

28622, II, C, g, $\frac{21}{10}$ 1872

233

- 80 kr.

TELOVADBA

v

ljudskejšoli.

Knjižica za našo šolsko mladino.



Spisal

Janez Zima,

učitelj v Ljubljani.

V Ljubljani, 1872.

Založil in natisnil Rudolf Milic.

11 11
01

T



TELOVADBA

v

ljudskejšoli.

KnjiŹica za našo Źolsko mladino.



Spisal

Janez Zima,
uĉitelj v Ljubljani.

V Ljubljani, 1872.

ZaloŹil in natisnil Rudolf Milic.

28622



030004628

Besedica za predgovor.

Namén te knjižice je: našo šolsko mladino seznaniti s telovadnimi izrazi.

Različne vaje se tedaj ne bodo popisovale na dolgo in široko, kajti učitelj jih mora že tako poznati skoz in skoz, učencem pa je treba še mnogo pripomočkov. Nauk v telovadbi najde zdatno podporo v tem, če imajo učenci kako primerno knjižico ali navod v rokah, ki jih seznani s posameznimi izrazi v telovadbi.

Verh tega pa dela ta knjižica tudi na to, da se doseže neobhodno potrebna edinos

pri nauku v telovadbi. Ta edinost je zelo važna v večrazrednih šolah posebno takrat, če v takih vsak učitelj posebej uči telovadbo.

Ako s tem majhnim delcem vstrežem našim učencem, katerim je posebno namenjeno, in zraven morda tudi še marsikateremu učitelju, bode mi za moj trud plačila zadosti.

V Ljubljani, meseca avgusta 1872.

J. Zima.

O telovadbi sploh.

Človeka, ki je krona ustvarjenih reči, povzdigujejo ne le samo dušne moči, ampak tudi mnogotere njegove telesne lastnosti visoko nad vse, kar se tu na zemlji giblje.

Vsestranska in temeljita odgoja dela človeka pogumnega, močnega in gibčnega. Ta odgoja se tedaj ne peča samo z dušnim izurjevanjem, temuč ravno tako tudi z okrepčevanjem telesa, kajti „le v zdravem telesu biva tudi zdrava duša“.

Primeren živež, dobri čisti zrak, zmernost, snažnost na životu, v stanovanji in obleki, delo in počitek — vse to vterjuje naše zdravje. Da pa udje in sklepi (Gelenke) k moči pridejo in gibčni postanejo, da se mišice, katere naše kosti obdajejo, vterdé, da se pravilni kervotok skoz vse žile in žilice nikoli ne zaderžuje, k temu zeló veliko in zdatno pripomore telovadba.

Pri navadnem, vsakdanjem delovanji, s katerim si človek svoj kruhek služi, ne rabijo in ne urijo se vsi deli telesa enako — le ti ali uni so delavni, drugi pa ostanejo bolj pri miru in zarad tega so tudi slabejši. Poglejmo le mizarja, kovača i. dr., in prepričali se bomo, da je temu tako. Ljudje zopet, kateri pri svojem delu vedno le sedé, kakor n. pr. pisarji, krojači i. t. d., morajo se, če hočejo terdno in stanovitno zdravje vživljati, dobro izhoditi. Telesu, kakor posebno kervotoku jako koristi, če se taki delavci med delom večkrat vzdignejo in se nekoliko iztelovadijo.

Telovadba je pravilna odgoja telesa; ona nas pa zraven tudi še privadi na red pri vsakem početju. Različne vaje ne vterdijo samo udje, mišice, pljuča i. t. d., temuč dadó telesu tudi lepo vzrast in postavnost.

Že celo Gerki so čislali telesne vaje. Vsako četrto leto so napravili velik praznik z mnogoterimi, posebno bojnimi igrami. Mnogo ljudstva iz vseh gerških pokrajin se je k takim slovesnim igram zbralo, katere so vselej trajale okoli 5 dni: Tudi pri Rimljanih so se enake telesne vaje, kakor so jih imeli Gerki, visoko cenile, — tudi oni so se že zgodaj izurjevali v borilnih in drugih igrah.

Od Rimljanov so se marsikaj naučili Germani, kateri so tudi imeli svoje telesne vaje in bojne igre.

V srednjem veku nahajamo take igre posebno pri plemenitaših in prostih meščanih.

V novejših časih pa se je vpeljala telovadba tudi v naše ljudske šole, da bi se ti, ljuba mladina, že zdaj v zgodnej mladosti krepčala in vterjevala telo in zdravje, da potem ostane — kar pravi že poprej omenjena prislovica — „v zdravem telesu tudi zdrava duša“.

Prav umno svoje ude rabi,
In skerbno krepčaj si telo,
Pa tud' na dušo ne pozabi,
Da vedno te vodila bo!

Nekoliko o vajah.

Vaje, s katerimi se telovadba pečá, so ali redne vaje (Ordnungsübungen), ali proste vaje (Freiübungen), ali pa vaje na priprava h (Geräthübungen oder Uebungen an und mit Geräthen).

Redne vaje so vse tiste, katerih namen je: telovadce seznaniti z različnimi nastavami, hojami in z mnogostranskimi zasuki, ter jih pri vsem privaditi na lepo rednost. Te vaje so lahko proste (enojne) ali pa tudi z drugimi vajami sestavljene in zložene, ter so zategadel zeló mnogoverstne. Pazljivost in vbogljivost ste pri telovadbi povsod neobhodno potrebni.

Proste vaje so vaje na navadnej podlagi telesa brez vsake priprave. Te vaje obsegajo vaje z glavo, s čokom in z rokama in nogama, in se izpeljujejo stojé, gredé, skakaje in verté se.

Vaje na priprava h so tiste, katere se izpeljujejo s pomočjo orodja. Izmed teh vaj določuje šolska postava samo tiste, ki so za izpeljavo najlože, in še te samo za više razrede ljudskih šol.

Telovadbo oživljajo in pospešujejo na marsikatero stran vesele igre in petje, zato pa sem tudi tej knjižici nekoliko take tvarine pridjal.

I. Redne vaje. *)

(Ordnungsübungen.)

1. Postavljen je ali nastop po velikosti v vštrično versto (Stirnreihe), t. j. eden poleg drugega, ali pa v stransko versto (Flankenreihe), t. j. drug za drugim. — Stanje ali postavljenje telovadca naj bode ravno po konci in neposiljeno — prednja dela nog od sebe, in pèti vkup

*) Redne vaje bi morale prav za prav še le priti po prostih vajah, katere so tako rekoč priprava k rednim vajam.

2. Obrat na levo in desno (Drehung nach links und rechts).

- a. Četertino obrata (Vierteldrehung).
- b. Pol obrata $\frac{1}{2}$ (Drehung).
- c. Tri četertine obrata ($\frac{3}{4}$ Drehung).
- d. Popolni obrat (ganze Drehung).

(Pri vajah v obratu naj se zdaj stoji na perstih, zdaj na pêtah — ali pa naj se preskakuje i. t. d.)

3. Hoja v okrožji (Umzug, Kreisgang), protek (Durchzug), protihoja (Gegenzug).

4. Hoja semtertje (v siksaku) (Zickzackgang).

5. Razdelitev v verste (Reihen) na levo in desno. (Zraven prvega stopi od zadej drugi, zraven drugega tretji i. t. d. na desno ali levo.)

6. Postranske verste na desno ali levo po 2, 3, 4, 5 i. t. d. (Bildung von Reihenkörpern — zweigliedrig, dreigliedrig etc.)

7. Hoja naprej in nazaj (Vor- und Rückgang), na levo in na desno (nach links und rechts).

8. Menjati s hojo po samem in s hojo v postranskih verstah (Wechsel mit ein- und mehrgliedrigem Reihenkörper während des Ganges).

9. Hoja v križu (Gang im Kreuz).

10. Vse te vaje — razun prve — v teku (im Laufe).

11. Postranske verste po 2; — prva versta hodi na mestu (Gang am Ort), med tem, ko druga hodi v okrožji. Ko ta zopet pride na svoj prostor zraven prve nazaj, pa stori prva to, kar popred druga. (Se večkrat ponavlja.)

12. Postranske verste po 3; — prvičkrat hodi srednja versta v okrožji, zunajni pa na mestu; drugikrat se to zgodi narobe.

Enakih vaj v postranskih verstah si vsak lahko mnogo iznajde in sestavi.

13. Postranske verste po 4; — zbor (Reihenkörper) se razdeli v sredi in gré saksebi, — zbor se razdeli v sredi in hodi v okrožji, dokler pride zopet v prvo svoje stanje, — vaje z notranjima in vnanjima verstama i. t. d.

14. Nastava in sklepanje verst ali posameznih zborov: pod pasho se deržati (Arm in Arm), — za roke se deržati (Hand in Hand) — roke zaplesti od spredej ali zadej (Armverschlingungen) — roke na ramah (Hände auf die Schultern) — ulica (Gasse) — odperti in zaperti krog (offener und geschlossener Ring).

15. Dvojni krog (Doppelring), — hoja nasprotna ali drug za drugim.

16. Zasuk (Schwenkung) na levo ali desno:

- a. Četertino zasuka ($\frac{1}{4}$ Schwenkung) na desno (ali levo) krog desnega (ali levega) voditelja.
- b. Pol zasuka (halbe Schwenkung) na levo (ali desno) krog levega (ali desnega) voditelja.
- c. Tri četertine zasuka ($\frac{3}{4}$ Schwenkung) na levo (ali desno) krog levega (ali desnega) voditelja.
- d. Celi zasuk (ganze Schwenkung) na levo (ali desno) krog levega (ali desnega) voditelja.
- e. Četertino i. t. d. zasuka na levo (ali desno) nazaj krog levega (ali desnega) voditelja.
- f. Zasuk ($\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$, $\frac{3}{4}$, $\frac{4}{4}$) na levo ali desno krog srede.

