

PREDNJA K

LIST JUGOSLOVENSKEGA SOKOLSKEGA PREDNJAŠTVA
PRILOGA SOKOLSKEMU GLASNIKU

LETO I.

ŠTEV. 3.

[V Ljubljani, dne 15. marca 1925.]

Gradivo za vadbo članov

Prosti prevod po „Těloeviku“ br. Frante Erben a. Srbohrvatski prevod
br. Sulceja, slovenski prevod br. dr. Kuščerja.

3. del: Skok v višino z mesta brez deske.

Osnova: Skoki vstran.

Bili so časi, ko je pomenilo nekaj čisto posebnega, če si videl kdaj v naših sokolskih telovadnicah izvesti skok z odzivom od tal brez deske; o takozvanih tekmovalnih skokih pa celo nismo imeli niti pojma. A danes? Danes prirejšemo celo že šole z namenom, da se naučimo skakati po načinu svetovnih prvakov in da omogočimo nadarjenejšim borcem, da bi tudi v prosti telovadbi dosegli čim boljše uspehe. S tem seveda nismo nikakor opustili načela vsestranske vadbe, niti se ne ženemo za rekorde. Samo nočemo zavirati razvoja sposobnosti v prosti telovadbi, kakor nismo tega nikdar delali pri telovadbi na orodju. Zato je potrebno, da uvrstimo v vadbene načrte vsake telovadnice zraven skokov z desko — pri katerih moramo posvetiti posebno pozornost lepoti skoka in trdnosti doskoka — tudi skoke brez deske z namenom, da jih vadimo za tekme, in to na razne načine.

Danes opisujemo skok v višino vstran z mesta, kakor se je gojil v petrograjski častniški šoli. Na ta način smo dosegli prekrasne rezultate in znatno nadkrilili prejšnje izvedbe. Poročnik Rajovski je dosegel na ta način višino 1.50 m. Skok se je vadil takole: Najprej so telovadci delali poskok na mestu, in sicer tako, da so z ono nogo, ki je bila oddaljena od skoka, zanožili, z drugo pa prednožili. Potem so izvajali isti gib na ta način, da se tista noga, ki ostaja zadaj, ne napenja, temveč pušča popolnoma mrtva. Šele potem, ko so si telovadci

3. čest: Skok u visinu s mjesta bez mostića.

Osnova: Skokovi strance.

Bijahu vremenâ, u kojima je značilo kao nešto sasama posebnog, ako se kojiput videvalo u našim Sokolama izvođenje skokova odrazom s tla bez mostića. Šta više: o t. zv. skokovima za natjecanja nijesmo imali ni pojma. A danas? Danas priređujemo već i škole sa svrhom, da se naučimo skakati načinom svjetskih prvaka i da omogučimo darovitim borionicima, kako bi i prostom tjelovježbom postigli čim bolje uspjele. Time — dakako — nijesmo napustili princip svestranog vježbanja, niti se otimljemo za rekorde. Mi tek nećemo, da sprečavamo razvitak sposobnosti u prostoj tjelovježbi, kao što to nikada nijesmo činili ni kod tjelovježbe na spravama. Zato treba da budu uvršteni u rasporedu svake Sokolane uz skokove s mostića — pri kojima treba naročitu pažnju posvetiti odličnosti skoka i stalnosti doskoka — još i skokovi bez mostića, sa svrhom, da ih učimo za natjecanja, i to na razne načine.

Danas opisujemo skok u visinu strance s mjesta, kako se gojio u petrogradskoj častničkoj školi. Tim načinom postignuti su prekrasni rezultati, a prijašnje izvedbe znano su nadmašene. Poročnik Rajovski postigao je ovim načinom visinu od 1.50 m. Skok je uvijek bio ovako: Najprije su vježbači radili poskok na mjestu, i to tako, da su onu nogu, koja je bila udaljena od skoka, zanožili, a drugu prednožili. Iza toga izvodili su istu gibanje pod uvjetom, da se ne napinje ona noga, koja je otraga, nego se

usvojili ta način gibanja, smo izvajali preskoke, pri katerih smo pazili na to, da zunanja noga ostane po odzivu čim dalje v poševnem položaju zadaj; kadar se notranja noga dvigne nad zapreko, zamahne nazaj, in v tem hipu se prenese druga noga z močnim zamahom čez zapreko. Doskok smo izvajali s obratom k latvi. Oddaljenost od latve se določa s tem, da dene telovadec roko v bok in se postavi k zapreki: njegov laket naj gre sedaj neznatno preko navpične ravnine zapreke. Stopala vzporedna, za svojo širino med seboj oddaljena.

II. skupina.

Doskočna bradlja: Naupori iz proste vese: s kolebom, podmetno — vzpora: vzklopno, s kolebom — meti zanožno: preskok.

Miza na šir s prožno desko: Premeti.

Boks: Stik, preža, izmene preže naprej in nazaj.

1. del: Doskočna bradlja.

Osnova: Naupori iz proste vese: s kolebom, podmetno — vzpora: vzklopno, s kolebom — meti zanožno: preskok.

Iz koleba z notranjim prijemom (nadprijemom):

1. Z zakolebom naupor v oporo na lehteh — vzklopna vzpora — zanožka v desno.

Pripomba. Iz iztegnjene vese z notranjim prijemom (nadprijemom) dobimo koleb najboljše na nastopni način: Telovadec naskoči v iztegnjeno veso s togim — iz početka lahko tudi z zmerno upognjenim — trupom nekoliko naprej, da dobi neznaten pokoleb. V trenutku, ko doseže mrtvo točko predkoleba, se krepke ulekne in zamahne z nogama nazaj, takoj pa zopet upogne trup in dvigne noge v vznosno veso, iz katere si dá podmetni koleb. Najbolje bo, da se ta koleb izvaja na štetje. Na «ena» naskoči telovadec v veso in se giblje naprej (v predkoleb), na «dve» zamahne z nogama nazaj, na «tri» dvigne noge v vznosno veso. Zadnji dve dobi sta dvakrat krajši od

pušta potpunoma bez vlasti. Tek sada, kada vježbači osvojiše ovo gibanje. Izvedeni su preskoci, kod kojih se pazilo na to, da vanjska noga po odzivu ostane čim dulje u kosom položaju prama nazad; a kada se unutarnja noga digne nad zapreku, zamahne nazad i u tome trenu se druga noga snažnim zamahom prenosi preko zapreke. Doskok je izvođen okretom k vrpci. Udaljenost od vrpce ustanovljuje se time, da se vježbač podboči i postavi tako, da mu lakat neznatno prelazi okomitu ravninu zapreke. Stopala istosmjerno i udaljena za njihovu širinu od sebe.

II. skupina.

Doskočne ruče: Upori visom prostim: zamahom, podmetno — izmjena potpora: sklopkom, zamahom — metanja zanožna: preskok.

Stol u šir sa pružnim mostićem: Premeti.

Šakanje: Sraz, sprem⁸, izmjena sprema napred i nazad.

1. čest: Doskočne ruče.

Osnova: Upori visom prostim: zamahom, podmetno — izmjena potpora: sklopkom, zamahom — metanja zanožna: preskok.

Iz zamaha nutarnjim hvatom (nathvatom):

1. U zanjihu upor u potpor o zalak-ticama — sklopka — zanožka desno.

Opaska. Iz viska nutarnjim hvatom (nathvatom) poslužiti ćemo se najboljim načinom zamaha ovako: Vježbač naskoči u visak sa ukočenim trupom — ispočetka makar i mirno izbočenim — ponešto napred, da zadobije neznatni zamah. U trenu, kako je prispio u mrtvu točku, brzo uvine križa i zamahne nogama nazad, no odmah ponovno izboči trup i digne noge u visak okomiti, iz kojega uzimlje podmetni zamah. Najbolje će biti da se taj zamah izvodi na brojanje. Na «jedan» naskoči vježbač u visak i giblje se napred (u prednjih), na «dva» zamahne nogama nazad, na «tri» digne noge u visak okomiti. Posljednje dvije dobe su dvaput kraće od prve. Ruke su napete kroz ču-

⁸ Sprem = borilački stav.

prve. Roki sta ves čas napeti. Prijem polni, nikakor ne viličasti. — Ako se telovadcu posreči pravilen koleb, potem odleti v oporo na lehteh z ulek-njenim križem; v nasprotnem primeru bo znatno okrepil koleb z neznatnim upognjenjem trupa in z neposredno na to sledečim ponovnim ulek-njenjem križa.

