

# SLOVENSKI SOKOL

GLASILO SLOVENSKE SOKOLSKE ZVEZE.

ŠTEV. 6.

V LJUBLJANI, 25. JUNIJA 1914.

LETO XI.

MIROSLAV AMBROŽIČ:

## K vadbi redovnih vaj.

Redovne vaje našim vaditeljem in telovadcem niso priljubljene. Mnogokrat slišimo o njih tudi napačne sodbe; vendar moramo priznati, da je dolgočasnost pri njih večkrat opravičena. Zaradi te je telovadcem vadba neprijetna, še bolj neradi pa se je udeležujejo člani netelovadci. Krivda ni v redovnih vajah samih, temveč pri onih, ki jih uče — posledica pa je naravna: redovne vaje so splošno slabo naučene ter pri javnih nastopih nezadovoljive.

Danes stojimo tik pred III. vsesokolskim zletom v Ljubljani. Ni vse eno, kako nastopimo takrat v redovnih tvorbah; časa pa je dovolj, da se morebiti zamujeno še dohiti, zato našim vaditeljem in telovadcem tu nekaj navodil.

Redovne vaje so neobhodno potrebne vsakomur, ki nastopi pri telovadbi ali v kroju. Znati jih mora pravilno in temeljito, ker so to vaje skupnosti, za vse Sokolstvo iste, oziroma, ker je od posameznikov odvisen nastop vseh; vsaka površnost posameznikova izkazi nastop celote. Te vaje pa so tudi težke, dasi so dostopne vsakomur; zategadelj moramo tembolj uvaževati njih veliko vrednost, kakor tudi to, da niso samo za takoimenovano „parado“, temveč so jako važne tudi s fiziološkega in vzgojnega stališča. Ti momenti odločno nasprotujejo vsakemu omalovaževanju po vaditeljskih zborih: zanemarjanje redovnih vaj pomeni nerazumevanje našega telovadnega sestava in opuščanje stroke, ki je prav tako važna kakor n. pr. vadba na orodju, če ne — ravno pri Sokolu zaradi splošne dostopnosti — še važnejša.

Dokler ne odpravimo zanikarno držanje telesa, neokretno, počasno in leno obračanje, komodno hojo, nepazljivost in počasno izvrševanje povelj, tako dolgo bodo redovne vaje seveda popolnoma brezpomembne in nam ne bodo pripadale v nobenem oziru nikakršne koristi; hasno-

vitost smemo pričakovati le ob dobri vadbi in točnem izvajanju.

Bavimo se najprej s temeljno postavo.

Akotudi stojiš mirno, ne da bi gibal in navidezno brezdelno, vendar je to delo, precej naporno delo vsega mišičja.

Takozvana temeljna postava je potrebna za to, da so telovadci pripravljeni za vaditeljevo povelje, oziroma za izvršitev povelja. V ta namen napnemo vse mišice na nogah, na trebuhu, na prsni in na hrbtu ter vplivamo nanje neprenehoma s svojo voljo, da jih vzdržimo napete in čakamo trenutka, ko se naj izvede gib. Zato je predpisana posebna drža: vzravnej život, dvigni prsi, napni noge in roke, nagni život naprej, dvigni glavo: v vsem telesu največja pozornost. Vse mišice na telesu delujejo pri tem, seveda nikakor ne tako naporno, kakor n. pr. pri razovki, vendar pa izdatno. Fiziološki proces je enak v manjši meri. To utegne spoznati vsak že po utrujenju volje in mišic precej hitro pri vsaki pravilni drži temeljne postave. Že sama drža temeljne postave je torej vadba volje in mišic, obenem napenjanje duha spričo pozornosti, katero morajo vsi telovadci osredotočiti na poveljujočega vaditelja.

Ker je prav za voljo predolgo vztrajanje v pravilni temeljni postavi ob drži naporno, zato opeša volja kmalu: telovadci se ne drže dobro, temveč malomarno, in iz tega nastanejo vse tiste skrivljene in nelepe temeljne postave, katerih toliko vidimo.

Tedaj ne zadostuje opomin: „Pozor!“ ali „Temeljna postava!“ itd. Telovadci se s tem navadno le ozlovoljijo. Dober vaditelj doseže več drugače.

Dovoli, da telovadci stoje v odmoru! Potem temeljito razloži držo samo ob sebi, pokaži, če treba, vsakemu posebej in končno daj povelje za

vse! Vsi stoje dobro; ako ne, n a g l o popravi posameznikom; ako bi imelo trajati to predolgo, ukaži odmor, razloži, potem zopet pozor. Nikdar naj ne stoje predolgo v pozoru! ampak le tako dolgo, kakor je potrebno; potem lahko pričakuješ lepe temeljne postav.

Najbolje pa je še, da se temeljna postava, kakor tudi drugi temeljni pojmi redovnih vaj poučujejo v vrstah, ker je potrebno, da se vaditelj peča mnogo s posamezniki; tega pa ne more, ako ima pred seboj četo ali večjo tvorbo.

Temeljno postavo zavzamemo na povelje „Pozor!“, ker je to postava pozornosti in največje pazljivosti na poveljujočega. V trenutku namreč, ko nastopimo v tvorbi, moramo svojo individualnost popolnoma oddati celoti ter jo tej podrediti. Tu ni več posameznikov, niti pri telovadni uri, ko gre samo za fiziološko in vzgojno stališče, niti pri javnem nastopu, ko nas zadene gotovi del „paradnosti“, ki pa jo moramo vendar tolmačiti glede redu in estetičnosti tako, kakor n. pr. uravnava in kritje pri nastopih k prostim vajam in dr. Ona prava sokolska disciplina, zatajujoča osebnost v korist celoti in podrejajoča telovadca v dosego skupnih ciljev, je najbolje izražena v disciplini v drugem zmislu, ki se nanaša na sleditev poveljem vaditelja, vodočega redovno tvorbo.

To mora razumeti telovadec in vaditelj. Telovadec ostane pozoren do zadnjega hipa, dokler stoji v tvorbi — skrajno pozoren na povelje „Pozor!“ do zopetnega odmora. Vaditelj pa ne utrujaj nikoli s predolgim pozorom in z zahtevami, ki jim ni mogoče ugoditi. Merilo, koliko smeš zahtevati od telovadcev, pa si vzemi po dobrem spoznanju telovadčevega razpoloženja in resničnega ugleda, ki ga imaš v njegovih očeh. To ni lahko. Z njimi moraš živeti, spoznavati jih neopazeno in proučevati njihov značaj, obdržati pa tudi pravo sodbo o sebi in si ohraniti ugled z dobrim zgledom. Potem rabi razum in v pravi meri poslušaj srce!

Ako pa imaš pred seboj netelovadce, morda starejše člane, ki ne poznajo tebe in ti ne njih, in ako še ne vedo za tiste nagibe, ki vodijo telovadce k vsakdanjemu delu in jim pomagajo ubogati — potem ne kaži preveč, da imaš pravico ukazovati. V drugi, njim primerni obliki, ki pa tudi tebi ne bo na škodo, dosegaš težje, kar je pri telovadcih lažje. Pogumno dalje! Miren, odločen in upravičeno samozavesten nastop ti pomaga.

Šele, ko si dovadil temeljno postavo, napreduj: k obratom. Obrate uri s posamezniki in razdeljeno, na peti istoimenske noge z odri-vom s prsti druge noge. Nog pri tem ni treba skrčiti, temveč ostanejo napete. Takoj po izvršenem obratu se primakne drugoimenska noga; med obratom ostaneš nagnjen zmerno naprej. Obrati se ne delajo niti prehitro, niti prepočasi. Čestejša pa je napaka, da se delajo prepočasi. Svoje povelje moraš umeriti v gotov ritem, ki mora biti izpolnjen z gibom. To je mogoče zadeti le po dolgi praksi, ko dobiš tisti čut ritma, in ko je tvorba, ki jo vodiš, toliko v tvoji oblasti, da te razume res točno.

Jako težavno je učiti korakanje.

Kako pa naj korakajo Sokoli? — Lepo; in lepo korakajo tedaj, kadar je izražena v koraku primerna moč, s katero nosijo telo. Pravtako pa mora biti obenem izražena primerna moč v držanju telesa. Korak mora biti krepak in prožen, nepri-siljen in nepretiran.

Zato je treba zopet razdeljenega, postopnega učenja. Pri netelovadcu so redkokdaj vse za hojo potrebne mišice tako razvite in z gibnimi živci vred tako izvežbane, da bi bila hoja, to popolnoma avtomatično gibanje, res strumna in prožna, kakor zahtevamo od Sokola, korakajočega v tvorbi. Razvijejo se marsikomu pri vojaki, kjer je vadba koraka zelo temeljita in izdatna. Vendar pa sčasoma izgine pri vojaki pridobljena strumnost, ako ne telovadiš. Vkratkem se jameš držati in nositi malomarno, ker odreveni manj uporabljano mišičje.

Mišice je torej treba ojačiti: trenirati najprimerneje s krepkim razdeljenim korakom; ta vaja je potrebna za sledeče lepo korakanje. Razdeljeno korakanje je težko, trdo in neprirodno krepko korakanje; ni lepo, pa je vendar zelo izdatna telovadba. Iz tega šele preidemo na strumni in lepi, elegantni korak, ki ga zahtevamo od Sokola.

Poleg tega moramo paziti, da se nogi postavljata na pravo mesto, da ji dvigamo korakajoči obe enako visoko, da korakamo enotno in vsak posameznik naravnost.

Hoja naravnost je težavna, pa neobhodno potrebna, sicer ni mogoče vzdržati v tvorbi niti ravnanja, niti kritja. Vadite pa to na ta način, da navedete telovadcem v precejšnji oddaljenosti točke, proti katerim naj korakajo. Izberite si te točke toliko visoko, da ima telovadec hodeč glavo pokoncu. To moremo vaditi najbolje pod milim nebom, pa tudi v telovadnici. Vkratkem se telo-

vadci navadijo, da znajo določiti sami pred seboj mesto, kamor jim je dospeti v popolnoma ravni smeri; zaeno se jim razvije čut, ki jim pomaga korakati naravnost, akotudi si niso določili nobene točke.

Ko se znajo telovadci pravilno držati, korakati in izvajati obrate, potem začni vaditi premene v tvorbah. Tu postane vadba zanimivejša in celo zabavna. Stoj pa vedno oddaljen, da lahko pregledaš vso tvorbo in da te vidijo vsi telovadci. Poveljaj mirno, odločno, z gotovim poudarkom; bodi živahen, dobre volje, pa resen! To vpliva na telovadce skoro neverjetno. Povelje mora biti pravilno in točno — taka bo tudi izvedba. Napake popravljal brez razburjenja, v lepi obliki, na bratski način! V odmorih govori o prihodnjem zletu, gradiva imaš dovolj. Govori vedno vsem telovadcem, s tem zabraniš tudi medsebojne pogovore njih samih; tako jih privadiš na red in pozornost.

Podlaga in predpogoj vsej vadbi redovnih pa je dobro znanje temeljnih pojmov in vaj. Držanje telesa, obrate in pohod se mora prej dobro naučiti posameznik, potem šele začni prave redovne vaje. Nikoli ne poizkušaj, dokler nisi natančno razložil in nisi prepričan, da so razumeli vsi. Ako ne uvažuješ tega, imaš v tvorbi vedno nekatere, ki se ne morejo gibati z drugimi, ker se ne znajo. To jih odbija in ozlovoljuje ne le njih same, temveč vso tvorbo. Iz tega izvira mnogo odpora telovadcev in članov proti redovnim vajam. To je največkrat tista „dolgo-

časnost“, katero jim pripisujejo. Dolgočasno je pa tudi, ako vaditelj ponavlja vedno ene in iste stvari, dasi je mogoča pri redovnih vajah zelo obširna raznoličnost. Kadar posamezne stvari ne gredo, je treba naenkrat kaj novega, potem se zopet povrnemo k potrebnemu. Vaditelj mora pri redovnih vajah telovadce zabavati s sestavo pohodov v različne smeri, obratov, prememb itd. In to ni težko, ako je sam redovnih vaj dobro vešč.

Tu tiči največji vzrok, zakaj so redovne vaje premalo priljubljene, premalo zanimive, da se jih bratje izogibajo ter da društva nastopajo slabo. Nekaterim bratom načelnikom in vaditeljem samim se zde redovne vaje premalo pomembne in važne. Zato se za vadbo pripravijo premalo ter stoje pred tvorbo večkrat popolnoma nezmožni. Seveda ne more biti potem vadba niti zanimiva, niti izdatna. Kadar vaditelj ni pripravljen, oziroma, ako sam temeljito ne obvlada redovnih, je škoda časa. Posebno slabo pa vpliva to še na starejše člane, ki niso redni telovadci.

Pripravite se torej, bratje, najprej sami! Potem pojdite k vadbi, kjer je treba porabljeni vsa metodična pravila pravitako, ako ne še bolj, kakor pri prostih ali vajah na orodju.

Zadnji čas je že, vendar še ni nič zamujenega. Redovne vaje so ena izmed onih priprav, ki spričo naših razmer zbudajo tik pred zletom tudi večje zanimanje. Z njimi lahko pridobivamo za telovadbo tudi one, ki so prihajali dosedaj le redko med nas. Porabimo torej priliko, naša dolžnost je to, in greh je vsaka zamuda!

## Vestnik slovenskega Sokolstva.

### Slovenska Sokolska Zveza.

Iz sej predsedstva S. S. Z. Dne 9. maja t. l.: Seje se je udeležil tudi železniški odsek, da pojasni podrobnosti o posebnih vlakih, ki bodo vozili na slovenski vsokolski zlet. Delati je treba na to, da bodo prihajali v Ljubljano dne 14. avgusta med 3. in 6. iz slovanskih in drugi dan zjutraj med 6. in 8. iz slovenskih dežel. Sprejemi se bodo vršili na južnem kolodvoru ob železnični progi pri skladiščih. Ako uprava južne železnice ne bi dovolila prihoda posebnih vlakov državnih železnic na južni kolodvor, se vrše sprejemi na državnem kolodvoru. Železniški odsek poskrbi za posebno sobo na kolodvoru za stanovanjski odsek ob vseh zletnih dneh; opozoriti je treba že sedaj obe železniški upravi, da moramo računati v dneh 14. in 15. avgusta najmanje na 14 posebnih vlakov od vseh strani v Ljubljano. Prositi je treba za znižano vožnjo tudi na rednih vlakih za tiste, ki se izkažejo, da potujejo na slovenski vsokolski zlet v Ljubljano. Naprosita se br. dr. Ravnihar in dr. Rybař, da posredujeta na pristojnem mestu za dovolila potrebnih posebnih vlakov. —

Kot glavna godba na zletu za oba dni se naroči češka godba iz Kolina za nagrado K 1000 ter povračilo voznine, za hrano in stanovanje. Na narodni veselici se oba dni deli godba v 2 oddelka. — Br. Štěpánku se izreče zahvala za njegov dosedanj trud in posebno še za predavanje, ki ga je priredil v Smihovskem Sokolu v Pragi o nas Slovencih z ozirom na naš letošnji slovenski vsokolski zlet. — Glede na odstranitev oziroma na prepoved nalepljanja zletnih lepakov v Mostah, v Moravčah in v Zadru se ukrenejo potrebni koraki. — Sokol na Jesenicah naznanja, da razvije svoj prapor dne 7. junija t. l. — Izbereta se dva vzorca zletnih kolkov.

Dne 19. maja t. l.: Instalater za razsvetljavo g. Panek si je ogledal letno telovadišče (prej dirkališče) „Sokola v Ljubljani“ in Ljubljanski grad in izjavlja, da brezplačno uvede razsvetljavo na teh krajih, kjer se nameravata prirediti veliki narodni veselici ob vsokolskem zletu. — „Sič“ v Galiciji se udeleži zleta po deputaciji. — Postojnska jamska uprava pošilja brezplačno 2000 čeških in 1000 hrvaških opisov Postojnske jame, da se razdele med zletnike. — Razstava „Jugoslovanska žena“ bo v prostorih „Mladike“

Sokoli v kroju plačajo samo 50 vin. vstopnine. — Pristop k prireditvam na slovenskem vsesokolskem zletu imajo izključno samo tista sokolska društva, ki so organizirana v župah ali v Zvezah. — Telovadne Zveze iz Belgije, Londona in iz Friedburga se zahvaljujejo z laskavimi dopisi za vabilo na slovenski vsesokolski zlet in za doposlane krasne zletne lepake ter žele zletu najlepših uspehov. — Evropska mednarodna telovadna zveza v Antwerpnu naznanja, da, če le mogoče, pošlje na zlet svoje zastopnike. — Z zahvalo in z odobravanjem se vzame na znanje ponudba pevskega zbora čeških učiteljev v Plznju, da bi sodeloval na zletu s koncertom. Izposlovati je treba dovolilo za uporabo mestnega gradu ljubljanskega za veliko narodno veselico. — Sokol v Ljubljani da svojo barako na letnem telovadišču za zletne dni Zvezi na razpolago. — Sestavi se v glavnem provizorni spored zletu (glej na drugem mestu!). — Kažipotu, ki izide v kratkem, se doda tudi popis Dolenjske. A. K.

### Tržaška Sokolska Župa.

**Redni občni zbor T. S. Ž. dne 8. marca 1914.** (Konec.) Vsakoletni župni zlet je najbolj zanesljivo merilo za delovanje župnega vaditeljskega zbora posebno občinstvu, ki nima natančnejšega pogleda v naše vsakdanje delo. Nam samim pa je najboljša preizkušnja. Občinstvu hočemo pokazati, koliko nas je, koliko napredujemo — dasi ne more niti približno vedeti, koliko ogromnega dela je na potu do dospetkov, ki jih vidimo pri takih nastopih. Iz njih sledi vendar navadno nemalo navdušenje in ugodne posledice, prinašajoče upoštevanje našega dela. Mi sami pa splošno spoznavamo svoj material in presojava, česa je treba v bodoče za mogočnost krepkega napredovanja.

Kakor prejšnja dva, tako je tudi tretji zlet pokazal razveseljiv napredek v telovadni izvežbanosti, v številu nastopajočih in, mislim, največ v disciplini. Nastopilo je 120 članov, 47 članic, 441 naraščaja. Članstva v kroju je bilo v izprevodu 237; od prejšnjega leta je nekoliko nazadovalo. Strokovna kritika, tudi zelo stroga, tega zleta ne more grajati; vendar moramo reči, da smo videli tudi še marsikaj nedostatnega. To pa so stvari, ki imajo gotove, ponajveč zaenkrat še neizogibne vzroke, in vaditeljski zbor jih pozna ter jih bo znal sčasoma odpraviti. Splošno je zlet docela dosegel svoj namen. Na občinstvo je ta dan naredil posebno ugoden vtisk naraščaj. Bilo ga je res lepo število; mnogo povoda k temu vtisku je pripisati tudi novi obleki, v kateri je nastopil. Tudi to je pomembno in važno. Obleka, ki jo je vaditeljski zbor določil za bodoče naše naraščaje nastope, je res mnogo lepša in primernejša od prejšnje, le obuvalo se v bodoče izboljša. — Župni zlet je bil letos edini skupni nastop T. S. Ž. Sestali smo se sicer še v manjšem številu ob sežanskem nastopu v kroju, drugače pa le telovadci posameznih društev.

Vžupljena društva so nastopila posamezno v domačih okrajih: dne 4. maja vrdeljsko društvo na Vrdelci s člani, članicami in naraščajem, dne 25. maja sežansko društvo v domačem okraju s člani, članicami in starejšim naraščajem, dne 24. junija Sokol v Mavhinjah s člani in članicami, dne 14. julija Sokol na Proseku s člani in naraščajem; Sokol v Škednju dne 7. julija s člani, članicami in naraščajem, Sokol na Vrdelci doma dne 24. oktobra s člani, članicami in naraščajem, naposled komenski in divaški Sokol z naraščajem, oziroma s člani. Vsi ti nastopi so bili prirejeni in pripravljani s precejšnjo marljivostjo v primernem obsegu za njih

razvitost. Tu smo našli manj, tam več nedostatkov, ki ne pomenjajo nazadovanja, obravnavali smo jih v sestankih z vaditelji, oziroma v župnem „Vestniku“ in pri sejah. Tako bi bilo odveč, govoriti na široko o njih tu, ko smo tudi preverjeni, da bodo bratski vaditeljski zbori storili v bodoče po možnosti vse, da se popravijo nedostatki. Vobče pa je treba priznavati vsem tem društvom vztrajnost in dobro delo. — Nekatera društva so lani pridno gojila pešizlete članstva, druga zopet z naraščajem; treba pa je oboje po večini društev mnogo bolj uvaževati ter prirejati zlete v prirodo tudi z manjšim številom, ako ni mogoče večjega pridobiti. Saj pridejo kmalu tudi oni, ki danes nimajo zmisla za to — vnamajte z dobrim zgledom, brez tega se ne doseže mnogo.

V župi imamo sedaj tale društva: 1. Barkovlje (člani, naraščaj); 2. Mavhinje (člani, članice, naraščaj); 3. Komen (člani, naraščaj); 4. Rojan (člani, naraščaj); 5. Prosek (člani, naraščaj); 6. Škedenj (člani, članice, naraščaj); 7. Opčina 8. Sežana (člani, članice, naraščaj); 9. Vrdela (člani, članice, naraščaj); 10. Trst (člani, članice, naraščaj, dijaki); 11. Sv. Jakob (člani, članice, naraščaj); 12. Divača (člani); 13. Senožče (člani); 14. Sv. Križ (člani). [Vrdeljske članice so v posebnem odseku]. Od navedenih društev so letos pristopila: Sv. Jakob, Divača in Sežana. Telovadbo članov in članic (deloma) so gojila navedena društva vse leto razen Opčin iz že povedanega vzroka, Trsta ter Škednja spriču prenehanja zaradi pomanjkljivih telovadnih prostorov ter Sv. Ivana in Rojana, ki v najhujši zimi nista mogla vzdržati zaradi mraza. Sedaj telovadijo vsa vžupljena društva z zgoraj navedenimi oddelki.