17. Razstop mali in veliki (Abstand — ganzer und doppelter — Abstand nehmen). — Razstop se more narediti v stranskih verstah ali v štričnih verstah (Stirnreihen).

II. Proste vaje.

(Freiübungen.)

Pred vsem drugim je treba poznati nastop (Antritt), primerno stanje in deržanje (Stellung und Haltung) in razstop vsaksebi — mali ali veliki.

1. Stojе (*Stellungs-Arten*).

1. Glavna stojа (Grundstellung).
 2. Spojena stojа (Schlussstellung).
 3. Stojа v oglu (Winkelstellung).
 4. Prisiljena stojа (Zwangstellung).
 5. Plesalna stojа (Tanzstellung).
 6. Mérska stojа (Messstellung).
 7. Koračna stojа naprej (Vorschrittstellung).
 8. Koračna stojа nazaj (Rückschrittstellung).
 9. Koračna stojа v stran (Seitschrittstellung).
 10. Križna stojа spredej ali zadej (Kreuzstellung).
 11. Razkoračena (krečna) stojа (Grätschstellung).
 12. Stojа v počepu (Hockstellung).
 13. Pomolna (viseča) stojа (Schwebestellung).
 14. Borilna stojа (Fechtstellung).
 15. Napenjalna stojа (Spannstellung).
- Celo telo se mora napeti — t. j. raztegniti.

Vsaka izmed naštetih vaj se sme vaditi po 20krat po taktu 1, 2. Dobro je, če se večkrat z vajami menja, n. pr. spojena stojа z mérsko stojо i. t. d.

2. Vaje z vratom in glavo.

(Hals- und Kopfübungen.)

1. Glavo obračati (Kopfdrehen) na levo in desno po taktu 1, 2, — 1, 2; po 10krat.

2. Glavo vpogniti pred sé (Kopfvorbeugen); po 10krat.

3. Glavo vpogniti nazaj (Kopfrückbeugen); po 20krat.

4. Glavo vpogniti pred sé in nazaj (Kopf vor- und rückbeugen); po 10krat.

5. Glavo vpogniti na stran (Kopfseitbeugen) na desno in levo; po 10krat.

6. Krožiti z glavo (Kopfkreisen) — od desne pred sé, na levo in nazaj (po 10krat); od leve pred sé, na desno in nazaj (po 10krat); enkrat začetek na desnej, drugokrat na levi strani (po 12krat in vsako vajo po taktu 1, 2, 3, 4).

3. Vaje z ramenoma (z rokama).

(Armübungen.)

a. *Deržanje* (Haltung): Pobesa (Abhang), ravno (vodoravno) deržanje (Waghaltung), deržanje kvišku (Hochhaltung), poprečno deržanje (Schräghaltung), deržanje z mezin-
cem navzgor (Ellenhaltung), deržanje z dlani navzgor (Kammhaltung), deržanje v zgornji legi (Risthaltung), deržanje s palcema navzgor (Speichhaltung), deržanje za sun (Stoßhaltung), deržanje za mah (Hiebhaltung), spodnja oprečna opora (Hüftstütz), ročno zade-lovanje spredej in zadej (Armverschränkungen).

b. Vaje.

1. Rameni gori in doli (Schulternheben und Schulternsenken); po 50krat.

2. Rameni naprej in nazaj (Rückschultern); po 50krat.

3. Krožiti z ramenoma (Schulterkreisen oder Kreisen im Achselgelenke); po 40krat.

4. Roki obračati (Armdrehen); po 30krat.

5. Roki vzdigati (dvigati) (Armheben); — naravnost naprej — na stran — vprek naprej — vprek nazaj — nazaj — kvišku i. t. d. (z levo, z desno in tudi z obema ob enem); vsako vajo po 20krat.

6. Roki vzdigati naravnost kvišku (Armhochheben) — spredej — zadej i. t. d.; vsako vajo po 20krat.

7. Vzdigati eno roko spredej, eno zadej ali na strani kvišku; po 20krat.

8. Roki vpogibati (Armbeugen); po 20krat.

9. Roki vihteti ali kolébat (Arm-schwingen); — stegnjeni roki za se — vihteti kvišku spredej, zadej, od sebe na strani.

10. Sekati ali roki kerčiti potem kolébaje stézat (Armschnellen) — pred se — od sebe; kvišku, nizdolu; po 20krat.

11. Mah v različnih ročnih legah (Armhieb in verschiedenen Handlagen).

12. Krožiti z roka ma (Armkreisen) pred sé, za sé z obema ob enem po enakem napotnji ali nasprotno; krožiti s stegnjeno roko (Mühle), kegelj (Kegelkreisen), roke vsaksebi in krožiti v malih krogih (Trichter).

13. Pahati ali suvati (stossen); naprej (Wage-Vorstoss), navzgor (Hochstoss), v stran (Seitstoss), navzdol (Tiefstoss), nazaj (Rückstoss), vprek naprej i. t. d. (samoròč in obéroč).

14. Suvati oberoč od herbta navzdol (Tiefstoss rückwärts mit geschlossenen Händen).

Vaje te verste so še mnogoterne.

Več izmed njih se pusté v vseh ročnih légah izpeljati. Te lege so: Lega spodnja (Kamm-lage), lega zgornja (Ristlage), lega s palcem navzgor (Speichlage) in lega z mezincem navzgor (Ellenlage). Paziti je pri tem tudi treba na strani, na menjanje med enakimi in nasprotnimi vajami, na takt (1, 2 ali 1, 2, 3, 4) in nato, kolikokrat se sme ena in tista vaja ponavljati (po 16 do 30krat).

Več vaj te verste se lahko samo s spodnjim delom roke (v komolcu ali z zapestjo) izpelje, kakor:

1. Pred sé stegnjeni roki v komolcu vpogibati (v vseh ročnih legah).

2. Vsaksebi stegnjeni in tudi naravnost pred sé stegnjeni roki v komolcu vpogibati; po 16krat.

3. Roki v komolcu vpogibati in stezati (samoròč in obéroč, — eno vpogibati in drugo stezati ob enem); po 16krat.

4. Roki naprej ali vsaksebi vpogibati in stezati. (Vpogibati navzgor, navzdol notri in vèn v različnih legah.) Vsako vajo po 12krat. — Tudi zapestje je treba vpogibati in stezati.

5. Z zapestjem krožiti — roki naprej ali vsaksebi; po 12krat.

6. Z rokama v zapestnej zgibi krožiti na obe strani (Handkreisen); po 10krat.

7. Roki vpogniti v ročnem sklepu (Handbeugen im Handgelenke); po 10krat.

8. Perste kerčiti in stezati (Fingerbeugen und Fingerstrecken); po 16krat.

9. Razdvojene perste kerčiti in stezati; po 16krat.

10. Perstna kreča (Fingergrätsche).

11. Kvok (bedro) zagrabití (Hüftgriff) ali „roki v bok!“ (Hüften fasst!)

4. Vaje z nogama.

(*Beinübungen.*)

1. Na perstih stati (Zehenstand) v različnih stojah.

2. Na pêtah stati (Fersenstand) v različnih stojah.

3. Zdaj na perstih, zdaj na pêtah stati v različnih stojah (Fusswiegen).

4. S stopali kolébatí (schwingen); po 10krat.

5. Stopala verteti (winden); po 10krat.

6. Menjati z glavno in prisiljeno stôjo (Grund- und Zwangstellungswechsel); po 20krat.

7. Telo gibati na perstih, brez da bi se pêti zemlje dotaknile (Fusswippen); po 30krat.

8. Perste vzdigati (Zehenheben); po 12krat.

9. Teptati (Fussstampfen) z desno in levo nogo; po 40krat.

10. Pêti vzdigati in spuščati (Fersenheben) — levo, desno, obé — po taktu 1, 2; 30krat.

11. Kerčisteza (Fussanziehen); vpognivši levo koleno se vzdigne od tál leva pêta — vpognivši desno koleno pa desna pêta, med tem, ko una noga v navadnej stoji ostane; po 10krat.

12. Koleno vzdigati in spuščati (Knieheben) naprej, vprek naprej (na vsakej strani po taktu 1, 2, menjaje pa 1, 2, 3, 4); po 20krat vsako vajo.

13. Koleno vzdigati do persi in spuščati (Kniehochheben); po 20krat z vsakim kolenom.

14. Pêti vzdigati do platnic (Anfersen); po 20krat.

15. Izprožiti s kolonom (Knieschnellen).

16. Z nogo ob nogo udárjati (Beinschlagen), z desno, z levo, — pred sé, od sebe, za sé; vsako vajo po 16krat.

17. Stegnjeno nogo vzdigati in spuščati — pred sé, v stran, vprek, nazaj, naprej in nazaj (schwingen) z levo — z desno; vsako vajo po 16krat. (Takt 1, 2.)

18. Z nogo kolébatl (Beinschwingen); pred sé, za sé, od sebe na desno, na levo; po 16krat.

19. Z nogo — v lok stegnjeno — kolébatl (Bogenswingen); po 16krat.

20. Nogi križiti (Beinkreuzen); desno čez levo ali levo čez desno na tla opíratl; po 16krat.

21. Nogo obračati (Fusswenden); k sebi, od sebe; na desno — na levo; po 12krat.

22. Z nogo krožiti (Fusskreisen); z levo, z desno — od sebe in k sebi (v različnih stojah — tudi na perstih); po 12krat.

23. Koleno vzdigniti in z nogo krožiti (Unterschenkelkreisen); po 12krat.

24. Koleno vzdigati in nogo stezati; po 12krat.

25. Pred sé vzdignjeno nogo stezati in kerčiti; po 12krat.

26. Z nogo suvati (Beinstossen); koleno se upognjeno vzdigne in ž njim sune, — pred sé, za sé, na tla — na levo, na desno; po 16krat.