2. Z zakolebom naupor v oporo na lehteh — s predkolebom vzpora — zanožka v levo.

3. Z zakolebom naupor v oporo na lehteh — vzklopna vzpora — podmetno v veso — saskok po zakolebu.

Pripomba. Tudi če tekmovalac z gotovostjo izvaja spad nazaj v vznosno veso na nizki bradlji, vendar se te vaje pri prvem izvajanju nekoliko boji. Zato bo umestno, da se po vzklopni vzpori koleb zadrži in izvaja podmetni koleb najprej iz mirne vzpore. Svetujemo, naj telovadci rok ne upogibajo in naj padajo z zadnjim delom telesa naravnost dol, s čimer se obvarujejo pred prevratom nazaj. Prednjak mora biti pripravljen, da pri nepravilni izvedbi zadrži telovadca z eno roko za hrbet, z drugo za spodnji del stegen. Iz vznosne vese sunemo z nogama poševno naprej gor in postopno ulekujemo križ, s čimer dosežemo potrebni koleb v vesi.

4. Z zakolebom naupor v oporo na lehteh — vzklopna vzpora — podmetno naupor z zakolebom v oporo na lehteh — vzpora s predkolebom — zanožka v desno.

Pripomba. Če so telovadci nekoliko spretnejši, delamo podmet za sledeči naupor z zmerno upognjenim

tavo vrijeme izvođenja; hvat: puni, ni-pošto vilični. — Pode li vježbaču za rukom valjana udezbā zamaha, odle-tjeti će u potpor o zalakticama sa uvi-tim križima; u protivnom slučaju za-mah će znatno ojačati neznatnim iz-bočenjem trupa i sa neposredno iza toga slijedećim ponovnim uvinućem križa.

2. U zanjihu upor u potpor o zalak-ticama — u prednjihu u potpor na-petim rukama⁹ — zanoška lijevo.

3. U zanjihu upor u potpor o zalak-ticama — sklopka — podmetno u vi-sak — saskok u zanjihu.

Opaska. Ma da stanoviti vježbač izvodi sa sigurnošću spad nazad iz pot-pora u visak okomiti na niskim ručā-ma, to ga ipak ova vježba ponešto za-strašuje pri prvom izvođenju na viso-kim ručāma. Zato će biti umjesno, da se poslije sklopke zamah zaustavi i sada neka se izvede podmetni zamah najprije iz mirnog potpora. Savjetujemo vježbače, da ne sagiblju ruke i da stražnjom česti tijela padaju izravno dolje, čime će se ukloniti nepoželjnom prekopitu nazad. Prednjak mora biti spreman, da u slučaju nepravilnog izvođenja zadrži vježbača jednom ru-kom na ledima, a drugom na donjoj česti stegnā. Iz viska okomitog su-nemo nogama koso napred gore i po-stepeno uvijamo križa, čime ćemo po-stići odgovarajući zamah u visku.

4. U zanjihu upor u potpor o zalak-ticama — sklopka — podmetno upor u zanjihu u potpor o zalakticama — u prednjihu u podpor nap. r.¹⁰ — zano-ška desno.

Opaska. Vježbači koji su vitkiji, izvode podmet za upor sa mirno izbo-čenim trupom. Ovaj način daje im da-

⁹ Gdje se kaže samo potpor, razumi-jevac uvijek, da je to potpor napetim ru-kama. — Iznimno se kaže napetim ru-kama tamo, gdje slijede dva ili više pot-pora uzastopce.

(Uvadjam ovaj način pisanja, da odstra-nimo nekonsekventnost, koja se vuče, od kada postoji Sokolstvo u nas. U protivnom slučaju morali bismo na konju podjedno pisati u potporu napetim ruka-ma). — Op. pr.

¹⁰ Nap. r. = kratice za: napetim rukama.

trupom; ta način nam dá mnogo večji koleb, kakor ga je mogoče dobiti s spadam do globoke vznosne vese.

5. Z zakolebom v oporo na lehteh — s predkolebom vzpora — zakoleb, podmetno naupor z zakolebom v oporo na lehteh — vzpora vzklopno — zanoška v levo.

2. del: Miza na šir s prožno desko.

Osnova: Premeti iz zaleta s sonožnim odzivom:

1. Oprijem na sprednji rob — premet sklečno.

2. Oprijem na sprednji rob — premet napetim rokami.

Pripomba. Opozarjamo na pogosti pogršek pri premetu: Telovadci spuščajo glavo na prsa, namesto da bi jo čim najbolj zaklanjali. To ima za posledico, da se ne zavedajo, kam se vržejo, in če ne bi bilo varovanja, bi se jim pogostoma pripetile nezgode. Zato je treba, da prednjak pazi na držanje glave. Glava se spušča šele, kadar smo dospeli do stoje na rokah in iz nje nadaljujemo premet. To «manipulacija» z glavo pa prepuščajmo izvežbanim telovadcem; tukaj se pa zadovoljujemo z lepo izvedbo premeta ob napetih nogah in stopalih in ves čas dvignjeno glavo. — Nadaljnji in tako rekoč občni nedostatek je, da celo dobri telovadci ne delajo premeta samostojno. Pa tudi pri onih, ki ga izvajajo samostojno, končava vaja redkokdaj s sigurnim doskokom. Tukaj je pogršek v tem, da nudimo varovanja več nego je umestno. Naravno: pri onih telovadcih, ki premeta še ne izvajajo sigurno, je potrebno, da nudita varovanje dva telovadca. Čim smo pa gotovi, da je telovadeč v stanju izvesti premet samostojno, bomo zahtevali, da ga izvede brez varovanja. Tu moramo pripomniti, da se je treba za siguren doskok pošteno odriniti od mize z rokama v trenutku, ko je telo doseglo stojo in gre odtod navzdol. Odriv z rokama je nemogoč, ako drže telovadca prednjaki za roke; ti ga celo — kakor to pogostoma vidimo — iz stoje naravnost nesejo na

leko jači zamah, nego li onaj sa spadam u duboki visak okomiti.

5. U zanjihu upor u potpor o zalacticama — u prednjihu u potpor nap. r. — zanjih, podmetno upor u zanjihu u potpor o zalacticama — sklopka — zanoška lijevo.

2. čest: Stol u šir sa pružnim mostićem.

Osnova: Premeti.

Iz zaleta odrazom sunoške:

1. Dohvat na udaljeniju trećinu, premet sklekom.

2. Dohvat na udaljeniju trećinu, premet napetim rukama.

Opaska. Upozoravamo na čestu pogrešku pri premetu: vježbači spuštaju glavu, umjesto da je što više zaklanjaju. To donosi posljedicu, da si nijesu svijesni, kuda se sunovraćuju, pa da ne imadu zaštitu, često bi se ozlijeđivali. Zato treba prednjak, da pazi na držanje glave. Glava se spušta, kada smo prispjeli do stoja o rukū, iz kojega se onda premećemo dalje. No ovu «manipulaciju» sa glavom prepuštajmo naprednijim vježbačima; ovdje se pak zadovoljavajmo sa lijepom provedbom premeta sa napetim nogama i stopalima i sa glavom podjednako uzdignutom. — Daljnji i tako reći sveopći nedostatak je, da vježbači, pa i napredniji, ne mogu izvesti premah samostalno. Pa i kod onih, koji ga izvode samostalno, rijetko kada svršava vježba sa stalnim doskokom. Ovdje je pogreška: suviše davanje zaštite. Naravno, da kod onih vježbača, koji premet još ne izvode sigurno, treba da im pripaze dvojica vježbača. No čim smo sigurni, da je vježbač kadar izvesti premah samostalno, zahtijevati ćemo provedbu bez zaštite. Ovdje nam je spomenuti, da se za siguran doskok treba čestito odraziti rukama od stola u trenu, kada je tijelo prispjelo do stoja, pa odovud ide prema dolje. Odraz rukama je nemoguć, ako vježbača drže prednjaci za ruke, koji ga pače — kako često vidjevamo — iz stoja izravno prenose na tlo. Razumije se, da pri

