski zemlji. Doba do I. zleta I. 1882. (Rádce sokolsky I. v zalogi Č. O. S. Cena K 1. — Slov. Sok. koledar I. 1912).

10. Razprostrjenje Sokolstva po I. zletu. Zgodovina organizacije. Ogrožena društva. (Rádce sokolsky I., J. Kren: Z dejin cvičení telesnych v Čechah, K 3. J. Pozdena: Dejiny telocviku K 1. Dr. J. Scheiner: Dejiny Sokolstva v I. 25 leti, K 1.20, članki v vseh sokolskih listih).

11. Sokolstvo pri drugih Slovanih. Kmalu so se ustanovila po češkem vzoru sokolska društva tudi pri drugih Slovanih. Poljaki imajo dve organizaciji: v Avstriji in v Nemčiji. Nadalje so nastale zveze hrvaškega, slovenskega Sokolstva, hrvaška župa bosansko-herzogovinska, srbsko Sokolstvo je združeno v Avstriji v fruškogorsko župo, v srbski kraljevini v zvezo sokolskih društev »Dušan Silni«, na Bulgarskem se zovejo telovadna društva »Junak« in so združena v zvezi. Na Ruskem so se največ po prizadevanju čeških bratov učiteljev telovadbe ustanovila društva, ki tvorijo zvezo. Amerika ima češka, polska, hrvaška, slovaška in slovenska sokolska društva, katera imajo svoja samostojna središča.

12. Sokolstvo pri Slovencih. Prvo sokolsko društvo v slovenskih pokrajinah »Južni Sokol« v Ljubljani, ustanovljen 1. okobra l. 1863, predpriprave že l. 1862. Razpust »Južnega Sokola« vsled majhne poulične praske z Nemci 23. julija 1867, toda kmalu nato ustanovitev »Ljubljanskega Sokola« 27. aprila 1868. V prvih letih živahno življenje slovenskega Sokolstva; ustanavljanje društev (Kranj) in podružnic (Planina, Postojna, Vipava), stik s Čehi, gojitev telovadbe, izdajanje sokolskega tiska. (Ustanovna doba 1863—1875). Vsled nepravega pojmovanja sokolske ideje in pomanjkanja sokolskih voditeljev prične slovensko Sokolstvo propadati in jedva životari celih 20 let (propadna doba 1875—1895). V zadnjem desetletju propadne dobe veselejši znaki: ustanovitev nekaterih društev, I. zlet slovenskega Sokolstva (l. 1888). Nova preporodna doba (1895—1904) vzbudi med Slovenci pravo sokolovanje, gojitev telovadbe po Tyrševem sestavu, uvedba sokolskega naraščaja in ženstva, upeliava vaditeljskih zborov in načelnikov. Preporodna doba konča z II. vsesokolskim slovenskim zletom v Ljubljani 1904. Pod mogočnim vplivom II. zleta krasen razvoj slovenskega Sokolstva: pravo umevanje in širjenje sokolske misli, prospevanje sokolskega tiska, naraščanje društev, združitev društev v »Slovensko Sokolsko Zvezo« (l. 1905), razdelitev zveze v župe (l. 1909 in 1910). Velik napredek v telovadbi po številu in kakovosti telovadcev, prirejanje društvenih in župnih tekm, I. medzletna tekma (l. 1910), udeležba na mednarodnih tekmah (Praga 1907, Luksenburg 1909, Turin 1911, Praga 1912: priboritev prvenstva Slovenske sokolske Zveze). Gradba sokolskih domov. Razvoj Sokolstva med ameriškimi Slovenci. Zgo-

dovinske članke o slov. Sokolstvu ima: Evg. Lah, 25-letnica Sokola v Ljubljani; Slovenski Sokol, l. 1904 (str.: 2, 80, 100 itd.), l. 1905 (str.: 69, 77), l. 1909 str.: 39, 40, 49), l. 1910 (str.: 75), l. 1911 (str.: 1), l. 1912 (štev. 1. in 2.); »Slovenski sokolski koledar«, letniki 1908—1912 (Pregled vsakoletnega delovanja), l. 1912 (Nekaj o slovenskem Sokolstvu, Sokolstvo med Slovenci v Ameriki); dr. Vlad. Ravnihar, Sokolska ideja in Slovenci.

13. Sokolski tisk. »Vestnik Sokolsky« je glasilo České Obce Sokolske in obenem Slovanske Sokolske Zveze: »Sokol« (red. dr. Scheiner, izdaja Praški Sokol), idejni programatični in zgodovinski voditelj celokupnega Sokolstva. Vsaka slovanska sokolska zveza ima svoje zvezno glasilo, nekatere tudi župna in okrajna glasila ter izdajajo sokolske knjižnice in razne publikacije sokolske vsebine.

14. Slovenski sokolski tisk. »Slovenski Sokol« (pričel izhajati l. 1904), glasilo Slovenske Sokolske Zveze. Župni vestniki. Sokol v Ljubljani izdaja »Sokolsko knjižnico«, Sokol I. v Ljubljani »Sokolsko matico«, Sokol v Kranju »Slovenski sokolski koledar«. Ljubljanski Sokol izdal Vaniček-Murnikove »Redovne vaje«, Naša Bodočnost (izdaja Učiteljska tiskarna), list za slovenski sokolski naraščaj.



Organizacija.

1. Kaj je slovensko Sokolstvo in kako je organizirano? Slovensko Sokolstvo je združenje sokolskih društev, katerih članstvo obstoja iz vseh slojev slovenskega naroda brez razlike stanu, starosti in spola; za svojo

nalogo ima telesno in npravstveno vzgajanje v svrhu povzdige moči, samozvesti in plemenitosti slovensko-slovanskega naroda. Temelj organizaciji so društva, ki jih tvori članstvo obeh spolov. Društva so združena v samostojne celote — v župe; te tvorijo društva večjega ali manjšega ozemlja; da lažje obvladajo delo, se dele župe po velikosti v nekoliko okrožij. Župe so združene v Slovenski Sokolski Zvezi, ki obsega vse slovensko Sokolstvo s sedežem v predlitvanskih kronovinah. Vrhunec organizacije je Zveza Slovanskega Sokolstva.

2. Imena prvih sokolskih delavcev: a) **slovenskih,** b) **drugih slovanskih narodov.** a) Jentl, Vidic, Žerovec, Drahsler, Mandič, Globočnik, Železnikar. b) Tyrš, Fügner, Grégr.

3. Kako je organizirana Zveza Slovanskega Sokolstva? V Zvezi Slovanskega Sokolstva so sokolske zveze slovanskih narodov. Združene so: Češka Sokolska Zveza, Zveza Poljskega Sokolstva v Avstriji, Zveza Hrvaškega Sokolstva, Slovenska Sokolska Zveza, Župa Fruško-gorska, Župa Bosansko-hercegovinska, Srbska Zveza sokolskih društev »Dušan Silni«, Zveza Bolgarskih »Junakov« in Zveza Ruskega Sokolstva.

4. Kaj je namen Zveze Slovanskega Sokolstva? Namen Z. S. S. je gojiti in širiti telovadbo z namenom, da se dvignejo telesne in npravstvene moči v slovanskem narodu, in to s spajanjem zvez sokolskih društev, z vzajemnimi stiki, sestanki in javnimi telovadbami, z vadiateljskimi tečaji, s skrbjo za ojačenje telovadbe.

5. Kaj je namen Slovenske Sokolske Zveze? Namen S. S. Z. je z enotnim vodstvom vseh slovenskih sokolskih društev v državi delovati za povzdigo telesnih in nprav-

stvenih moči vsega slovenskega naroda, organizirati izobraževalno delo, olajševati vzajemne stike žup in sokolskih društev, skrbeti za enoten sestav in vadbena metodo, prirejati vaditeljske tečaje, zlete in javne telovadbe, izdajati strokovni list in telovadne spise, kakor tudi biti opora župam in društvom, ki potrebujejo pomoči.

6. Kaj je namen žup? Namen žup je v njim določenem delokrogu gojiti in širiti telovadbo, prirejati sestanke, javne telovadbe in predavanja, olajševati vzajemne stike društev, podpirati slabotna društva, skrbeti za ustanavljanje društev v za to godnih krajih.

7. Kaj je namen sokolskih društev? Namen sokolskih društev je: gojiti telesne vaje, prirejati javne telovadbe, predavanja sokolskega in splošno izobraževalnega značaja, stvarjati stike z drugimi društvi, podpirati zaslužna narodna podjetja itd.

8. Kdo vodi upravo Z. S. S., S. S. Z., žup in sokolskih društev? Upravo Z. S. S. vodi odbor, v katerega pošiljajo posamezne zveze zastopnike (po številu članstva). Izvrševalni organ odbora je predsedstvo, v tehničnem oziru vaditeljski zbor Z. S. S., katerega člani so načelniki in njihovi namestniki posameznih zvez. — Upravo S. S. Z. vodi: a) občni zbor, b) odbor, ki obstoja iz zastopnikov žup in c) predsedstvo, — v tehničnem oziru zvezni vaditeljski zbor in predsedstvo tega zbora (tehnični odsek S. S. Z.). — Župno upravo vodi: a) župni občni zbor, b) odbor, ki obstoja iz zastopnikov društev in c) predsedstvo, v tehničnem oziru župni vaditeljski zbor in predsedstvo tega zbora. — Upravo društva vodita društveni občni zbor in upravni odbor, v tehničnem oziru društveni

vaditeljski zbor. V večjih društvih so zaradi delitve in intenzivnejšega dela posebni odseki, ki so odgovorni upravnemu odboru; glavni so: izobraževalni, zabavni, manjšinski itd. (Prim. pravila zveze, župe in društva!)

9. Kakšne so dolžnosti društev napram župi? Dolžnost društva je pravočasno plačati prispevek, udeležiti se župnega zleta in javnih župnih in okrožnih telovadb ter vseh župnih podjetij, pohajati vse župne seje, podajati župnemu osredju v določenem času poročila o svoji delavnosti, kakor tudi izvrševati vse župne sklepe in naredbes.

10. Kje moremo ustanoviti nova društva? Nova društva lahko ustanovimo tam, kjer moremo že naprej z gotovostjo vedeti, da bode imelo društvo vedno najmanj 50 članov, med temi vsaj deset telovadcev; kjer bode zagotovljen prostor za redno celoletno telovadbo in za nabavo orodja potrebni denar, kakor da bodo tudi dani pogoji za nadaljni obstanek in uspešno delovanje društva.

11. Katero orodje mora imeti vsako društvo? Vsako društvo mora imeti vsaj drog, bradljo, konja, kroge, plezala, kozo, pripravo za skok, ročke, palice in kije.

12. Kdo naj bode izvoljen za društvenega načelnika? Za društvenega načelnika naj bode izvoljen najzmožnejši član vaditeljskega zbora, ki pozna in se vestno zaveda vseh svojih dolžnosti, in ki uživa zaupanje vaditeljskega zbora, kakor tudi vsega članstva, posebno telovadcev.

13. Kaj mora znati vsak načelnik in vaditelj? Poznati mora namen, smer in cilj Sokolstva, sokolsko organizacijo, poznati mora telesne vaje, Tyršev sestav, nazivoslovje, metodiko, vodstvo telovadbe in glavna načela vzgoje članstva, pripomočke v dosego cilja sokolskih

društev, kakor tudi ustroj človeškega telesa in najvažnejša navodila iz zdravilstva.



Sestav.

1. Kaj so telesne vaje, kaj telovadni sestav in metodika? Telesne vaje ali telovadba so vedoma in namenoma izvedeni gibi telesa, pogojeni po delavnosti mišičevja. Telovadni sestav je skupina vseh telesnih vaj, urejenih po gotovih pravilih. Telovadna metodika je postopanje pri pravilnem poučevanju telovadbe.

2. Ogrodje Tyršovega telovadnega sestava. Tyrš je razdelil vse vaje, ki jih je sprejel v sestav, v 4. stroke in sicer: A. Vaje brez orodja in brez pomoči ali opore drugih izvedljive (proste, redovne); B. orodne vaje: a) z orodjem (z ročki, kiji itd.), b) na orodju (drogu, konju itd.); C. vaje s pomočjo drugih izvedljive (skupine, raznoterosti, igre); D. borilne vaje (metanje, mečevanje, rokovanje itd.).

3. Kaj je vadbena stroka, kaj razred, panoga, vadbene vrste? Vadbena stroka je en izmed 4 delov Tyrševega vadbenega sestava. Razred je del, v kateri je razčlenjena 1. in 2. stroka; 1. stroka je razdeljena v 3 razrede: a) pohod, tek, dir; b) proste; c) redovne; d) rajalne vaje; 2. stroka v dva razreda: a) vaje z orodjem, b) vaje na orodju. Panoga je skupek vseh v eno samostojno celoto urejenih vaj, ki pripadajo enemu samemu orodju. V 1. in 2. stroki se razdelijo v panoge razredi, v 3. in 4. stroki se dele stroke takoj v panoge (na pr. vaja na konju je panoga vaj na orodju, metanje je panoga borilnih vaj).

Vadbene vrste so telesne izvedbe, urejene po skupnih znakih v samostojne skupine (na pr. ročkanje, toči, meti itd.). — Prim. češki »Soustav Sokolsky«!

4. Kaj je nazivoslovje in iz česa izvajamo nazive? Nazivoslovje je skupek nazivov in poimenovanje za posamezne telesne izvedbe. Nazive izvajamo: a) iz smeri giba, b) iz razmerja telesnih udov k celému telesu, c) iz položaja telesa k orodju.

5. Katere so smeri giba, kakšno je razmerje udov k telesu in kako se določa položaj telesa k orodju? Smeri giba so: naprej, nazaj, na (v) stran (desno, levo), gor, dol. Razmerje udov k telesu je določeno po delavnosti udov. Ako je hočemo določiti, navedemo, da izvajamo gib z desno ali levo lehtjo ali nogo z bližjim označenjem položaja udov (prednožiti, vzročiti, zakloni itd.). Položaj telesa k orodju se določa po položaju telesnih osij k orodju in pa potem, smo-li pred, za ali nad orodjem.

6. Kaj je telesna os, koliko in katere telesne osi razlikujemo? Njihova definicija (določba). Telesna os je mišljena prema (ravna črta), ki prehaja naše telo. Telesne osi so štiri: podolžna, ramenska, notranja in globinska. Podolžna os je ona, ki gre sredi pokončnega telesa od temena glave dol med peti. Ramenska gre od ene rame do druge. Notranja gre od enega boka k drugemu. Globinska os gre skozi telo od spredaj nazaj.

7. Kako se izvajajo vaje; kaj je prvina, kaj sestava? Vaje se izvajajo bodisi samo v prvinah, ali v sestavah. Vadbena prvina je enostaven samostojen gib (vzklopni naupor, premah). Sestava je spojitev nekoliko (najmanj dveh) neposredno si sledečih vadbenih prvin v eno lepo celoto.