Sej in naših sestankov so se udeleževala društva polnoštevilno razen Križa, ki ga ni bilo izmed štirih pri teh sejah, in Opčin, ki so zamudile dve seji. Poudarjati to v svojem poročilu se mi zdi umestno zato, ker so seje in sestanki neobhodno potrebni; njih opuščanje se ne da opravičiti z nobenim izgovorom, in navadno prav tukaj bratje vaditelji najprej pokažejo svojo, vsega obsojanja vredno malobrižnost, katere posledica se kaže v nedelavnosti njih društev. Gotovo je namreč, da deluje in se razvija le ono društvo, kjer je delavno in požrtvovalno vaditeljstvo. To pa je zopet navadno samo vzrok nazadovanju društva, kadar opusti delo in zapusti društvo.

Zaradi tega, že tolikokrat dokazanega dejstva tudi vodstvo župnega vaditeljskega zbora dobro ve, kako važno je zlasti dobro in zanesljivo vaditeljstvo. Vaditeljski tečaj in medsebojna vzgoja z občevanjem in skupno telovadbo so najboljša sredstva. Zato smo takoj po lanskem župnem tečaju prirejali ob sobotah menoma župni vaditelji in vaditeljice skupne telovadbe, ki so bile dokaj dobro obiskane ter so trajale skoraj do župnega zleta. V teh urah smo predelovali v vaditeljskem tečaju teoretično pripravljeno tvarino, nekaj vadbenih ur za posamezne vrste in skupne vaje, namenjene za lanski zlet.

Kakor že povedano, je vaditeljstvo večine društev celo leto kazalo mnogo razumevanja za svoje delo in nemalo požrtvovalnosti. Temu razveseljivemu dejstvu, ki za služi popolno priznanje, moramo pripisati tudi lepi napredek, s katerim se naša župa s svojo statistiko odlikuje letos med vsemi drugimi župami.

Konec lanskega leta je bilo v naši župi članov 781, letos 1085, vpisanih telovadcev 284, letos 335, povprečni obisk lani 258, letos 190, vaditeljev lani 32, letos 51, članov v kroju lani 252, letos 258; učencev lani 350, letos 570, učenk lani 180, letos 255; starejšega naraščaja lani 8, letos 58, članic lani 170,

letos 181, telovadk lani 154, letos 109, vaditeljic lani 7, letos 8. Nazadovali smo le pri telovadkah. Vzrok temu je, da so opustile telovadbo članice v Rojanu in v Barkovljah; odkrito moramo priznati, da se je dokaj telovadk izognilo telovadbe zavoljo razvoju ženske telovadbe pri nas gotovo neprimerno težkih prostih vaj za zlet v Ljubljani.<sup>1)</sup> Tržaška župa je imela poprej največ telovadk. Njih telovadska usposobljenost pa se je gibala v precej skromnih mejah, številu primerno, ker je segala precej globoko v splošnost. Dobro je bilo to in pravilno. Mnogo več je vredno veliko število, ki telovadi primerno, kakor malo, ki telovadi krasno. Zato smo utrpeli v tem oziru letos precej težko izgubo.

Velike neprilike smo imeli letos v naši župi s telovadnimi prostori. Dočim imajo zelo ugodne telovadnice Sv. Jakob, Sv. Ivan, Prosek, Mavhinje, Komen, Rojan, Opčine in Križ, deloma primerne Sežana, Divača in Barkovlje, sta Škedenj in Trst skoro izgubila telovadnici. Škedenj je šele zadnji čas mogel zopet pričeti redno telovaditi, Trst januarja po šestih mesecih. Obe društvi sta sicer sedaj preskrbljeni, toda izgubila sta lani mnogo dragega časa.

Deloma zato, ker ni imel Trst primerne prostora, deloma spričo drugih upoštevanja vrednih vzrokov se letos v jeseni ni izvršil župni tečaj. Da pa s tem ne bi bila oškodovana strokovno izobrazba vaditeljstva, je župni vaditeljski zbor sklenil, da se izvrše v posameznih društvih taki tečaji, ki bi jih vodili sami društveni načelniki. V bodoče pa mora vaditeljski zbor s pomočjo odbora stremeti za tem, da priredi tečaj, ki je brezdvomno največje važnosti za dober razvoj Sokolstva na Tržaškem, tako, da se omogoči tečajnikom iz Trsta in iz drugih krajev župe ostati pri tečaju nepretrgoma osem do deset dni, ko naj se prirede predavanja in telovadne ure do deset ur na dan. Tako bi bilo mogoče predelati vso vadbeno stvarino in potrebne stvari iz anatomije in fiziologije, organizacijski sistem in idejna predavanja. Vsa vžupljena društva bi pridobila s tem neizmerno; naše delo bo bolj podkrepjeno in uspehi trdneje zagotovljeni. Denar, ki ga bo za to porabila župa, ne more biti porabljen za našo stvar bolj obrestonosno.

Kakor lani, je izhajal tudi lani mesečno „Vestnik T. S. Ž.“, ki so ga dobivali člani vžupljenih društev brezplačno. Oždeloval je najprej idejno in organizatorično stvarino, potem telovadno strokovno ter prinašal vesti iz župnih organov ter posameznih društev. Za poročila društev so bili sicer določeni poročevalci, toda ne iz vseh društev, kar se mora v bodoče izpopolniti, da ima v „Vestniku“ vsako društvo svoj del in informira vse članstvo o svojem delovanju.

Župno nadzorništvo se je vršilo po potrebi s tem, da je šel naš odposlanec v društvo ter tam telovadil s članstvom, sicer smo imeli itak z vsemi društvi najživahnejši stik.

Tako je bilo naše delo lani. Konec leta smo pričeli priprave za III. vsesokolski zlet v Ljubljani, in za župni

zlet, ki ga je odbor odločil na 12. julij, kje, še ni določeno. Za letošnji župni zlet je v telovadnem oziru glavno že odrejeno. Skupne vaje članov in članic ter obrtnega naraščaja ostanejo one, ki so bile določene za ljubljanski zlet, za mlajši naraščaj pa je vaditeljski zbor v svoji seji 5. oktobra razpisal natečaj za skupne vaje dečkov in deklic. Tega natečaja so se udeležili 4 bratje — vaditeljski zbor je sprejel vaje brata Grudna.

Kakor rečeno, smo se vse leto držali trdno načela enotnosti, ki smo jo povsem ohranili ter še utrdili; izkušali smo medsebojno podporo dvigniti kar najvišje ter s tem podrobno vzgojo poverjenega nam članstva in naraščaja pospešiti v izdatnosti — tako smo dosegli lepe uspehe in upamo, da jih bomo na ta način mogli dosežati tudi še v bodoče.

Br. načelnik je odgovoril še na nekatera vprašanja, stavljena iz vrst članstva. Sledilo je poročilo blagajnika, ki izkazuje: dohodkov 797·84 K, s prebitkom župnega zleta, ki znaša 2135·19 K, skupno 2933·03 K; izdatkov 554·02 K, torej prebitka 2379·01 K. Inventar je vreden 406·— K. Dolg na članarinah, legitimacijah in kolkih od društev znaša 462·42 K. Bilanca izkazuje aktiv 3647·42 K in saldo 3309·62 K. Prečita se mnenje bratov preglednikov, ki grajata samo nekatera formalne nedostatnosti in predlagata celokupnega odbora absolutorij, kar se soglasno sprejme.

V debati se je razpravljalo izterjavanje zaostalih župnih prispevkov ter o načinu razpošiljanja „Vestnika“. Prvo vprašanje se odkaže odboru v rešitev, glede razpošiljanja „Vestnika“ misli večina, naj se izvrši po pošti in naj se list ne razdaja osebno.

V predsedstvo se izvoli vzklikoma: starosta dr. Josip Wilfan (Trst); I. podstarosta Anton Grmek (Vrdela); II. podstarosta Zdravko Štolfa (Sežana); načelnik Miroslav Ambrožič (Trst); tajnik dr. Janko Olip (Trst); zapisnikar Vladimir Kuščer (Barkovlje); blagajnik dr. Janko Šavnik (Trst); načelnik izobraževalnega odseka Fran Peric (Trst); namestniki Vinko Engelman (Sv. Jakob), France Miklavec (Trst) in Furlan (Komen); pregledniki Pahor (Sežana), Vadnal (Vrdela) in Roglič (Divača); odposlanca na občni zbor Zveze Ambrožič, dr. Šavnik; namestnika Miklavec in Jezeršek.

Pri slučajnostih se razpravlja pobiranje župnega prispevka ter sklence, ostati pri sedanjem načinu. VI. K.

**Župni zleti leta 1914:** Celjska župa je imela zlet v Brežicah 14. junija. Ljubljanska župa še določi čas. Zleti drugih žup bodo:

Mariborske župe v Rušah 28. junija;  
Idrijske župe v Žireh 28. junija;  
Gorenjske župe v Kranju 5. julija;  
Goriške župe v Št. Andrežu pri Gorici 5. julija;  
Tržaške župe na Opčinah 12. julija;  
Novomeške župe v Metliki 12. julija;  
Župe Ljubljana I. v Ljubljani 12. julija.

### III. slovenski vsesokolski zlet v Ljubljani.

**Spored zleta** se more sedaj določiti samo provizorno in po glavnem; definitivna določitev v vseh podrobnostih mora biti pridržana za poznejši čas. Poglavitne točke sporeda so se določile provizorno takole:

**V četrtek, 13. avgusta:** Tekma za prvenstvo „Slovenske Sokolske Zveze“.

**V petek, 14. avgusta:** Tekma vrst in posameznikov v višjem, srednjem in nižjem oddelku; proste tekme in posebne

<sup>1)</sup> V Ljubljani vidimo prav nasprotni pojav: število telovadk se je v zadnjem poldrugem letu zvišalo znatno.

tekme. — Vse tekme se vrše na zletnem telovadišču.  
— Popoldne sprejemanje gostov. — Zvečer ob 8. popoldravnih večer v park-hotelu „Tivoliju“.

**V soboto, 15. avgusta:** Dopoldne od 7. do 12. izkušnje za javne telovadbe na telovadišču; ob 11. dopoldne koncert „Glasbene Maticе“ v veliki dvorani hotela „Uniona“; ob 1/2 4. popoldne javna telovadba; od 8. do 12. zvečer narodna veselica na Ljubljanskem gradu.

**V nedeljo, 16. avgusta:** Izprevod po mestu ob 10. dopoldne; ob 1/2 4. popoldne javna telovadba; ob 8. zvečer narodna veselica na letnem telovadišču (prej dirkališču) „Sokola v Ljubljani“ pod „Tivolijem“.

**V ponedeljek, 17. avgusta:** Dopoldne ogledovanje mesta in okolice; popoldne ob 1/2 4. poslavljajni koncert v park-hotelu „Tivoliju“.

**V torek, 18. avgusta:** Izleti na Gorenjsko, Dolenjsko in Notranjsko. — Glavni izlet v svetovnoznano „Postojnsko jamo“, kamor bo vozil posebni vlak in katerega se bo lahko poslužil vsakdo; cena vožnji iz Ljubljane tja in nazaj, skupno z vstopnino v jamo K 5.—.

**Jamstveno in nezgodno zavarovanje** se je poverilo dunajski zavarovalni družbi „Providentia“ in sicer s temi pogoji: Zavarovalne vsote za jamstveno zavarovanje: do K 30.000— ako se po krivdi Zveze ponesreči ali usmrti ena oseba; do K 100.000— ako se po krivdi Zveze ponesreči ali usmrti več oseb. Jamstveno zavarovanje krije vse obveznosti, ki bi mogle pri katerikoli nezgodi nastati za „Slovensko Sokolsko Zvezo“ na telovadišču, kakor tudi pri sokolskem slavnostnem izprevodu po mestu. Zavarovalni družbi se je naznanilo, da bo na telovadišču prostora za približno 30.000 gledalcev; da se bodo postavili šatorji za prodajo jestvin in pijač ter 4 tribune za gledalce. Zavarovanje se razteza na vse gledalce in udeležnike, kakor tudi na delavce, ki so zaposleni pri zgradbi tribun, pri postavljanju šatorov itd., in to za dobo treh mesecev.

V zavarovanju je všteti tudi riziko za slavnostni izprevod po mestu ter se je družbi tudi naznanilo, da se izpreveda udeleži sokolska konjenica.

Pogoji za nezgodno zavarovanje br. telovadcev so tile:

Zavarujejo se vsi telovadci za 7 dni, in sicer od 12. do vštete 18. avgusta za vsote K 2000— za smrtni slučaj; K 2000— za trajno invalidnost; K 2— dnevne odškodnine za začasno invalidnost. Po smrtnem slučaju ali za trajno invalidnost izplača družba glavnic K 2000— in ne, kakor običajno, le rento od te glavnice. Zavarovani so vsi telovadci zoper nezgode, ki se jim pripete kot telovadcu. Zaradi jasnosti je vzela zavarovalna družba v zavarovalno polico nastopno klavzulo: „Zavarovanje se razteza na vse nezgode, ki se pripete zavarovanim osebam, kakor hitro so v telovadni obleki, pri korakanju na telovadišče, pri asistenci, pri postavljanju telovadnega orodja, pri proizvajanju telovadnih vaj samih, kakor tudi pri korakanju s telovadišča v garderobe“. Nadalje se družba obveže, da odkloni kake po njenem mnenju neupravičene zahteve za odškodnino le dogovorno z Zveznim predsedstvom.

**Sokolske razstave** ob III. slovenskem vsesokolskem zletu se udeleži tudi praška akc. tovarna zdravstvenih in higijenskih naprav in pripomočkov „Medica“, ki je na VI. češkem vsesokolskem zletu v Pragi 1912. razstavila bogato zbirko anatomskih in fizioloških preparatov ter raznih higijenskih priprav. Na ljubljanski sokolski razstavi razstavi zbrano zbirko anatomskih in fizioloških preparatov ter ne-

katere najvažnejše vzorne pripomočke za prvo pomoč in higijeno. Zavod nam je poročil, da bo naprosil tukajšnjega lekarjarja g. U. Trnkoczyja za ureditev razstave zbirke „Medica“.

**Razstavni odsek** opozarja vse župe in društva, naj točno pošljejo vse razstavi namenjene predmete. Rok je že potekel in izmed 115 društev, oz. odsekov, se je odzvalo doslej — 9 društev!! Kratki opisi zgodovine vsakega društva bodo vezani v zgodovinsko knjigo Slovenskega Sokolstva, Društva, ki ne pošljejo rokopisa o društveni zgodovini, dobe v veliki zgodovinski knjigi prazne liste. Ti prazni listi bodo najbolje pričali posebnikom razstave o „točnem sokolovanju“ onih društev. — V razstavi bo razstavljena velika zbirka vseh slovenskih sokolskih razglednic. Zato prosi razstavni odsek vsa ona društva in župe, ki so izdale svoje razglednice, da mu jih nemudoma pošljejo vsake vrste po eno. Razstavna dela so v polnem tiru, ovira nas edinole netočnost — sokolskih društev.

V poslednji seji **stanovanjskega odseka** so bili določeni za načelnike okrajnih pododsekov bratje:

Babnik Jakob za I. okraj (Poljanski okraj),  
Est Rudolf za II. okraj (Šentjakovski okraj),  
Krapeš Milko za III. okraj (Dvorski okraj),  
Smole Jakob za IV. okraj (Krakovo in Trnovo),  
Ružička Jan za V. okraj (Dunajski okraj),  
Mulaček Jos. za VI. okraj (Šentpetrski okraj),  
Verovšek Miha za VII. okraj (Vodmat),  
Ogrizek Fran za Šiško,  
Praprotnik Avgust za Vič,  
Jarc Janko za Moste.

Načelništvo stanovanjskega odseka prosi slovensko javnost vljudno in nujno, naj izvoli pismeno ali ustno naznaniti načelnikom pododsekov število prostih prenočišč in, ali so brezplačna, ali po kateri ceni.

**Zlet — iznova prepovedan!** Dne 20. junija, ob sklepu lista, je prejelo predsedstvo S. S. Z. od c. kr. policijskega ravateljstva v Ljubljani naslednji odlok z dne 20. junija 1914 št. 104/3/pr.: „Z vlogo z dne 5. febr. 1914 je naznanilo ugledno predsedstvo, da namerava prirediti v dneh 15., 16. in 17. avgusta 1914 v Ljubljani vsesokolski zlet, na katerega se bodo povabile vse v mednarodni telovadni zvezi združene telovadne organizacije. C. kr. policijsko ravateljstvo prepoveduje v smislu § 6. zakona o shodnem pravu prireditve omenjenega zleta iz ozirih na javno varnost in javni blagor. Dejstvo, da se naj vsesokolskega zleta udeležijo ne samo tuzemske, temveč tudi inozemske korporacije, bi lahko imelo posledice na političnem polju, katere bi nasprotovale državnim interesom in nevarno učinkovale na javni blagor. Zoper ta odlok je prosta pritožba na c. kr. deželno predsedstvo, ki bi se morala vložiti pri tukajšnjem uradu tekoma 8 dnij po vročitvi te prepovedi. C. kr. vladni svetnik in policijski ravatelj Künigl m. p.“

Zvezni odbor je v svoji seji dne 21. t. m. nato sklenil: „Ker so na zlet vabljeni inozemske organizacije strogo telovadnega značaja in docela nepolitične, je vložiti pritožbo in bo storil zvezni odbor vse korake, da se razveljavi prepoved. Glede na določno izražen razlog prepovedi pa ima odbor vsekakor trdno prepričanje, da se zlet dovoli vsaj z omejitvijo na sokolske organizacije v naši monarhiji ter pozivlja slovenske sokolske župe in društva, da svoje priprave za zlet nadaljujejo najintenzivneje.“

# Navodila k vajam za tekmo na III. slovenskem vsesokolskem zletu v Ljubljani I. 1914.

## 1. Nižji oddelek.

### Drog.

#### 1.

Iz vese spredaj z nadprijemom: vzmik spredaj — spad (nazaj) v veso vzosno — naupor vzklopno — toč v opori spredaj nazaj — povos (nazaj, v veso) — prevlek sonožno v veso zadaj — s spuščanjem leve roke dvojni obrat v desno v veso z dvoprijemom, z levo podprijem — prednos — vesa — seskok.

#### Navodila tekmovalcu:

Pri vzmiku spredaj morata biti nogi napeti, lehti isto tako, krčiti smeš lehti, ne da bi imelo to vpliv na znamko, šele med bližanjem nog k drogu, počenši torej tedaj, ko si že dosegel sredo med prednosom in veso vzosno. Po vzmiku je označiti lepo vzpoto. Naupor vzklopno izvedi do iztegnjenih rok; naredi ga v vzpoto z močno uleknjenim križem ter zamahni obenem z nogama, da dobiš za toč potrebni koleb. Toč moreš izvesti z dotiko ali brez dotike, ne da bi imelo to vpliv na znamko. Povos (nazaj v veso) izvrši do iztegnjenih rok. Pri prevleku se smeta nogi do vese vzosno zadaj krčiti, potem pa ji takoj iztegni. Po dvojnem obratu oprime leva roka s podprijemom drog, desna ga drži z nadprijemom. Prednos moraš držati 3 pohodne dobe: nogi v kolenih in nartih napeti natančno v vodoravnem položaju, niti više, niti niže.

#### Navodila sodniku:

Po vzmiku nakazati lepo vzpoto, sicer nižja znamka. Naupor vzklopno ob skrčenih rokah znižuje znamko. Ako za toč rabiš medkoleb — izgubiš znamko. Povos polagoma do iztegnjenih rok, sicer nižja znamka. Nezadostna drža v prednosu, položaj nog visok ali nizek, skrčenje rok zniža znamko za izvedbo.

#### 2.

S kolebom v vesi spredaj z nadprijemom: s predkolebom naupor vzklopno — premah odnožno z levo v vzpoto jezdno — toč v obesi v levem podkolenu nazaj — spad (nazaj) in s prevlekom z levo naprej podmet v veso spredaj — pri zakolebu seskok s  $\frac{1}{2}$  obratom v levo.

#### Navodila tekmovalcu:

Naupor vzklopno zveži takoj s premahom. Premah odnožno z levo v vzpoto jezdno izvajaj ob napetih nogah in ne da bi se dotaknil droga; šele obenem, ko se zaženeš nazaj v toč v obesi, pritakni podkoleno na drog! Toč v obesi v levem podkolenu nazaj, spad nazaj in prevlek v v podmet delaj vezano. Zakoleb bodi visok, da seskočiš z lepim  $\frac{1}{2}$  obratom v levo.

#### Navodila sodniku:

Premah odnožno z levo brez dotike in ob napetih nogah, sicer nižja znamka. Ako telovadec v jezdni vzpori čaka sedež z ного, ki je premahnila, na drogu — težko prekinjenje. Toč, spad in prevlek v podmet smatramo za celoto; vsaka razdelitev v izvedbi znižuje znamko. Toč završen z medkolebom v obesi — izguba znamke.

#### 3.

Iz vese spredaj s podprijemom: vesa vzosno spredaj (hitro) — vzwlek spredaj, preprijem v nadprijem — podmet v veso spredaj — zakoleb — pri predkolebu prevlek v obeso v desnem podkolenu not — z zamahom z levo vzmik v obesi v desnem podkolenu, preprijem z desno v podprijem — s premahom odnožno z levo in s  $\frac{1}{2}$  obratom v desno seskok (desni bok k drogu).

