

DR. LJUDEVIT PIVKO IN ADOLF SCHAUP:

TELOVADBA

RAZLAGA TELOVADNE TEORIJE IN NAVODILO K
VODSTVU TELESNIH VAJ PO TYRSEVEM SESTAVU.

II. STROKA:
ORODNE VAJE.

4.31. B. VAJE NA ORODJIH.

str. 97-214

1923.

IZDALA IN ZALOŽILA „SLOVENSKA ŠOLSKA MATICA“.
TISK „UČITELJSKE TISKARNE“, LJUBLJANA.

Vzmahe vadimo začetkoma z zaletom, odzivom sonožno in prijemom soročno za ročaje, pozneje z naskokom, iz stoje na deski (na tleh), nazadnje tudi iz vzpore spredaj.

a) Vzma h odnožno z d. (l.): napeto nogo odnožimo (pri čemer se noga ne dotakne konja) in takoj seskočimo s prinoženjem v stojo na tleh (ali ostanemo v vzpori spredaj na ročajih).

Ako položimo odnoženo nogo na konja, se nahajamo v vzpori spredaj odnožno z d. (l.)

b) Vzma h zanožno obenožno: z odzivom in prijemom soročno za ročaje zanožimo z obema nogama (trup uleknjen) in seskočimo takoj zopet na tla.

c) Vzma h odbočno v d. (l.): po odzivu odbočimo v d. (l.) stran (gib v boku brez obrata, obe nogi dvignemo napeti in spojeni v stran nad višino konja) in seskočimo takoj zopet na tla.

d) Vzma h prednožno z d.: po odzivu izvedemo $\frac{1}{4}$ (ali $\frac{1}{2}$) obrata v l. in prednožimo d. nogo, nakar seskočimo z obratom h konju v stojo na tleh. Isto z l. (na drugo stran).

Vzma h prednožno obenožno v d. izvajamo nalično z obratom v l. toda s prednoženjem obeh nog. Na drugo stran (v l.) z obratom v d.

e) Vzma h skrčno enonožno ali obenožno: po odzivu skrčimo nogo (nogi) nad konjem in seskočimo takoj v stojo na tleh.

f) Vzma h raznožno: po odzivu raznožimo nogi in seskočimo takoj s prinoženjem v stojo na tleh.

10. Premahi. Priprava za premahe so poizkusi vzpore na ročajih iz seda jezdo ali iz seda sonožno v sedlu. Premahov ne vadimo, dokler telovadci niso sigurni v kratki drži v vzpori.

Nekoliko primerov: Iz vzpore spredaj: a) Premah odnožno z l. (d.) naprej ven: napeto nogo dvignemo

preko konja (preko vratu ali hrbta), ne da bi izpustili z roko ročaj.

b) Premah odnožno z l. (d.) naprej noter: napeto nogo dvignemo preko konja in preko enega ročaja med oba ročaja, pri čemer l. (d.) roka na trenotek izpusti ročaj in ga takoj zopet prime. Tako prihajamo v vzporo raznožno z eno nogo spredaj, z drugo zadaj (vzpora jezdno).

Iz vzpore zadaj izvajamo nalično premah odnožno z l. (d.) nazaj.

c) Premah zanožno z d. ven izvajamo z zanoženjem d. noge in s $\frac{1}{4}$ obratom v d., pri čemer dvignemo d. nogo čez vrat, z d. roko izpustimo ročaj in se opremo z njo po izvršenem premahu in obratu ob vrat. L. roka prime na začetku vaje l. ročaj z obrnjenim prijemom. — Na drugo stran narobe.

d) Premah odbočno v d. (l.): po odzivu odbočimo v d. (l.) in prenesemo obe nogi napeti in prinoženi preko konja in enega ročaja in pridemo tako v vzporo zadaj na ročajih (ali v sed).

e) Premah prednožno z d. noter: po odzivu izvedemo $\frac{1}{4}$ obrata v l. in prenesemo prednoženo d. nogo preko konja in l. ročaja, pri čemer l. roka izpusti na trenotek ročaj in ga takoj zopet prime, Tako prihajamo v vzporo jezdno z d. spredaj, z l. zadaj. — Na drugo stran narobe.

f) Premahi skrčno in raznožno gl. str. 90. točki 64. in 65.

11. Vsedi (usedi) in sesedi.

I. Na konju vzdolž brez ročajev:

a) Vsed raznožno je začetniška vaja na konju vzdolž. Na konja ne sedemo popolnoma, temveč ga samo čvrsto stisnemo s stegni in se podpremo spredaj z napetima lehtema. Telovadec ulekne telo in drži glavo pokoncu, prsti napetih nog smeré navzdol.

b) Sesed nazaj (zanožno) izvajamo iz seda raznožno tako, da zamahnemo z nogama naprej in pri tem zares popolnoma sedemo na konja, nato pa mahujemo z nogama nazaj, ju spojimo nad konjem in se odrinemo z rokami nazaj ter seskočimo nazaj na desko (na tla). Pri sesedu držimo z rokami konja in ga puščamo šele po vzravnavi iz počepa.

c) Sesed zanožno sonožno v l. stran izvajamo tako, da zamahnemo z obema nogama nazaj, ju spojimo nad konjem in seskočimo z odzivom rok v l. stran v počep na tla, obrnjeni z d. bokom h konju. Desna roka se drži konja pri počepu in vzravnavi. — Na drugo stran narobe.

d) Sesed prednožno sonožno v l. stran izvajamo tako, da se opiramo z rokama ob konja za telesom, zamahnemo z nogama naprej in gor, ju spojimo nad konjem in seskočimo na l. stran z odzivom rok v počep na tla, obrnjeni z d. bokom h konju. Desna roka se drži konja pri počepu in pri vzravnavi. — Na drugo stran narobe.

e) Vsed prednožno sonožno na l. stran izvajamo (navadno) z odzivom levonožno in s prijemom desno-ročno. Vsed prednožno sonožno na d. stran izvajamo z odzivom z d. nogo in s prijemom l. roke.

f) Vsed prednožno enonožno: pri vsedih prednožno z l. doprijemamo z levico in se odrivamo z d. nogo; pri vsedih prednožno z d. narobe.

II. Vsede na konju na šir z ročaji izvajamo kakor premahe (gl. 10. str. 97). Razlika med premahi in vsedi je v tem, da se pri premahu vzdržujemo v vzpori z močjo lehti, torej ne sedamo na konja, pri vsedu pa prenašamo težo telesa na noge s tem, da sedamo na konja s stegni napetih nog.

12. Strig. Dva sočasna premaha enonožno v nasprotnih smereh s križanjem nog izkušamo (v VIII. šol. letu) na konju vzdolž, kadar že znajo iz vseda raznožno

sesed v stran in vzmah prednožno sonožno. Najprej vadimo strig zanožno z obratom v l. (d.), nato šele strig prednožno.

Na konju na šir z ročaji izvajajo mladina strig skrčno, kadar ovlada držo v vzpori.

13. Preskoki. Preskoke čez konja pripravljamo z vzmahi, premahi, vskoki in seskoki. Kadar izvajajo vskoke in premahe skrčno, poizkušamo preskok skrčno z zaletom na konju na šir. Pazi, da učenec ne drži predolgo za ročaje, temveč da jih izpusti po kratkem krepkem odzivu z rokami in da zamahne z obema lehtema naprej gor.

Kadar učenci izvajajo brezhibno vskok v oporo ležno v stran in v oporo ležno pred rokami, poizkušamo preskok odbočno, nato preskok prednožno in preskok zanožno.

14. Seskoki. Seskok z orodja izvajamo v zmeren počep (noge upogibamo le neznatno), napnemo noge takoj in preidemo v spetno stoji. Stoja bodi po seskoku sigurna. Telovadec vztraja po vzravnavi trenotek v stoji, nato pa lepo in živahno odkoraka.

15. Zalet in odziv. Na konju vzdolž brez ročajev vadimo vse vaje z zaletom 8 — 10 korakov. Odrivamo se bodisi sonožno tik za konjem, včasih tudi na strani konja, ali pa enonožno na strani konja. Doprijemamo bodisi oberočno ali enoročno na hrbet, a tudi v sedlo in na vrat.

Na konju na šir z ročaji vadimo istotako praviloma z zaletom, zlasti začetkoma, ker so vaje z zaletom najlažje. Pozneje otežujemo vaje z odzivom iz pohoda, iz naskoka, iz stoji na deski — nazadnje pa iz vzpore spredaj na ročajih.

16. Sestave vaj na konju so za mladinsko telovadbo kratke — obsegajo 2 — 4 prvine. Glavno načelo pri sestavljanju vaj bodi, da se vsaka prvina gladko spaja s prejšnjo, da gib iz giba takorekoč izvira in da so drže v vzpori čim najkrajše.

17. Skupne vaje. Priproste vaje in sestave iz 2 prvin so prikladne za sočasno (skupno) izvajanje, pri čemer sosed sosedu ne sme ovirati.

Vaje dvojic: dvojica izvaja isto vajo, eden čez vrat, drugi čez hrbet (n. pr. vskok klečno, vskok skrčno, skrčka), ali pa vsak v svojo stran, prvi v levo, drugi v desno (čez vrat in čez hrbet).

Vaje trojic: a) vsi trije izvajajo isto vajo (n. pr. vzpora spredaj), b) krajnika izvajata vajo naprej, srednjik isto vajo nazaj, c) krajnika izvajata drugo vajo ko srednjik.

18. Varstvo in pomoč. Učitelj stoji spredaj ob strani in motri z vso pozornostjo vsako vajo v sigurni stoji tako, da lahko pristopi ali se umakne, kadar je treba. Telovadcev ne prijema brez potrebe — prijemi za lehti večinoma samo ovirajo izvedbo. — Ne vadi brez blazine. Pri nekaterih preskokih, kakor pri skrčki in raznožki, stá potrebna dva varuha, na vsaki strani eden.

A. Konj vzdolž.

Učni načrt vaj na konju vzdolž.

V. * Vsed raznožno. Vsed zanožno sonožno. Sosed zanožno. Sosed prednožno. Vskok v oporo klečno, vskok v oporo klečno enonožno, zanožiti z drugo nogo. Seskok v stran.

VI. * Vsed raznožno in presed naprej. * Vskok v oporo klečno iz se la raznožno. * Obrat v sedu raznožno in sesed odnožno naprej. Vsed prednožno sonožno in presed prednožno na drugo stran. Sosed s $\frac{1}{2}$ obratom. Vsed prednožno sonožno na drugo stran.

VII. Vskok skrčno, vzravnavava v stoji na konju, seskok v stran. * Vskok skrčno iz seda raznožno. Vskok skrčno v oporo klečno enonožno. Poskok iz stoji na konju naprej in seskok naprej. Zanožka iz seda raznožno. Prednožka.

* Vsed raznožno na zadnji ročaj, v sedlo, na prednji ročaj. Vskok skrčno v sedlo, na prednji ročaj. S prijemom na vrat opora ležno spredaj, * iz opore ležno raznožka naprej. Iz kleka vskok skrčno brez doprijema. * Vsed zanožno strižno. * Strig zanožno, * strig prednožno. Prednožka z obratom. * Ročkanje v vzpori raznožno (zmerno). * Preval naprej v sed raznožno. * Seskok iz stoji na konju z obratom.

Primeri vaj na konju vzdolž.

V. * 1. Z zaletom in odzivom sonožno vsed raznožno na hrbet — sesed nazaj (t. j. sesed zanožno sonožno na desko).

* 2. Vsed raznožno na hrbet — odročiti — z doprijemom pred telo sesed nazaj.

3. Vsed zanožno sonožno na l. (d.) stran hrbtna — sesed v l. (d., t. j. v isto stran konja).

* 4. Vsed raznožno na hrbet — preprijem nazaj za telo — sesed prednožno sonožno v l. (d.)

* 5. Vsed raznožno na hrbet — zasuk trupa v l. (d.) in odročiti — zasuk naprej s prijemom spredaj — sesed zanožno sonožno v l. (d.)

6. Vskok v oporo klečno sonožno — seskok v l. (d.) stran.

7. Vskok v oporo klečno, zanožiti z d. (l.) — seskok v d. (l.) stran.

8. Vskok v oporo klečno — seskok nazaj.

9. Vskok v oporo klečno — vzravnavna, odročiti — z doprijemom spredaj seskok nazaj.

VI. * 10. Vsed raznožno na hrbet — vskok v oporo klečno na hrbtnu — vzročiti in zaklon — vzklon, lehti drža — z doprijemom spredaj seskok zanožno sonožno v l. (d.).

* 11. Vsed raznožno na hrbet — $\frac{1}{2}$ obrat v l. (d.) in odročiti — z doprijemom z l. (d.) na hrbet sesed odnožno z d. (l.) naprej.

12. Vskok v oporo klečno z d. (l.), zanožiti z l. (d.) — seskok zanožno sonožno v l. (d.).

* 13. Vsed zanožno na hrbet — s prijemom naprej presed v sedlo — preprijem za telo in sesed prednožno sonožno v l. (d.) stran.

14. Vsed prednožno sonožno na l. stran — sesed v l. Odriv z l. nogo, prijem z d. roko.

15. Vsed prednožno sonožno na l. stran — sesed v l. s $\frac{1}{2}$ obratom v d.

16. Vsed prednožno sonožno na l. stran — presed prednožno sonožno na d. stran — sesed v desno s $\frac{1}{2}$ obratom v l.

17. Vsed prednožno sonožno na l. stran — sesed v d.

Vaje na drugo stran (vsed prednožno sonožno na d. stran) izvajamo z odzivom z d. nogo in prijemom z l. roko.

VII. 18. Vskok skrčno v oporo čepno na hrbet — seskok nazaj.

19. Vskok skrčno v oporo čepno na hrbet — vzravnavava — seskok v l. (d.).

20. Vskok skrčno v oporo čepno na hrbet — vzravnavava — 2 koraka naprej na vrat — seskok naprej.

* 21. Vsed raznožno na hrbet — vskok skrčno v oporo klečno z d. (l.) — seskok zanožno sonožno v d. (l.).

22. Vskok klečno sonožno — vskok skrčno v oporo čepno — vzravnavava in seskok v d. (l.) stran.

* 23. Vsed raznožno v sedlo — vskok v oporo ležno za rokami — vsed raznožno navzad (z obratom v l.) v sedlo — sesed zanožno sonožno v d. (l.).

24. Vskok skrčno v oporo čepno na zadnji ročaj — vzravnavava — poskok sonožno na prednji ročaj — poskok na vrat — seskok naprej.

25. Vsed prednožno sonožno v l. (d.) (obe nogi napeti na konju) — sesed v d. (l.) stran.

* 26. Vsed prednožno z d. (l.) z odzivom l. (d.) noge (v sed raznožno pred rokami) — sesed prednožno v l. (d.).

27. Vsed prednožno sonožno v d. (l.) na drugo stran orodja — sesed v stran.

* 28. Zanožka iz seda raznožno. Iz seda raznožno, prijem za telo:

a) Vzmah prednožno sonožno in vsed na l. stran konja s sočasnim preprijemom pred telo.

b) Vzmah sonožno in s premahom d. noge in s sočasnim preprijemom naprej vsed raznožno za rokami — sesed zanožno v d.

c) = b), toda v oporo ležno za rokami — sesed v d.

d) = c), toda do vseda na desno stran konja na levo stegno — sesed.

e) = d), toda spojeno preskok zanožno (= zanožka) v stojo na tleh. — Na drugo stran.

29. Prednožka.

a) S kratkim zaletom (3 — 5 korakov) in prijemom z desno roko na hrbet odziv z levo nogo — vsed na levo stran konja — sesed.

b) = a), vsed raznožno na hrbet — sesed na d. stran.

c) = a), po odzivu levonožno vsed na d. stran konja — sesed.

d) = *a*), po odzivu levonožno in prijemom z d. preskok prednožno (= prednožka) v desno. — Na drugo stran.

VIII. * 30 Vsed raznožno v sedlo — vskok skrčno v oporo čepno — vzravnavna — seskok v l. (d.).

31. Vskok skrčno v oporo čepno v sedlo — vzravnavna — seskok naprej.

* 32. Vskok skrčno na prednji ročaj — s preprijemom na vrat opora ležno spredaj — raznožka naprej.

* 33. Vsed raznožno na vrat — vskok zanožno sonožno v oporo ležno spredaj — raznožka naprej.

34. Vskok klečno na hrbet — vskok skrčno brez doprijema (varstvo!) — seskok v l. (d.) stran.

* 35. Vsed raznožno na hrbet navzad s $\frac{1}{1}$ obratom v l. (d.) (= vsed zanožno strižno) — doprijem pred telo — vskok klečno sonožno — seskok zanožno sonožno v d. (l.) stran.

* 36. Vsed raznožno na hrbet navzad s $\frac{1}{1}$ obratom v l. (d.) — doprijem pred telo — raznožka naprej.

37. Vskok skrčno v stoji na hrbtu — z doprijemom na vrat seskok zanožno sonožno v d. (l.) s $\frac{1}{1}$ obratom v l. (d.).

* 38. Vsed raznožno na hrbet pred rokami — strig prednožno (s $\frac{1}{1}$ obratom) v l. (d.) — sesed zanožno sonožno v d. (l.)

Strig prednožno:

a) Vsed raznožno v sedlo in vzmah prednožno — ponavljati.

b) Pri vzmahu prednožno prinožiti — raznožiti.

c) Vzmah prednožno in opora ležno pred rokami.

d) = *c*), opora ležno v stran levoročno, odročiti z d. — seskok,

e) = *d*), na drugo stran.

f) Iz vzmaha prednožno vsed raznožno čelno, leva spredaj, d. zadaj — $\frac{1}{2}$ obrat v l. v sed bočno in sesed zanožno.

g) = *f*), na drugo stran.

h) Strig prednožno v levo.

i) Strig prednožno v desno.

* 39. Vsed raznožno v sedlo — strig zanožno (s $\frac{1}{1}$ obratom v l.) — $\frac{1}{2}$ obrat v l. — sesed odnožno z d. s $\frac{1}{2}$ obratom v l.

Strig zanožno:

a) Vsed raznožno v sedlo.

b) Iz seda raznožno vzmah zanožno.

c) Iz seda raznožno vzmah zanožno raznožno.

d) Pri vzmahu zanožno prinoževati.

e) Iz seda raznožno vzmah v oporo ležno skrižno.

f) Pri vzmahu zanožno skriževati l. pod d.. d. pod l.

g) Strig zanožno s celim obratom v l. (d.) v vsed raznožno.

Sesed bodisi a) zanožno, b) prednožno, c) po strigu polobrat in sesed odnožno.

40. Vsed prednožno z l. (d.) na hrbet — sesed prednožno sonožno v d. (l.).

Pri metih prednožno z l. doprijemamo z levice in se odrivamo z d. nogo; pri metih prednožno z d. narobe. — Sesed v d. vadi tudi s $\frac{1}{2}$ obratom v levo in narobe.

41. Vsed prednožno z d. v sedlo — sesed prednožno sonožno v d.

42. Vsed prednožno z l. v sedlo — sesed prednožno z l. s $\frac{1}{2}$ obratom v d. (l.).

43. Prednožka v l. (d.) a) čez hrbet, b) čez sedlo.

44. Prednožka v l. (d.) s $\frac{1}{2}$ obratom v d. (l.).

45. Vsed prednožno sonožno v l. na l. podolžno stran — sesed v l.

46. Vsed prednožno sonožno v d. na d. podolžno stran s $\frac{1}{2}$ obratom v d. (v sed bočno) — sesed naprej.

* 47. Ročkanje v vzpori raznožno.

a) Vsed raznožno na hrbet — raznožiti, dvigniti trup napetih nog in lehti — seskok v stran.

b) Vsed raznožno — vzpora raznožno in ročkanje izmenskoročno na mestu.

c) = b), ročkanje izmenskoročno naprej (začetskoma zmerno).

d) = b), ročkanje izmenskoročno nazaj.

e) = b), poizkus ročkanja soročno.

* 48. Ročkanje v vzpori raznožno prednožno (v prednosu raznožno).

* 49. Preval naprej: vskok skrčno na hrbet (napetih tehti) — z oporo glave ob konja (s krčenjem lehti) in odzivom nog preval naprej v sed raznožno — sesed zanožno v l. (d.).

B. Konj na šir.

Učni načrt vaj na konju na šir,

VI. Vskok v oporo klečno, obenožno in enonožno. Vskok skrčno v oporo čepno in v stojo na konju

VII. Vzpora spredaj. Vsed odnožno. Vsed prednožno. Vzmahi. Vskok skrčno, preskok skrčno. Vskok izpomolno, preskok izpomolno. Vskok odbočno, preskok odbočno. Vskok zanožno, preskok zanožno. Vskok prednožno, preskok prednožno.

VIII. Premah shrčno iz vzpore. Strig skrčno. Meti odnožno, prednožno, odbočno. * Vskok raznožno, preskok raznožno.

Primeri vaj na konju na šir.

VI. 1. Vskok v oporo klečno — seskok nazaj.

2. Vskok v oporo klečno enonožno, druga noga napeta — seskok nazaj.

3. Vskok v oporo klečno enonožno, zanožiti z drugo.

4. Vskok v oporo klečno enonožno, odnožno z drugo.

5. Vskok v oporo klečno — vzravnavava v klek — seskok nazaj z doprijemom za ročaje.

6. Vskok v oporo klečno — vzravnavava v klek — seskok naprej (s prijemom za učiteljeve lehti).

7. Vskok v oporo klečno — vzravnavava izmenskoročno v stojo na konju — * seskok naprej.

8. Vskok skrčno v oporo čepno — seskok nazaj.

Po prijemu za ročaje se krepko odrinemo in skrčimo noge tako, da pritegnemo kolena k prsom, in skočimo s skrčenimi nogami v sedlo na prste. Pri seskoku se predklonimo in sunemo noge nazaj. Vadi tudi vskok skrčno na vrat in na hrbet.

9. Vskok skrčno v oporo čepno — zanožiti z d. — nazaj v čepenje — zanožiti z l. — nazaj v čepenje — seskok nazaj.

10. Vskok skrčno v oporo čepno — prednožiti z d. — nazaj v čepenje — prednožiti z l. — nazaj v čepenje — seskok nazaj.

11. Vskok skrčno v oporo čepno — vzravnavava v stojo — * seskok naprej.

Vadi vskok klečno tudi kot vajo trojic: na 1. srednji — vskok klečno v sedlo, na 2. vnanja — vskok klečno na vrat in hrbet, na 3. srednji — vzravnavava v stojo v sedlo, na 4. seskok trojice (ali na 4. vnanja — vzravnavava v stojo na vratu in hrbtu in na 5. skupen seskok).

VII. 12. Vsedi odnožno.

Z zaletom, odzivom sonožno in prijemom za ročaje:

a) Vsed odnožno z l. (d.) ven (zunaj rok) — sesed odnožno nazaj.

b) Vsed odnožno z l. (d.) noter (znotraj rok) — sesed odnožno z d. (l.) naprej.

c) Vsed odnožno z l. (d.) noter, $\frac{1}{2}$ obrat v d. (l.) — sesed zanožno v l. (d.)

d) Vsed odnožno z l. (d.) noter — $\frac{1}{1}$ obrat v d. (l.) — sesed odnožno z d. (l.) nazaj (na blazino).

13. Vsedi prednožno.

a) Vsed prednožno z d. (l.) ven — sesed nazaj.

b) Vsed prednožno z d. (l.) noter — sesed odnožno uazaj (na desko).

c) Vsed prednožno z d. (l.) noter — $\frac{1}{2}$ obrat v l. (d.) — sesed zanožno v d. (l.) (na blazino).

d) Vsed prednožno z d. (l.) noter — $\frac{1}{1}$ obrat v l. (d.) — sesed odnožno nazaj (na blazino).

14. Vzmahi. — Vzpora spredaj.

Začetskoma z zaletom, odzivom sonožno in prijemom za ročaje; pozneje z naskokom, iz stoje na deski; nazadnje tudi iz vzpore spredaj:

a) Vzmah odnožno z d. (l.).

b) Vzmah prednožno z d. (l.).

c) Vzmah odbočno v d. (l.).

d) Vzmah prednožno sonožno v d. (l.).

e) Vzmah zanožno z d. (l.).

f) Vzmah zanožno sonožno (nizko).

Vadi tudi a) s prijemom ene roke za ročaj, z drugo za hrbet (vrat) kot vajo dvojic.

b) s prijemom obeh rok za vrat (hrbet).

g) Z naskokom vzpora spredaj — seskok nazaj.

Vadi tudi na štetje 1. prijem za ročaje, 2. naskok v vzporo, 3. drža v vzpori, 4. seskok v počep, 5. vzravnava.

15. Vskoki.

onavljanje vskokov v oporo klečno, v klek in vskokov skrčno na nekoliko višjem konju (brez deske); seskoki z obrati.

Z zaletom, pozneje z naskokom in z mesta:

a) Vskok skrčno (v čepenje na konju), predročiti — vzravnava — * seskok naprej s $\frac{1}{2}$ obratom v d. (l.).

b) Vskok v stojo na konju, odročiti — * seskok naprej s $\frac{1}{1}$ obratom v d. (l.).

c) Vskok v oporo čepno odnožno z d. (l.) — seskok nazaj.

d) Vskok odbočno v d. (l.) v oporo ležno v stran — seskok naprej s $\frac{1}{2}$ obratom v l. (d.)

e) Vskok zanožno sonožno v l. (= v oporo ležno na vrat s $\frac{1}{2}$ obratom v d., lice h konju) — seskok v l. — Na drugo stran.

f) Vskok prednožno sonožno v l. (d.) (= v oporo ležno zadaj) — seskok v d. (l.)

Primerne sestave nastajajo, ako spajaš vskoke z vsedi, gibi nog in obrati, na pr. 1. Vskok zanožno sonožno v d. — vsed raznožno za rokami v sedlo — sesed zanožno sonožno v d.

* 2. Vskok zanožno z d. — odnožiti z l. — vsed raznožno za rokami v sedlo — sesed zanožno sonožno v l.

3. Vskok zanožno sonožno v d. — $\frac{1}{2}$ obrat v l. v vzpore ležno v l. stran — odnožiti z l. — doprijem z levo za ročaj in seskok odbočno nazaj

16. Vskoki skrčno in preskok skrčno (skrčeka).

Z zaletom, odrivom sonožno in prijemom za ročaje:

a) Vzmah skrčno obenožno — seskok.

b) Vskok skrčno z l. (d.) — seskok.

c) Vskok skrčno obenožno v sedlo — seskok naprej.

* d) Preskok skrčno v stoji na tleh. Tudi z obrati.

e) Premah skrčno obenožno v vzpore zadaj — seskok naprej.

f) = e), iz vzpore zadaj premahi odnožno nazaj.

17. Vskok in preskok izpomolno (izpomolka),

Z zaletom, odrivom sonožno in prijemom za ročaje:

a) Vzmah skrčno z l., odnožiti z d. (= vmah izpomolno z d.) — seskok. — Na drugo stran.

b) Vskok skrčno z l., odnožiti z d. (= vskok izpomolno z d.) — Seskok na desko. — Na drugo stran.

c) = b), seskok naprej.

* d) Preskok izpomolno z d. v stoji na tleh. — Na drugo stran.

e) Premah izpomolno z d. (l.) v vzpore zadaj — seskok naprej.

f) = e), iz vzpore zadaj premahi odnožno nazaj.

18. Vskok odbočno in preskok odbočno (odbočka).

a) Vzmah odbočno v l. (d.).

b) Vskok odbočno v l. (v oporo ležno na vrat, z d. bokom h konju) — seskok naprej. — Na drugo stran.

c) Preskok odbočno v l. (d.) (= odbočka).

d) Premah odbočno v l. (d.) v vzpore zadaj.

Varuh prijema telovadce za d. (l.) zapestje in d. (l.) nadleht. — Začetkoma je težavno preskočiti konja z uleknjenim telesom. Pokaži ponovno in opozori, da se telo zamore ulekniti le tedaj, ako l. (d.)

roka izpusti pravočasno ročaj. Doskok v počep z odročenjem, vzravnavna s priročenjem. —

Vadimo tudi v taktu, dvojice sočasno (prvi čez vrat, drugi čez hrbet). — Spretni telovadci preskakujejo preko klobuka (žoge), ležečega na vratu ali hrbtu.

19. Vsed odbočno.

Z zaletom, odzivom sonožno in prijemom za ročaje:

a) Vsed odbočno v l. (d.) zunaj rok (t. j. na vrat, na hrbet) — sesed naprej.

b) Vsed odbočno v l. (d.) v sedlo — sesed naprej (sesed tudi z obratom).

20. Zanožka.

Z zaletom, odzivom sonožno in prijemom za ročaje:

a) Vskok klečno na vrat s $\frac{1}{2}$ obratom v d. (lice obrnjeno k sedlu) — seskok v l. (z d. bokom h konju). — Na drugo stran.

b) Vskok v oporo ležno na vrat s $\frac{1}{2}$ obratom v d. (lice obrnjeno h konju) — seskok v l. — Na drugo stran.

c) Preskok zanožno v l. z upognjenim trupom. — Na drugo stran.

d) Zanožka v l. (uleknjeno). — Na drugo stran.

Pripravljalna vaja je odbočka v l. (d.), pri kateri se v letu nad konjem hitro obrnemo v d. (l.). — Nato izvajajo zanožko v l. (d.), pri kateri se obračajo še z odzivom, tako da je v letu nad konjem prednja stran telesa obrnjena h konju. Zanožka je lepa, ako prihajajo noge z vzmahom do vodoravnega položaja ob uleknjenem trupu in napetih lehteh. Doskok v počep, odročiti z l. (d.) — vzravnavna, priročiti.

Vaje dvojic v taktu kakor odbočka (18.).