27. Ravno stegnjeno nogo počasno na levo in na desno premikati (Wagschweben).

28. Z ravno stegnjeno nogo kolébatl (Wagschwingen); na levo, na desno; po 16krat.

29. Spuščati se na pëto (sich auf die Ferse niederlassen.) Na enej nogi stoječ drugo stegnjeno pred se vzdigniti, potem uno tako upogniti, da pëta vzdignjene noge pride do tal — z levo, z desno; po 8krat.

30. Spuščati se na perste (sich auf die Zehenspitzen niederlassen). Na enej nogi stoječ drugo stegnjeno za sé ali nazaj vzdigniti, potem prvo tako upogniti, da persti stegnjene noge pridejo do tal; po 8krat.

31. Na enej nogi stoječ druge noge koleno skerčiti in potem stoječo nogo tako upogniti, da skerčenega kolena pëta pride do tal; po 4krat.

32. Kreča (Grätsche): razkreča (Seitgrätsche), predkreča (Vorgrätsche), križokreča (Kreuzgrätsche). Vaje te verste so mnogoterne. Takt je 1, 2 ali tudi 1, 2, 3, 4. (Vsako vajo po 20krat.)

33. Nogi izpomáljati (Beinspreizen).

34. Vpogib kolena (Kniebeugen) — mali — veliki; stoji se na perstih; po 10krat.

35. Počep (Hocke); počeniti (hocken).

36. Kolébatl v počepu (Hockwippen).

5. Vaje s trupom.

(Rumpfübungen.)

Roki v bok!

1. Kvok (bedro, kolk) vzdigati in spuščati (Hüftheben und Hüftsinken) po taktu 1, 2; po 20krat.

2. Trup iz kolkov vzdigati (Rumpfheben und Rumpfsinken); po 30krat.

3. Trup obračati (Rumpfdrehen) na levo in desno stran; po 20krat.

4. Trup obračati od leve precej na desno in nasprotno.

5. Trup pripogibati pred sé (Rumpfvorbeugen) na 1, 2; po 30krat.

6. Trup pripogibati za sé (Rumpfrückbeugen) na 1, 2; po 30krat.

7. Trup pripogibati pred sé in za sé na 1, 2 — ali tudi na 1, 2, 3, 4 t. j.: (1) pred sé,

(2) nazaj do naravne stoje, (3) za se, (4) nazaj k naravnej stoji; po 20krat.

8. Trup pripogibati v stran (Rumpfseitbeugen) na levo; po 20krat.

9. Trup pripogibati v stran na desno; po 20krat.

10. Trup pripogibati v stran na levo in desno (takt 1, 2 ali 1, 2, 3, 4); po 20krat.

11. Trup pripogibati pred sé in za sé (1, 2) in v stran na levo in desno (3, 4); po 20krat.

12. Trup zibati (počasno) (Rumpfschwingen oder Rumpfwiegen); pred sé in za sé — tudi na levo in desno; po 20 do 30krat.

13. Trup krožiti (Rumpfkreisen): pred sé (1), na desno (2), za sé (3) in na levo (4), (tedaj po taktu 1, 2, 3, 4); po 16krat.

14. Trup krožiti: prvič na desno, drugič na levo stran; po 16krat.

6. Vaje v napadu.

(Uebungen im Ausfall.)

1. Borilni nastop (Fechterstand). Stegnjena leva noga se postavi za korak na levo od sebe, desna pa se v kolenu izpogne. Stopali ste si zdaj v pravokótti, roki se pritisnete k persim in pesti se stisnete. Enako se tudi napravi borilni nastop na desno stran.

2. Napad (Ausfall). Pri napadu se mora v korak postavljena noga tako upogniti, da koleno presega perste, z roko pa se vselej sune. Napad se zna narediti: pred sé, nad sé, pod sé (na levo ali desno), v stran, nazaj, vprek naprej vèn i. t. d.

3. Napad, pri katerem se sune z obema rokama (na desno ali levo).

4. Napad iz navadne stoje — enkrat z levo, enkrat z desno nogo po taktu 1, 2, 3, 4.

5. Napad iz navadne stoje in na levo suniti z obema rokama, na desno potem pa samo z desno roko (in tudi narobe).

6. Premen napada (Ausfallswechsel).

7. Napad iz razkréke (Ausfall aus der Seitgrätsche).

8. V napadu klékati (Kniewippen im Ausfalle).

9. Napad iz nizkega počepa (Ausfall aus dem Hockstande).

7. Vaje v vpornej (opertej) legi.

(Uebungen im Liegestütz.)

1. Vporna lega naprej (Liegestütz oder Strecklage vorlings). Truplo počiva na rokah in na nogah (na perstih). Trup mora biti tog; opirati se je na tla.

2. Vporna lega uz levo stran (Liegestütz links seitlings).

3. Vporna lega uz desno stran (Liegestütz rechts seitlings).

4. Iz nizkega počepa v vporno lego naprej (von der Hockstellung zur Strecklage vorlings).

5. Vporna lega znak (Liegestück rücklings) — iz nizkega počepa.

6. Iz vporne lege naprej v vporno lego znak (noge se morajo poriniti med rokami naprej v vporno lego znak) ali narobe (von der Strecklage vorlings zur Strecklage rücklings und umgekehrt).

7. Iz vporne lege v nizki počep ali v navadno stojo (von der Strecklage in die Hockstellung oder Grundstellung).

8. V vpornej legi naprej glavo obračati ali krožiti (Kopfdrehen oder Kopfkreisen); po 12krat.

9. V vpornej legi naprej spuščati in vzdigati se, t. j. roke vpogibati in stezati (Knickstütz-Streckstütz); po 6krat.

10. V vpornej legi naprej eno roko vzdigati — desno, levo, — enkrat desno, enkrat levo (Armheben im Liegestütz); po 10krat.

11. V vpornej legi naprej levo roko in desno nogo, ali desno roko in levo nogo vzdigati (Beinheben); po 6 do 10krat.

12. V vpornej legi naprej desno roko in desno nogo, ali levo roko in levo nogo vzdigati; po 6krat.

13. V vpornej legi naprej z eno roko suvati (stossen); po 10krat.

14. V vpornej legi naprej z rokama ali nogama ploskati (Handschlag — Fussschlag); po 6 do 10krat.

15. V vpornej legi naprej pëto vzdigati (Anfersen); — levo, desno; po 10krat.

16. V vpornej legi naprej z nogo krožiti (Fusskreisen); po 10krat.

17. V vpornej legi naprej pëti vzdigniti in berčiti (ali tudi ob enem z rokama suniti); po 6 do 10krat.

18. V vpornej legi naprej zdaj levo, zdaj desno koleno primaknivši spustiti proti persim (Knieanziehen); po 10krat.

19. V vpornej legi naprej se ena roka vsa opira, druga pa samo na komolci — zdaj na levem, zdaj na desnem (Streckstütz und Ellstütz); po 6krat.

20. V vpornej legi naprej opirkati se (stützeln) na roki in na nogi ob enem (razstavlja je in zopet stiskaje jih); po 6krat.

21. V vpornej legi znak glavo obračati ali krožiti; po 10krat.

22. V vpornej legi znak spuščati in vzdigati se (roke vpogibati in stezati); po 6krat.

23. V vpornej legi znak vzdigati levo in desno nogo; po 10krat.

24. V vpornej legi znak kolena vzdigati; po 10krat.

25. V vpornej legi znak z nogama krožiti; po 10krat.

26. V vpornej legi znak z nogama kolébat; po 10krat.

27. V vpornej legi znak suvati zdaj z levo, zdaj z desno nogo; po 10krat.

28. V vpornej legi znak opirkati se; po 6krat.

29. V vpornej legi uz levo stran desno roko in desno nogo vzdigati, kerčiti in stezati, krožiti i. t. d.; vsako vajo po 10krat.

30. Ravno te vaje v vpornej legi uz desno stran.

31. Hoditi v vpornej legi naprej (gehen im Liegestütz vorlings).

32. Hoditi v vpornej legi znak (gehen im Liegestütz rücklings).

33. Na okoli hoditi (krogohoja — krogoték) v vpornej legi naprej (Kreisgang — Kreislauf im Liegestütz vorlings) — zdaj hoditi po rokah, zdaj po nogah.

34. Ravno tako na okoli hoditi v vpornej legi znak (Kreisgang im Liegestütz rücklings).

Opomba. Zastopi se samo o sebi, da vse te vaje v vpornej legi se ne smejo na enkrat t.j. v enejsamej učnejuri izpeljati, kajti to bi bilo odveč. Vaje te verste se lahko izpeljejo po taktu 1, 2 ali 1, 2, 3, 4!

8. Skupne ali sestavljene (zložene) proste vaje. *) (*Zusammengesetzte Freiübungen.*)

1. Stopali in roki obračati (Fuss- und Hand-drehen); po 20 do 30krat.

*) Med skupne vaje spadajo prav za prav tudi vaje v napadu in v vpornej legi.

2. Stopali in roki — kvišku, vstran, pred sé ali za sé derže obračati; vsako vajo po 20krat.

3. Roki obračati (pred sé, kvišku i. t. d. jih deržé) v razkreči (in der Quergrätsche), v predkreči (in der Vorgrätsche), v križokreči (in der Kreuzgrätsche) v pogibu kolen (in der Kniebeuge) ali v počepu (in der Hockbeuge); po 20krat.