#### Navodila tekmovalcu:

V vzosno veso se dvigneta nogi napeti, pri čemer se roki ne smeta krčiti. Šele ko smo v vzosni vesi, se začnemo z rokama pritezati. Preprijem pri vzwleku spredaj izvedi v trenutku, ko se začne telo predvigniti v oporo spredaj. Tu se ne ustavlja! Brž ko smo se popolnoma vzravnali v vzpori, nadaljujemo podmet v veso spredaj. Vzmik naredimo tako, da z levo ного, ki mora biti napeta, zamahnemo v trenutku, ko je desna izvedla prevlek v obeso, ter se nato s kolebom leve noge naprej predvignemo v vzporo. Po vzmiku ne čakaj, temveč takoj prepriji z desno v podprijem in istočasno z neznatnim zamahom premahni odnožno z levo. Premah z levo ного, ki mora biti napeta, izvedi brez dotike droga.

#### Navodila sodniku:

Vzosno veso izvedi ob napetih nogah in iztegnjenih rokah, sicer nižja znamka. Ako po prevleku v obesi v desnem podkolenu za vzmik potrebuješ dva ali več zamahov — izguba znamke. Premah odnožno z levo izvedi ob napeti nogi in brez dotike, sicer nižja znamka.

#### 4.

Iz vese spredaj z nadprijemom: prednos — vesa — naupor težno menoma — odkoleb naprej v veso spredaj — zakoleb — pri predkolebu naupor v obesi v desnem podkolenu znotraj rok (v sed jezdno z d. spredaj), preprijem z d. v podprijem s premahom odnožno z l. in s  $\frac{1}{1}$  obratom v d. v vzporo spredaj — spad (nazaj) v veso vzosno — naupor vzklopno sevlek (naprej) v veso vzosno — prevlek v veso strmoglavo zadaj — razovno v veso zadaj (drža) — seskok.

#### Navodila tekmovalcu:

Prednos kakor pri 1. vaji. Po nauporu težno moraš vzporo nakazati. Odkoleb ne sme biti trgan; izvedemo ga tako, da roki nekoliko skrčimo, upognemo trup, se preobrnemo hitro naprej čez drog in pritegujoč se z rokama do skrčene vese, telo zaženemo naprej v čim višji položaj, da dobimo nato dober zakoleb. Po nauporu v obesi v desnem podkolenu moramo takoj iztegniti desno ного. Nato preprijemo z desno roko v podprijem in, trup nekoliko upognivši, premahnemo odnožno naprej, istočasno se obračaje v drugo stran. Z levo oprimemo že nekako tedaj, ko smo izvršili polovico celega obrata. Po obratu moramo vzporo nakazati, pa takoj nadaljevati spad v veso vzosno. Prevlek v veso strmoglavo moramo izvesti polagoma in ne sunkoma. Pri strmoglavi vesi bodi križ uleknjen, glava nazaj sklonjena. Iz strmoglave vese moramo polagoma (razovno) preiti v veso zadaj.

## Navodila sodniku:

Prednos kakor pri 1. vaji. Odkoleb ne sme biti trgan, sicer nižja znamka. Medkoleb za naupor v obesi v desnem podkolenju: izguba znamke. V sedu jezdno obe nogi iztegnjeni, sicer nižja znamka. Premah odnožno z levo z dotiko droga znižuje znamko. Po obratu moramo vzporo nakazati, sicer nižja znamka. V strmoglavu veso moramo preiti polagoma (glava nazaj sklonjena, križ uleknjen), sicer nižja znamka.

Pravtako moramo priti polagoma v veso zadaj, sicer nižja znamka.

5.

Naskokoma v predkoleb v vesi spredaj z nadprijemom: naupor vzklopno — odkoleb nazaj v veso spredaj — pri predkolebu naupor jezdno z d. znotraj — toč jezdno nazaj — s premahom odnožno z d. nazaj v vzporo spredaj — spad (nazaj) v veso vzosno spredaj — naupor vzklopno — premah odnožno z levo — premah odnožno z d. v vzporo zadaj — seskok naprej.

## Navodila tekmovalcu:

Postavimo se nekoliko za drog. Nato naskočimo z nadprijemom v predkoleb, naredimo zakoleb in pri naslednjem predkolebu izvedemo naupor vzklopno do vzpore z močnim zamahom, iz katerega spojeno naredimo odkoleb, to je, se takoj zaženemo s celim telesom nazaj v veso. Pri nauporu jezdno morata biti nogi ves čas iztegnjeni — pazi, da ne sedeš na drog. Toč jezdno izvede ob uleknjenem križu in napetih nogah. Premah odnožno z desno nazaj in spad v veso vzosno delaj spojeno. Vse premahe odnožno izvrši pri prehodu čez orodje brez dotike. Pri vzpori zadaj mora biti križ uleknjen.

## Navodila sodniku:

Naupor vzklopno in odkoleb moramo spojit. Vzpora brez dotike, sicer nižja znamka. Ako mahne telovadec po vzklopnem nauporu z nogama naprej in na to zamahne v odkoleb: ničla! Pri nauporu jezdno nogi iztegnjeni, sicer nižja znamka. Toč jezdno ob uleknjenem križu, sicer nižja znamka. Premahi odnožno z dotiko droga znižujejo znamko. Vzpora zadaj ob uleknjenem križu, sicer nižja znamka.

## Bradlja.

1.

Na začetku (s čelom proti bradlji) naskokoma v vzporo — premah odnožno z d. čez d. lestvino — premah prednožno z l. čez l. lestvino — pri predkolebu used raznožno pred rokama — preprijem pred telo — preval naprej v sed raznožno na obeh lestvinah pred rokama — z vzmahom prednožno sonožno not premah prednožno z d. na l. lestvino — s premahom zanožno z l. seskok.

## Navodila tekmovalcu:

Oprjemši na začetku bradje lestvini z nadprijemom, naskočimo v mirno vzporo (križ uleknjen, glava pokoncu). Premah odnožno z d. in premah odnožno z l. moramo izvesti, ne da bi se dotaknili lestvine. Po premahu prednožno z l. preidemo brez prekinjenja v predkoleb. Preprijem pred telo ne delaj predalet! Po prevalu oprimeta roki lestvini tik za telesom. Premah prednožno z desno na l. lestvino in premah zanožno z levo delaj spojeno. Po premahu prednožno z d. uleknji križ in imej nogi napeti, da se laže odrineš od bradlje in tako lepše seskočiš.

## Navodila sodniku:

Naskok v mirno, vzpeto in uleknjeno vzporo do napetih rok, sicer nižja znamka. Premah odnožno z d. in premah prednožno z l. moramo izvesti, ne da bi se dotaknili lestvine, sicer nižja znamka. Upognjenje nog pri usedu znižuje znamko. Po premahu prednožno z d. moramo križ ulekniti, sicer nižja znamka.

2.

Zunaj bradlje prečno oprjem z dvoprijemom na bližnji lestvini naskokoma: s  $\frac{1}{2}$  obratom v levo naupor v obesi obenožno na obeh lestvinah v oporo na lehteh ležno za rokama raznožno — soročno v obeso na nartih — naupor menoma v vzporo ležno za rokama raznožno — s predkolebom kolo prednožno z d. čez levo lestvino — prednožka v d.

## Navodila tekmovalcu:

Bližnjo lestvino oprimemo v tretjini lestvine dolžine z dvoprijemom (desna podprijem, leva nadprijem): Stojimo pri tem prečno proti bradlji v smeri, v kateri je naskočiti. Nato odskočimo od tal in se krepko in dokaj visoko zaženemo z nogama naprej med lestvini in nad lestvini, se obrnemo obenem s  $\frac{1}{2}$  obratom v levo, nogi obesimo na lestvini in se obenem potegnemo z rokama v oporo na lehteh, preprijemši se z rokama na obe lestvini; lehti naj bosta v tej opori kolikor mogoče napeti. V tej opori moramo hipno postati. V obeso na nartih se spustimo soročno do iztegnjenih rok. Naupor v vzporo ležno za rokama moramo izvesti do napetih in navpičnih rok na lestvini. Kolo prednožno z d. čez levo lestv. (pred l. nogo) izvedemo tako, da podrsnemo z d. nogo čez l. lestv. nazaj in l. nogo, ki z zakolebom pomaga metu, puščamo med lestvinama, pa jo takoj, ko je desna premahnila čez levo lestvino nazaj med bradljo, pripojimo k desni, da dobimo koleb za prednožko. Prednožko moramo izvesti, ne da bi se dotaknili lestvine.

## Navodila sodniku:

Oporo na lehteh ležno za rokama moramo izvesti do kolikor mogoče napetih lehti, sicer nižja znamka. V obeso na nartih se moramo spustiti soročno, sicer izguba znamke. V vzpori ležno za rokama morata biti roki napeti in navpični na lestvinah, sicer nižja znamka. Kolo prednožno z usedom, ki pokvari gladkost izvedbe — ničla. Prednožka z dotiko lestvine: lahko prekinjenje, z usedom, ki ne pokvari gladkosti izgube, težko prekinjenje.

3.

Znotraj bradje naskokoma v vzporo — premah podnožno z d. na levo lestvino — premah zanožno z l. in s  $\frac{1}{2}$  obratom v d. used raznožno za rokama na obeh lestvinah — preprijem za telo — vzmah prednožno sonožno not — pri zakolebu odsun v oporo na lehteh — pri predkolebu opora na lehteh vzosno — vzpora vzklopno v sed raznožno pred rokama na obeh lestvinah — z vzmahom prednožno sonožno not kolo prednožno z d. čez l. lestvino — prednožka v l. s  $\frac{1}{2}$  obratom v desno.

## Navodila tekmovalcu:

Naskočimo v mirno vzporo do iztegnjenih rok. Nato premahnemo d. nogo na l. lestvino, tako, da je (iztegnjena) d. noga s stegnom na l. lestvini pred l. roko, l. noga pa med lestvinama. Potem levo nogo premahnemo nad l. lestvino ter se istočasno s celim obratom obrnemo v desno, prehajajoč z levo nogo čez obe lestvini v used raznožno



za rokama na obeh lestvinah. Odsun izvedl v oporo na kolikor mogoče iztegnjenih lehteh. Kolo prednožno z d. čez l. lestv. kakor pri 2. vaji; z desno nogo takoj iz sonožnega vzmaha premahnemo čez levo lestvino (**ne**: iz vzmaha zakoleb in s predkolebom kolo!) Prednožka brez dotike, obrat izvedl nad lestvino.

#### Navodila sodniku:

Naskok v vzpeto, uleknjeno vzporo do iztegnjenih rok, sicer nižja znamka. Po premahu prednožno z d. moramo križ ulekniti, drugače nižja znamka. Upognjenje nog pri usedu — nižja znamka.

Odsun v oporo na kolikor mogoče iztegnjenih lehteh, sicer nižja znamka. Prednožka z dotiko lestvine — nižja znamka. Obrat nad lestvino, drugače nižja znamka.

#### 4.

Znotraj bradlje s kolebom v opori na lehteh: pri predkolebu opora na lehteh vznosno — vzpora vzklopno — pri zakolebu odsun v oporo na lehteh — preval nazaj v sed raznožno za rokama na obeh lestvinah — preprijem za telo — vzhaj prednožno sonožno not — pri zakolebu kolo zanožno z d. čez d. lestvino in premah prednožno z l. na d. lestvino — premah zanožno z d. s  $1/2$  obratom v l. v vzporo ležno za rokama bočno levonožno in kolo odnožno z d. s poldrugim obratom v l. v stoji na tleh.

#### Navodila tekmovalcu:

Naskočimo nekoliko naprej do opore na lehteh, da z dobljenim predkolebom dvignemo nogi in trup do opore vznosno na lehteh. Iz opore na lehteh vzpora do iztegnjenih rok. Odsun moramo izvesti v oporo na kolikor mogoče iztegnjenih lehteh. Pri prevalu nazaj se sklonjeno prevalimo v sed raznožno. Kolo zanožno z d. izvedemo tako, da iz zakoleba mahujemo napeto d. nogo naprej nad d. lestv. brez dotike lestvine, pod desno roko, s katero takoj zopet oprimemo za nogo. Nato takoj premahnemo l. nogo na d. lestvino, tako, da je l. noga s stegnom na d. lestv. pred d. roko, desna noga pa med lestvinama. Potem se, desno nogo premahujoč nad d. lestvino, obrnemo s  $1/2$  obratom v l. v vzporo bočno oberočno levonožno; dočim leva noga počiva na lestvini, nadaljujemo z desno kolo odnožno, premahujoč brez postanka z desno najprej not med lestvini in nato zopet nazaj ven čez bližjo lestvino, in istočasno izvedemo, preprijemši zl evo roko na bližnjo lestvino, poldrug obrat v levo v stoji na tleh (z levim bokom proti bradlji).

#### Navodila sodniku:

Iz opore na lehteh vznosno vzpora vzklopno do iztegnjenih rok, sicer nižja znamka. Preval izvedl sklonjeno, pa ob napetih nogah, drugače nižja znamka. Upognjenje nog v usedu raznožno — nižja znamka. Kolo zanožno z d. brez dotike lestvine, sicer lahko prekinjenje; used brez pokvare gladkosti — težko prekinjenje. Premah prednožno izvedl takoj, ko je druga noga dovršila kolo zanožno, torej brez medkoleba, sicer izguba znamke sploh. Premah zanožno z d. mora takoj slediti premahu prednožno z l. in mora biti izveden spojen s kolesom odnožno z obratom, drugače nižja znamka.

#### 5.

Znotraj bradlje s kolebom v opori na lehteh: pri predkolebu opora na lehteh vznosno — vzpora vzklopno v sed raznožno pred rokama na obeh lestvinah — preprijem pred telo — sklonjeno v stoji na ramenih — sklonjeno

preval naprej — pri zakolebu vzpora — spad nazaj v oporo na lehteh vznosno — vzpora vzklopno — zanožka v levo.

#### Navodila tekmovalcu:

Začetek glej pri 4. vaji. V stoji na ramenih preidemo sklonjeno, pa h koncu uleknemo križ in hipno nakažemo stoji. Preval naprej naredimo tako, da po stoji na ramenih sklonemo trup in se spustimo naprej v oporo na lehteh; tu se hitro oprimemo, nadaljujemo koleb, dobljen pri prevalu, in pri zakolebu vzpremo v vzporo do iztegnjenih rok. Spad nazaj v oporo na lehteh vznosno izvedl na kolikor mogoče iztegnjene lehti, vzporo vzklopno pa ob napetih rokah. Zanožka bodi visoka.

#### Navodila sodniku:

Iz opore na lehteh vznosno v vzporo vzklopno do napetih rok, sicer nižja znamka. Noge pri sedu, kakor pri 3. sestavi. Stoji na ramenih moramo ob uleknjenem križu hipno nakazati, drugače nižja znamka. Po prevalu pri zakolebu vzpora do iztegnjenih rok, sicer nižja znamka. Zanožka z dotiko lestvine — nižja znamka.

#### Konj na šir.

##### 1.

Oprajem z d. z obrnjenim nadprijemom na sprednji ročaj, z levo na vrat, naskokoma: kolo odnožno z d. s  $1/1$  obratom v levo v vzporo zadaj na ročajih — premah odnožno z levo nazaj — premah odnožno z desno nazaj — kolo odnožno z levo — premah odnožno z levo naprej — s premahom odnožno z d. naprej in s  $1/2$  obratom v levo seskok (levi bok pri konju).

#### Navodila tekmovalcu:

Oprajem: Iz stoji bočno ob sedlu na levi podolžni strani konja zgrabimo z d. roko sprednji ročaj na vrhu njegovega tako, da so prsti obrnjeni k vratu, palec pa k sedlu. Leva roka se opere blizu sprednjega ročaja na vratu.

Vaja: Odrinemo se sonožno krepko, premahnemo z d. nogo odnožno v sedlo, obračaje se pri tem s celim obratom v l. ob d. roki, oprimemo zadnji ročaj z l. roko, na katero prenesemo tudi težo telesa, da moremo z desno nogo neprekinjeno s premahom odnožno naprej pod d. roko dokončati kolo. Temu kolesu sledi neprekinjeno in brez drsanja s stegnom l. noge premah odnožno z l. nazaj in na isti način premah odnožno z d. nazaj. Nato nadaljujemo neprekinjeno in brez drsanja kolo odnožno z l. in premah odnožno z l. naprej v vzporo jezdno in prenesemo takoj težo telesa na levo roko. Sedaj sledi spojeno premah odnožno z d. naprej, pri čemer se ne oprimemo z d. roko nazaj, temveč seskočimo zasukavši trup, s  $1/2$  obratom v levo.

#### Navodila sodniku:

Pravilo: Vse mete sonožno moramo izvesti brez katerikoli dotike nog na konju. Taka dotika povzroči nižjo znamko, ne sme se pa zamenjati z dotiko pri metih enonožno, pri katerih se sme noga, ki ne izvaja meta, opirati na konja.

Ako tekmovalec postane pri odnožnem kolesu z d. s  $1/1$  obr. v levo po premahu z d. v sedlo — je to prekinjenje; če pa za dokončanje potrebuje nov koleb, izgubi znamko. V vzpori zadaj se ne ustavlja, sicer prekinjenje. Premah odnožno z levo nazaj in premah odnožno z desno nazaj brez drsanja ob konju, drugače nižja znamka. Ustavljanje pri sledečem odnožnem kolesu po premahu naprej

not — prekinjenje; nov koleb za dovršitev kolesa — izguba znamke. Premah odnožno z l. naprej in premah odnožno z d. naprej s  $1/2$  obratom spojeno — sicer težko prekinjenje.

## 2.

Oprijem na ročajih spredaj, naskokoma: kolo prednožno z desno — premah odnožno z levo naprej — premah odnožno z d. naprej — premah odnožno z levo nazaj — premah odnožno z desno nazaj — odbočka v levo

## Navodila tekmovalcu:

Kolo prednožno naredimo tako, da d. noga pri naskoku, ne da bi se dotaknila konja, premahne pod levo nogo in l. roko v vzporo jezdno na ročajih. Ne ustavlja se, premahnemo d. nogo pod d. roko nazaj in porabimo pri tem dobljeni koleb za izvedbo premaha odnožno z levo naprej. Pri premahu odnožno z d. nazaj dobljeni koleb porabimo za odbočko.

## Navodila sodniku:

Ustavljanje pri kolesu prednožno v opori jezdno — prekinjenje; nov koleb za dovršitev kolesa — izguba znamke. Ustavljanje po premahu odnožno z d. nazaj — prekinjenje. Ako telovadec za odbočko rabi nov koleb — izguba znamke. Odbočka brez dotike konja, sicer prekinjenje.

## 3.

Oprijem na ročajih spredaj, naskokoma: premah skršno obenožno v vzporo na ročajih zadaj — premah odnožno z levo nazaj — premah odnožno z desno nazaj — kolo odnožno z levo — premah odnožno z levo naprej — premah odnožno z desno naprej in s poldrugim obratom v levo used raznožno prečno na vrat (s čelom proti sedlu) — s  $1/2$  obratom v levo in s prijemom na oba ročaja (leva na sprednji, desna na zadnji ročaj) vzpora jezdno bočno na sprednjem ročaju in s premahom odnožno z levo nazaj prednožka v levo čez sedlo (desni bok pri konju).

## Navodila tekmovalcu:

Po premahu odnožno z desno nazaj dobljeni koleb moramo porabiti za kolo odnožno, ki ga moramo izvesti neprekinjeno in brez drsanja. Po premahu odnožno z levo naprej prenesemo težo telesa na levo roko ter premahnemo z d. nogo naprej, istočasno obračaje se ob napeti levi roki v levo v used raznožno prečno na vrat. Nato istočasno s  $1/2$  obratom preprimemo (leva na sprednji, desna na zadnji ročaj), se vzpremo v vzporo jezdno bočno na prednjem ročaju — teža telesa na levi roki — ter premahnemo odnožno z levo nazaj. Sedaj staknemo nogi ter pod desno roko izvedemo prednožko.

## Navodila sodniku:

Ustavljanje po premahu odnožno z desno nazaj — težko prekinjenje. Kolo odnožno glej pri 1. vaji. Premah odnožno z desno naprej brez drsanja, sicer prekinjenje. Premah odnožno z levo nazaj spojit s prednožko brez katerekoli dotike, drugače težko prekinjenje.

## 4.

Oprijem na ročajih spredaj, naskokoma: premah odbočno v desno — premah odnožno z levo nazaj — premah odnožno z desno nazaj — premah odnožno z levo naprej — strig skršno (= premah skršno z levo nazaj in istočasno premah skršno z d. naprej) — s premahom odnožno z levo naprej, s  $1/1$  obratom v d. in z oprijemom z levo na hrbet odbočka v levo čez hrbet.

## Navodila tekmovalcu:

Premah odbočno brez drsanja in takoj nadaljuj premah odnožno z levo nazaj. Na koncu skršnega striga prenesemo težo telesa na desno roko; premahujoč nato z l. odnožno naprej se istočasno ob napeti desni roki obračamo v desno in po oprijemu z levo na hrbet izvedemo odbočko. Za odbočko se obe nogi skleneta že med obratom.

## Navodila sodniku:

Premah odbočno brez drsanja, sicer nižja znamka. Ako se po premahu ustavimo odbočno v vzpori zadaj — težko prekinjenje; če potrebujemo za sledeči premah odnožno z levo nazaj nov koleb — izguba znamke. Po oprijemu z levo na hrbet se ne ustavlja, sicer prekinjenje. Ako se za odbočko potrebuje nov koleb — izguba znamke.

## 5.

Oprijem na ročajih spredaj, naskokoma: premah izpomolno z desno (= z levo premah skršno, z d. istočasno premah odnožno) v vzporo zadaj — premah odnožno z levo nazaj — premah odnožno z desno nazaj — kolo prednožno z desno — premah odnožno z levo naprej — strig odbočno v desno — premah odnožno z levo naprej ven v vzporo jezdno bočno na sprednjem ročaju — kolo odnožno z levo nazaj s poldrugim obratom v l. in z oprijemom z d. na vrat do stoje na tleh (desni bok pri konju).