21. Prednožka.

Z zaletom, odzivom sonožno in prijemom za ročaje:

a) Vzmah prednožno v d. (po odzivu se obrne trup v l., t. j. z d. bokom h konju, in obe nogi se dvigneta v prednoženje) — seskok na desko. — Na drugo stran.

b) Vskok skrečno na vrat s $\frac{1}{2}$ obratom v l. — seskok v d. (z l. bokom h konju). — Na drugo stran.

c) Vskok v oporo ležno zadaj na vrat — seskok v d. — Na drugo stran.

d) Prednožka čez vrat. Prednožka čez hrbet.

e) Prednožka čez vrat s $\frac{1}{2}$ obratom v l. (h konju). — Na drugo stran.

Pri prednožki obračamo v letu čez konja hrbet h konju. Pri prednožki čez vrat izpusti leva roka ročaj in ga takoj zopet prime (po preletu, pred doskokom). Telo je v letu uleknjeno, noge dvignemo čim najvišje. Pri doskoku v počep odročimo z desno, nato se vzravnavamo s priročenjem. Varuh prijema telovadca za desno leht.

Pri nazivih „prednožka v levo“, „prednožka v desno“ nastajajo često nesporazumljenja. Nekateri označujejo prednožko po strani, v katero se obračajo pri preskoku (prednožka čez vrat = prednožka v levo), drugi pa po strani telesa, ki premahne prva čez orodje (prednožka čez vrat = prednožka v desno), kar je pravilno.

VIII. * 22. Premah skrčno iz opore. Z naskokom vzpora spredaj:

- a) Vzmah skrčno in klek z d. (l.) v sedlo — seskok.
- b) Klek obenožno v sedlo — seskok.
- e) Vskok skrčno z d. (l., z obema) v sedlo.
- d) Vskok skrčno (z obema) — premah v vzporo zadaj in seskok naprej.
- e) Premah skrčno v vzporo zadaj — seskok naprej.
- f) Premah skrčno v stoji na tleh (skrčka).
- g) Premah skrčno v vzporo zadaj — premah skrčno z l. nazaj — premah skrčno z d. nazaj v vzporo spredaj — seskok nazaj.

23. Strig skrčno. Z naskokom vzpora spredaj na ročajih:

- a) Premah skrčno z l. naprej — s premahom odnožno z d. v stoji na tleh (= odnožka z d.). — Na drugo stran.
- b) Premah skrčno z l. naprej — premah skrčno z l. nazaj in seskok na desko. — Na drugo stran.
- c) Premah skrčno z l. naprej — premah skrčno z l. nazaj — premah skrčno z d. naprej — premah skrčno z d. nazaj in seskok.
- d) Premah skrčno z l. naprej — premah skrčno z l. nazaj in sočasno premah skrčno z d. naprej (= strig skrčno) — premah skrčno z d. nazaj in seskok. — Na drugo stran.

24. Meti odnožno. Z naskokom v vzporo spredaj in prijemom za ročaje:

- a) Vzmah odnožno z l. (d.) — seskok v stoji na deski.
- b) Premah odnožno z l. naprej ven (čez vrat) — premah odnožno z l. nazaj v stoji.
- c) Premah odnožno z d. naprej ven (čez hrbet) — s premahom odnožno z d. nazaj stoji.
- d) Premah odnožno z l. naprej noter — premah odnožno z l. nazaj v stoji na deski.
- e) Isto z d.

f) Premah odnožno z l. naprej noter — premah prednožno z l. (čez d. ročaj) nazaj v vzporo spredaj — seskok v stojo na deski.

g) Isto z d.

h) Kolo odnožno z l. (d.) v stojo na deski (poizkus spojene izvedbe 2 premahov vaje f) in g).

25. Raznožka. (Varstvo!)

Z zaletom, odzivom sonožno in prijemom za ročaje:

a) Vzmah odnožno z l. (d.) — seskok na desko.

b) Vzmah raznožno — seskok.

c) Vskok raznožno pokrčenih nog zunaj ročajev (trup upognjen) — seskok na desko.

d) = c), seskok naprej.

e) Vskok raznožno napetih nog in takoj seskok naprej.

f) Preskok raznožno (= raznožka).

26. Meti odnožno in prednožno.

Z zaletom in odzivom sonožno, s prijemom za ročaje:

a) Vsed prednožno z d. v sedlo — $\frac{1}{1}$ obrat v l. v vzporo jezdno na ročajih — premah odnožno z l. nazaj v vzporo spredaj — seskok nazaj. — Na drugo stran.

b) Vsed prednožno z d. v sedlo — presed odnožno z l. naprej v sed sonožno v sedlu — vzpora zadaj — seskok naprej.

c) Vsed prednožno z d. na vrat — presed odnožno z l. naprej — $\frac{1}{1}$ obrat v d. v vzporo spredaj, na ročajih — seskok nazaj. — Na drugo stran.

Literatura: Slovenski Sokol 1913, str. 38. Popotnik 1923. — Učenci in učenke 15, 37, 60, 77, 90, 92, 116 — Tělocvičná soustava sokolská: 1920, 130 — 145. — A. Heller, Cvičební večery na koni. Kožíšek, Cvič. večery na koni na šir (tudi Sokol XIII. XIV.). Kožíšek, O podporu a přešvihů na koni na šir. Sokol XXV. Tabulky cvičební na koni. Sokol VII. — Kůň na děl bez madel Sokol I. II. IV. — Kůň na šir (dekliške vaje). Sokol I. II. — Fr. Beránek in B. Havel, Návrh na úpravu názvosloví metů. Sokol XXXIV. — Fr. Kožíšek, Kůň na šir (s slikami). Sokol XXIX., XXX., XXXI. — J. Peňan, Soustava a názvosloví metů. Sokol XXX. — K. Hlaváček, O metech. Sokol XX. — Přil. Věst. Sok. — Cvič. Litsy I.-V. — Tělesná výchova I.-V. — A. Heller, Methodika. — Cvičební večery pro žactvo. — Cvičitel. — Cvičitelka. — Österr. Turnschule VII. 102. — W. Froberg, Handbuch für Turnlehrer und Vorturner. II. — L. Puritz, Merkbüchlein.

Koza (kozlič).

1. Koze so iz mehkega lesa, povlečene z usnjem, v 3 velikostih: prva je 55 cm dolga, 90 cm visoka in se

zvišuje od 90 — 121 *cm*; druga je 60 *cm* dolga, 100 *cm* visoka, zvišuje se od 100 do 153 *cm*; tretja je 65 *cm* dolga, 110 *cm* visoka in se zvišuje od 110 do 165 *cm*.

Večino vaj, zlasti preskoke raznožno, izvajamo lahko tudi na leseni kozi, ki jo izdelata domač obrtnik (ogljajen panj na 4 nogah). Za preskoke raznožno uporablja mladina rada nizke sohe, na pr. cestne mejnike.

Kozo lahko smatramo za skračenega konja brez ročajev.

Stran koze, ki je obrnjena k deski (odskočišču), zovemo zadnjo, stran pri doskočišču prednjo.

2. Mnogi strokovnjaki izključujejo pri skokih čez kozo (kakor tudi pri skokih čez konja in prostih skokih) porabo deske. Deska ni potrebna, vendar jo priporočamo pri začetnikih, pozneje pa vadimo tudi brez deske.

3. Pri vajah na kozi se dogaja razmeroma mnogo nezgod. Nikdar ne vadi brez blazine, ker pri najboljši metodi in disciplini učenec lahko pade. Učitelj naj daje sigurno varstvo pri vsaki vaji. Pri skokih stoji učitelj spredaj na levem kraju koze in prijema učence po vskoku z obema rokama za levo nadleht blizu ramena. Včasih je treba dveh varuhov. Učenca, ki ga določuješ za varuha — pomočnika, moraš dobro poučiti, kje naj stoji, kje in kako naj prijema. — Začetnika je treba vselej prijemati, kadar je pa sigurnejši in spretnejši, stoj blizu pripravljen, da ga naglo primeš, ako bi padel. Previdnost nam narekuje, da zvišujemo kozo le polagoma in zmerno in da skačemo rajši brez deske namesto zviševanja.

4. Sigurni skoki so odvisni od pravilnega zaleta in odriva.

Zalet bodi praviloma 8 do 10 korakov, ne večji, odriv pa vselej sonožno. Bojazljivi dečki se morajo posebej vežbati v pravilnem odriu. Naznači s kredo mesto za zadnji skok enonožno pred desko, s kojega doska-

kujemo z odzivom enonožno na obe nogi h kozi, odtod pa izvajamo vajo z odzivom obenožno.

Odriv vadimo *a)* z zaletom, *b)* s tekom, *c)* s tremi koraki, z dvema korakoma, z enim korakom, *d)* iz zakoračne stoji, *e)* iz spetne stoji pred desko z doskokom na desko (odriv sonožno z mesta). Odriv z zaletom je najlažji in najizdatnejši, zato pričenjamo z njim.

Doskok (seskok, sesed) izvajamo v počep, zaročiti ali predročiti, glavo pokoncu, prsa napeta, križ uleknjen.

5. Vaje na kozi otežujemo: *a)* z oddaljevanjem deske po 5 cm, *b)* z oddaljevanjem blazine od kože. *c)* z vzviševanjem kože, *d)* z napenjanjem in zvišanjem vrvice med desko in kozo ali med kozo in blazino, *e)* s polaganjem klobuka (žoge itd.) na kozo, *f)* z otežitvijo zaleta (na pr. zalet s spetimi rokami za glavo, z založenimi rokami na hrbtu, s tremi poskoki naprej enonožno pred zaletom).

6. Meti na kozi so dvojni: prvi zahtevajo samo trenutne udeležbe lehti in so podobni skokom, zato jim pravijo tudi „mešani skoki“, drugi so drže v opori, ker zahtevajo daljšega sodelovanja lehti. Prvi so lažji, z njimi začinjamo.

7. Vsed (= vskok v sed) vadimo *a)* z zaletom, *b)* z naskokom *c)* z mesta. Odriv bodi vselej sonožno.

Sesed izvajamo v počep s sklenjenimi petami, prsti in kolena so v vzponu narazen, trup je uleknjen. Počepu sledi takoj mirna, prožna vzravnavna.

Vskoke vadimo najprej z zaletom, nato s pohodom (s koraki), z naskokom, z mesta, nazadnje (v VIII. šol. letu) pa tudi iz vzpore.

8. Deklice imajo mnogo manj vadviva na kozi nego dečki, ako izločimo iz raznih ozirov vsede in preskoke raznožno. Jako rade pa vadijo dekllice vskoke skrčno v oporo klečno in klek, vsede odbočno, prednožno, obrate itd. Paziti pa moramo, da dekllice ne seskakujejo iz stoji

na kozi, temveč da se vračajo iz stoje najprej v mešano oporo ali sed in šele nato seskakujejo ali sesedajo. Kar je za dekliško telovadbo porabnega vadiva, ga razdelimo na zadnji dve šolski leti.

Učni načrt vaj na kozi.

V. * Razvoj preskoka raznožno (raznožka) z mesta in zaletoma.

* Vsed raznožno. Vsed zanožno. Sesed nazaj, sesed naprej, sesed v stran.

* Raznožka čez majhno kozo vzdolž do višine 110 cm.

VI. Vskok v klek. Seskok naprej iz kleka. Vstop na kozo izmenskonožno iz kleka. * Raznožka zaletoma do višine 120 cm čez kozo vzdolž in na šir. Vsed prednožno sonožno z odzivom enonožno.

VII. * Vskok v sed jezdno. Obrati in suki v sedu. Sesed z obrati. Vskok skršno v oporo čepno, seskok. * Raznožka zaletoma do višine 130 cm čez kozo vzdolž in na šir. Vzmah in premah odnožno v vzpori. Odbočka. Prednožka. Zanožka. Vaje brez deske.

VIII. * Raznožka zaletoma do višine 130 cm. * Raznožka s $\frac{1}{2}$ obratom pred doskokom. * Raznožka z vrvico za kozo. * Raznožka z mesta do višine 120 cm. Vsed odbočno. Skrška čez nizko kozo do 120 cm. Izpomolka. Vaje brez deske.

Primeri vaj na kozi.

V. * 1. Z zaletom in odzivom sonožno vsed raznožno — sesed nazaj.

Pri vsedu ulekni telo in drži glavo pokoncu; prsti napetih nog smeré navzdol. Pri sesedu drže roke kozo in jo puščajo šele po vzravnavi iz počepa.

* 2. Vsed raznožno — sesed naprej.

3. Vsed zanožno sonožno na l. (d.) stran — sesed v stran (na isto stran koze).

Kadar ovladajo učenc odziv z rokami (sesed) in pravilni doskok v počep s sklonjenimi petami, pričenjamo vaditi raznožko.

* 4. Raznožka čez nizko kozo (90 cm) z zaletom.

Raznožko vadimo delj časa na najnižji kozi vzdolž s posebnim ozirom na lep zalet, krepek odziv in pravičen doskok. Vajo nadaljujemo iz pohoda in potem čez kozo na šir, nazadnje zvišujemo polagoma kozo do 110 cm. Lepo držanje telesa bodi večje vrednosti nego uspehi v visokih preskokih.

VI. 5. Z zaletom odzivom sonožno z deske, vskok v oporo klečno — seskok nazaj.

6. Vskok v oporo klečno — odnožiti z d. — klek — odnožiti z l. — klek — seskok nazaj.

Roke prijemajo za prednja ogla koze.

7. Vskok v oporo klečno — vzravnava, odročiti — odnožiti z l. — klek — odnožiti z d. — klek — prijem za kožo in seskok nazaj.

8. Vskok klečno — predročiti — vstop izmenskonožno v spetno stoji na koži — * seskok naprej.

Vadi tudi seskok v l. in d. stran.

9. Z odzivom z l. nogo vsed prednožno sonožno na l. stran. — Na drugo stran.

Vsed prednožno sonožno se izvaja z odzivom istoimenske noge s stranjo orodja, na kojoj vsedamo.

10. Vskok v oporo klečno — zanožiti z l. — klek — zanožiti z d. — klek — seskok nazaj.

11. Vskok v oporo klečno — predročiti in seskok naprej (s pomočjo učitelja).

Telovadec se prime oberočno za ramena ali lehti učitelja.

12. Vsed odnožno z d. (l.) zunaj rok — sesed nazaj.

13. Vsed odnožno z d. (l.) znotraj rok — sesed naprej.

14. Vsed prednožno z d. (l.) zunaj rok — sesed nazaj.

15. Vsed prednožno z d. (l.) znotraj rok — sesed naprej.

* 16. Raznožka z zaletom čez 100 — 120 cm visoko kožo a) vzdolž, b) na šir.

* 17. Preskakovanje kozličev (raznožka čez živo kožo).

Zabavna telovadna raznoterost, pri kateri nam nadomestujejo kožo telovadci, upirajoči se z lehtmi ob prednjo nogo v izpadu.

18. Vsed prednožno v d. (l.) — sesed naprej brez doprijema.

19. Vsed odbočno v d. (l.) — sesed naprej brez doprijema.

VII. 20. Prednožka v d. (l.). (Prim. vaje na konju 21.)

21. Odbočka v d. (l.). (Prim. vaje na konju 18.)

22. Zanožka v d. (l.). (Prim. vaje na konju 20.)

* 23. Vsed raznožno — odročiti — s prijemom vzmah zanožno in sesed nazaj.

Ponoviti s sedom zanožno sonožno na l. (d.) stran.

24. Vsed zanožno sonožno na l. stran — $\frac{1}{2}$ obrat v l. v sed bočno — sesed naprej brez doprijema. — Na drugo stran.

* 25. Vsed raznožno — preprijem oberočno nazaj (na telo) — premah prednožno z l. in sesed v d. — Na drugo stran.

* 26. Vsed raznožno — odročiti — zasukati trup na l. in naprej — zasukati trup na d. in naprej (lehti v odročanju) — z doprijemom za kožo sesed naprej.

27. Vsed prednožno sonožno v l. (d.) čelno — sesed naprej.

28. Vsed prednožno z d. z odzivom l. noge v vsed raznožno pred rokami. — Na drugo stran.

29. Vskok skrčno v oporo čepno obenožno — seskok nazaj.

30. Vskok skrčno v oporo čepno zanožno z d. (l.) — seskok nazaj.

31. Vskok skrčno v čepenje na kozi, predročiti — vzravnavo — * seskok naprej.

32. Vskok skrčno v stojo na kozi — * seskok naprej s $\frac{1}{2}$ obratom v l. (d.).

* 33. Vsed raznožno — vskok skrčno v oporo klečno z d. — seskok zanožno sonožno v d.

* 34. Vsed raznožno — sesed nazaj in vskok v oporo klečno sonožno — vsed raznožno za rokami — sesed nazaj

* 35. Vsed raznožno — sesed naprej s $\frac{1}{2}$ obratom (s $\frac{1}{1}$ obratom) v l. (d.).

VIII. * 36. Raznožka z zaletom čez 110 — 130 cm visoko kožo vzdolž in na šir.

* 37. Raznožka s $\frac{1}{2}$ obratom v l. (d.) po doskoku.

Po doskoku šine telo iz počepa kvišku in se obrne v zraku.

* 38. Raznožka s $\frac{1}{2}$ obratom v l. (d.) pred doskokom.

* 39. Raznožka čez kožo in vrvico med desko in kožo.

* 40. Raznožka čez kožo in vrvico med kožo in blazino.

* 41. Raznožka z mesta (do 120 cm).

42. Vsed odbočno v d. (l.) zunaj rok — sesed v stran,

43. Vsed odbočno v d. (l.) znotraj rok — sesed naprej.

44. Z zaletom in odzivom sonožno premah odnožno z d. (l.) naprej — premah odnožno z l. (d.) naprej v vzporo zadaj — seskok naprej.

45. Premah prednožno z d. (l.) naprej — premah odnožno z l. (d.) naprej v vzporo zadaj — seskok naprej.

* 46. Preskok skrčno (skrčka) z zaletom čez nizko kožo.

Skrčko poizkušamo najprej na konju s prijemom za ročaje. Pir skrčki je potrebno varstvo na obeh straneh kože.

Prim. vaj na konju 16.

47. Vskok skrčno v oporo čepno, odnožiti z l. (d.) = v oporo izpomolno z l. (d.).

* 48 Preskok izpomolno z l. (d.) = izpomolka.

Pri preskoku izpomolno z l. preide noga skrčena med rokami čez kožo, l. pa napeta v odnoženju. Varstvo je potrebno na obeh straneh kože.

49. Vskok klečno sonožno, odročiti — z doprijemom na kožo seskok raznožno naprej s $\frac{1}{2}$ obratom v l. (d.).

50. Vskok skrčno sonožno — * seskok naprej.

51. Vskok skrčno sonožno — vzravnavava, odročiti — seskok naprej s $\frac{1}{2}$ obratom v l. (d.).

52. Vskok klečno — vskok skrčno brez doprijema (varstvo) — * seskok naprej.

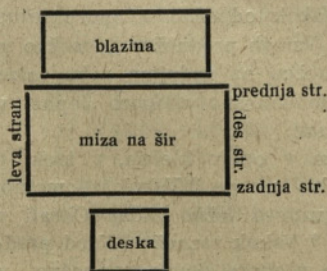
53. Vskok skrčno — vzpora zadaj — polagoma sklekat zadaj — seskok naprej.

Literatura: Slovenski Sokol VII. 1910. — Učenci in učenke. — Šulce, Sokolstvo V. — Tělocvičná soustava sokolská str. 145. — A. Heller. Methodika. — Jar. Pechan, Osnovy k vyučování tělocviku. — Jos. Klenka, Tělocvik pro školy obecné, měšťanské a nižší třídy škol středních. — Javurek, Cvičení žactva II. — Cvičební večery pro žactvo. — Cvičební večery pro dorost. — Klenka, Skoky smíšené na koze a na stole. J. L. Lion, Die Turnübungen des gemischten Sprunges. — Vogt-Buley, Theor. prakt. Turnbuch.

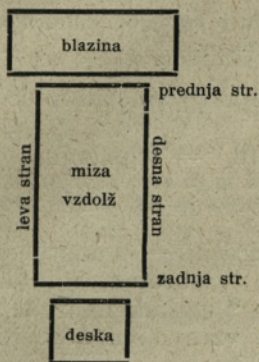
Miza.

Miza je podolgovata ploskev (190 — 200 cm dolga in 90 cm široka) na 4 nogah, povlečena z usnjem.

Stran pri deski se zove zadnja stran, pri blazini prednja stran, ostali dve sta leva in desna stran. Tako nazivamo tudi ogle: desni zadnji, levi zadnji, desni prednji in levi prednji ogle.



Na mizi na šir vadimo, ako je vzdolžna os mize navpična na smer zaleta. Ako je zalet v smeri vzdolžne osi, vadimo na mizi vzdolž.



Običajno vadimo s prožno desko z odzivom obenožno in prijemom oberočno.

Da točno označimo mesto prijema, vskoka ali vseda, delimo ploskev mize na šir na tri dele: sredo, desno in levo stran.

Na mizi vzdolž razlikujemo: zadnji del, sredo in prednji del.

Na mizi vadimo vse načine metov, razne mešane opore, sede in obrate v oporah.

Najlažje so vaje z zaletom, a vadimo tudi odziv iz pohoda in teka.

Čelno vadimo, ako je ramenska os vzporedna z vzdolžno osjo mize (kadar se nahajamo nad mizo).

Bočno vadimo, ako je ramenska os nad mizo navpična na vzdolžno os mize.

Učni načrt vaj na mizi (na šir in vzdolž).

VI. Vzmah skrčno sonožno in enonožno. Vskok skrčno v oporo klečno sonožno in enonožno. Vskok skrčno v klek. Vzmah odbočno in odsun odbočno. Vzmah zanožno sonožno. Vskok zanožno v oporo klečno. Vsed enonožno na robu mize. Vsed sonožno za rokami. Vsed sonožno pred rokami. Vsedi brez prijema.

VII. Vskok skrčno v oporo čepno obenožno in enonožno. Vskok skrčno v čepenje in v stojo na mizi. Vskok odbočno v oporo ležno v stran in v sed na l. (d) strani mize. Vzmah prednožno enonožno in sonožno. Vskok prednožno v sed enonožno na zadnjem robu mize. Vsed prednožno sonožno. Vskok zanožno sonožno v oporo čepno, v stojo in v vzporo ležno spredaj za rokami.

VIII. Vskok skrčno s $\frac{1}{2}$ obratom v oporo klečno, v klek, v oporo čepno in v stojo na mizi, gibi lehti in noge. * Vskok izpomočno, * vskok razklepno. Premah skrčno v vzporo ležno zadaj. Obrati v vzporo ležno. Vskok v stojo enonožno. * Vskok raznožno. Vsed prednožno sonožno. Vskok zanožno sonožno v oporo čepno enonožno, v oporo ležno za rokami. Zanožka čez zadnji (l., d.) ogel. Prevali.

Primeri vaj na mizi.

VI. 1. Miza na šir ali vzdolž. Meti skrčno.

- a) Vzmah skrčno sonožno — seskok.
- b) Vzmah skrčno z d. (l.) — seskok.
- c) Vskok skrčno v oporo klečno obenožno — seskok nazaj.
- d) Vskok skrčno v oporo klečno z d. (l.), zanožiti z l. (d.) — seskok nazaj.
- e) Vskok skrčno v oporo klečno odnožno z l. (d.) — seskok nazaj.
- f) Vskok skrčno v klek (ulekniti vzklonjen trup) — seskok nazaj z doprijemom za mizo.
- g) Vskok skrčno v oporo klečno obenožno — klek z vzklonom telesa — vskok v stojo na mizi — seskok naprej.

2. Vsedi iz stoje na deski ali z zaletom.

- a) Vsed enonožno za rokami na zadnjem robu — sesed.
- b) Vsed enonožno pred rokami na zadnjem robu — sesed.
- c) Vsed sonožno za rokami na zadnjem robu — sesed.
- d) Vsed sonožno pred rokami na zadnjem robu — sesed.

Vadi vsede tudi brez prijema.

3. Meti odbočno.

- a) Vzmah odbočno v d. (l.) — seskok nazaj.
- b) Odsun odbočno v d. (l.) čez d. (l.) zadnji ogel v stojo na tleh z l. (d.) bokom k mizi.

4. Meti zanožno.

- a) Vzmah zanožno sonožno — seskok.
- b) Vskok zanožno sonožno v d. (l.) v oporo klečno — seskok zanožno na d. (l.) v stojo na tleh z bokom k mizi.

VII. 5. Meti skrčno na mizi na šir ali vzdolž.

- a) Vskok skrčno v oporo čepno — seskok nazaj.
- b) Vskok skrčno v oporo klečno — roke v bok — počasi vzravna v spetno stojo — seskok naprej.
- c) Vskok skrčno v oporo čepno — zanožiti z l. — seskok nazaj.
- d) Vskok skrčno v stojo — opora čepno — seskok nazaj.

e) Vskok skrčno v stoji — seskok v d. s $\frac{1}{2}$ obratom v levo.

f) Vskok skrčno v čepenje — vzravnavna — seskok naprej.

6. Miza na šir. Meti odbočno.

a) Vskok odbočno v l. (d.) v oporo ležno v stran — seskok nazaj.

b) = a), seskok naprej.

7. Miza vzdolž. Meti odbočno.

a) Vskok odbočno v l. (d.) v oporo ležno v stran (l. (d.) stegno se opira ob l. (d.) rob).

b) Vskok odbočno v l. (d.) v oporo ležno čelno v stran (roka se opira ob zadnji del mize noge ob sredo) — seskok naprej s hrbtom k d. (l.) strani.

c) Vskok odbočno v sed čelno na l. (d.) stran mize — sesed.

8. Miza na šir. Meti prednožno.

a) Vzmah prednožno z d. (l.).

b) Vskok prednožno z d. (l.) v sed bočno na d. (l.) stegnu na zadnji strani mize — sesed v l. (d.).

c) Vzmah prednožno sonožno v d. (l.).

d) Vsed prednožno sonožno bočno na sredo mize — sesed na d. (l. naprej)

e) Vsed prednožno sonožno bočno na sredo mize — sesed na d. (l.) stran.

9. Miza vzdolž. Meti prednožno.

a) Vskok prednožno z d. (l.) v sed čelno na d. (l.) stegnu na zadnji strani — sesed v l.

b) Vsed prednožno sonožno na l. (d.) stran — sesed naprej.

c) Vsed prednožno sonožno na l. (d.) rob — prijem sredi mize — $\frac{1}{4}$ obrat v l. (d.) v vzporo ležno za rokami — seskok nazaj.

10. Miza na šir. Meti zanožno.

a) Vskok zanožno sonožno v d. (l.) v oporo čepno — seskok zanožno v d. (l.) v stoji bočno, z bokom k mizi.

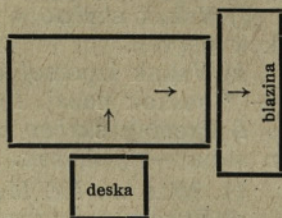
b) = a), seskok nazaj (z odsunom zanožno) v stoji na tleh bočno, s čelom k mizi.

c) Vskok zanožno sonožno v d. (l.) v stoji bočno na mizi — seskok naprej (ali nazaj, v d., v l.).

d) Vskok zanožno sonožno v d. (l.) v vzporo ležno za rokami — seskok zanožno sonožno v stran.

VIII. 11. Miza na šir. Vskok skrčno s $\frac{1}{2}$ obratom.

a) Vskok skrčno s $\frac{1}{2}$ obratom v d. (l.) v oporo klečno desnoonožno (levonožno) bočno — vzravnavna — seskok naprej (na blazino).



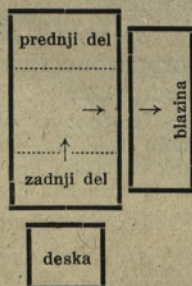
b) Vskok skrčno s $\frac{1}{2}$ obratom v d. (l.) v klek — prosti seskok naprej,

c) Vskok skrčno s $\frac{1}{2}$ obratom v d. (l.) v oporo čepno — seskok skrčno naprej.

d) Vskok skrčno s $\frac{1}{2}$ obratom v d. (l.) v stojo — seskok naprej.

12. Miza vzdolž. Meti skrčno z obrati.

Iste vaje kakor na mizi na šir s prijemom na zadnji del in na sredo mize, z vskokom skrčno na zadnji del in na sredo v oporo klečno in čepno s $\frac{1}{2}$ obratom v d. (l.), seskok naprej na blazino.



13. Miza vzdolž. Vskok skrčno na zadnji del, na sredo, na prednji del mize.

a) Vskok skrčno v oporo klečno — zanožiti z l. — seskok nazaj in odskok v d. stran. — Na drugo stran.

b) Vskok skrčno v oporo klečno — seskok nazaj — vsed prednožno sonožno v l. čelno na d. stran (s $\frac{1}{2}$ obratom v d.) — sesed naprej. — Na drugo stran.

c) Vskok skrčno v klek — odročiti — s predkorakom l. vzravnavna — seskok naprej.

d) Vskok skrčno v stojo — opora čepno in vsed skrčno na prednjo stran mize — sesed naprej.

e) Vskok skrčno v oporo klečno — skrčka naprej.

f) Vskok skrčno v oporo poklečno z d. (t. j. z desno klečimo, z l. pokrčeno stojimo) — vzravnavna — seskok. — Na drugo stran.

g) Vskok skrčno v oporo klečno odnožno z l. (t. j. z desno klečimo, leva v stoji odnožno) — vskok v stojo — seskok naprej. — Na drugo stran.

h) Vskok skrčno v počep odnožno z l. (t. j. z desno čepimo, leva v stoji odnožno) — vzravnavna — seskok naprej. — Na drugo stran.

i) Vskok v stojo enonožno — seskok naprej.

j) Vskok skrčno v oporo razklepno — vzravnavna — seskok naprej.

k) Vskok izpomolno v l. (t. j. počep z d. odnožiti z l.) — * seskok nazaj. Na drugo stran.

l) Premah skrčno v vzporo ležno zadaj — s poskokom stoja — * seskok.