¹¹ Sklek = potpor skučenim rukama (dakle premet skučenim rukama).

lla. Razume se, da morajo pri izvedbi premeta brez pomoči varovatelji najpazljiveje zasledovati gibe telovadca — ako opazijo, da se ni z rokama dobro odgnal, morajo takoj poseči vmes (zgrabijo ga za roke, postavijo svoje roke pod njegov hrbet in sl.). — Po tem, kar smo tu navedli, je jasno, da ti dve vaji popolnoma zadoščata za določeni čas z ozirom na zahtevo po čisti in samostojni izvedbi. Takoj, ko večina telovadcev v vrsti z uspehom dela premet in razen tega brez pomoči, pristopimo k dviganju mize na vedno večje višine.

3. del: Boks.

Osnova: Stik, preža, izmena preže naprej in nazaj.

Pouk v boks dajemo od temelja. Ko smo napravili primeren razstop — odvisen od prostora, ki nam je na razpolago, začnemo z razlago stika.

Stik izvajamo iz spetne stoji s priročenjem z odprtimi dlanmi. Iz te izvedemo četrt obrata v desno na peti desne noge s pomočjo prstov leve; lehti silno napnemo, pesti pa krepko stisnemo in zasukamo z mezinici k telesu. Pri tej priliki opozarjamo na to, da mnogi telovadci stavljajo pri stisnjenju pesti palec z zunanje strani preko kazalca — to je napačno! Pravilno je, da palec položimo s sprednje strani čez kazalec celo na sredinec — s tem dobi pest sposobnost za učinkovit udarec. Prednjaki naj vpoštevajo to navodilo in naj pazijo na pravilno stisnjene pesti. V stiku z levo nogo naprej smeri levo stopalo naravnost naprej, desno pa vstran, eno tvori z drugim pravi kot. Trup je obrnjen pol-desno, obraz pa v isto smer, kakor pri spetni stoji. Iz stika se vračamo v spetno stoji na povelje: «Povrat, s če - lo m!»

Preža. Iz stika z levo prehajamo v prežo z levo naprej s tem, da postavimo levo nogo z mirnim topotom 50 cm naravnost naprej tako, da sta peti v eni črti. Istočasno se spustimo v počep tako, da je golen leve noge navpična k tlom, koleno desne noge pa navpično

izvođenju premeta bez zaštite moraju zaštitnici najpomniji da prate kretanju vježbača, pa ako opaze, da se rukama nije dobro odrazio, treba da odmah stupe u djelatnost (uhvate ga za ruke i podmetnu mu svoje ruke iza lediju i sl.) — Po ovdje navedenom jasno je, da su ove dvije vježbe potpunoma dostatne za određeno vrijeme vježbanja jobzirom na zahtjev čiste i samostalne izvedbe. Odmah, kako vježbači — njih većina u odjelenju — sa uspjehom izvode premah, a usto i bez pripomoći, pristupamo podizanju stola u veće i veće visine.

3. čest: Šakanje.

Osnova: Sraz, sprem, izmjena sprema napred i nazad.

Poduku u šakanju dajemo od temelja. Nakon što smo uredili odgovarajući razmak, koji zavisi o prostoru, kojim raspolažemo, počnemo sa podukom sraza.

Sraz izvodimo iz stoji spetnog sa priručenjem otvorenih pesnica. Odovud izvedemo četvrt okreta desno na peti desne noge pomoću prstiju lijeve; ruke silno napnemo a pesnice stisnemo i okrenemo jih sa mezinicima ka tijelu. Kod ove zgode upozoravamo, da mnogi vježbači, kada stisnu pesnice, stavljaju palac s vanjske strane preko kažiprsta, a to je pogriješno. Pravilno je, kada palac prilože s prednje strane preko kažiprsta sve do srednjeg prsta, to j. preko istog. Time i sama pesnica — gledom na udarac — dolazi do pravog izražaja. Prednjaci treba da uvažavaju ovu uputu i da traže pravilan stiskaj pesnica. U srazu lijevom nogom napred smjera lijevo stopalo ravno napred, desno strance, a oba su - jedno spram drugoga — okomito. Trup je napola nadesno, no obliče u istome smjeru, u kojem je bilo u stoji spetnom. Iz sraza u stoj spetni vraćamo se na zapovijed: «Povrat — če - lo m!»

Sprem. Iz sraza lijevom prelazimo na sprem lijevom napred tim načinom, da postavimo lijevo nogu sa mirnim topotom 50 cm ravno napred tako, da su pete u jednoj crti. Istodobno spustimo se u počučanj tako, da je golijen lijeve noge okomito

nad prsti te noge. Levo roko dvignemo, zmerno upognjeno, točno pred brado in v njeno višino, njen palec je zgoraj. Pest desne roke se položi s palcem k levi strani prsi. S tem je določen celotni položaj desne roke, ki počiva ob telesu. Telovadci grešijo baš v tem, da držijo to roko od telesa. Prsa so s celo svojo širino obrnjena naprej. Pripomniti moramo tudi to, da zavzamejo roke svoj položaj z bliskovito brzino šele istočasno z ного, ki prehaja v prežo, in nikakor ne prej. Začetnike je treba vestno učiti prežo na obe strani, in sicer ali iz stika na povelje: «Preža z levo (desno) naprej — zdaj!» ali pa iz spetne stoje na povelje: «Preža z levo (desno) naprej — ena! dve!» V stik se vračamo na povelje: «Stik zdaj!» po najkrajši poti. Tudi v spetno stoji preidemo po najkrajši poti na povelje: «Spetna stoji — zdaj!» z obratom na prstih zadnje noge.

Izmeno preže izvajamo lahko naprej ali nazaj. Na povelje: «Izmenjati prežo naprej — zdaj!» se obrnemo na prstih sprednje noge in postavimo drugo ного točno 50 cm pred njeno peto. Šele tedaj, ko smo z nogama že dovršili prežo, izmenjata tudi roki svoj položaj na ta način, da se pest tiste roke, ki krije prsi, prenese tesno in točno čez pest druge roke. Za izmeno preže nazaj velja povelje: «Izmenjati prežo nazaj — zdaj!» Analogno velja tu vse, kar smo zgoraj rekli o izmeni preže naprej. Ako želimo večkrat izmenjati prežo v isti smeri, kar najtopleje priporočamo, potem zadošča kot drugo (oziroma vsako nadaljnje) povelje: «Zdaj!» Pogreški, ki jih srečavamo najčesče, so nastopni: Telovadci se obračajo na peti namesto na prstih; že pri prvi izmeni preže obračajo trup v prečni položaj; menjavajo prežo z rokama tekom cele izvedbe — to učinkuje posebno grdo. Tem in drugim napakam, ki jih opazi tekom vežbanja, se mora upreti prednjak z vso odločnostjo. V nasprotnem primeru, če preidejo te napake telovadcem že v navado, jih bo prav težko iztrebiti.

spram tla, a koljeno desne točno nad prstima stopala desne noge. Lijeve roka, mirno sagnuta, digne se točno pred brado i u njenoj visini, a palac joj smjera gore. Pesnica desne ruke priloži se palcom k lijevoj strani prsiju. Time je određen položaj cijele ruke, koja počiva na tijelu. Vježbači griješe upravo u tome, da ruku drže od tijela. Prsa su okrenuta cijelom širinom napred. Valja nam spomenuti, da ruke zauzmu svoj položaj strjelovitom brzinom i tek istodobno s nogom koja prelazi na sprem, a nipošto prije. Početnike treba savjesno učiti sprem na obje strane, i to ili iz sraza na zapovijed: «Sprem lijevom (desnom) napred — sad!» ili iz stoja spetnog na dvije dobe na zapovijed: «Sprem lijevom (desnom) napred — jedan, dva!». U sraz vraćamo se na zapovijed: «Sraz — sad!» najkraćim putem. U stoj spetni prelazimo također najkraćim putem na jednu dobu zapovijedu: «Stoj spetni — sad!» sa okretom na prstima otraga se nalazeće noge.