4. Perste ali pêti in roki vzdigati in spuščati (Zehen- und Armheben, Fersen- und Armheben); po 20krat.

5. Roko in stegnjeno nogo vzdigati in spuščati (Arm- und Beinheben) — levo roko in nogo, desno roko in nogo, desno roko in nogo menjaje z levo roko in nogo, desno roko in levo nogo i. t. d.; roki vzdigovati visoko ali samo do vodoravne lege — od spredej ali zadej i. t. d. Kakor roke se tudi noge vzdigujejo pred sé, za sé ali v stran. Vsako vajo po 20 do 30krat.

6. Roko in koleno vzdigati (Arm- und Knieheben); po 30krat.

7. Roko in pêto vzdigati (pêto do platnic) (Armheben und Anfersen); po 30krat.

8. Roki vzdigniti in s stopali kolébatl (Fuss-schwingen bei erhobenen Armen); po 20krat.

9. Pêti vzdigati z rokama, (ena ali obé roki deržite vzdignjeno pêto); po 20krat.

10. Nogo vzdigati in jo vselej prijeti z roko — od zunej ali znotrej; — prijeti levo nogo z desno roko i. t. d.; po 30krat.

11. S stopali kolébatl (Fuss-schwingen) in za-pestje vpogibati in stezati (Handbeugen und Hand-strecken); po 20krat.

12. Pred sé vzdignjeno nogo izpodprijeti z obema rokama in potem nogo stezati in kerčiti (Fussstrecken und Fussbeugen); po 30krat.

13. Ramici in nogi vzdigati (Schulter- und Fussheben); po 40krat.

14. Nogi in ramici krožiti (Fuss- und Schulterkreisen); po 30krat.

15. Z roko in nogo kolebati (Arm- und Beinschwingen) — z levo roko in nogo, z desno roko in nogo, z levo roko in desno nogo i. t. d.; vsako vajo po 20krat.

16. S koleni kolébatl in roki vihteti; po 20krat.

17. Koleno vzdigniti in z rokama krôžiti (Armkreisen bei erhobenem Knie); vsako vajo te verste po 20krat.

18. S koleni kolébatl in podlaktje vpogibati in stezati (Unterarmbeugen und Unterarmstrecken); po 20krat.

19. V razkreči, predkreči ali križokreči roki vihteti — vpogibati in stezati — krožiti i. t. d. (in der Quergrätsche, Vorgrätsche oder Kreuzgrätsche Armschwingen etc.); vsako vajo po 20krat.

20. V nizkem počepu roki vihteti (Armschwingen in der Hockstellung); po 30krat.

21. V vpogibu kolen ali v nizkem počepu z rokama krožiti (Armkreisen in der Knie- oder Hockbeuge).

22. Razkrečati in roki vzdigati v stran do vodoravne lege ali kvišku (Quergrätschen mit Armheben); po 30krat.

23. Predkrečati (— levo nogo naprej, desno nazaj ali narobe —) in roki vzdigati ali samo naprej, ali eno naprej, eno nazaj i. t. d. (Vorgrätschen und Armheben).

24. Nogi in vzdignjeni roki križiti (Fuss- und Armkreuzen); po 30krat.

25. Roki v stran ali kvišku deržati in se spuščati na pêto, na koleno ali na perste (Niederlassen

auf die Ferse, auf das Knie oder auf die Zehen bei Wag- oder Hochhaltung der Arme).

26. Eno nogo vzdigniti naprej, nazaj ali v stran in z rokama vihteti ali pa krožiti; po 20krat.

27. Z roko in kolenom krožiti (Arm- und Kniekreisen); po 20krat.

28. Z roko in nogo krožiti (Arm- und Fusskreisen); po 16krat.

29. Z roko (levo ali desno) in nogo suvati (stossen); po 20krat.

30. Teptati in suvati navzdol (Fussstampfen mit Tiefstoss); po 30krat.

31. Suvati navzdol in ob enem skakati (hüpfen mit gleichzeitigem Tiefstoss).

32. V nizkem počepu z rokama suvati (stossen in der Hockstellung); po 30krat.

33. Suniti pri počepu (Stoss während der Hockbeuge) — suniti, ko se vstane (Stoss beim Erheben).

34. Noge krečati (naprej, v stran) v nizkem počepu (quer- oder vorgrätschen in der kleinen Hockbeuge — auch in der kleinen Kniebeuge); po 10 do 20krat.

35. Z doljnem koncem noge in s podlaktjem krožiti (Unterschenkel- und Unterarmkreisen).

36. V razkreči trup rávno obračati na levo in desno (Wagschweben in der Quergrätsche).

37. Trup obračati, pripogibati ali krožiti v počepu (Rumpfdrehen, Rumpfbeugen oder Rumpfkreisen in der Hockstellung).

38. Iz nizkega pripogiba skočiti kvišku in ob enem suniti navzgor (Kniebeuge mit Aufsprung und Hochstoss).

39. Trup v razkreki počasu zibati pred sé in za sé (Rumpfschwingen im Quergrätschstande).

40. Roki pred sé stegnivši — trup zapogibati; po 16krat.

41. Trup pripogibati z vzdignjenima rokama (Rumpfbeugen mit erhobenen Armen); po 20krat.

42. Trup vpogniti pred sé in v tej stoji suvati navzdol (Tiefstoss in der Rumpfvorbeuge).

43. Trup vpogniti nazaj in zdaj suvati navzgor (Hochstoss in der Rumpfrückbeuge).

44. Trup se nagne, stoječ na enej nogi, druga noga pa se izpodmoli za sé.

45. Trup pripogibati — roki nad glavo razpénši.

46. Trup pripogibati; trup se nagne na levo, desna noga se vzdigne na desno stran, desna roka pa se vpogne čez glavo; to tudi narobe.

47. Napad od sebe, trup nagibaje zdaj na levo, zdaj na desno.

48. Trup obračati in roki pred sé stegnivši v navadnem nastopu kolébat se na desno in levo (Rumpfdrehen mit vorgestreckten Armen).

49. Kosíti (mähen) — truplo je malo nagnjeno pred sé, z rokama pa se maha na desno in levo.

50. Rezač (Sägemann). Roki — do viška vzdignjeni — kolébljete se nizdolu med nogi in zopet nazaj; po 30krat.

51. Napad iz počepa (Ausfall aus dem Hockstande).

52. Koračno stopati naprej in ob enem z rokama ploskati vzdigaje jih kvišku (Vorschrittstellung mit Armheben und Klatschen).

9. Sestavljene vaje, katere se ne veršé ob enem.

1. Mali počep, na to nizki počep (kleine, dann grosse Hockbeuge).

2. Z rokama, nato z nogama krožiti (Arm-, dann Fusskreisen).

3. Zdaj s kolenom, zdaj z rokama suvati (Knie-, dann Armstoss).

4. Zdaj koleni, zdaj roki vzdigati (Knie-, dann Armheben).

5. Trup obračati, potem trup pripogibati (Rumpfdrehen, dann Rumpfbeugen).

6. Stopali obračati, potem s stopali kolébat (Fussdrehen, dann Fusschwingen).

7. Zdaj koleni, zdaj pēti vzdigati (Knie-, dann Fersenheben).

8. Razkrečati, potem trup pripogibati naprej in nazaj (Seitgrätschen, dann Rumpfbeugen nach vorne und zurück).

9. Z nogama kolébat, nato s kolenoma v nizki ali mali počep (Beinschwingen, dann grosse oder kleine Hockbeuge).

10. Z nogama kolébat, potem z rokama krožiti (Beinschwingen, dann Armkreisen).

Opomba. Vsak si lahko še mnogo vaj te verste sestavi, kajti z naštetimi še nikoli ni konec.

10. Različne hoje. *)

(Gangarten.)

1. Hoja na mestu (Gang am Ort) po taktu 1, 2!

2. Hoja naprej (Grundgang) po taktu 1, 2!

3. Hoja nazaj ali na vzád (Rückgang).

4. Hoja na stran, vnanjo nogo premetaje (Seitgang mit Uebertreten).

5. Premeni iz hoje naprej v hojo nazaj (Gangwechsel).

*) Glej spredaj: „Redne vaje“.

6. Premen iz hoje naprej v hojo na mestu.

7. Hoja po perstih (Zehengang) — naprej, na vzád in na stran.

8. Hoja po pêtah (Fersengang) — naprej, nazaj, na stran.

9. Hoja nekaj časa po perstih in nekaj časa po pêtah.

10. Premetaje hoditi naprej in nazaj (Kreuzgehen); nastopna noga se vedno premeta čez prestopno.

11. Teptalna hoja (Stampfgang).

12. Obratna hoja (Drehgang).

13. Posiljena hoja ali hoditi s posiljeno stojo nog (gehen mit Zwangsschritt) — naprej, na vzad, v stran.

14. Hoditi z nogama pred se sujoč (Stossgang).

15. Hoditi bijoč se s pêtama (Anfersegang).

16. Hoditi koleni visoko vzdigáje (Steiggang).

17. Togo hoditi (Steifgang).

18. Hoditi po perstih in z nogama pred sé sujoč — ali koleni visoko vzdigaje — ali bijoč se s pêtama.

19. Hoditi koleni ušibaje (Kniebeugegang).

20. Postopna ali primikajoča hoja naprej — v stran ali nazaj (Nachstellgang vor-, rück- und seitwärts).

21. Postopna hoja po perstih.

22. Postopno hojo premeniti v navadno hojo.

23. Borilska hoja (Fechtergang).

24. Hoditi nogo izpomaljaje (Spreizgang).

25. Hoditi kolébaje z nogama (Fusswippgang).

26. Hoja s stopalom po robéh (Kantengang).

27. Pribja hoja (Kibitzgang — Schrittwechselgang). Leva noga iz navadnega prestopa stane naprej, potem desna pristopi k levici in zadnjič leva

stane zopet naprej; in nato se tako dela tudi z desnico. Ta hoja ima tedaj tri korake.