14. Miza na šir. Meti skrčno.

a) Vskok skrčno v stojo na zadnjem robu — prijem naprej in vsed skrčno na prednji rob — sesed naprej brez prijema.

Izмене: 1. vskok na sredo mize, 2. seskok iz stoje s pomočjo učitelja, 3. iz stoje na sredi izkorak z l. (d.) naprej, zaročiti in * seskok naprej, 4. počep, predročiti, 5. čepenje, s prijemom na prednji rob skrčka naprej.

b) Vskok skrčno v oporo klečno — vskok v stojo opora čepno in spojeno vsed skrčno na prednji rob — sesed naprej.

Izмене: a) vskok v stojo na l. (d), zanožiti z d. (l.), b) vskok v stojo na l. (d.), prednožiti z d. (l.), * c) vskok raznožno v stran, d) vskok raznožno bočno (z l. (d.) zpredaj), e) skrčka naprej, * f) vskok prečno, raznožka čez l. (d.) prednji ogel.

15. Miza na šir. Meti prednožno.

a) Vsed prednožno sonožno v l. na d. krajšo stran — sesed naprej.

b) = a), sesed s celim obratom v d.

c) = a), $\frac{1}{2}$ obrat v d. v vzporo ležno v l. stran desnoročno — odročiti z l. — seskok v l. stran.

d) Vsed prednožno sonožno v l. čelno na sredo mize — vzpora ležno zadaj (ulekniti križ) — vsed prednožno sonožno na prednji rob — sesed s $\frac{1}{2}$ obratom v l.

e) Vsed prednožno sonožno v l. — $\frac{1}{1}$ obrat v l. v vzporo ležno za rokami — vskok skrčno v klek — vskok v stojo (brez pomoči rok) — seskok v d. stran.

16. Miza na šir. Meti zanožno.

a) Vskok zanožno sonožno v d. (l.) v oporo čepno enonožno, zanožiti z drugo — seskok zanožno v stran.

b) Vskok zanožno sonožno v d. (l.) v oporo ležno za rokami — zanožiti z d., vzročiti z l. — seskok zanožno v stran s $\frac{1}{2}$ obratom k mizi.

c) Vsed zanožno sonožno v d. (l.) z obratom v l. (d.) na sredo mize — sesed naprej (ali v stran).

d) Vsed zanožno z d. (l.) z obratom v l. (d. t. j. nazaj) čelno pred rokami na zadnjo stran mize (s čelom k deski) — sesed naprej na desko (s $\frac{1}{2}$ obratom).

e) Zanožka čez d. (l.) zadnji ogel.

17. Meti raznožno.

a) Vskok raznožno v oporo stojno razkoračno (z upognjenim trupom) — vzravna v stojo razkoračno — seskok sonožno naprej.

b) Vskok raznožno v stojo razkoračno — poskok v spetno stojo — seskok naprej.

c) = b), seskok naprej brez prijema.

d) = b), poskok naprej na prednji rob in seskok naprej.

e) Vskok raznožno s $\frac{1}{2}$ obratom v d. (l.) v stojo razkoračno — seskok l. (d.) v stran s $\frac{1}{2}$ obratom v d. (l.).

* 18. Prevali na mizi vzdolž.

a) Vskok skrčno v oporo čepno na zadnji del mize — preval naprej v sed na mizi — seskok.

b) Vskok skrčno v stojo na zadnji del mize — preval naprej v sed na prednjem delu mize — seskok naprej.

c) Vskok v oporo stojno z upognjenim hrbtom na zadnji del mize — preval naprej v sed na mizi skriženih nog — vzravna v stojo — seskok naprej.

d) Z vskokom preval naprej v sed na mizi — seskok naprej.

Literatura: Klenka. Skoky smíšené na kože a na stole. — Schnepf, Theorie cvičení na stole. Sokol XXV. — Cvičební večery pro žactvo. Cvičební večery pro ženy a dorostenky. — Cvičební večery pro dorost. — Příl. Věst. Sok. — Cvič. Listy I.-V. — Tělocvičná soustava sokolská 1920. — Škola tělocviků sokolského 1912, 128 — 142. —

Bradlja (ručje).

1. Dve leseni (jasenovi) lestvini, 250 — 300 cm dolgi, sta pritrjeni na 4 železnih stojalih, ki se dado zviševati in razširjevati. Lesena tla (deska) izpolnjujejo dno bradlje (četrrokotni okvir, sestojč iz dveh vzdolžnih in dveh prečnih železnih pragov). Bradlje izdelujejo v strokovnih delavnicah v raznih velikostih.

V šolskih telovadnicah imajo večinoma nizke lesene bradlje, 37 — 40 cm široke v doprsni višini (70 cm), čijih višina in širina se ne more izpreminjati. Umljivo je, da tako orodje ni prikladno za de-

co razne velikosti in starosti. Zviševanje bradlje je potrebno, a še važnejše je urejevanje primerne širine lestvin. ker so vaje na preozki ali preširoki bradlji težko izvedljive, često tudi neizvedljive. — Nekoliko je boljša lesena bradlja z votlimi (štirioglatimi) nogami, v koje se utikajo odzgoraj nasadki lestvin. Nasadki se tesno prilegajo votlim nogam, da se v njih ne premikajo. Skoz luknjice, ki so v presledkih po 20 cm v nogah in nasadkih, utikamo železne kline, s kojimi urejemo višino bradlje. Glavice nasadkov (kjer sta prikovani lestvini) so nekoliko upognjene. tako da imamo a) ozko bradljo 36 — 38 cm, ako smere glavice noter, b) široko bradljo 44 — 46 cm, ako smere glavice ven, c) srednje široko 40 — 42 cm. ako smerita glavici ene lestvine noter, glavici druge lestvine ven.

Povprečna širina bradlje bodi za posamezne dobe starosti: 8. — 10. leto 35 cm, 10. — 12. leto 37 cm, 12. — 14. leto 39 cm, 14. — 17. leto 41 cm, 17. — 20. leto 43 cm, 20. — 30. leto 45 cm, 30. — 40 leto 47 cm, nad 40 let 48 — 54 cm.

Mladinske vaje na bradlji izvzemši vaje v vesi izvajamo večinoma na dobočnem in doprsnem orodju. Višina bradlje ni odvisna toliko od velikosti telovadcev, kolikor od značaja vaj, koje hočemo izvajati.

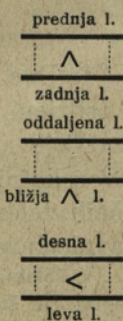
Na bradlji z lestvinama v različnih višinah (dvovišinska bradlja, na pr. ena lestvina v doprsni, druga v dobočni višini) izvajamo (deklice!) obese, veso ležno, zgibo ležno, sede in mete.

2. Postavitev telovadca. Čelno vadimo, ako je ramenska os vzporedna z osjo bradlje; bočno vadimo, ako je ramenska os navpična na os orodja.

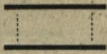
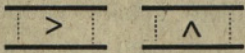
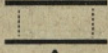
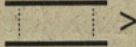
Ako stojimo čelno znotraj bradlje, imamo pred seboj prednjo lestvino, za seboj zadnjo lestvino.

Ako stojimo čelno zunaj bradlje, sta obe lestvini pred nami, zato ju nazivamo bližja (zadnja) in oddaljena (sprednja) lestvina.

Ako stojimo bočno znotraj bradlje, imamo na desni strani desno lestvino, na levi levo lestvino. Ako se obrnemo, se menjata tudi naziva lestvin.



Z ozirom na mesto, s katerega vadimo, pravimo, da vadimo:

1.  na začetku bradlje, ako stoji telovadec na koncu bradlje (bočno) s čelom k bradlji,
2.  znotraj bradlje, ako stoji telovadec med lestvinama, bodisi bočno ali čelno,
3.  zunaj bradlje, ako stoji telovadec čelno pred obema lestvinama,
4.  na koncu bradlje, ako stoji telovadec (bočno) na koncu lestvin s hrbtom k bradlji.

3. Prijemi. Kadar prijemamo z obema rokama eno lestvino, so nazivi prijemov isti kakor pri drogu (nadprijem, podprijem, dvoprijem, gl. 7. str. 81). Ako primemo sočasno obe lestvini, je prijem bodisi *a*) vnanski prijem, *b*) notranji prijem.

Na začetku in koncu bradlje prijemamo tudi s polnim prijemom (palec pri ostalih prstih) in sicer s polnim nadprijemom na začetku bradlje in s polnim podprijemom na koncu bradlje (konec lestvine je v dlani).

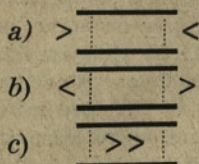
4. Bradlja je za dorasle telovadce predvsem orodje za vaje v opori, manj za vaje v vesi; pri mladinski (in ženski) telovadbi pa vadimo na bradlji uspešno vaje v vesi (v mešani vesi).

Prosto veso zamoremo vaditi samo na visoki bradlji. — Hvaležna snov so na tem orodju tudi sedi, mešana opora in v zadnjih šolskih letih tudi vaje v vzpori, kolebanje, ročkanje, meti.

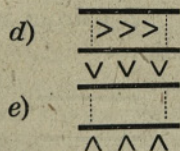
5. Bradlja je prikladna za skupne vaje.

Dvojica izvaja sočasno vaje *a*) na začetku in *b*) na koncu bradlje, a tudi *c*) znotraj bradlje v isti meri.

Trojica in četvorica zamore vaditi *d*) znotraj bradlje samo vaje, ki ne zahtevajo mnogo prostora.



e) Vaje zunaj bradlje (na pr. mešane vese) izvaja lahko sočasno četvorica ali šestorica.



6. Vaje deklic. Večino navedenih vaj lahko izvajajo tudi deklice. Ako nimajo primerne obleke, moramo izključiti iz dekliške šolske vadbene snovi obese, ki jih nadomestujemo z vesami z gibi nog, izmenami prijema, obrati in vesami enoročno. Vese stojno in ležno so za deklice najprikladnejše vadivo. — Vaje v sedu in v opori ležno izvajajo deklice v istem obsegu kakor dečki. — Pri vajah v opori napredujemo počasneje in previdno. Večinoma vadimo mešano oporo, vaje v vzpori pa le v zelo omejenem obsegu, brez drž v vzpori. — Pri kolebanju v vzpori se zadovoljujemo s posameznimi kolebi (medkolebi). — Ročkanja v vzpori deklice vobče ne vadijo.

Učni načrt vaj na bradlji.

V prvih štirih šolskih letih ponavljamo na bradlji (s prijemom na eni lestvini) vaje na drugo dotičnih let (gl. učni načrt vaj na drugo I-IV.) in jih poizkušamo tudi s prijemom na obeh lestvinah bočno:

III. Vesa stojno spredaj pred rokami s poskoki, gibi nog. Izmene vese stojno s preprijemi in poskoki.

IV. Zgiba stojno, vesa stojno in izmene z obrati in poskoki, preprijemi. Vesa stojno enoročno z gibi nog in lehti. Obesa v podkolenju obenožno in enonožno. Obesa v podkolenju * raznožno (bočno) in sonožno na eni lestvini. Ročkanje na mestu v vesi stojno spredaj pred rokami v obesi.

V. Vsed enonožno znotraj bočno, gibi lehti in obrati v sedu. Vsed prednožno sonožno. Iz seda čelno na zadnji lestvini z zaklonom obesa s stopali ob prednji lestvini (leg razovno zadaj). * Vsed raznožno in enonožno pred rokami. * Naupor iz obese v sed. * Obesa v nartih zadaj raznožno. * Prevrat v sed raznožno v zgibo čepno zadaj in v veso stojno zadaj. Vzpora stojno in ležno.


VI. Sed in izmene z obrati in meti. Vzpora ležno in sklek ležno, opora ležno na komolcih, opora ležno na lehteh. * Vzmik spredaj iz obese. * Obesa v nartih zadaj.

VII. Vzpora spredaj. Kolebanje v vzpori. * Vsed raznožno pred rokami. Prednožka. Vsed prednožno enonožno. Zanožka. * Vsed raznožno z rokami. Vsed zanožno enonožno. Vaje na „živi“ bradlji. Meti čelno. Vsed z zaletom.

VIII. Vzpora ležno spredaj in sklep ležno spredaj z gibi lehti in nog. Ročkanje v vzpori ležno. Vzpora ležno zadaj. Zanožka z obrati. Zanožka brez medkoleba. Sesed zanožno. Prednožka iz stoje, iz seda. Prednožka z obrati. Izmene sedov s presedi in obrati. * Vzpora z gibi nog in trupa. * Ročkanje v vzpori. * Kolebanje v vzpori. * Kolebanje v vzpori z ročkanjem. * Vzmik iz obese bočno. * Strig zanožno.

Primeri vaj na bradlji.

Vaje na eni lestvini za nižjo in srednjo stopnjo so istovetne z vajami na drugo, zato jih ne navajamo posebej (gl. vaje na drugo).

III. 1. Vesa stojno spredaj pred rokami. Na začetku doprsne bradlje z vnanjim prijemom: 

a) S poskokom naprej vesa stojno spredaj pred rokami — s poskokom nazaj počep in takoj vzravnava. Trikrat.

Telo je napeto v poševnem položaju. Napeti lehti sta navpični na podolžno os telesa. Križ je uleknen, glava pokoncu kakor v temeljni postavi.

b) Vesa stojno — prednožiti z l. — prinožiti z l, — isto z d. — s poskokom nazaj stoja.

c) V vesi stojno skrčiti prednožno z l., potem z d., kakor b).

d) V vesi stojno preprijem z l. v notranji prijem in nazaj v vnanji prijem. Na drugo stran.

IV. 2. Vesa stojno, zgiba stojno spredaj pred rokami in izmene.

a) Vesa stojno spredaj pred rokami — izpustiti z l. lestvino in s $1/2$ obratom v l. vesa stojno v stran — s $1/2$ obratom v d. in prijemom l. za l. lestvino vesa stojno spredaj — s poskokom nazaj stoja. Na drugo stran.

b) Vesa stojno — s pritegom zgiba stojno — s spuščanjem vesa stojno.

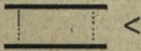
c) = b), v zgibi stojno prednožiti z l., nato z d.

d) Zgiba čepno — s poskokom vesa stojno spredaj pred rokami — (s pritegom) zgiba in zavesiti d. komolec z d. strani — preprijem z d. za lestvino — isto z l. — s poskokom nazaj vzravnava.

e) Vesa stojno spredaj pred rokami — zgiba in izmenskoročno vesa stojno v komolcih z vnanje strani — z zakoraki vzravnava.

f) Vesa stojno spredaj pred rokami — ročkanje na mestu izmenskoročno — s poskokom vzravnava.

3. Vesa (zgiba) stojno spredaj za rokami.

Na začetku dočelne bradlje z vna-  njim prijemom:

a) Zakorak z l. (skrčiti z d.) — z zakorakom d. zgiba (ali vesa) stojno spredaj za rokami — s predkorakom l. izpad z l. naprej — zakorak z l. — predkorak z l. — prisun z d. v stojo na drugo stran.

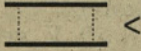
b) Vesa stojno spredaj za rokami — zanožiti z l. — prinožiti z l. — zanožiti z d. — prinožiti z d. — s predkorakom vzravnava.

c) Vesa stojno spredaj za rokami — preprijem z l. v notranji prijem — preprijem z l. v vnanji prijem. Na drugo stran.

d) Vesa stojno — preprijem z l. na l. stojalo (nogo) — preprijem z l. na l. lestvino. Na drugo stran.

e) Vesa stojno — izpustiti z l. lestvino, s $\frac{1}{2}$ obratom v d. in prijemom l. na d. stojalo vesa stojno v stran — s $\frac{1}{2}$ obratom v l. in prijemom z l. na lestvino vesa stojno spredaj za rokami.

4. Vesa stojno v stran z gibi nog in lehti.

Na začetku dočelne bradlje z vna-  njim prijemom:

a) S poskokom v l. vesa stojno v l. stran — odročiti z l. — doprijem z l. — odročiti z d. doprijem z d. — s poskokom stoja. Na drugo stran.

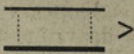
b) Vesa stojno v l. stran — krožiti z l. lehtjo ven in doprijem — isto z d. Na drugo stran.

c) Vesa stojno v l. stran — preprijem z l. v notranji prijem — preprijem z l. v vnanji prijem. Na drugo stran.

d) Vesa stojno v l. stran — odnožiti z l. in odročiti z d. — prinožiti z l. — priročiti z d. Na drugo stran.

e) Vesa stojno v l. stran — preprijem z l. na desno stojalo s $\frac{1}{2}$ obratom v d. v veso stojno spredaj za rokami s $\frac{1}{2}$ obratom v l. in preprijemom l. na lestvino vesa stojno v l. stran. Na drugo stran.

5. Vesa stojno v stran in izmene s poskoki in obrati.

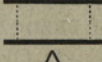
Na koncu dočelne bradlje (s hrbtom ) k bradlji) z vnanjim prijemom:

a) S poskokom v l. vesa stojno v l. stran — izpu-
stiti z l. in $\frac{1}{2}$ obrat v d. — vzročiti z l. in odnožiti z d.
— prinožiti z d., $\frac{1}{2}$ obrat v l. in doprijem z l. — s po-
skokom stoja. Na drugo stran.

b) Vesa stojno v l. stran — s poskokom naprej ve-
sa stojno spredaj pred rokami — s poskokom v d. vesa
stojno v d. stran — s poskokom stoja.

c) Vesa stojno v l. stran — s poskokom v loku na-
prej vesa stojno v d. stran — s poskokom v loku naprej
vesa stojno v l. stran — s poskokom stoja.

6. Obesa v podkolenju čelno,

Zunaj doprsne ali dočelne bradlje čelno 
z nadprijemom na bližji lestvini z naskokom:

a) Obesa sonožno na oddaljeni lestvini — seskok.

Lehti skrčene, trup uleknjen in skoro vodoraven.

b) Obesa sonožno na oddaljeni lestvini — premah
skrčno z l. nazaj v obeso desonožno, leva napeta pod
lestvinama vodoravno — premah skrčno z l. v obeso so-
nožno — isto z d. — seskok.

c) Obesa levonožno na oddaljeni lestvini — obesa
sonožno — obesa levonožno — seskok. Na drugo stran.

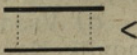
d) Obesa za pete sonožno na oddaljeni lestvini —
seskok.

Da olajšamo obese v podkolenju in za pete, znižamo oddaljeno
lestvino v dobočno višino. Vaje začnemo iz položajev: 1. zgiba čepno
obenožno, 2. zgiba čepno zanožno z d. (l.), 3. vesa čepno obenožno, 4.
zgiba stojno, 5. vesa stojno pred rokami.

e) Vesa čepno — s poskokom vesa stojno spredaj
pred rokami — obesa v d. podkolenju na oddaljeni lestvini
(ulekniti križ, dvigniti l. nogo) — zgiba in dotik lestvine
s čelom — napeti lehti — vesa stojno spredaj pred roka-
mi s poskokom vesa čepno in vzravna. Na drugo stran
in s podprijemom.

f) Obesa levonožno na oddaljeni lestvini — ročkanje
izmenskoročno z izmeno prijema (vsaka roka menoma v
podprijem, nadprijem, podprijem, nadprijem) — seskok.
Na drugo stran.

7. Obesa v podkolenju bočno.

Na začetku doprsne ali dočelne bra- 
dlje z vnanjim prijemom in naskokom:

* *a*) Obesa v podkolenju raznožno znotraj — seskok.

Dvojica vadi sočasno. Z naskokom prihajata nogi napeti in sklenjeni do višine lestvin, nakar hitro raznožimo in položimo vsako nogo v podkolenju na svojo lestvino. V obesi so lehti skrčene, trup vodoraven, nogi napeti. Pri seskoku vzmahnemo z golenmi navzgor, sklenemo nogi in ju spustimo napeti k tlom, dočim lehti še močneje skrčimo. Seskok na tla se izvaja v počep, ki mu sledi vzravnavna v stojo, nakar izpustimo z rokami lestvini.

* *b*) Obesa v podkolenjih raznožno — z vzmahom l. noge noter obesa v d. podkolenju (l. vodoravno) — s premahom l. na l. lestvino obesa v podkolenjih raznožno — seskok. Na drugo stran.

* *c*) Obesa v podkolenjih raznožno — premah z l. na d. lestvino v obeso v podkolenjih enonožno na desni lestvini — premah z l. na l. lestvino v obeso v podkolenjih raznožno — seskok. Na drugo stran.

d) Obesa v l. podkolenju na l. lestvini — premah sonožno na d. lestvino v obeso v podkolenjih sonožno na d. lestvini — seskok. Na drugo stran.

e) Obesa v l. podkolenju na d. lestvini — premah sonožno na l. lestvino v obeso v podkolenjih sonožno na l. lestvini — seskok. Na drugo stran.

f) Obesa v podkolenju sonožno na l. lestvini znotraj — obesa v podkolenjih sonožno na d. lestvini — seskok. Na drugo stran.

* *g*) Obesa v podkolenju raznožno z vnanje strani — zgiba v obesi — vesa v obesi — vesa stojno (ležno) spredaj pred rokami — s poskokom nazaj vzravnavna.

h) Ročkanje. Obesa v podkolenju sonožno na l. lestvini znotraj — ročkanje izmenskoročno na mestu (3krat z d., 3krat z l.) — vzročiti z l. — seskok. Na drugo stran.

Vadi ročkanje tudi v drugih obesah: v l. podkolenju na l. lestvini znotraj in zunaj, v l. podkolenju na d. lestvini itd.

Z obesami pričenjamo na nizkem orodju, ker se v njih uveljavlja mišičje, ki je inače precej zanemarjeno. Polagoma zvišujemo orodje, s čimer silimo učence, da dvigajo više noge.

V. 8. Vsed enonožno znotraj. Vsed prednožno sonožno znotraj.

Znotraj dobočne ali doprsne bradlje bočno s prijemom oberočno (tudi s prijemom enoročno druga roka v bok), z naskokom:

a) Vsed na l. lestvino za l. roko — seskok in takoj ponoviti. Na drugo stran.

Telovadec sedi na vodoravnem l. stegnu. L. golen in d. noga visita v isti meri navzdol nekoliko nazaj. D. noga je napeta, stopali smerita navzdol. Trup je nekoliko predklonjen in v ravni črti z d. nogo, glava je pokoncu, pogled naprej.

b) Vsed = a) — odročiti — doprijem (doprijem z l., d. v bok) — odročiti — doprijem (z l., d. v bok) — seskok. Na drugo stran. Z drugimi gibi lehti.

c) Vsed = a) — $\frac{1}{2}$ obrat v d. (vsed čelno sonožno na zadnji lestvini) — $\frac{1}{2}$ obrat v l. — seskok. Na drugo stran.

d) Vsed = a) — $\frac{1}{1}$ obrat v d. in preprijem izmenskoročno v vsed za d. roko — $\frac{1}{1}$ obrat v l. — seskok. Na drugo stran.

e) Vsed = a) — $\frac{1}{2}$ obrat v d. v vsed čelno sonožno na zadnji lestvini — predročiti — s prijemom za prednjo lestvino seskok naprej. Na drugo stran.

f) Vsed = a) — s preprijemom z l. za telo in premahom prednožno sonožno v l. vsed prednožno sonožno na levo lestvino — $\frac{1}{2}$ obrat v l. (vsed čelno sonožno na prednji lestvini) — seskok naprej. Na drugo stran.

g) Vsed = a) — $\frac{1}{2}$ obrat v d. (vsed čelno sonožno na zadnji lestvini) počasi zaklon in vzročiti z obeso stopal ob prednjo lestvino (počasi!) — vzklon — seskok naprej s prijemom ob prednjo lestvino. Na drugo stran.

h) Vsed = a) — seskok — z doprijemom naprej vsed z d. za d. roko itd. presedati naprej z medskoki menoma do konca bradlje. Po 2. seskoku začenja vajo naslednji telovadec.

i) = h), presedanje nazaj z medskoki in s preprijemi nazaj.

k) Presedanje z lestvine na lestvino brez medskokov. Vadi tudi sede brez držanja rok, presede z lestvine na l. stvino, s preprijemi pred telo in za telo, izmeno mesta s preprijemanjem naprej in nazaj izmenskoročno in soročno. Pri vseh vsedih pazi, da so lehti statno napete in da ne prihajajo z naskokom v skle. — Presedati z medskoki znači seskočiti z lestvine v počep in takoj skočiti znova v vsed.

9. Sed in izmene (poizkusi).

Znotraj bradlje bočno z naskokom.

* a) Vsed raznožno pred rokami — sesed noter (glej 21).

b) Vsed prednožno z d. na d. lestvino — sesed noter.

c) Vsed prednožno z l. na l. lestvino — sesed noter.

d) Vsed prednožno sonožno na d. lestvino ven — sesed v d. stran.

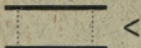
e) Vsed prednožno sonožno na l. lestvino — ven sesed v l. stran.

f) Vsed prednožno z d. na l. lestvino — sesed noter.

g) Vsed prednožno z l. na d. lestvino — sesed noter.

Spajaj nadalje v sestave: 1. po dva ista seda na obeh lestvinah, 2. dva različna seda na isti lestvini, 3. dva različna seda na obeh lestvinah in sicer tako, da po sesedu v stojo znotraj bradlje takoj zopet vsedaš (presedanje z medskokom).

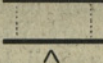
10. Naupor iz obese bočno v sed.

Na začetku doprsne ali dočelne bradlje z vnanjim prijemom in naskokom: 

a) Obesa v l. podkolenju na l. lestvini — naupor v sed prednožno z l. na l. lestvini — sevlek nazaj v obeso — seskok. Na drugo stran.

b) Obesa v podkolenjih sonožno na l. lestvini — naupor v sed prednožno sonožno na l. lestvini sevlek nazaj v obeso — seskok. Na drugo stran.

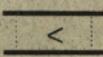
11. Naupor iz obese čelno v sed.

Zunaj doprsne ali dočelne bradlje z nadprijemom na bližji lestvini, z naskokom: 

a) Obesa sonožno na oddaljeni lestvini — s prevlekom glave obesa za glavo na notranji strani bližje lestvine — s prijemom naupor v sed čelno na oddaljeni (prednji) lestvini — sevlek nazaj v obeso sonožno — seskok.

* b) Obesa sonožno na oddaljeni lestvini — vzvlek zadaj v veso v nadlehteh na oddaljeni lestvini — seskok.

* 12. Prevrat v obeso v nartih zadaj in v sed raznožno.

Znotraj doprsne ali dočelne bradlje bočno z vnanjim ali notranjim prijemom, z naskokom. 

a) Prevrat nazaj v obeso v nartih zadaj (za rokami) raznožno — prevrat naprej v stojo.

b) Prevrat nazaj v obeso v nartih zadaj raznožno — vzročiti z l. in zanožiti z d. (vodoravno) v obeso v l. nartu desnoročno — z doprijemom l. obesa v nartih zadaj raznožno — prevrat naprej v stojo. Na drugo stran.

c) Vesa strmoglavu upognjeno (kolena skrčena) — vesa strmoglavu (uleknjeno) — stoja.

d) Prevrat nazaj v zgibo čepno zadaj (veso stojno zadaj) — prevrat naprej v stojo.

e) Prevrat nazaj v sed raznožno za rokami — prevrat naprej v stojo.

f) Zgiba čepno spredaj — vesa vzosno skrčno — prevrat nazaj v zgibo čepno zadaj — vzravnava.

Z odzivom nog se prevrnemo nazaj skrčenih nog. Kolena pritegnemo k prsom. Vaja je lahka, toda blazina je potrebna v bradlji.

13. Vzpora ležno (stojno).

a) Vzpora ležno spredaj za rokami, noge na tleh: 1. zunaj nizke bradlje čelno s prijemom na bližji lestvini s korakom ali poskokom nazaj, 2. na začetku bradlje, 3. znotraj bradlje bočno.

b) Vzpora ležno zadaj pred rokami, noga na tleh: 1. zunaj bradlje, s hrbtom k bradlji, 2. na koncu bradlje, 3. znotraj bradlje bočno.

c) Vzpora ležno spredaj. Zunaj bradlje čelno s prijemom na oddaljeni lestvini, z naskokom — seskok nazaj.

d) Iz seda prednožno sonožno na l. lestvini zunaj s $1/2$ obratom v d. in preprijemom z l. na oddaljeno lestvino vzpora ležno spredaj — seskok nazaj.

e) Iz seda raznožno pred rokami položiti napeto levo nogo na l. lestvino, nato desno na d. lestvino v vzporo ležno zadaj (ulekniti križ) — nazaj v sed raznožno — seskok noter.

f) Poizkus vskoka v vzporo ležno zadaj znotraj bradlje.

VI. 14. Sed in izmene z obrati, premahi in vzmahi.

Znotraj bradlje bočno z naskokom:

a) Vsed prednožno sonožno na l. lestvino (ven) — s $1/2$ obratom v d. vzpora ležno (čelno) za rokami — s $1/2$ obratom v d. vsed prednožno sonožno na d. lestvino — sesed noter. Na drugo stran.

b) Vsed prednožno sonožno na d. lestvino ven — s $1/1$ obratom v d. vsed prednožno sonožno na d. lestvino — sesed noter. Na drugo stran.

c) Vsed prednožno z l. na l. lestvino — s $1/2$ obratom v d. vzpora ležno (čelno) za rokami levonožno — premah odnožno z d. nazaj — seskok nazaj. Na drugo stran.

d) Vsed prednožno z l. na l. lestvino — s $1/2$ obratom v l. in preprijemom z l. na d. lestvino vzpora ležno zadaj (pred rokami) levonožno — premah odnožno z d.

naprej — s $\frac{1}{2}$ obratom v l. vsed prednožno sonožno na d. lestvini — sesed noter. Na drugo stran.

e) Vsed prednožno z l. na l. lestvino — premah prednožno z d. v vsed prednožno sonožno na l. lestvino — sesed noter. Na drugo stran.

f) Vsed prednožno z d. na l. lestvino — premah za-nožno z l. v vsed prednožno sonožno na l. lestvino — sesed v l. stran. Na drugo stran.

g) Vsed prednožno z l. na l. lestvino — vzmah prednožno sonožno v vsed prednožno z d. na l. lestvino.