Izmjenu sprema možemo izvesti napred ili nazad. Na zapovijed: «Izmjenit sprem napred — sad!» okrenemo se na prstima sprijeda stojeće noge i postavimo drugu ного točno 50 cm pred njenu petu. Stoprv onda, kada nogama svršismo sprem, izmjene i ruke svoj položaj taklo, da se pesnica ruke, koja pokriva prsa, prenese točno i tijesno preko pesnice druge ruke. Za izmjenu sprema nazad je slijedeća zapovijed: «Izmjenit sprem nazad — sad!» Slično vrijedi i ovdje sve, što je rečeno o izmjeni sprema napred. Želimo li izmijeniti sprem višeput u istome smjeru, što najtoplije preporučamo, onda je druga (kao i svaka daljnja) zapovijed dostatna: «Sad!» Pogreške, s kojima se najčesče susrećemo, jesu sljedeće: Vježbači okreću se na peti, umjesto na prstima; već kod prve izmjene sprema okreću trup u poprečki položaj; mijenjaju sprem rukama tečajem cijelog izvođenja, a to naročito neljepo djeluje. Ovim i inim pogreškama, koje prednjak opaža tečajem vježbanja, treba da se odupre svom energijom. U protivnom slučaju.

III. skupina.

Doskočni drog: Prosta vesa: iztegnjena vesa, zgiba, vznosna vesa, vesa v podkolenju, vesa za narte; mešana vesa: obesa v podkolenju, za narte; izmene vese s pritezanjem, s prevlekom, s spuščanjem.

Koza vzdolž: Raznožni meti naprej: vsed, sesed, preskok.

Skupinske raznoterosti: Poskoki eno-
nožno v spojenem zastopu in krogu.

1. del: Doskočni drog.

Osnova: Prosta vesa: iztegnjena vesa, zgiba, vznosna vesa, vesa v podkolenju, vesa za narte; mešana vesa: obesa v podkolenju, za narte; izmene vese s pritezanjem, s prevlekom, s spuščanjem.

Iz naskoka:

1. (Iztegnjena) vesa⁷ spredaj z nadprijemom — polagoma v zgibo — vznosna vesa skršeno obenožno — polagoma prevlek v vznosno veso zadaj — polagoma v veso zadaj — saskok.

Pripomba. Kjer ni posebej opo-
njen tempo izvedbe, tam se prehod
izvaja hitro. Iz z g i b e prehajamo tedaj
v vznosno veso skršeno obe-
nožno v enem trenutku.

2. Vesa spredaj z nadprijemom —
polagoma v zgibo — vznosna vesa
skršeno obenožno — polagoma prevlek
v vznosno veso zadaj — obesa v pod-
kolenjih znotraj — vesa v podkolenjih,
vzročiti — obesa v podkolenjih znotraj
s podprijemom — polagoma prevlek v
vznosno veso spredaj — polagoma v
veso — saskok.

Pripomba. Pri izvajanju vese v
podkolenjih primemo bojazljivega telo-
vadeča za golen.

3. Vesa spredaj z ozkim nadprijemom
— polagoma v zgibo — vznosna vesa
raznožno — obesa za narte raznožno —
vesa za narte raznožno, vzročiti —
obesa za narte raznožno, ozki prijem
— polagoma v veso spredaj raznožno
— snožiti, saskok.

4. Vesa spredaj s podprijemom —
polagoma v zgibo — vznosna vesa

predu li te pogriješke u naviku vjež-
bača, teško će ih biti iskorijeniti.

III. skupina.

Doskočna preča: Vis prosti: visak,
zgib, visak okomiti, vis u potkoljenu,
vis u stopalima; vis mješoviti: zavjes
u potkoljenu, u stopalima; izmjene
visa pritezanjem, spuštanjem, pro-
vlakom.

Kozlič uz duž: Metanja raznožna
napred: zasjed, sasjed, preskok.

Raznolikosti skupinske: Poskoci
jednonoške u spojenem zastupu i
krogu.

1. čest: Doskočna preča.

Osnova: Vis prosti: visak, zgib, vi-
sak okomiti, vis u potkoljenu, vis
mješoviti: zavjes u potkoljenu, u sto-
palima; izmjene visa pritezanjem, spu-
štanjem, provlakom.

Iz naskoka:

1. Visak prednji nathvatom — po-
lagano u zgib — visak okomiti sku-
čeno objenoške — polagano provlak u
visak okomiti stražnji — polagano u
visak stražnji — saskok.

Opaska. Gdje se ne spominje
tempo izvođenja, tamo se prelaz iz-
vodi brzo. Dakle iz z g i b a prelazimo
u visak okomiti skučeno
objenoške u jednom hipu.

2. Visak prednji nathvatom — po-
lagano u zgib — visak okomiti sku-
čeno objenoške — polagano provlak u
visak okomiti stražnji — zavjes u pot-
koljenima unutra — vis u potkolje-
nima, nadručiti — zavjes u potkolje-
nima unutra pothvatom — polagano
provlak u visak okomiti prednji — po-
lagano u visak — saskok.

Opaska. Kod izvođenja visa u
potkoljenima uhvatit ćemo bojazljivog
vježbača za golijen.

3. Visak prednji nathvatom, ruke
blizu — polagano u zgib — visak oko-
miti raznožni — zavjes stopalima, raz-
nožni — vis stopalima, raznožni, nad-
ručiti — zavjes stopalima raznožni,
ruke blizu — polagano u visak prednji
raznožni — snožiti, saskok.

4. Visak prednji pothvatom — pola-
gano u zgib — visak okomiti skučeno

⁷ «Vesa» brez dodatka pomeni vedno
iztegnjeno veso. Op. slov. prelag.

Primeri vežbaćih satova u vežbaonici za vežbačice.

	Skupne (15 min.)	Visovi (10 min.)	Skok – trč. (5 min.)	Potpor (10 min.)	Jednostavne vježbe (5 min.)	Vježbe s nogama i rukama (10 min.)	Vježbe čitavim tijelom (5 min.)
1	Redovne: zbor u dvored – $\frac{1}{4}$ okreta na mjestu – hod – trčanje u dvostupima – slog u dvored	Karike: izmjenjena visa stojećeg – ležećeg – kruženje	Skok u trčanju	Ruče: potpori izmjenne, sjed, okreti, metanja	Palice	Dugi konopac: preskakivanje	Vježbe u ravnoteži
2	Proste: gibanja ruku napetih, sagibanjem i pružanjem – stojevi nožni, počučnevi	Kose ljestve: stupanje po donjoj strani – pomicanje u visku	Korak prikepični	Stol u šir: metanja zanožna (premeti)	Vježbe nogu u ležanju	Cunjevi: veliki i srednji čelni zamasi i krugovi (i sa $\frac{1}{4}$ okr.)	Izmjenjena staja s poskokom
3	Palice: vodoravni položaji u čelnoj ravnini – stojevi kročni, gibanja trupa, $\frac{1}{4}$ okret na mjestu u hodu	Kolotrk: kolovanje bez okreta i sa okretima	Igra trčanjem	Dvopreča: metanja u visu i potporu	Duga palica	Konj uz duž: metanja prednožna – odnožna	Žive sprave: visovi stojeći
4	Redovne: $\frac{1}{4}$ okret na mjestu i u hodu – trčanje	Karike: izmjenjena visa sa zamahom	Poskočni – polkin korak	Ruče: metanja sa okretima	Vježbe trupa u stojevima napetim nogama	Palice: vodoravni i kosi položaji	Otpori
5	Proste: gibanja skučivanjem i suvanjem – stojevi napetim i skučanim nogama	Doskočna preča: vis – okreti – pomicanje sa okretima	Dugi konopac: pottrčanje	Konj u šir: metanja odnožna – odbočna	Otpori: navlake i natičke	Skok u visinu: proskok	Vježbe u ravnoteži
6	Cunjevi: veliki i srednji čelni zamasi i krugovi – gibanja nogu – takodjer sa skokovima	Dvovisinske ruče: metanje u visu – sjed	Valčikov korak	Brvno: potpori ležeći – nastupi	Preskok preko brvna	Okomita ljestva: stupanje, pomicanje	Navlake