## Navodila tekmovalcu:

Premah izpomolno z desno naredi v prečni smeri na desno, da dobiš koleb za premah odnožno z levo nazaj in ne prekineš vaje. Po premahu odnožno z desno nazaj se desna noga ne sme dotakniti konja, temveč mora porabiti ta premah za koleb v čisto izvedbo prednožnega kolesa. Prednožno kolo kakor pri 2. vaji. Premah odnožno z levo naprej izvede brez drsanja in dobljeni koleb porabi za izvedbo striga odbočno. Nato se neutegoma pomika leva noga naprej ven v vzporo jezdno bočno na sprednjem ročaju. Premahujoč na to z iztegnjeno l. nogo nazaj se obračamo ob napeti levi roki v levo in, oprijemši z napeto desno roko na vrat, seskočimo s spojenima nogama.

## Navodila sodniku:

Postanek po premahu izpomolno z d. — nižja znamka. Ako se po premahu odnožno z desno nazaj d. noga dotakne konja — prekinjenje. Kolo prednožno glej pri 2. vaji. Ako se po premahu ustavimo odnožno z levo naprej t. j. v jezdni vzpori — prekinjenje; nov koleb za izvedbo striga — izguba znamke.

## Srednji oddelek.

## Drog.

## 1.

Iz vese spredaj z nadprijemom: vzmik spredaj — povs (nazaj) v prednos — prevlek v veso vzosno zadaj ob skršenih nogah — s sunkom v razovko v vesi zadaj — razovno v veso zadaj sklonjeno v veso strmoglavlo zadaj — vzvlek zadaj (v vzporo zadaj) — preprijem z levo v podprijem celi obrat v levo vzporo spredaj z nadprijemom — spad (nazaj) v veso vzosno spredaj — naupor vzklopno — toč v opori spredaj nazaj — podmet s celim obratom v levo.

## Navodila tekmovalcu:

Vzmik završi z lepo vzpeto vzporo. Poves (nazaj) v prednos polagoma do iztegnjenih rok, pri čemer se nogi istočasno dvigata počasi do vodoravnega položaja. Prednos glej pri 1. vaji niž. odd. Razovko drži 3 pohodne dobe. V strmoglavu vesi mora biti križ uleknjen, glava nazaj sklonjena. Preprijem in obrat izvrši šele tedaj, ko si v popolni vzpori zadaj. Po obratu (tesno ob levi roki) nakaži vzporo hipno (brez dotike droga: v ta namen treba, da prideš v vzporo z uleknjenim križem in z lahnim zamahom) in takoj nadaljaj spad v vzosno veso. Naupor vzklopno izvedi v vzporo z močno uleknjenim križem ter zamahni obenem z nogama, da dobiš za toč potrebni koleb. Pri  $\frac{1}{2}$  obratu podmetno treba krepko suniti navzgor; v najvišji točki podmeta zasukaj obenem trup in uleknj križ.

## Navodila sodniku:

Prednos glej pri 1. vaji niž. odd. Ako telovadec sploh ne drži razovke v vesi zadaj, dobi ničlo; ako drži nezadostno, ali višje ali nižje, nego vodoravno, si znižja znamko. Pri strmoglavu vesi križ uleknjen, glava nazaj sklonjena, sicer nižja znamka. Obrat v vzporo brez dotike, drugače nižja znamka. Ustavljaj po vzklopnem nauporu znižuje znamko; mah naprej z nogama po vzklopki in nato zamah (medkoleb) za toč — izguba znamke.

## 2.

Iz vese spredaj z nadprijemom: prednos — prevlek v veso strmoglavo zadaj — naupor praporno s celim obratom v desno v vzporo spredaj z nadprijemom — podmet v veso spredaj — pri zakolebu celi obrat v desno (s spuščanjem leve roke) v veso vzosno spredaj z dvoprijemom z levo nadprijem — naupor vzklopno v vzporo spredaj s preprijemom z d. v nadprijem — premik — velevzmik — spad (nazaj) v veso vzosno spredaj — naupor vzklopno — sevlek (naprej) v razovko v vesi spredaj, desna noga skrčena — prednos sonožno — vesa — seskok.

## Navodila tekmovalcu:

Za prevlek dvigni napeti nogi do droga, potem šele ji skrči in prevleci; po prevleku ji takoj zopet napni! Pri nauporu praporno prepriži z desno roko k levi roki v trenutku, ko je telo v vodoravnem položaju in preidi v skrčeno oporo na desni roki, se prepriži z levo in nato vzpri v vzporo na obeh rokah. Preprijem z d. v naprijem pri vzklopnem nauporu se mora izvršiti takoj po sunku, ko se je telo vneslo v vzporo do maha; vzpora brez dotike droga v znaten zamah ter nato z mahom nog naprej premik; pri premiku smeš ob prehodu čez drog roki skrčiti, potem pa ji takoj napni in s tem suni telo čim višje nazaj, da dobiš močan koleb za velevzmik. Velevzmik izvedi uleknjeno. Brž ko je telo pri predkolebu v vesi pod drogom, mahne rezno z nogama naprej in takoj na to krepko uleknemo križ. Tako dosežeš tudi miren dopad na drog. Sevlek do razovke izvedi počasi. Telo bodi v popolnoma vodoravnem položaju, niti visoko, niti nizko, glavo drži navzad! Desno nogo skrči kar najbolj k prsim in primakni k iztegnjeni nogi. Drži 3 pohodne dobe, na to suni desno nogo naprej in se „zlomi“ v prednos.

## Navodila sodniku:

Prednos glej zgoraj. Strmoglavo veso glej pri 4. vaji niž. odd. Po nauporu praporno nakaži telovadec vzpeto vzporo, sicer nižja znamka. Prepozen preprijem (v vzpori z dotiko droga) pri vzklopnem nauporu znižuje znamko.

Velevzmik izvedi tek. uleknjeno; če upogne trup, nižja znamka. Ako sploh ne drži razovke, dobi ničlo; za nepravilni položaj nog in telesa sploh v razovki ali za prekratko držanje se mu utrga na znamki.

## 3.

S kolebom v vesi spredaj z nadprijemom: pri zakolebu naupor — toč v opori spredaj nazaj — podmetno celi obrat v levo v veso spredaj z dvoprijemom, d. nadprijem — pri predkolebu vmik zadaj — preprijem z d. v podprijem — poves v razovko v vesi zadaj — razovno v veso zadaj — sklonjeno prevlek v veso vzosno spredaj — vzvlek — preprijem v nadprijem — spad (nazaj) v veso vzosno spredaj — naupor vzklopno in odbočka v l.

## Navodila tekmovalcu:

Naupor in toč delaj vezano, pri nauporu močno uleknj križ. Pri podmetnem obratu krepko suni navzgor in tjakaj, kamor se obračaš; levo roko v trenutku sunka zmerno skrči in napni šele, ko druga roka oprime drog. Vzmik zadaj moreš narediti upognjeno ali uleknjeno, ne da bi to vplivalo na znamko. Razovko glej pri 1. vaji. Po vzklopno obenem, ko vzklanjaš trup preprijem v nadprijem. Spad v veso vzosno spredaj, naupor vzklopno in odbočko smatraj za celoto.

## Navodila sodniku:

Po nauporu telovadec takoj nadaljaj toč, sicer prekinjenje. Medkoleb za izvedbo toča — izguba znamke. Pri vzmiku zadaj pogrez v sklek — težko prekinjenje. Razovko glej pri 1. vaji. Preprijem po vzklopno znižuje znamko. Spad v veso vzosno, naupor vzklopno in odbočko delaj spojeno; vsaka delitev znižuje znamko. Odbočka brez dotike droga, sicer nižja znamka; nabiranje novega maha za odbočko: ničla.

## 4.

Iz vese spredaj z nadprijemom: prednos — prevlek v veso strmoglavo zadaj — vzvlek zadaj s preprijemom v podprijem (med predviganjem) — toč v vskleku zadaj naprej — podmet nazaj v veso zadaj — predkoleb — pri zakolebu s prevlekom z levo naupor v obesi v desnem podkolenu — toč jezdno naprej — preprijem v nadprijem — spad (nazaj) — s prevlekom desne noge vesa vzosno spredaj in naupor vzklopno — sevlek (naprej) v prednos — vesa — naupor težno menoma — odkoleb naprej v veso spredaj — zakoleb — pri predkolebu prevlek sonožno v veso vzosno zadaj ob skrčenih nogah in sunkoma seskok nazaj.

## Navodila tekmovalcu:

Prednos in prevlek kakor pri 2. vaji. Po preprijemu rok v podprijem pri vzklopno mahneš z iztegnjenima nogama nekoliko navzgor, da dobiš tako potrebni koleb za toč v skleku zadaj naprej. Pri podmetu suni dokaj visoko nazaj, da dobiš čim večji predkoleb in vsled tega tudi zakoleb ter nato laže prevlečeš levo nogo, ki potem z močnim zamahom pomaga k izvedbi naupora v obesi v desnem podkolenu. Pri toču jezdno naprej ne krči nog. Odkoleb naprej v veso spredaj glej pri 4. vaji nižjega oddelka. Prevlek sonožno v veso vzosno zadaj in sunkoma seskok delaj spojeno!

## Navodila sodniku:

Prednos in strmoglavo veso glej zgoraj. Medkoleb za izvedbo toča v skleku — izguba znamke. Ako potrebuje tekmovalac za izvedbo naupora v obesi dvojni zamah, izgubi znamko. Prevlek sonožno v veso vzosno zadaj in sunkoma seskok delaj spojeno, sicer težko prekinjenje.

## 5.

S kolebom v vesi spredaj z nadprijemom: pri predkolebu prevlek sonožno v veso zadaj — medkoleb — pri zakolebu prevlek z desno naprej v obeso v levem podkolenu — zamah z desno nogo — vzmik v obesi v levem podkolenu — toč jezdo nazaj — spad (nazaj) — s prevlekom z levo naprej in z desno nazaj naupor jezdo (z desno znotraj) — premah odnožno z levo naprej in kolo odnožno z desno nazaj s poldrugim obratom v desno v stojo na tleh (levi bok k drogu); po prvem premahu z desno (pri kolesu) oprime desna roka drog s podprijemom, med obratom in drugim premahom z desno preprime leva roka v nadprijem zunaj desne roke).

## Navodila tekmovalcu:

Prevlek v veso zadaj izvede naglo iz najvišje točke predkoleba in po prevleku suni z nogama poševno navzgor in uleknj križ, da dobiš čim večji predkoleb. Pri prehodu nog pod drogom smeš nogi hipno skčiti. Vzmik v obesi v l. podkolenu nalično kakor pri 3. vaji nižjega oddelka. Naupor jezdo glej pri 5. vaji nižjega oddelka; mah nog od droga stran in zopet nazaj, ki ga dobiš po prevleku z levo naprej, porabi za prevlek z desno nazaj in naupor jezdo.

## Navodila sodniku:

Dvojni zamah za izvedbo vzmika v obesi — izguba znamke. Toč jezdo nazaj ob uleknjenem križu, sicer nižja znamka. Pri nauporu jezdo morata biti nogi iztegnjeni, drugače nižja znamka; dovoljeno je le hipno skrčenje pri prehodu pod drogom. Premah odnožno z l. naprej in kolo odnožno z d. nazaj s poldrugim obratom v desno delaj spojeno, vsaka razdelitev znači prekinjenje.

## Bradlja.

## 1.

Zunaj bradlje prečno oprijem z dvoprijemom na bližji lestvini naskokoma: s  $\frac{1}{4}$  obr. v levo naupor v obesi obenožno na obeh lestvinah v oporo na lehteh ležno za rokama raznožno — s predkolebom sklonjeno preval nazaj v stojo na ramenih — razovka s podporo ob desnem komolcu — polagoma prednos — z zakolebom kolo zanožno sonožno v desno in premah prednožno z desno na levo lestvino — premah zanožno z levo s poluobratom v desno v vzporo ležno za rokama bočno desnoonožno — premah prednožno z levo — strig odbočno v levo — strig odbočno v desno in odbočka v desno.

## Navodila tekmovalcu:

Začetek vaje do opore na lehteh ležno za rokama raznožno glej pri drugi sestavi nižjega oddelka. Iz ležne opore na lehteh se spustimo z nogama v predkoleb ter sklonjeno izvedemo preval nazaj v stojo na ramenih (3 dobe). Iz stoje na ramenih spuščajoč nogi in dvigajoč rameni, pridemo v razovko ob d. komolcu, ki ga zasukamo not; druga roka bodi napeta — križ zmerno uleknjen. Polagoma, torej razovno brez podpore — pridemo nato v prednos, ki ga držimo 3 dobe. — Po kolesu zanož. sonož. v desno (brez dotike) premahneto takoj z d. nogo na l. lestvino, tako da d. noga nad kolonom počine na l. lestvini zunaj (l. noga znotraj lestv.), in takoj zanoživši z l. premahneto z l. nogo na levo lestv. in s  $\frac{1}{2}$  obr. v d. sočasno z izvedenim premahom preprimemo z l. roko na d. lestv. in pridemo tako v vzporo ležno bočno desnoonožno.

Ko se bliža l. noga lestvini, na kateri počiva d. noga, se odrinemo z desno s stegnom od lestvine, da more l. noga brez dotike lestvine premahneti pod d. nogo. Strig odbočno izvede, ne da bi sukal trup v stran; po strigu odbočno v desno ostane l. noga znotraj lestvin in se, uporabivši mah, dobljen pri strigu, stakne z d. nogo, ki se je s stegnom odrinila od lestvine, nato preideta čez lestvino, na kateri se opramo z rokama.

## Navodila sodniku:

Oporo na lehteh ležno za rok. raznožno izvede tekmovalc do kolikor mogoče iztegnjenih rok — sicer nižja znamka. Razovka nižja ali višja — nižja znamka; pogrez v razovki in zopet povrat v njo — prekinjenje. Prednos miren, vsaj vodoraven, sicer nižja znamka. Kolo, izvedeno podrsano — nižja znamka. Strig mora slediti strigu neposredno, sicer prekinjenje in nižja znamka. Isto velja o sledeči odbočki.

## 2.

Znotraj bradlje naskokoma: opora na lehteh — s predkolebom opora na lehteh vznosno — z zakolebom vzpora v prednos — z zakolebom sklonjeno preval naprej v vzporo (ne vzpora vzklopno!) — kolo zanožno z desno nad desno lestvino (brez dotike) in kolo prednožno z desno nad levo lestvino — spad v oporo na lehteh vznosno — vzpora vzklopno — zanožka v desno s celim obr. v levo.

## Navodila tekmovalcu:

Vse vaje, katere začinjamo „znotraj bradlje“, delamo iz „spetne stoje — zaročiti ven“.

Naskočimo nekoliko naprej do opore na lehteh, da dobimo predkoleb in z njim dvignemo nogi in trup do opore vznosno na lehteh; z uleknjenjem križa in z dvigom nog izvedemo visoki zakoleb v opori na lehteh — pri zakolebu se odrinemo z lehtema od lestvin in se pritrzujemo v vzporo in pridemo s predkolebom v prednos, kjer vztrajamo tri pohodne dobe. Z zakolebom sklonimo trup in prevalimo telo v oporo vznosno na lehteh, tu pa se ne ustavljamo, temveč takoj sunemo z nogama navzgor in naprej in pridemo tako v vzporo (ne: preval v oporo vznosno na lehteh, tu počakati in potem narediti vzporo vzklopno) z zakolebom, ki smo ga dobili pri premahu v vzporo, izvedemo kolo zanožno z d. čez d. lestvino (brez dotike) in spojeno kolo prednožno z d. čez levo lestvino. Drugo ne potrebuje razlage razen zanožke. Ko pridemo do najvišje točke zakoleba, spustimo z levo roko levo lestvino, se s celim obratom obrnemo ob desni roki nad levo lestvino ter prednoživši nogi seskočimo.

## Navodila sodniku:

Vzporo mora narediti tekmovalc do napetih rok, sicer nižja znamka. Pri prevalu naprej je le trenutek dovoljeno počakati v opori vznosno, sicer prekinjenje; nabiranje novega koleba — izguba znamke. Preprijem pri prevalu soročno — sicer nižja znamka. Kolo zanožno brez dotike lestvine — sicer nižja znamka. Kolo prednožno z d. mora takoj slediti kolesu zanožno z desno, sicer nižja znamka; izvedeno z medkolebom — izguba znamke. Vzpora vzklopno do napetih rok, sicer nižja znamka. Pri zanožki izvede tekmovalc obrat urno nad lestvinami, pozneje izveden: nižja znamka; izveden po doskoku: izguba znamke.

## 3.

Na začetku bradlje (s čelom proti bradlji) naskokoma: naupor vzklopno — poskok sklecno naprej — z za-

kolebom stoja na rokah sklecno — razovno v prednos — kolo prednožno z desno nad desno lestvino s celim obratom v desno — odsun v oporo na lehteh vznosno — preval nazaj razročno — pri predkolebu vzpora in kolo prednožno z desno nad levo lestvino — odbočka v desno.

#### Navodila tekmovalcu:

Naskok in naupor izvedi ob iztegnjenih rokah; priporoča se, pri tem suniti visoko naprej (skoro do prednosa), da dobiš visok zakoleb. Poskok sklecno naprej mora biti tako velik, da prideš pred dvigalnika bradlje in da moreš vajo nadaljevati brez nezgode (udarca). Poskoka ne izvajaj do vzpore. Po poskoku z zakolebom ob uleknjenem križu stoja na skrčenih rokah, rami se ne smeta dotikati lestvin. Stojó drži 3 pohodne dobe, nato z napenjanjem rok uleknjeno do vzpore in potem polagoma v prednos. Nato naredi kolo prednožno z d. s  $1/1$  obr. v desno na ta način, da vznesesh d. nogo nad desno lestvino (l. noga je med lestvinami) ob istočasnem  $1/2$  obratu v desno in preprijemom l. roke pred d. nogo na d. lestvino, nakar takoj preprimeš z desno roko na drugo lestvino in, obenem se obračajoč s poluobratom v desno, premahneš z desno nogo v vzporo prečno. Takoj po  $1/1$  obratu se stakne leva noga z desno. Odsun v oporo na lehteh vznosno (nakaži) izvedemo ob kolikor mogoče napetih rokah. Nato sunemo z nogama, da uleknemo križ — prevalimo telo (razročno) uleknjeno in oprimemo po prevalu ob kolikor mogoče napetih lehteh lestvine. S predkolebom se vzpremo v vzporo (ob napetih rokah). Vzpori mora takoj slediti — brez medkoleba — kolo prednožno z desno in pravtako tej odbočka (= prednožka v levo s poluobratom v levo: okoli napete leve roke se zasukamo tako, da je križ nad lestvino uleknjen; seskok se izvede s hrbtom k bradlji).

#### Navodila sodniku:

Naupor vzklopno izvedi tekmovalec do napetih lehti, pravtako sledeči zakoleb — drugače nižja znamka. Medkoleb pred stojo sklecno — izguba znamke. Prednos kakor pri 1. vaji. Kolo prednožno izvedi tek. brez dotike lestvine, izvedeno z usedom, pa gladko — nižja znamka; izvedeno z usedom, pa prekinjeno — izguba znamke. Nabiranje novega koleba za odsun — izguba znamke. Opora na lehteh vznosno se mora nakazati, sicer nižja znamka. Preval nazaj razročno in uleknjeno — sicer nižja znamka; po prevalu oprjem za lestvine s kolikor mogoče napetima rokama, sicer nižja znamka. Vzporo izvedi tekmovalec do napetih rok, sicer nižja znamka. Vzpori mora takoj slediti kolo prednožno in nato odbočka — torej brez medkoleba — sicer izguba znamke. Obrat pri odbočki izvedi tek. krepko, nad lestvinami in uleknjeno, sicer nižja znamka.

#### 4.

Znotraj bradlje naskokoma: opora na lehteh — s predkolebom opora na lehteh vznosno — vzpora vzklopno — premah prednožno z desno na levo lestvino — premah zanožno z levo s poluobratom v desno v vzporo ležno za rokama bočno desonožno in kolo odnožno z levo — premah prednožno z desno — strig odbočno v desno — vzmah odbočno sonožno v levo s poluobratom v levo in s preprijemom z levo na levo lestvino in kolo prednožno z desno nad levo lestvino v stojo na ramenih — z razročenjem in spuščanjem nog in trupa nazaj v oporo na lehteh — preval nazaj razročno — vzpora vzklopno — prednožka sklecno v levo s celim obratom v desno v stojo na tleh (levi bok pri bradlji).

#### Navodila tekmovalcu:

Začetek vaje do opore na lehteh vznosno glej sestavo 2. Vzpora vzklopno ne potrebuje razlage. Nadaljevanje do koleša odnožno z levo, kakor pri vaji 1. Kolo izvedi brez zasuka trupa in brez dotike leve noge; koncema koleša odnožno z l. se odrini z desno od lestvine ter jo pod levo nogo (ki se nato nasloni na lestvino) premahni prednožno med lestvini ter z dobljenim mahom izvedi strig odbočno v desno. Z mahom, v nasprotni smeri dobljenim ob strigu, vzmahni visoko z obema nogama v levo in ji stakni nad lestvino; tu, v najvišji točki vzmaha, zasukaj trup s poluobratom v levo in se istočasno preprimi z levo roko na levo lestvino; leva noga preide takoj med lestvini, desna noga pa izvede neposredno po obratu kolo prednožno z desno nad l. lestvino. Preval nazaj razročno delaj z uleknjenim križem (v visokem predkolebu odroči in, kakor hitro se je telo uleknjeno preobrnilo, oprimi ob kolikor mogoče napetih lehteh lestvini; vzpora vzklopno do iztegnjenih lehti. Pri prednožki se s celim obratom v desno ob levi roki obrnemo nad lestvino in obenem uleknemo križ in seskočimo obrnjeni z l. bokom k bradlji.