15. Vzpora ležno spredaj, sklek ležno, opora ležno na komolcih, opora ležno na lehteh (bočno).

a) Znotraj bradlje bočno z naskokom v zmeren predkoleb — z zakolebom vzpora ležno spredaj (za rokami) — z medkolebom ponoviti — seskok.

V vzpori ležno za rokami počivata napeti nogi z notranjima roboma stopal na lestvinah, lehti so napete. noge in trup v ravni črti.

b) Iz vzpore ležno za rokami zmeren sklek ležno in z vzpiranjem zopet vzpora ležno.

c) Iz vzpore ležno za rokami opora ležno na komolcih (izmenskoročno — soročno).

d) Iz opore ležno na komolcih sklek ležno — vzpora ležno za rokami.

e) Opora ležno na lehteh (lehti napete) — opora ležno na komolcih (izmenskoročno).

f) Opora ležno na lehteh — sklek in vzpora ležno (izmenskoročno — soročno).

Izvajaj vzporo ležno tudi iz seda * raznožno pred rokami, prednožno sonožno, prednožno enonožno.

Prehod iz vzpore ležno v sklek bočno in iz skleka ležno v vzporo ležno izvajaj počasi. Te vaje izvajaj često, začetkoma po dvakrat v telovadni uri, pozneje večkrat. Krepki telovadci je lahko izvajajo po desetkrat in večkrat. Pazi, da se telovadci v skleku ne dotikajo lestvin s koleni in golenmi.

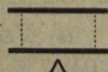
g) Znotraj bradlje z naskokom vsed prednožno sonožno na l. lestvino ven — s $\frac{1}{2}$ obratom v d. vzpora ležno (čelno) za rokami — sklek — vzpora — seskok nazaj. Na drugo stran.

h) = g), v vzpori ležno premah odnožno z l. noter — sklek — vzpora — premah odnožno z d. nazaj, s $\frac{1}{2}$ obratom v l. vsed prednožno sonožno na l. lestvini zunaj — sesed v l. stran. Na drugo stran.

i) = g), v vzpori ležno premah odnožno z l. noter — sklek — vzpora — premah prednožno z l. nazaj, s $\frac{1}{2}$ obratom v d. v sed prednožno sonožno na d. lestvini zunaj — sesed v d. stran. Na drugo stran.

* 16. Vzmik spredaj iz obese.

Zunaj doprsne ali dočelne bradlje z nadprijemom na bližji lestvini, z naskokom:

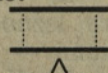


a) Obesa sonožno na oddaljeni lestvini — vzmik spredaj v vzporo na bližji lestvini — sevlek naprej v obeso sonožno na oddaljeni lestvini — seskok.

b) Vzmik spredaj v vzporo na bližji lestvini — sevlek naprej v stojo na tleh.

* 17. Obesa v nartih zadaj (gneздо) čelno.

Zunaj doprsne ali dočelne bradlje z nadprijemom na bližji lestvini, z naskokom —



obesa sonožno na oddaljeni lestvini — preprijem izmenskoročno na oddaljeno lestvino — prevrat nazaj v obeso v nartih (narti na bližji, roke na oddaljeni lestvini, telo močno uleknjeno in obrnjeno navzdol, glava zaklonjena) — prevrat naprej v obeso v podkolenjih na oddaljeni lestvini — preprijem na bližjo lestvino v obeso sonožno na oddaljeni lestvini — seskok.

VII. 18. Vzpora.

a) Zunaj dobočne bradlje čelno z nadprijemom na bližji lestvini (v širokosti ramen) z naskokom vzpora spredaj — seskok nazaj. Dvakrat ponoviti.

b) Znotraj bradlje bočno s prijemom obeh lestvin z naskokom vzpora — seskok v počep in vzravna. Dvakrat ponoviti.

Lehti so v vzpori napete, telo uleknjeno, glava pokoncu, nogi sklenjeni, prsti navzdol.

c) = b) na začetku bradlje, po seskoku korak naprej — z naskokom vzpora itd. trikrat.

d) = b), seskok s $\frac{1}{2}$ obratom v l. — z naskokom vzpora čelno na l. lestvini — seskok s $\frac{1}{2}$ obratom v d. — z naskokom vzpora bočno — seskok s $\frac{1}{2}$ obratom v d. — z naskokom vzpora čelno na d. lestvini — seskok.

e) Vzpora — vsed sonožno na l. lestvino znotraj — vzpora — vsed sonožno na d. lestvino za d. roko — vzpora — seskok.

f) Vzpora — vsed sonožno na l. lestvino znotraj s $\frac{1}{2}$ obratom v d. v vsed sonožno čelno na zadnjo lestvino

— z zaklonom in oporo nog ob prednjo lestvino leg razovno zadaj — s predklonom in $\frac{1}{2}$ obratom v l. vsed zanožno sonožno na l. lestvino — seskok. Na drugo stran.

19. Vsed prednožno na d. (l.) lestvino, sesed zanožno Znotraj bradlje bočno z naskokom.

a) Vsed prednožno z l. na d. lestvino ven — sesed zanožno z d. Na drugo stran.

b) = a), sesed zanožno z d. s $\frac{1}{1}$ obratom v l. Na drugo stran.

c) = a), presed zanožno z d. v sed sonožno na d. lestvini zunaj — sesed prednožno sonožno v l. čez obe lestvini. Na drugo stran.

d) = a), sesed zanožno z d. s $\frac{1}{2}$ obratom v l. v vzporo ležno čelno za rokami — vskok v oporo klečno za rokami — seskok nazaj.

20. Kolebanje v vzpori. Prednožka.

a) Znotraj dobočne bradlje bočno z naskokom in predkolebom vzpora — seskok naprej.

b) Na začetku bradlje vzpora — predkoleb, v zakolebu seskok v počep in vzravnavava.

Pri predkolebu in zakolebu prihajata sklenjeni in napeti nogi le malo nad višino lestvin. Pri zakolebu je glava pokoncu, križ uleknjen. Pri seskoku držita roki za lestvino in ju izpuščata šele pri vzravnavi. Varuh stoji v bližini, da zabrani padeč pri seskoku s prijemom za nadleht.

c) Znotraj bradlje kakor b) seskok s $\frac{1}{2}$ obratom v l. (d.).

d) Znotraj bradlje vzpora — predkoleb — zakoleb — v predkolebu seskok s $\frac{1}{2}$ obratom v l. (d.).

e) Z naskokom predkoleb v vzpori — v zakolebu seskok.

f) Vzpora — predkoleb — zakoleb — s predkolebom vsed prednožno sonožno na l. lestvino (ven) — seskok v l. stran. Na drugo stran.

Vsed prednožno sonožno na l. izvajamo napetih in sklenjenih nog in napetih lehti s $\frac{1}{4}$ obratom v l.

g) Vzpora — predkoleb — zakoleb — s predkolebom premah sonožno pred l. roko čez l. lestvino v stojo na tleh (prednožka) v l. Na drugo stran.

Predkoleb izvajamo nad višino lestvin in se odrinemo krepko z rokami, levo leht odročimo, z d. se pa primemo bližje lestvine, da pridemo v varen počep, nakar se hitro vzravnavamo in sočasno priročimo,

Kolebanje je najvažnejša vadbeno vrsta v sestavih na bradlji, ki se z lahkoto in krasno spaja z večino vad-

benih vrst in ki najčesče služi kot vez mnogih vadbenih vrst.

* 21. Vsed raznožno pred rokami. Prednožka.

Na začetku dobočne bradlje z naskokom;

a) Predkoleb — zakoleb — s predkolebom vsed raznožno pred rokami — sesed noter in v zakolebu seskok.

Vsed raznožno pred rokami poizkušajo začetniki z naskokom v predkoleb. S stegni stojimo takorekoč na lestvinah, križ je uleknjen, noge napete, prsti smere navzdol. Roke popuste v prijemu in se lestvin samo dotikajo s prsti.

b) Predkoleb — zakoleb — s predkolebom vsed raznožno pred rokami in takoj sesed noter in v zakolebu seskok.

c) Predkoleb — zakoleb — s predkolebom vsed raznožno pred rokami — sesed noter — zakoleb — prednožka v l. (d.).

d) Vsed raznožno pred rokami ponovno z medkolebi — prednožka v l. (d.).

e) Vsed raznožno pred rokami s sesedom noter prinožiti in takoj vsed raznožno pred rokami — ponovno — prednožka.

f) Vsed raznožno pred rokami — preprijem naprej — sesed zanožno noter in s predkolebom prednožka.

g) Vsed raznožno pred rokami — preprijem naprej — sesed zanožno noter — vsed raznožno pred rokami — preprijem naprej — sesed zanožno noter — prednožka.

22. Vsed prednožno z l. na l. (z d. na d.) lestvino.

* a) Na začetku ali znotraj bradlje bočno z naskokom vsed raznožno pred rokami — z vzmahom z d. noter vsed prednožno z l. na l. lestvino — kolebanje z d. — v predkolebu premah z d. čez l. lestvino v vsed prednožno sonožno na l. lestvino — seskok v stran. Na drugo stran.

Vsed prednožno enonožno izvajamo tako, da je telo v vzpori z odnoženjem ene noge. Pri vsedu z l. na l. lestvino počiva l. stegno na lestvini pred roko, d. noga pa visi navpično navzdol. Obe nogi sta napeti (l. poševno v stran dol), hrbet je uleknjen. — Vseda je z d. n. o, pri katerem je lestvina točno pod težiščem telesa. ne izvajamo pri šolski telovadbi iz varnostnih ozirov.

* b) = a), v vsedu prednožno z l. na l. lestvini prinožiti z d. (ponovno) — premah z l. noter in v zakolebu seskok. Na drugo stran.

c) Z naskokom vzpora s predkolebom in vsed prednožno z l. na l. lestvino — z vzmahom obenožno prinožiti

nad lestvino in zopet vsed prednožno z l. na l. lestvino (ponovno) — z zakolebom seskok.

d) Na začetku ali znotraj dobočne bradlje bočno z naskokom predkoleb — zakoleb — s predkolebom vsed prednožno z l. na l. lestvino — s premahom prednožno z d. vsed prednožno sonožno na l. lestvino ven — sesed s $\frac{1}{2}$ obratom v d. (s prijemom oberočno za lestvino). Na drugo stran.

e) = d), iz seda prednožno sonožno na l. lestvini zunaj s $\frac{1}{2}$ obratom v d. opora ležno spredaj — seskok nazaj. Na drugo stran.

f) = d), iz seda prednožno sonožno na l. lestvini zunaj s $\frac{1}{2}$ obratom v l. vsed čelno sonožno na prednjo lestvino — sesed naprej. Na drugo stran.

23. Zanožka.

Zanožka je seskok zanožno (v zakolebu čez eno lestvino za roko) v stojo na tleh na strani bradlje.

a) Na začetku bradlje z naskokom predkoleb — z zakolebom seskok (visok zakoleb do vodoravnega položaja.)

b) = a), znotraj bradlje. (Kolebi nad višino lestvin.)

c) Znotraj bradlje z naskokom predkoleb — z zakolebom vsed zanožno sonožno na l. lestvino ven — seskok v stran. Na drugo stran.

d) Znotraj bradlje z naskokom predkoleb — z zakolebom zanožka v l. Na drugo stran.

Pri zanožki sta nogi napeti in sklenjeni, križ uleknjen, glava pokoncu. Pri seskoku ob strani bradlje v počep je telo pokoncu, roka prime za bližjo lestvino, druga leht odroči. Iz počepa se takoj vzravnavamo in sočasno priročimo.

* 24. Vsed raznožno za rokami.

a) Znotraj bradlje bočno z naskokom predkoleb — z zakolebom vsed raznožno za rokami — vzmah noter in vsed prednožno sonožno na l. lestvino ven — seskok v stran. Na drugo stran.

Vsed raznožno za rokami je sličen vsedu raznožno pred rokami (gl. 21.). Kolebanje ne bodi previsoko, da ne udarimo s stegni ob lestvini. Vsed je tesno za rokami, ki popuste v prijemu in se dotikajo le s prsti lestvin. Pri vzmahu iz seda preprimejo roke nekoliko naprej.

b) = a) iz vseda raznožno za rokami z vzmahom noter medkoleb in zanožka v l. (d.).

25. Vsed zanožno enonožno.

a) Znotraj dobočne bradlje bočno z naskokom vzpora s predkolebom — z zakolebom vsed zanožno z l. na l.

lestvino — z vzmahom noter in medkolebom zanožka v levo. Na drugo stran.

Vsed zanožno z l. na l. lestvino izvajamo pri mladinski telovadbi z vsedom na l. stegno (prim. vsed prednožno enonožno, 22.). Nato zaklonimo trup, zamahnemo z nogami naprej nad višino lestvin, nakar se takoj predklonimo in zamahnemo z nogami nazaj nad višino lestvin, prinožimo z l. ter preidemo v medkoleb (predkoleb — zakoleb), ki ga izrabimo za zanožko.

b) = a), iz seda zanožno z l. na l. lestvini z vzmahom in medkolebom vsed zanožno z d. na d. lestvino — z vzmahom in medkolebom zanožka v l. Na drugo stran.

Sestavlja tudi vsede zanožno enonožno z vsedi prednožno raznožno, z vsedi zanožno raznožno, z vsedi prednožno enonožno in s prednožkami.

Vsed z zaletom z vnanje strani.

Doprsna bradlja, z zaletom z vnanje strani:

a) Vsed prednožno sonožno v d. na prednjo lestvino zunaj — $\frac{1}{2}$ obrat v d. v vzporo ležno čelno za rokami — seskok nazaj. Z druge strani.

b) Vsed = a), sesed prednožno sonožno v d. noter — zakoleb — s predkolebom vsed prednožno sonožno na d. lestvino ven — sesed v d. stran. Z druge strani.

26. Meti čelno.

Zunaj dobočne bradlje z naskokom in prijemom na oddaljeno lestvino — vzpora ležno spredaj za rokami:

a) Premah odnožno z l. noter — premah odnožno z d. nazaj — seskok nazaj. Na drugo stran.

b) Premah prednožno z l. noter — premah odnožno z l. nazaj — seskok nazaj. Na drugo stran.

c) Premah odnožno z l. noter — premah odnožno z l. nazaj — premah prednožno z l. noter — seskok odnožno z d. naprej znotraj bradlje. Na drugo stran.

d) Premah prednožno z l. noter — seskok zanožno z d. znotraj bradlje. Na drugo stran.

e) Kolo odnožno z l. naprej — premah odnožno z d. noter — premah odnožno z l. nazaj — odbočka v d. znotraj bradlje. Na drugo stran.

VIII. 27. Vzpora ležno spredaj in sklek ležno spredaj z gibi lehti in nog.

a) Vzpora ležno spredaj — sklek ležno — vzpora ležno — zanožiti z l. — nazaj in zanožiti z d. — nazaj in prednožka v l. (d.).

b) Vzpora ležno spredaj — vzročiti z l. — nazaj in vzročiti z d. — nazaj in prednožka v l. (d.). Ista vaja v skleku.

c) Vzpora ležno spredaj — zanožiti z d. in vzročiti z l. — nazaj in zanožiti z l. in vzročiti z d. — nazaj in prednožka v l. (d.) s $\frac{1}{2}$ obratom v d. (l.). Ista vaja v skleku.

d) Vzpora ležno spredaj — ročkati naprej do konca bradlje — seskok naprej s $\frac{1}{2}$ obratom v l. (d.).

e) Vzpora ležno spredaj — ročkati nazaj do začetka bradlje — medkoleb in seskok nazaj.

28. Vzpora ležno zadaj.

a) Znotraj bradlje bočno z naskokom in predkolebom vzpora ležno zadaj (pred rokami) — zanožka v l. (d.).

V vzpori ležno zadaj počivata nogi z vnanjima roboma stopal na lestvinah. Lehti so napete, napete noge in uleknjen trup sta v ravni črti.

b) Vzpora ležno zadaj — z medkolebom vzpora ležno spredaj — prednožka v l. (d.).

29. Zanožka z obrati. Zanožka brez medkoleba. Sesed zanožno.

Znotraj dobočne (doprsne) bradlje bočno z naskokom.

a) Vzpora — kolebanje — zanožka v l. (d.) s $\frac{1}{2}$ obratom v d. (l.).

b) = a), zanožka s $\frac{1}{1}$ obratom.

* c) Vzpora — s predkolebom vsed raznožno pred rokami — vzmah noter in z zakolebom zanožka v l. (d.).

d) = c), zanožka s $\frac{1}{2}$ ali $\frac{1}{1}$ obratom v d. (l.).

e) Vzpora — s predkolebom vsed prednožno z l. na l. lestvino = vzmah noter in z zakolebom zanožka v l. (s $\frac{1}{2}$ obratom v d.) Na drugo stran.

f) Vzpora — s predkolebom vsed prednožno sonožno na l. lestvino ven — vzmah noter in z zakolebom zanožka v l. (s $\frac{1}{2}$ obratom v d.) Na drugo stran.

g) Vzpora — predkoleb — z zakolebom vsed zanožno raznožno — sesed zanožno v l. (d.).

h) Vzpora — predkoleb — z zakolebom vsed zanožno z l. na l. lestvino — sesed zanožno v l. Na drugo stran.

i) Vzpora — predkoleb — z zakolebom vsed zanožno sonožno na d. lestvino ven — sesed zanožno v l. Na drugo stran.

30. Prednožka iz stoje na tleh. Prednožka iz seda. Prednožka z obrati. — Znotraj dobočne bradlje (ali na začetku) z naskokom:

a) Prednožka v l. (d.) brez medkoleba.

b) = *a)* s $1/2$ obratom v d. (l.) t. j. k bradlji.

c) = *a)* s $1/1$ obratom v d. (l.).

Prednožko v l. s $1/1$ obratom v d. izvajamo z visokim predkolebom in krepkim odzivom rok, ko se nahajajo napete noge pred l. roko nad l. lestvino. Odziv rok izrabljamo za hiter in lep obrat v d. (k bradlji). Pri seskoku v počep prime l. roka za bližjo lestvino, z d. odročimo. nakar se hitro vzravnamo in priročimo.

d) = *a)* s $1/2$ obratom v l. (d.), t. j. od bradlje.

e) Kolebanje — z zakolebom seskok in takoj prednožka v l. (d.).

Sestavljaj tudi seskoke z zakolebom iz vsedov (* raznožno, eno-nožno, sonožno) s prednožko.

* *f)* Vzpora — predkoleb — z zakolebom vsed raznožno za rokami — vzmah noter in prednožka v l. (d.) brez medkoleba.

* *g)* Vsed raznožno pred rokami — preprijem naprej — vzmah noter in prednožka v l. (d.).

* *h)* Vzpora — predkoleb — zakoleb — s predkolebom vsed raznožno pred rokami — sesed prednožno v l. (d.).

i) = *h)*, vsed prednožno z l. na l. lestvino (z d. na d. lestvino) — sesed prednožno v l. (d.).

j) = *h)*, vsed prednožno sonožno na d. (l.) lestvino ven — sesed prednožno v l. (d.).

31. Sed in izmene. — Znotraj doprsne (dobochne) bradlje bočno z naskokom:

* *a)* Vsed raznožno pred rokami — vzmah noter in z zakolebom vsed raznožno za rokami — vzmah noter in s predkolebom vsed raznožno pred rokami — zanožka v l. (d.).

b) = *a)*, pričeti z vsedom raznožno za rokami in zaključiti s prednožko v l. (d.).

c) Vsed prednožno z l. na l. lestvino — vzmah noter in vsed zanožno z l. na l. lestvino — vsed prednožno z l. na l. lestvino — zanožka v l. Na drugo stran.

d) = *c)*, pričeti z vsedom zanožno z l. na l. lestvino in zaključiti s prednožko v l. Na drugo stran.

e) Vsed prednožno z l. na l. lestvino — vsed zanožno z d. na d. lestvino — vsed prednožno z l. na l. lestvino — zanožka v d. Na drugo stran.

f) Vsed prednožno sonožno na l. lestvino ven — vsed zanožno sonožno na d. lestvino ven — vsed prednožno sonožno na l. lestvino ven — zanožka v d. Na drugo stran.

Sestavlja tako izmene ostalih znanih sedov, vedno v 4 gibih. Vajo, ki jo pričinjaš z vsedom prednožno, zaključuj z zanožko, nato pa izvajaj vajo v nasprotnem redu s prednožko na koncu.

32. Sed in izmene z obrati. — Znotraj doprsne bradlje bočno z nadprijemom:

* a) Vsed prednožno sonožno na l. lestvino ven — $\frac{1}{2}$ obrat v d., preprijem z l. na d. lestvino (ob d. roki), odnožiti z l. — premah z l. čez obe lestvini, s $\frac{1}{2}$ obratom v d. in preprijemom d. na drugo lestvino vsed raznožno za rokami — zanožka v d. Na drugo stran.

Kadar izvajajo telovadci dobro posamezne gibe, naj izkušajo izvesti vso vajo s spojenimi gibi.

* b) Vzpora — premah prednožno z d. čez l. lestvino (t. j. pred l. roko) — premah zanožno z l. $\frac{1}{1}$ obrat v d. in s prijemom premah odnožno z l. čez obe lestvini v vsed raznožno za rokami — vzmah noter in s predkolebom prednožka v d. Na drugo stran.

* c) Vzpora — premah prednožno z d. čez l. lestvino — premah zanožno z l., $\frac{1}{2}$ obrat v d. in s preprijemom l. na drugo lestvino premah odnožno z l. noter — $\frac{1}{2}$ obrat v d. in s premahom odnožno z l. na l. lestvino vsed raznožno pred rokami — vzmah noter in z zakolebom zanožka z d. Na drugo stran.

33. Vzpora z gibi nog in trupa. — Na začetku doprsne (dobočne) bradlje z naskokom (dvojice sočasno);

a) Vzpora — prednožiti z l. (visoko in hitro) — prinožiti z l. — prednožiti z d. — prinožiti z d. — seskok v počep in vzravnavo.

b) Vzpora — prednožiti z l. in zanožiti z d. — prednožiti z d. in zanožiti z l. — ponoviti — seskok.

c) Vzpora — skrčiti prednožno z l. — prožiti z l. v prednoženje — prinožiti — isto z d. — seskok.

d) Vzpora — zasukati trup v l. — v d. — seskok.

e) Vzpora — zasukati trup v l. in raznožiti — isto v d. — seskok.

f) Vzpora — prednožiti sonožno (prednos) — nazaj — seskok.

Prednos izvajamo počasi popolnoma napetih nog, kar je začetkoma težavno. Slabšim telovadcem dovolj hitrejšo izvedbo.

Vaje v vzpori z gibi nog so težavne drže; izvajajo naj jih samo močni telovadci, ki vzdržijo z lahkoto več sekund v vzpori. V isti telovadni uri ne ponavljaj teh vaj, temveč izvajaj samo po eno ali po dve menoma z vajami v sedu in vesi.

* 34. Ročkanje v vzpori. — Znotraj doprsne (dobočne) bradlje bočno z naskokom:

a) Vzpora — ročkanje z l. na mestu (2 prepriema) — isto z d. — seskok.

Ročkanje enoročno na mestu je lažje nego ročkanje menoma z d. in l. Vaja je težavna, izvajajo naj jo samo telovadci, ki vztrajajo v lepi vzpori. Trup bodi pri ročkanju uleknjen, glava pokoncu, noge napete, sklenjene, nekoliko zanožene, prsti stopal navzdol. Lopatice naj ne izstopajo in glava naj se ne krči med ramena. Brzina ročkanja bodi začetkoma poljubna, pozneje na štetje.

b) Ročkanje naprej, 2 prijema z l., 2 z d.

c) Ročkanje naprej menoma z l. in d.

d) Vzpora na začetku bradlje, ročkanje naprej z 8 — 10 prijemi — prednožka v l. (d.).

e) Ročkanje nazaj menoma z l. in d. — predkoleb — z zakolebom zanožka.

f) Ročkanje naprej in ročkanje nazaj (do sredine ali do konca bradlje).

g) Ročkanje soročno na mestu.

h) Ročkanje soročno naprej.

V isti telovadni uri vadi ročkanje v vzpori samo enkrat ali dvakrat menoma z vajami v sedu in vesi.

35. Kolebanje v vzpori.

a) Znotraj bradlje bočno (ali dvojica na koncih bradlje — z licem ven) z naskokom vzpora — predkoleb = zakoleb — s 3. zakolebom zanožka v l. (d.).

Pri kolebanju v vzpori so noge popolnoma napete. Često vidiš pogrške: Krčenje kolen v zakolebu, premalo sklopljena stonala, povešeno glavo. Pogled bodi stalno naprej. Čuvaj se previsokih zakolebov (ne nad vodoravno višino!), v predkolebu prihajajo noge le malo nad višino lestvin. Kolebi naj so enakomerni, brez zaganjanja in ustavljanja. Kolebanje se vrši v ramenih, ne v bokih. Opozori telovadce, da je treba komolce hitro odročiti, ako bi čutili, da jim preti padeč iz koleba.

b) Dvojica na začetkih bradlje: Z naskokom vzpora — kolebanje — s 3. predkolebom prednožka v l. (d.).

* c) Vsed raznožno pred rokami — vzmah noter in kolebanje — s 3. predkolebom prednožka v l. (d.) s 1/ obratom v d. (l.).

Izvajaj kolebanje tudi iz ostalih vsedov.

d) Kolebanje — s 3. predkolebom vsed prednožno sonožno na d. lestvino — zanožka v l.

Zaključuj kolebanje tudi z ostalimi vsedi, sesedi. — Dolgega kolebanja ne dovoljaj nikdar.

Kolebanja v skleku mladina ne sme izvajati.

36. Kolebanje v vzpori z ročkanjem.

* a) Na začetku bradlje z naskokom vsed prednožno sonožno na l. lestvino — s $\frac{1}{1}$ obratom v d. in premahom odnožno z l. vsed raznožno za rokami — preprijem nazaj — vzmah noter, v zakolebu poskok nazaj (preprijem soročno) — s predkolebom vsed raznožno pred rokami — ponoviti — zanožka v l. (d.)

Pričenjamo z ročkanjem nazaj, ki je lažje nego ročkanje naprej, a šele, ako so telovade popolnoma sigurni v kolebanju in v ročkanju soročno brez kolebanja. Začetkoma spajamo posamezne poskoke z vsedi. Poskok v zakolebu izvajamo v trenutku, ko je telo najvišje (ob koncu zakoleba); na isti način izvajamo poskok v predkolebu.

* b) Na začetku bradlje z naskokom vzpora — s predkolebom vsed raznožno pred rokami — medkoleb — s predkolebom poskok naprej — medkoleb — s predkolebom prednožka v l. (d.).

* c) Poizkus 2 — 3 poskokov nazaj v zakolebih zaporedoma.

* d) Poizkus 2 — 3 poskokov naprej v predkolebih zaporedoma.

* 37. Vzmik iz obese bočno.

Znotraj bradlje z naskokom vesa vznosno — dvigniti trup in raznožiti v obeso za pete zgoraj — vzravnavo v vsed raznožno pred rokami.

* 38. Strig zanožno.

Iz vseda raznožno pred rokami vzmah noter in strig zanožno s $\frac{1}{1}$ obratom v l. (d.) v vsed raznožno pred rokami — zanožka.

V zakolebu se naglo zasučemo v levo in raznožimo. Vadi strig tudi iz drugih vsedov, s preprijemi za telo.

39. Bradlja z neenako visokima lestvinama (dvovišinska bradlja). — Desna v vzpori, l. v zgibi z vnanjim prijemom bočno znotraj bradlje.

a) Vsed prednožno sonožno na d. lestvino ven — s preprijemom d. na višjo lestvino $\frac{1}{2}$ obrat v d. v sed prednožno sonožno na nižji lestvini čelno in zgiba ležno spredaj pred rokami z nadprijemom — premah odnožno z d. nazaj in seskok skrčno z l. nazaj v stojo na tleh. Na drugo stran.

b) Zunaj bradlje s podprijemom na višji lestvini premah skršno sonožno naprej v zgibo ležno spredaj pred rokami — premah odnožno z l. nazaj. s $1/2$ obratom v l. v zgibo ležno v d. stran desonožno — premah odnožno z l. naprej s $1/2$ obratom v d. v zgibo ležno spredaj pred rokami — seskok skršno nazaj. Na drugo stran.

c) D. podprijem, l. nadprijem: Premah skršno sonožno naprej v zgibo ležno spredaj pred rokami — seskok odbočno v d. (l.) nazaj.

d) Znotraj bradlje bočno z naskokom v vzporo z l., v zgibo z d.: Kolebanje — zanožka v l. Na drugo stran.

Literatura: V. Pexa — Bajželj, Vaje na bradlji (opora). — Učenci in učenke. — Vaditeljski List. — Ag. Heller, Methodika tělesně výchovy mládeže. — Cvičební večery na bradlech, Sokol XVI. — Klenka, Cvičení na bradlech. — Cvič. večery pro žactvo. — Cvič. večery pro dorost. — Cvič. večery pro ženy a dorostenky. — Příloha Věst. Sok. II. dalje. — Cvič. Listy I.-V. — Tělesná Výchova I. dalje. — Malá, Příručka II. — Sokol, IV. VII (Tabulky cvičební na bradlech) itd. — Ant. Šebánek. Ženský tělocvik sokolský. — Tělocvičná soustava sokolská 1920. — Osvald. Cvičebnice II. — Škola tělocviku sokolského 1912. — Javůrek, Cvičení žactva I. II. — Alfred Maul, Barrenübungen. 6. izd. 1922. — Turnbüchlein für Volks- und Bürgerschulen. — Der Turnunterricht in Mädchenschulen. — Gerätübungen für das Mädchen- und Frauenturnen.