	Skupne (15 min.)	Visovi (10 min.)	Skok – trč. (5 min.)	Potpor (10 min.)	Jednostavne vježbe (5 min.)	Vježbe s nogama i rukama (10 min.)	Vježbe čitavim tijelom (5 min.)
7	Redovne: zavoji i protuhod u dvo-, četvero- i osmerostupu	Karike: visi izmjenjena visa u ljuljanju	Skok u trčanju	Dvopreča: metanja u visu — saskok podmetno — premetno	Palice: vježbe u hodu	Kozlič: metanja skućeno	Zivi utezi
8	Proste: s mjesta	Vodoravna ljestva: pomicanje siranice — njihanjem	Zavoji u dvojicama	Stol uz duž: metanja prednožna	Vježbe nogu u ležanju	Igra loptom	Izmjenjena staja sa poskocima — okretima
9	Palice: vodoravni i kosi položaji — gibanja nap. nogama — stojivi skućenimi nogama	Kolotrk: kolo- vanje u dvoje — zvon	Vaičkov korak sa okretima	Karike: potpor stojeći — ležeći	Duga palica	Dugi konopac: dotrčanje — preskok — otrčanje	Vježbe u ravnoteži
10	Redovne: poluokreti u dvojicama, po okreta iz dvoreda u četverostup	Preča: vis stojeći — zavjes (upor iz zavjesa — metanja)	Igra trčanjem	Ruče: metanja na početku — koncu	Nakloni uz pripomoć	Brvno: hodanja — vježbe ravnoteža	Vježbe sjedenjem na brvnu
11	Proste: gibanja ruku u lukovima i krugovima — nožni i izkoračni stavovi — nakloni	Penjalo — motka: penjanje — pomicanje	Dugi konopac: dotrčanje — preskakanje — otrčanje	Konj u šir: metanja odnožna — prednožna	Palice	Ples: mazurkin korak u sastavima	Navlake — natlake
12	Cunjevi: veliki zamasi, također sa prevlaćanjem čunjeva na ruke	Karike: vis — potpor stojeći (upor iz visa stojećeg)	Mazurkin korak	Dvovisinske ruče: vis — potpor — sjed — metanja	Otpori: trupom — nogama	Konj u šir: sa pružnim mostićem	Utezi

skrčeno obonožno — obesa za narte znotraj, noge napete — vesa za narte, vzročiti — obesa za narte znotraj z nadprijemom — polagoma v veso spredaj — seskok.

Pripomba. Pri vesah za narte ne držimo samo telovadcev za boke, temveč jim z eno roko tudi pomagamo pri dviganju trupa.

5. Vesa spredaj z nadprijemom — polagoma v zgibo — prevlek z desno, odnožiti z levo in obesa z desnim podkolenjem znotraj, z levim nartom zunaj — vesa v desnem podkolenju in levem nartu, vzročiti — obesa v desnem podkolenju znotraj in levem nartu zunaj — prevlek z levo v vznosno veso zadaj obonožno — polagoma v veso zadaj — seskok.

6. Na drugo stran.

2. del: Koza vzdolž.

Osnova: Raznožni meti naprej: vsed, sesed, preskok.

1. Iz stoje na deski vsed raznožno naprej — sesed naprej.

Pripomba. Vsed izvedi s precepom, križ uleknjen. Na te pogoje, posebno na prvi («s precepom»), malo paziti. «S precepom» pomeni, da se nad orodjem držimo s pomočjo mišic stegen. Velika večina telovadcev sedi kakor na živem konju.

2. Iz zaleta s sonožnim odrivom: vsed raznožno naprej, vzročiti — z oprijemom pred seboj sesed raznožno naprej.

3. Iz zaleta s sonožnim odrivom raznoška.

Pripomba. Prehitro dviganje kože ni priporočljivo. To je na mestu, kadar večina telovadcev vrste skače ob napetih nogah in pravilno doskakuje. Ako nas izvedba pri večini telovadcev ne zadovoljuje, bo najbolje, ako preskok nekolikokrat ponavljamo in pri tem opozarjamo na nedostatke ter podžigamo težnjo po lepši izvedbi.

3. del: Raznoterosti.

Osnova: Poskoki enonožno v spojenem zastopu in krogu.

1.

Telovadci stoje v zastopu v medsebojni oddaljenosti kratkega koraka.

objenoške — zavjes stopalima unutra nathvatom — polagano u visak prednji — saskok.

Opaska. Pri visovima stopalima ne držimo vježbače samo u bokovima, nego jim jednom rukom pomazemo kod povratnog dizanja trupa.

5. Visak prednji nathvatom — polagano u zgib — provlak desnom, odnožiti lijevom i zavjes u desnom potkoljenu unutra i lijevim stopalom izvana — vis desnim potkoljenom i lijevim stopalom, nadručiti — zavjes u desnom potkoljenu unutra i lijevim stopalom izvana — provlak lijevom u visak okomiti stražnji objenoške — polagano u visak stražnji — saskok.

6. Obrnuto.

2. čest: Kozlić uz duž.

Osnova: Metanja raznožna napred: zasjed, sasjed, preskok.

1. Iz stoja na mostiću zasjed raznožni napred — sasjed napred.

Opaska: Zasjed izvedi procjepom, križa uvita. Na ove uvjete, naročito na prvi (procjepom), malo tko pazi. Procjepom znači, da se nad spravom držimo mišićima stegnâ. Velika većina vježbača sjedi kao na živome konju.

2. Iz zaleta odrazom sunoške zasjed raznožni napred, odručiti — dohvatom pred seboj sasjed raznožni napred.

3. Iz zaleta odrazom sunoške raznoška.

Opaska. Suviše naglo dizanje kozlića nije uputno. To može da bude, kada većina vježbača u odjelenju skače napetim nogama i ako čestito doskakuje. Ne zadovoljava li nas izvođenje većine njih u odjelenju, biti će bolje, da preskok opetujemo nekoliko puta uz isticanje nedostataka i poticanje na težnjo za ljepšom izvedbom.

3. čest: Raznolikosti.

Osnova: Poskoki jednonoške u spojenom zastopu i krogu.

1.

Vježbači su u zastopu na udaljenost kratkog koraka. Stražnji položi pred-

Zadaj stoječi položi sprednjemu svojo roko na istoimensko ramo (desno roko na desno ramo), z drugo roko pa se prime za prste istoimenske noge (z levo roko za prste levega stopala), ki jo skrči zmerno prednožno. V tej postavi se vadijo:

1. poskoki naprej;
2. poskoki nazaj;
3. poskoki v levo;
4. poskoki v desno.

Priporočamo, da se vedno predelata eden ali dva načina poskokov menoma z desno in levo nogo, na kar odredimo navadni pohod, pri katerem zahtevamo globoko dihanje. To so precej naporne vaje. Po kratkem pohodu, med katerim so se telovadci dovolj umirili, nadaljujemo z vežbanjem nadaljnjih načinov. — Prva dva načina poskokov, t. j. naprej in nazaj, vadimo tudi v spojenem krogu.

II.

Telovadce postavimo enako kakor pri vajah pod I., vendar s to razliko, da zadaj stoječi telovadec zgrabi prste stopala sprednjega, ki nogo skrči zanožno. V tako spojenem zastopu vadimo na primerno povelje:

1. poskoke naprej;
2. poskoke nazaj;
3. poskoke v levo;
4. poskoke v desno.