28. Pribja hoja po perstih — vprek (in die Quere), v stran (seitwärts), zdaj naprej, zdaj v stran (bald nach vorne, bald nach seitwärts).

29. Pribjo hojo premeniti v navadno hojo (Wechsel mit Kibitz- und Grundgang).

30. Pribjo hojo po vseh podplatih premeniti v pribjo hojo po perstih.

31. Hoja z enim priskokom po vsakem koraku s sprednjo nogo (Hopsergang).

32. Pribja hoja s priskokom pri postopu (Kibitzgang verbunden mit Hüpfen).

33. Hoja z dvema ali s tremi priskoki pri vsakem koraku s sprednjo nogo (Gang mit 2 oder 3 Hüpfen nach jedem Schritte).

34. Hoja s priskokom s sprednjo nogo na več korakov (Gang mit Hüpfen nach mehreren — 2, 3, 4 u. s. w. — Schritten).

35. Zibalna hoja (Wiegegang) — naprej, vprek naprej in v stran. Obe nogi vzdignete pëto, kedar desnica stopi k levici, ali levica k desnici.

36. Zibalno hojo premeniti v navadno, v pribjo ali postopno (Verwandlung des Wiegeganges in den Grund-, Kibitz- oder Nachstellgang).

37. Plesalna hoja (Tanzgang).

38. Mérska (mérna) hoja (Messgang).

39. Méрно hojo premeniti v druge hoje.

40. Hoditi v počepu (gehen in der Hockstellung).

41. Hoditi v počepu po perstih.

42. Hoditi v razkreči ali v križnej stoji (gehen in der Seitgrätsch- oder gehen in der Kreuzschrittstellung).

11. Proste vaje gredé.

(Freiübungen während des Ganges.)

1. Hoja (glavna, postopna i. t. d.) s predkrečo ali odkrečo pri vsakem, ali samo pri drugem, tretjem i. t. d. koraku (Gang mit Vor- oder Seitgrätsche).

2. Z nogama spredej krožiti, t. j. z nogo, ktera se h koraku vzdigne, enkrat ali večkrat zakrožiti (Beinkreisen während des Vortretens).

3. Z nogama kolébatl (Beinschwingen während des Vortretens).

4. Gredé stopalo proste noge vpogibati in stezati (Gang mit Fussbeugen und Fussstrecken).

5. Pri postopnej hoji koleno vzdigati pri predstopu, ali pêto vzdigati pri postopu ali vse obenem (Nachstellgang mit Knieheben oder Fersenheben).

6. Pri pribjeji hoji koleno ali pêto vzdigati (Kibitzgang mit Knie- oder Fersenheben).

7. Gredé glavo obračati (Gang mit Kopfdrehen) — ali vpogibati (beugen), ali krožiti (kreisen).

8. Gredé rameni vzdigati in spuščati (Gang mit Schulterheben und Schulterensenken).

9. Gredé rameni naprej in nazaj pomikati (Gang mit Vorschultern und Rückschultern).

10. Gredé trup obračati (Gang mit Rumpfdrehen).

11. Gredé trup naprej in nazaj pripogibati (Gang mit Rumpfneigen nach vor- und rückwärts).

12. Gredé trup pripogibati v stran (Gang mit Rumpfseitneigen).

13. Trup pripogibati naprej ali v stran pri vsakem drugem ali tretjem koraku (Rumpfvorneigen oder Rumpfseitneigen bei jedem zweiten oder dritten Schritte).

14. Hoditi z naprej pripognjenim trupom (Gang mit vorgebeugtem Rumpfe).

15. Hoditi z naprej pripognjenim trupom in ob enem suvati navzdol (Gang mit vorgebeugtem Rumpfe und stossen nach unten).

16. Hojo s pripognjenim trupom premeniti v hojo z ravnim trupom.

17. Hoja z zasukanim trupom (Gang mit gewendetem Rumpfe).

18. Hoja z v stran pripognjenim trupom (Gang mit seitgebeugtem Rumpfe).

19. Trup pripogibati pri pribjeji, zibalnej ali postopnej hoji (Kibitz-, Wiege- oder Nachstellgang mit Rumpfbeuge).

20. Gredé suvati *a.* pred sé, *b.* navzdol, *c.* kvišku, *d.* zdaj pred sé, zdaj kvišku, *e.* zdaj navzdol, pred sé in kvišku, zdaj kvišku, pred sé in navzdol (Gang mit Stoss).

21. Gredé suvati z eno roko, z obema, zdaj z eno, zdaj z drugo i. t. d.

22. Gredé roki vzdigati in spuščati (Gang mit Armheben und Armsenken).

23. Gredé roki vihteti (Armschwingen während des Ganges).

24. Gredé vzdignjeni roki obračati (drehen der erhobenen Arme beim Gange).

25. Gredé pred sé ali v stran stegnjeni roki obračati (drehen der vor- oder seitgehobenen Arme).

26. Gredé z rokama krožiti (Armkreisen beim Gange).

Opomba. Gledati je treba na to, da se mnogoverstne proste vaje izpeljujejo pri vseh hojah.

12. Vaje v tekanji.

(Laufübungen.)

1. Teči po taktu naprej (Taktlaufen).

2. Teči naprej, na vzad ali v stran — eno nogo premetaje.

3. Terpotek (Dauerlauf) — roki v bok.
4. Krogotek (Kreislaf).
5. Teči togonóg (Steiflaufen).
6. Teči semtertje ali v siksaku (Zickzacklauf).
7. Teči zibaje se (Wiegelauf).
8. Teči naprej in na vzad, eno nogo premetaje (Laufkreuzen).
9. Teči bijoč se s pêtama (Laufschlagen).
10. Teči nogo izpomaljaje (Laufspreizen).
11. Teči s stopaloma po robah (Kantenlauf).
12. Teči obračaje se (Drehlauf).
13. Teči kolena k verhu vzdigaje (Laufschnellen).
14. Teči po perstih (Zehenlauf).
15. Teči po pêtah (Fersenlauf).
16. Teči zdaj po perstih — zdaj po pêtah.
17. Teči zdaj naprej — zdaj nazaj.
18. Teči zdaj naprej — zdaj na mestu.
19. Teči zdaj to — zdaj uno nogo k verhu metaje (Wechselufsschnellen).
20. Teči obračaje se in kolena k verhu vzdigaje (Drehlaufschnellen).
21. Teči obračaje se in bijoč se s pêtama (Drehlaufschlagen).
22. Teči obračaje se, ter zdaj to — zdaj uno nogo k verhu metaje (Drehwechselufsschnellen).
23. Teči in glavo obračati ali krožiti (Lauf mit Kopfdrehen oder Kopfkreisen).
24. Teči in rameni naprej in nazaj pomikati (Lauf mit Vor- und Rückschultern).
25. Teči in rameni krožiti ali vzdigati in spuščati (Lauf mit Schulterkreisen oder mit Schulterheben und Schulterensenken).
26. Teči in suvati (Lauf mit Armstoss).
27. Teči in roki krožiti (Lauf mit Armkreisen).
28. Teči in roki obračati (Lauf mit Armdrehen).

29. Teči in roki vihteti (Lauf mit Armschwingen).
30. Teči in roki vzdigati (Lauf mit Armheben).
31. Tek s ploskanjem (Lauf mit Händeklatschen).
32. Protitek posameznih verst (Gegenlauf).
33. Krogotek posameznih verst — ena proti desnej, druga proti levej (Gegenkreislauf).
34. Protitek (Gegenlauf) dveh verst vèn.
35. Protitek notri.
36. Protitek notri, ena versta krog druge.
37. Protitek, da teče ena versta skozi drugo.
38. Tek v vogel in protitek skupej (Winkel- und Gegenlauf).

13. Vaje v poskoku in skakanji.

(Hüpf- und Sprungübungen.)

1. Hoditi in skakljati ali poskakovati navzdol (Gang mit Niederhüpfen).
2. Nogi premetaje poskakovati (Kreuzhüpfen) — naprej, nazaj.
3. Tekoč poskakovati (Laufhüpfen) — naprej, na vzad, v stran.
4. Tekoč nogi premetaje poskakovati (Laufkreuzhüpfen) naprej in nazaj.
5. V propanj poskakovati (Galopp hüpfen). Pri tem skakanji se vedno ena in tista noga postavlja pred drugo.
6. Pribji poskok (Kibitzhüpfen).
7. Togonogo poskakovati (Steifhüpfen).
8. Togonogo tekoč poskakovati (Steiflaufhüpfen).
9. Poskakovati zdaj na tej zdaj na unej nogi (Wechselhüpfen).
10. Nogi izpomaljati in poskakovati (Spreizhüpfen).