#### Navodila sodniku:

Kolo odnožno z levo izvedi tekmovalec, ne da bi zasukal trup in brez dotike — sicer nižja znamka. Vzmah odbočno sonožno z levo s poluobratom v levo in s preprijemom z levo na levo lestvino in kolo prednožno z desno nad levo lestvino v stojo na ramenih smatramo za celoto. Vsaka razdelitev — nižja znamka; medkoleb izguba znamke. Preval nazaj gladko (spojeno), razročno, preprijem soročno ob kolikor mogoče napetih lehteh, sicer nižja znamka. Vzpora vzklopno do napetih rok, drugače nižja znamka. Prednožka bodi visoka — križ po obratu uleknjen; obrat urno in nad lestvino — drugače nižja znamka; obrat po doskoku — izguba znamke.

#### 5.

Znotraj bradlje naskokoma: opora na lehteh — s predkolebom opora na lehteh vznosno — z zakolebom vzpora, kolo zanožno z desno nad d. lestvino (brez dotike) in kolo prednožno z desno nad levo lestvino — odsun v oporo na lehteh — s predkolebom vzpora — z zakolebom kolo zanožno z levo nad levo lestvino (brez dotike) — odsun v oporo na lehteh — preval nazaj v stojo na ramenih — razovno vzpora — prednos — premah prednožno z levo nad desno lestvino — premah zanožno z desno s poluobratom v levo v vzporo ležno za rokama bočno levonožno in kolo odnožno z desno s poldrugim obratom v levo nad zadnjo lestvino do stoje na tleh (levi bok pri bradlji).

#### Navodila tekmovalcu.

Začetek, glej sestavo 2. Zakoleb, ki ž njim naredimo vzporo, porabimo obenem za kolo zanožno z desno nad d. lestvino, ne da bi se dotaknili lestvine in zasukali trup. Kolo prednožno z d. nad l. lestv. (pred l. nogo) in odsun izvedemo tako, da podrsnemo z desno nogo po levi lestvini nazaj, z l. nogo pa med lestvinama z zakolebom pomagamo metu, jo pripojimo k desni po izvedenem kolesu in se takoj (brez medkoleba) zaženemo s telesom nazaj v oporo na lehteh ob kolikor mogoče napetih rokah. S predkolebom vzpora do napetih lehti. Drugo že razloženo. Seskok glej sestavo 4 nižjega oddelka.

### Navodila sodniku:

Vzpora do napetih rok — drugače nižja znamka. Kolo zanožno brez dotike in brez zasuka trupa — drugače nižja znamka. Kolo prednožno je nadaljevanje kolesa zanožno in ga izvedi tek. brez prekinjenja; vrinjen medkoleb po kolesu zanožno z desno ali po kolesu prednožno z desno: izguba znamke; drsanje po lestvini pri kolesu zanožno: znižanje znamke, used pri obeh kolesih, če ne pokvari gladkosti: težko prekinjenje, če pokvari gladkost: izguba znamke. Preval nazaj izvedi tek. z uleknjenim križem, sklonjenje trupa — nižja znamka. Premah zanožno z desno mora takoj slediti premahu prednožno z levo, in sicer spojeno s kolesom odnožno z obratom — drugače nižja znamka.

### Konj na šir.

#### 1.

Naskokoma: premah odbočno v desno v vzporo zadaj na ročajih — kolo odnožno z levo nazaj — premah odnožno z levo nazaj — strig odbočno v desno — premah odnožno z levo nazaj — kolo prednožno z levo — premah odnožno z desno naprej — premah odnožno z levo naprej in prednožka v desno navspred čez hrbet (levi bok pri konju).

### Navodila tekmovalcu:

Običajni oprijem. Krepko sonožno se odrinivši, premahujemo odbočno do vzpore zadaj. Ne da bi se ustavili v vzpori zadaj, nadaljujemo kolo odnožno z l., premahnivši z l. nogo pod l. roko in zopet l. nogo pod d. roko, pri tem drugem premahu se močno odrinivši z d. roko. Zdaj premahujemo z l. nogo še enkrat brez prekinjenja pod l. roko nazaj do jezdne vzpore in izvedemo strig odbočno v d. pod d. roko brez dotike konja, silno se odrinivši z d. roko. Nekoliko se odrinivši z d. nogo premahujemo z l. nogo pod l. roko nazaj, nadaljujemo brez dotike konja s kolesom prednožnim z levo in pripojimo temu premah odnožno naprej z desno nogo pod d. roko v vzporo jezdno in prenesemo takoj teža telesa na d. roko. Pri sledečem premahu l. noga naprej pod l. roko, se ne oprimemo z levo roko nazaj, temveč zasukavši trup s  $\frac{1}{2}$  obr. v d. premahujemo spojeni nogi (iztegnjeni) čez hrbet, pri čemer si pomagamo z odzivom d. stegna, in doskočimo na tla, z l. bokom obrnjeni h konju.

### Navodila sodniku:

Pravilo: glej pri l. vaji nižjega oddelka.

Used po premahu odbočno naprej — težko prekinjenje, če tekmovalec gladko nadaljuje vajo, sicer ničla. Izvedba kolesa odnožno nazaj z ustavitvijo v vzpori jezdno brez novega koleba pomeni prekinjenje, nov koleb izgubo znamke. Pravtako znači ustavitev po zopetnem odnož. premahu z l. nazaj pred strigom — brez novega koleba prekinjenje, z novim kolebom: ničlo. Used po strigu znači težko prekinjenje če tekmovalec nadaljuje vajo gladko; used brez gladkega nadaljevanja ali pa, vskok pri strigu znači izgubo znamke. Dotika konja med premahom odnožno z levo nazaj in kolesom prednožno z levo: nižja znamka. Oprijem levo-ročno po premahu odnožno z l. naprej pred prednožko navspred — ničla.

#### 2.

Iz vzpore spredaj na ročajih: vnos z levo (= premah odnožno z levo zunaj s  $\frac{1}{2}$  obratom v desno do vodoravnega ali vsaj kolikor mogoče visokega prednosa leve noge) — premah odnožno z levo nazaj — premah odbočno v desno in kolo prednožno z levo navspred v vzporo spredaj na

sprednjem ročaju in na vratu — premah odnožno z desno naprej — strig odbočno v levo — premah odnožno z desno naprej in kolo odnožno z desno navspred v vzporo spredaj na ročajih — premah odnožno z desno naprej — strig odbočno v levo — premah odnožno z desno naprej v vzporo zadaj — kolo zanožno z desno v vzporo jezdno bočno na zadnjem ročaju — kolo odnožno z desno navzad v vzporo spredaj na zadnjem ročaju in na hrbtu in kolo prednožno z desno nad hrbtom in zadnjim ročajem s  $\frac{1}{2}$  obratom v desno v stoji na tleh (levi bok pri konju).

### Navodila tekmovalcu:

Običajni oprijem. Iz vzosu se vrnemo s premahom odnož. z l. nazaj v prosto vzporo spredaj, kjer nogi spojimo in takoj nadaljujemo gib z vzmahom odbočno nad zadnji ročaj in hrbet. Obenem se odrinemo krepko z d. roko od zadnjega ročaja, prenesemo teža telesa izključno na l. (napeto) roko in se, nadaljujoč gib, zasučemo s  $\frac{1}{2}$  obr. v l. nad vrat, premahujemo l. nogo prednožno čez vrat, katerega, ko je noga prešla čezenj, oprimemo v razdalji ročajev ali še bliže z d. roko z navadnim prijemom. Tukaj se zasučemo z novim  $\frac{1}{2}$  obr. v l., ne da bi gib prekinili, in premahujemo z l. nogo pod l. roko nazaj do vzpore spredaj na sprednjem ročaju in na vratu. Nato izvedemo premah odnožno z d. naprej v jezdno vzporo in takoj močno se z l. roko odrinivši, pripojimo brez prekinjenja strig odbočno v levo brez dotike konja. Premahnivši zdaj d. nogo naprej prenesemo teža telesa docela na l. (napeto) roko in sukaje se s celim obr. nad sedlo, premahujemo z d. nogo odnožno čez zadnji ročaj, katerega, ko je noga prešla čezenj oprimemo z navadnim prijemom ter nato, ne da bi gib prekinili, premahujemo z d. nogo pod l. roko nazaj do vzpore spredaj na ročajih. Premah odnožno z d. naprej in strig izvedemo tako, kakor poprej na vratu. Premahu odnožno z d. naprej v vzporo zadaj pripojimo kolo zanožno z d.: krepko se odrinivši z l. roko izvedemo pod levo nogo premah nazaj z d. do jezdne vzpore in tu brez prekinjenja premahujemo desno še naprej do jezdne vzpore na zadnjem ročaju. Zdaj, premenjaje smer gibanja, prenesemo teža telesa docela na d. roko in sukaje se s  $\frac{1}{2}$  obr. v d. premahujemo z d. nogo nazaj, oprijemši se obenem z l. roko na hrbet. Zdaj premahujemo z d. nogo čez sprednji ročaj nazaj, ter spojimo s tem brez drsanja premah prednožno z desno čez hrbet in se zasučemo ob enem s  $\frac{1}{2}$  obr. v d. v vzporo jezdno na zadnjem ročaju in hrbtu in nadaljujemo takoj brez prekinjenja premah z d. pod desno roko nazaj ter se po tako dovršenem kolesu prednožno ne oprimemo več z d., ampak zasučemo telo s  $\frac{1}{2}$  obr. v d. in doskočimo v stoji na tleh, (l. bok ob konju).

### Navodila za sodnika:

Vskok na hrbet pri premahu odbočno v desno — ničla. Used na vrat pri prednožnem kolesu z levo navspred, če tekmovalec vaje ne nadaljuje gladko: ničla, ob gladkem nadaljevanju: težko prekinjenje. Strig z vskokom: ničla; strig v used brez gladkega nadaljevanja: ničla, sicer težko prekinjenje. Pravtako pri usedu ob kolesu odnožno z desno navspred (v jezdni vzpori). Strig odbočno v levo; kakor zgoraj. Used pri kolesu prednožno z desno nad hrbtom kakor zgoraj pri prednožnem kolesu navspred.

#### 3.

Oprijem z d. z obrnjenim nadprijemom na sprednji ročaj, z l. na vrat, naskokoma: kolo odnožno z desno s  $\frac{1}{1}$

obratom v levo v vzporo zadaj na ročajih — kolo zanožno z desno — premah odbočno v levo nazaj — kolo odnožno z desno — premah odnožno z desno naprej — strig odbočno v levo — premah odnožno z desno naprej — premah odbočno v levo nazaj — kolo odnožno z desno navspred nad vratom in sprednjim ročajem s  $\frac{1}{2}$  obratom v levo v stojo na tleh (l. bok pri konju).

Navodila tekmovalcu:

Oprijem: Iz stoje bočno pri sedlu na l. podolžni strani konja zgrabimo z desno roko sprednji ročaj na njegovi najvišji točki tako, da so prsti obrnjeni proti vratu, palec proti sedlu. Druga roka je oprta na vratu blizu sprednjega ročaja.

Vaja: Krepko sonožno se odrinivši, premahnemo z d. nogo odnožno v sedlo, sukaje se pri tem s  $\frac{1}{1}$  obr. v l. ob d. roki, oprimemo zadnji ročaj z l. roko, na katero prenesemo vso težo telesa, da more d. noga, neprekinjeno nadaljujoč začeti gib, s premahom odnožno naprej pod d. roko dokončati kolo. Ne da bi se dotaknili konja z desno nogo, izvedemo kolo zanožno z desno in tako nabravši koleb, spojimo nogi ter ji premahnemo odbočno v l. nazaj in pripojimo temu še kolo odnožno z desno. Brez prekinjenja izvedemo dalje premah z d. nogo pod d. roko do vzpore jezdno ter krepko se odrinivši z l. roko strig odbočno v levo pod l. roko. Zdaj premahne d. noga pod d. roko naprej, se spoji z levo in obe spojeni nogi premahnemo odbočno v l. nazaj do proste vzpore. Z l. roko se krepko odrinivši, prenesemo težo telesa na desno roko, premahnemo d. nogo čez vrat in ob enem se sukajoč s  $\frac{1}{1}$  obr. v l. oprimemo takoj za tem premahom z l. roko na vrat v vzporo jezdno na sprednjem ročaju in vratu. Brez prekinjenja nadaljujemo začeti gib, premahnemo z desno nad sprednjim ročajem, obenem se krepko odrinivši z d. roko, in se, težo telesa prenašajoč zdaj na levo roko, obrnemo še s  $\frac{1}{2}$  obr. v l. in doskočimo na tla, levi bok ob konju.

Navodila sodniku:

Used po premahu odnožno z d., pa vaja gladko nadaljevana, težko prekinjenje; brez gladkega nadaljevanja: ničla. Isto velja nalično pri kolesu odnožno z desno navspred za used na vrat.

4.

Iz vzpore spredaj na ročajih; vznos z levo — premah odnožno z levo nazaj — kolo prednožno z levo — premah odbočno v desno — kolo zanožno z desno s  $\frac{1}{1}$  obratom v levo v vzporo spredaj na ročajih — kolo odnožno z desno — kolo prednožno z levo — premah odbočno v desno in kolo prednožno z levo navspred nad hrbtom s  $\frac{1}{2}$  obratom v levo v stojo na tleh (d. bok pri konju).

Navodila tekmovalcu:

Običajni oprijem. Vračaje se iz premaha odnožno z l. zunaj v vzporo spredaj se odrinemo z d. stegnom od konja, da more l. noga brez dotike konja premahniti pod desno nogo in d. roko v vzporo jezdno na ročajih. Ne ustavlja se, premahnemo l. nogo pod l. roko nazaj in porabimo pri tem dobljeni mah za izvedbo premaha odbočno v d. do vzpore zadaj. Ne da bi se ustavili v vzpori zadaj, izvedemo premah zanožno z d. nazaj do vzpore jezdno in, premahnivši dalje z d. nad desnim ročajem, se odsunemo silno z obema rokama, in obrnivši se s  $\frac{1}{1}$  obr. v levo, zgrabimo zopet za ročaja z običajnim prijemom in se nahajamo v vzpori spredaj nadaljujoč: kolo odnožno z d. brez prekinjenja in dalje kolo

prednožno z l. na gori navedeni način. Po pripojenem premahu odbočno v d., premahnemo z l. nogo čez hrbet, sukajoč se obenem s  $\frac{1}{2}$  obr. v l. in krepko se odrinivši z d. roko. Kakor hitro smo prenesli l. nogo čez hrbet, oprimemo nanj z d. roko, se nanjo opremo in pri tem tudi zasučemo z novim poluobratom. Ne da bi gib prekinili, premahnemo z l. nogo pod l. roko nazaj, pri čemer se krepko odrinemo s to roko in doskočimo s  $\frac{1}{2}$  obr. v l. na tla, z d. bokom obrnjeni h konju.

Navodila sodniku:

Kolo zanožno z desno s  $\frac{1}{1}$  obr. v l. mora biti izvedeno v čisto vzporo. Padec v sklek znači prekinjenje. Vskok na tla in iznova naskok: ničla. Used na vrat pri kolesu prednožno navspred z l. nad hrbtom znači težko prekinjenje, če se vaja nadaljuje, sicer: ničla. Oprijem z levo roko na zadnji ročaj po premahu z l. nogo znači pravtako težko prekinjenje. Seskok brez  $\frac{1}{2}$  obrata izveden je druga vaja, torej se znamkuje z ničlo.

5.

Oprijem z d. z obrnjenim nadprijemom na sprednji ročaj, z levo na vrat, naskokoma: premah odnožno z levo navzad v vzporo jezdno na ročajih — premah odnožno z desno nazaj — kolo prednožno z desno — kolo odbočno v levo — kolo odnožno z levo — kolo prednožno z desno — premah odbočno v levo in prednožka v desno navspred čez vrat (levi bok pri konju).

Navodila tekmovalcu:

Oprijem kakor pri 3. vaji tega oddelka.

Vaja: Krepko sonožno se odrinivši, se vzpremo na desno roko, obenem se sukajoč s  $\frac{1}{2}$  obr. v l.; hkratu premahnemo z l. nogo nad zadnjim ročajem, oprimemo takoj nato z l. roko zadnji ročaj ter dojdemo do vzpore jezdno. Zdaj premahnemo z d. nogo pod d. roko nazaj in pripojimo kolo prednožno z d. ne da bi se dotaknili z d. stegnom konja. Odrinivši se koncema tega kolesa močno z l. stegnom, izvedemo kolo odbočno v levo. Po kolesu odnožno z l. se z levo nogo ne smeš dotakniti konja, temveč takoj z desno pod njo brez dotike konja začeti kolo prednožno z desno; šele nato se nasloniš z levo ob konja. Dovoršivši to kolo, se odrinemo z levo krepko od konja ter premahnemo odbočno v l. in težo telesa prenašajoč na desno napeto roko in sukajoč se s  $\frac{1}{2}$  obratom v d. premahnemo spojeni napeti nogi prednožno čez vrat in doskakujemo v stojo na tleh, z levo roko oprijemši se vratu.

Navodila sodniku:

Po premahu odbočno v l. se z levo roko ne smemo oprijeti več zadnjega ročaja, sicer ničla.

## Višji oddelek.

### Drog.

1.

S kolebom v vesi spredaj z dvoprijemom, leva podprijem: vmik zadaj v prednos (naznačiti) in s  $\frac{1}{1}$  obratom v levo v vzporo spredaj z nadprijemom — spad (nazaj) v veso vznosno — naupor vzklopno — toč v opori spredaj naprej — sevlek naprej v razovko v vesi spredaj (naznačiti) — prednos — prevlek v veso strmoglavo zadaj — vzvlek zadaj — preprijem v podprijem — odkoleb naprej v veso

zadaj — pri zakolebu cel obrat v desno (s spuščanjem leve) v veso spredaj z nadprijemom in naupor vzklopno — premik — pri predkolebu naupor jezdno z desno znotraj s preprijemom z desno v podprijem — premah odnožno z levo naprej in kolo odnožno z levo navspred s  $1/2$  obratom v desno v stojo na tleh (levi bok pri drogu).

#### Navodila tekmovalcu.

Vzmik zadaj izvede brez dotike droga sklonjeno v visok prednos, ki ga naznači komaj za hip, da moreš še porabiti vzmah nog vanj za celi obrat. Ta obrat izvede tako, da se cdrineš z desno roko od droga, nogi obenem suneš navzgor in naprej (v smeri visokega prednosa) ter v stran obrata in s pomočjo sunka urno zasukaš trup ter ulekneš križ. Oprijemši z desno roko drog, ne vztrajaj v vzpori, temveč brez dotike droga izvede spad. Za toč v opori spredaj naprej potegni stegni na drog. Sevlek naprej uleknjeno do razovke v vesi spredaj, ki jo hipno naznači ter nato „zlomi“ v prednos (3 pohodne dobe). Pri prevleku roki ves čas napeti, nogi do vese vzosno spredaj napeti, nato ji smeš pri prehodu do vese vzosno zadaj skrčiti, tu pa ji moraš takoj zopet napeti ter se polagoma ulekniti v veso strmoglavo. Po vzkletu zadaj je dovoljen used, da preprimeš v podprijem. Pri sledečem odkolebu se zaženi dokaj visoko z nogama in trupom navzgor, da dobiš daljši zakoleb in po obratu izdatnejši koleb za vzklopni naupor do napetih lehti. Premik brez dotike droga, ves čas ob napetih rokah. Pri jezdnem nauporu smeš ob prevleku za hip skrčiti desno nogo, ob koncu, preden preideš v jezdno oporo, preprimi z desno v podprijem; v jezdni opori ne smeš za hip čakati, temveč takoj nadaljevati s premahom odnožno z levo kolo odnožno z levo navspred. Kolo ti olajša, če si močno oprt na napeto desno roko ter imaš desno stran trupa pritisnjeno nanjo, dokler ne oprimeš z levo droga.

#### Navodila sodniku:

Vzmik zadaj z dotiko — nižja znamka; pad v sklek zadaj po vzmiku — ničla. Dotik droga ob obratu, pravtako po obratu (v vzpori spredaj) se enači lahkemu prekinjenju; dopad na trebuh ali prsi po obratu = težkemu prekinjenju. Sevlek naprej in razovka lahko sklonjena = težkemu prekinjenju; močno sklonjena — ničla. Prednos višji ali nižji, kakor vodoravno, ali držan prekratko — nižja znamka. Prevlek s skrčenima nogama drugje, nego dovoljeno — nižja znamka. Naupor vzklopno pred premikom do pokrčenih lehti — nižja znamka. Premik z dotiko droga — nižja znamka, pravtako ob skrčenih lehteh. Toč in nato odkoleb (če tudi brez medkoleba) namesto premika — ničla.

#### 2.

Iz vese spredaj z nadprijemom: prednos — prevlek v veso zadaj — naupor težno menoma v vzporo zadaj — preprijem v podprijem in polagoma toč v skleku zadaj nazaj —  $1/1$  obrat v levo v vzporo spredaj z nadprijemom — spad (nazaj) v veso vzosno — naupor vzklopno — premik v veso spredaj — pri predkolebu  $1/1$  obrat v levo v veso spredaj z dvoprijemom — vmik zadaj v prednos (naznačiti) in s  $1/1$  obratom v levo v vzporo spredaj z nadprijemom — spad (nazaj) z upognjenim trupom v veso spredaj in naupor vzmetno — toč v opori spredaj nazaj — spad (nazaj) v veso vzosno — naupor vzklopno — stoja na rokah v vzpori (naznačiti) — zanožka v desno.