Drog (preča).

1. Drog je priprosto, a vsestransko orodje. Na njem so izvedljive vaje vseh vadbenih vrst.

Drog je jeklena žrd bodisi furnirana ali pa obdana z lesenim omotom iz dveh zlepljenih delov. Poraben je tudi jeklen drog z ovojem iz papirjeve mase. Najčešče pa vadijo na priprostem železnem ali jeklenem drogu, ki je cenejši. Leseni drogovni brez jeklenega jedra niso dovolj varni, ako niso znatno debelejši, kar pa otežuje prijemanje in onemogočuje izvajanje mnogih vaj, zato jih nikakor ne priporočamo.

Dolgost droga je 2—2·50 m, debelost v prerezu 3 cm. Konca (glavici) droga sta 4 oglata in imata luknjice za kline.

2. Drog pritrjujemo bodisi med stalnima ali premičnima ali prenosnima stebroma. Prenosna stojala (nazivajo

jih „ameriški drog“) zahtevajo precej časa, preden jih postavimo in zopet odstranimo, razen tega so draga in urejena včasih samo za visoki drog, — torej so za mladinsko telovadbo precej neporabna. Večinoma se zadovoljujemo — zlasti na telovadiščih pod milim nebom — s stalnimi lesenimi stebri, vkopanimi v zemljo in opremljenimi z luknjami, v katere se vtikajo drogove glavice. Luknje, ki se nahajajo po 20 — 25 *cm* narazen med višino 60 do 240 *cm* od tal, ne smejo biti pretesne, vendar so tako urejene, da se drog ne more sam izmakniti in da trdno tiči v njih ter da se ne pomika v njih niti naprej niti nazaj, niti gor niti dol. Potrebno je, da stebra krepko podpremo, da se ne majata. Vsako leto se moramo pred uporabo prepričati, ali ni vkopani del strohnel.

3. Po višini je drog: 1. nizek (60 — 120 *cm*, t. j. do kolen, do bokov, do prs, do ramen), 2. dosežen (120 do 180 *cm*, t. j. do čela, do temena, tesno nad glavo, dosežen nad glavo), 3. visok ali doskočen (180 — 240 *cm*).

4. Na dvojnem drogu vadimo tupatam, zlasti pri dekliški (ženski) telovadbi: eden drog je nizek, drugi nad njim med istima stebroma je v dosežni višini. Na tem orodju dobivajo vaje poseben značaj, ker vadimo z eno roko v vesi (vesi ali zgibi), z drugo pa v opori (vzpori ali skleku) sočasno. Mnoge vaje so s tem olajšane, na pr. meti.

5. Na drogu vadimo čelno in bočno (gl. 5. str. 80).

6. Drog prijemamo praviloma z viličastim, redkoma s polnim prijemom (gl. 6. str. 81).

Prijemi na drogu z ozirom na položaj roke so: nadprijem, podprijem, dvoprijem, obrnjeni podprijem (gl. 7. str. 81). Kadar vadimo bočno, zovemo prijem nadprijem, ako smerita palca nazaj, in podprijem, ako sta mezinca zadaj.

Razdalja rok bodi pri vseh prijemih, ako ni inače določeno, dovolj široka in sicer najmanj za širino telovadčevih ramen ali še nekoliko večja.

7. Vaje na nižji in deloma tudi srednji stopnji izvajamo po možnosti v dvojicah (trojicah) sočasno kot skupne vaje; tako pridobivamo obilo časa in mladi telovadci prihajajo češče na vrsto. Dvojica stoji bodisi drug poleg drugega ali s čelom drug k drugemu, trojica bodisi drug poleg drugega ali srednjik s čelom proti krajnikoma.

Spreten učitelj najde še druga sredstva, da zaposli čim največ telovadcev sočasno na drogu, na pr. vaje v stojni in ležni vesi izvaja na drogu (dvojica, trojica) in sočasno na bradlji (četvorica, šestorica) — bradlja nam nadomestuje 2 drogova; vaje v ležni opori izvaja večja skupina na gredi ali podobnem orodju, nekatere vaje so izvedljive tudi ob plotu.

Učni načrt vaj na drogu.

I. Vesa stojno zadaj z gibi nog (ravnalne vaje). Vesa stojno spredaj. Pri vseh vajah je teža telesa pretežno na nogah, roke se le drže droga.

II. Vesa stojno spredaj s koraki in poskoki. Vesa stojno spredaj z gibi in držami nog. Izmene vese stojno s prijemi. Vesa čepno sonožno in enonožno. Vesa stojno v komolcih. Vesa ležno spredaj. Ročkanje na mestu v vesi čepno in stojno.

III. Vesa stojno in ležno in izmene s poskoki. Vesa stojno enoročno z obrati in gibi lehti in nog. Vese ležno in stojno zadaj z gibi nog.

IV. Vesa stojno, zgiba stojno in izmene s poskoki, obrati in preprijemi. Zgiba ležno z gibi nog in lehti in izmene z obrati. Vesa (prosta vesa) in izmene s preprijemi, gibi nog.

V. Vesa, zgiba in izmene s preprijemi. Vesa v komolcih zadaj, vesa v podlehteh in v nadlehteh. Zgiba z gibi nog. Ročkanje v vesi in v zgibi. Obrati v vesi ležno. Vaje na dvojnem drogu: vstop, gibi nog, drže. Obesa v podkolenju enonožno in sonožno. Izmene obese v podkolenju s preprijemi in obrati. Kolebanje v obesi v podkolenju. Naupor iz obese v podkolenju v sed na drogu. Vesa v podkolenju. Opora stojno in opora ležno in izmene s preprijemi, gibi nog in ročkanje na mestu v opori ležno.

VI. Vesa in izmene s preprijemi in obrati. Zgiba in izmene s preprijemi. Kolebanje v vesi in v zgibi z gibi nog. Vesa in zgiba stojno na dvojnem drogu z obrati in gibi nog. Ročkanje v vesi in v zgibi. Opora ležno spredaj in sklek ležno spredaj z gibi nog in obrati. Opora ležno zadaj in sklek ležno zadaj z gibi nog in z obrati. Naupor iz obese v podkolenju. Vzmik spredaj. Drže v vesi.

VII. Vesa in izmene. Vesa vznosno spredaj, vesa vznosno zadaj. Vesa strmoglavo. Vesa stojno in izmene z obrati in s prevlekom. Vesa zadaj. Obesa v nartih zadaj. Ročkanje v vesi in v vzpori. Kolebanje v vesi in v zgibi. Obrati v vesi s preprijemi. Vzmik spredaj. Vzpora spredaj z meti odnožno in z obrati v sed. Vzpora spredaj z gibi nog na dvojnem drogu. Ročkanje, meti in drže na dvojnem drogu. Vzpora zadaj. Naupor iz obese v podkolenju. Toč nazaj iz seda enonožno. Meti odnožno. Drže v vesi. Podmet „brez leta“ (seskok podmetno).

VIII. Vesa in izmene: Vesa, zgiba, vesa vznosno spredaj in zadaj, obese v podkolenju, vesa strmoglavo, vesa zadaj. Opora in izmene: Vzpora, sklek spredaj in zadaj. Ročkanje v vesi in zgibi z različnimi prijemi in držami nog. Kolebanje z izmeno prijema, z gibi nog, z obrati. Kolebanje v opori. Vzmik spredaj, spad, sevlek. Toč iz vzpore nazaj. Naupor iz obese v podkolenju. Podmet čez vrstico in podmet kot seskok iz vzpore. Preskoki čez dobočni drog: odbočka, zanožka, prednožka. Drže, prednos. Vaje na „živem“ drogu.

Primeri vaj na drogu.

I. 1. Vesa stojno zadaj.

Učenci (dva — trije) se postavijo pred dobočni drog (t. j. s hrbtom k drogu), zaročijo, primejo zadaj drog in se nagnejo z gorenjim delom telesa naprej. Pete so pod orodjem ali nekoliko pred orodjem. Ponavlja vajo često tudi na drugih orodjih (na visoki gredi, ob plotu itd.) in z različnimi prijemi (dlani zadaj, dlani spredaj, dlani ven)

2. Vesa stojno zadaj z gibi nog:

- a) počasi zanožiti z d. (z l.),
- b) odnožiti z d. (l.),
- c) prednožiti z d. (l.),
- d) skrčiti prednožno z d. (l.),
- e) vzpon sonožno,
- f) vzpon z d. (l.) in zanožiti z l. (d.),
- g) vzpon z d. (l.) in odnožiti z l. (d.),
- h) vzpon z d. (l.) in prednožiti z l. (d.),
- i) vzpon sonožno in počep,
- j) vzpon in počep zanožno z d. (l.),
- k) vzpon in počep odnožno z d. (l.),
- l) vzpon in počep prednožno z d. (l.),
- m) počep z d. (l.) in zanožiti z l. (d.),
- n) počep z d. (l.) in odnožiti z l. (d.),
- o) počep z d. (l.) in prednožiti z l. (d.).

Take „ravnalne vaje“ so protiutež zoper vplive sedenja v šoli in zoper nelepo in nezdravo držanje telesa. Vadi jih v I šol. letu ta-

korekoč v vsaki telovadni uri. Izberi eno izmed navedenih vaj in jo izvajaj začetkoma dvakrat počasi, nato po petkrat nepretrgoma. Opominjaj često, naj globoko dihaajo: vdih skoz nos, izdih skoz usta.

I. II. 3. Vesa stojno spredaj.

Drog do temena ali tesno nad glavo. Iz stoje s čel. m k drogu primemo drog (po prijemu se nahajamo v zgibi stojno spredaj) in vežbamo razne prijeme (prim. 7. str. 81), nato pa sledeče vaje in sicer vsako vajo 1. z nadpri emom, 2. s podprijemom, 3. z dvoprijemom:

a) s spadom (s spuščanjem) nazaj vesa stojno spredaj pred rokami (noge nepomično na mestu, lehti napete, križ uleknjen) — s pritegom vzravna v zgibo stojno spredaj,

b) s spadom (spuščanjem) naprej vesa stojno spredaj za rokami — vzravna,

c) s spadom v d. stran vesa stojno spredaj v l. stran — vzravna,

d) s spadom v l. stran vesa stojno spredaj v d. stran — vzravna,

e) s predkorakom vesa stojno spredaj pred rokami — z zakorakom vzravna,

f) z zakorakom vesa stojno spredaj za rokami — s predkorakom vzravna,

g) h) z odkoraki kakor *c)* in *d)*,

i) s poskokom naprej vesa stojno spredaj pred rokami — preprijem izmenskoročno (iz nadprijema v podprijem itd.) — z zakorakom (ali s poskokom nazaj vzravna,

j) s poskokom nazaj vesa stojno spredaj za rokami — preprijem — s predkorakom (ali s poskokom naprej) vzravna.

Pri vesi stojno pred rokami je celo stopalo na tleh, pri vesi stojno za rokami se dotikamo tal samo s prsti, pri vesi stojno v stran pa z robom stopala. V vseh vesah so stopala spojena z notranjim robom, križ bodi uleknjen, glava vzklonjena,

4. Vesa stojno spredaj z gibi in držami nog.

V vesi stojno pred rokami: *a)* prednožiti, *b)* odnožiti menoma z d. in l.

V vesi stojno za rokami: *a)* zanožiti, *b)* odnožiti menoma z d. in l.

V vesi stojno v d. stran: *a)* prednožiti, *b)* odnožiti, *c)* zanožiti z d., v vesi stojno v l. stran z l.

Gibi nog s krčenjem in suvanjem, na pr. 1. s spuščanjem ali spadom nazaj vesa stojno spredaj pred roka-

mi, 2. skrčiti prednožno z d., 3. suniti z d. dol, 4. priteg v zgibo stojno.

5. Vesa čepno in izmene.

Dva učenca se postavita s čelom k doramenskemu drogu in primeta z nadprijemom (zgiba stojno spredaj):

a) vesa čepno (počep do napetih lehti) — ročkanje na mestu na počasno štetje.

b) vesa čepno prednožno z d. (z l.),

c) vesa čepno odnožno z d. (z l.),

d) vesa čepno zanožno z d. (z l.),

e) s poskokom izmena vese čepno prednožno z d. in l.

f) s poskokom izmena vese čepno odnožno z d. in l.

g) s poskokom izmena vese čepno zanožno z d. in l.

Vaje otežujemo s preprijemi, ročkanjem na mestu, s krčenjem in suvanjem noge. Vadimo čelno, nato bočno.

6. Vesa stojno v komolcih (laktih) spredaj.

7. Vesa stojno v komolcih zadaj (s hrbtom k drogu do ramen).

8. Vesa ležno spredaj a) pred rokami, b) za rokami, c) v d. stran, d) v l. stran.

Otežitev z gibi napetih nog, s krčenjem in suvanjem nog.

Vadimo na štetje, na pr. 1. zakorak z l. (čepenje z d.), 2. zakorak z d. v veso ležno spredaj za rokami, 3. predkorak z l., 4. prisun z d.

9. Vesa čepno, vesa stojno in izmene.

a) Drog nad temenom, z nadprijemom, roke narazen: 1. vesa čepno, 2. z naponom nog gib telesa nazaj v veso stojno spredaj pred rokami upognjeno, 3. vesa čepno, 4. vzravnava (noge nepremično na mestu).

b) 1. vesa čepno, 2. z naponom nog gib telesa naprej v veso stojno spredaj za rokami uleknjeno, 3. vesa čepno — trikrat, nato vzravnava.

c) Iz vese čepno 1. z naponom nog vesa stojno spredaj pred rokami, 2. vesa čepno, 3. z naponom nog vesa stojno spredaj za rokami, 4. vesa čepno — ponoviti, nato vzravnava.

III. 10. Vesa stojno in vesa ležno in izmene s poskoki.

Dve vesi spajamo s poskoki, na pr. a) s poskokom naprej vesa stojno spredaj pred rokami — s poskokom nazaj vzravnava — s poskokom nazaj vesa stojno spredaj za rokami — s poskokom naprej vzravnava (ponoviti).

b) vesa stojno v d. in l. stran kakor a) s poskoki,

c) s poskokom naprej vesa stojno spredaj pred rokami — s poskokom nazaj vesa stojno spredaj za rokami (ponoviti),

d) s poskokom izmena vese stojno v d. in v l. stran.

11. Vesa stojno in izmene z obrati v veso stojno enoročno, z gibi lehti in nog.

a) Vesa stojno spredaj pred rokami — izpustiti z l., $\frac{1}{2}$ obrat v l. v veso stojno v d. stran, krožiti z l. — $\frac{1}{2}$ obrat v d. in prijem. Na drugo stran.

b) = a), z odnoženjem v vesi stojno v stran.

c) 1. Vesa stojno spredaj v d. stran, 2. preprijem z d. v podprijem, 3. s spuščanjem l. $\frac{1}{4}$ obrat v l. Na drugo stran.

12. Vesa ležno in stojno zadaj z gibi nog.

a) S hrbtom k doprsnemu drogu, s podprijemom:

1. Zakorak z l. in čepenje z d., 2. prisun z d. v veso ležno zadaj (noge na prstih, telo in lehti napete, glava pokoncu), 3. zanožiti z l., 4. prinožiti z l., 5. predkorak z l., 6. z d.

b) Vesa stojno v komolcih zadaj — zakorak z l. in d. — zanožiti z l. — prinožiti z l. — zanožiti z d. — prinožiti z d. — s spuščanjem ene roke stoja na tleh.

IV. 13. Vesa stojno, zgiba stojno in izmene.

a) 1. Z zakorakom vesa ležno spredaj za rokami, 2. s pritegom zgiba ležno za rokami, 3. s poskokom (skrčenjem nog) vesa ležno spredaj pred rokami, 4. s poskokom nazaj vzravnava.

b) 1. S poskokom naprej zgiba ležno spredaj pred rokami, 2. s spuščanjem vesa ležno, 3. s poskokom nazaj vzravnava.

c) 1. S poskokom naprej vesa stojno spredaj pred rokami, 2. s preprijemom vesa stojno v d. komolcu, l. v zgibi, 3. s poskokom nazaj vzravnava. Na drugo stran.

d) 1. S poskokom nazaj vesa stojno spredaj za rokami, 2. s preprijemom vesa stojno v l. komolcu, d. v zgibi, 2. s poskokom naprej vzravnava. Na drugo stran. Isto s preprijemom v veso stojno v komolcih.

e) 1. S poskokom naprej vesa stojno spredaj pred rokami, 2. s preprijemom vesa stojno v d. komolcu in $\frac{1}{2}$ obrat v l., odročiti z l., 3. $\frac{1}{2}$ obrat v d., prijem z l. in s poskokom nazaj vzravnava. Na drugo stran.

Vaje začenjamo v podprijemu, ki so najlažje, nato jih izvajamo v dvoprijemu in nadprijemu. Komolci so ob strani telesa, ne pred telesom. — Zgiba stojno je izdatna ravnalna vaja, napenjajoča hrbtenico.

14. Zgiba ležno z gibi nog in lehti in izmene z obrati.
Drog do čela, z nadprijemom: a) 1. zakorak z l., čepenje z d., 2. zakorak z d. v zgibo ležno spredaj za rokami (lehti skrčene, vse telo napeto), 3. predkorak z l., 4. prisun z d.

b) 1. 2. = a) 1. 2.; 3. zanožiti z l., 4. prinožiti z l., 5. 6. = a) 3. 4. Na drugo stran.

c) 1. 2. = a) 1. 2., 3. skrčiti z l., 4. napeti z l., 5. 6. = a) 3. 4. Na drugo stran.

d) 1. 2. = a) 1. 2., 3. izpustiti in priročiti z l., 4. prijem z l., 5. 6. = a) 3. 4.

e) V zgibi ležno 1. izpustiti z l., 2. $\frac{1}{2}$ obrat v d. in odročiti z l. gor, 3. daljši $\frac{1}{2}$ obrat v d. in s prijemom z l. (nadprijem ali podprijem) zgiba ležno spredaj pred rokami.

15. Vesa spredaj (lehti napete), gibi nog. Ročkanje na mestu.

a) Vesa z nadprijemom,

b) s podprijemom,

c) z dvoprijemom.

d) 1. Vesa, 2. odnožiti z l., 3. prinožiti z l., 4. seskok. Na drugo stran.

e) 1. Vesa z nadprijemom, 2. preprijem z l. v podprijem, 3. preprijem z d. v podprijem, 4. seskok.

f) 1. Vesa s podprijemom, 2. preprijem menoma z d. in l. v nadprijem, 3. upogniti vzpetno (upogniti v kolenih, pete zadaj), 4. seskok.

g) Ročkanje v vesi na mestu izmenskoročno.

h) 1. Vesa s podprijemom, 2. skrčiti prednožno, 3. prožiti (napeti) z l. v prednoženje in zopet skrčiti, 4. isto z d., 5. seskok.

i) 1. Vesa z nadprijemom, 2. preprijem z l. dalje v stran, 3. = 2. z d., 4. preprijem soročno bliže, 5. seskok.

V. 16. Vesa spredaj, zgiba spredaj.

Iz stoje s čelom k dosežnemu drogu z nadprijemom:

a) Z naskokom zgiba (vesa na skrčenih lehteh) — preprijem izmenskoročno v podprijem — seskok,

b) = a), iz zgibe s podprijemom spuščanje v veso — seskok.

c) Vesa — zgiba — preprijem izmenskoročno v podprijem — vesa — seskok.

d) Doskočni drog. Z naskokom vesa — preprijem z l. (d.) v podprijem — seskok.

e) = d), seskok s $\frac{1}{2}$ obratom v l. (d.).

f) Z naskokom vesa s podprijemom — preprijem z l. (d.) v nadprijem — skrčiti prednožno sonožno — seskok.

17. Vesa v kopolcih zadaj.

a) Iz stoje s hrbtom k dočelnemu drogu vesa v kopolcih zadaj — seskok s spuščanjem ene roke.

b) = a) poizkus kolebanja v vesi v kopolcih.

18. Vesa v podlehteh in v nadlehteh.

Iz stoje s čelom k dočelnemu drogu z nadprijemom:

a) Z naskokom zgiba in takoj vesa v d. (l.) podlehti — doprijem v zgibo — seskok.

b) Z naskokom v veso v podlehteh izmenskoročno — preprijem soročno v zgibo — seskok.

19. Zgiba z gibi nog.

Dosežni drog. a) Z naskokom zgiba s podprijemom (trup uleknjen, prsa ob drogu) — seskok,

b) z dvoprijemom,

c) z nadprijemom (vsako vajo ponoviti večkrat zaporedoma);

d) 1. zgiba s podprijemom, 2. raznožiti v stran, 3. prinožiti, 4. seskok.

Tako vadi v zgibi razne gibe nog: raznožiti z d. naprej, z l. nazaj, skrčiti z d. (z l.) — suniti z d. (l.) dol, skrčiti obenožno — suniti dol, prednožiti z d. (z l.) — prinožiti itd.

20. Ročkanje v vesi in zgibi.

a) Ročkati v vesi z nadprijemom v d stran,

b) v l. stran,

c) bočno naprej;

d) e) f) = a) b) c) v zgibi;

Vadi tudi ročkanje s podprijemom v vesi in v zgibi v desno stran, v l. stran, naprej in nazaj z doprijemom in preprijemanjem. Ročkanje v zgibi vadi zmerno.

g) Vesa z nadprijemom, ročkati na mestu menoma z d. in l,

h) = g) ročkati na mestu soročno.

21. Obrati v vesi ležno.

a) 1. Vesa ležno spredaj za rokami z dvoprijemom, l. podprijem, 2. $\frac{1}{1}$ obrat v d. v veso ležno spredaj pred rokami, 3. s poskokom v stojo. Na drugo stran.

b) 1. Vesa ležno spredaj pred rokami z dvoprijemom, l. podprijem, 2. $\frac{1}{1}$ obrat v d. v veso ležno spredaj za rokami, 3. s poskokom v stojo.

22. Vaje na dvojnem drogu. Vstop, gibi nog, drže. Dolenji drog do kolen, gorenji dosežni. 2—3 učenci sočasno.

a) 1. Z nadprijemom g. droga vstop z l. na d. drog in prisun z d. v zgibo stojno, 2. sestop z l. in d. v stojo na tleh. Trikrat.

b) = a), seskok sonožno.

c) 1. Vstop, 2. čepenje z l. in prednožiti z d., 3. vzravnava in prinožiti z d., ponavljati menoma trikrat, nato seskok sonožno.

d) 1. Vstop z l., 2. čepenje z l. in prednožiti z d., 3. vzravnava z l. in drža v prednoženju z d., ponoviti trikrat, nato seskok. Na drugo stran.

23. Obesa v podkolenju enonožno, bočno. Izmene.

Drog do temena. Iz stoje bočno z nadprijemom, roka pri roki, d. bliže glave:

a) Vzmah sonožno nad drog (napete noge nekoliko raznožiti) in takoj v zgibo stojno na tleh. Ponoviti trikrat.

b) Vzmah sonožno in obesa v l. podkolenju, d. napeta vodoravno, nato z vzmahom seskok. Na drugo stran.

c) = b), napenjati in krčiti lehti v obesi v podkolenju enonožno.

d) Preprijem v obesi v podkolenju enonožno.

e) Obesa v l. podkolenju desnonožno (l. izpusti in priroči). Na drugo stran.

f) Obesa v l. podkolenju in v l. komolcu (l. se zaveši v komolcu, d. izpusti in vzroči, $\frac{1}{2}$ obrat v d. in nazaj). Na drugo stran.

g) Izmena obese v l. in d. podkolenju.

24. Obesa v podkolenju enonožno čelno. Kolebanje.

a) Iz obese v l. podkolenju bočno obrat s preprijemom v obeso v l. podkol. čelno, koleno med rokama, in nazaj. (Telo vodoravno, lehti napete, glava pokoncu.) Na drugo stran.

b) = a), v obesi v podkolenju kolebanje proste noge gor in dol ob napetih lehteh.

25. Naupor iz obese v podkolenju.

a) Obesa v l. podkolenju znotraj, kolebanje in naupor v sed levonožno — sevek nazaj v obeso v l. podkolenju in seskok.

Prosto d. nogo vznožimo (dvignemo) in zamahnemo z njo dol in nazaj skoro do vodoravnega položaja. Sočasno pritisnejo lehti telo

navzgor v sed na drogu. Lehti so po možnosti napete. V sedu je telo pokoncu, noga na drogu močno skrčena, druga napeta in zanožena.

b) Naupor iz obese v podkolenju — spad nazaj in takoj zopet naupor.

26. Obesa v podkolenju sonožno, vesa v podkolenju.

a) znotraj,

b) raznožno l. (d.) znotraj, d. (l.) zunaj,

c) zunaj na l. (d.) strani rok raznožno zunaj (roki bliže). Izmene obese s preprijemi.

d) Iz obese v podkolenju s spuščanjem rok vesa v podkolenju (glava navzdol, hrbet uleknjen) in nazaj v obeso.

V vesi v podkolenju ostaja telovadec samo kratko dobo. Varstvo!

27. Opora ležno.

a) 1. Iz stoje s čelom k dokolenskemu drogu z nadprijemom in z zakorakom (s poskokom nazaj) opora ležno spredaj za rokami, 2. s predkorakom (s poskokom naprej) vzravnavava.

b) = a), z rokami dalje narazen,

c) s preprijemom d. (l.) v podprijem,

d) zanožiti z d. (l.),

e) ročkati na mestu.

Glava pokoncu, noge in trup v premi črti.

VI. 28. Vesa in izmene.

a) Izpustiti v vesi z l. (d.) in takoj zopet prijeti.

b) $\frac{1}{2}$ obrat v d. okoli d. lehti (l. izpusti in preprime).

Na drugo stran.

c) Obese kakor 26. a) b).

29. Zgiba, izmene.

Dotemenski ali dosežni drog.

a) 1. Skok v zgibo s podprijemom, 2. seskok v počep, trikrat.

Prijem v širini ramen ali še širji, komolci nazaj, lehti ne slo-nijo na prsni, glava pokoncu, križ uleknjen, noge napete, prsti navzdol. Ponovi vajo z dvoprijemom in nadprijemom.

b) = a), izmena prijema z l., z d. iz podprijema v nadprijem v zgibi.

c) = a), preprijem z l. (d.) v veso v podlehteh.

d) Iz naskoka v zgibo s pokolebom, v zakolebu seskok. Ponoviti, tudi z dvoprijemom in nadprijemom.

e) Kolebanje v zgibi (2 — 4 kolebe), nato seskok v zakolebu.

30. Vaje na dvojnem drogu. Vesa in zgiba stojno. Obrati. Gibi nog.

a) Vstop izmenskonožno na dol. drog z nadprijemom g. droga, 2. s spadam nazaj vesa stojno spredaj za rokami, 3. prednožiti z l., 4. prinožiti z l., 5. s pritegom zgiba stojno, 6. seskok. Na drugo stran.

b) = a) z izmenami prijema v vesi stojno.

c) 1. Vstop. 2. $\frac{1}{2}$ obrat v l. (l. izpusti), 3. l. v bok, napeti d. v veso stojno v stran desnoročno, 4. zgiba stojno v stran desnoročno (skrčiti z d.), 5. $\frac{1}{2}$ obrat v d. s prijemom l., 6. seskok. Na drugo stran.

d) $\frac{1}{1}$ obrat iz zgibe stojno v veso stojno zadaj.

31. Ročkanje. Kolebanje.

a) Ročkanje v vesi (v zgibi) s podprijemom izmenskoročno v d. stran, v l. stran, v d. in l. stran. Isto z nadprijemom in dvoprijemom.

b) = a) soročno.

c) Kolebanje v zgibi s podprijemom.

d) Kolebanje v zgibi s podprijemom in ročkanje enoročno (soročno) na mestu v predkolebu.

e) Kolebanje v vesi (zgibi) z nadprijemom in ročkanje enoročno (soročno) na mestu v zakolebu.

f) Kolebanje v vesi bočno z nadprijemom.

g) Kolebanje v vesi v komolcih.

h) Kolebanje v vesi z raznoževanjem in prinoževanjem v predkolebu, v zakolebu, v predkolebu in zakolebu. Vaditi tudi s podprijemom.

i) Kolebanje v vesi s krčenjem in suvanjem v predkolebu, v zakolebu, v predkolebu in zakolebu.

j) Z naskokom v pokoleb, po 2. zakolebu seskok s $\frac{1}{2}$ obratom v l. (d.).

k) Vesa v podlehteh — predkoleb — v zakolebu seskok.

32. Opora ležno spredaj in sklek ležno spredaj.

a) 1. Iz stoje s čelom k dokolenskemu drogu z nadprijemom in poskokom nazaj opora ležno spredaj za rokami. 2. Sklek ležno spredaj (skrčiti lehti), 3. opora ležno spredaj (napeti lehti), trikrat.

b) = a) v skleku ležno spredaj zanožiti z l. (d.).

c) = a) sklek ležno in preprijem z l. (d.) ven do napete lehti.

d) Opora ležno spredaj in $\frac{1}{2}$ obrat v l. (d.) v oporo ležno v stran (l. roka izpusti drog in priroči).

e) Opora ležno in $\frac{1}{1}$ obrat v l. (d.) v oporo ležno zadaj (l. roka izpusti in prime po obratu zopet drog).