11. Poskakovati na mestu s spojenima nogama (hüpfen aus der Schlussstellung).

12. Poskakovati in z rokama suvati navzgor, v stran, navzdol i. t. d. (hüpfen und stossen).

13. Poskakovati in roki vzdigati.

14. Poskakovati in glavo obračati i. t. d.

15. Iz navadnega nastopa skočiti z obema nogama naprej (Sprung nach vorwärts).

16. Iz navadnega nastopa skočiti na desno ali levo (Sprung nach links oder rechts).

17. Iz navadnega nastopa skakati na levo in desno in ob enem z obema rokama suvati (Seitsprung mit Seitstoss).

18. Iz navadnega nastopa skočiti samo z eno nogo, drugo vzdignivši (Sprung mit einem Fusse).

19. Kobiličji skok (Heuschreckensprung): iz počepa se skoči daleč naprej in potem zopet nazaj v počep.

20. Zibanec (Wiegesprung), t. j. nogi premetaje semtertje skakati.

21. Proskakovati v krečno in nazaj v navadno stojo (Grätschhüpfen).

22. Poskočiti iz malega počepa in zopet v mali počep nazaj.

23. Poskočiti iz malega počepa in ob enem z rokama suniti navzgor.

24. Poskočiti iz nizkega počepa in verniti se v navadni nastop.

25. Poskakovati z levo nogo na desno in z desno na levo (Schritthüpfen).

26. V skoku z obema kolénoma udariti v persi (Doppelschnellen).

27. V skoku z obema pêtama udariti na platnici (Doppelschlag).

28. Na nogi stojé z nogo udariti v platnico (Hinkschlag) — z levo ali desno nogo.

29. Na nogi stojé s kolenom udariti v persi (Hinkschnellen) — z desnim ali levim kolenom.

30. V skoku se obrniti (Sprung mit Drehung) — na četert, na pol ali okrog.

31. Dva koraka iti in poskočiti i. t. d.

III. Nekatere vaje s pripravami in na pripravah.

(Einige Geräthübungen.)

1. Vaje s palicami. *)

(Stabübungen.)

1. Palico vzdigati kvišku (heben und senken); po 10krat.

2. Palico nad glavo deržati in trup pripogibati na desno in levo ali naprej in nazaj; po 20krat.

3. Palico za in pred glavo deržati.

4. Prevzdigati palico nazaj in naprej s stegnjenima rokama (das Stabüberheben); po 10krat.

5. Palico v stran nagibati (Stabneigen) — na desno — na levo; po 30krat.

6. S palico suvati (Stabstossen); po 20krat.

7. S palico kolébat (Stabschwingen); po 20krat.

8. Palico valjati (Stabrollen); pred seboj in zadej.

9. Palico tiščati na desno in levo (Stabschieben).

10. Križiti roki (Armkreuzen) na palici.

11. S palico krožiti nad glavo (Stabkreisen).

12. Prestopati palico (Stabübersteigen) naprej in nazaj — med rokama ali zunaj. Roki ste 1 če-

*) Telovadcem naj se pri teh vajah ukaže razstop po dolgosti palic; navadno so okoli 5' dolge in 1" debele.

velj vsaksebi; ena noga se vzdigne in prestopi palico, potem druga noga.

13. Palico vihtiti (Stabschwingen) z eno roko.

14. Palico krožiti (Stabkreisen) z eno roko.

15. Enoroč s palico suvati.

16. Palico na zemljo položiti in zopet vzdigniti (Stabablegen und Stabaufheben).

17. Palico tako deržati, da stoji navpično, in potem obračati se.

18. Z vzdignjeno palico hoditi i. t. d.

19. Palico k sebi potezati (Stabziehen). Dva telovadca stojita si nasproti in deržita palico vsak pri enem konci in jo k sebi potezata.

20. Dva ali trije telovadci vzdigajo palico. Drug stoji za drugim ter deržijo z levimi ali desnimi eno in isto palico. Na ukaz vzdigajo in spuščajo palico.

21. Trije telovadci suvajo s palico v stran ali vzdol i. t. d. v različnih stojah.

2. Vaje z naročniki.

(Hantelübungen.)

1. Pobesa (Abhang).

2. Ravno deržanje (Waghaltung).

3. Deržanje kvišku (Hochhaltung).

4. Poprečno deržanje (Schräghaltung).

5. Deržanje v vseh ročnih legah (Ellen-, Kamm-, Rist- und Speichhaltung).

6. Deržanje za sun (Stosshaltung).

7. Deržanje za mah (Hiebhaltung).

8. Suvati (stossen), kolébatí (schwingen) ali krožiti (kreisen) z naročniki.

9. Proste vaje z naročniki v različnih stojah (Hantelübungen in den verschiedenen Stellungsarten).

Opomba. Kdor pozná različne proste vaje, najdel bode zadosti gradiva za vaje z naročniki.

3. Vaje v skakanji čez vervico.

(Uebungen am Sprunggestelle.)

Pri vajah v skakanji čez vervico je treba paziti na nalét (Anlauf), odskok (Absprung), polet (Flug) in doskok (Niedersprung).

a. Vaje brez naleta:

1. Iz navadnega nastopa preskočiti naprej v nizki počep (Sprung aus dem Stande in die kleine Hockstellung).

2. Iz predkoračnega nastopa (Stand mit Vorschrittstellung) preskočiti naprej v nizki počep.

3. Iz križnega nastopa (Stand mit Kreuzstellung) preskočiti naprej v nizki počep.

4. Iz krečnega nastopa (Stand mit Grätschstellung) preskočiti naprej v nizki počep.

5. Iz zgerbe (Hocke) preskočiti naprej v nizki počep.

6. Iz navadnega nastopa preskočiti naprej v križno stoji (Kreuzstand) in narobe.

7. Iz stoji na enej nogi (desnej ali levej) naprej preskočiti v navadni nastop in narobe.

8. Iz navadnega nastopa naprej preskočiti s četert — in potem poloberto na desno ali na levo.

9. Iz navadnega nastopa v stran (seitlings) preskočiti — na desno, na levo.

10. Iz navadnega nastopa na vzad (rücklings) preskočiti.

11. Skakati in ob enem roki vihteti (Sprung mit Armschwingen).

12. Skakati in ob enem suvati (Sprung mit Stoss).

13. Skakati in ob enem rameni vzdigati in spuščati (Sprung mit Schulternheben und Schulternsenken).

14. Skakati in ob enem pëti vzdigati do platnic (Sprung mit Anfersen).

15. Skakati in ob enem kolenu vzdigati do persi (Sprung mit Knieanreissen).

16. Skakati in ob enem krečati (Sprung mit Grätsche).

17. Skakati in ob enem nogi izpomáljati (Sprung mit Beinspreizen).

18. Skakati čez vervico po dva ali trije (Sprung zu zwei oder drei).

19. Visoko skakati (Hochsprung).

20. Skakati na daleč iz različnih nastopov (Weitsprung aus verschiedenen Ständen).

21. Skakati s postopom (mit Vortritt) — 1, 2, 3.

22. Skakati s kvišku vzdignjeno palico i. t. d.

b. Vaje z naletom:

1. Preskočiti z enim, z dvema ali s tremi postopi (mit 1, 2 oder 3 Vortritten) z levim odrivom (mit Abspringen des linken Fusses).

2. Preskočiti z enim, z dvema ali s tremi postopi z desnim odrivom (mit Abspringen des rechten Fusses).

3. Preskok z obenožnim odrivom.

4. Skakati na daleč z desnim ali levim odrivom.

5. Skakati visoko z desnim ali levim odrivom.

6. Skakati na daleč in ob enem visoko (Hoch- und Weitsprung).

7. Skakati čez dve vervici.

Opomba. Pri vajah v skakanji čez vervico naj se skerbi vselej zato, da pomaga kak čversti telova-

dec pri doskoku. — Naj omenim tukaj tudi tekanje čez ali pod verv (Seillaufen). Kake 2 ali 3 sežnje dolga verv priveže se z enim koncem na kak kol tako, da jo vsak telovadec lahko vihti. Ko jo zavihti kvišku, naj drugi pod njo odletí. Čez verv skaka se, ko se zavihti do tal, na kar je treba paziti. Telovadec stoji vedno na mestu, ter pričakuje, da verv pride do tal — zdaj pa hitro skoči kvišku, in tako ga ne doseže verv.

4. Nekatere lahke vaje na kozi.

(Leichte Uebungen am Barren.)

Na kozi delamo opiralne vaje na rokah (Stemmübungen), ali pa vesilne vaje (Hangübungen). Pri opiralnih vajah treba je poznati te-le nastave:

1. Opora v stezi (Streckstütz).
2. Opora na komolcih (Unterarmstütz).
3. Opora v zgibi (Kniestütz).
4. Opora v leži (Liegestütz).

Prijem pri opori je ali naravni prejem, ali posiljeni prijem (če sta palca zvonaj držajev).

Nekatere opiralne vaje:

1. Skočiti v oporo.
2. V opori trup obračati (Rumpfdrehen) na levo in desno; po 10krat.
3. V opori ramení vzdigati in spuščati (Schulternheben und Schulternsenken); po 10krat.
4. V opori trup pripogibati (Rumpfbeugen) naprej in nazaj; po 10krat.
5. V opori koléní vzdigati (Knieheben); po 15krat.
6. V opori zdaj levo, zdaj desno nogo vzdigniti; po 20krat.
7. V opori nogi križiti (Fusskreuzen); po 20krat.

8. V opori nogi izpomaljáti (Beinspreizen); po 20krat.

9. V opori razkrečati, predkrečati ali križokrečati (Quer-, Vor- und Kreuzgrätsche im Stütz).

10. V opori z nogo krožiti (Fusskreisen).

11. V opori z nogama kolébatí (Beinschwingen).

12. V opori z nogo suvati (Beinstossen).

13. V opori pēti vzdigati do platnic (Anfersen).

14. V opori koleni vzdigati do persi (Kniehochheben).

15. Zgerba v opori (Stütz mit Hocke).

16. Zgerba v opori in kolébatí.

17. Pohajati v opori (Marsch im Stütz).

18. Pohajati zdaj na enej zdaj na drugej roki naprej in nazaj (Stützgehen vor- und rückwärts).

19. Spuščati in vzdigati se v opori; po 6 do 10krat.

20. Kolébatí v opori in presedati za roko.

21. Kolébatí se v opori do jezdne seje (Schwingen zum Reitsitz).

22. Jahati (reiten). Telovadec, sedé v kreči, odskakuje s stegnoma.

23. Vzdigati se v opori s herbtom.

24. Poskakovati v opori na obeh rokah (Stützel).

25. Sedeti razkrečivši nogi (sedeti pred ali za rokama).

26. Visoko kólébatí v opori (Hochschwung).

27. Presedati v opori.

28. Zakolébatí se na stran (Flankenschwung).

Nekatere vaje v komolčnej opori.