#### Navodila tekmovalcu:

Prednos drži tri pohodne dobe. Prevlek kakor pri 1. vaji. Naupor težno menoma v vzporo zadaj; najprej se pritegni z eno roko v skrčeno oporo zadaj enoročno, nato z drugo v skrčeno oporo zadaj soročno, odtod pa vzpri v vzporo zadaj. Nato se nagni s trupom nazaj in zdrsi pri tem tako daleč naprej, da si s križem skoro na drogu, se preprimi obenem v podprijem čim više na dlani, (že skoro na zapestje) ter izvede polagoma toč nazaj, močno pritiskajoč križ k drogu. Po toču se vzravna v vzporo in nato nazaj; obrni se s celim obratom v levo v vzporo spredaj; v to pridi brez dotike droga, v ta namen ob obratu drži trup in nogi nekoliko poševno, da prideš po obratu z nogama v zmeren zamah. Takoj po oprijemu z desno naredi spad. Naupor vzklopno in premik kakor pri 1. vaji; pravtako vmik zadaj v prednos in obrat v vzporo spredaj. V vzporo pridi po obratu z lahno sklonjenim trupom ter se takoj, trup držeč sklonjen in obenem roki nekako v položaju „predročnja gor“ proti trupu, spusti v veso spredaj; tu se močno ulekni v križu in ramah, s čimer dobiš mah (zazib) za vzmetni naupor. Vzmetni naupor naredi v vzporo (napeti roki!) brez dotike droga v zmeren zamah, ki ga porabi za toč (brez dotike). Po končnem nauporu vzklopno se smeš dotakniti s trebuhom droga, v stojo na rokah smeš preiti s skrčenima rokama, na koncu pa ji moraš docela napeti, da s tem naznačiš stojo v vzpori. Stojte ni treba držati, smeš jo takoj spojiti z zanožko.

#### Navodila sodniku:

Prednos in prevlek kakor pri prvi vaji. Koleb ali več kolebov za vzporo zadaj iz skleka pri nauporu težno zadaj — ničla. Upogib trupa pri toču v skleku zadaj nazaj in z naglim uleknjenjem nato izveden toč se enači težkemu prekinjenju. Ako tekmovalec ob koncu toča vzame koleb za vzporo: ničla; pravtako, če se, prišedši že skoro v vzporo, zopet pogrezne v sklek. Medkoleb za predvig pri toču v skleku zadaj — ničla. Po obratu iz vzpore zadaj dotik droga v vzpori spredaj se enači težkemu prekinjenju. Naupor vzklopno in premik, pravtako vmik zadaj v prednos in obrat kakor pri prvi vaji. Odkoleb namestu spad z upognjenim trupom ter sklopka namestu naupora vzmetno = ničla. Vzmetni naupor do napetih rok, brez dotike droga, sicer nižja znamka; pravtako toč v spad. Mah naprej in nazaj v vzpori za stojo na rokah = ničla. Pravtako, če tekmovalec lehti pri stoji ne napne docela.

#### 3.

Iz vese spredaj z nadprijemom: prevlek v veso vzosno zadaj in (brez postanka ali kolebanja v vesi vzosno) naupor trzoma v vzporo zadaj — preprijem v podprijem — polagoma toč v opori zadaj naprej — povse (naprej) v razovko v vesi zadaj — razovno v veso zadaj — sklonjeno prevlek v veso vzosno spredaj — vzklet v vzporo spredaj in preprijem v nadprijem — premik spredaj — velevzmik — spad (nazaj) v veso vzosno spredaj — naupor vzklopno v razovko spredaj brez podpore (naznačiti) — sevlek (naprej) v veso vzosno spredaj — prevlek v veso vzosno zadaj ob skrčenih nogah in sunkoma razovka v vesi zadaj — naupor praporno s  $1/1$  obratom v levo v vzporo spredaj — preprijem v podprijem — veletoč naprej — odbočka v levo.

#### Navodila tekmovalcu:

Prevlek začni brez koleba, pa izvede hitro, med nepretrganim prevlekom dobljeni mah porabi v to, da se pritrzneš v vzporo



zadaj. Po prepriemu v podpriem ter (brez vzmaha) začni polagoma toč v skleku zadaj naprej; izvedeš ga tem laže in bolje, čim bolj pritiskaš križ k drogu. Po toču se vzravnav v vzporo in polagoma spusti naprej v razovko v vesi zadaj, jo drži tri pohodne dobe in se nato polagoma spusti z nogama v veso zadaj. Sledeči prevlek ob napetih nogah, le ob vesi vzosno zadaj smeš nogi hitro skrčiti, v vesi vzosno spredaj pa ji moraš urno zopet iztegniti. Ko vzklanjaš trup na koncu vzvleka v vzpeto vzporo, preprimi z rokama v nadpriem, zamahni z nogama in izvedi premik ob napetih lehteh v dokaj močan koleb, da izvedeš nato velevzmik uleknjeno in brez dotike droga takoj spad v veso vzosno spredaj. Po vzklopki brez dotike droga naznači hipno razovko v opori spredaj, skloni nato trup ter se sevleci naprej v veso vzosno spredaj. Po prevleku suni z nogama hitro in vodoravno v razovko v vesi zadaj (tri pohodne dobe). Naupor praporno nalično kakor pri 2. vaji srednjega oddelka na drogu. Vzravnavši se v vzporo krepko zamahni v stojo ua rokah v vzpori, se prevrzi v veletoč naprej ter pri zakolebu izvedi odbočko v stojo na tleh.

#### Navodila sodniku:

Naupor v vzporo zadaj, izveden z medkolebom: ničla; ako ga tekmovalc izvede v sklek ter se brez prekinjenja potegne nato v vzporo, nima to vpliva na znamko, prekin pri tem: nižja znamka; prekin in nato s kolebom vzpora, pravtako pogrez, preden preide tekmovalc v popolno vzporo, zopet v sklek: ničla. Vzmah za toč v sklek naprej se enači težkemu prekinjenju; medkoleb za predvig pri tem toču — ničla. Razovka prekratko držana, ali više ali niže, nego vodoravno: nižja znamka. Premik ob pokrčenih lehteh: nižja znamka. Pravtako velevzmik sklonjeno ali z dotiko droga. Razovka v opori spredaj, niti naznačena: ničla. Ako tekmovalc pri nauporu praporno stegna nasloni na nosečo roko: znižanje znamke; ako tekmovalc pade v zgibo, ko se je že vzpel z eno roko in šele odtoč poizkuša naupor: izguba znamke. Ako se tekmovalc dvigne samo do stoje ob pokrčenih lehteh in odtoč prevrzi, se to enači težkemu prekinjenju. Odbočka z dotiko droga: znižanje znamke.

#### 4.

S kolebom v vesi spredaj z dvoprijemom, desna podpriem: pri predkolebu prevlek v veso vzosno zadaj — v zakolebu (v vesi vzosno zadaj)  $\frac{1}{2}$  obrat v levo s spuščanjem leve roke v veso vzosno spredaj z nadprijemom in naupor vzklopno — v toč v opori spredaj naprej — podmetno s  $\frac{1}{2}$  obratom v levo v veso spredaj z dvoprijemom — pri predkolebu naupor vzklopno in premah zanožno sonožno v desno s  $\frac{1}{2}$  obratom v levo v vzporo spredaj z nadprijemom — spad (nazaj) v veso vzosno spredaj — naupor vzklopno — sevlek (naprej) razovno v veso spredaj — naupor težno soročno — odkoleb naprej v veso spredaj — zakoleb — pri predkolebu naupor vzklopno — raznožka.

#### Navodila tekmovalcu:

Po naskoku v veso spredaj z dvoprijemom, desna podpriem, si telovadec poljubno vzame koleb, ter v najvišji točki zmernega predkoleba prevleče nogi sonožno kolikor mogoče napeti v kolenih do vzosne vese zadaj. Pri temu sledečem zakolebu v vesi vzosno zadaj, se odrinemo z l. roko od droga, ter sukaje se z  $\frac{1}{2}$  obr. v l. in nogi držeč vedno tesno k drogu, zgrabimo po obratu z l. v nadpriem. Vsled obrata smo prišli iz prejšnjega zakoleba zopet v za-

koleb ne v predkoleb. Koncema tega zakoleba vzpiramo vzklopno do vzpore na napetih lehteh. Sklanjaje se nekoliko naprej vzdignemo stegni malo više k drogu in pritiskajoč ji k njemu se zatočimo naprej do zopetne vzpore. Padajoč nato z vzmahom nog skoraj do vzosne vese, mahujemo podmetno naprej in zasučemo obenem telo v l., spustivši z d. roko drog, in ga po dokočanem  $\frac{1}{2}$  obr. v l. zopet zgrabimo z nadprijemom. V najvišji točki predkoleba se naglo upognemo do vzosne vese ter izvedemo vzklopni naupor do napetih lehti. Nato brez prekinjenja premahujemo odsunivši se z d. roko in opirajoč težo telesa na napeto levo roko, spojeni nogi zanožno (to je obrnjeni s sprednjo stranjo telesa k drogu) čez drog in ob koncu premaha obračaje se s  $\frac{1}{2}$  obr. v levo, zgrabimo z d. drog z nadprijemom ter preidemo tako v prosto vzporo spredaj. Od tu padamo nazaj do vzosne vese ter izvedemo vzklopno do vzpore. Nato sklonimo trup, se preobrnemo naprej ter uleknjeno polagoma prehajamo do iztegnj. vese spredaj. Pri nauporu težno soročno je dovoljeno med vzpiranjem se poprijeti na dlani, vendar ne na zapestji. Odkoleb glej pri vaji nižjega oddelka. Po vzklopki do napetih lehti zamahni z nogama dokaj visoko ter konec tega giba hipoma močno skloni trup obenem pa se silno odrini z rokama in široko raznožujoč izvedi raznožko čez drog; takoj ko sta pa nogi premahnili čez drog, se zopet vzravnavajoč, doskoči do stoje na tleh.

#### Navodila sodniku:

Prevlek v vzosno veso zadaj ob zelo pokrčenih nogah: nižja znamka. Po  $\frac{1}{2}$  obr. v l. v vzosno veso spredaj z nadprijemom morajo ostati nogi pri drogu. Vzklopko delaj telovadec do napetih lehti, sicer nižja znamka. Toč v opori spredaj naprej pravtako, sicer nižja znamka. Vzklopko pa podmetnem obratu mora izvesti do napetih lehti v zamah in takoj nadaljevati s premahom zanožno; nov zamah za zanožni premah: ničla. Dotika droga pri premahu: nižja znamka. Po premahu spad v veso: ničla. Premah mora biti zanožno; ako izvede telovadec premah odbočno; ničla. Po premahu mora priti telovadec do proste vzpore in potem pasti nazaj do vzosne vese: ako pade po premahu nazaj, ne da bi naznačil to vzporo, je to smatrati za lahko prekinjenje. Sevlek uleknjeno in polagoma, sicer nižja znamka; pravtako upogib telesa pri prehodu razovno do vese. Naupor težno mora delati soročno; dovoljen je prepriem na dlani med izvajanjem. Naupor izveden menoma z rokama: ničla. Naupor vzklopno in raznožko mora spojiti; izvedena z novim zamahom: ničla.

#### 5.

S kolebom v vesi spredaj z nadprijemom: pri predkolebu naupor jezdno z levo znotraj s prepriemom z levo v podpriem — premah odnožno z desno naprej in celi obrat v levo v vzporo spredaj z nadprijemom — podmetno naupor pri zakolebu — premik spredaj — pri predkolebu naupor s  $\frac{1}{2}$  obratom v levo v vzporo spredaj s podpriemom — z dviganjem trupa razovka s podporo ob desnem komolcu — premet naprej v veso spredaj — v visokem zakolebu prepriem v nadpriem menoma — veletoč nazaj — velevzmik — premik spredaj — pri predkolebu premik zadaj prednosno v stojo na tleh.

#### Navodila tekmovalcu:

Po naskoku v iztegnjeno veso z nadpr. vzame telovadec na poljuben način koleb, ter pri najvišji točki predkoleba prevleče levo nogo napeto v kolenu med rokama

— v sledečem zakolebu vzpiraje se v vzporo jezdno ob napetih lehteh. V trenutku, ko je došel do vzpore, preprime z l. roko v podprijem. Brez prekinjenja premahne zdaj z d. noge. odnožno čez drog, odrinivši se z d. roko, prenese težo telesa na l. napeto roko, se nalahno odrine z levim stegnom, suka s celim obratom v levo in tako preide, po  $\frac{1}{2}$  obratu zgrabivši zopet z d. roko do nadprijem, do proste vzpore spredaj. Padajoč nazaj vzmahne podmetno kolikor mogoče visoko tako, da v zakolebu izvede naupor do zamaha, iz katerega izvede premik ob napetih rokah v močan predkoleb. V najvišji točki predkoleba zasukamo telo s  $\frac{1}{2}$  obr. ob silno napeti levi roki, spuščajoč istočasno z d. roko drog; ob obratu in temu zdaj sledečem nauporu je pomniti prav posebno, da mora biti leva roka ves čas napeta in da križa ne smemo upogibati. Obenem, ko vznášamo telo v oporo, preprimemo z d. roko v podprijem in obstanemo v mirni vzpori spredaj. Iz vzpore se dvignemo v razovko s podporo ob desnem komolcu, ki jo moramo držati 3 pohodne dobe ob napeti levi roki in popolnoma uleknjenem križu. Nato dvignemo telo in se prevračamo ob napetih lehteh in uleknjenem križu naprej v veso spredaj do kolikor možno visokega zakoleba. V najvišji točki tega zakoleba preprimemo menoma z rokama v nadprijem, ter izvedemo veletoč nazaj in nato velevzmik brez upogibanja telesa in brez dotike droga. Temu sledi premik v predkoleb, v katerega najvišji točki se upognemo, in prevlečemo spojeni nogi kolikor mogoče napeti; v sledečem zakolebu s silnim sunkom nog naprej gor in s pritranjem rok vnesemo nogi v visok prednos ob docela napetih lehteh ter odrinivši se od droga soročno, seskočimo naprej do stoji na tleh.

**Navodila sodniku:**

Naupor jezdno z levo mora delati telovadec do napetih lehti in takoj začnjeni s premahom z desno, sicer prekinjenje. Used na l. stegno in v njem nadaljevanje giba pomeni težko prekinjenje. Ako po premahu in obratu pade telovadec v veso: ničla. Premik spredaj ob pokrčenih rokah: nižja znamka. Ako tekmovalc po nauporu s  $\frac{1}{2}$  obratom v predkolebu dosepevi do vzpore pade nazaj ali naprej, uničuje to znamko. Razovko s podporo mora držati 3 dobe, sicer nižja znamka; pravtako, če ni vodoravna ali če ni uleknjena. Veletoč nazaj mora izvesti ob napetih lehteh, sicer: po načinu skrčenja ali pokrčenja — težko ali lahko prekinjenje. Velevzmik ob precej pokrčenih lehteh znižuje znamko. Velevzmik z zelo ali malo upognjenim telesom znači težko ali lahko prekinjenje. Drugi premik spredaj sme izvesti ob pokrčenih rokah. Zelo skrčene noge pri prevleku sonožno pred premikom zadaj: nižja znamka. Drsanje po stegnih pri premiku zadaj: lahko prekinjenje, used: težko prekinjenje.

**Bradlja.**

1.

Znotraj bradlje naskokoma: opora na lehteh — s predkolebom vzpora — z zakolebom kolo raznožno naprej v sklek — z zakolebom stoji na ramenih in preval uleknjeno naprej — z zakolebom vzpora v razovko s podporo ob desnem komolcu — razovno v stoji na rokah v vzpori — polagoma v razovko brez podpore (naznačiti) in toč nazaj v oporo na lehteh — s predkolebom vzpora v sed raznožno pred rokama na obeh lestvinah — vzmah prednožno sonožno — z zakolebom kolo zanožno sonožno v desno in prednožka v levo s  $\frac{1}{2}$  obratom v levo (odbočka čez obe lestvini).

**Navodila tekmovalcu:**

V oporo na lehteh skočimo nekoliko naprej, da telo že s tem naskokom dobi predkoleb. Ta predkoleb porabimo takoj, da izvedemo že vzporo do napetih rok, s sledečim zakolebom pa vnesemo nogi nad lestvini, da moremo izvesti kolo raznožno brez dotike v sklek. Z močnim zakolebom preidemo takoj v stoji na ramenih in nadaljujemo brez prekinjenja preval ob uleknjenem križu do visokega zakoleba, tako da se moremo vzpreti v razovko s podporo ob desnem komolcu. Tu je drža 3 pohodne dobe ob vedno uleknjenem križu. Nato dvigamo uleknjeni križ do stoji na rokah v vzpori in vzdržimo tu zopet 3 pohodne dobe. Razovko brez podpore mora naznačiti, to se pravi, vsaj trenutno zadržati, sicer: nižja znamka. Zdaj se spuščamo naglo v vzporo, v kateri z lahkim predkolebom dvignemo nogi v prednos, odkoder brez zadržka padamo nazaj med lestvini do vese vzosno. V najvišji točki predkoleba v tej vesi uleknemo krepko križ, se pritranemo silno z rokama, se nato spustimo z rokama in ji vzmahnemo nad lestvini, položimo lehti na lestvini ter tako dojdemo v uleknjeno oporo na lehteh. Zgrabivši obenem tudi za lestvini, mahnemo z nogama naprei in se vzpremo do vzpore v sed raznožno pred rokama na obeh lestvinah. — Po kolesu zanožno sonožno v d. (l.) ne oprime več d. (l.) roka na d. (l.) lestvino nazaj. Spojeno s tem kolesom telo odbočno v desno prenesemo čez levo lestvino.

**Navodila sodniku:**

Nepotrebno kolebanje pred prehodom v vzporo znači lahko prekinjenje. Kolo raznožno, izvedeno z drsanjem po lestvinah se sodi kot prekinjenje, lahko ali težko, po načinu drsanja. Kolo nadomeščeno z usedom in sesedom znamkuj z ničlo. Upogibanje trupa pri nauporu v razovko s podporo znači nižjo znamko. Razovko in tudi stoji mora držati telovadec po 3 pohodne dobe, sicer: nižja znamka. Razovko brez podpore mora trenutno zadržati; samo prehod skozi to razovko znižuje znamko. Toč, izveden z doskokom na tla in vskokom v oporo na lehteh: ničla. Prijem z d. roko na d. lestvino nazaj po kolesu zanožno sonožno v d.: ničla. Ako naredi telovadec namestu prednožke v levo s  $\frac{1}{2}$  obratom v levo prednožko brez obrata ali s celim obratom, znamkuj vajo z ničlo.

2.

Znotraj bradlje, prijem z nadprijemom (znotraj, palec spredaj); naskokoma: toč nazaj v oporo na lehteh — s predkolebom vzpora v prednos — razovno v stoji na rokah v vzpori — odsun nazaj v oporo na lehteh — preval nazaj uleknjeno v stoji sklecno (naznačiti) — skozi vzporo spad nazaj v veso vzosno — naupor vzklopno — z zakolebom kolo zanožno sonožno v desno — kolo zanožno sonožno v levo in prednožka v desno (prednožka čez obe lestvini).

**Navodila tekmovalcu:**

Naskokoma pridemo do vese vzosno; dalje, kakor pri l. vaji višjega oddelka. Prednos po vzpori je drža 3 pohodne dobe. Od tu dvigamo trup uleknjeno do popolne stoji, ki jo moramo držati 3 dobe. Odsun in preval nazaj moramo izvesti ves čas uleknjeno. Vzklopka bodi do napetih rok in kolesa zanožno sonožno brez dotike. Prednožka čez obe lestvini brez prijema z d. roko na d. lestvino.

**Navodila sodniku:**

O toču velja isto kakor pri l. vaji. O držah tudi. Preval nazaj mora izvesti tekmovalc uleknjeno, sicer nižja

znamka. Vzklopka do napetih lehti, sicer nižja znamka. Kolo raznožno drsano: lahko ali težko prekinjenje (po načinu drsanja); used in sesed namestu tega kolesa: ničla. Prijem z d. nazaj pri prednožki čez obe lestvini: ničla.

## 3.

Na začetku (s čelom proti bradlji) naskokoma: naupor vzklopno — premah prednožno sonožno v desno čez levo lestvino — premah prednožno sonožno v levo čez desno lestvino v prednos — z dviganjem trupa stoja na rokah v vzpori — s predkolebom  $\frac{1}{2}$  obrat v levo soročno — spad nazaj v oporo na lehteh vznosno in (z uleknjenjem križa) preval nazaj razročno — s predkolebom vzpora — z zakolebom kolo zanožno z desno s  $\frac{1}{2}$  obratom menoma v levo nad desno lestvino — s predkolebom kolo prednožno z desno s  $\frac{1}{2}$  obratom menoma v levo nad levo lestvino — z zakolebom stoja na rokah v vzpori — (s poluobratom v levo) zanožka v levo (čez obe lestvini; levi bok pri bradlji).