8. Kakšne morajo biti sestave in kako jih delimo po značaju vaj? Sestave morajo biti urejene lepo, zlito, sestavno in močem telovadcev primerno. Nikdar naj ne bodo preveč dolge in moči prenapenjajoče (5 prvin). Po značaju jih delimo na kolebne, težne in mešane.



Proste vaje.

1. Kaj so proste vaje in kako se dele? Proste vaje so oni telovadni gibi, ki jih more izvajati vsak posameznik brez pomoči drugega, brez vsakega orodja, samo z delovanjem svojih mišic. Delimo jih na proste vaje: na mestu in z mesta.

2. Kako delimo proste vaje na mestu? Proste vaje na mestu delimo na 5 glavnih vrst; a) gibi, b) drže, c) obrati, d) poskoki, e) stoje in stojne izmene.

3. Kaj so proste vaje z mesta? Proste vaje z mesta so one, pri katerih se gibljemo z mesta, na katerem smo pričeli vaditi, — naprej, nazaj, na (v) stran in se vrnemo po skončanem gibanju na mesto, kjer smo pričeli vaditi, ali pa pridemo na drugo, naprej določeno mesto.

4. S katerimi deli telesa moramo izvajati gibe in katera vrsta gibov nudi največ pestrosti? Gibe moremo izvajati: a) z glavo, b) s trupom, c) z lehtema, d) z nogama. Največje bogastvo nudijo gibi lehti, ker moremo lehti, bodisi dvigati, spuščati, krčiti, upogibati, napenjati, ž njimi suniti ali mahniti in to v ravnem, poševnem in prečnem položaju na vse strani. Z ozirom na to, kateri del roke smeri gor, zavzamejo lehti zopet druge štiri položaje, ki jih je mogoče s stisnjenjem ali odprtjem roke ločiti še

nadalje. Ako še dodamo, da moremo gibe z lehtema izvajati še tako, da izvajata obe lehti isti gib ali vsaka leht drugega, ali da se giblje samo ena, imamo zadostno dokazano bogastvo gibov lehti.

5. Kateri so položaji roke in kako se določajo? Položaji roke so: hrbtni, palčji, dlanji in mazinčji. Določajo se po tem, kateri izmed navedenih delov roke je obrnjen gor ali nazaj.

6. Kaj so enakostranski, kaj raznostranski in kaj enostranski gibi lehti? Enakostranski gibi lehti so oni, pri katerih gibljemo z obema lehtema v isto stran in v isti smeri. Raznostranski gibi so oni, pri katerih gibljemo z obema sočasno, toda z vsako v drugo stran in v drugi smeri. Enostranski, ako izvajamo gib samo z eno lehtjo.

7. Kaj so gibi lehti v loku in krogu? Gibi lehti v loku so oni, pri katerih prehajajo lehti najmanj s polkrogovim lokom iz enega položaja v drugega. Ako pa konča gib tam, kjer je pričel, se imenuje krog. Loke in kroge izvajamo z eno lehtjo ali z obema, zadnje pa bodisi sočasno, nesočasno ali menjaje (izmence, menoma, izmenjema).

8. Kaj je krčenje, upognenje, kaj sunenje, mahnenje, napenjanje lehti? Krčenje je gib lehti, pri katerem se izvede gib sočasno v ramenskem in komolčjem sklepu, pri tem oklepa spodnja leht z zgornjo kot; upognenje pa, pri katerem se izvede gib samo v komolčjem sklepu. Slično prehajamo iz skrčenih lehti v iztegnjene s sunenjem, pri čemur se gib izvede v komolčjem in ramenskem sklepu, ali z mahnenjem, pri katerem se izvede hitri gib samo v komolčjem sklepu, ali z napenjanjem, ako se izvaja počasi.

9. Katere so smeri gibov lehti? Smeri gibov lehti so ravne, poševne in prečne. Ravni položaji so oni, pri ka-

terih oddaljimo lehti iz priročenja za 90° ali še za 90°; izjemo dela zaročenje, ker ne pripušča telesna konštrukcija giba nazaj za 90°. Poševni gibi nastanejo z oddaljenjem za 45° iz kateregakoli ravnega položaja. Daljše oddaljenje za 45° iz poševnega položaja pa stvarja prečnegibe.

10. Kateri so glavni položaji lehti? Glavni položaji lehti so: srednji, notranji, zunanji, desni zunanji in levi zunanji. a) Srednji položaj je oni, v katerem se izvajajo vsi gibi ravno in poševno: zaročiti, priročiti, predročiti dol, predročiti, predročiti gor, vzročiti in odročiti. b) Notranji položaji: zaročiti not, priročiti not, predročiti dol not itd. c) Zunanji položaji: zaročiti ven, priročiti ven (odpažit), predročiti dol ven itd. d) Desni zunanji položaj: zaročiti na desno, priročiti na desno itd. e) Levi zunanji položaj: zaročiti na levo, priročiti na levo itd.

11. Kateri so borilni gibi lehti in kako se izvajajo? Borilni gibi lehti, so gibi napadalnega ali obrambnega značaja. Napad se izvede z udarcem ali sunkom, obramba s kritjem. Udarec se izvaja z mahnenjem napete lehti po nasprotniku, sunek pa s sunenjem po njem iz skrčene lehti ali iz skrčenih lehti.

12. Kateri so gibi trupa? Gibi trupa so: kloni, suki in kroženje.

13. Kako izvajamo gibe nog? Gibe nog izvajamo enostransko enako kakor pri lehteh, bodisi z napeto nogo ali s krčenjem in sunenjem, upognenjem, mahnenjem in napenjanjem.

14. Kaj je drža? Drža je vztrajanje telesa ali katerega njegovih delov v gotovem položaju za nekaj časa. Pri držah lehti in nog si pomagamo navadno s spremniki.

15. Kaj so spremniki in katere uporabljamo? Spremniki so postranski gibi, s katerimi si pomagamo k držam lehti in nog, da bi uveljavili tudi gib roke, lehti ali noge. Navadno uporabljamo spremnike: klopenje, odklanjanje, kroženje, sukanje in mahanje (guganje).

16. Kaj so obrati in kako jih delimo? Obrati so obračanje telesa krog njegove podolžne osi. Cel obrat je zasuk za 180° , polobrat za 90° , četrtoobrat za 45° . Obrat za 360° zovemo dvojni obrat.

17. Kaj so poskoki in kako se izvajajo? Poskok je vznešenje telesa s pomočjo delovanja nog ali noge do gotove višine in njegov zopetni padec v stojo. Izvajamo jih enonožno ali obenožno, na mestu ali z mesta, nizko ali visoko.

18. Kako delimo stoje? Njih določitev. Stoje delimo na vzklonjene (pokončne), sklonjene in borilne. Vzklonjene stoje so one, pri katerih je trup vzklonjen in nogi napeti. Razlikujemo koračne, nožne in izkoračne (izstopne) stoje. Koračne so one, pri katerih se dotikata obe nogi s celim stopalom tal; nožne pa one, pri katerih se dotika noga, ki je izvedla gib, tal samo s prsti; izkoračne pa končno one, pri katerih stopi noga, ki izstopi (izvede korak), s celim stopalom na tla in se prenese na njo teža telesa, druga noga se opira s prsti ob tla. — Sklonjene stoje so one, pri katerih sta ena ali obe nogi skrčeni. To so počep (visoko) in čepenje (nizko), poklek (z eno nogo) in klek (z obema). Nadalje prištevamo k njim mešane opore: čepno oporo eno- in obenožno, klečno oporo in ležno oporo spredaj, zadaj in v stran. — Borilne stoje so one, katerih se poslužujemo pri roko-

vanju. Te so na mestu: stik, preža, izpad, umik, prigib, odgib in zagib; z mesta: posun, odsun, naskok.

19. Kaj je vzravnavna in kaj vzklon? Vzravnavna je prehod iz sklonjene stoje v vzklonjeno stoji; vzklon pa prehod iz klonov v vzklonjeno stoji.

20. Na kaj moramo paziti pri izvedbi prostih vaj?
Razstop. Vadbena mera. Skrbeti moramo za primeren razstop, enako mero in pripravo sestav v določenem časomerju. Razstop je oddaljenost enega telovadca od drugega. Razstop je čelni — oddaljenost telovadcev drug za drugim stoječih, in bočni — poleg sebe; oba pa delimo na prosti — telovadci so vsaksebi na oddaljenost napetih lehti; srednji — roke bodisi na ramena, do komolcev ali zapestja; tesni — na manjšo oddaljenost, kakor je napeta leht. Mera je za izvedbo posameznega giba in za prehod iz enega položaja do drugega določena doba. Vadimo v prosti (zmerni), srednji in hitri meri.

21. Kaj je osnova in kake so njene zahteve? Osnova je obseg vadbene snovi, ki je določena za kak četrt ure, ki je namenjen prostim vajam. Mora biti enotna in natančna, tako da vsebuje vse v sestavi obsežene prvine.



Redovne vaje.

1. Kaj so redovne vaje in kako delimo redovne vaje po panogah? Redovne vaje so hkratni gibi večjega števila telovadcev, s katerimi tvorimo ali menjamo tvorbe. Izvajajo se so- in raznočasno na enotno napoved ali po-

velje. Po panogah delimo redovne vaje: a) na prave redovne, b) na rajalne, ki so višek redovnih vaj.

2. Kaj je potrebno za dosego pravilne in hitre izvedbe redovnih vaj? a) Vestno izvežbanje posameznika v obratih na mestu in med pohodom, v pohodu samem in v njegovih izmenah. b) Vestno izvežbanje podrejenih oddelkov vsake tvorbe. c) Vodniki, ki temeljito znajo vadbeno stvarino, imajo zvonko in jasno povelje in zmožnost za obvladanie večjega števila telovadcev kot celote.

3. Kaj je tvorba? Katere tvorbe imamo? Njih razlaga. Tvorba je uvrstitev telovadcev v določenem redu. Tvorbe so: člen, četa, zbor, prapor. Člen je uvrstitev telovadcev v eno vrsto, katero nazivljemo v čelni postavitvi red, v bočni postavitvi zastop. Četa je tvorba, ki nastane s podvojitvijo člena (na oddaljenost, razstop čelno 1:20 m). V čelni postavitvi nazivljemo to tvorbo dvo-red, v bočni postavitvi pa dvo- in četverostop. Zbor je skupina dveh ali večih čet. Ako so čete druga za drugo, tvorijo predelek, ako pa so ena poleg druge, tvorijo dvo-red. Prapor je skupina dveh ali več zborov. Pravilno vadimo: v členu in četi, v večjih društvih tudi v zboru.

4. Kaj so premene tvorb in kako se izvajajo? To so prehodi iz ene tvorbe v drugo in se izvajajo z obrati, izprečitvami in zavoji.

5. Katere premene tvorb nazivljemo čelne in katere bočne? Čelne premene tvorb so one, s katerimi preidemo iz ene tvorbe v drugo, tako da merijo po dokončani premeni čela telovadcev zopet tja, kamor so zrla pred premeno. Bočne pa one premene, po katerih izvedbi merijo čela telovadcev tja, kamor so prej merili boki.

6. Kako se izvajajo redovne vaje glede mesta, postavitve in števila telovadcev? a) Na mestu, z mesta, in med pohodom; b) v čelni, bočni postavitvi; c) v členu, četi, zboru, praporu.

7. Katere premene vadimo pri redovnih? Njih razlaga. Premene hitrosti in smeri. Premene hitrosti so izmene mere korakov in se vadijo bodisi v meri s pravilnim, počasnejšim, hitrejšim korakom ali tekom. Izmene smeri so one, ki jih izvedemo z obratom ali zavojem.

8. Katere podrejene dele razločujemo pri redu in četi? V redu in četi razločujemo: a) sredo (katero je treba vedno označiti), b) krila (konce) reda ali dvoreda. Telovadec, stoječ na desnem krilu, se zove desni, na levem levi krajnik. Sprednji red v dvoredu se zove prvi, za njim stoječi red pa drugi člen. Razstop prvega člena v dvoredu od drugega znaša 1.20 m in se mora vzdržati tako pri vadbi na mestu, kakor med pohodom. Skupek sta dva telovadca v dvoredu drug za drugim. Pri zavojih v čelni postavitvi se imenuje krajnik, ki zavija sredi giba, osni, drugi krajnik pa zavojni. Pri premeni tvorbe reda v zastop ali dvoreda v dvostop se imenuje sprednji krajnik ali skupek vodeči, zadnji pa nadzorni krajnik.

9. Katere postavitve zovemo čelne in katere bočne? Čelna postavitve je ona, kjer stoje telovadci drug poleg drugega tako, da tvorijo njihove ramenske osi eno premo. Bočna pa ona, kjer stoje telovadci drug za drugim.

10. Kaj je nastop in kako se izvaja? Nastop je hitra in v pozoru izvedena uvrstitev telovadcev na dano napoved ali povelje v napovedano tvorbo bodisi v zmerni ali hitri (diroma) meri. Na dano napoved zavzamejo telo-

vadci na mestu, kjer ravno so, postavitev v pozoru, obrnjeni s čelom k vodniku, in pričakujejo povelja. Na povelje se telovadci uravnajo, in sicer na ta način, da nastopi sreda, ki je bila prej določena za vodnico, tri korake in to: pri čelnih tvorbah na mestu s p r e d a j pred vodnikom, v pohodu in pri bočnih tvorbah vedno za vodnika in se natančno krije. Ostali se uvrste in uravnajo po sredi na razstop širine dlani vsaksebi. Pri sestavljenějšíh tvorbah (zboru in praporu) je neobhodno potrebno kritje!

11. Kako se izvaja premena reda v dvored? Telovadci, stoječi v redu, se odštejejo na prve in druge. Na povelje: Dvored na desno, drugi vzad! skočijo vsi drugi za svoje prve, potem se pomaknejo tako prvi kakor drugi k desnemu krilu tako daleč, da se nahajajo v pravilnem razstopu dvoreda. Drugi pa napravijo še en korak nazaj tako, da znaša oddaljenost od prvega člana razstop 1.20 m. Pravilna uravnava ne sme manjkati. Dvored je mogoče izvesti na desno, na levo ali k sredi (kar je treba prej označiti). Kam se naj izvede uravnava, pove napoved.

12. Kako se izvaja premena dvoreda v red? Na povelje: Red! drugi naprej! pomaknejo se telovadci na levo tako daleč, da najdejo zadostne vrzeli med posameznimi skupki, nakar priskočijo drugi z levo nogo na levo stran svojih prvih. Enako tudi na desno ali k sredi.

13. Kako se izvaja zavoj reda in dvoreda? Na povelje: V desno (levo) zavoj pohod! izstopijo vsi telovadci, a s to razliko, da zavijajo telovadci na zavojnem krilu s polnim korakom, ostali pa, čim bližje so osnemu krilu, s tem manjšimi koraki, osni krajnik pa v loku, ki ima v premeru dva koraka. Zavija se tako dolgo, dokler ni dano

povelje: Postati stoj! ali: V premo mer! Na to zadnje povelje izstopi red ali dvored s polnim korakom naprej. Med pohodom se izvede zavoje enako na povelje: V desno (levo) zavoje zavij!