33. Opora ležno zadaj in sklek ležno zadaj.

a) S hrbtom k drogu, nadprijem: S predkorakom (s poskokom naprej) opora ležno zadaj pred rokami — z zakorakom (s poskokom nazaj) vzravnava.

b) = a), prednožiti v opori ležno z l. (d.) — prinožiti.

c) = a) preprijem z d. (l.) v podprijem — skrčiti z d. (l.) in suniti v prinoženje.

d) = a), $\frac{1}{2}$ obrat v l. (d.) v oporo ležno v stran enoročno.

e) = a), $\frac{1}{1}$ obrat v l. (d.) v oporo ležno spredaj za rokami.

f) = a), sklek ležno zadaj pred rokami (skrčiti lehti v opori ležno zadaj).

34. Naupor iz obese v podkolenju enonožno kakor V. 25.

35. Vzmik spredaj. Poizkus, gl. VII. 44.

36. Drže.

Doskočni drog. Vaje krepijo trebušno in hrbtno mišičje.

a) 1. Skok v veso spredaj (z nadprij., dvoprij. ali podprij.), 2. skrčiti prednožno z l. (počasi stegno vodoravno, golen vzporedna z d. nogo, prsti navzdol), 3. prinožiti z l., 4. seskok. Isto z d.

b) = a) prednožiti z l.,

c) = a) odnožiti z l.,

d) skrčiti prednožno z l. in napeti v prednoženje,

e) ročkati v zgibi s podprijemom v d. (l.) stran z raznimi držami nog (raznožiti, prednožiti z l. (d.), skrčiti prednožno sonožno itd.).

VII. 37. Vesa in izmene.

Iz stoje s čelom k doskočnemu drogu z nadprijemom:

a) Vesa — vesa vznosno spredaj — vesa — seskok.

b) Vesa — s prevlekom nog vesa strmoglavo (uleknjeno) — vesa vznosno spredaj — vesa — seskok.

c) Vesa — zgiba vznosno spredaj — vesa vznosno spredaj — vesa seskok.

d) Zgiba — s pritegom vesa v zapestju z d. (l.) — seskok.

e) Vesa — s pritegom vesa v d. (l.) komolcu — seskok.

f) Vesa — zgiba — vesa v komolcih izmenskoročno — zgiba — seskok.

g) Zgiba — vesa v zapestjih izmenskoročno — vesa — seskok.

38. Vesa stojno in izmene z obrati. Prevlek.

a) Iz stoje s hrbtom k doprsnemu drogu: Vesa stojno zadaj s podprijemom (predklon, zaročiti) — s poskokom nazaj v veso ležno zadaj za rokami.

b) Vesa stojno spredaj pred rok. z nadprij. — s spuščanjem d. roke $\frac{1}{2}$ obrat v d. v veso stojno spredaj za rok., d. podprijem — $\frac{1}{2}$ obrat nazaj.

c) Vesa stojno spredaj pred rok. — s prevlekom vesa stojno zadaj za rok. — s prevlekom vesa stojno spredaj pred rok. — s spuščanjem d. roke $\frac{1}{2}$ obrat v l. v veso stojno spredaj za rok.

Izmene vese stojno s $\frac{1}{2}$ obratom izvajamo hitro.

39. Vesa vznosno, obesa v nartih, vesa zadaj.

Drog do temena ali dosežen.

a) Z naskokom s podprijemom vesa vznosno skrčeni nog z dotikom nartov ob drog (ali z oporo stopal ob drog) — suniti (ali napeti) noge v veso vznosno spredaj — spuščanje nog v zgibo — seskok. Ponoviti z dvoprijemom, nadprijemom.

b) = a), napeti l. nogo in zopet skrčiti, isto z d. — vesa vznosno spredaj — zgiba — seskok.

c) = a), prevlek kolen in telesa med rokami v obeso v nartih („gneздо“) — nazaj v veso vznosno — zgiba — seskok.

d) = a), s prevlekom l. noge vesa vznosno jezdno (obe nogi smerita napeti gor, drog med nogama) — strig skrčno (obe nogi sočasno skrčiti in po prevleku zopet napeti) — prevlek d. v veso vznosno spredaj — zgiba — seskok.

e) = a) s prevlekom l. obesa v nartu desnonožno (l. vodoravno).

f) = a) s prevlekom sonožno vesa vznosno zadaj (po prevleku takoj napeti nogi, nogi smerita med rokami

pred drogom navzgor) — prevrat v veso zadaj upognjeno — seskok.

g) = f), iz vese zadaj s prevlekom vesa vzosno spredaj — zgiba — seskok.

h) Vesa vzosno skrčenih nog — prevlek z l. (d.) — napeti noge in ulekniti križ (= vesa jezdno strmoglavo z l. (d.) naprej) — skrčiti noge in s prevlekom v stojo na tleh.

40. Ročkanje v vesi z nadprijemom in dvoprijemom.

a) Vesa — skrčiti z l. prednožno — ročkanje v d. (l.) stran.

b) Vesa — skrčiti sonožno prednožno — ročkanje.

c) Vesa — raznožiti — ročkanje.

d) Vesa — prednožiti z l. (d.) — ročkanje.

e) Vesa vzosno jezdno, l. (d.) pred drogom — ročkanje.

f) Zgiba — ročkanje z držami nog kakor *a) — d)*.

41. Ročkanje v vzpori v l. (d.) stran.

42. Kolebanje, obrati.

Iz stoje s čelom k doskočnemu drogu, 1 korak od droga, z nadprijemom:

a) Z naskokom v pokoleb, po 3 kolebih seskok v zakolebu s $\frac{1}{2}$ obratom v l. (d.).

b) Z naskokom v pokoleb, seskok v 3. predkolebu (varstvo!).

c) = b), seskok s $\frac{1}{2}$ obratom v l. (d.) (počep, odročiti — vzravnavna priročiti).

d) = b) v zgibi.

e) = b) v zgibi, seskok s $\frac{1}{2}$ obratom v l. (d.).

43. Obrati v vesi s preprijemi.

a) Vesa — $\frac{1}{2}$ obrat v d. okoli d. lehti s preprijemom v l. veso bočno — $\frac{1}{2}$ obrat v l. v veso — seskok. Na drugo stran.

b) Vesa — $\frac{1}{1}$ obrat v d. okoli d. lehti s preprijemom l. v veso — $\frac{1}{1}$ obrat v l. nazaj — seskok. Na drugo stran.

c) Vesa z dvoprijemom, d. podprijem — $\frac{1}{1}$ obrat okoli d. roke — $\frac{1}{1}$ obrat nazaj — seskok. Na drugo stran.

d) Ročkanje s $\frac{1}{1}$ obrati, roka prijema s podprijemom.

44. Vzmik spredaj.

a) Iz zakoračne stoje z l. in podprijemom (dvoprij., nadprij.) z krepkim odzivom vzmik spredaj v vzporo na drogu — seskok nazaj.

b) = a) s spadom naprej v veso vzosno ali zgibo — seskok.

c) Z odzivom sonožno vzmik spredaj (napetih nog) — sevlek naprej v zgibo — seskok.

d) Vzmik spredaj — preprijem v nadprijem in z odkolebom nazaj seskok.

e) Vzmik spredaj — preprijem v nadprijem — kolebanje v vzpori — seskok nazaj pri 3. zakolebu.

45. Vzpora spredaj, meti odnožno — sed enonožno.

a) Iz stoje s čelom k dobočnemu (doprsnemu) drogu z nadprijemom naskok v oporo spredaj (glava pokoncu, lehti in noge napete, trup uleknjen) — seskok nazaj v počep in vzravna. Ponoviti trikrat.

b) Naskok v vzporo — seskok — poskok naprej v veso ležno spredaj pred rokami — s poskokom nazaj vzravna.

c) Vzpora — odnožiti v vzpori z l. (z d.) do višine droga — prinožiti — seskok v zgibo stojno pred rokami.

d) Vzpora — položiti l. (d.) odnožno na drog — prinožiti — seskok nazaj.

e) Vzpora — premah odnožno z l. (d.) naprej v sed zunaj rok — premah z l. (d.) nazaj — seskok.

f) Vzpora — $\frac{1}{2}$ obrat v l. (d.) v sed bočno na l. (d.) stegnu med roke — $\frac{1}{2}$ obrat na d. v vzporo — sevlek naprej v zgibo.

g) = f), $\frac{1}{1}$ obrat v sed čelno — preprijem izmenkoročno in spad nazaj v obeso v podkolenju — vesa zadaj — seskok.

46. Vaje na dvojnem drogu.

a) Vstop izmenskonožno na dol. drog z nadprij. gor. droga — vskok v vzporo spredaj na gor. drogu — sevlek v stojo na dol. drogu — ponoviti dvakrat, nato seskok.

b) = a) z gibi nog v vzpori: odnožiti, premah itd.

c) Enoročno vesa (zgiba) na gor., z drugo vzpora na dol. drogu: ročkanje.

d) Enoročno zgiba na gor., z drugo roko vzpora na dol. drogu: drže (skrčiti prednožno, prednos, obrati v drži).

e) Meti: vzmah, premah (odnožno, prednožno, odbočno, skrčno), vsed, sesed, vskok, seskok, preskok itd.

Primeri metov. Z nadprijemom in naskokom, l. roka na dol., d. na gor. drogu (vaje 2, 4. . . . 12 na drugo stran, d. roka na dol., l. na gor. drogu):

1. Vzmah odnožno z d. — vsed odnožno z l. zunaj — sesed odnožno z l. nazaj.

3. Vzmah odnožno z l. — premah odnožno z d. naprej — vskok odnožno z d. nazaj — seskok odnožno z d. nazaj.

5. Vzmah odnožno z l. — premah odnožno z d. naprej — premah odnožno z l. naprej in preprijem z l. na gor. drog v veso spredaj — vskok skrčno sonožno nazaj na dol. drog — seskok naprej.

7. Premah odnožno z d. naprej — strig odbočno v d. — seskok odnožno z d. naprej.

9. Vskok odbočno v d. — seskok nazaj.

11. Premah odbočno v d. — seskok naprej.

47. Vzpora zadaj.

Iz stoje s hrbtom k dobočnemu drogu, z nadprijemom:

a) Z naskokom vzpora zadaj in takoj seskok naprej.

b) Vzpora zadaj — preprijem roka bliže roki izmenskoročno — seskok.

c) Vzpora zadaj — preprijem roka dalje od roke izmenskoročno — seskok.

d) Vzpora zadaj — preprijem z d. (z l.) v podprijem — seskok.

e) Vzpora zadaj — ročkanje na mestu izmenskoročno — seskok.

f) Vzpora zadaj — spuščenje v sklek in takoj seskok.

48. Naupori, toči, sedi,

a) Naupor iz obese v l. (d.) podkolenju znotraj v sed v opori levonožno — premah odnožno z l. (d.) nazaj v vzporo spredaj — seskok nazaj.

b) Naupor iz obese v l. (d.) podkolenju znotraj — sevlek nazaj v obeso v l. (d.) podkolenju — prevlek d, (l., t. j. proste noge) v obeso sonožno v podkolenjih — s prevratom vesa zadaj — seskok.

c) Naupor kakor a) — toč nazaj iz seda levonožno — preprijem z l. v podprijem in odnožka z d. s $\frac{1}{2}$ obratom v l.

Pri toču zasuče noga (v kolenu pokrčena) telo v krogu okoli droga in telovadec prihaja zopet v sed. Začetniki se le s težavo vz-

držujejo po toču v sedu, navadno jih suče še dalje do obese v podkolenju, nakar si pomagajo z novim nauporom v sed. Toč nazaj se pričinja s krepkim zakolebom noge (ne s predkolebom), lehti so napete, zavešena noga močno skrčena, da se opira v podkolenju ob drog. Varstvo! Stoj pred drogom, da zabraniš padec naprej in da pomagaš telovadcu pri toču z rahlim pritiskom ob rame.

49. Meti odnožno (doprnsni drog).

a) Z naskokom v vzporo z nadprij. -- premah odnožno z l. naprej noter — premah odnožno z l. nazaj — premah odnožno z d. naprej noter — premah odnožno z d. nazaj — seskok nazaj.

b) V vzpori spredaj premah odnožno z l. naprej ven — preprijem z l. zunaj noge v podprijem in odnožka z d. (t. j. premah odnožno z d. naprej spojen s seskokom) s $\frac{1}{2}$ obratom v l.

c) Z naskokom premah odnožno z d. naprej noter itd. = b) na drugo stran.

d) Vzmik spredaj s podprij. — premah odnožno z l. naprej noter — toč iz seda levonožno nazaj — odnožka z d. s $\frac{1}{2}$ obratom v l. Na drugo stran.

e) Vzmik spredaj — premah odnožno z l. naprej noter — isto z d. v sed sonožno — seskok naprej.

f) = e) sevlek v obeso v podkolenju — vesa zadaj — seskok.

g) Vzmik spredaj — premah odnožno z l. naprej noter — s preprijemom izmenskoročno $\frac{1}{1}$ obrat v d. — premah odnožno z d. nazaj — seskok nazaj.

50. Drže.

a) 1. Skok v veso spredaj, 2. skrčiti prednožno sonožno, 3. napeti v prednoženje (prednos), 4. vesa spredaj, 5. seskok.

b) 1. = a) 1., 2. prednožiti z l., 3. prinožiti z l. in sočasno prednožiti z d., 4. prinožiti z d. in prednožiti z l., 5. prinožiti z l., 6. seskok.

c) Ročkanje z držami nog gl. 40. a) — f), str. 159.

51. Podmet „brez leta“.

Iz stoje z nadprijemom in naskokom vesa vzosno spredaj in spojeno seskok podmetno naprej.

Prim VIII. 57 a). Roke izpuste drog v trenutku, ko doskočijo noge v loku naprej na tla.

VIII. 52. Vesa in izmene.

S čelom k doskočnemu drogu, z nadprijemom:

*a) Vesa vznosno spredaj — s prevlekom vesa v podkolenju — odročiti — prijem in vesa vznosno zadaj — vesa zadaj — seskok.

*b) Zgiba vznosno raznožno (zunaj rok) — vesa v podkolenju raznožno (roke na prsa) — prijem in vesa vznosno spredaj — prednos — vesa — seskok.

*c) Vesa — zgiba vznosno — obesa v nartih zadaj — vesa zadaj — seskok.

d) Zgiba — preprijem v zgibi v podprijem izmen-skoročno — preprijem v veso soročno — seskok.

*e) Vesa vznosno — s prevlekom vesa strmoglavo (uleknjeno) — vesa zadaj upognjeno — uleknjeno — seskok.

f) Obesa v d. podkolenju zunaj — vesa vznosno spredaj — obesa v l. podkolenju znotraj — vesa vznosno spredaj — zgiba — seskok.

*g) Obesa v podkolenju raznožno — vesa vznosno spredaj — obesa v podkolenju znotraj — vesa zadaj — vesa vznosno spredaj — zgiba — seskok.

53. Opora in izmene.

Iz stoje s čelom k doprsnemu drogu z nadprijemom:

a) Z naskokom vzpora spredaj — seskok nazaj.

b) Z naskokom sklek spredaj — seskok nazaj.

c) Vzpora spredaj — sklek spredaj — seskok nazaj.

d) Z naskokom sklek — vzpora — seskok.

e) Vzpora — sklek — vzpora — seskok.

Iz stoje s hrbtom k drogu: f) Z naskokom vzpora zadaj — seskok naprej.

g) Vzpora zadaj — sklek zadaj — seskok naprej.

h) Vzpora zadaj — sklek zadaj — vzpora zadaj — seskok naprej.

54. Ročkanje.

a) Ročkanje v vesi z obrati, na mestu in v stran.

b) Ročkanje v vesi (zgibi) soročno v stran.

Lehti naglo pokrčimo in pritegnemo telo za malenkost više, v tem pa preprimemo z obema rokama sočasno dalje v stran. Nogi sta napeti in sklenjeni.

c) Ročkanje v vesi (zgibi) z dvoprijemom, prednja roka a) nadprijem, b) podprijem.

d) Ročkanje v vesi (zgibi) z izmenami prijema a) prednje roke, b) zadnje roke, c) obeh rok.

e) Ročkanje v vesi soročno z dvoprijemom.

f) Ročkanje v zgibi, tudi soročno.

g) Ročkanje z držami nog (skrčiti prednožno z l., d., sonožno itd.).

55. Kolebanje.

a) Pri zakolebu vesa v komolcih — pri predkolebu vesa — v zakolebu seskok.

b) Pri zakolebu zgiba — predkoleb — pri zakolebu vesa v l. (d.) komolcu — pri zakolebu vesa — v predkolebu seskok.

c) Kolebanje s krčenjem in suvanjem nog, z različnimi prijemi.

d) Kolebanje z obrati v predkolebu.

e) Kolebanje z obrati v zakolebu.

f) Kolebanje podmetno.

* 56. Vzmiki, naupori, toči.

a) Vzmik spredaj — s spadom naprej v zgibo — seskok.

b) Vzmik spredaj — premah z l. naprej v sed levonožno zunaj — spad nazaj v obeso v l. podkolenju zunaj — naupor v sed levonožno zunaj — premah z l. nazaj v vzporo spredaj — spad naprej — seskok. Na drugo stran.

c) Vzmik spredaj — kolebanje v vzpori — pri drugem predkolebu toč iz vzpore nazaj — spad v veso vznosno in podmetno v predkoleb — pri zakolebu seskok.

Kolebanje ob nekoliko pokrčenih lehteh. Z napetima in sklenjenima nogama zamahnemo naprej in nazaj in s krepkim kolebom zopet naprej v toč.

d) Z naskokom vesa vznosno — obesa v l. podkolenju zunaj — z medkolebom vzmik (z d. nogo naprej) v sed levonožno — sevlek nazaj v obeso v l. podkolenju — vesa vznosno — zgiba — seskok. Na drugo stran.

e) Z naskokom vesa vznosno spredaj in spojeno — obesa levonožno zunaj in naupor v sed jezdno (v sedu napeti l. nogo) — premah z l. nazaj v vzporo — seskok nazaj.

f) Z naskokom vesa vznosno spredaj — s prevlekom l. naupor v sed levonožno — premah z d. naprej noter v sed sonožno — sevlek nazaj v obeso v podkolenjih — vesa zadaj — seskok.

g) Iz stoje z nadprijemom vesa vznosno spredaj — (po kratki drži) vzmik spredaj — seskok nazaj.

h) Vesa vzosno spredaj — naupor iz obese levo-
nožno zunaj — sevlek nazaj v obeso levonožno zunaj —
vesa vzosno — vzmik spredaj — seskok nazaj.

i) Vesa vzosno spredaj — s prevlekom kolen obesa
v nartih — s prevlekom vesa vzosno spredaj — vzmik
spredaj — seskok nazaj.

j) Vzmik spredaj — sevlek naprej v veso vzosno
spredaj — vzmik spredaj — spad naprej v zgibo — se-
skok.

57. Podmeti čez vrstico.

a) Drog do temena. Z nadprijemom. Z naskokom
vesa vzosno spredaj in podmet čez vrstico 40 cm visoko,
napeto 60 cm daleč od droga. Ponavljati čez višjo vrstico
do 110 cm) 60 — 80 cm od droga.

Telovadec odskoči kakor v vzporo spredaj in dvigne napete
noge z golenmi k drogu, upogne hitro križ in se krepko odrine z ro-
kami od droga (roke izpuste drog); sočasno ulekne zopet križ in zleti
v visokem loku preko vrvice na doskočišče pokončno v počep z odro-
čenjem ter se takoj vzravna in priroči. Po doskoku je treba trdno
obstati. Lehti so ves čas napete, inace se udari telovadec s čelom ob
drog. Bojazljivi dečki začetkoma ne izpuščajo z rokami droga, kar je
treba upoštevati pri postavitvi stojal, da se ne prevržejo, če bi jih
telovadec potegnil za seboj. Priporočamo torej podmete čez palico ali
vrstico, ki jo držita tovariša.

b) Podmet iz stoje s $1/2$ obrati.

c) Podmet iz stoje kot zaključek vaje (brez vrvice),
na pr. vzmik spredaj — seskok nazaj (roke ne izpuste
prijema) — podmet iz stoje.

d) Podmet iz vzpore spredaj kot zaključek vaje, na
pr. vzmik spredaj — toč nazaj — podmet (varstvo!)

Podmet je znamenita, krasna kolebna vaja in najbolj priljubljen
seskok odraslih telovadcev iz vzpore na drogu. Uporabljamo ga radi
pri ponavljanju že predelanih vaj.

58. Preskoki. Dobočni ali dvojni drog.

a) S čelom k drogu z nadprijemom naskok v vzpo-
ro — vzmah odbočno v l.(d.) nad višino droga — seskok.
Trikrat.

b) Odbočka v l.(d.) čez drog (na dvojnem drogu čez
dolenji drog.

Z nogami se krepko odrinemo in preskočimo drog z napetimi
in sklenjenimi nogami. V letu smo obrnjeni z bokom k drogu. Pogled
naprej. Učitelj stoji pred drogom in prijema one učence za nadleht,
ki se spotikajo ob drog.

c) Zanožka v l.(d.).

Telovadec se obrača v letu s prednjim delom telesa k drogu in drži z d. (l) drog Varstvo!

d) Prednožka v l. (d.), tudi na dvojnem drogu.

Telovadec se obrača v letu z zadnjim delom telesa k drogu. L. roka izpusti drog in ga prime zopet tik pred seskokom v trenutku, ko ga izpusti d. Varstvo!

59. Drže.

a) 1. Škok v veso spredaj, 2. 3. prednos (počasi prednožiti sonožno) 4. 5. počasi v veso spredaj, 6. seskok.

b) Ročkanje z držami nog, gl. 40. vaje *a) — f)*, str. 159.

60. Vaje na živem drogu.

Dva (4) telovadca držita drog na ramah, tretji izvaja vaje.

Nihalni drog.

Nihalni drog si prirediš, ako imaš na telovadišču konstrukcijo za kroge. Kratka železna ali lesena palica, 70 — 100 *cm* dolga, opremljena ob koncih z železnimi ušesi, se pritrjuje na jermenih koncem vrvi, v katerih so inaae krogi.

Vaje na nihalnem drogu se razlikujejo od vaj na trdnem orodju, ker se izvajajo ne le na mestu, temveč tudi v nihanju (guganju), in ker imamo razen prijemov na drogu tudi prijeme za vrvi.

Z ozirom na mnoge nezgode, ki so se pripetile (tudi dobrim telovadcem) pri vajah na nihalnem drogu, se moramo omejevati samo na lahke, nenevarne vaje. Popolnoma izločiti pa tega orodja ne smemo, ki vzbuja v deci največ veselja. — Varstvo je seveda pri vseh vajah v nihanju nujno potrebno.

Gibanje droga naprej zovemo kakor pri krogih prednih, gibanje nazaj zanih. Ako izvajamo gib (na pr. izmene vese) tekom nihanja naprej ali nazaj, pravimo pri prednihu, pri zanihu; ako jo hočemo izvesti koncem gibanja v „mrtvi točki“, pravimo v zanihu, v prednihu.

Vaje na nihalnem drogu.

II. Nihanje v sedu. Učenec sede na drog in se krepko prime za vrvi. Učitelj (součenec) vsakega zaniha in ustavi.

III. = II. na tako nizkem drogu, da dosežajo prsti tla. Učenci se raznihavajo sami z odzivom nog v sedu. — Vesa stojno in vesa ležno s korakom, poskokom in spodom.

IV. Nihanje v sedu, raznihavanje z zaklonom in prednoženjem v zanihu. Vesa stojno na nizkem drogu, roke na vrveh. Vesa čepno, roke na vrveh. Zmerno nihanje v vesi stojno in čepno na drogu.

V. Vesa klečno na drogu. Vesa ležno na drogu v komolcih. Vesa ležno na drogu spredaj in zadaj, stopala ob drog, roke za vrvi v dobočni višini. Nihanje v sedu in v vesi stojno, seskok v zanihu.

VI. Razpora stojno na drogu, roke v odročanju na vrveh. Kolebanje, kroženje. Nihanje v vesi stojno in čepno, seskok v zanihu.

VII. Vzpora. Vzpora, ena roka na drogu, druga na vrvi. Naupor iz obese v podkolenju, ena roka na vrvi. Meti odnožno in skrčno, ena roka (ali obe) na vrvi. Nihanje v vesi, seskok v zanihu.

VIII. Vzpora spredaj in zadaj. Vesa razročno, drog za telesom, lehti trdno za vrvmi. Sklek spredaj. Sklek zadaj, lehti okoli vrvi. Nihanje v vesi in vzpori. Vskoki, premahi, preskoki, vsedi z držanjem za vrvi.

Literatura: Tělocvičná soustava sokolská. Č. O. S. 1920, 171 — 193. — Škola tělocviku sokolského 1912, 189 — 201. — J. Klenka, Cvičení na hrazdě (za naraščaj). — V. Pexa, Cvič. večery na hrazdě. — Fr. Kožíšek, Cvič. večery na hrazdě (tudi Sokol XII.) — Tabulky cvičební na hrazdě, Sokol VII., VIII. — Kožíšek — Očenášek, Sokolská soustava v obrazích Hrazda. — Časopisi: Příl. Vest. Sok., Cvič. Listy, Tělesná výchova. Cvičitel, Cvičitelka itd. — Heller, Methodika. — Javůrek, Cvičení žactva I. II. — Ant. Šebánek. Ženský tělocvik sokolský. — Milada Malá Příručka pro cvičitelky žákyň, I. II. — Alfred Maul, Reckübungen. — H. Böning, N. Bernett. Leitfaden für den Turnunterricht in der Volksschule — Učenci in učenke. — Vaditeljski List. — Slovenski Sokol (Vadbena priloga). —

Krogi (karike).

1. Krogi so zaradi velikih nihalnih gibov najbolj priljubljeno mladinsko orodje.

Primerno močni vrvi visita s stropa in imata ob koncih jermene, na katere so navlečeni krogi: dva lesena ali železna obroča. Leseni krogi so običajno jasenovi in

zaradi popolne varnosti prevlečeni z jekleno žico, železni so pa obšiti z usnjem.

2. Vrvi in jermene lahko krajšamo in podaljšujemo. Tako urejujemo za razno velikost telovadcev in za razno vrstne vaje višino krogov.

Po višini so krogi nizki, dosežni, ali doskočni (gl. II. str. 80, 3.).

3. Vaje na krogih delimo v dve skupini: 1. vaje na mestu, t. j. na mirno visečih krogih, 2. vaje v nihanju (gugu) t. j. krogi se gibljejo z nami.

4. Nih se deli na prednih in zanih (gl. II. str. 80, 4.). — V nih prehajamo običajno na sledeči način: držoč kroge stopamo tako daleč nazaj, kolikor nam dopuščajo vrvi, nato se zaletimo krepko naprej tako daleč, dokler ne izgubimo tal pod nogami, potem pa mahujemo z nogami naprej v visoko prednoženje. Na sličen način tečemo zopet nazaj in zaključujemo zanih z zamahom v visoko zanoženje. To ponavljamo, dokler ne dosežemo niha, ko-jega potrebujemo za izvajanje vaj.

5. Nihanje vežbamo in otežujemo s tem, a) da se odrivamo le pri prednihu (nazaj se gibljemo brez dotika tal, na pr. skrčenih nog),

b) da se odrivamo le pri zanihu,

c) da se odrivamo pri prednihu in pri zanihu,

d) da določimo število korakov (odrivov): eden, dva ali tri korake),

e) da določimo način odriva: izmenskonožno ali sonožno.

6. Enkratni odriv (bodisi izmenskonožno ali sonožno), ki je najbolj običajen, izvajamo vselej točno na sredi niha, t. j. navpično pod točko, kjer vise krogi.

7. V nih prehajamo tudi brez odriva: a) s pritegovanjem, b) podmetno, c) s pomočjo drugega telovadca. ki nas požene v nih.

Poganjanje izvajamo tudi tako: telovadca, visečega na doskočnih krogih, primeš od prednje vnanje strani za stegna in ga potegneš

za seboj nazaj (v smeri telovadčevega čela), kolikor dopuščajo vrvi, nato se zaletiš naprej in ga suneš v zanihu navzgor, sam pa utečeš pod njegovimi raznoženimi nogami, nakar telovadec na krogih prinoži. Za mladino ta način nihanja ni primeren (iz varnostnih ozirov).

8. Nihanje vadimo *a)* v prosti in mešani vesi, *b)* v sedu v krogih (noge prevlečene skozi kroge, s prijemom za vrvi);

c) v vesi stojno v krogih (noge stoje v krogih, roke drže za vrvi);

d) nihanje v opori (krogi za telesom) in

e) v stoji na rokah v krogih izvajajo le starejši, izvežbani telovadci; za mladino načina *d)* in *e)* nista primerna.

Pri nihanju v vzpori zasučemo kroge in jih pritismo od zadaj k telesu (s hrbti rok k telesu). Držanje v vzpori ob straneh telesa je težavno in za slabe telovadce nevarno, ker lahko pridejo v razpore in padejo v veso ali pa celo padejo s krogov.

9. Vaje izvajamo *a)* v prednihu ali v zanihu, t. j. v mrtvi točki koncem predniha ali zaniha;

b) pri prednihu ali pri zanihu. t. j. tekom gibanja krogov naprej ali nazaj.

10. Nihanje dovršujemo *a)* z ustavljanjem pri prednihu ali pri zanihu (z drsanjem po tleh, s korakom sredi predniha ali zaniha; edino ta način je za mlajšo deco in za deklice najprikladnejši);

b) s seskokom v zanihu (v mrtvi točki);

c) s seskokom v prednihu (v mrtvi točki);

d) seskok v prednihu podmetno.

e) Seskok v prednihu pred mrtvo točko, *f)* seskok v prednihu s prevratom ali premetom (raznožno ali sonožno) niso prikladne vaje za mladino. Tudi *d)* seskok v prednihu s podmetom smemo izvajati le skrajno previdno.