Tudi tukaj lahko vadimo prva dva načina, t. j. poskoke naprej in nazaj, v spojenem krogu.

III.

Telovadci postavljeni kakor prej, toda sprednji primejo za noge zadnjih, ki jih ti dvignejo v prednoženje. V tako spojenem zastopu vadimo na primerno povelje:

1. poskoke naprej;
2. poskoke nazaj;
3. poskoke v levo;
4. poskoke v desno.

Prva dva načina lahko vadimo tudi v spojenem krogu.

Pri raznoterostih in igrah ne ovičajmo veselja in dovoljujmo neko mero svobode, vendar ne smemo dovoliti, da bi radi eventuelnih pretiranosti v tem vaja ali igra trpela. Zato

njemu svojo roko na njegovo istoimensko rame (desnu roko na desno rame), a drugom rukom uhvati se za prste stopala istoimene noge (lijevom rukom za prste levega stopala), koju skuči mirno prednožno. U tome postavu vježbaju se:

1. poskoci napred;
2. poskoci nazad;
3. poskoci lijevo;
4. poskoci desno.

Preporučamo, da se uvijek provježbaju jedan ili dva načina poskoka izmjenice desnom i lijevom nogom, na što ćemo odrediti obično hodanje, pri kojem zahtijevamo duboko disanje. Vježbe su to dosta naporne. Po kratkom hodanju, kojim se vježbači dostatno umiriše, nastavljamo vježbanjem daljnjih načina. — Prva dva načina poskoka, t. j. napred i nazad, vježbamo također u spojenom krugu.

II.

Postava vježbača ista, kao kod vježbi pod I., no s razlikom, da stražnji vježbač uhvati prste stopala prednjega vježbača, koji će jih skučiti zanožno. U tako spojenom zastupu vježbamo uz odgovarajuću zapovijed:

1. poskoke napred;
2. poskoke nazad;
3. poskoke lijevo;
4. poskoke desno.

Ovdje također možemo vježbati prva dva načina, t. j. poskoke napred i nazad u spojenom krugu.

III.

Postava vježbača kao pri prethodnim vježbama, no prednji uhvate nogu stražnjih, koji je prednože. U ovako spojenom zastupu vježbamo uz odgovarajuću zapovijed:

1. poskoke napred;
2. poskoke nazad;
3. poskoke lijevo;
4. poskoke desno.

Prva dva načina možemo također vježbati u spojenom krugu.

Pri raznolikostima i igrama ne sprečavajmo veselja i dozvoljavajmo stano-vitu slobodu, no ne smijemo dozvoljavati, da radi toga vježba ili igra uslijedi eventuelne pretjeranosti trpi. Zato i

pri zgornjih vajah ne dovoljujmo prekiniti zastop ali krog, kar bi si posamezni telovadci gotovo takoj dovolili, ako bi se to ne preprečilo takoj od začetka.

IV.

Doskočni krogi v miru: Prosta vesa: iztegnjena vesa, zgiba, vznosna vesa; izmene vese s pritezanjem in spuščanjem.

Gred: Mešana opora: stojna vzpora, ležna vzpora, ležni sklek; izmene s korakom, skokom, obratom.

Dolga kolebnica: Podtekanje.

1. del: Doskočni krogi v miru.

Osnova: Prosta vesa: iztegnjena vesa, zgiba, vznosna vesa; izmene vese s pritezanjem in spuščanjem.

Z naskokom:

1. Zgiba spredaj — polagoma v veso spredaj — seskok.

2. Vesa spredaj — polagoma v zgibo spredaj — polagoma v veso spredaj — seskok.

3. Vesa spredaj — polagoma v zgibo spredaj — vznosna vesa zadaj — polagoma v vznosno veso spredaj — polagoma v veso — seskok.

Pripomba. Iz zgage v vznosno veso zadaj prehajamo hitro. — Pri začetnikih je treba najpazljiveje gledati na obliko prvin in na točno izvajanje. Zato bo najbolje, da vsako vajo najprej čim boljše in lepše pokažemo in zaključimo s sigurnim, lepim doskokom. Potem pa je treba popravljati stvarno in čim krajše. Pazimo na to, da obrnemo pozornost cele vrste na vajo, ki se dela. Vsaka od grajanih napak mora biti jasna vsem telovadcem, ne pa samo tistemu, ki ravno vadi. Samo na ta način moremo doseči, da prihodnji telovadec ne bo delal zopet ravnokar grajanih napak. Z vadbo se ni treba žuriti, ker ni rečeno, da moramo predelati navedeno število primerov. To je odvisno od telovadcev. Če kdo ne izvede vaje, kakor je treba, potem ne pomišljajmo se ponavljati jo. Popolnoma napačno je mnenje, da postaja vaja radi ponavljanja dolgočasna. Ravno narobe je res, da se v naših društvih večina

pri ovim vježbama ne dovoljavajmo kidanja zastupa ili kruga, koji bi si postupak neki vježbači sigurno dozvolili, kada im se nebi odmah na put stalo.

IV.

Doskočne karike na miru: Vis prosti: visak, zgib, visak okomiti; izmjene visa pritezanjem i spuštanjem.

Brvno: Potpor mješoviti: potpor stojeći, potpor ležeći, sklek ležeći, izmjene korakom, skokom, okretom.

1. čest: Doskočne karike na miru.

Osnova: Vis prosti: visak, zgib, visak okomiti, izmjene visa pritezanjem i spuštanjem.

Iz naskoka:

1. Zgib prednji — polagano u visak prednji — saskok.

2. Visak prednji — polagano u zgib prednji — polagano u visak prednji — saskok.

3. Visak prednji — polagano u zgib prednji — visak okomiti stražnji — polagano u visak okomiti prednji — polagano u visak — saskok.

Opaska. Iz zgage u visak okomiti stražnji prelazimo brzo. Kod početnika treba najpomniji paziti na pravilnost forme počela: na tačno izvođenje. Zato će biti najbolje, da svaku vježbu najprije čim bolje i lepše pokažemo i svršimo stalnim, lijepim doskokom. Poslije toga pak treba ispravljati stručno in čim kraće. Pazimo na to, da pozornost cijelog odjeljenja svratimo na vježbu, koja se izvodi. Svaka od istaknutih pogreška mora da bude jasna svima vježbačima, a ne tek onome, koji upravo vježba. Samo takim načinom možemo postići, da naredni vježbač neće praviti istaknute pogreške. Sa vježbanjem ne treba da se žurimo, jer nije rečeno, da se navedeni broj primjera mora odvijebati. To zavisi od samih vježbača. Ne provedu li koju vježbu kako treba, tada ne treba oklijevati opetovanjem. Sasma je krivi nazor, da vježba postaje dosadnom uslijed opetovanja. Upravo obrnuto stoji, naime da se u našim

telovadcev pritožuje, da preveč hitimo in da razmeroma premalo ponavljamo.

4. Zgiba spredaj — vznosna vesa zadaj — polagoma v vznosno zgibo zadaj — zgiba spredaj — polagoma v veso spredaj — saskok.

5. Vesa spredaj — polagoma v zgibo spredaj — vznosna vesa zadaj — polagoma v zgibo spredaj — polagoma v veso spredaj — saskok.

6. Zgiba spredaj — vznosna vesa zadaj — polagoma v vznosno veso spredaj — polagoma v zgibo spredaj — polagoma v veso spredaj — saskok.

2. del: Gred.

Osnova: Mešana opora: stojna vzpora, ležna vzpora, ležni sklek, izmene s korakom, poskokom, obratom.

Vrste razdelimo na «prve» in «druge». «Prvi» nastopijo na eno, «drugi» na drugo stran gredi. Vadi se skupno na povelje. Vsaka vaja se ponavlja enkrat ali večkrat po potrebi.

Temeljna postava: Priročiti — spetna staja s čelom k gredi.

I. 1. Stojna vzpora spredaj za rokama s predklonom z nadprijemom. 2. Ležna vzpora spredaj za rokama z zakorakom, začne leva. 3. Stojna vzpora s predkorakom, začne leva. 4. Temeljna postava.