## Navodila tekmovalcu:

Naupor vzklopno do napetih lehti; kolesa brez dotike lestvin. V prednosu vztrajamo 3 pohodne dobe. Zdaj se dvignemo z upoginjenim trupom ob pokrčenih rokah do stoje v vzpori, ki jo moramo držati 3 pohodne dobe. Iz stoje naredimo dokaj močan predkoleb in v najvišji točki spuščivši se z rokama, zasukamo trup s  $\frac{1}{2}$  obratom ter se zopet oprimemo ter takoj pademo v oporo vznosno na lehteh. Tu ne čakamo, ampak takoj uleknemo trup, razročimo in se prevalimo. Po vzpori s predkolebom vnesemo z zmernim zakolebom d. nogo nad d. lestvino — l. noga ostaja med lestvinama — se odrinemo v tem trenutku z l. roko od l. lestvine in preprimemo, sklanjaje trup, da se stegno ne dotakne lestvin, z l. roko tesno za d. nogo na d. lestvino. Tako dospemo v oporo jezdno bočno s čelom proti bradlji na d. lestvini. Ne ustavljamo pa se tukaj, ampak nadaljujemo gib d. noge s premahom pod d. roko med lestvini; d. roka obenem s tem premahom in s  $\frac{1}{2}$  obr. v l. oprime prvotno l. lestvino. Pri sledečem predkolebu premahnemo d. nogo čez levo lestvino sočasno s  $\frac{1}{2}$  obratom v l. in preprijemom d. roke na l. lestvino za d. nogo in, takoj preprijemši z l. na d. lestvino in sočasno se obračaje v  $\frac{1}{2}$  obratu v levo, premahnemo d. nogo čez lestvino do vzpore prečno. Ta premah porabimo za krepak zakoleb, s katerim izvedemo stojo na rokah v vzpori, ki jo moramo držati 3 pohodne dobe. Iz stoje izvedemo zanožko čez obe lestvini v levo okoli leve roke brez oprijema desne roke na levo lestvino.

## Navodila sodniku:

Naupor vzklopno na začetku bradlje mora biti do napetih rok, sicer: nižja znamka. Premahi prednožno sonožno brez dotike, sicer: nižja znamka. Prednos ali stoja v vzpori prekratko držan: nižja znamka.  $\frac{1}{2}$  obrat se mora izvesti do popolne vzpore, sicer nižja znamka. Ako se telovadeč, uleknivši križ, prevali naprej namesto nazaj zopet do opore vznosno na lehteh: ničla. Kolo zanožno z d. izvedeno z drsanjem: lahko prekinjenje, z usedom, pa sicer gladko: težko prekinjenje, z usedom pa ne gladko: ničla. Isto velja za kolo prednožno z d. nogo. Sklecanje ali ročkanje v stoji znači: težko prekinjenje. Oprijem pred zanožko z d. roko na levo lestvino: težko prekinjenje.

## 4.

Znotraj bradlje s kolebom v opori na lehteh: z zakolebom vzpora in kolo raznožno naprej v sklep — pri

zakolebu stoja na rokah v vzpori — polagoma v stojo na ramah — preval naprej uleknjeno — s predkolebom spad v veso — naupor vzklopno v prednos — z dviganjem trupa stoja na rokah v vzpori — polagoma stoja na ramenih — preval naprej sklonjeno v oporo na lehteh vznosno (oprijem na koncu bradlje) — z zakolebom vzpora in raznožka naprej v stojo na tleh.

## Navodila tekmovalcu:

V oporo na lehteh skočimo nekoliko naprej, da trup že s tem naskokom dobi predkoleb, s katerim se dvignemo do vznosne opore na lehteh, da dobimo dosti koleba za naupor v zakolebu in raznožno kolo, ki bodi brez dotike lestvin. V sklečni opori, v katero pridemo po raznožnem kolesu se zakolebamo takoj v močan zakoleb, s katerim izvedemo stojo na rokah v vzpori, ki jo moramo držati 3 pohodne dobe. Iz nje se spustimo, polagoma v stojo na ramenih, izvedemo uleknjeno preval naprej do opore na lehteh, pri zakolebu v najvišji točki zožimo ramena, upognemo nekoliko trup in se spustimo v veso, imajoč nogi tesno nad podlago bradlje, namerjeni poševno naprej dol; v najvišji točki predkoleba se upognemo v veso vznosno, odkoder sunemo nogi za vzklopko. Vzklopko izvede takoj do vodoravnega ali visokega prednosa, ki ga mora držati 3 pohodne dobe. Z dviganjem trupa stoja na rokah kakor pri 3. vaji. Iz sledeče ramenske stoje se upognjeno prevalimo v oporo na lehteh vznosno, iz katere z visokim zakolebom izvedemo raznožko brez dotike do stoje na tleh.

## Navodila sodniku:

Za kolo raznožno velja isto kakor pri 1. vaji višjega oddelka. Vzklopka iz vznosne vese do prednosa v skleku znižuje znamko. Vzklopka v vzporo s prednosom, pripojenim dodatno, se znakuje z ničlo. Drsanje po lestvinah pri raznožki na koncu bradlje znižuje znamko.

## 5.

Znotraj bradlje iz opore na lehteh: opora na lehteh vznosno — vzpora vzklopno v prednos — kolo zanožno z desno s  $\frac{1}{2}$  obratom menoma v levo nad desno lestvino — spad nazaj v veso vznosno — naupor vzklopno v prednos — razovno v stojo na rokah v vzpori — odsun v oporo na lehteh — preval nazaj uleknjeno razročno — s predkolebom vzpora — kolo zanožno sonožno v levo — kolo zanožno z desno s  $\frac{1}{2}$  obratom menoma v levo nad desno lestvino (v predkoleb) — z zakolebom preval naprej sklonjeno v oporo na lehteh vznosno (oprijem na koncu bradlje) — vzpora vzklopno — raznožka v stojo na tleh.

## Navodila tekmovalcu:

Iz opore na lehteh dvignemo brez koleba nogi v oporo vznosno na lehteh in izvedemo vzporo vzklopno z lahnim sunkom, da lahko zadržimo nogi vodoravno v prednosu. Prednos drži 3 pohodne dobe. Kolo zanožno z desno s  $\frac{1}{2}$  obratom glej v tretji sestavi. Po kolesu pademo v veso vznosno in izvedemo vzklopko v prednos, za katero velja tisto kakor v 4. sestavi. Iz prednosa polagoma uleknemo križ in dvigamo trup do stoje na rokah v vzpori. Odsun v oporo na lehteh in preval nazaj uleknjeno izvede mirno, sicer lahko trpi potem izvedba vzpore v predkolebu. Kolo zanožno sonožno izvaja brez dotike, kolo zanožno z d. s  $\frac{1}{2}$  obr. v l. tako kakor je opisano v tretji sestavi. Z zakolebom izvedemo nato preval naprej v oporo vznosno na lehteh, potem vzporo vzklopno do dokaj visokega zakoleba, se odženemo

z rokama in, obenem raznožujoč, dokončamo sestavo z raznožko do stoje na tleh.

Navodila sodniku:

Ako po vzklopni vzpori pride telovadec z nogama pod lestvini, ne da bi pravilno ostal v vodoravnem prednosu: nižja znamka; prav tako: znižanje znamke, ako pri vzpori ne pride do prednosa ob napetih, temveč ob pokrčenih rokah. Za kolo zanožno z d. velja isto kakor pri 3. sestavi. Za vzklopko iz vese vznosno v prednos velja to kar pri 4. sestavi. Ako bi telovadec dvigal trup v stoji upognjeno: izguba znamke. Kolo zanožno sonožno mora izvajati brez dotike. Drsanje po lestvini je po načinu izvedbe: lahko ali težko prekinjenje; used sonožno in zopetni sesed: ničla. Raznožka z dotiko lestvin je težko prekinjenje.

#### Konj na šir.

1.

Oprijem na ročajih spredaj, naskokoma: kolo odbočno v desno — premah odbočno v desno naprej — kolo odnožno z levo nazaj — premah odnožno z levo nazaj — strig odbočno v desno — strig odbočno v levo — premah odnožno z desno nazaj — kolo prednožno z desno — kolo odbočno v levo — premah odbočno v levo in prednožka v desno navspred čez hrbet (levi bok ob konju).

Navodila tekmovalcu:

Naskakujoč do popolne vzpore moramo paziti, da nesemo spojeni nogi dosti visoko, da si z njima ne dotaknemo hrbta in torej lahko nadaljujemo kolo odbočno in še premah odbočno v d. do vzpore zadaj. Brez prekinjenja premahne zdaj l. noga pod levo roko in izvede kolo odnožno ter nato še premah odnožno z l. — Striga glej vajo za prvenstvo na konju! Po 2. strigu premahne d. noga pod d. roko nazaj in nadaljuje takoj kolo prednožno, premahniši pod levo roko do vzpore jezdno in dalje zopet nazaj pod d. roko do proste vzpore spredaj; spojeni nogi izvedeta nato kolo odbočno in premah odbočno v l. Tikoma pred tem premahom se krepko odženemo z l. roko in prenašajoč težo telesa popolnoma na d. roko, sučemo telo v  $1/2$  obratu v d. ter nesemo nogi tesno spojeni, proti koncu giba pri dokaj upognjenem trupu, prednožno čez hrbet do stoje na tleh, ne da bi se po premahu odbočno še oprijeli za sprednji ročaj. Levi bok ob konju, l. roka prime na hrbet po prednožnem premahu.

Navodila sodniku:

Kolo odbočno in premah odbočno mora izvesti t. prosto, to je brez drsanja nog v vzpori spredaj in zadaj in šele po premahu z l. nazaj se sme d. noga opreti ob konja — sicer prekinjenje. O strigih glej vajo na konju za prvenstvo. Po zadnjem premahu odbočno v l. (pred prednožka navspred) ne sme prijemati nazaj na sprednji ročaj — sicer izguba znamke.

2.

Iz vzpore spredaj na ročajih: vznos z levo — premah odnožno z levo nazaj — kolo odbočno v desno — premah odbočno v desno in kolo prednožno sonožno v levo navspred v vzporo spredaj na sprednjem ročaju in vratu — premah odnožno z desno naprej — strig odbočno v levo — premah odnožno z desno naprej in kolo prednožno z levo navspred v vzporo spredaj na ročajih — kolo odnožno z desno — premah odnožno z desno naprej — strig odbočno v levo — premah odnožno z desno naprej — kolo zanožno z desno v vzporo jezdno bočno na zadnjem ročaju — kolo odnožno

z desno navzad v vzporo spredaj na zadnjem ročaju in hrbtu in kolo odbočno v levo s  $1/2$  obratom v desno v stoji na tleh (levi bok ob konju).

Navodila tekmovalcu:

S premahom odnožno z l. nazaj naberemo toliko koleba, da moremo izvesti kolo odbočno brez drsanja nog. Temu pripojimo brez prekinjenja, močno odrinivši se z d. roko, premah odbočno v d. in, že prenašajoč težo telesa docela na l. roko, se sučemo v  $1/2$  obratu v l. ter nesemo nogi tesno spojeni prednožno čez vrat, ne da bi se oprijeli z d. nazaj na zadnji ročaj. V tem hipu primemo z d. roko na vrat in izvedemo še  $1/2$  obr. v levo ter se nahajamo sedaj v vzpori zadaj na vratu in sprednjem ročaju. Brez prekinjenja premahne spojeni nogi zopet odbočno nazaj do vzpore spredaj in nadaljujemo, ne da bi se dotaknili s koleno konja, premah z d. nogo pod d. roko do jezdne vzpore. V tej ne postajamo, temveč, silno se odrinivši z l. roko, izvedemo strig odbočno v levo. Zdaj se, prenašajoč težo telesa docela na levo roko, odrinemo z l. stegnom obenem od vratu, premahne z desno nogo in sukajoč se s  $1/1$  obr. v l., povznesemo napeto levo nogo prednožno nad sedlo prehajajoč tako v vzporo jezdno. Brez prekinjenja nadaljujemo to kolo prednožno z l. navspred nad sedlom s tem, da premahne z l. nogo pod l. roko nazaj do vzpore spredaj na ročajih. — Po kolesu zanožno z desno v vzporo jezdno bočno na zadnjem ročaju premenjamo smer kolebanja, prenesemo vso težo telesa na desno roko, ter sukajoč se v desno, premahne z d. nogo nazaj, preprimemo z l. roko na hrbet, dokončavši tako  $1/1$  obr. v d., nadaljujemo kolo odnožno z d. navzad s tem, da premahne d. nad sedlom in tako dojdemo do proste vzpore spredaj na zadnjem ročaju in hrbtu. Brez prekinjenja pripojimo temu kolo odbočno v l., ter po drugem premahu tega kolesa, ne prijemši se nazaj za ročaj, izvedemo  $1/2$  obrata v d. z doskokom na tla, levi bok ob konju, l. roko na hrbtu.

Navodila sodniku:

Premah odbočno in kolo prednožno sonožno navspred nad vrat v vzporo spredaj morata biti spojena. Ako telovadec sede na vrat ne da bi gladko nadaljeval vajo: izguba znamke, sicer težko prekinjenje. Vsako drsanje pri premahih in kolesih je po načinu drsanja: težko ali lahko prekinjenje. Za strig velja vse, kar je navedeno pri vaji za prvenstvo. Ako je telovadec pri prednož. kolesu navspred nad sedlom sedel na sedlo, ne da bi gladko nadaljeval: ničla; sicer težko prekinjenje. Nalično velja za used pri kolesu odbočnem na hrbtu. Seskok brez obrata: ničla. Poprijem po kolesu odbočnem še za ročaj znači težko prekinjenje.

3.

Oprijem z desno z obrnjenim nadprijemom na zadnji ročaj, z levo na sedlo, naskokoma: premah zanožno sonožno v desno s  $1/2$  obratom v levo v vzporo spredaj na zadnjem ročaju in hrbtu — kolo prednožno z levo — premah odnožno z desno naprej — premah odnožno z levo naprej in premah prednožno sonožno v desno navspred v vzporo zadaj na ročajih — kolo zanožno z levo — premah odbočno v desno nazaj — kolo prednožno z desno — kolo odbočno v levo premah odbočno v levo in kolo prednožno sonožno v desno navspred nad hrbtom s  $1/2$  obratom v desno v stoji na tleh (levi bok ob konju).

Navodila tekmovalcu:

**Oprijem:** Iz stoje prečno pri hrbtu na levi podolžni strani konja zagrabimo z d. roko zadnji ročaj na vrhu tako, da so obrnjeni prsti k sedlu, palec k hrbtu in telesu. Druga roka se opre na sedlu blizu zadnjega ročaja.

**Vaja:** Iz stoje prečno (d. bok ob konju) se krepko odrinemo z nogama, se vzpremo na rokah in prenesemo spojeni napeti nogi na konja v položaj zanoženja. Tukaj se odrinemo z l. roko nazaj in obračaje se s  $\frac{1}{2}$  obr., oprimemo z l. roko na hrbet. Tako smo dospeli v prosto vzporo. Ne da bi se dotaknili s stegni konja, nadaljujemo s kolesom prednožno z l. in šele po premahu z l. nogo pod desno roko se sme dotakniti desna noga konja, leva noga pa nadaljuje kolo prednožno, premahniški pod l. roko nazaj. Po premahu z d. nogo pod d. roko se silno odženemo z levo roko, izvedemo premah odnožno z levo in prenašajoč težo telesa docela na d. roko ter sukaje se s  $\frac{1}{4}$  obr. v d. povznesemo napeti in spojeni nogi prednožno nad sedlo in oprijemši se z l. roko na sprednji ročaj dojdemo tako do vzpore zadaj na ročajih. L. roka po premahu z l. nogo ne sme več prijeti na vrat. Iz vzpore zadaj nadaljujemo gib z zanožnim kolesom z levo — s premahom odboč. v d. nazaj do proste vzpore spredaj in ne, da bi se dotaknili konja, premahujemo z d. nogo pod l. roko, začeni kolo prednožno z d.; šele po tem premahu se sme dotakniti leva noga konja. Z desno pa nadaljujemo kolo prednož. z desno, premahniški jo pod d. roko zopet nazaj v prosto vzporo in porabivši koleb, ki smo ga nabrali s tem premahom, pripojimo kolo odbočno v levo. Odrinivši se krepko z l. roko zdaj iznova izvedemo premah odbočno v levo in ne da bi se oprijeli z l. nazaj na sprednji ročaj, prenašamo težo telesa popolnoma na desno roko ter sukaje se s  $\frac{1}{2}$  obratom v desno, povznesemo spojeni napeti nogi prednožno nad hrbet, kamor za nogama z d. roko oprimemo kolikor možno blizu k trupu, se tu zasučemo obenem z novim  $\frac{1}{2}$  obr. v oporo zadaj, ne da bi sedli ali se oprli s stegnoma na konju. Sukajoč iznova trup s  $\frac{1}{2}$  obr. v d., premaknemo spojeni napeti nogi pod l. roko do stoje na tleh z l. bokom pri konju.

Navodila sodniku.

Premah zanožno sonožno s  $\frac{1}{2}$  obr. v vzporo spredaj se ne sme zamenjati s premahom odbočno navzad, pri katerem izvedemo obrat pred konjem in v teku giba; to bi bila druga vaja in bi imela za posledico izgubo znamke. Used po premahu sonožno v d. navspred: izguba znamke če se vaja ne nadaljuje gladko, sicer težko prekinjenje. Pri kolesu prednožno sonož. navspred nad hrbtom znači dotika s stegnom v opori zadaj znižanje, used in potem sesed namestu kolesa pa izgubo znamke.

4.

Iz vzpore spredaj na ročajih: vzos z levo — premah odnožno z levo nazaj — kolo prednožno z levo s prehodom menoma na zadnji ročaj in hrbet — kolo prednožno z levo nad hrbtom in zadnjim ročajem — premah odbočno v desno in kolo prednožno sonožno v levo navspred v vzporo spredaj na ročajih — kolo odnožno z desno — premah odbočno v desno — premah zanožno z desno — strig odbočno v desno — strig odbočno v levo — premah odnožno z desno naprej — premah odbočno v levo nazaj in kolo odbočno v desno s  $\frac{1}{4}$  obratom v levo nad sprednjim ročajem in vratom v stojo na tleh (s hrbtom proti konju).

Navodila tekmovalcu:

**Oprijem** z l. roko običajen, z d. pa ne na vrhu ročaja, ampak nekoliko nazaj. Po premahu odnožno z levo nazaj ne oprime več l. roka za sprednji ročaj, ampak na zadnji ročaj pred d. roko. V tej opori na zadnjem ročaju premahujemo z l. nogo prednožno na hrbet, kamor na vnani strani takoj oprime d. roka. Leva noga nadaljuje neprekinjeno gib s premahom odnožno v l. nazaj pod l. roko, dovršujoč kolo prednožno. V tej opori izvedemo še eno kolo prednožno. Pri kolesu dobljeni mah, katerega še ojačimo z odzivom stegna desne napete noge, porabimo za premah odbočno v d. čez hrbet, pri čemer prenesemo, z d. roko krepko odrinivši se od hrbta, težo telesa izključno na l. napeto roko. D. roka ne oprime nazaj hrbta. Nato nadaljujemo brez prekinjenja začeti gib, sukaje se s  $\frac{1}{2}$  obr. v l. nad sedlo, kamor prednožno premahujemo spojeni napeti nogi. Desna roka oprime takoj po tem premahu sprednji ročaj. Obe nogi nadaljujeta gib in premahmeta odbočno v l. nazaj. Nadalje glej dotične mete pri prejšnjih sestavah. Premah odbočno v levo nazaj in kolo odbočno s  $\frac{1}{4}$  obr. v l. nad sprednjim ročajem in vratom v stojo na tleh glej pri vaji za prvenstvo na konju.

Navodila sodniku:

Pri kolesu prednožno s prehodom na zadnji ročaj in hrbet mora t. oprijeti z desno roko na hrbet šele po izvršenem premahu noge nad hrbtom — sicer prekinjenje. Zopetni oprijem na hrbet po premahu odbočno: ničla. Used med kolesom prednožno sonožno navspred v sedlo, če gladko nadaljuje vajo: težko prekinjenje, sicer ničla. Konec sestave glej pri vaji za prvenstvo.

5.

**Oprijem** z desno z obrnjenim nadprijemom na sprednji ročaj, z levo na vrat, naskokoma: premah odnožno z levo navzad v vzporo jezdno na ročajih — strig odbočno v desno — premah odnožno z levo nazaj — kolo prednožno z levo — premah odnožno z levo navzad v vzporo jezdno na sprednjem ročaju in vratu — premah odnožno z desno nazaj — premah odnožno z levo naprej — strig odbočno v desno — premah prednožno z desno nazaj — kolo prednožno z levo — kolo odnožno z desno s  $\frac{1}{4}$  obratom v levo v vzporo zadaj na ročajih — premah odbočno v levo nazaj — kolo prednožno z levo — kolo odbočno v desno — premah zanožno sonož. v desno in  $\frac{1}{2}$  obratom v levo z oprijemom z desno na hrbet odbočka v desno čez hrbet.

Navodila tekmovalcu:

**Oprijem:** Iz stoje prečno pri sedlu na levi podolžni strani konja zagrabimo z d. roko sprednji ročaj na vrhu tako, da so prsti obrnjeni k vratu, palec k sedlu in telesu. Druga roka se opre na vrat in blizu sprednjega ročaja.

**Vaja:** Iz stoje prečno (d. bok ob konju) se odrinemo krepko z nogama, se vzpremo na rokah in prenesemo sukaje se obenem s  $\frac{1}{2}$  obr. v l., levo nogo čez zadnji ročaj, in primemo z l. roko takoj po tem premahu na zadnji ročaj. Tako smo v jezdni vzpori. — Premah odnožno z l. navzad v vzporo jezdno na sprednjem ročaju in vratu izvedemo podobno kakor začetek vaje, samo da treba desno roko zasukati med gibom na odprti dlani. — Kolo odnožno z d. s  $\frac{1}{4}$  obratom v levo v vzporo zadaj na ročajih; z levo roko se krepko odrinemo od vrata, težo telesa prenesemo na d. roko in sukaje se s  $\frac{1}{4}$  obr. v l. nad sprednjim ročajem prenesemo d. nogo odnožno čez zadnji ročaj, oprijemši takoj za tem z

1. roko za ta ročaj. Desna noga pa nadaljuje gib ter premahne pod d. roko do vzpore zadaj na ročajih. — Konec sestave: Po kolesu odbočenem v desno porabivši pridobljeni mah in sukaje se  $1/2$  obr. v l., vzmahnemo močno zanožno sonožno (uleknjeno), pri čemer se odrinemo silno z d. roko in preprimemo s to na hrbet. S tem prijemom nadaljujemo gib, in sukaje se še s  $1/2$  obratom v levo izvedemo s krepkim odzivom d. roke odbočko čez hrbet.