1. Kolébatí v opori na komolcih (Schwingen im Unterarmstütz).

2. Vzdigati se iz opore na komolcih v stegneno oporo (Aufkippen).

3. Naprej dričati se v komolčnej opori.
4. Koleni vzdigati v komolčnej opori.
5. Pêti vzdigati v komolčnej opori.
6. Krečati v komolčnej opori i. t. d.

Nekatere vaje v vesi (Uebungen im Hange).

1. Nadlahtna vesa (Oberarmhang): roki se položite pred sé, ali se stegneta v stran ali za-se.
2. Dričati se v nadlahtnej vesi — zdaj z levo zdaj z desno roko ali z obema ob enem.
3. Pohajati v nadlahtni vesi.
4. Vzdigati in spuščati se v vesi na obeh deržajih. (Holmen).
5. Spuščati se v opertej leži.
6. Plavalna vesa (Schwimmhang).

5. Nekatere lahke vaje na drogu.

(Leichte Reckübungen.)

Tudi tu je treba paziti na to, kako se lata (Reckstange) prime. Prijem je po tem zgornji (Ristgriff), spodnji (Kammgriff) ali pa dvojni (Zweiggriff), ako prime ena roka s spodnjim, druga z zgornjim prijemom. Vesa (Hang) je ali stranska vesa (Seithang), ali prečna vesa (Querhang), ali stegnjena (Streckhang) — ali pa skerčena vesa (Klimmhang). Dalje zna vesa še biti ali sklenjena (Schlusshang), kedar je roka tik roke na drogu, ali razpeta vesa (Spannhang), ako ste roki kolikor mogoče vsaksebi.

Vaje:

1. Stranska obesa s spodnjim, zgornjim ali z dvojnim prijemom in s stegnjenima rokama.
2. Prečna obesa z dvojnim prijemom.
3. Spreminjati prijem (Griffwechsel).
4. Različne vaje z nogama (Bein- und Fuss-

übungen) v stranskej ali prečnej vesi, kakor: pèti vzdigati, nogi križiti, krožiti in suvati z nogama i. t. d.

5. Vésكاتي (Hangeln): premikati se zdaj z eno, zdaj z drugo roko v stranskej vesi na desno in levo.

6. Vesكاتي v prečnej vesi (Querhangeln) zdaj z eno, zdaj z drugo roko — naprej in nazaj.

7. Koléباتи se v stranskej ali prečnej vesi.

8. Vaje v skerčenej vesi (Uebungen im Klimmhange).

9. Koléباتи se in ob enem suvati z nogama (Schwingen mit Beinstossen).

10. Vzpotezati in spuščati se (popenjati se) v stranskej ali prečnej vesi z zgornjim ali s spodnjim prijemom (Klimmziehen).

IV. Nekatere telovadne igre.

(Einige Turnspiele.)

1. Cesta (Strasse).

Telovadci se postavijo v 2 stranski versti (t. j. drug za drugim) tako, da ste obe versti ka-ke 4 čevlje vsaksebi. To je cesta. Zadnja dva, t. j. eden od prve in eden od druge verste, tečeta zdaj v paru skozi cesto in ko prideta do konca, poda se vsak na zunajnej strani svoje verste na svoj prostor nazaj. Ko sta pritekla do konca ceste, že pričneta tudi druga dva teči i. t. d. dokler pridejo vsi na versto. Druga dva se postavita, ko prideta od zunaj nazaj, za prva dva, tretji par za drugi i. t. d. Tista dva, katera sta bila v začetku zadnja, sta zdaj prva. — Ta igra se zna tudi tako igrati, da tečeta telovadca od zunaj noter v cesto, ali pa, da prvič tečejo vsi po versti od znotraj, drugič vsi od zunaj.

Ta igra se tudi dalje še da tako-le spremeni: Telovadci obeh verst vzdignejo roke ravno v stran. Cesta postane na ta način zeló ozka. Zdaj teče skozi njo prvi zadnji, potem drugi zadnji i. t. d. Kdor se tekoč kake vzdignjene roke dotakne, teče še enkrat.

2. Na poskušnjo teči (Wettlauf).

Po 10 do 15 igralcev stopi v vstrično versto (Stirnreihe). Kakih 20 sežnjev stoji versti nasproti majhno banderce. Na ukaz tečejo vsi, in tisti, kateri je prvi pri bandercu, prime jo in dobi darilo.

3. Žogo metati (Ballspiel).

a. Igralci se razdelijo v 2 versti tako, da ste si nasproti kakih 10 sežnjev daleč. Eden izmed igralcev zažene ali verže žogo proti drugej versti, in kdor jo vjame, zažene jo zopet nazaj. Tista versta, katera v določenem času žogo večkrat vjame, je zmagala.

b. Igralci se razdelijo tako, da je eden od drugega saj 5 sežnjev daleč proč. Vsak ima lopatico v roki. Eden izmed njih zažene žogo k drugemu, ta jo odbije, tretji tudi i. t. d. Kdor jo ne zadene z lopatico, se zaznamova, in tisti, kateri ima po končanej igri najmanj znamenj, je zmagalec.

4. Černi mož (schwarzer Mann).

Kakih 20 ali 30 igralcev stopi v vstrično versto (eden poleg drugega). Eden izmed njih je „černi mož“ in stoji od verste kakih 10 sežnjev daleč proč. Ko vpraša: „Ali se bojite črnega moža?“ odgovorijo vsi „Nič,“ in bežijo na nasprotno stran. Tisti, katere „černi mož“ pri preteku vjame, gredo

ž njim in so potem njegovi pomaganci. Igra se konča, ko so se vsi igralci pri nasprotnem teku od „črnega moža“ in njegovih pomagalcev polovili.

5. Noč in dan (Tag u. Nacht, auch Kopf u. Wappen).

Igralci se razdelijo v 2 versti, kateri ste si 1 seženj vsaksebi. Perva versta se imenuje „noč“, druga „dan“. Eden izmed igralcev ima deskico v roki, katera je na eni strani črna (noč) na drugi bela (dan). To verže kvišku, in ko pade na zemljo, vidi se precej, ali kaže zgornja stran „noč“ ali „dan“. Če je n. pr. noč, bežijo igralci s tem imenom, in „dan“ jih lovi, in vsi, kateri so se tako pridobili, pripadajo zdaj k nasprotni versti. Igra se tako dolgo, dokler se ena ali druga versta ne razdere. Loviti se sme samo do določenega kraja.

6. Lisjak hodi okoli (der Fuchs geht herum).

Igralci stopijo v krog in vpognijo trup pred-se. Roki se zdaj položite na herbet tako, kakor bi se hotlo ž njima kaj sprejeti. Eden izmed igralcev derži spleteno ruto v roki in hodi zunaj okoli. Kateremu ruto v roko položi, ta udarja zdaj ž njo po tistemu, kateri stoji zraven njega na desnej, in ga tako žene pred seboj okoli in zopet na stari prostor nazaj. Ko se je to zgodilo, položi „lisjak“ okoli gredé ruto kakemu drugemu v roko, ta zopet udarja ž njo po zraven stoječemu i. t. d. Kateri je svojo nalogo izveršil, stopi zopet na svoj poprejšnji prostor.

7. Jakob, kje si? (Jakob, wo bist du?)

V krogu stoječi igralci se sprejmejo z rokami. Dva stopita zdaj v kolobar (krog), in enemu se za-vežejo oči. Ta vedno vpraša: „Jakob, kje si?“ —

in Jakob mu odgovarja: „Tukaj sem“. Ko ga vjame, prideta na versto druga dva.

8. Po trije vštric (drei Mann hoch).

Igralci stojé po dva v odpertem krogu, pa tako, da je drugi za prvem. Par je od para 1 seženj vsaksebi. Dva igralca pričneta igro s tem, da se eden postavi pred kaki par. Tu so zdaj trije, in zadnjemu je treba uiti in se pred kak drugi par postaviti, kajti drugi igralec dá vsakemu tretjemu s kako mehko rečjo (s spleteno ruto) po herbtu, ako mu hitro ne uide. Če ga dobi, ima zdaj ta nalogo prvega. Tedaj: kjer vidi zadnji, da je ob enem tudi tretji, naj beži pred kaki par, in tam naj hitro odstopi tisti, kateri je zdaj tretji i. t. d.

9. Lisjak in kura (Fuchs u. Henne).

Vsak igralec ima spleteno ruto v svojej roki. Eden izmed njih je lisjak in se poda na svoj določen kraj (jamo). Na enkrat zakliče: „Lisjak pride!“ ter priskaka na enej nogi med druge (kure) in se trudi, da bi katerega z ruto zadel. Ako katerega doseže, je ta tudi lisjak in se poda z unim na popred omenjeni kraj. Zdaj sta tedaj že dva in lov je toliko lažej. Ako se pa lisjak strudi, naj hiti po obeh nogah v jamo, kajti kure tečejo zdaj za njim, in če ga poprej vjamejo, tepejo ga z rutami po herbtu. Ko se malo odpočije, naznani zopet nov lov. Ako pa pozabi to naznaniti, planejo vse kure na-nj.

10. Lov zunaj kroga (Jagd ausser dem Kreise).

Igralci stopijo skupaj in naredijo krog, podajo si roke in jih vzdignejo kvišku. Eden se poda v krog, drugi je zunaj kroga in se imenuje lovec.