14. Kako se izvaja izprečitev iz reda bočno v red? Na povelje: Bočno v red na desno (levo) vprek! napravi krajnik na krilu, označenem v povelju, polobrat v določeno stran, vsi ostali pa samo četrtobrat v enako stran. Na nadaljno povelje: Pohod! izstopijo vsi razven omenjenega krajnika, ki s svojo ramensko osjo označuje smer prihodnjega reda, s polnim korakom naprej in vztrajajo v tej prečni smeri dotlej, da spoznajo, da imajo poleg svojega soseda ob strani onega krajnika dovolj prostora; tu se obrnejo z nadaljnim četrtobratom sami brez povelja in korakajo v pohodu dotlej, da se nahajajo v enaki črti stoječega krajnika; tu zopet brez povelja obstanejo. Razvidno je, da prihajajo vsi na svoja mesta postopno. Opomba: Pri čelni premeni (iz zastopa čelno v red) vodeči krajnik sploh ne izvede obrata, ker označuje že s svojo ramensko osjo smer prihodnjega reda. Slično se tudi izvajajo premene iz dvoreda bočno v dvored ali iz dvostopa ali četverostopa čelno v dvored.

15. Povelje in njegovi deli. Kako se poveljuje? Povelje sestoji iz treh delov: prvi določa, kaj se ima izvesti, drugi del način, kako naj se to izvede, in tretji čas, ko moramo izvesti dano premeno. Prva dva dela, ki se ponekod spajata v enega, imenujemo napoved, tretji pa povelje v ožjem zmislu. Med napovedjo in poveljem naj bo vedno trenotek prestanka.

16. Katera so povelja za gibanje tvorbe z mesta? Z mesta izstopimo v pravilni pohod na povelje: Hodoma

pohodi, v zmerni (počasnejši) pohod na povelje: S skračenim korakom pohod!, v hitrejši pohod na povelje: S hitrim korakom pohod!, v tek na povelje: Tekoma tek!

17. Katera so povelja za premeno mere koraka? Iz pravilnega pohoda menjamo mero koraka v počasnejši pohod na povelje: Skrati korak!, v hitrejši korak na povelje: Hitri korak!, v tek na povelje: Tekoma tek! Povratek iz počasnejše ali hitrejša mere v pravilno mero se izvede na povelje iz počasnejše: Polni (dolgi) korak!, iz hitrejša: Zmerni korak! iz teka: Hodoma pohod!

18. Katere obrate vadimo pri redovnih vajah in kako se izvaja obrat na mestu in kako med pohodom? Pri redovnih vajah vadimo na mestu in med pohodom: četrt, pol in cel obrat. Obrat na mestu se izvaja na peti s stranjo obrata enakoimenske noge s pomočjo prstov druge noge. Obrat med pohodom izvaja se na prstih obeh nog. Povelje mora biti dano, ko stopi s stranjo obrata enakoimenska noga na tla, nakar izvedejo telovadci še en korak z drugo nogo, se obrnejo na prstih in izstopijo z enakoimensko nogo, s stranjo obrata v smeri, ki so jo zavzeli z obratom.

19. Katera so povelja pri obratih posameznikov v členu? Pri obratih posameznikov, uvrščenih v člen, se rabijo povelja: Iz postavitve A. čelne v bočno: Zastop v desno (levo) v bok; v prečno: Prečno na desno (levo) vprek!; v obrnjeno čelno: S čelom vzad! Nazaj pa: S čelom spred! B. Iz bočne postavitve v čelno: Red v desno (levo) s čelom!; v prečno: Prečno na desno (levo) vprek!; v obrnjeno bočno: S čelom vzad!; nazaj pa: S čelom spred! C. Iz prečne postavitve v čelno: Premo s čelom!; v bočno: Premo v bok!

20. Katera so povelja pri obratih posameznikov v četi? Pri obratih v čete uvrščenih posameznikov vporabljam povelja: A. iz čelne postavitve v bočno: Dvostop v desno (levo) v bok! V četverostop v desno (levo) v bok!, v prečno: Prečno na desno (levo) vprek!, v obrnjeno čelno: S čelom vzad! nazaj pa: S čelom spred! B. Iz bočne postavitve v čelno: Dvored v desno (levo) s čelom! v prečno: Prečno na desno (levo) vprek! v obrnjeno bočno: S čelom vzad! nazaj pa: S čelom spred! C. Iz prečne postavitve v čelno: Premo s čelom! v bočno: Premo v bok!

21. Katera so povelja za uravnavo? Red uravnavamo na povelje: Red, v desno (levo) se ravnaj! Telovadci razen krajnika, ki stoji na onem krilu, ki je po povelju označeno, zasučejo hitro glavo v določeno stran in se ravnaajo na krajnika. Ko je uravnano, se veli: Premo — glej! telovadci zasučejo glavo nazaj. Dvored uravnavamo na povelje: Dvored v desno (levo) se ravnaj! Telovadci, stoječi v prvem členu, se ravnaajo tako kakor pri redu, telovadci v drugem členu gledajo naprej, krijejo se na razstop 1.20 m, da tako dosežejo pravilno uravnavo. Ako pa telovadci drugega člena niso uravnani, se veli: Drugi člen! na katero povelje se uravna drugi člen kakor prvi. Ko je uravnano, se veli: Premo glej! Zastop, dvostop in četverostop ter predelek se uravnaajo na povelje: Kriti!



Vaje na orodju.

Kako delimo vaje na orodju? Vaje na orodju delimo na 12 glavnih vrst. Te so: 1. Vesa in izmene. 2. Opora

in izmene. 3. Sed in izmene. 4. Ročkanje. 5. Kolebanje. 6. Obrati. 7. Vzmiki. 8. Naupori. 9 Premiki. 10. Toči. 11. Meti. 12. Drže.



Vesa in izmene.

1. Kaj je vesa in katere so njene vrste? Vesa in njene izmene so prve izmed 12 glavnih vadbenih vrst, katere je mogoče izvajati na orodju, in obstoje v tem, da visimo z lehtema (ali njunimi deli) ali z nogama ali tudi z obojnimi udi na orodju. Vrste vese so: a) **prosta vesa**, ako visimo bodisi samo za roke ali lehti, ali samo za noge; b) **mešana vesa**, ako visimo za lehti in noge, ali pa ako se viseči za lehti z nogama opiramo ob tla ali orodje.

2. Kakšne so oblike (tvori) proste vese? Oblike proste vese so: vesa (napete lehti), zgiba (skrčene lehti), vesa v zapestju, vesa na podlehteh, vesa na lehteh, vesa na nadlehteh, vznosna vesa in zgiba, strmoglava vesa in zgiba, vesa v podkolenih, vesa v nartih, vesa za pete, vesa v enem podkolenu in eni narti.

3. Kakšni so načini proste vese? Načini proste vese so: enoroč, oberoč (skupaj, narazen), spredaj, zadaj, bočno, prečno. **Z raznimi prijemi:** z nadprijemom, podprijemom, obrnjenim podprijemom, dvoprijemom, in to bodisi: s polnim (palec poleg drugih prstov) ali vilastim prijemom (palec proti prstom). S sklonjenim, z ulekknjenim križem. S **spremniki nog:** prednožiti, zanožiti, odnožiti, raznožiti, križati, skrčevati, suvati. S **spremniki lehti:** iztezati, ploskati.

4. Katere so oblike mešane vese? Oblike mešane vese so: obesa za lehti ali njihov del in nartih, obesa za lehti (ali njihov del) in v podkolenu, oporna vesa (s stopali ob orodje), stojna vesa, ležna vesa, plavna vesa.

5. Kakšni so načini mešane vese? Načini mešane vese so: spredaj, zadaj, v desno, v levo stran, pred rokama, za rokama. Bočno, prečno. Obenož znotraj, zunaj rok, sonožno, raznožno. Enonož znotraj, zunaj rok. Oberoč, enoroč. Z raznimi prijemi.

6. Kakšna je razlika med stojno in ležno veso? Pri stojni vesi se nagne podolžna os telesa od oporne ploskve za več kakor 45° , pri ležni vesi za manj kakor 45° .

7. Kaj je izmena vese in kako se izvaja? Izmena vese je prehod iz ene vese do druge in se izvaja: z naravnostnim prehodom iz ene vese v drugo, s pritezanjem in spuščanjem, z izmeno prijemov, z obratom, izvinkom, metom, popustom roke.

8. Na katerem orodju in pri kakšni pripravi orodja vadimo veso? Veso vadimo: na drogu (trdnem in nihalnem), na krogih, na lestvah (vodoravni, navpični in poševni), na bradlji in plezalih. Priprava orodja: dobočno, doprsno, doramensko, dotemensko, dosežno in doskočno orodje.



Opora in izmene.

1. Kaj je opora in katere so njene vrste? Opora in njene izmene je druga izmed 12 glavnih vadbenih vrst, katero je mogoče izvajati na orodju, in obstoji v tem, da se opiramo z lehtema (ali z njunimi deli) ali nogama ali

tuži z obojnimi udi ob orodje. Vrste opore so: prosta opora, ako se opiramo ob orodje samo z lehtema ali njunimi deli, in mešana opora, ako se opiramo ob orodje z lehtema in nogama, ali ko se opiramo z lehtema ob orodje, dočim so noge oprte ob tla.

2. Kakšne so oblike proste opore? Oblike proste opore so: vzpora (lehti napete), skleca (lehti skrčene), razpora (lehti napete, kar največ ena od druge oddaljene), opora na predlehteh, opora na zalehteh, opora na lehteh, vzosna opora, jezdna opora.

3. Kakšni so načini proste opore? Načini proste opore so: Bočno, prečno. Spredaj, zadaj. Z raznimi prijemi. S spremniki in nog: prednožiti, zanožiti, odnožiti, raznožiti, križati, skrčevati, suvati. S spremniki lehti: iztezati, ploskati. Roke skupaj, narazen.

4. Katere so oblike mešane opore? Oblike mešane opore so: ležna opora, stojna opora, čepna in počepna opora, klečna opora. Lehti lahko zavzemajo različne položaje iz oblik proste vese. Razlika med stojno in ležno oporo je slična kakor pri vesi.

5. Kateri so načini mešane opore. Načini mešane opore so: spredaj (za rokama), zadaj (pred rokama), v desno, v levo stran. Bočno, prečno. Enonož (prednožno, zanožno, odnožno), obenož (sonožno, raznožno). Z raznimi prijemi.

6. Kaj je izmena opore in kako se izvaja? Izmena opore je prehod iz ene opore do druge in se izvaja: z naravnostnim preходом in to a) z višjega položaja v nižjega: z odkolebom, spadom, spuščanjem; b) iz nižjega položaja do višjega: z vzpiranjem z izmeno prijemov, z obrati, meti.

7. Kaj je sklecanje? Sklecanje so ponovno izvedene izmene opore s spuščanjem in vzpiranjem telesa, izvajane bodisi s kolebom ali brez koleba.

8. Na katerem orodju in pri kakšni pripravi se izvaja opora? Opora se izvaja na vseh orodjih, največ pa na bradlji. Priprava orodja: dokolensko, dobočno, doprsno, dosežno in doskočno orodje.



Sed in izmene.

1. Kaj je sed in kakšne so oblike seda? Sed nastane, ako se nahajamo na orodju z zadnjim ali notranjim delom stegen. Oblike seda so: sed enonož, sed obenož (sonožno, raznožno), jezdni sed.

2. Kakšni so načini seda? Načini seda so: Bočno, prečno. Pred rokama, za rokama. Desna ali leva noga spredaj. Zunaj ali znotraj rok. Z raznimi prijemi.

3. Kaj je vsed, kaj je sesed in kako izvajamo vsed? Vsed je prehod iz tvora druge vadbene vrste, ali iz stoje na tleh do seda. Obratni prehod iz seda je sesed (nikdar seskok!) Vsed izvajamo: iz vese (z vznikom, nauporom, metom), iz opore z metom, iz stoje iz naskoka.

4. Kako menjamo sed? Sed menjamo: z obratom, metom. Izmene seda se zovejo presedanje. Stežujemo jih s tem, da jih izvajamo enoroč, brez oprijema, brez ali z gibi lehti itd.

5. Na katerem orodju vadimo sed? Sed vadimo največ na konju, kozi, bradlji, drogu in lestvah.



Ročkanje.

1. Kaj je ročkanje in kako ga delimo? Ročkanje nastaja s prenašanjem telesa v smeri orodne osi naprej ali nazaj, v desno ali v levo stran. Deli se na ročkanje v vesi in opori. Ročkati moremo skoro v vseh vesah in oporah, toda uporabljamo samo nekatere.

2. Kakšni so načini ročkanja? Načini ročkanja so: Spredaj, zadaj. Bočno, prečno. Naprej, nazaj, v stran. Izmenoma (izmence), soročno. Z raznimi prijemi in z izmenami prijemov. Tudi s spremniki nog: odnožiti, raznožiti, križati, skrčiti; s spremniki rok: s ploskom; oboje: počasi, hitro. S kolebom, brez koleba.

3. Na katerem orodju ročkamo v vesi in na katerem v opori? V vesi ročkamo na drogu, lestvi (vodoravni, poševni in navpični), bradlji in plezalih. V opori ročkamo: na drogu, lestvi (vodoravni in poševni) in bradlji.



Kolebanje.

1. Kaj je kolebanje in iz česa sestoji koleb? Kolebanje je nihajoč gib króg orodne osi — ako kolebamo v vesi, ali nihajoč gib okrog ramenske osi, če kolebamo v opori. Koleb sestoji iz predkoleba (gib naprej) in zakoleba (gib nazaj). Gib v stran se zove koleb v stran.

2. Katere so vrste kolebanja? Vrste kolebanja so: v vesi, v opori. V vesi kolebamo v vseh oblikah in načinih proste vese tj. do strmoglave vese in v vseh oblikah in načinih mešane vese tj. do stojne, ležne in plav-

ne vese. V opori kolebamo samo v oblikah in načinih proste opore.

3. Kateri so načini kolebanja? Načini kolebanja so: Spredaj, zadaj. Bočno, prečno. Čelno, bočno. Nizko, visoko. S prednoževanjem pri predkolebu in zanoževanjem pri zakolebu (pravilno kolebanje); trdo (togo) s stalno uleknjenim križem; sklonjeno (s stalno sklonjenim križem). Z raznimi prijemi. S prirejenimi gibi lehti (iztezovati, plosk ob dlani, na prsa, na stegna); z gibi nog (skrčevanjem, suvanjem, upogibanjem, mahanjem, raznoževanjem čelno in bočno, križanjem). Z držami nog (v skrižanju, upognjenju, raznoženju).