Začetnik ne sme izpustiti krogov, dokler niso pri miru. — Po dovršeni vaji drži telovadec kroge in jih odda naslednjemu telovadcu.

11. Prijemi. Ker se krogi sučejo z rokami, ne dooločujemo prijemov kakor na pr. pri drogu.

- Prijemamo a) oberočno za kroge,
b) oberočno za vrvi,
c) enoročno za krog, z drugo roko za vrh drugega kroga,
d) enoročno za krog, druga roka na zapetju prve (ali prosta).

12. Ker je pri krogih os črta, ki si jo mislimo kot spojitev sredin obeh krogov, vadimo torej čelno, ako držimo z vsako roko po eden krog.

13. Na krogih se izvajajo vse vadbene vrste razen ročkanja in premikov. K vadbenim vrstam prihaja pri tem orodju še nihanje. Za mladinsko telovadbo prihajajo v poštev: vesa, opora, sed, kolebanje, obrati, meti (v vesi), drže. Vzmikov, nauporov in točev mladina ne izvaja na krogih. Največ vaj nam dajejo vese in izmene vese.


Proste vese so na krogih slične vesam na drogu (prim II. str. 82, 10.).

Obseg mešanih ves je na krogih pestrejši, zlasti ves stojno in ležno. Tu imamo tudi veso stojno v krogih (prijem za vrvi v višini glave, noge v krogih). Hvaležna snov so obese v nartih zadaj (gnezdo) in vese plavno (noge na enem, roke na drugem krogu). — Izmene vese izvajamo s pritegovanjem in spuščanjem, s pripranjem in z izvinkom.

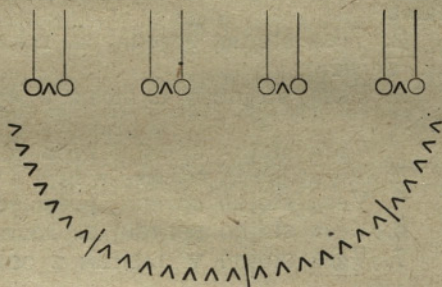
Kroženje trupa v vesi stojno ali ležno (gl. II. str. 84, 17.) je na krogih lažje nego na nepremičnemu orodju. To vajo, ki je zelo izdatna, pričenjamo izvajati na višji stopnji, previdno, zato jo pa vadimo često (zlasti deklice).

14. Deklice vadijo na krogih izredno rade, zlasti vaje s kolebanjem in nihanjem. Kolebanje je za deklice važnejše nego za dečke, zato prihaja češče v učni načrt. Kolebanje v obesah je tudi primerno, le v slučaju, da nimajo telovadne obleke, moraš take vaje izpuščati. Kolebanje v vesi izvajajo deklice v isti meri kakor dečki,

omejujemo pa kolebanje v vesi pod pazduhami (iz fizioloških ozirov). Kolebanje v opori vadijo deklice v neznatni meri; kolebanju v skleku in vzpiranju iz skleka v vzporo se pri dekliški telovadbi izogibljemo. — Nihanje v vesi se ne razlikuje od deških vaj, nihanje v vesi pod pazduhami pa izvajamo zelo zmerno. — Pritegovanje v zgibo z odzivom pri prednihi ni priporočljivo. — Z veliko vztrajnostjo izvajajo deklice nihanje z obrati. — Seskokov iz velikega niha ne dovoljuj, temveč zahtevaj, da se nih z drsanjem nog po tleh nekoliko umiri, potem šele smejo seskakovati v zanihu.

15. Razstavitev učencev, prihod in odhod. V dobro opremljeni telovadnici više štirje pari krogov. Učence razstavljamo v polkrog ali v dva prava kota 

po velikosti in jih razdelimo na 4. vrste, tako da vadi vsaka vrsta na krogih primerne višine. Desni krajniki pričenjajo, za njimi prihajajo sosedje k orodju itd. Ako se



učenci iste vrste močno razlikujejo po velikosti, je treba urejevati višino za poedine telovadce.

Učni načrt vaj na krogih.

III. Vesa stojno spredaj s spuščanjem in s koraki. Vesa pod pazduhami čepno in stojno. Poizkusi nihanja v vesi pod pazduhami.

IV. Vesa stojno in ležno spredaj s spadom, s koraki in poskoki. Vesa stojno z gibi in držami nog. Vesa stojno v komolcih. Zgiba stojno in ležno spredaj z gibi lehti. *Prevrat nazaj in naprej iz vese čepno. *Vesa vzosno skučno. *Obesa v podkolenju v krogih. *Vesa v podkolenju. Vesa. Sed v krogih. Nihanje v sedu. Opora čepno.

V. Izmene vese stojno. Obese. Vesa stojno zadaj. Sklek stojno spredaj za rokami. Vesa stojno v krogih. Zgiba. Kolebanje v vesi pod pazduhami. Nihanje v vesi z različnimi odzivi. Poizkusi seskoka v zani-

hu in prednihu. Vzpora ležno in sklek ležno spredaj in zadaj z gibi nog.

VI. Vesa stojno in vesa v komolcih. Izvinek v zgibi stojno. * Vesa vzosno. Kolebanje v obesi. Naupor v obesi s prijemom za vrh. Nihanje z gibi nog.

VII. * Vesa vzosno in vesa strmoglavo z izvinkom. * Prevrat naprej iz vese stojno zadaj. Kolebanje z gibi nog. Vzpora. Kroženje trupa v vesi stojno (ležno) in v vesi. Nihanje z obrati. Seskok v zanihu. * Seskok podmetno v prednihu.

VIII. Izmene vese s kolebanjem in v nihi. Nihanje brez odriva. Vaje dvojic. Obrati in izmene vese v nihanju.

Primeri vaj na krogih.

III. 1. Vesa stojno spredaj pred rokami s spuščanjem. Krogi do ramen.

Učenec stopi med kroge, prime z obema rokama in se nagne (spusti) polagoma nazaj; noge ostanejo na mestu, trup je v premi črti z nogami, krogi se pomaknejo nazaj. Noge se nahajajo v spojni stoji. Večkrat.

2. Vesa stojno spredaj za rokami s spuščanjem naprej. Večkrat.

3. Vesa stojno v d. stran s spuščanjem. Na drugo stran.

4. Vesa stojno spredaj pred rok. in za rok. menoma. Iz vese stojno se vračamo v stojo s pritegom.

5. Vesa stojno spredaj pred rokami s predkorakom.

6. Vesa stojno spredaj za rokami z zakorakom.

7. Vesa stojno v d. stran z odkorakom v d. Na drugo stran.

Prim. vaje na drogu.

Pokaži večkrat, kako se v zornu izvaja vesa stojno pred rokami: glava visoko nad rameni v premi črti z nogami in trupom, rame na napeta nazaj in dol, prsa naprej. Pokaži tudi, kako se ne sme izvajati: glava povešena, upognjen hrbet.

8. Vesa pod pazduhami čepno in stojno. Doprni krogi. Vesa pod pazduhami čepno (roke drže spredaj kroge) — napeti noge v veso stojno pod pazduhami pred rokami — nazaj v veso pod pazduhami čepno — vzravnavna. Tudi z gibi nog.

9. Ponih v vesi pod pazduhami — noge upognjene vzpetno: telovadec stopi 2—3 korake nazaj, skrči noge in se poniha naprej in nazaj ter se zopet ustavi.

IV. 10. Vesa stojno spredaj pred rokami s spadom nazaj.

Izvajamo kakor s spuščanjem (gl. vajo 1.), toda z razliko, da se prehod izvrši brzo. Vadi tudi vaje 2. — 4. s spadam

11. Vesa stojno spredaj pred rokami s sunom.

* 12. Vesa ležno — vesa ležno raznožno.

13. Vesa ležno — krčiti in suvati z 1 nogo.

14. Zgiba ležno spredaj pred rokami, gibi lehti

a) predročiti enoročno,

b) odročiti enoročno,

c) izpustiti 1 krog, odročiti in zopet prijete krog.

* 15. Vesa čepno (krogi do ramen) — prevrat nazaj skrčno v veso čepno zadaj — vzravna, priročiti.

* 16. Vesa čepno — prednožiti z d. — prevrat nazaj skrčno v veso čepno zadaj — prevrat naprej skrčno v veso čepno spredaj — vzravna.

* 17. Vesa čepno — vesa vznosno skrčno — obesa v podkolenjih v krogih — prevrat nazaj v veso čepno zadaj — vzravna.

18. Obesa v podkolenjih v krogih — odročiti z d. — prijete z d. krog — prevrat nazaj v veso čepno zadaj.

19. Obesa v podkolenjih v krogih — skrižiti noge v nartih — vesa v podkolenjih (roke izpuste kroge) — prijete kroge — prevrat.

Vesa v podkolenjih zahteva precej pogumnosti. V tem položaju vztrajamo le kratko dobo Varstvo! — Vadi tudi obese v podkolenjih s prijemom za vrvi in poizkušaj zmerno nihanje v obesi.

20. a) Vesa — raznožiti — prinožiti — seskok.

b) Vesa — skrčiti prednožno z d. (l.) — suniti z d.

(l.) naprej

c) Vesa — skrčiti prednožno z d. (l.) — napeti v prednoženje z d. (l.).

21. Sed v krogih (v dobočni višini) s prijemom za vrvi (noge prevlečemo izmenskonožno v kroge). — Nihanje v sedu v krogih.

V. 22. Vesa stojno spredaj pred rokami — zgiba stojno spredaj pred rokami — vesa stojno spredaj pred rokami.

23. Vesa stojno spredaj pred rokami — zgiba stojno spredaj pred rokami — s poskokom nazaj vesa stojno spredaj za rokami.

24. Krogi do ramen. Vesa vznosno skrčenih nog (z odzivom sonožno).

25. Obesa v podkolenjih v obeh krogih.

26. Obesa v podkolenjih za obe lehti (raznožno z notranje strani).

27. Obesa v d. podkolenju v d. krogu.

28. Obesa v l. podkolenju v l. krogu.

29. Obesa v d. podkolenju v l. krogu. Narobe.

30. Obesa v d. podkolenju za d. leht. Na drugo stran.

31. Obesa v d. podkolenju za l. leht. Narobe.

32. Vesa stojno zadaj. Krogi do ramen. Odročiti (roke v hrbnem položaju) — s spuščanjem naprej zaročiti v veso stojno zadaj — vzravnavaj, predročiti skozi odročenje.

33. Vesa stojno spredaj pred rokami — krčiti in napenjati lehti (pritegovati se v zgibo stojno in spuščati se v veso stojno) nekolikokrat.

34. Kolebanje. Krogi do ramen. Kolebanje v vesi pod pazduhami, tudi z gibi nog pri predkolebu ali pri zakolebu (krčiti — suvati, raznoževati — prinoževati, drža raznožno z d. spredaj, l. zadaj).

35. Sklek stojno spredaj za rokami — polagoma napeti d. v d. stran in zopet skrčiti v sklek stojno. Na drugo stran. (Krogi pod ramena.)

36. Zgiba stojno spredaj pred rokami — polagoma napeti d. v d. stran (s krogom) in zopet skrčiti. Na drugo stran. (Krogi do ramen).

37. Vesa stojno v krogih. Krogi do kolen. S prijemom za vrvi v višini ramen stopimo v kroge:

a) Odročiti in skrčiti z d. (l.)

b) Raznožiti in odročiti (obe roki) sočasno.

38. Zgiba na dosežnih krogih, z naskokom, z gibi nog:

a) raznožiti — prinožiti,

b) prednožiti z d., zanožiti z l. — prednožiti z l., zanožiti z d.,

c) skrčiti prednožno — suniti naprej.

39. Nihanje v vesi z odzivom izmenskonožno pri prednihi — ustavitev.

Vajo stopnjuj: začenjaj z 1 nihom, nadaljaj z 2 in 3.

40. Nihanje z odzivom izmenskonožno pri prednihi in zanihi

a) odziv z d. in l.,

b) z l. in d.

41. Nihanje z odzivom izmenskonožno pri zanihi.

Nihanje z odzivom sonožno

- a) pri prednihu,
- b) pri prednihu in zanihu,
- c) pri zanihu.

Začetniki vadijo najprej po eden prednih in zanih na krogih v višini glave. Nato vadijo nihanje v vesi pod pazduhami (roke se drže krogov ali vrvi), nazadnje nihanje v vesi. Nihanje dovršujemo na tej stopnji redno le z ustavitvijo v mirno stoji (ne s seskokom v zanihu ali prednihu). — Izvajaj še druge načine odzivanja, na pr.

- a) s 3 koraki: pri prednihu d., l., d. — pri zanihu l., d., l.;
- b) z 2 korakoma: pri prednihu d., l. — pri zanihu l., d.;
- c) v stoji prednožno z d (l.);
- d) v stoji skrižno z d. spredaj itd.

42. Seskok v prednihu.

Na tej stopnji naj zadostuje, da dobi telovadec zavest, v katerem trenutku mora izpustiti kroge.

a) Telovadec se postavi pod kroge, ki so v višini brade, in se krepko odrine v zanoženje, držeč se za kroge. Tako pride v zmeren predkoleb, ki ga porabi za seskok naprej. Kadar ovlada učenec prožni in sigurni seskok, otežimo vajo z enim korakom nazaj, da podaljšamo predkoleb s kratkim nihom

b) Učenec se pomakne držeč se za kroge čim najdalje nazaj (v veso stojno pred rokami). Iz tega položaja sune noge po tleh naprej in pride v najvišji točki predniha v spetno stoji na tleh in izpusti sočasno kroge.

c) Učenec se pomakne čim najdalje nazaj, skrči noge, preide v nih v vesi skrčenih nog in seskoči v najvišji točki predniha.

VI. 43. Vesa stojno v komolcih (v podlehteh).

Vesa stojno spredaj za rok. v komolcih (s spuščanjem ali spadom naprej, noge na mestu) — z izvinkom vesa stojno zadaj za rokami v komolcih — vesa stojno spredaj za rokami v komolcih.

44. Zgiba stojno spredaj pred rokami — z izvinkom vesa stojno zadaj za rokami — z odzivom zgiba stojno spredaj pred rokami.

45. Obesa v podkolenjih raznožno za obe lehti z vnanje strani.

46. Obesa v podkolenjih sonožno za l. (d.) leht.

47. Vesa vznosno skrčenih nog, napenjati eno nogo gor ali nazaj.

*48. Vesa vznosno raznožno napetih nog zunaj lehti.

49. Vesa vznosno napetih nog.

50. Kolebanje v obesi.

a) v podkolenju v d. krogu,

b) v d. podkolenju za d. leht. Na drugo stran.

51. Iz kolebanja v obesi v d. podkolenju v d. krogu s prijemom za vrh naupor v obesi — s prijemom z d. na d. krog spad nazaj.

52. Nihanje z gibi nog. Nihanje z odzivom izmen-skonožno in sonožno

a) z raznoževanjem in prinoževanjem,

b) s krčenjem in suvanjem.

Vadi iste vaje tudi v vesi v komolcih in v vesi v nadlehteh.

53. Seskok v prednihi.

a) Z odzivom nog (na dosežnih krogih) preidemo v zgibo s krepkim zanoženjem in seskočimo v predkolebu.

b) = a) z 1 korakom nazaj,

c) = a) z 2 korakoma nazaj,

d) = a) z 3 koraki nazaj.

* e) čim najdalje nazaj — z odzivom zgiba — v prednihi seskok,

Vajo e) otežujemo, ako se postavi učenec na višje mesto (gred nizka koza), učitelj mu poda kroge, nakar se učenec spusti v zgib in seskoči v prednihi.

VII. * 54. Izvinek. Krogi do ramen. Z odzivom sonožno. Z izvinkom (z odročenjem) naprej vesa vzosno zadaj — zgiba seskok.

* 55. Z izvinkom naprej vesa strmoglavo — vesa stojno zadaj za rokami — z odzivom nog vesa vzosno spredaj — zgiba — seskok.

* 56. Z izvinkom naprej vesa vzosno zadaj — obesa obenožno v podkolenjih v krogih — vesa v podkolenjih (roke izpuste kroge) — oprijem za kroge in prevlek v veso vzosno — seskok.

* 57. Z izvinkom vesa stojno zadaj (z odročenjem zaročiti in se spustiti naprej v veso stojno zadaj) — prevrat naprej v stojo.

58. Kolebanje — v zakolebu seskok.

59. Kolebanje — vesa vzosno — v zakolebu seskok.

* 60. Kolebanje — vesa vzosno zadaj — vesa strmoglavo — vesa vzosno zadaj — vesa zadaj — seskok.

61. Naskok v vzporo (pritegni kroge zadaj k sebi in jih pritisni k telesu) — predkoleb — pri zakolebu seskok.

62. Na dosežnih krogih vzpon — kolebati naprej in nazaj z gibi nog pri predkolebu in zakolebu (krčiti — suvati, * raznoževati itd,

63. Kroženje trupa.

a) Iz vese stojno spredaj pred rokami v loku (polkrogu) skozi veso stojno v d. stran v veso stojno spredaj za rokami. Noge so na mestu. Na drugo stran.

b) Kroženje v vesi: krog v l. (d.) stran na dosežnih krogih.

c) Dva kroga v l. (d.) stran (spojeno).

d) Trije krogi (spojeno).

e) Kroženje na krogih do ramen.

Da se telo ne suče sočasno s kroženjem okoli podolžne osi, dovoljujemo začetkoma zmerno predkoračno stojo, pri čemer je v vesi stojno za rokami prednja noga pokrčena, v vesi stojno pred rokami pa zadnja. Z izmenskimi pokrčevanjem in napanjanjem nog olajšujemo začetnikom vajo.

64. Kroženje v vesi v komolcih.

65. Kroženje v vesi v nadlehteh in v vesi pod pazduhami.

66. Iz vese stojno spredaj pred rokami

a) drža prednožno z d. (l.),

b) v drži prednožno krožiti z ного,

c) v drži prednožno krčiti in suvati.

67. Z odzivom vesa vznosno — polagoma prednos — vesa stojno.

68. Razovka v vesi spredaj s skrčenjem ene noge.

69. Prednos sonožno v zgibi.

70. Nihanje z obrati. Dosežni krogi.

a) Nihanje z odzivom izmenskonožno pri prednihu — v prednihu celi obrat v d. — v zanihu celi obrat v l. Na drugo stran.

b) Z dvojnimi obrati, odziv sonožno.

Ako so se telovadci naučili pravilno nihati in čutijo trenotek, kdaj se nahajajo v mrtvi točki, začni vaditi seskok v zanihu

71. Seskok v zanihu

a) iz niha v zgibi,

b) po 2 nihih v zgibi,

c) po 3 nihih v zgibi.

Seskok se izvrši v trenotku, ko smo na koncu zaniha in bi se pričel prednih, t. j. v mrtvi točki. Pri zadnjem nihi se telovadci ne odrivajo.

72. Seskok v zanihu iz vese.

73. Seskok (podmetno) v prednihu. Dosežni ali še nižji krogi.

a) Trije koraki nazaj — odriv v zgibo — v prednihu seskok.

b) Zalet nazaj — zgiba — seskok v prednihu.

c) = b), pred seskokom v prednihu prednožiti sonožno.

Varstvo! Učenci pri tej vaji često puščajo prepozno kroge in padajo vsled tega nazaj. Vadi torej zmerno in stopnjuj počasi višino dnoženja!

d) Višino prednoženja določi z vrvico, začetkoma 50 cm, nato po 5 cm više (do 90).

Pri vsakem seskoku zahtevaj pravilen doskok in ne zvišuj vrvice, dokler vsi dobro ne seskakujejo. Stojala z vrvico so začetkoma 50 cm pred krogi, pri zviševanju vrvice oddaljujemo stojala od krogov. — Telovadec odstopi nazaj, da so vrvi napete, pri zaletu naprej se krepko odrine v zgibo in visok prednos (po možnosti v veso vznosno) ter se prenese v nihu čez vrvico, kjer v mrtvi točki v prednihu krepko zamahne z nogami nazaj in seskoči z uleknjenim trupom.

VIII. 74. Vesa — prednožiti sonožno — zakoleb — s predkolebom vesa vznosno skrčenih nog — suniti v veso vznosno napetih nog — v zakolebu seskok.

75. Vesa — prednožiti sonožno — zakoleb — s predkolebom vesa vznosno skrčenih nog — obesa v d. podkolenju za d. leht, suniti z l. naprej — vesa vznosno — v zakolebu seskok.

76. Vesa vznosno skrčenih nog — obesa v nartih zadaj za kroge (ali za vrvi = gnezdo) — vesa vznosno — v zakolebu seskok.

77. Obesa v nartih zadaj desnonožno v d. krogu, leva napeta — vesa vznosno — v zakolebu seskok.

78. Vesa strmoglavo z oporo nog ob vrvi — vesa vznosno — v zakolebu seskok.

79. Zgiba — suniti z d. krogom v stran in skrčiti z d. v zgibo — vesa — seskok. Na drugo stran.

80. Zgiba — suniti z d. krogom naprej — odročiti z d. in skrčiti z d. v zgibo — seskok.

81. Vesa — vesa vznosno — vesa — zgiba — seskok.

* 82. Vesa — vesa vznosno zadaj — vesa zadaj (upognjeno) — seskok.

* 83. Vesa — vesa vznosno spredaj — vesa strmoglavo raznožno (z oporo stopal ob vrvi) — vesa vznosno — z zakolebom seskok.

84. Zgiba — preprijem z d. na l. krog in nazaj na d. krog — preprijem z l. na d. krog in nazaj na l. krog — vesa — seskok.

85. Izmene vese v nihi. Dosežni krogi. Z zaletom in odrivom izmenskonožno. Pri prednihiu zgiba.

* 86. V prednihiu vesa vznosno — v zanihiu seskok.

* 87. V zanihiu vesa vznosno — v prednihiu obesa v d. podkolenju v d. krogu — mednih — v prednihiu vesa vznosno — v zanihiu seskok.

* 88. V zanihiu vesa vznosno — v prednihiu obesa obenožno v podkolenju v krogih — mednih — v zanihiu vesa vznosno — v prednihiu zgiba — v zanihiu seskok.

* 89. V zanihiu vesa vznosno — v prednihiu obesa v nartih zadaj (gnezdo) — mednih — v prednihiu vesa vznosno — v zanihiu seskok.

90. Nihanje brez odriva.

Prvi prednih izvršimo z zaletom, pri zanihiu upognemo noge vzpetno, pri naslednjem prednihiu skrčimo noge prednožno in sunemo neposredno pred mrtvo točko naprej. Po 3 nihih se ustavimo. Kolečno gibanje telesa bodi v skladu z nihom, inache je nevarnost, da se telovadec ne udrži in pade. Učitelj bodi stalno pripravljen za varstvo. Ako opaziš proti smerno kolebanje, poveljaj takoj ustavitev nihanja.

91. Vaja dvojic. Vsak telovadec prime eden krog (v višini ramen) s podprijemom — s spuščanjem nazaj vesa ležno spredaj pred rokami — $\frac{1}{2}$ obrat noter v veso ležno v stran in odročiti notranji lehti (spojiti).

92. Vaja dvojic. S čelom proti čelu, s spuščanjem nazaj vesa ležno spredaj pred rokami — izmena mest s polkrogom v l.

93. Z odrivom zgiba — vesa vznosno skrčenih nog — obesa zadaj z l. v nartu ob vrv, d. noga napeta — vesa vznosno — zgiba — seskok.

94. Nihanje z obrati. V prednihiu $\frac{1}{1}$ obrat v d. — v prednihiu $\frac{1}{1}$ obrat v l. Na drugo stran. Isto v zanihiu.

95. V prednihiu dvojni obrat v d. — v prednihiu dvojni obrat v l. Na drugo stran. Isto v zanihiu.

96. V prednihiu z odrivom zgiba — v zanihiu vesa.

97. V zanihiu z odrivom zgiba — v prednihiu vesa.

98. V prednihiu z odrivom vesa vznosno skrčenih nog — v prednihiu vesa.

Literatura: Cvičebni večery pro žactvo 26, 50, 86, 115. — Cvič. več. pro dorost 16, 32. — Cvič. več. pro ženy a dorostenky. — Heller, Methodika 70, 136, 154, 246 — Javůrek, Cvičení žactva I. II.

— Klenka, Tělocvik pro školy obecné, měšt. a nižší třídy škol středních. — Klenka, Cvič. večery na kruzích (tudi Sokol XIX) — Klara Hanušová, Kruhy, Sokol II. — Tabulky cvičební na kruzích, Sokol IX. — Vzepření vzklopno na kruzích, Sokol X. — Kožíšek — Očenášek, Sokolská soustava v obrázcích. Kruhy. 1922. Tudi Sokol 1921. — Osvald, Cvičebnice II. 124 — Milada Malá, Příručka II. 34, 77, 109. — Škola tělocviku sokolského 1912, 201 — 213 — Tělocvičná soustava sokolská 1910, 193 — 202. — Příloha Věst. Sok. IV. VII. XI. XII. XIV. — Cvičitel I. II. — Cvičitelka I. II — Cvič. Listy I.-V. — Těl. výchova I. III. IV. itd. Učenci in učenke 2, 26, 57, 94. —

Kolotěk.

1. Kolotek sestoji iz 4 — 8 konopnih vrvic, pritrjenih na močnih vrveh, ki so obešene na železnem kolesu (plošči) v premeru 15 — 20 cm. V telovadnici visi kolesce („krona“) na stropu (na tramu), zunaj na telovadišču si pa prirejajo kolotek tako, da pritrjujejo kolesce na vrh vsaj 3 m visokega stožerja.

2. Na koloteku je le malo vaje, ker upoštevamo samo vaje v kroženju, ki so značilne za kolotek. Vaje na mestu in vaje v nihi niso lastne temu orodju, temveč prevzete z ostalih orodij, zato jih ne omenjamo.

Kroženje izvajamo naprej (v l., d.), nazaj (v l., d.), v stran (v l., d.). — V desno stran krožimo, kadar smo z d. bokom obrnjeni k sredi ali kadar se (s čelom ali hrbtom k sredi) d. bok giblje pred levim.

Načini: hodoma, tekoma, diroma, skokoma

3. Postavitev telovadca k orodju določujemo po prijemu in smeri kroženja.

Prijemi so: na klin ali vrv (enoročno, oberočno), na kline ali vrvi (oberočno), na klin in vrv (ena roka na klin, druga na vrv)

4. Pravilno krožimo le tedaj, ako telovadec zares visi na orodju. Vesa je glavna, pri mladinski telovadbi skora edina vadbena vrsta; opora je zastopana le neznatno, ostale vadbene vrste (sed, kolebanje, obrate, drže) vežbamo le kot spremnike ali kot otežitev vaje v vesi.

Na višji stopnji vežbamo tudi tako, da se nahaja ena leht v vesi, druga v opori, ali tako, da visimo na eni lehti, druga svobodna leht pa nas vzdržuje v potrebnem položaju.

5. V vajah na koloteku postopamo zelo počasi. Umljivo je, da hočejo mladi telovadci čimprej krožiti, toda nikakor se ne udajaj njihovi želji in ne pospešuj postopanja na pr. s tem, da preskočiš vaje v korakanju in raznih hojah. — Najprej vežbamo korake na mestu, nato korake z mesta, poskoke na mestu, poskoke z mesta, počasen tek, tek, dir, nazadnje kroženje skokoma. Kolotek vadimo šele na višji stopnji. Napačno postopajo učitelji, ki kakor za nagrado za pridnost dovoljujejo učencem nižjih stopenj kroženje na koloteku. Napačno je tudi dovoljevanje koloteka za poljubne vaje (pred začetkom ali po zaključku telovadne ure).

6. Za vaje poedincev kolotek ni tako prikladno orodje kakor za vaje dvojic, četveric, šesteric, osmeric. V tem oziru razlikujemo

- a) skupne vaje,
- b) skupinske vaje.

Pri skupinskih vajah tvori skupina telovadcev vezano celoto, pri skupnih vajah pa telovadci niso spojeni v celoto, temveč izvajajo eno in isto vajo sočasno, a vsak telovadec zase.

7. Začetskoma krožimo počasi v taktu in le polagoma pospešujemo ritem. Delj časa ostajamo pri drobnih in običajnih korakih in skokih, dokler si učenci ne osvojijo natančne krožne poti. Nato podaljšujemo skoke (t. j. let), tako da zamorejo s 4 ali 5 skoki preteči ves krog, nakar izkušamo še kroženje v letu: razkroženi učenci se prenehajo na znamenje odrivati z nogami od tal, upognejo noge vzpetno ali skrčijo prednožno in plavajo po zraku. Nazadnje plavajo tudi napetih nog uleknjeni.

Ustavljamo se s počasnim zmanjševanjem brzine kroženja, z „brzdanjem“.

8. Kolotek je hvaležno orodje. Ves oddelek se razveseli, kadar sliši, da pride kolotek na vrsto. Hvaležno je tudi z ozirom na veliko število (4—8) telovadcev, ki prihajajo sočasno k orodju. — Naznači na tleh mesto, kjer stoji telovadec na začetku vaje in kjer se mora po določenem številu krogov ustaviti. Telovadci naj se navadijo, da ne puščajo lestvice iz rok, temveč jo oddajajo naslednikom, ker se lestvice drugače zapletajo in se izgubi mnogo časa z razpletanjem. Razštej telovadce na osmerice (četverice) pred začetkom vaj in določi red, kako si skupine sledijo.

Vse vaje vežbajmo redno v desno in v levo stran.

Pri vseh vajah zahtevaj somernost in sočasnost gibov, sočasni začetek in enakomerni, pravilni razstop.

Temeljna postava je vesa stojno ob popolnoma napeti lestvici.

Pokaži vajo in opozori, kako se je treba prijeti, kako teči itd. Med izvajanjem učencev stoj zunaj kroga in poveljaj prihod, pričetek vaje in ustavitev. Zadnje povelje („Stoj!“) zateguj, da imajo še časa za ustavitev.