Ta v krogu leta pod rokami drugih iz kroga, in ako ga igralec zdaj vjame, je igra končana in druga dva prideta na versto. Igralec v krogu mora vselej na to paziti, da hitro zopet uide v krog in se na nasprotnjej vnanjej strani prikaže.

11. Lonec ubijati (Topfschlagen).

Igra je sploh znana. Igralec z zavezanimi očmi ima nalogo, s palico v roki streti lonec, kateri je postavljen v določenej daljavi. Navadno igralec prekoraka to pot do piskra popred z odpertimi očmi. Ko se mu oči zavežejo, se še trikrat na mestu okoli zaverti in potem pot nastopi.



P e s m i.



Sledeče pesmi naj se pojó pri različnih prostih ali rednih vajah, posebno pa gredé. Gledati je pri tem treba na živo in veselo petje.

(Napeva k prvi in drugi pesmi se najdeta v Nedvédovi zbirki [»Pesmi za mladost, največ za deške in dekliške šole«], katero imajo gotovo vsi učitelji.)

1. Popotnikova pesem.

1.

Popotnik pridem čez goró, Tud tukaj solnce gre okrog,
Od doma vzamem še slovó; Dolino vidim, hrib in log;
In kamor se okó ozrè, Pa solnce naše bolj blišči,
Povsod se mi novsvét odprè. In hrib naš lepše zeleni.

2.

Tud tù cvetó cvetičice,
 Po njih šumé čebelice;
 Pa naših rož je lepši cvet,
 Čebelic naših slajši med.
 Skoz mesta hodim in vasí,
 Povsod drugač se govori;
 Jaz tuje nikogar ne poznam,
 In sred ljudi povsod sem sam.

3.

Dežela ljuba, kje ležiš,
 Ki jezik moj mi govoriš,
 Kjer znanci moji še živé,
 Prijatli moji v grobih spé?
 Zdihujem, prašam vedno: kje?
 Prijatli, k vam želi sercé,
 Perute imeti si želim,
 Pa k vam domú, ko ptič, zletim.

2. Kaj cvetice pravijo.

1.

Na trati zeleni cvetice cvetó,
 Nas vabijo k sebi, velijo takó:
 Smo čverste in mlade, in pisane vse,
 Al cvetje to naše v nevarnosti je.

2.

Ko pride prezgodaj vročina al' mraz,
 Nam zvéne upade cveticam obraz,
 Nam kmali zaklene pomladni se vert;
 Jesen že pripelje nemilo nam smert.

3.

Mladenči, deklice so ravno takó,
 In kakor cvetice v nevarnosti z'ló,
 Zapelje se kmali mladinsko sercé,
 In lica cveteče zbledijo, zvené.

4.

Zatoraj mladina, ti rožnika cvet!
 Le čuj, da ne spači hudobni te svet!
 Ponižnost in čistost naj v skerbi ti bo,
 In cvetje bo tvoje cvetelo v nebó!

3. Jägerlied.

(Melodie, siehe: „Na planino“.)

1.

Auf und an!
 Auf und an
 Spannt den Hahn,
 Lustig ist der Jägersmann!
 Büchsenknall,
 Hörnerschall
 Ueber Berg und Thal.
 Ja wir ziehen in das Feld,
 Kampf allein befreit die Welt;
 D'rum juchhei! Jägerei,
 Stets gepriesen sei.

2.

Wo er hält!
 Wo er hält
 In dem Feld,
 Haben wir dem Feind gestellt;
 Aus dem Wald,
 Wenn es knallt,
 Treiben wir ihn bald.
 Auf, trarah! durch Dorn und Korn
 Schallt das munt're Jägerhorn.
 D'rum juchhei! etc.

3.

Nebenbei!
 Nebenbei
 Wie es sei,
 Schiessen wir mit unserm Blei
 Im Revier
 Manches Thier,
 Das erlegen wir.

Hirsche, Luchse, Dachse, Füchse,
 Schiessen wir mit uns'rer Büchse.
 D'rum juchhei! etc.

4.

Auf und an!
 Auf und an
 Spannt den Hahn,
 Lustig ist der Jägersmann!
 Büchsenknall,
 Hörnerschall
 Ueber Berg und Thal.
 Und ich sag's und bleib dabei,
 Lustig ist die Jägerei.
 D'rum juchhei! etc.

4. Wanderlied der Turner.

1.

Turner zieh'n froh dahin,
 Wenn die Bäume schwellen grün,
 Wanderfahrt, streng und hart,
 Das ist Turnerart!
 Turnersinn ist wohlbestellt,
 Turnern Wandern wohlgefällt;
 Darum frei Turnerei
 Stets gepriesen sei!

2.

Graut der Tag ins Gemach,
 Findet er uns auch schon wach;
 Wird's dann hell, rasch und schnell
 Sind wir auf der Stell';
 Sind zur Stund' am Sammelort,
 Und dann zieh'n wir jubelnd fort;
 Darum frei Turnerei
 Stets gepriesen sei!

3

Arm in Arm, sonder Harm,
 Wandert fort der frohe Schwarm;
 Weit und breit zieh'n wir heut'
 Bis zur Abendzeit.
 Und der Turner klaget nie,
 Scheuet nimmer Wandermüh';
 Darum frei Turnerei
 Stets gepriesen sei!

4.

Sturmessauss, Wettergraus
 Hält den Turner nicht zu Haus;
 Frischer Muth rollt im Blut,
 Däucht ihm Alles gut;
 Singt den Vaterlandsgesang,
 Bleibet frisch sein Leben lang;
 Darum frei Turnerei
 Stets gepriesen sei!

5.

Lebensdrang, Todesgang
 Findet einst uns nimmer bang'.
 Frisches Blut, Männermuth
 Ist dann Wehr' und Hut.
 Braust der Sturm uns auch zu Grund,
 Fall'n wir doch zu guter Stund';
 Darum frei Turnerei
 Stets gepriesen sei!

5. Reiters Morgengesang.

1.

Morgenroth! Morgenroth!
 Leuchtest mir zum frühen Tod!
 Bald wird die Trompete blasen,

Dann muss ich mein Leben lassen,
Ich und mancher Kamerad.

2

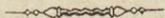
Kaum gedacht, kaum gedacht,
Wird der Lust ein End gemacht!
Gestern noch auf stolzen Rossen,
Heute durch die Brust geschossen,
Morgen in das kühle Grab.

3.

Ach wie bald, ach wie bald
Schwindet Schönheit und Gestalt!
Pralst du gleich mit deinen Wangen,
Die wie Milch und Purpur prangen,
Ach die Rosen welken all'!

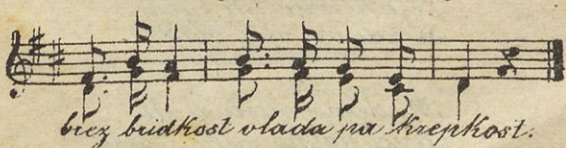
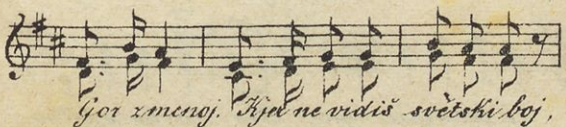
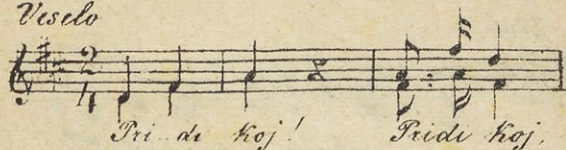
4

Darum still, darum still,
Füg ich mich wie Gott es will.
Nun so will ich wacker streiten,
Und soll't ich den Tod erleiden,
Stirbt ein braver Reitersmann.



I Na planino.

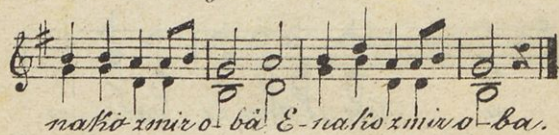
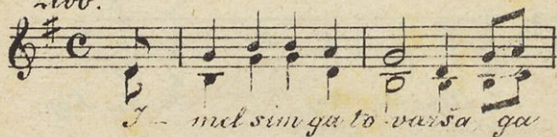
Veselo



II

Zvesti tovarš.

Živo.



2.

Prižvižga pusta krogla
 Kdo pade ti al jax?
 Se njemu v grud zazene
 Seži krvav tih mene,
 Se zdi mi moj obraz

3.

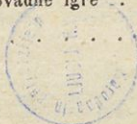
Mi desno misli dati
 Kriči polkovnik... Marš!
 Ni rokoostiska doba,
 Ostani untkraj groba,

Kazalo.



	Stran.
Besedica za predgovor	3
O telovadbi sploh	5
Nekoliko o vajah	6
I. Redne vaje	7
II. Proste vaje	10
1. Stoje	10
2. Vaje z vratom in glavo	11
3. Vaje z ramenoma	11
4. Vaje z nogama	14
5. Vaje s trupom	16
6. Vaje v napadu	17
7. Vaje v vpornej legi	18
8. Skupne ali sestavljene proste vaje	19
9. Sestavljene vaje, katere se ne veršé ob enem	24
10. Različne hoje	25
11. Proste vaje gredé	28

12. Vaje v tekanji	29
13. Vaje v poskoku in skakanji	31
III. Nekatere vaje s pripravami in na pripravah . . .	33
1. Vaje z palicami	33
2. Vaje z naročniki	34
3. Vaje v skakanji čez vervico	35
4. Nekatere lahke vaje na kozi	37
5. Nekatere lahke vaje na drogu	39
IV. Nekatere telovadne igre	40
Pesmi	44



fran.

29
31
33
33
34
35
37
39
40
44

COBISS eE204

NARODNA IN UNIVERZITETNA
KNJIZNICA



00000161417