4. Kaj je odkoleb in katere so posebne vrste kolebanja? Odkoleb je s kolebom izvedeni prehod iz opore v veso ali iz višje opore v nižjo. Posebne vrste kolebanja so: kolebanje podmetno, vzmetavanje (gib križa je obraten smeri giba nog), kroženje (s sestavo koleba naprej in nazaj s kolebanjem v stran nastane krožeč gib nog, ali tudi celega telesa. Kroži se v vesi, v zgibi, v vesi v lehteh in v vesi v podlehteh). Nihanje (guganje) nastane, ako se koleba orodje (krogi, nihalni drog) v obesni točki. Gib naprej se zove prednihaj, gib nazaj zanihaj.

5. Katere so vrste nihanja? Vrste nihanja so: v vesi, v opori, v sedu, v stoji (na nogah). V vesi nihamo v vseh oblikah in načinih proste in mešane vese tja do stojne vese. V opori nihamo v vseh oblikah in načinih proste opore in iz mešane opore v ležni opori (v krogih). V sedu nihamo v vseh oblikah in načinih.

6. Kateri so načini nihanja? Načini nihanja so: Spredaj, zadaj. Bočno, prečno. Z odzivom, brez odziva od tal. S pritezanjem, podmetom in kolebanjem v vzosni

vesi na koncu nihajev, s sklecanjem in vzpiranjem, s počepovanjem.

7. Na katerem orodju kolebamo in nihamo? Kolebamo se na drogu (trdnem in nihalnem), krogih, bradlji, lestvah, plezalih. Nihamo na nihalnem drogu in krogih.



Obrati.

1. Kaj je obrat v Tyršovem sestavu in kaj v Spiessovem sestavu? Po Tyršovem sestavu je obrat zasuk telesa okoli podolžne osi, v Spiessovem (nemškem) pa obrat zasuk okrog katerekoli telesne osi.

2. Kakšne so oblike obratov in kako se izvajajo? Oblike obratov so: v vesi, v opori, v sedu, iz naskoka (iz stoje v veso ali oporo), in se izvajajo bodisi s kakšnim iz navedenih vadbenih oblik, ali spotoma pri izmeni vrst.

3. V kakšni meri izvajamo obrate? Obračamo se: za osminko kroga za 45° — četrtobrat, s četrtkrogom za 90° — polobrat, s polkrogom za 180° — cel obrat, s tremi četrtinkami kroga za 270° — poldrug obrat, v cellem krogu za 360° — dvojni obrat.

4. Kakšni so načini obrata? Načini obrata so: Eno-roč, oberoč. Izmenoma, soročno. Naprej (ob levi roki v levo, obličeje v smeri giba), nazaj (ob levi roki v desno, hrbet v smeri giba). Iz mira, iz kolebanja (v predkolebu, v zakolebu), v nihaju (v prednihaju, v zanihaju). Podmetno. V nihaju z odzivom, brez odziva. Počasi, hitro.

5. Na katerem orodju izvajamo obrate a) v vesi, b) v opori? V vesi izvajamo obrate na drogu (trdnem in ni-

halnem), na krogih, bradlji, plezalih in lestvah. V opori in v sedu na drogu (trdnem in nihalnem), bradlji, lestvah in konju.



Vzmiki.

1. **Kaj je vzmik in katere so njegove vrste?** Vzvik je prehod iz vese v oporo zvečinoma s pritezno močjo lehti in z mahom telesa z nogama naprej. Vrste vzmkov so: vzvik iz proste vese, vzvik iz mešane vese.

2. **Katere so oblike vzmika?** Oblike vzmika so: iz proste vese: spredaj (iz vese spredaj), zadaj (iz vese zadaj), jezdno (iz jezdne vese); iz mešane vese v obesi v podkolenu ali v nartih, z oporo ob stopala.

3. **Kateri so načini vzmika?** Načini vzmika so: Iz mirne vese, iz naskoka, iz koleba, v nihaju. Enoroč, oberoč. Z nadprijemom, s podprijemom, z dvoprijemom in obrnjenim podprijemom. Brez obrata, z obratom iz obrata. Bočno, prečno. Pri vzviku iz mešane vese se temu pridružuje: enonož (znotraj, zunaj roke); obenož: sonožno (znotraj roke), raznožno (zunaj rok, ena znotraj, druga zunaj).

4. **Kaj je vzvlek, kaj vevzvvik?** Vzvik je gib, izveden po enaki poti kakor vzvik, toda izvajanje počasi in samo s pritezno močjo lehti. Vevzvvik je vzvik izveden iz koleba (iz vese spredaj ali zadaj) ob napetih lehtih.

5. **Na katerem orodju vadimo vzvike?** Vzvike vadimo na drogu, bradlji, krogih, nihalnem drogu, lestvah.



Naupori.

1. **Kaj je naupor in katere so njegove vrste?** Naupor je prehod iz vese v oporo, večinoma z vzporno močjo rok, z glavo naprej. Vrste naupora so: iz proste vese, iz mešane vese.

2. **Katere so oblike naupora?** Oblike naupora so a) iz proste vese: težno, vzmetno, vzklopno, jezdno, kolebno, praporno; b) iz mešane vese: v obesi v podkolenu ali v nartih, z oporo ob stopala.

3. **Kateri so načini naupora?** Načini naupora so: izmenoma, soročno s preprijemom, brez preprijema. Z nad- in podprijemom, z dvoprijemom in obrnjenim podprijemom. Z obratom, brez obrata. Iz mirne vese, iz naskoka, iz kolebanja, v nihaju. Počasi, hitro. Pri nauporu iz mešane vese je treba dodati: enonož (znotraj, zunaj rok), obenož: sonožno (znotraj, zunaj rok), raznožno (zunaj rok, ena znotraj, druga zunaj). Sklonjeno, uleknjeno.

4. **Ali smemo prištevati k nauporom prehode iz nižje vrste opore v višjo?** Prehodov iz nižje vrste opore v višjo ne smemo šteti med naupore; to so izmene opore.

5. **Na katerem orodju izvajamo naupore?** Naupore izvajamo na drogu, bradlji, krogih, nihalnem drogu in lestvi.



Premiki.

1. **Kaj je premik?** Premik je prehod iz vese ali opore v veso ali v stojo na tleh; pri tem prenašamo svoje telo

kakor pri vzmiku z nogama naprej čez orodje, ne da bi se dotaknili orodja.

2. Katere so oblike in načini premikov? Oblike premikov so: spredaj, zadaj. Načini: iz naskoka, iz koleba, iz mirne vese, z nad-, podprijemom, z dvoprijemom. Hitro, počasi. Ob napetih, skrčenih lehteh. Brez obrata, z obratom.

3. Kaj je velepremik? Velepremik je premik spredaj, izveden iz koleba ob napetih lehteh.

4. Na katerem orodju vadimo premike? Premike vadimo zlasti na drogu, tudi na nihalnem drogu so mogoči, toda v manjši meri, kakor na bradlji in lestvi.



Toči.

1. Kaj je toč in katere so vrste toča? Toč je gib iz opore ali seda skozi veso v prvotno oporo ali sed krog orodne osi. Vrste toča so: v opori, v prosti vesi, v mešani vesi.

2. Katere so oblike in načini toča v opori? Oblike toča v opori so: v opori spredaj, v opori zadaj, v opori ob predlaktju, v jezdni opori. Načini: Bočno, prečno. Naprej (glava gre naprej), nazaj (glava gre nazaj). V stran (na desno, na levo). Sklonjeno, uleknjeno. V vzpori, skleci, z nad-, pod-, dvoprijemom, brez oprijema; iz mirne opore ali seda, iz koleba. Oberoč, enoroč. Brez obrata, z obratom.

3. Katere so oblike in načini v prosti vesi? Oblike toča v prosti vesi so: veletoč (skozi prosto veso ob

napetih lehteh), toč v vesi v lehteh zadaj, toč v vesi v podkolenih. Načini veletocha so: Naprej (se izvaja s podprijemom), nazaj (z nadprijemom). Z raznimi prijemi, s preprijemi, z obrati. Toč v lehteh in podkolenih samo nazaj.

4. Katere so oblike in načini toča v mešani vesi?

Oblike toča v mešani vesi so: v obesi v podkolenih, v obesi v nartih, z oporo ob stopala. Načini so: Naprej, nazaj. Enonož znotraj, zunaj rok. Obenož znotraj, zunaj rok. Raznožno: ena noga znotraj, druga zunaj rok, obe zunaj rok. Oberoč, enoroč. V eni lehti, ob eni nogi. Z raznimi prijemi. Bočno, prečno.

5. Na katerem orodju vadimo toče? Toče vadimo na drogu, rihalnem drogu, krogih in bradlji.



Meti.

1. Kaj so meti? Meti so gibi, s katerimi prihajamo, opirajoči se z rokama ali viseči zanje bodisi s skokom, dvigom, mahom ene ali obeh nog, včasih tudi s celim spodnjim delom telesa ali s celim telesom bodisi na orodje, raz orodje ali čez orodje.

2. Katere so vrste metov? Vrste metov so: odnožno, odbočno, prednožno, zanožno, raznožno, skrčno (počepno, ali razklenjeno (= dučmo), vzpetno, skrčno-odnožno ali izpomolno (= odchylmo) in prevratno (prevali, prevrati, premeti). — a) Meti odnožno so enonožni in se pričenjajo z odnoženjem. — b) Meti odbočno so ti, ki se začenjajo z gibom sonoženih nog na desno

ali na levo stran, pri tem je telo k orodju obrnjeno z bokom. — c) Meti prednožno so enonožni in obenožni. Začenjajo se s prednoženjem in pri obenožnih metih je cel gib v prednoženju. — d) Meti zanožno so enonožni in obenožni. Začenjajo se z zanoženjem, pri obenožnih metih je obrnjeno telo k orodju s prsmi (križ uleknjen). — e) Meti raznožno so obenožni in se začenjajo s sklonjenjem trupa in istočasnim raznoženjem nog. — f) Meti skrčno so enonožni in obenožni in se pričenjajo s sklonjenjem trupa in istočasnim skrčenjem ali upog-njenjem ene ali obeh nog. — g) Meti prevratno so oni, ki nastanejo po prevratu telesa čez orodje krog ramen-ske ali globinske osi telesa.

3. Katere so oblike metov? Ako izpustimo mete prevratno radi njihovega posebnega značaja, imajo vsi ostali meti skupne oblike: vzmah, zмах, premah, vsed, sesed, vskok, seskok in preskok. Vrhutega so še oblike: pri metih odnožno kolo, pri metih odbočno, prednožno in zanožno strig in kolo. Pri metih prevratno pa vzmah, preval, prevrat in premet.

4. Kateri so načini metov? Načini metov so zelo različni in vsem vrstam so skupni samo: naprej, nazaj, iz opore, iz naskoka in iz zaleta. Vrhutega so načini: z desno, z levo (pri enonožnih metih), na desno, na levo (pri obenožnih metih), iz seda, brez obrata, z obratom, navspred, navzad, z enoročnim, oberočnim oprijemom, brez oprijema (prosto), enonožno, obenožno, nizko, vi-soko, na premet, iz zamaha, iz stoje na rokah, pri metih prevratno tudi v stran, uleknjeno, sklonjeno, v vzpori, skleci, v vesi, iz koleba, iz nihaja.

5. Katere mete nazivljemo navspred in navzad?

Meti navspred so oni, ki se izvajajo s sodobnim zasukom telesa krog njegove podolžne osi tako, da se ena ali obe nogi gibljeta v smeri, kamor je obrnjeno obličje, meti navzad pa tako, da se gibljeta nogi v nasprotni smeri.

6. Kaj je vzmah, kaj zмах? Vzmah je gib ene ali obeh nog v smeri kake vrste meta (do najvišjega položaja) nad orodje. Obratni gib se naziva zмах (od zgoraj nazaj).

7. Kaj je vskok, kaj je seskok? Vskok je gib do eno- ali obenožne stoje ali mešane opore na orodju. Obratni gib se naziva seskok.

8. Kaj je premah? Premah je gib ene ali obeh nog čez orodje do opore, praviloma na obratni strani orodja. Izvaja se ven ali not.

9. Kaj je vsed, kaj je sesed? Vsed je gib ene ali obeh nog čez orodje, izveden do seda. Sesed je gib, s katerim prehajamo iz seda, v oporo ali v stojo na tleh.

10. Kaj je strig? Strig je gib, s katerim prehajamo iz opore ali seda z mahom nog od vzmaha in odtod z izmeno nog ali s križanjem nog zopet v oporo ali sed.

11. Kaj je kolo? Kolo je met, ki nastane s krožnim gibom ene ali obeh nog nad orodjem.

12. Kaj je preskok? Preskok je gib, katerega izvedemo z metom čez orodje v stojo na tleh.

13. Kateri so meti prevratno? Preval, prevrat in premet. Preval je presukanje telesa krog ramenske osi najmanj za 180° , pri tem se dotikamo z rameni ali lehtni orodja pri dvoosnem orodju, pri enoosnem pa z lopaticami. Prevrat je presukanje telesa krog ramenske osi,

ki ga izvajamo s sklonjenim trupom in brez dotike telesa ob orodje na skrčenih ali napetih lehteh. Premet pa je presukanje telesa krog ramenske ali globinske (premet v stran) osi, ki ga izvajamo z uleknjenim križem in brez dotike telesa orodje na skrčenih ali napetih lehteh.

14. Na katerem orodju izvajamo mete? Mete izvajamo največ na konju, odkoder jih prenašamo na ostalo orodje. Izvajamo pa jih v širšem pomenu takorekoč na vseh orodjih, na drogu, bradlji, krogih, mizi, kozi, nekoliko tudi na nihalnem drogu in lestvah.



Drže.

1. Kaj je drža in katere so vrste drže? Drža je vstrajanje telesa vsaj tri sekunde v določenem položaju. Vrste drže so: V vesi, v opori.

2. Katere so oblike in načini drže v vesi? V najširšem pomenu besede so to drže v vseh oblikah proste in mešane vese. V ožjem smislu besede so to: prednos, razovka in prapor. Načini: Spreдай, задай. Enonožno, obenožno. Enoročno, oberočno. Iz vese, naskoka, koleba.

3. Katere so oblike in načini drže v opori? Širši pojem slično kakor pri drži v vesi. V ožjem smislu besede so to: Prednos, vzos, razovka v opori, razovka brez opore, stoja na ramenih, stoja na glavi, stoja na bedrih (stegnih), stoja na prsih, stoja na sprednjih lehteh, stoja na rokah. Načini: enonožno, obenožno, Oberočno, enoročno. Iz opore, naskoka, koleba. Bočno, prečno. Spreдай, задай. V skleci, vzpori.

4. Na katerem orodju vadimo drže? Drže vadimo na vseh orodjih.



Prehod iz višjih položajev v nižje.

1. Kaj je odkoleb, kaj odsun? Odkoleb je s kolebom izveden prehod iz proste opore ali seda v veso. Izvaja se s predkolebom ali zakolebom, v stran, brez obrata ali z obratom, ob napetih ali skrčenih lehteh. Odsun je s kolebom ali podrsanjem po orodju izveden prehod z višjih položajev opore v nižje položaje. Izvaja se nazaj ob napetih ali skrčenih lehteh.