II. 1. = I. 1. 2. Ležna vzpora spredaj za rokama z zakorakom, začne desna. 3. Polagoma v ležni sklek. 4. Polagoma v ležno vzporo. 5. Stojna vzpora s predkorakom, začne desna. 6. Temeljna postava.

III. 1. = I. 1. 2. Ležna vzpora spredaj za rokama z zaskokom. 3. Pol obrata desnoročno navzad v vzporo ležno v levo desnoročno, leva roka v bok. 4. Pol obrata desnoročno navspred v ležno vzporo spredaj oboročno. 5. in 6. = 3. in 4. na drugo stran. 7. Stojna vzpora. 8. Temeljna postava.

IV. 1. 2. = III. 1. 2. 3. Obrat desnoročno navzad v vzporo ležno zadaj pred rokama s podprijemom. 4. Obrat desnoročno navspred v vzporo ležno spredaj za rokama z nadprijemom. 5. in 6. = 3. in 4. na drugo stran. 7. 8. = III. 7. 8.

društvima večina vježbača tuži na to, da se suviše žurimo, a razmjerno premalo opetujemo.

4. Zgib prednji — visak okomiti stražnji — polagoma u zgib okomiti stražnji — zgib prednji — polagoma u visak prednji — saskok.

5. Visak prednji — polagoma u zgib prednji — visak okomiti stražnji — polagoma u zgib prednji — polagoma u visak prednji — saskok.

6. Zgib prednji — visak okomiti stražnji — polagoma u visak okomiti prednji — polagoma u zgib prednji — polagoma u visak prednji — saskok.

2. čest: Brvno.

Osnova: Potpor mješoviti: potpor stojeći, potpor ležeći, sklek ležeći, izmene korakom, skokom, okretom.

Odjelenje razdijelimo na «prve» i «druge». «Prvi» nastupa na jednu, «drugi» na drugu stranu brvna. Vježba se zajednički na zapovijed. Svaka vježba opetuje se jedan ili dvaput, već prema potrebi.

Temeljni postav: Priručiti — stoj spetni čelom ka brvnu.

I. 1. Potpor prednji stojeći za rukama pretklonom nathvatom. 2. Potpor prednji ležeći za rukama, počinje lijeva. 3. Potpor stojeći pretkrokom, počinje lijeva. 4. Temeljni postav.

II. 1. = I. 1. 2. Potpor prednji ležeći za rukama zakrokom, počinje desna. 3. Polagano u sklek ležeći. 4. Polagano u potpor ležeći. 5. Potpor stojeći pretkrokom, počinje desna. 6. Temeljni postav.

III. 1. = I. 1. 2. Potpor prednji ležeći za rukama zaskokom. 3. Po okreta desnoročke nazad u potpor ležeći lijevo strance desnoročke, lijeva podbočna. 4. Po okreta desnoročke napred u potpor ležeći prednji objeručke. 5. i 6. = 3. i 4. obrnuto. 7. Potpor stojeći predskokom. 8. Temeljni postav.

IV. 1., 2. = I., 2. III. 3. Okret desnoročke nazad u potpor ležeći stražnji pred rukama pothvatom. 4. Okret desnoročke napred u potpor ležeći prednji za rukama nathvatom. 5., 6. = 3., 4. obrnuto. 7., 8. = 7., 8. III.

V. 1. 2. = I. 1. 2. 3. Ležni sklek, zanožiti z levo. 4. Ležna vzpora, prinožiti z levo. 4. in 5. = 3. in 4. z desno nogu. 6. in 7. = I. 3. in 4.

VI. 1. — 3. = I. 3. — 4. 4. Odnožiti z levo. 5. Prinožiti z levo. 6. in 7. = III. 4. in 5. 8. Odnožiti z desno. 9. Prinožiti z desno. 10. — 12. = III. 6. — 8.

VII. 1. — 4. = IV. 1. 4. 5. Prednožiti z levo. 6. Prinožiti z levo. 7. in 8. — 5. in 6. z desno nogu. 9. — 11. = IV. 6. — 8.

3. del: Dolga kolebnica.

Osnova: Podtekanje.

Vaje s kolebnicami uporabljamo v glavnem pri vadbi dece in žen. Ni razloga, da ne bi mogli uporabljati teh vaj tudi pri vadbi začetnikov. Z njimi vzgajamo pogum, prisotnost duha, spretnost in pripravljenost, tedaj same take lastnosti, ki so vsakomur potrebne. Razen tega delajo veselo razpoloženje celi vrsti.

Za telovadbo z dolgo kolebnico postavimo telovadce v zastop s čelom h kolebnici tako, da stoji prvi v zastopu v razdalji enega koraka od največjega kroga kolebnice, ko z njo krožimo. S kolebnico krožimo od zgoraj proti telovadcu. Najprimernejši hip, da steče telovadec, je tedaj, ko je prešla kolebnica mimo oči; na to je treba telovadce posebej opozoriti.

1. Podtek s tekom naprej pri tretjem krogu.

Pri p o m b a. Prednjak naj glasno šteje «eden», «dva», «tri» — vedno v hipu, ko je treba steči. Po tem izvajamo podtek pri drugem, nato pri vsakem krogu.

2. Podtek s tekom v levo, desna pred levo.

3. Na drugo stran.

4. Podtek s tekom v levo, leva pred desno.

5. Na drugo stran.

6. Podtek s tekom naprej z obratom pod kolebnico; ostanek poti s tekom navzdol.

7. Isto z obratom v desno.

8. Podtek s tekom v levo, desna pred levo, pod kolebnico obrat v levo;

V. 1., 2. = 1., 2. I. 3. Sklek ležeči, zanožiti lijevu. 4. Potpor ležeči, prinožiti lijevu. 4., 5. = 3., 4. no desnom nogom. 6., 7. = 3., 4. I.

VI. 1. — 3. = 1. — 3. III. 4. Odnožiti lijevu. 5. Prinožiti lijevu. 6., 7. = 4., 5. III. 8. Odnožiti desnu. 9. Prinožiti desnu. 10. — 12. = 6. — 8. III.

VII. 1. — 4. = 1. — 4. IV. 5. Prednožiti lijevu. 6. Prinožiti lijevu. 7., 8. = 5., 6. desnom. 9. — 11. = 6. — 8. IV.

3. čest. Dugi konopac.

Osnova: Podbjezi.

Vježbe sa konopcem, te uopće vježbe sa spravama, kojima zamahujemo (zamahivala), upotrebljavaju se u glavnome pri tjelevožbi djece i ženskinja. Ne ima razloga, da se ove vježbe ne bi mogle upotrebljavati i kod vježbi početnika. Njima se goji odvažnost, prisutnost duha, okretnost, spremnost, dakle same takove vlastitosti, koje su svakome potrebne. Osim toga razveseljuju čitavo odjelenje.

Za vježbanje dugim konopcem postaviti ćemo odjelenje u zastup čelom ka konopcu tako, da prvi u zastupu stoji korak udaljeno od najvećega dosoga konopca, kada se njime kruži. Sa konopcem kruži se o d o z g o prema vježbačima. Najzgodniji tren za otrčanje jest onda, kada je konopac prošao ispred očiju, na što treba vježbače napose upozoriti.

1. Podbjez trčanjem napred pri tretjem krogu.

O p a s k a. Prednjak neka glasno broji «jedan», «dva», «tri» uvijek u trenu, kada se ima otrčati. Iza toga izvodimo podbjez trčanjem pri drugom, a na to pri svakom krogu.

2. Podbjez trčanjem lijevo strance, desna pred lijevom.

3. Obrnuto.

4. Podbjez trčanjem lijevo strance, lijeva ispred desne.

5. Obrnuto.

6. Podbjez trčanjem napred sa okretom lijevo ispod konopca; ostatak puta trčanjem natraške.

7. Isto okretom desno.

8. Podbjez trčanjem lijevo strance, desna ispred lijeve, ispod konopca

ostanek poti s tekom v desno, leva okret lijevo; ostatak puta trčanjem pred desno. desno strance, lijeva ispred desne.