#### Navodila sodniku:

Used po premahu odnožno z levo navzad znači težko prekinjenje, če se vaja gladko nadaljuje, sicer ničla. Konec vaje: Zamena premaha zanožno s premahom odbočno: izguba znamke. Pravitako izgubi tekmovalc znamko, ako bi dokončal vajo z zanožko in ne z odbočko.

## Prvenstvo S. S. Z.

### Drog.

Iz vese spredaj z nadprijemom: naupor težno soročno v vzporo — razovno v stojo na rokah v vzpori (naznačiti) — veletoč nazaj — velevzmik spredaj — premik spredaj — naupor vzklopno uleknjeno — sevek (naprej) v razovko v vesi spredaj — vesa spredaj — vmik spredaj v vzporo in (spojeno) s podmetom celi obrat v desno v veso spredaj z dvoprijemom — pri predkolebu preprijem z levo v podprijem — naupor vzklopno — dva veletoča naprej — pri zakolebu (drugega veletoča) naupor s premahom skršno sonožno — toč naprej v vzpori zadaj (s podporo ob zapetju in (spojeno) seskok nazaj s celim obratom v levo stojo na tleh (s hrbtom proti drogu).

#### Navodila tekmovalcu:

Naupor izvedi v popolno vzporo v enakomernem gibanju. Preprijeti se med nauporom ni dovoljeno, pač pa naskočiti v veso tako, da visiš na dlaneh (ne na zapestju!), pri čemer pa morata biti lehti docela napeti. V vzpori ne čakaj, temveč mirno in enakomerno vzpiraj z uleknjenim križem do stoje ob napetih lehtih. Stoje ni treba držati, temveč z odkolebom nazaj izvedi veletoč in nato velevzmik, ki se mora delati brez dotike droga in uleknjeno. Premik ob napetih lehtih brez dotike droga. Pri premiku treba, da zamahneš ob prehodu preko droga dokaj visoko v zamah, da dobiš v vesi zadosten predkoleb in se moreš, nesoč silno uleknjeni trup prav do droga, ob močno napetih rokah vzklopiti do popolne vzpore. Pri vzklopljenju v vzporo ne smeš trupa upogibati. Razovko v vesi spredaj vzdrži 3 pohodne dobe. Nato se polagoma spusti v veso, kjer se lahko oddahneš; potem nadaljuje vmik brez dotike droga do vzpore ter spojeno (brez dotike droga) s tem podmetni gib s celim obratom (v poljubno stran) v iztegnjeno veso spredaj z dvoprijemom. V najvišji točki predkoleba ob docela uleknjenem križu preprijem z l. oziroma d. v podprijem; v hipu, ko preprimeš, upogni trup naglo za vzklopko, ki naj bo ob napetih rokah, brez dotike droga do stoje ob napetih lehtih. V stoji ne čakaj, ampak se prevrzi v veletoč naprej. Izvedi ga dvakrat; pri drugem veletoču pa v trenutku, ko prihajata v zakolebu nogi nekako do vodoravnega položaja ali neznatno čezenj, silno upogni trup in premahni skršno sonožno, prehajajoč z rokama v vzporo. S tem pa takoj spoji toč naprej, uporabljajoč poprej dobljeni mah; pri toču drži trup upognjen in visoko dvignjen, ter se z nogama nad petami tišči droga

tako dolgo, da narediš približno  $3/4$  toča naprej; v tem položaju, to je nekako v hipu, ko prideš z nogama zadaj približno do vodoravnega položaja, se, ne da bi nadaljeval gib do vzpore, spusti z rokama, krepko uleknj križ in se v istem hipu tudi obrni s celim obratom ter tako vzravnaj doskoči s hrbtom proti drogu.

#### Navodila sodniku:

Naupor težno na zapestju: izguba znamke. Preprijem med nauporom se enači težkemu prekinjenju, istotako naupor, izveden v zadnjem štadiju trzoma. Stoja z upognjenim trupom, na mestu uleknjeno: ničla; prav tako stoja z zamahom nog v vzpori. Ako telovadec pade iz stoje v vzpori, ali tudi že iz sklecne stoje nazaj v vzporo in se dotakne droga: ničla; pogrez v nižji razovni položaj brez dotike droga: prekinjenje (težko ali lahko: po tem, kakor je pogrez manj ali bolj nizek). Stoja je hipna, mora pa biti ob napetih rokah, sicer nižja znamka. Velevzmik po veletoču mora biti brez dotike droga, sicer nižja znamka. Vzklopni naupor po premiku močno upognjeno: ničla; neznatno upognjeno (trup k nogam v ne manjšem kotu nego 165°) težko prekinjenje. Vzklopni naupor do pokrčenih lehti znižuje znamko. Ako tekmovalc ne vzdrži tri pohodne dobe v uleknjeni razovki, izgubi znamko. Razovka pri neznatno sklonjenem križu znižuje znamko, pri znatno sklonjenem: ničla. Vzmik mora biti brez dotike, sicer nižja znamka. Vzklopni naupor s podprijemom mora biti brez dotike droga do stoje v vzpori. Dotika droga znižuje znamko, pravitako, ako telovadec po vzklopki ne bi prišel do popolne stoje. Ako pade telovadec iz stoje nazaj v vzporo: ničla. Skršeni premah ob zelo skršnih nogah znižuje znamko. Ako telovadec takoj ob prvem toču ne seskoči: ničla. Seskok brez obrata: ničla; nepopolna izvedba obrata znižuje znamko, pravitako padec po doskoku. — Prijem ali poskok na stran med izvedbo vaje, da telovadec dospe na suho mesto droga, nima škodljivega vpliva na znamko.

### Bradlja.

Iz stoje prečno na začetku bradlje, naskokoma z odzivom sonožno: naupor vzklopno v prednos (naznačiti) — premah prednožno z desno nad levo lestvino nazaj — premah prednožno sonožno v levo čez desno lestvino — z zamahom stoja na rokah v vzpori — s predkolebom sklecno poskok (kratek) naprej s celim obratom v levo v zamah v vzpori in (spojeno) odsun v oporo na lehtih — preval nazaj razročno — s predkolebom vzpora — kolo zanožno sonožno v desno s celim obratom menoma v levo nad desno lestvino v prednos — skršiti nogi in suniti v razovko v opori brez podpore (naznačiti) — razovno stoja na rokah v vzpori — premet naprej v oporo na lehtih v zakoleb — pri predkolebu spad v veso — naupor vzklopno v prednos (naznačiti) — kolo zanožno sonožno v levo — kolo prednožno z levo čez desno lestvino (pred levo nogo) — kolo zanožno sonožno v levo in prednožka v desno (prednožka čez obe lestvini).

#### Navodila tekmovalcu:

Naupor vzklopno izvedi ob napetih rokah v hipni prednos. Premah prednožno z d. nad l. lestvino nazaj in pravitako premah prednožno sonožno v l. čez d. lestvino izvedi brez dotika lestvine. S premahom med lestvini spoji takoj zakoleb in ž njim izvedi stojo na rokah v vzpori. Iz stoje delamo s predkolebom sklecno poskok naprej s celim obratom tako, da se v dosti silnem predkolebu v najvišji točki silno odrinemo z rokama naprej in kvišku obenem za-

sukamo trup s celim obratom približno v vodoravnem položaju tako da pridemo, zgrabitvi zopet za lestvini, v zamah, iz katerega se takoj spustimo v oporo na lehteh in nadaljujemo preval nazaj razročno uleknjeno. Kolo zanožno sonožno v d. (ali l.) s celim obratom menoma v l. (d.) nad d. (l.) lestvino do prednosa delaj z dokaj upognjenim trupom in ni dovoljeno, preprijeti v vzpori z d. (l.) nekoliko naprej, da se kolo s tem olajša. Sunek v razovko se mora izvršiti iz popolnoma skrčenih nog ob napetih lehteh; šele, ko sta nogi čisto napeti, smeš lehti skrčiti. Razovko samo naznači ter se nato dvigni polagoma z uleknjenim križem v stojo v vzpori. Iz stoje pada telovadec uleknjeno naprej, kakor sicer pri premetu ter se v položaju, ko je uleknjeno telo približno 45° (ne manj!) nad lestvinami, odžene z rokama, za hip odroči, da ne pade med lestvinami skozi bradljo in, že zgrabitvi hitro zopet za lestvini, pride v opori na lehteh do zakoleba. Naupor vzklopno v prednos kakor v začetku vaje. Kolo zanožno sonožno v l. (d.) delaj brez dotike, kolo prednožno z l. (d.) čez d. (l.) lestvino podrsni preko lestvine in prednožka čez obe lestvini, tesno spojena s prejšnjima kolesoma zopet brez dotike.

#### Navodila sodniku:

Vzklopka do skleka znižuje znamko, premaha z dotikom lestvine tudi. Ako telovadec po obratu ne pride v zamah v vzpori, ampak takoj v oporo na lehteh, znižuje to znamko. Ako telovadec po obratu ne nadaljuje takoj vaje z odsunom ampak naredi medkoleb (četudi kratek) in nato odsun: ničla. Preval nazaj, če se ne izvede ves čas uleknjeno: težko prekinjenje. Ako prekine telovadec kolo zanožno z oporo na eni lestvini, izgubi znamko. Razovka v opori brez podpore niže ali više nego vodoravno: nižja znamka. Pogrez iz te razovke v vzporo in potem razovno stoja: izguba znamke. Premet naprej upognjen: ničla. Premet ob pokrčenih rokah, sicer uleknjeno: nižja znamka. Premet narejen tako, da tekmovalcu pade n. pr. iz stoje v vzpori v stojo na ramenih in izvede potem preval: ničla. Ako se po premetu telovadec v opori na lehteh, preden je zgrabil zopet za lestvini, podrsa po bradlji naprej, nima to vpliva na znamko, ako more nadaljevati vajo. Vzklopka mora izvesti, kakor v začetku vaje, prednos mora samo naznačiti, kolo zanožno sonožno delati brez dotike, sicer nižja znamka. S tem kolesom že mora biti pri popolni izvedbi vaje spojen celi konec. Vsako prekinjenje med zadnjimi tremi kolesi smatraj za težko prekinjenje. Ako se je prekinjenje izvršilo z medkolebom: izguba znamke. Po zadnjem zanožnem sonožnem kolesu v l. (d.) ni več dovoljen prijem na lestvino, čez katero je delal telovadec kolo, sicer: ničla.

#### Konj na šir.

Oprijem z desno z obrnjenim nadprijemom na sprednji ročaj, z levo na vrat, naskokoma: kolo odnožno z desno s celim obratom v levo vzporo zadaj na ročajih — kolo odbočno v levo nazaj — premah odnožno z levo nazaj — strig odbočno v desno — strig odbočno v levo — premah odnožno z desno nazaj — kolo odbočno v levo — premah odbočno v levo in kolo prednožno sonožno v desno navspred nad vratom v vzporo spredaj na sprednjem ročaju in vratu — premah odbočno v levo in kolo prednožno z desno navspred nad sedlom v vzporo spredaj na ročajih — premah odnožno z levo naprej — strig odbočno v desno — strig odbočno v levo — premah odnožno z desno naprej — kolo odbočno v levo nazaj — premah odbočno v levo nazaj — kolo odbočno v

desno s celim obratom v levo nad sprednjim ročajem in vratom v stojo na tleh (hrbet proti konju).

#### Navodila tekmovalcu:

Oprijem: Iz stoje prečno pri sedlu na levi podolžni strani konja zagrabitvi z d. roko sprednji ročaj na vrhu tako, da so prsti obrnjeni k vratu, palec k sedlu in telesu. Druga roka se opre na vrat blizu sprednjega ročaja.

Vaja: Iz stoje prečno, d. bok ob konju se krepko odrinemo z nogama, se vzpremo na rokah in prenesemo desno nogo čez hrbet in zadnji ročaj, se takoj nato odrinemo z l. roko nazaj in obračaje se v l. oprimemo z l. na zadnji ročaj ter nadaljujemo z d. premah naprej, tako da smo dokončali celo kolo odnožno do vzpore zadaj. Temu kolesu pripojimo takoj kolo odbočno v l. nazaj, in ne ustavlja se, premahnemo z l. nogo nazaj, oprimemo takoj iznova z l. roko na zadnji ročaj, prenesemo nanjo težo telesa, se odrinemo z d. roko in izvedemo strig odbočno pod d. roko in nalično nato takoj v levo pod l. roko. Strig izvede v vzporo jezdno, used znači prekinjenje, vsokoli izgubo znamke. Iz opore jezdno, v katero smo prišli strigoma, premahnemo z d. nogo nazaj pod d. roko in nadaljujemo kolo odbočno v levo. Temu pripojimo premah odbočno v l., pri čemer prenesemo, z l. roko krepko odrinivši se od zadnjega ročaja, težo telesa izključno na d. napeto roko. L. roka ne oprime več zadnjega ročaja. Nato nadaljujemo brez prekinjenja začetni gib, sukaje se s celim obratom v d. nad vrat, kamor prednožno sonožno premahnemo spojeni napeti nogi. L. roka oprime takoj po tem premahu v razdalji ročajev (ne v večji, bolje v manjši) na vrat. Obe nogi pa nadaljujeta gib in sicer brez prekinjenja premah odbočno v desno nazaj do vzpore na sprednjem ročaju in vratu ter takoj dalje premah odbočno v l. čez vrat, pri čemer prenesemo zopet, z l. roko krepko odrinivši se, vso težo telesa na d. napeto roko, in se, ne da bi oprijeli nazaj z l. na vrat, zasukamo s celim obratom v d. nad sedlo, kamor prednožno premahnemo z d. naprej in se oprimemo takoj za premahom z l. roko na zadnji ročaj. Z d. nogo pa nadaljujemo brez prekinjenja premah z d. nazaj do vzpore spredaj ter pripojimo temu premah z l. pod l. roko, prenesemo težo telesa na to in se obenem odrinemo z d. roko in izvedemo strig odbočno v d. pod d. roko in nalično nato takoj pod l. roko. O usedu in vsokoli velja isto, kakor za gori navedena dva striga. Iz opore jezdne premahnemo z d. nogo naprej in pripojimo k temu kolo odbočno v levo nazaj in premah odbočno v levo nazaj do proste vzpore spredaj. Ne da bi se dotaknili s stegnom konja, prenesemo spojeni nogi v vzmah odbočno v d. nad vrat. V tem trenutku se odrinemo z l. roko od zadnjega ročaja in sukaje se z vsem telesom v l. navzad, oprimemo z l. roko na vrat, prehajajoč v vzporo spredaj na sprednjem ročaju in vratu. Brez prekinjenja giba pa sklanjamo trup in premahujemo odbočno v d. naprej pod d. roko v stojo bočno na tleh s hrbtom, obrnjenim h konju. Prekinjenje tega kolesa odbočno s  $\frac{1}{2}$  obratom (ustavitev v vzpori spredaj) znači izgubo znamke.

#### Navodila sodniku:

Ako telovadec prekine vajo v vzpori spredaj na sprednjem ročaju in vratu ter jo nadaljuje potem, ne da bi vzel nov koleb: prekinjenje; če vzame nov koleb: ničla. Isto velja pri kolesu prednožno z desno navspred nad sedlom. Kolo odbočno z obratom mora izvesti tako, da po prvem premahu upogne trup in da roka preprime za nogama. Ako

je telovadec naredil to kolo uleknjeno, je to druga vaja in znači izgubo znamke.

### Krogi.

Vesa — vzvlek uleknjeno v prednos — zmik (naprej) v veso vzosno, (spojeno) naupor vzklopno in (spojeno) zmik naprej v veso vzosno — zakoleb — s predkolebom vzmik spredaj v stojo v vzpori na rokah — spad (nazaj) v razovko v vesi spredaj — z zakolebom izvinek naprej v razovko v vesi zadaj — razovno v veso strmoglavo — z zakolebom naupor v prednos — razovno v stojo v vzpori na rokah — s predkolebom prevrat nazaj raznožno.

#### Navodila tekmovalcu:

Iz mirne vese spredaj je dovoljeno nadprijemati se, da se s tem laže vzdignemo, dvignemo nogi ob uleknjenem križu, pritiskaje trup nazaj, do vese strmoglavo, odkoder se skozi zgibo strmoglavo, dvignemo polagoma vedno z uleknjenim križem v vzporo ter preidemo polagoma v prednos. Z močnim zamahom nog naredimo zmik naprej v veso vzosno, v tem trenutku pa, ko pademo v to veso vzosno, že sunemo vzklopno do popolne vzpore ter z zopetnim zamahom izvedemo iznova zmik v veso vzosno. Brez prekinjenja preidemo sedaj v silni zakoleb, da s predkolebom izvedemo vzmik do stoje v vzpori na rokah. Iz stoje padamo v začetku polagoma, potem vedno hitreje skozi vzporo in zastavimo ta padec v razovki v vesi spredaj. Razovko drži 3 pohodne dobe. Iz razovke spredaj izvedemo s silnim zakolebom izvinek ob popolnoma uleknjenem križu v razovko v

vesi zadaj. Zdaj se polagoma z uleknjenim križem pritegnemo v veso strmoglavo ter z močnim zakolebom izvedemo naupor do prednosa. Spuščajoč polagoma nogi, nagnemo uleknjeno telo naprej in preidemo nato razovno brez podpore v stojo na rokah v vzpori. Tu vzdržimo 3 pohodne dobe in potem padamo nazaj skozi vzporo do vese vzosno, takoj raznožimo, se pritrznemo z rokama in preidemo s prevratom nazaj v stojo na tleh.

#### Navodila sodniku:

Vzvlek spredaj izvede telovadec z uleknjenim križem (že v vesi spredaj), sklonjen trup: nižja znamka. Prednos nižje ali više, nego vodoravno, ali prekratko držan: nižja znamka. Zmik naprej mora delati do vese vzosno z iztegnjenimi rokami, sicer: nižja znamka. Vzklopka spojena z znikom in do napetih rok, sicer nižja znamka. Vzmik do stoje mora izvesti z uleknjenim križem do napetih rok; upogibanje trupa znižuje znamko. Če telovadec ne pride sploh ne do stoje ob napetih rokah, da bi v tej držal 3 dobe: izguba znamke. Če pade telovadec pri vzmiku nazaj do vzpore: ničla. Za razovko v vesi spredaj velja isto kakor na drogu. Izvinek mora biti z uleknjenim križem. Upognjeni izvinek: izguba znamke. Medkoleb za izvinek prav tako: ničla. Izvinek ob napetih rokah, sicer: nižja znamka. Ako ne zdrži telovadec v stoji 3 dobe: nižja znamka, ako pade nazaj do razovke in se iznova pritegne: težko prekinjenje. Spad nazaj v veso vzosno in prevrat raznožno mora izvesti gladko in hitro, sicer nižja znamka.







Vzorni sokolski kroj.

## Sokolski umetniški predmeti.

Doprsni kipi Fügnerja in Tyrša (35 cm visoki 1 par 4 K;  
72 cm visoki 1 par 24 K).

Fügnerjeve in Tyrševe plakete, medajloni i dr.

**Vzorne telovadne obleke  
in sokolski kroji.**

**Strokovni sokolski zavod**

# Miloslav Zach

**Praga, Žitna ulica 40.**

### Zastopniki:

- v Ljubljani: M. Drenik, Kongresni trg;  
Janko Češnik, Lingarjeva ul.;  
P. Magdić, Fran Jožefova c.;
- v Gorici: Ivančič in Kurinčič;
- v Trstu: Križmančič in Breščak;
- v Novem mestu: V. Durini;
- v Kranju: Ferd. Sajovic;
- v Šoštanju: Senica in Pilih.

# Jadranska banka filijalka v Ljubljani.

Centrala v Trstu.

Filijalke v Dubrovniku, Kotoru, Metkoviću, Opatiji, Splitu, Šibeniku, Zadru.

**Delniška glavnica K 8,000.000.**

Kupuje in prodaja vrednostne papirje (rente, zastavna pisma, delnice, srečke itd). — Valute in devize. — Promese k vsem žrebanjem.

Sprejema vloge na hranilne knjižice ter na žiro in tekoči račun.

Obrestovanje od dne vložitve do dne dviga.

Rentni davek plača banka iz svojega.

Eskoptira: menice, devize in fakture. — Zavarovanje vred. papirjev proti kurzni izgubi. — Revizija žrebanja srečk brezplačno. — Remburs-krediti. — Borzna naročila. — Inkaso.

Živahne zveze z Ameriko.

Nakazila v Ameriko in akreditivi.

Načrti brezplačno in franko.

## Jakob Oražem v Ribnici (Kranjsko)

priporoča br. sokolskim društvom

**telovadno orodje**

**lastnega izdelka in najmodernejše konstrukcije.**

Svoji k svojim!

Svoji k svojim!

Načrti brezplačno in franko.

# Ljubljanska kreditna banka

**v Ljubljani, Stritarjeva ulica.**

Delniška glavnica K 8,000.000

Rezervni zaklad K 800.000.

Sprejema denarne vloge na knjižice in tekoči račun ter jih obrestuje

**po 4 1/2 % čisto.**

Prodaja in kupuje vrednostne papirje, delnice, srečke, devize in valute po dnevnih kurzih. — Eskoptira in vnovčuje menice in kupone. — Izvršuje borzna naročila na vsa borzna mesta v Avstriji in inozemstvu kar najkulantneje. — Priporoča se za vse v bančno stroko spadajoče transakcije.

Stalna zveza z Ameriko.

Informacije pisмено in ustno brezplačno.

Podružnice v Spletju, Celovcu, Trstu, Sarajevu, Gorici in Celju.