2. Kaj je zmik, kaj spad in kaj sevlek (odnosno povses)? Zmik je hitri prehod iz opore ali seda skozi vese v stojo na tleh, izveden s presukom ali padcem telesa krog oporne osi orodja. Izvaja se naprej ali nazaj. Spad je hitro izvedeni prehod iz opore ali seda v veso ali prehod iz višjih položajev opore v nižje položaje s pomočjo rok. — Sevlek je počasi izvedeni prehod iz opore ali seda v veso ali iz višjih položajev opor v nižje položaje. Sevlek je glede smeri nasprotje od vzvleka (z glavo naprej dol). Povses je nasprotje od naupora težno (smer z nogami naprej dol).

3. Kaj je podmet in kaj je podmetno? Podmet je bodisi iz opore skozi vzosno veso ali iz vzosne vese sunkoma uleknenje križa in v loku pod orodjem, izvedeni seskok raz orodje. Na enak način izveden gib do vese imenujemo podmetno.

4. Kako izvajamo podmete in na katerem orodju? Podmete izvajamo iz opore s spadam naprej ali nazaj,

iz vese in iz naskoka z neposrednim prehodom naravnost v vznosno veso. Izvajamo ga v polnem obsegu na drogu, v omejenem na nihalnem drogu, krogih in lestvi. Podmete otežujemo z zaprekami.



1. Kaj so vaje na stalkah (stálky), katere so vrste vaj in kako jih izvajamo? Vaje na stalkah so panoga vaj na orodju. Vadimo na njih največ oporo in njene izmene, drže in v manjšem obsegu prevale in mete (skrčno, odbočno). Telovadimo na stalkah bodisi kakor na dvoosnem ali enoosnem orodju in sicer s posamezniki ali z večjim številom telovadcev, ki na povelje izvajajo vaje sodobno.

2. Kaj je kladina (gred) in na kako prirejeni kladini telovadimo? Kladina je bruno na eni strani obličasto, na drugi vzdolž prižagano. Telovadimo na eni ali dveh vzporedno položenih kladinah in sicer na obličasti in prižagani strani. Vaje otežujemo s tem, da postavimo eno ali obe kladini poševno. Na kladini moremo tudi vaditi kakor na švedskem »bomu«, ako držita dva telovadca kladino v višini bokov vsak na enem koncu, ali pa da kladino obesimo v tej višini.

3. Kaj so vaje na kladini in katere vrste izvajamo na nji? Vaje na kladini so vaje v ravnotežju. Vadimo: oporo in njene izmene, hoje, prestope, stopanje navzgor, vskokey, preskokey, obrate, drže in odpore in to na eni ali dveh kladinah. Prevale samo na dveh kladinah. Na »bomu« telovadimo klone trupa, gibe in drže lehti s tem, da položimo eno napeto nogo s prsti trdno ob kladino (bom). Vaje izvajamo bodisi s posamezniki

ali dvojicami, katere telovadijo sočasno na dveh kladinah, končno pa tudi z več telovadci, ki izvajajo enake vaje na povelje. Razven teh načinov moremo izvajati s kladinami dviganje, vzpiranje s pripojenimi gibi nog, katere izvaja več zaporedoma stoječih telovadcev na povelje (kladino vzdigujejo, vzpirajo).



Vaje z orodjem.

Vaje z ročki.

1. Kaj so vaje z ročki in kake ročke uporabljamo?
Vaje z ročki so one vaje, posebno proste, ki jih izvajamo tako, da obtežimo roke z ročki v ta namen, da gibe otežimo in dosežemo tim večjo izdatnost.

2. Katere vaje so za izvajanje vaj z ročki najpripravnejše, in kako nazivoslovje je za nje? Najpripravnejši so gibi s suvanjem skrčenih lehti, potem gibi z upogibanjem in napenjanjem lehti, toda tudi drugi, posebno z mahanjem (gibanjem) in klopenjem kot s spremniki imajo svoj pomen in neorvgljivo vrednost. Nazivoslovje pri vajah z ročki je isto kakor pri prostih.



Vaje s palicami.

1. Kaj so vaje s palicami in kake palice uporabljamo glede teže in dolžine in kakšne vaje izvajamo z njimi?
Vaje s palicami so one vaje, ki jih izvajamo s palico,

navadno v obeh rokah, včasih tudi v eni, vaje, ki so slične prostim vajam. V najširšem smislu umevamo pod vajami s palicami: vaje s kratkimi in dolgimi palicami. Navaden je pa ožji pojem. Uporabljamo lesene ali železne (3—5 kg težke) palice, ki so kratke ali dolge. Kratke palice uporabljamo za proste vaje ali za borenje. Dolge palice pa za skupne vaje, za borenje (baton).

2. Kateri so položaji palice? Navpični, kjer je palica navpična na tla, ravni, kjer je palica vzporedna s tlemi, poševni, ako se palica oddaljuje od ravnega ali navpičnega položaja za 45° in meri od telesa dol, strmi, ako je enako odklonjena od ravnega ali navpičnega položaja za 45° , toda meri od telesa gor.

3. Kako držimo palico, kake prijeme uporabljamo in kako jih menjamo? Palico držimo oberočno na koncih, enoročno na koncu, oberočno na koncu ali v sredi. Uporabljamo nadprijem, podprijem in dvoprijem, obrnjeni prijem in vnanji prijem. Tudi moremo držati palico pri skrižanih lehteh. Prijem menjamo: s posunovanjem, s preprijemom enoročno, oberočno (izmenskoročno in soročno), vsukanjem, izsukanjem in prevračanjem.

4. Kaj moramo označiti pri poimenovanju vaj s palicami? Višino položaja palice (dol, na prsa, pred prsa, nad glavo, za glavo, do desne ali leve roke, k desnemu (levemu) boku, k desnemu (levemu) ramenu, na desno (levo) ramo, zadaj dol, zadaj k desnemu boku itd.; položaj palice: navpično, ravno, poševno ali strmo; smer palice: v desno (levo), spred, zad, v stran, gor, dol.

5. Kako menjamo položaj palice? Z dviganjem ali spuščanjem, s suvanjem, prevračanjem, sukanjem, z lokom ali krogom, s kroženjem, z borilnimi gibi.

6. Kateri so borilni gibi s palicami? Udarec, mah, sunek (zabodljaj) in kritje.



Vaje s kiji.

1. Kaj so vaje s kiji in kateri so deli kija? Vaje s kiji so one, pravzaprav proste vaje, ki jih izvajamo s kiji v rokah, da dosežemo večjo izdatnost, pestrost in lepoto gibov v lehti. Deli kija so: glavica, vrat, telo (trup) in peta.

2. Kako držimo kije? Ako krožimo na navaden način, v vsaki roki z enim kijem, primemo kij tako: iz palčjega položaja roke se pritisne palec na glavico kija od sprednje strani, sredinec objame vrat in se pritisne k glavici s koncem od zad, prstanec poleg njega, mazinec je prost; kazalec se položi napet od vnanje strani na vrat kija. Pri kroženju držijo vedno palec in sredinec, deloma tudi prstanec kij, po potrebi jih podpira kazalec in ureja kiju smer. Pri kroženju držijo posamezni prsti seveda po potrebi bolj ali manj rahlo za kij.

3. Kateri so položaji kija? Položaji kija so: r a v n i, kij je vzporedno s tlemi, peta je v smeri naprej nazaj, vstran (v desno ali v levo); p o k o n č n i, pri tem je kij v navpični smeri na ploskev tal, glavica kija je spodaj, peta zgoraj; v i s e č i (povešeni), pri tem je kij zopet v navpični smeri k tlom, toda glavica kija je

zgoraj, peta spodaj; poševni dol in poševni gor (strmi) kakor pri palicah.

4. Kateri gibi so kijem najprimernejši? Kijem najprimernejši gibi so loki (mahi, kolebi) in krogi, ki se pri prostih vajah dosti ne uveljavljajo; tudi vsi drugi gibi, ki jih izvajamo pri prostih vajah, so tu mogoči.

5. Kateri so gibi kijev po njih ravnéh? Gibi po njih ravnéh (ploskvah) so: **čelni**, pri katerih se giblje kij v ploskvi (ravnini), ki si jo mislimo položeno skozi podolžno in ramensko telesno os ali v ploskvi, ki je vzporedna k označeni mišljeni čelni ploskvi; **bočni**, katerih ploskve so vzporedne s ploskvijo ali znotraj bočne ploskve same, ki si jo mislimo položeno skozi podolžno in globinsko telesno os; **ravni**, katerih ploskve so vzporedne s ploskvijo, položeno skozi ramensko in globinsko telesno os; **prečni**, pri katerih se giblje kij v ploskvah za 45° nagnjenih od navedenih ploskev. Te ploskve določajo položaje gibov (krogov in mahov).

6. Kaj je krog in kaj mah, katere kroge in mahe imenujemo velike, srednje, male? Krog je gib, pri katerem se giblje vsak del kija v ravnini v eni smeri na krožnici in to celo opiše. Mah je del kroga, četrt, pol, tri četrti. Veliki krogi (in mahi) so oni, katerih polumer obstoja iz skupne dolžine napete lehti in dolžine kija. Središče gibov je ramenski sklep. V vsakem položaju giba tvori kij z lehtjo eno premo. Srednji krogi, katerih polumer obstoja iz skupne dolžine spodnje lehti in dolžine kija. Sredina giba je komolčki sklep. Kij ne opiše tu pravzaprav krožnice, ampak elipso. Mali krogi, ka-

terih polumer je enak samo dolžini kija. Središče giba je zapestni sklep.

7. Kaj je treba povedati pri določitvi kroga? Hočemo li označiti kak krog, moramo podati njegov: 1. položaj: čelni, bočni, ravni, prečni; 2. velikost (vrsta): veliki, srednji, mali; 3. smer giba: naprej, nazaj, na desni ali levi strani telesa ob vnanji ali notranji strani lehti ali ene lehti, z eno spredaj, z drugo zadaj itd., ven, not; 4. način izvedbe: z eno ali obema lehtema. Pri srednjih in malih krogih poleg tega višino s tem, da označimo položaj lehti, v katerem se izvaja gib.

5. Kako moremo krožiti z obema lehtema? Z obema lehtema moremo krožiti: 1. izmenoma ali raznočasno, ako krožimo sicer z obema lehtema, toda v dveh različnih dobah, torej izmenjema z desno in levo; 2. soročno, kadar krožita obe lehti istočasno. Soročne gibe izvajamo bodisi a) sodobno, ako pričnemo z obema lehtema hkrati krožiti in enako tudi gib dokončujemo; to so gibi soročno-sodobno; ali b) nesodobno, ako pričnemo krožiti z eno lehtjo, in pričnemo krožiti z drugo roko še-le, ko smo izvedli s prvo polkrog; pri kroženju je vedno ena leht za polkroga pred drugo: to so gibi soročno-nesodobno. Oboje pa izvajamo a) enakostransko, kadar se gibljejo lehti v eni smeri ali v enako stran; ali b) raznostransko, ako se giblje vsaka leht v drugi smeri, t. j. v razne strani, tako da dobimo, ako krožimo z obema lehtema, gibe: 1. soročno-sodobno-enakostranske, 2. soročno-sodobno-raznostranske, 3. soročno-nesodobno-enakostranske, 4. soročno-nesodobno-raznostranske.

Bremena.

1. V čem obstoja vadba z bremen? Vadba z bremenom obstoja v vzpiranju, dviganju in prenašanju ročkov, krogel, vreč, kamenja, palic ali drugega telovadca. Običajno so bremena od 10—100 kg.

2. Kako nazivoslovje rabimo pri vajah z bremenom in kako delimo te vaje? Pri vajah z bremenom rabimo isto nazivoslovje kakor pri prostih vajah in jih delimo na vaje: lehti, trupa in nog ter spojitve teh.

3. Katere gibe uporabljamo pri vajah z bremenom?
1. Pri vajah lehti uporabljamo: upogibanje, napenjanje, krčenje, suvanje: naprej, gor, vstran; drže in sicer stojé, sede, leže. 2. Vaje trupa: v vzklonjeni (spetni), v razkoračni stoji, leže ali sede: klonimo se z bremenom pri napetih, skrčenih lehteh, z bremenom na ramenih, na tilniku, na prsih. 3. Vaje nog: spustimo se v čepenje, počep, klek, ležo tudi z bremenom, poskakujemo z njim, ga prenašamo, držeči ga v rokah, lehteh, na prsih, v tilniku, križu in na hrbtu.

Metanje: Metanje plošča (diska) — teža 2 kg. Načini: a) priprosti met z desno roko (izpad z d. nazaj — predgib — in z mahom izpustiti disk); b) met s trojnim obratom iz četverokotnika 2:5 m; c) met iz kroga 1.80 m v premeru z obrati na mestu, d) met v navpični ravnini brez obrata (klasični met). — Metanje krogle (5 kg, 10 kg, 7 ¹/₄ kg). Načini: z napeto lehtjo v loku ali s sunkom v daljino, z mesta ali iz zaleta. — Metanje kocke (10 kg, 15 kg, 20 kg). Načini: s sunkom z mesta ali iz zaleta. — Metanje kopja (1 kg). Načini: na kratko razdaljo ravni met v tarčo, na večjo

razdaljo v loku. — Metanje krogle, kocke, kopja se izvaja iz predkoračne stoje z l. (pri metu z d.) s prehodom v izpad z desno nazaj in s predgibom v izpad z l. naprej. — Met kladi v a ($7\frac{1}{2}$ kg na ročaju 1·20 m). Način: iz kroga v premeru 2·75 m z obema ali z eno roko. Pred metom sučemo kladivo nad glavo.

Plavanje, veslanje in smučanje spadajo v stroko telovadnih zabav v naravi na zdravem zraku. Spajajo koristno s prijetnim in so pogojeni po temperaturi. O smučanju glej čas. češki »Sokol« let. XXXIV. števil. 12. in XXXV. števil. 1—3.

Kaj je kolebnica? Kolebnica je močna vrstica različne dolžine, opremljena na koncih z držajem, ali vrv približno 4 m dolga in obtežena na koncih s težkima vrečicama. Kratka kolebnica služi za preskoke na mestu in z mesta; to so primerne vaje za mladino. Dolga kolebnica pa služi za proste preskoke ali skoke s spremniki lehti ali nog in podtekavanje (protekavanje).



Skoki.

1. Kaj je skok? Kako delimo skoke? Skok je izmena mesta telesa, pri katerem se to vznese od tal in se giblje v določeni smeri, kakor bi bilo mrtva snov, ki je vržena v tej smeri. Skoke delimo na proste in mešane skoke. Prosti skok je ta način skoka, ki se izvaja samo z močjo nog; pri tem skoku se torej roke ne dotikajo orodja. Mešani skok je ta način skoka, ki se izvaja z močjo nog in z oporo rok ob orodje, skratka: to je skok s pomočjo opore.