9. = 8., najprije desna za levo, po 9. = 8., najprije desna iza lijeve, nakon obrata leva za desno. nakon okreta lijeva iza desne.

(Se nadaljuje.)

(Nastavitićese.)

Gradivo za vadbo članic

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

5. Dve telovadki druga poleg druge, vsaka drži en krog: polagoma nazaj v stojno veso spredaj prednožno — krožiti v l., 3 krogi — krožiti v d., 3 krogi — z zgibo stoja.

6. Ena telovadka: Polagoma naprej v stojno zgibo (pokretni odročno) spredaj zanožno — krožiti v d., in sicer napravi zadnjo polovico kroga telovadka v ležni vesi, sprednjo polovico kroga v stojni zgibi; telovadka napravi tri ali štiri kroge in se mirno ustavi v stojni zgibi spredaj zanožno — stoja.

7. = 6. nasprotno.

8. in 9. = 6. in 7. v dvojicah, vsaka na enem krogu.

3. stopnja.

Krogi v višini čela ali ram.

1. Polagoma v l. v ležno veso na spodnjih lehteh odbočno v d. — z oprijemom z d. za krog zgiba z d. — z mahom zgornjega dela trupa nazaj ležna vesa na l. spodnji lehti — ležna zgiba z d. odbočno v l. — z oprijemom z l. za krog zgiba z l. — z mahom zgornjega dela trupa nazaj ležna zgiba spredaj prednožno — ležna vesa — čepna zgiba in z odzivom vzosna vesa zadaj — čepna zgiba — vzravnavna.

2. Polagoma nazaj v ležno veso na spodnjih lehteh spredaj prednožno — z oprijemom soročno za kroga ležna zgiba spredaj prednožno — krog v l. — s čepno zgibo in z odzivom vzosna vesa zadaj — s prevratom nazaj ležna vesa zadaj zanožno — z odzivom in prevratom naprej čepna zgiba — vzravnavna.

3. = 2. nasprotno.

4. Polagoma naprej v ležno veso na spodnjih lehteh spredaj zanožno — krog v d. — z oprijemom izmensko-ročno za kroga v ležno zgibo spredaj

5. Dvije vježbačice, jedna do druge, svaka drži jednu kariku: polagano nazad u visak stojeći prednji prednožno — kružiti lijevo, 3 kruga — kružiti desno, 3 kruga — zgibom u stoj.

6. Jedna vježbačica: Polagano napred u zgib stojeći (poskušiti odručno) prednji zanožno — kružiti desno, i to stražnju polovicu kruga izvede vježbačica u visku ležećem, prednju polovicu kruga u zgibu stojećem; izvede tri ili četiri kruga i mirno se zaustavi u zgibu stojećem prednjem zanožno — stoj.

7. = 6. obrnuto.

8. i 9. = 6. i 7. po dvije, svaka na jednoj kariki.

3. stupanj.

Karike u visini čela ili ramenâ.

1. Polagano lijevo u vis ležeći u predlakticama odbočno desno — sa dohvatom desne za kariku zgib desnom — zamahom gornjega dijela trupa nazad u vis ležeći u lijevoj predlaktici — zgib ležeći desnom odbočno lijevo — dohvatom lijeve za kariku u zgib lijevom — zamahom gornjega dijela trupa nazad u zgib ležeći prednji prednožno — visak ležeći — zgib čučnjem i odrazom u visak okomiti stražnji — zgib čučnjem — dignuti se.

2. Polagano nazad u visak ležeći u predlakticama prednji prednožno — dohvatom suručke za karike u zgib ležeći prednji prednožno — krug lijevo — zgib čučnjem i odraz u visak okomiti stražnji — prekopitom nazad u vis ležeći stražnji zanožno — odrazom i prekopitom napred u zgib čučnjem — dignuti se.

3. = 2. obrnuto.

4. Polagano napred u visak ležeći u predlakticama prednji zanožno — krug desno — sa prehvatom razno-ručke za karike u zgib ležeći prednji

zanožno — čepna zgiba — z odročanjem in izvinkom ležna vesa zadaj zanožno — z odzivom prevrat naprej v čepno zgibo — vzravna.

5. = 4. nasprotno.

6. Polagoma naprej v ležno zgibo (pokrčiti odročno) spredaj zanožno — krog v d. — z izvinkom naprej (z razročenjem krogov) ležna vesa zadaj zanožno — z izvinkom nazaj izmenskoročno ležna zgiba spredaj zanožno — stoja.

7. = 6. ali nasprotno: v ležni vesi zadaj zanožno (hrbte rok zasukati proti sebi, mazinci med lopaticami), iz tega izmenskoročno z izvinkom ležna zgiba spredaj zanožno — stoja.

Skok v teku.

Telovadke stoje v krogu, s čelom noter — razstop najmanj na odročanje.

1. Vse sedejo na tla, noge so iztegnjene proti sredi kroga. Prva telovadka na povelje vstane, izvede $\frac{1}{2}$ obrata in preskakuje v teku noge, da pride zopet na svoje mesto, kjer sede; še preden to stori, poveljuje prednjačica drugi telovadki; tako se vrste do zadnje. Skok je napraviti z odzivom poljubne noge, doskok vedno na drugo nogo, po možnosti v enakomernem ritmu.

2. Podobno, toda telovadke so obrnjene z levim bokom noter, klek sonožno, sed na pete, z d. odročiti dol. Telovadke preskakujejo d. roke.

3. S čelom noter, ležna vzpora spredaj zanožno.

4. Z desnim bokom noter — čep — z l. odročiti dol.

5. Ležna vzpora odbočno v l. desno — z levo priročiti, noge ven.

6. Ležna vzpora odbočno v d. levo — z d. odročiti dol, noge ven.

Paziti je na hitro vzravnavo, lahen doskok in lepo držanje telesa pri skokih ter hitro zavzemanje danih položajev na prvotnem mestu.

(Se nadaljuje.)

zanožno — zgib čučanjem — odručenjem i iskretom u visak ležeći stražnji zanožno — odrazom prekopit napred u zgib čučanjem — dignuti se.

5. = 4. obrnuto.

6. Polagano napred u zgib ležeći (poskušiti odručno) prednji zanožno — krug desno — iskretom napred (razručenjem karika) visak ležeći stražnji zanožno — iskretom nazad raznoručke u zgib ležeći prednji zanožno — stoj.

7. = 6. no suprotno u visku ležećem stražnjem zanožnom (hrptima rukú zasuk protiv sebi, mezimci među lopaticama), iz toga raznoručke sa iskretom u zgib ležeći prednji zanožno — stoj.

Skok u trčanju.

Vježbačice stoje u krugu, čelom unutra, razmak bar na odručenje.

1. Sve sjednu na tlo i pruže noge prama sredini kroga. Prva vježbačica digne se na zapovijed svoje prednjačice, učini $\frac{1}{2}$ okreta i preskakuje trčanjem preko nogú sjedećih dotle, dok ne dođe na svoje mjesto i tamo sjedne. No prije, nego je prispjela na svoje mjesto, zapovijeda prednjačica narednoj vježbačici, da to isto čini i tako se redomice mijenjaju sve do posljednje. Skok se može učiniti odrazom kojegod noge i doskočiti na drugu, po mogućnosti u jednakom ritmu.

2. Slično, tek vježbačice su okrenute lijevim bokom unutra, klek sunoške, sjed na pete, desnom odročiti dolje. Vježbačice preskakuju desne ruke.

3. Čelom unutra, potpor ležeći prednji zanožno.

4. Desnim bokom unutra — čučanj — odročiti lijevom dolje.

5. Potpor ležeći odbočno lijevo desnoručke — predručiti lijevom, noge van.

6. Potpor ležeći odbočno desno lijevoručke — odročiti desnom dolje, noge van.

Treba paziti na brzo izravnavanje, lahak doskok i lijepo držanje tijela pri skokovima i na brzo zauzimanje određenih položaja na prvotnome mjestu.

(Nastavitćese.)