2. Katere skoke prištevamo k prostim skokom in katere k mešanim skokom? K prostim skokom prištevamo: skok v daljino, višino, globino in njihove sestave; napadalni * skok v daljino, višino in sestave obeh; vse skoke na orodju in čez orodje brez dotike tega z rokama. K mešanim skokom prištevamo: skok ob palici v daljino, višino in globino; skoke na trdnem orodju: na kozi, nizi, konju na šir in vzdolž, na drogu, bradlji, lestvi itd.

3. Kateri so deli skoka in kako se izvajajo skoki? Deli skoka so: odskoki ali odziv, skok v ožjem smislu ali let in doskok; poleg tega pri nekaterih tudi zalet. Skoke izvajamo: a) z mesta, iz naskoka, iz pohoda; b) naprej, nazaj ali v stran; c) z enonožnim ali obenožnim odzivom, d) brez ali z obratom ali s spremniki leti in nog.

4. Kako se izvaja zalet, kakšen naj bo odziv, kakšen let in doskok? Zalet se izvaja tekoče, v ravni črti, z lahki poskoki na prstih stopal, čim bližje odskočišču, tem hitrejši so poskoki; ker je namen zaletu dobiti živo moč, ki naj podpira skok, mora biti primeren, t. j. niti prekratek, niti predolg, da ne izmuči. Odziv naj bo krepak, toda prožen, izvaja se s koncem stopala, pri nekaterih skokih s celimi stopali. Let zahteva lepega držanja celega telesa, sicer ni pravilen. Glava vzklonjena, križ uleknjen, nogi napeti. Nekatere vrste skoka zahtevajo svojega načina v držanju telesa, načina, ki je za te skoke predpogoj. Doskok naj bo prožen, na konce stopal v počep, peti skupaj, prsti stopal narazen, kolena oddaljeni,

* Za češki izraz »utok« bi morda služil jugoslovanski »juriš«, torej napadalni ali jurišni skok (op. uredn.).

lehti v drži predročno ven. Iz te postoje pa se takoj vzravnamo in objednem priročimo.

5. Katere so vrste skokov? Prednožno, odbočno, za-nožno, skrčno (izpomolno, razklenjeno, spetno), raz-nožno, prevratno in letno.

6. Kaj je proskok, dvo- in triskok? Proskok je skok med dvema vrvicama, ki sta nad seboj obešeni (proskok v višino), ali skok med dvema stojali, tako da se vedno drug drugemu bližje postavljata (proskok v daljino). Dvoskok sta dva skoka neposredno za seboj, ž njima preskakujemo oddaljenost med odskočiščem in doskočiščem. Nalično velja za troskok s tremi skoki.



Borenje.

1. Kaj je borenje in katere vrste borenja razlikujemo? Borenje so one telesne vaje, pri katerih skušamo zlomiti odpor nasprotnika ali se sami stavimo v bran proti njegovi težnji, zlomiti in premagati odpor od naše strani. Končno je namen borenja poraziti nasprotnika in mu vzeti moč za nadaljni odpor. Razlikujemo borenja: metanje, rokovanje, mečevanje, odpori, pretegi, pretlaki.

2. Kaj je metanje? Metanje je razvitje sil, da z neoboroženimi udi porazimo nasprotnika tako, da postane nezmožen za vsak nadaljni odpor. Za premaganega smatramo onega, ki se z obema lopaticama sočasno dotakne tal.

3. Katera je temeljna postava za metanje? Temeljna postava, v kateri se pričnemo metati, je preža. Prežo

delimo: a) na stojno prežo z dotiko ali brez dotike (prosto), b) klečno prežo, c) mešano prežo (eden v stojni preži, drugi v klečni preži).

4. Iz česa sestoja metanje? Metanje sestoja iz napadov, s katerimi hoče nasprotnik zgrabiti nasprotnika in ga tako poraziti, sestoja nadalje iz obran, s katerimi si prizadeva napadeni telovadec obraniti prijema, če je pa že prijet, vsaj onemogočiti nasprotnikovo prizadevanje po porazu.

5. Kaj je prijem, kako se deli, kaj je obrana in kako se izvaja? Prijem je gib, s katerim zgrabi napadalec svojega nasprotnika in ga porazi. Deli se na tri dobe: sprijem, poraz (na tla) in končna zmaga (položitev na lopatice). Obrana je prizadevanje uničiti nasprotnikov napad. Izvaja se z umikom, odvratom, izvitjem (izmuzanjem) in protinapadom.

6. Kateri prijemi so najbolj v rabi? Pri naši telovadbi so najbolj v rabi oni, ki jih navaja Tyrš v »Základech« (»Osnova«). To so prijemi: vratni, zapestni, križni, trebušni z objemom (od zadaj čez pas) in s hitrim pritegom (od spredaj), bedrni, podkolenski in razkoračni. Razven tega so upeljani v nekaterih društvih pod vplivom Očenaškovega »Zápas« (»Metanje«) nekateri novi prijemi.

7. Razlaga in kazanje nekaterih prijemov, ki so navedeni v odgovoru pri 6. vprašanju; ta prijem določa pri skušnjah izpraševalni zbor.

8. Kaj je rokovanje? Rokovanje je ta način borenja, pri katerem napademo nasprotnika s pestmi ali z nogo ali pa se krijemo proti njegovim napadom. Pri naši telovadbi pa, izvajajoč borenje na skupno povelje, izva-

jamo navadno napade le proti mišljenemu nasprotniku, ali pa se krijemo pred mišljenim napadom.

9. Kakšne napade razlikujemo pri rokovanju? Pri rokovanju razlikujemo napade: napade z lehtema in nogama. Napadi z lehtema so udarci in sunki, z nogama brce. **U d a r e c** je gib, če najprej mahujemo s sprednjo lehtjo, potem pa s celo napeto roko po nasprotniku; **s u n k** je napad s sunom iz položaja iztegnjenih ali skrčenih lehti; **b r c a** je napad z ного.

10. Kaj je mečevanje (borenje z orodjem in orožjem) in kako delimo vaje v mečevanju? Mečevanje je ona vrsta borenja, pri kateri težimo napraviti nasprotnika nezmožnega za odpor s tem, da ga napademo z orožjem v roki. Pri naši telovadbi se omejujemo čisto samo na gibe, ki se rabijo pri mečevanju s tem, da napadamo dozdevnega nasprotnika, ali da se krijemo pred dozdevnimi napadi. Vaje mečevanja delimo po vrsti orožja, katero rabimo, na: a) borenje s sabljo (sečno), b) borenje z rapirjem (bodno), c) borenje z dolgo palico (baton), d) borenje s kratko palico.

11. Kaj so odpori, pretegi in pretlaki? To so one vaje, pri katerih skušamo z močjo svojih udov samo ali s celim telesom, navadno brez vsakega orodja, zlomiti našemu prizadevanju stavljeni odpor ali pa težimo uničiti silo, ki hoče zlomiti naš odpor. Stavljeni odpor si prizadevamo zlomiti z upogibanjem, napenjanjem, dviganjem, s tegom in tlakom in sicer odpor samo ene okončine odpor nam stavljaajočega nasprotnika ali celega telesa. Največkrat izvajamo te vaje v dvojicah, včasih pa, posebno pretege, z več telovadci sočasno.

Skupine.

1. **Kaj so skupine?** Skupine so one vaje, ki se izvajajo s pomočjo ali oporo več telovadcev in to tako, da nastanejo razne slike. Izvajajo se brez orodja, z orodjem ali na orodju.

2. **Kako se dele skupine po tvorbah?** Njihova **določitev?** Po tvorbah se dele skupine na ploske in stožkovite (kopičaste). Ploske skupine so one, katerih temelj je ozek in dolg, za kar je treba za tvorbo najspodnejšega nadstropja najmanjše dveh poleg sebe ali dveh za seboj umeščenih telovadcev. Stožkovite skupine so one, katerih temelj je kriva črta.

3. **Kako se dele skupine po višini?** Na eno-, dvo-, tri- in večnadstropne, in to po tem, koliko vrst telovadcev stoji ena nad drugo. Pri trinadstropni skupini na pr. stoje tri vrste telovadcev ena nad drugo.

4. **Na kaj moramo paziti pri tvoritvi skupin?** a) za pravilni razvoj, t. j. določiti temelj; b) za gotovost in trdnost vezave in skrbeti z primerno in ugodno razdelitev teže in ličnosti.



Raznoterosti.

1. **Kaj so raznoterosti?** Raznoterosti so gibi posameznikov ali dvojic, trojic itd. s skupnim sodelovanjem vadečih brez vsakega orodja ali pa se izvajajo z orodjem; to so gibi in izmene položajev telesa, ki so po eni strani zelo blizu prostim vajam, po drugi strani pa tvorijo temelj in prvine skupin, pa so to tudi lahko prvine prenesene z orodja.

2. **Imenuj nekatere vrste raznoterosti.** Prevali, prevrati in premeti naprej, nazaj, na tleh ali na živem orodju. Povzpenjanje (stopanje) telovadca na drugega. Dviganje togega telovadca. Skupno usedanje, poskoki in preskoki v raznih tvorbah (v redu, zastopu, v krogu). Izmene stoj, v raznem taktu izvajani poskoki. Vaje na stalkah. Drže na tleh (ali blazinah).

3. **Kaj so telovadne igre?** Telovadne igre so skupne vaje živahnega in zabavnega značaja, ki nudijo mnogo raznih telesnih gibov (skokov, trajnega teka, obratov itd.), ki koristno vplivajo na telo in mišljenje telovadca, posebno ako se izvajajo na prostem.



Pohod, dir, tek.

1. **Pohod.** Pohod obstoja z korakov in je to najprostejša in zelo koristna vaja v vztrajnosti, katero moremo gojiti do poznih let. Izvaja se največ na prostem, v telovadnicah samo pri redovnih vajah. Telo držimo vzklonjeno, prsa napeta, da lahko dihajo, noge v kolenu zmerno upognjene, da se telo preveč ne trese in da more biti korak prožen. Lehti se gibljejo prosto ob telesu. Namen pohoda je okrepiti se na prostem in jačiti glavno srce in pljuča. Telovadni pomen ima samo hitri in vztrajni pohod. Vadimo zmerni in pospešni pohod. Stežujemo ga z zmernim in hitrim stopanjem (na gore), z nosenjem bremen in naravnimi zaprekami.

2. **Dir.** Dir obstoja iz skokov, je najnaravnejša vadba v vztrajnosti na prostem. V telovadnici ga vporablamo kot pripravo za skoke (vaje iz zaleta), v manjši meri

za redovne vaje. Dirjati moramo odrivaje se na prstih, da je dolžina skokov kar največja in pretres kar najmanjši, prsa napeta, tehti v komolcih upognjene ob telesu. Pri diru je važna uravnava dihanja, da se obrani težkega dihanja. Dir je zmeren ali pospešen, stežujemo ga pa samo z neravno progo.

3. **Tek.** Tek je po svojem značaju atletična vaja, ker zahteva v kratkem času veliko izvedbo. Hitri tek obstoja kakor dir iz skokov, toda ti se mnogo hitrejši in daljši. Hitri tek gojimo samo na prostem največ na daljavo 300 metrov. V telovadnici ga vporablamo samo kot zalet. Pri hitrem teku mora biti telo uleknjeno, prsa napeta, glava nazaj, usta zaprta. S tekom krepimo srčno, dihalno in nožno mišičevje. Stežujemo ga z zaprekami in neravno progo.



Deset zapovedi o varovanju.

1. Varovanje je trenutna pripravljenost vaditelja preprečiti nezgodo vsakega posameznika; ono mora biti dobro pripravljeno ne samo glede na hitri prijem ampak tudi na pravi čas.

2. Dobro in pravočasno varovanje dobro vpliva na pogum telovadca. Ta pristopa z večjim veseljem in gotovostjo k vadbi vsake vaje.

3. Pestre vrste vaj in njihov značaj toda tudi razna konstrukcija orodja sili vaditelja, da zavzame ono mesto, ki je najpripravnejše za orodje in izvajanje vaje.

4. Vaditelj mora skrbno slediti vsakemu gibu in posebno onemu delu telesa in okončin, od katerih de-

lavnosti je odvisna izvedba vaje, kakor tudi tem, kjer se najlažje pripeti nezgoda.

5. Najvažnejšo nalogo opravljajo pri varovanju lehti, kajti z lehtmi sledi vaditelj kakor z očmi in spremlja vsak gib telovadca, dobro stori vaditelj, ako posveča pozornost tudi onemu telovadcu, ki obvlada telo in vajo.

6. Razločevati moraš način varovanja pri vajah, ki se izvajajo v vesi, opori, pri prehodih iz vese v oporo in obratno, končno pri skokih.

7. Varuj se pri prijemu mesta, kjer je leht upogljiva, ali kjer se mišičje osredotočuje v vozlu.

8. Sledi, gibaj in premikaj se vedno v smeri giba, četudi se izvaja s kolebom, obratom ali skokom.

9. Varovanje nudi telovadcu tako, da držiš njegovo roko v zalehtju, ako to dopuščajo okolščine in sicer za eno ali obe roki.

10. Ako ni mogoč prijem za lehti in se nahaja telovadec v gibu, ki zahteva razmah celega telesa, bodi pripravljen na prijem krog pasu. Način varovanja ne sme steževati sestave ali morda celo zadržati izvedbo sestave.



Glavna načela telovadne metodike.

1. Kaj je telovadna metodika in katera so glavna sredstva k metodični vadbi? Telovadna metodika je navodilo k pravilnemu in smotrenemu postopanju pri vadbi. Glavna sredstva za metodično vadbo so: a) prijazna, zračna, v snažnosti vzdrževana in sploh vsem zdrav-

stvenim zahtevam ustrezujoča telovadnica; b) dobro, trpežno in v redu vzdrževano orodje; c) pravilni vadbeni načrt; d) strokovne knjige in časopisi; e) strokovno izobraženo vaditeljstvo.

2. Kaj je vadbeni načrt in kakšen mora biti? Vadbeni načrt je po gotovih načelih uravnani pregled snovi, ki je določena za vadbo, načrt mora biti: a) primeren, t. j. odgovarjajoč društvenim razmeram; b) priprost in pregleden, da je na prvi pogled vsakemu razumljiv; c) popolen, t. j. vsa snov, katero moremo za obstoječih razmer uporabiti, bodi obsežna v načrtu; d) enoten, t. j. vsa telovadna snov, sprejeta v načrt, mora tvoriti enotno, ograničeno celoto; e) vsestransk in pester, vadbena snov mora biti tako razporejena, da se v vsaki uri celo telo pretelovadi z izmenjavo orodnih vaj, skokov in vaj brez orodja.

3. Na kaj mora vaditelj paziti pri vodstvu vrste? Vaditelj, ko vodi vrsto, mora paziti na to: a) da vadi točno po načrtu, brez važnega vzroka se ne oddaljuje od načrta; b) da vadi postopno, t. j. da postopa od lažjega k težjemu, od znane in že predelane snovi k neznani novi, od priprostih vaj k sestavljennejšim, vaje naj bodo izbrane primerno močem telovadcev; c) da vadi nazorno; poimencvano in razloženo vajo pokaži vzorno in opozori, kako se najlažje nauči ta vaja; d) da presodi izvedbo vaj, opozori na napake in jih popravlja; toda to stori vedno na bratski način; e) da ponavlja vaje, ki se ne posrečijo, v raznih premenah; f) da ne zapravlja časa po nepotrebnem; g) da se redno za vsako telovadno uro pripravi; h) da nudi telovadcem, ki to potrebujejo, primerno in pravočasno pomoč; i) da pozna

glavna načela varovanja in da to nudi telovadcem vestno in pazljivo, tako da je izključena vsaka nezgoda; j) da se obnaša bratsko proti vsem društvenim članom, ne da bi sebe v katerikoli stvari zapostavljal.

4. Na kaj mora paziti vaditelj pri vodstvu skupnih vaj? Pri vodstvu skupnih vaj vaditelj skrbi: a) da si vedno dobro pripravljen; b) da predeluješ vedno dano nalogo in se brez važnega vzroka od nje ne oddaljuješ; c) da določiš primerne vaje tako, da jih tudi slabši telovadci izvajajo zadovoljivo; d) vajo, ki zahtevaš od nje, da se izvede, poimenuj pravilno, pojasni jo in pokaži vzorno; e) zahtevaj pravilno in natančno izvedbo; f) ponavljaljaj tako dolgo, da bodo vaje izvajane zadovoljivo; h) povelja naj bodo pravilna, jasna in odrezana; nikdar se ne oddaljuj od povelj, ki so splošno v rabi; i) izogibaj se vsemu, kar bi tebe ali druge lahko osmešilo.



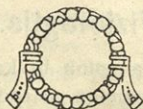
Fiziologija.

1. Kaj je fiziologija sploh in kaj je telovadna fiziologija? Fiziologija je panoga prirodnih znanosti, ki preiskuje delovanje posameznih organov živega organizma. Telovadna fiziologija pa se naslanja na splošno fiziologijo ter preiskuje, kako posamezne telovadne vrste jačijo oziroma slabe gotove življenske funkcije.

2. Katero je glavno načelo telovadne fiziologije? Glavno načelo telovadne fiziologije, katero mora imeti vsak vaditelj vedno pred očmi, je to, da so organi človeškega telesa v raznih dobah neenako razviti, radi

česar se tudi ne smejo enako napenjati, tudi jih ni mogoče z enakimi sredstvi jačiti in krepiti.

3. **Katere vaje so iz fiziološkega stališča za gotovo starost primerne?** V nežnih letih se mora organizem razvijati in rasti. Navajaj ga na pravilno držanje telesa, ne zabranjaj živahnosti, seveda pod nadzorstvom, in krepí telo razumno. V šolskih letih je koristno gibanje na prostem, spočetka goji igre, tek, proste in redovne vaje. Pozneje pridaj vaje za okretnost, skoke, veso, oporo samo na kratko dobo, in še to samo mešano. Pri naraščaju (14—18 let) smemo že tudi deloma mišičevje obremeniti, seveda so naporne vaje izključene. Po dvajsetem letu lahko telovadiš vse. Gonja za rekordi je zavrgljiva. Od štiridesetega leta naprej se zmanjšuje delovanje srca, okretne in naporne vaje škodujejo. Vadi predvsem proste vaje in vaje v vztrajnosti.



Češko-slovenski sokolski slovarček.

B.

běh *tek*
 běh cvičitelský *vaditeljski*
tečaj
 bočně *bočno*
 bočný *bočni*
 bod (při šermu) *bod, ubod*
 (při mečevanju, borenju)
 bod (při známkování) *točka*
 (při znamkovanju)
 bodmo *bodoma, bodno*
 borec *borec, tekmovalec*
 bradla *bradlja*
 břemena *bremena, uteži*
 břišní chvat *trebušní příjem*
 břit *ostrina (při meču, sablji)*
na klini

C.

cukem *vzmetno, trzema, cukoma*
 cval *dir, galop*
 cvičenec *telovadec*

cvičení *telovadba, vadba, vaja*
 cvičení jednoduchá *enostavne vaje*
 cvičení pořadová *redovne vaje*
 cvičení prostná *proste vaje*
 cvičení společná *skupne vaje*
 cvičení složitá *sestavljene vaje*
 cvičení úpolnická *borilne vaje*
 cvičení veřejné *javna telovadba*
 cvičení závodnická *tekmovalne vaje*
 cvičiště *telovadišče*
 cvičitel *vaditelj*
 cvičitelna *telovadnica*
 cvičiti *telovaditi, vaditi*

Č.

čára *ravna črta*
 časomíra *časomerje*

čekatel čakatelj (začetni va-
diteljski pripravnik)

čelem s čelom

čelně čelno

čelem vpřed) povelje pri

čelem vzad) redovnih

s čelom vspred, s čelom
vzad

čelné postavení čelna posta-
vitev

čepel (orožje za mečevanje)
sablja, meč

čepel (del orožja) ostrina, re-
zilo

četa četa

četař četnik, četar

činky ročki

člen (při pořadových) člen
(pri redovnih vajah)

člen (spolku) član (družstva)

čtyrstup četverostop, štiristop

D.

dlanní poloha dlanji položaj
dohmat oprijem, prijem

dolů dol

domáci řád hišni red

domáci správce hišni upra-
vitelj, gospodar

dopomoc pomoč, pomaganje,
varovanje

doprovody spremniki (pod-
rejeni gibi)

dosažné nářadí dosežno

orodje

doskočiště doskočišče

doskočný doskočni

doskok doskok

dovnitř not, znotraj

dozadu-dozadu razstup na-
zad-razstop nazad (čelno
na predročenje)

dozorný (krajník) nadzorni
krajník (na l. krilu)

druh cvičební vadbena vrsta

družstvo vrsta

dřep počen

dřepení čepenje

dřepmo čepé, v počenu

dučka razklenka, razklepka
(met skrčno), razkolenka

dučmo razklenjeno, raz-
klepno, razkolenoma

dvojčlenný (při pořadových)
dvočlenski (pri redovnih
vajah)

dvojhmat dvoprijem

dvojenec dvojičnik (eden iz
dvojice)

dvojice dvojica, par

dvojsek dvosek (ako izpod-
bije nasprotnik napad s

sabljo slabo ali površno,
usekamo takoj še enkrat,
in ta dvojni usek imenu-
jemo pri borenju dvosek)
dvojstop dvostop

E.

element cvičební *vadbena pr-*
vina

H.

hloubka *globina*

hmat *prijem*

hmat plný *polni příjem*

hmat vidlitý *vilasti příjem*

hmitati *mahati, zibati*

hnízdo, závěs o nártý vzadu
gneздо, obesa v nartih
zadaj

hod *met, lučaj*

houpání *nihanje, guganje*

houpati (se) *nihati, gugati (se)*

hra, hry *igra, igre*

hrazda *drog*

hrazda visutá *viseči, nihalni*
drog

hřbet koně *hrbet konja*

hřbetní poloha *hrbtni položaj*

hůl *palica, kol*

hup *nih, nihaj, gug*

Ch.

chmat *prijem*

chod *hoja*

chůdy hodaljke (dve palici
za hojo s stopnicami),
hodaki, strevce
chvat *prijem (zgrabiti koga)*

J.

jednatel *tajnik*

jednočlenný *enočlenski*

jednodružný *enovrstni*

jednoduchý *preprosti, eno-*
stavni

jednonožný *enonožni*

jednoruč *enoročno*

jednostranný *enostranski*

jednotlivec *posameznik, po-*
edinec

jílec *ročaj, držaj (pri meču)*

jízdmno *jezdno*

K.

kladina *kladina, gred, klada*

klecání *sklecanje (ponovno*
prehajanje iz vzpore v
skleco in nazaj)

klečmo *klečé*

klek *klek (sonožno)*

klík *skleca, skrčena opora,*
sklek

klon *klon*

klopení, klopiti *klopenje, klo-*
piti (pri držah lehti sprem-

<i>nik, ako gibljemo roko v zapestju v smeri dlani ali hrbta)</i>	kruhy (nářadí) <i>krogi (orodje)</i>
klus <i>dir, drnec („trab“)</i>	kryt (při pořadových) <i>kritje</i> (<i>při redovnih vajah</i>)
kmih <i>koleb</i>	křídlo <i>krilo</i>
kmihem s kolebom, kolebno, koleboma	kříž <i>križ</i>
kmitání = hmitání	kříž prohnutý <i>uleknjeni križ</i>
kolem okrog, v krogu	kukle maska, šlem (<i>krije in varuje při mečevanju glavo</i>)
kolmý navpičen	kůň <i>konj</i>
kolo kolo	kůň na dél <i>konj vzdolž</i>
kolovadlo kolotek	kůň na šíř <i>konj na šir</i>
kolování kolovanje (<i>gibanje v krogu</i>)	kulžmo šepavo, šepaje, šepoma
komihání kolebanje	kužel <i>kij</i>
končíř rapir	kuželovitý stožast (<i>v oblíki stožca</i>)
kop brca	
kotouč toč (<i>ponovno</i>)	
kotoul preval	L.
koule kroglja	lano <i>vrv</i>
koza koza	leh <i>leža</i>
krajník krajnik	letmo <i>leté, v letu</i>
krk vrat	levý <i>levi</i>
kroj kraj, obleka	ležmo <i>ležno, ležé</i>
krok korak	liha <i>deska (dolga dila)</i>
krok zkrácený kratki (<i>skrajšani</i>) korak	lichý <i>lihi (1., 3., 5 . . .)</i>
krok plný dolgi (<i>polni</i>) korak	loket <i>komolec</i>
krok zrychlený hitri (<i>pospešeni</i>) korak	M.
kroužiti krožiti	madla <i>ročaji</i>
	mach <i>mah</i>

máchati mahati, vihteti
maliková poloha mazinčji
položaj
meč meč
meta cilj, meja
metací stůl miza (telovadno
orodje)
mety meti
mety únožmo meti odnožno
mety zanožmo meti zanožno
mety odbočmo meti odbočno
mety přednožmo meti před-
nožno

mety skrčmo meti skrčno
mety roznožmo meti raz-
nožno
mezikmih medkoleb
míč žoga
motouz vrvica
mrštiti mahnuti
můstek deska (za odřiv)
můstek pružný prožna deska

N.

náčelník načelnik
nahoru gor, navzgor
na del v daljino, vzdolž
nadhmat nadprijem
na konci bradel na koncu
bradlje
na místě na mestu

napnutý, napjatý napet
napřah namer, namera
napřed naprej
nářadí orodje
náskok naskok
nastoupení nastop, -anje
na šíř v širino, na šir
natažený iztegnjen
navěští napoved
nazad nazaj, nazad, vzad
noha noga.

O.

oblouk, obloukem lok,
v loku, z lokom
obounož obenožno
obouruč oberočno
obrácený podhmat obrnjeni
podprijem
obrat obrat
obruč obroč
odbočka odbočka
odbočmo odbočno
odhyb odgib
odehylmo skrčno-odnožno,
izpomolno
odkmih odkoleb
odraz odřiv
odražišťe odskočišče
odsek odsek
odskok odskok

odstoupiti *oditi, odstopiti*
 odsun *odsun*
 ohnouti *upogniti*
 o patou *na (ob) petah*
 o pažích *na lehteh*
 oporem *v opori, z oporo*
 o prsou *na prsih*
 o předloktí *na predlaktju*
 (na spodnjih lehteh)
 o ramenou *na ramenih*
 o rukou *na rokah*
 osa ramenní *ramenska os*
 osnova *osnova*
 osný *osni*
 oštěp *kopje, sulica*
 o záloktí *na zalaktju (na*
 zgornjih lehteh)

P.

palcová poloha *palčji po-*
 ložaj
 paže *leht (roka)*
 pěst *pest*
 plavmo *plavno*
 plný hmat *polni prijem*
 poblíž *blizu, skupaj*
 pobok *bočno*
 podál *narazen*
 podhmat *podprijem*
 podmet *podmet*

pohov (povel) *odmor (po-*
 velje)
 podpor *opora*
 podpor prostý *prosta opora*
 podpor ležmo *ležna opora*
 podpor o předloktí *opora na*
 predlaktju (na spodnjih
 lehteh)
 podpor smíšený *mešana*
 opora
 podpor vznesmo *vznosna*
 opora
 podpor o záloktí *opora na*
 zalaktju (na zgornjih
 lehteh)
 podřep *počep*
 podup *topot*
 pohyby jednoduché *eno-*
 stavni, priprosti gibi
 pohyby nohou *gibi nog*
 pohyby paží *gibi lehti (roke),*
 z lehtjo
 pohyby rukou *gibi rok*
 pohyby složité *sestavljani,*
 zloženi gibi
 pohyby trupu *gibi trupa*
 pochod *pohod, hoja*
 pokos *prečno*
 poklek *poklek*
 poklus *tek (na vztrajnost)*
 pomahatel *pomočnik*

poníž *nizko*
 po předu *navzpred*
 poskok *poskok*
 postavení základní *temeljna*
postava, postavitev
 postoj *stoja, ustop*
 posun *posun*
 povel *povelje*
 povýš *visoko*
 pozdrav *pozdrav*
 pozor (povel) *pozor (povelje)*
 po zpátku *navzad*
 prapor *prapor, zastava*
 praporečník *praporščak*
 pravonož *z desno nogo,*
desnonožno
 pravopaž *z desno roko,*
desnoročno
 pravý *desni*
 prohnutě *uleknjeno*
 prostocviky *proste, poljubne*
vaje
 prostý *prost*
 protichod *protihod*
 protiklus *protitek*
 proud (pořadova) *predelek*
(redovne), kolona
 provaz, lano *urv*
 průskok *proskok (med*
dvema vrvicama)
 průvlek *prevlek*

předem *spredaj*
 předhyb *predgib, prigib*
 předhup *prednihaj (pred-*
gug)
 předkmih *predkoleb*
 předklon *predklon*
 předkročný *predkoračni*
 předloktí *predlaktje (spod-*
nja leht)
 přední *prednji*
 přednos *prednos*
 přednožití *prednožiti*
 přednožka *prednožka*
 přednožmo *prednožno*
 předpažit *predročiti*
 předskok *predskok, skok*
naprej
 předvih *predvig (prevaga)*
 přehmat *preprijem*
 překot *prevrat*
 překot s prosta *prevrat*
prosto
 přemet *premet*
 přemyk *premik*
 přesedy *presedi*
 přeskok *preskok*
 přeskok letmo *preskok v*
letu, letě
 přeskok připatmo *preskok*
vzpetno
 přešvih *premah*

přetahování *pretezanje*
 příčný *prečen*
 přičle u žebříčku *klini pri*
lestvi
 přinožiti *prinožiti*
 připatiti *vzpetiti*
 připatmo *vzpetno*
 připaziti *priročiti*
 půl kola *pol koleša*
 půl obrat *polobrat*.

R.

rameno *rameno, rama*
 rej *raj (nem. Reigen)*
 rohování *boks, rokovanje*
 rovně *ravno*
 rovnováha *ravnotežje, ravno-*
vesje
 rozběh *zalet, nalet*
 rozchod (povel) *razhod (po-*
velje)
 roznožka *raznožka*
 roznožmo *raznožno*
 rozpor *razpora*
 rozstup *razstop*
 rozstup mezerný *vrzelni raz-*
stop
 rozstup střední *srednji raz-*
stop
 rozstup těsný *tesni razstop*
 rozstup volný *prosti razstop*

rozvrh *načrt, razpredelba*
 rub *udarec*
 ruce na ramena *roke na ra-*
mena
 ruce v bok *roke v bok*
 ručkování *ročkanje*
 ručkování v visu *ročkanje*
v vesi
 ručkování v podporu *roč-*
kanje v opori
 rukavice *rokavice*
 různodobně *raznodobno*
 různojmenný *raznoimenski*
 různostranný *raznostranski*
 různosti *raznoterosti*.

Ř.

řad *red*
 řebřík *lestva*
 řebřík kolmý *navpična lestva*
 řebřík provazový *vrvena*
lestva
 řebřík šikmý *poševna lestva*
 řebřík váhorovný *vodoravna*
lestva.

S.

sbor cvičitelský *vaditeljski*
zbor
 sed *sed*
 sedlo *sedlo*
 sek (při šermu) *sek (pri*
sabljanju), usek

sek spodní <i>spodnji usek</i>	slavnost <i>slavnost</i>
sek vnější <i>vnanji usek</i>	směr <i>smer</i>
sek vnitřní <i>notranji usek</i>	smíšený <i>mešani</i>
sek vrchní <i>vrhni usek</i>	snožiti <i>sonožiti</i>
sesed <i>sesed</i>	snožmo <i>sonožno</i>
seskok <i>seskok</i>	sokol <i>sokol</i>
sestup (při pořadových) <i>se-stop (pri redovnih)</i>	sot <i>sunek</i>
sešín napřed (nazad) <i>sevlek naprej (nazaj), povses, t. j. počasen prehod iz opore v veso</i>	soudobně <i>sočasno</i>
shyb <i>zgiba (vesa ob skrčenih lehteh)</i>	sounožně <i>sonožno</i>
skok <i>skok</i>	soupažně <i>soročno (lehti)</i>
skok do dálky <i>skok v daljino</i>	souruč <i>soročno (roke)</i>
skok do hloubky <i>skok v globino</i>	soustava <i>sestav</i>
skok do výšky <i>skok v višino</i>	spad do visu <i>spad v veso</i>
skok daleký-vysoký <i>skok v daljino in višino hkrati</i>	spol <i>skupek (dvojica)</i>
skok prostý <i>prosti skok</i>	sraz <i>stik</i>
skok o tyči <i>skok ob palici</i>	sřít napřed (nazad) <i>smik (nazaj), t. j. nagel prehod iz opore v veso</i>
skok útokem <i>skok v naskoku (napadalni)</i>	stanovy <i>pravila</i>
skrčka <i>skrčka</i>	starosta <i>starosta</i>
skrěmo <i>skrěno</i>	stejnomený <i>enakoimenski</i>
skřížiti <i>skrižati</i>	stejnospměný <i>enakosmerni</i>
skřížný <i>navzkřížni</i>	stejnostranný <i>enakostranski</i>
skupiny <i>skupine</i>	stoj <i>stoja</i>
	stoj o hlavě <i>stoja na glavi</i>
	stoj o paži <i>stoja na lehti</i>
	stoj o předloktí <i>stoja na predlaktju (spodnjih lehteh)</i>
	stoj o prsou <i>stoja na prsih</i>
	stoj o rameni <i>stoja na ramenu</i>

stoj o rukou *stoj na rukah*
 stoj o zalokti *stoj na za-*
 laktju (zgornjih lehteh)
 stoj přednožmo *prednožna*
 stoj
 stoj rozkročný *razkoračna*
 stoj
 stoj skřížný *skřižna stoj*
 stoj spatný *spetna stoj*
 stoj úkročný *odkoračna stoj*
 stoj únožmo *odnožna stoj*
 stoj v pozoru *stoj v pozoru*
 stoj výkročný *izkoračna (iz-*
 stopna) stoj
 stoj zakročný *zakoračna*
 stoj
 stoj zánožmo *zanožna stoj*
 stojany *stojala*
 stoupaní *stopanje, vzpe-*
 njanje
 stožár *jambor (maj)*
 stranou na (v) *stran*
 strmě *strmo*
 střed *sreda*
 střední *srednji*
 střeh *preža*
 střemhlav *strmoglav*
 střidnož z *nogama menjaje,*
 izmenjema
 střidnopažně z *lehtmi me-*
 njaje, izmenjema

střidnoruč z *lehtmi me-*
 njaje, izmenjema
 střed reje *sreda raja*
 střidný *menjajoč*
 striž *strig*
 stůl metáci *miza (telovadno*
 orodje
 sudý *sodi (pri številih - 2, 4, 6)*
 sun *sun, sunek*
 svis *prosta vesa*
 svislý *navpično dol*

Š.

šatna *oblačilnica*
 šavle *sablja*
 šerm *mečevanje, borenje*
 šermovati *mečevati se,*
 boriti se
 šermíř *mečevalec, borilec*
 šermířna *mečevalnica, bo-*
 rilnica, borišče
 šik *dvored*
 šikmě *poševno*
 šplhání *plezanje*
 šplhací tyč *plezalna palica,*
 šplhadlo *plezalo*
 šplhati *plezati*
 švihadlo *kolebnica (vrv)*

T.

tahem *tezno, tezoma*
 tělocvična *telovadnica*

tělocvik *telovadba*
 těsný *tesni*
 tleskem *s tleskom, ploskom*
 toč *toč*
 točný. (při pořadových) *za-*
 vojni (pri redovnih)
 točiti *sukati, zavijati, vrteti,*
 zaviti
 toporný *togo (trdo)*
 touš *disk, plošč*
 trčiti *suniti*
 trup *trup*
 trup prohnutý *uleknjeni trup*
 trup vysazený *sklonjeni,*
 upognjeni trup
 tyč *palica*
 tyč ku skoku *palica za skok.*

U.

úbrana *obrana*
 úhlem *v kotu, s kotom (vo-*
 galom)
 úklon *odklon*
 úkrok *odkorak*
 únik *umik*
 únožiti *odnožiti*
 únožka *odnožka*
 únožmo *odnožno*
 úpažiti *odročiti*
 úskok *odskok*
 ústup *odstop*

útok *napad, naskok*
 uvnitř *znotraj, not.*

V.

vaha *teža, razovka*
 vedoucí *vodnik*
 velení *poveljevanje*
 veleskok *veleskok*
 veleti *poveljevati, veleti*
 veletoch *veletoch*
 velitel *poveljnik*
 velekotouch *veletoch ponovno*
 velepremet *velepremet*
 velepremyk *velepremik*
 vis *vesa*
 vis ležmo *ležna vesa*
 vis o patou *vesa za pete*
 vis v podpaží *vesa na zgor-*
 njih lehteh (pod pazduhu)
 vis v loktech *vesa v lehteh*
 (v komolčnjem sklepu)
 vis v nartech *vesa v nartih*
 vis v podkolení *vesa v pod-*
 kolenu
 vis v týle *vesa za tilnik*
 visutá hrazda *nihalni (viseči)*
 drog
 v levo *v (na) levo*
 v nartech *v nartih*
 vně *zunaj*
 volný *prosti, prostovoljni,*
 poljubni

v podkolení *v podkolenu*
 (*podkolenih*)
 v pravo — *na, v, z desno*
 v před *naprej, spred*
 v předu *spredaj*
 v příč, *prečno, vprek*
 vrhání koule *metanje (de-*
ganje) krogļe
 vrhání oštěpem *metanje*
kopja
 vrh *met, lučaj*
 v týle *v tilniku*
 výbor jednoty *društveni*
odbor
 výdrž *drža*
 výhyb *izogib, ogib*
 výkrut *izvinek*
 výlet *izlet*
 výmyk *vzmik*
 výpad *izpad*
 výpon *vzpetje, vzpon*
 výsazeně *sklonjeno*
 výsed *vsed*
 výsedání *vsedanje*
 výsahování *iztezanje (izse-*
ganje)
 výšin *vzvlek*
 výšvih *vzmah*
 výsuk *priteg*
 vzad *vzad*
 vzadu *zadaj*

v zapěstí *v zapestju*
 vzepření *naupor*
 vzepření tahem *tezni na-*
upor
 vzepření cukem *vzmetni na-*
upor (trzema)
 vzepření kmihem *kolebni*
naupor
 vzepření vzklopmo *vzklopni*
naupor
 vzepření závěsem *naupor v*
obesi
 vzklopka *vzklopka*
 vzklopmo *vzklopno*
 vznesmo *vznosno*
 vznos *vznos*
 vzpirání *dviganje, vzpiranje*
 vzpažiti *vzročiti*
 vzpor *vzpora*
 vzpřim *vzklon*
 vzpřimiti se *vzkloniti se*
 vztyčný *vzravnan, pokončen*
 vztyk *vzravnavá.*

Z.

zadem *zadaj*
 zadní *zadnji*
 záhup *zanihaj (zagug)*
 záchrana *varovanie, varstvo*
 záklon *zaklon*
 zákmih *zakoleb*
 zákročný *zakoračni*

zákrok *zakorak*
 zákryt *kritje*
 záloktí *zalaktje* (*zgornje*
lehti)
 zálud *varka, ukana* (*finta*)
 zanožiti *zanožiti*
 zanožka *zanožka*
 zanožmo *zanožno*
 zápas *metanje, borenje*
 zapažiti *zaročiti*
 zapisovatel *zapisnikar*
 záručí *zapestje*
 záskok *zaskok*
 zástup *zastop*
 zašvih *zamah*
 zatočiti *zasukati, zaviti*
 závěs *obesa*

závitem *z zavitjem*
 závody *tekme*
 zbraň *orožje*
 zdvihati *vzdigovati*
 zevniť *zunaj, ven*
 zkřížení *skrižanje*
 změna *izmena, premena*
 z místa *z mesta*
 z prosta *prosto*
 zpříčení *izprečitev*
 způsob *način*
 zřízení, vyřízení *uravnava.*

Ž.

žerd' *žrd* (*pri bradlji*), *lest-*
vina
 žiněnka *blazina, žimnica.*



Telovadna metoda.

(Po češkem iz „O soustavě sokolské“.)

Vaj ne moremo vaditi v onem redu, po katerem so zbrane v Tyrševem stavu. Taka telovadba bi bila preenolična. Kako zbiramo sorodne si vaje za posamezna orodja in kako stopamo pri vadbi teh sestavin, nas uči telovadna metoda.

Glavna načela te metode so:

1. Združi telovadce po telovadnih zmožnostih, slabše s slabšimi, zmožnejše z zmožnejšimi.
2. Sestavi si skrbno telovadni načrt in glej, da je v njem obsežena vsa telovadna snov po vrednosti za razvoj telesa. Načrt se sestavlja za najmanj tri mesece in obsega vsako uro poleg skupnih vaj tudi take, ki vsebujejo gibe nog, trupa in rok.
3. Telovadnega načrta se drži strogo in se pripravi nanj za vsako uro.
4. Pri vsaki telovadbi začni z lažjimi vajami in prehajaj nato k težjim, od znanih k neznanim. Ne kaži nikdar preveč vaj.
5. Pokaži vajo sam in razjasni prav na kratko njeno posebnost. Dolgobesedno pojasnjevanje škoduje, ker telovadec nepotrpežljivo čaka, da pride na orodje. Raje pokaži še enkrat, kakor bi še znova razlagal. Ne nagromadi telovadcem vseh vaj, kolikor jih znaš, ampak le toliko, kolikor zmorejo.

6. Poučuj zanimivo t. j. sestavljaj vaje lepo, da je, kakor se pravi, vedno nekaj v njih.
7. Vračaj se k onim vajam, ki niso dobro šle in jih ponavljaj pri vsaki priliki, dokler jih telovadci ne vadijo dobro.
8. K telovadbi vzpodbujaj z dobrim razpoloženjem, toda mirno, da se s tem ne krši disciplina.
9. Ne hvali, niti ne grajaj preveč. Ni dobra prevelika pohvala za telovadce, ker bi postajali manj pridni in domišljavi. Prehuda graja jemlje veselje. Vendar pazi vedno na izvedbo vaje, opozori na dobre in slabe stvari. Ne dovoli predbacivanj niti dovtipov. Telovadec ne prenese ničesar težje kakor vaditeljevo preziranje in posmeh.
10. Zastonj ne poveljuj; dana povelja se naj točno izpolnjujejo. Povelja naj bodo kratka in razločna.
11. Pazi na varnost telovadca, tako pri težavnejših vajah v vrsti kakor tudi izven vrste; priganjaj jih sicer vedno k delu (posebno načelnik), toda zabrani možnost poškodovanja s primernim poveljem.
12. Pomagaj pri izvedbi le v najnujnejših slučajih. Zmerna pomoč množi veselje in pogum — preveč pomoči škoduje in vodi h komodnosti in nesamostojnosti telovadca.
13. Širi med svojimi telovadci vedno bratskega duha in kaži tudi sam bratsko ljubezen, da je boš i sam deležen.

14. Glej, da boš vzor svojim bratom ne le v izvajanju in pogumu, temveč tudi v нравni vrednosti t. j. bodi poln sokolske dolžnosti in živi neomadeževano življenje. Tedaj šele dobiš primeren vpliv na svoje telovadce. Za disciplino se ti ne bo treba truditi, temveč poslušali te bodo s spoštovanjem in ljubeznijo. Pa tudi telovadba bo hitreje napredovala, videl boš napredek in to te bo veselilo.

S samo vadbo vrste pa naloga vaditeljeva še ni izčrpana. Pri prosti telovadbi naj sledi telovadcu; če vidi dobro voljo, naj ga prijazno podučí. Potrebno je, da se zanima vaditelj za telovadce tudi po vadbi v vrsti. Ni dobro, če se vadi- teljski zbor tudi kot korporacija oddeli od ostalega članstva; to bi se na eni strani lahko tolmačilo kot pomanikanje zaupljivosti, na drugi strani pa se kaže s tem nebratstvo. Predvsem naj bo vaditelj uljuden in dovršen Sokol, kakor za- hteva to Tyrš.

Nevede si prisvoji telovadec one lastnosti, ki jih vidi pri svojem vaditelju. K nobenemu se ne obrača dospevajoči mladenič s tolikim spoštovanjem kakor k svojemu vaditelju. S kakim navdušenjem odkriva na njem eno dobro lastnost za drugo! Koliko lahko poboliša na telovadcu zmožen, oziroma poslabša nezmožen vaditelj. Telovadec je v svojem idealu prevaran, sokolstvo pa je izgubilo eno na- vdušeno srce. V sokolski organizaciji je naloga vaditeljeva najbolj odgovorna, pa obenem najčastnejša. Vaditeljem naj bo vedno pred očmi, da je v nihovih rokah usoda Sokolstva.

I.