Učni načrt vaj na koloteku.

VII. VIII. Koraki na mestu. Prisunska, izmenska, običajna hoja (naprej, nazaj, v stran). Poskoki v stran. Tek, dir, kroženje v letu z različnimi prijemi na eni in na dveh lestvicah. Kroženje s kolebanjem, kroženje z obrati. Skupinske vaje: zvon, vreteno. Kroženje čez ovire: Kroženje dvojic.

Primeri vaj na koloteku.

1. V vesi oberočno na lestvici
 - a) prisunska hoja naprej, nazaj, v stran,
 - b) izmenska hoja naprej, nazaj,
 - c) hoja naprej, nazaj.
2. Hoja v prijemom enoročno za klin, druga roka v bok.
3. Brzi korak! Kratki korak! Polni korak!
4. Tek s prijemom enoročno.
5. Tek, leva v vesi z nadprij., desna v zgibi s podprijemom.

6. Poskoki sonožno v vesi z vnanjim prijemom na klinih 2 lestvic,

Zalet začetkoma v teku, po 3—4 odrivih preidemo v odrive sonožno. Zmerno prednoževanje, odriv s prsti, zanoževanje z uleknjenim trupom,

7. Dir, izmenskonožno z nadprijemom na klinu ene lestvice.

Lehti vzročene, napete, roka tesno blizu roke.

8. Dir v zgibi z vnanjim prijemom na 2 lestvicah.

Po prvem odrivu se pritegnemo v zgibo, plavamo nekaj trenutkov nad tlemi. nato se spustimo zopet v veso, odrinemo se sonožno in preidemo v zgibo itd.

9. Tek (dir), d. v vesi, l. skrčena zaročno, lestvica za telesom.

10. Tek (dir), d. v vesi. l. v vesi pod pazduho.

11. Tek (dir), l. v vesi pod pazduho na eni lestvici, d. v vesi na drugi lestvici (teža telesa na obeh lehteh).

12. Tek (dir), obe lehti v vesi pod pazduhami na dveh lestvicah.

13. = 12, krožiti in kolebati.

Po 3—4 odrivih predkoleb in takoj zakoleb ob uleknjenem trupu in ponoviti. Kadar je treba, se odrinemo iznova.

14. Krožiti l. v vesi pod pazduho, d. v zgibi na drugi lestvici.

15. Krožiti v vesi pod pazduhami na 2 lestvicah razročno (brez držanja rok za vrvi).

16. Nihanje dvojice križema v vesi pod pazduhami.

Prvi telovadec stopi čim najdalje nazaj, skrči noge in se poniha na nasprotno stran preko srede, kjer se ustavi in hitro obrne s čelom k sredi. Nato drugi.

17. Kroženje z obrati (s $1/2$, $1/1$, $2/1$ obrati).

Po vsakem obratu se vračamo v prejšnji položaj, da se odsuče lestvica.

18. Kroženje v obesi enonožno.

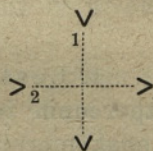
Eno nogo porinemo v lestvico, lehti so v vesi za vrvi.

19. Med kroženjem prevreči kij zunaj kroga.

20. Med kroženjem prijeti z roko kij.

21. S palico v prosti roki prevreči kij (z zamahom, pozneje z bodom).

22. Udariti s palico visečo žogo.



23. Prijeti ruto, ki jo drži tovariš zunaj kroga v vzročanju.

24. Preskok predmeta (klobuka) na tleh (vaja v od-rivanju na določenem mestu).

25. Preskočiti (prednožno) palico, ki jo drži tovariš vodoravno (začetskoma nizko, pozneje vedno više).

26. Zvon (kroženje spojene četvorice v vesi s čelom noter s prijemom za vrvi dveh estvic. Vsako lestvico držita 2 telovadca.

Začetskoma prisunska hoja, nato preidejo v veso, odrivajo se še nekolikokrat sonožno, potem pa plavajo nad tlemi uleknjenih trupov.

27. Vreteno (kroženje spojene petorice, kitajski ples gredelj, zvezda).

1 — 2 — 3 — 4 — 5. Prvi in peti sta vnanja, drugi in četrti no-tranja, tretji je sredinec. Sredinec drži obe notranji lestvici in se suče na mestu; notranja dva se držita z l. za notranjo lestvico, z d. za vnanjo lestvico; vnanja sta v obesi enonožno (z l.), oberočno za vr-vici vnanje lestvice. Spojitev je lahko tudi z rokami, z vrvjo, palico.

28. Kroženje dvojic v vesi pod pazduhami, notranji roki okoli tovariševega boka.

29. Kroženje dvojice s prijemom za eno lestvico, notranja roka okoli tovariševega ramena ali vratu.

Literatura: Kožišek, Kolovadla. Tudi Sokol 1914, št 1. — 5. — Telocvičná soustava sokolská 1920, 202 — 206. — Heller, Metho-dika, 254 — 257. — Škola telocviku sokolského 1912, 213 — 218. — Klenka, Tělocvik, 160 — 166. — Cvičební večery pro ženy a dorostenky. — Cvič. več. pro žactvo. —

Lestve.

1. Lestva je telovadno orodje, ki sestaja iz dveh vzporednih žrdi, ki ju zovemo lestvini. V lestvinah so v enakomernih presledkih zasajenimi klini, kratke paličice, ki so med seboj istotako vzporedne, k lestvinama navpične.

2. Vaje izvajamo:

a) na vodoravni lestvi (lestvini sta vzporedni s tlemi),

b) na poševni lestvi (lestvini sta poševni k tlom, v ostrem ali topem kotu s tlemi),

c) na navpični lestvi (lestvini sta navpični k tlom).

3. Na nobenem drugem orodju nimamo toliko načinov prijemov kakor na lestvi, kar omogočuje veliko raznovrstnost vaj.

Prijemamo a) enoročno: 1. lestvino, 2. klin,

b) oberočno: 1. obe lestvini, 2. eno lestvino, 3. dva klina, 4. eden klin, 5. eden klin in eno lestvino.

Prijemi oberočno na eni lestvini ali na enem klinu so isti kakor na drogu, na dveh lestvinah ali dveh klinih so pa isti kakor na bradlji: 1. nadprijem (hrbet roke navzgor), 2. podprijem (dlan navzgor, ako zasučemo iz nadprijema roke z dlanmi noter), 3. obrnjeni podprijem (dlan navzgor, ako zasučemo iz nadprijema roke z dlanmi ven), 4. dvoprijem (vsaka roka drugi prijem), 5. vnANJI prijem (roka zasukana noter, hrbet ven), 6. notranji prijem (roka zasukana ven, hrbet noter). Lestvine prijemamo s polnim prijemom, kline z viličastim prijemom.

Kadar prijemamo z eno roko za lestvino, drugo za klin, je treba določiti prijem vsake roke posebej (podobno kakor pri dvoprijemu).

4. Na vodoravni lestvi vadimo bočno, ako je ramenska os vzporedna s klini; čelno vadimo, ako je ramenska os vzporedna z lestvinami. Na navpični lestvi vadimo ob strani, ako je ramenska os navpična na kline in bočno, ako je vzporedna s klini.

5. Dolžina orodja (zlasti vodoravnega) omogočuje sočasne vaje večjega števila telovadcev, kar je pri šolski telovadbi velike vrednosti.

Pri skupnih vajah moraš upoštevati nosnost lestve, da je preveč ne obremeniš.

6. Navpična lestva je prikladno orodje za izvajanje skupin.

7. Na navpični lestvi vadimo tudi takozvane švedske vaje, kakoršne uvršča švedski (Lingov) sestav v vsako vadbeno uro kot vaje hrbtenice.

Švedske navpične lestvice so širše nego naše „stopalne lestve“, vendar je pa večina švedskih vaj za hrbtenico izvedljiva tudi na naših lestvah.

8. Navpično lestvo uporabljamo kot pomožno orodje za vežbanje odporov, izmed katerih so nekateri izvedljivi samo na lestvi. Večinoma jih izvajamo v vesi. Te vaje so zelo izdatve za krepitev mišičja vsega telesa, zlasti mišičja lehti, nog in trebuha.

9. Vadbene vrste na navpični lestvi so: vesa, opora, ročkanje, obrati, drže. K tem vrstam pa prihaja še stopanje kot značilna vaja na navpični lestvi, ki je obenem najvažnejše vadivo šolske dece na tem orodju. Z ozirom na moč vaje niso težavne; koristne so, ker se utrjujemo z njimi zoper omotico in si krepimo pogum in sigurnost gibanja v znatni višini.

Na vodoravni in poševni lestvi vadimo razen navedenih vadbenih vrst še sed, kolebanje, vzmike in mete.

10. Na poševni lestvi so vaje na dolnji strani (pod lestvo) večinoma napornejše nego na gorenji strani (nad lestvo). Priporočamo torej prikladno menjavanje vaj na gor. in dol. strani.

1. Vodoravna lestva.

Učni načrt vaj na vodoravni lestvi.

III. Vesa stojno. Vesa iz vzpona in z naskokom.

IV. Vesa z naskokom z gibi nog. Vesa in zgiba ležno z gibi nog. Opora ležno. Ročkanje namestu v vesi stojno. Ročkanje v opori ležno.

V. Izmene vese stojno s poskoki. * Obesa v podkolenju sonožno. Ročkanje v vesi, z držami nog.

VI. Vesa in izmene s preprijemi in obrati. Obesa enonožno. Ročkanje v vesi z gibi nog. Vzpora. Kolebanje in kroženje v vesi.

VII. * Vesa vzosno. * Vesa strmoglavo. * Vesa zadaj. * Obesa v nartih zadaj. Ročkanje s kolebanjem. Ročkanje soročno na mestu. * Vzmik spredaj. Vesa z oporo stopal. Vaje ravnotežja.

VIII. Ročkanje v vesi s težjimi prijemi in velikimi segi. Ročkanje soročno v vesi. Ročkanje v vesi z obrati.

Primeri vaj na vodoravni lestvi.

III. 1. Vesa stojno spredaj pred rokami.

Lestva do glave.

Učenci stoje bočno pod lestvo. Na „ena!“ nadprijem za klin, na „dve!“ korak z l. naprej, na „tri!“ prisun z d. v veso stojno. Lehti, trup in noge napete, stopala na tleh. Na „štiri!“ korak z l. nazaj, na „pet!“ prisun z d. in vzravna, na „šest!“ priločiti.

2. = 1. z dvoprijemom na klinu in lestvini,

3. = 1., z vnanjim prijemom na lestvinah.

4. Vesa stojno pred rokami z gibi nog *a*) prednožiti z l. (d.), *b*) skrčiti prednožno z l. (d.), *c*) odnožiti z l. (d.)

5. Vesa stojno pred rokami čelno z nadprijemom na lestvino kakor 1, toda na štiri dobe, t. j. korak in prisun na eno dobo.

6. Vesa stojno pred rokami s poskokom.

7. Vesa na dosežni lestvi s prijemom na klinu, noge v vzponu *a*) upogniti vzpetno — stoja na tleh, *b*) raznožiti — prinožiti — stoja, *c*) prednožiti z l., zanožiti z d. — prinožiti — stoja.

8. Vesa na dosežni lestvi iz vzpona z vnanjim prijemom — seskok v počep.

9. Vesa z naskokom z raznimi prijemi in takoj seskok.

10. Vesa stojno spredaj pred rokami *a*) z nadprijemom na klinu — ročkanje (menoma) na mestu, *b*) s podprijemom na klinu, *c*) z nadprijemom na lestvini, *d*) z vnanjim prijemom na lestvinah.

Prim. vaje na bradlji za III. šol. leto.

IV. 11. Ročkanje na mestu v vesi stojno pred rokami *a*) izmenskoročno na klinu, *b*) na lestvinah.

12. Vesa z naskokom z gibi nog: *a*) prednožiti z l. — prinožiti z l. in prednožiti z d. — prinožiti z d. — seskok, *b*) krčiti in napenjati prednožno enočnožno, *c*) raznožiti z l. naprej, z d. nazaj — raznožiti z d. naprej, z l. nazaj, *d*) krčiti in napenjati sonožno.

13. Gibi nog v vesi (zgibi) ležno. Lestva do ramen. *a*) Iz stoje bočno z vnanjim prijemom na lestvinah zgiba čepno — s poskokom naprej zgiba ležno pred rokami — skrčiti prednožno z l. — napeti z l. — isto z d. — s poskokom zgiba čepno — vzravna. *b*) Prednoževati menoma v zgibi (vesi) ležno.

14. Opora ležno spredaj za rokami (na lestvi v dobočni višini) — ročkanje na mestu.

15. Z nadprijemom na klinu vesa stojno spredaj za rokami (z zakorakom) — izmensko ročkanje na mestu — zanožiti z l. — prinožiti z l. in zanožiti z d. — prinožiti z d. — stoja s poskokom naprej.

Prim. vaje na bradlji za IV. šol. leto.

V. 16. Vesa stojno pred rokami in vesa stojno za rokami — izmene s poskoki.

17. Z naskokom zgiba čelno s podprijemom na notranji strani lestvine (med rokami 1 klin, prsa ob lestvini, križ uleknjen, noge napete).

18. = 17., ponovno v taktu: 1. vskok, 2. seskok.

19. = 17., pri vskoku raznožiti v stran ali naprej.

20. = 17., upogniti vzpetno.

21. Ročkanje izmenskoročno v vesi z dvoprijemom na notranji strani lestvine, v d. stran.

22. = 21., z nadprijemom obeh rok na notranji strani lestvine, med klini, v d. in l. stran.

23. = 21., čelno, z notranjim prijemom oberočno na klinih, v d. in l. stran.

24. Ročkanje izmenskoročno v vesi z držami nog: a) upogniti vzpetno obenožno, b) raznožiti v stran, c) raznožiti z d. naprej, z l. nazaj, d) skrčiti prednožno enonožno.

25. Ročkanje izmenskoročno v vesi z velikimi segi a) na vnani strani lestvine (roka od roke za 1—3 kline), b) po klinih z vnanjim prijemom (čelno), c) po klinih z notranjim prijemom, d) po lestvinah z vnanjim prijemom, e) po klinih z nadprijemom (bočno).

26. Z nadprijemom na klinu (lestva do glave) vesa stojno spredaj pred rokami — ročkanje na mestu soročno (4 krat) — prednožiti z l. — $\frac{1}{2}$ obrat v l. s popustom d. roke, odnožiti z l. — $\frac{1}{2}$ obrat v d., prinožiti z l. Na drugo stran.

* 27. Obesa v podkolenju sonožno na klinu — vesa v podkolenju sonožno (roke izpuste klin). Isto čelno na na lestvini.

Na vodoravni lestvi izvajamo obilo načinov ves, ker se lahko obešamo v podkolenju ali na nartih ali se opiramo s stopali ob kline (vesa z oporo) na lestvine ali kline.

* 28. Obesa v podkolenju sonožno čelno na oddaljeni lestvini, z nadprijemom na bližnji lestvini — Tudi raznožno (1 klin ali 2 klina med koleni).

* 29. = 28., toda noge in roke na isti lestvini.

* 30. Obesa v podkolenju bočno na lestvinah, noge z vnanje strani (raznožno), roke na lestvinah ali klinih.

VI. 31. Vesa in izmene s preprijemi.

32. Obesa enoročno čelno v enem podkolenju (l. ali d.), prosta roka v bok, prosta noga napeta a) roka na eni lestvini, noga na drugi lestvini, b) roka in noga na isti lestvini, c) roka na klinu, noga na lestvini.

33. Vesa in izmene z obrati ($1/2$ obrati).

34. Zgiba in izmene s preprijemi.

35. Kolebanje v vesi a) z nadprijemom na klinu (ali lestvini) naprej in nazaj, b) z vnanjim prijemom.

36. Kroženje nog na d. (l.) v vesi a) z nadprijemom, b) z vnanjim prijemom, c) z notranjim prijemom.

37. Kolebanje v stran v vesi a) z nadprijemom na lestvini, b) z vnanjim prijemom na klinih.

38. Ročkanje v vesi z gibi nog a) raznoževati in prinoževati, b) upogibati vzpetno in prožiti, c) krčiti in napejati enonožno istostransko in sočasno z roko, ki sega dalje.

39. Vzpora in sed na lestvi do pasu (do bokov) z nadprijemom na bližnji lestvini.

40. Z nadprijemom na klinu vesa stojno v l. stran — odnožiti z l. — $1/2$ obrat v d. s popustom l. roke v veso stojno desnonožno spredaj za rokami, zanožiti z l. — ročkati soročno na mestu (4 krat) — prinožiti z l.

VII. * 41. Vesa vzosno spredaj z vnanjim prijemom na lestvinah, noge med klini.

* 42. Vesa vzosno zadaj (s prevlekom noge pod klini).

* 43. Vesa strmoglavo z vnanjim prijemom na lestvinah (s prevlekom nog med klini).

* 44. Vesa zadaj.

* 45. Obesa v nartih zadaj (s prevlekom z uleknjenim križem), roke na lestvinah, noge na klinu.

46. Ročkanje izmenskoročno v vesi z zmernim kolebanjem.

47. Ročkanje v vesi soročno na mestu.

48. Priteg iz vese v zgibo in spuščanje v veso.

49. Izmena vese s celim obratom.

* 50. Vzvik spredaj na lestvini — vzpora — sevlek.

51. Ročkanje v vzpori ležno za rokami (na dobočni lestvi) a) naprej izmenskoročno, b) nazaj.

52. Vesa z nadprijemom na klinu — ročkati na mestu menoma 4 krat — prednožiti z d. — prednožiti z l. — seskok.

53. Vesa z nadprijemom na klinu in z oporo stopal (obenožno ali enonožno) na klin.

* 54. Prevlek skoz lestvo med klinoma iz vese z oporo stopal = 53. a) z nogami naprej, b) z glavo naprej.

55. Vesa z oporo stopal čelno, roke na bližji, noge na oddaljeni lestvini a) sonožno, b) raznožno, c) roke z vnanjim prijemom na klinih.

56. Zgiba z oporo napetih nog na klinih bočno z vnanjim prijemom na lestvinah.

57. Zgiba z vnanjim prijemom na lestvinah in vesa v tilniku na klinu.

58. Vaje ravnotežja na dobočni lestvi (kakor na gredi): a) hoja po lestvinah, b) hoja po klinih.

59. Hoja po vseh štirih (po klinih na nizki lestvi).

VIII. 60. Ročkanje v vesi s težjimi prijemi: a) podprijem na vnanji strani lestvine, l. vnanji prijem na klinih, v d. (l.) stran.

b) D. nadprijem na notranji, l. podprijem na vnanji strani lestvine, v d. (l.) stran.

c) D. nadprijem na notr. strani lestvine, l. notranji prijem na klinih, v d. (l.) stran.

d) Podprijem na klinih itd.

61. Ročkanje v vesi z velikimi segi, z držami ali gibi nog.

62. Ročkanje soročno v vesi.

63. Ročkanje v vesi s $\frac{1}{2}$ obrati a) okoli leve lehti na levo, b) okoli desne lehti na desno.

2. Poševna lestva.

Učni načrt vaj na poševni lestvi.

III. Stopanje na gor. strani s prisunskim korakom. Prestopanje.

IV. Stopanje izmenskoročno s prestopanjem. — Vesa stojno in vesa čepno z gibi nog.

V. Stopanje z večjimi koraki. Stopanje soročno. Stopanje v opori stojno. * Ročkanje v sedu nazaj dol. — Ročkanje v vesi.

VI. Stopanje z velikimi koraki. Stopanje zadaj. * Ročkanje dol nazaj in naprej v sedu. — Obesa. Vesa in izmene z obrati. Ročkanje v vesi. Seskok v globino.

VII. Ročkanje v opori ležno. — Stopanje pod lestvo. * Ročkanje pod lestvo v obesi raznožno.

VIII. Ročkanje v opori ležno s preseganjem. — Ročkanje dol v obesi enonožno. Ročkanje v vesi nazaj gor. Ročkanje v vesi dol.

Primeri vaj na poševni lestvi.

III. 1. Stopanje na gorenji strani strme lestve izmenkoročno s prisunskim korakom na poljubni način.

Strma lestva je naklonjena $70-75^{\circ}$ k tlom.

2. = 1., istostransko z vnanjim prijemom na lestvinah, s prisunskim korakom.

3. = 1., z dvoprijemom na klinu in lestvini.

4. = 1., z nadprijemom na klinih.

5. Stopanje s prestopanjem (gl. 2. vajo na navpični l.).

IV. 6. Stopanje izmenkoročno a) istostransko, b) raznostransko s prestopanjem 1 klina z raznimi prijemi.

7. Vesa stojno napetih lehti in nog na dol. strani lestve.

8. Vesa čepno na dolnji strani lestve.

9. Vesa stojno napetih lehti in nog upognjeno na dol. strani lestve — skrčiti noge v veso čepno — napeti noge v veso stojno upognjeno — ponovno.

10. V vesi stojno napetih lehti in nog (uleknjeno) na dol. strani lestve krčiti in napenjati lehti.

11. V vesi stojno na dol. strani lestve zaklon.

Ako se držimo više nad glavo, je zaklon manjši in vaja lažja.

V. 12. Stopanje izmenkoročno istostransko a) z vnanjim prijemom, z velikimi koraki, b) z nadprijemom.

13. = 12., raznostransko.

14. Stopanje s prijemi soročno, s prisunskim korakom a) z vnanjim prijemom, b) z dvoprijemom na klinu in lestvini, c) z nadprijemom.

15. = 14., s prestopanjem.

16. Ročkanje v sedu nazaj dol.

Do zmerne višine stopamo, nato sedemo raznožno in objamemo z litki lestvo z vnanjih strani in ročkamo dol. Lestva 45° .

17. Stopanje v opori stojno.

Ako je lestva tako poševna, da je s tlemi v manjšem kotu nego 60° , prehajamo iz vese stojno polagoma v oporo stojno. Čim manjši je kot s tlemi, tem bolj se opiramo z lehtmi ob lestvo.

18. Ročkanje v vesi.

Ako dvignemo eden konec vodoravne lestve za 10—20°, so vsi načini ročkanja navzgor težavnejši. Tako stopnjujemo vaje, katere smo prej izvajali na vodoravni lestvi.

- a) Ročkanje v levo stran gor in dol.
- b) Ročkanje v desno stran gor in dol.
- c) Ročkanje naprej gor in dol (vnanji prijem).
- d) Ročkanje nazaj gor in dol.

19. Seskok v globino iz mirne vese na lestvi (30 do 75 cm) kot zaključek ročkanja.

20. V vesi stojno na dol. strani izmena prijema.

21. V vesi stojno na dol. strani ročkati dol k nogam in nazaj gor (noge so na mestu in se krčijo ter napenjajo).

22. V vesi stojno na dol. strani stopati gor k rokam in nazaj dol (roke na mestu).

VI. 23. Stopanje spredaj na gor. strani lestve (40° k tlom) z velikimi koraki, s prijemi soročno.

24. Stopanje = 23., enoročno a) na lestvini, b) na klinih.

* 25. Ročkanje dol nazaj v sedu raznožno izmensko-ročno (z licem k lestvi, raznožno zavesimo pete na dol. strani lestvine in tako drsamo dol, lestva 45° k tlom).

26. Stopanje zadaj na gor. strani gor in dol a) istostransko, s prisunskim korakom, b) istostransko s prestopanjem, c) raznostransko, d) soročno z vnanjim prijemom.

* 27. Ročkanje dol naprej v sedu prednožno raznožno (s prijemom za telesom).

28. Iz vese stojno na dol. strani obesa nog na lestvinah.

29. V vesi stojno na dol. strani gibi noge in lehti istostransko.

30. = 29., obrat v veso stojno v stran in gibi proste lehti in noge.

31. Vesa na dol. strani z naskokom, a) z vnanjim, b) z notranjim prijemom — z gibi nog.

32. Zgiba — spuščanje v veso.

33. Zgiba stojno — zgiba (s spuščanjem nog) — gibi nog v zgibi — seskok.

34. Ročkanje v vesi na lestvi 15—30° a) na levo, b) na desno, c) naprej, d) nazaj — seskok v globino iz mirne vese 60—100 cm.

Mesto seskoka vadimo tudi ročkanje dol.

VII. 35. Stopanje na dol. strani gor in dol *a*) raznostransko s prisunskim korakom, *b*) s prestopanjem, *c*) istostransko s prisunskim korakom, *d*) s prestopanjem — z vnanjim prijemom in z nadprijemom.

36. Vese na dol. strani. Stopanje gor = 35., nato *a*) zgiba in seskok v globino 80—120 *cm*, *b*) vesa in gibi nog, *c*) vesa in izmene prijema, — *d*) zgiba — spustiti se v veso z držo nog — seskok, *e*) obesa obenožno z vnanje strani na lestvinah, iz obese zgiba — vesa — seskok.

* 37. Ročkanje dol *a*) v obesi raznožno na lestvinah z raznimi prijemi, *b*) v vesi.

38. Ročkanje gor (lestva 25—35°, pri izurjenih telovadcih 45°).

39. Ročkanje v opori ležno napetih nog na gor. strani dol *a*) v opori ležno spredaj (z licem k lestvi), *b*) v opori ležno zadaj (s hrbtom k lestvi).

40. Ročkanje v opori ležno gor z nadprijemom, s pritegovanjem in doseganjem roke k roki na isti klin.

41. Vesa stojno z nadprij. na klinu na dol. strani lestve z oporo stopala ob klin enoročno in enonožno.

* 42. Prevlek skozi lestvo med 2 klinoma iz vese stojno (= 41.) *a*) z nogami naprej, *b*) z glavo naprej.

VIII. 43. Ročkanje dol v obesi enonožno.

44. Ročkanje dol v vesi.

45. Ročkanje v vesi nazaj gor izmenskoročno *a*) z vnanjim prijemom, *b*) z dvoprijemom za klin in lestvino, *c*) z nadprijemom. Ročkati dol ali seskok.

46. Ročkanje v vesi nazaj gor — obrat in ročkanje v stran dol.

47. Ročkanje v opori ležno na gor. strani s preseganjem *a*) v opori ležno spredaj, *b*) zadaj.

3. Navpična lestva.

Učni načrt vaj na navpični lestvi.

III. Stopanje spredaj s prisunskim korakom. Prestopanje.

IV. Vesa čepno. Vesa stojno napetih lehti in nog uleknjeno in upognjeno. Stopanje s prestopanjem. Lahke skupine.

V. Stopanje soročno. Vesa stojno s hrbtom k lestvi. Opora ležno spredaj z gibi nog. * Lahke skupine.

VI. Vesa stojno zadaj. Vesa spredaj in zadaj z gibi nog. Stopanje z velikimi koraki. Stopanje ob strani in s sukanjem okoli lestve.

Poskoki. * Ročkanje dol v obesi obenožno z vnanje strani lestvin. Kloni, obrati. Opora ležno in sklek ležno spredaj in zadaj.

VII Stopanje zadaj, * Ročkanje dol v obesi. Raznoterosti in * skupine. Kloni.

VIII Stopanje enoročno. Ročkanje v vesi dol z oporo stopal ob lestvine. Izmena prijema v vesi stojno. Švedske vaje (kloni). Drže. * Odpori. * Skupine.

Primeri vaj na navpični lestvi.

III. 1. Stopanje izmenskoročno, izmenskonožno s prisunskim korakom, *a*) z vnanjim prijemom ob lestvine, *b*) z dvoprijemom, ena roka za klin, druga za lestvino, *c*) z nadprijemom na klinih, *d*) s podprijemom na klinih.

Po prihodu pred lestvo primemo na „*ena!*“ z l. roko orodje nad glavo in postavimo l. nogo na klin, na „*dve!*“ primemo z d. orodje v isti višini in stopimo z d. nogo k l., na „*tri!*“ preidemo z l. nogo in l. roko višje. Začetkoma zadostuje stopanje do 6.—8. klina; kadar so učenci sigurnejši, stopamo višje. Križ bodi uleknjen, kolena se pokrčujejo naprej in ne v stran. — Istostransko stopamo, ako se premika l. roka sočasno z l. nogo in nato d. roka z d. nogo; raznostransko stopamo, ako sočasno s korakom l. noge segamo z d. roko višje, in narobe. — Na dveh lestvah stopa dvojica v taktu (na 3 trojica itd.)

Sestopanje izvajamo na isti način kakor stopanje navzgor, toda previdneje, ker je težavnejše. Noga ne zapušča klina, preden se roka dobro ne oprime.

Smoter teh vaj je brzo in sigurno stopanje po lestvi.

2. Prestopanje: Na „*ena!*“ postavimo l. nogo na prvi klin, na „*dve!*“ d. na drugi klin, z d. roko pa primemo za klin višje nad l.: *a*) z nadprijemom na klinih, *b*) z dvoprijemom (lestvina in klin), *c*) z vnanjim prijemom ob lestvinah, *d*) z dvoprijemom na klinih; *e*) — *h*) = *a*) — *d*) raznostransko.

3. Vesa stojno spredaj in vesa ležno spredaj z gibi nog (zanožiti, odnožiti, krčiti itd. — prim. vaje na drogu I—III.)

IV. 4. Vesa čepno napetih lehti.

5. Vesa stojno napetih lehti in nog (prijem ob boku), uleknjeno.

6. Vesa stojno napetih lehti in nog upognjeno (iz vese čepno napeti noge).

7. Stopanje izmenskoročno istostransko in raznostransko (kakor III.) *a*) s prestopanjem 1 klina in 2 klinov, *b*) s prisunskim korakom in s spremniki lehti (pred prisunom vzročiti ali odročiti).

* 8. Skupina trojic („eden na dva“). Prvi stopa po lestvi v višino, da so pete 130—150 cm visoko, drugi in tretji se postavita pod prvega v razkoračni stoji, notranji nogi vkup, notranji roki za klin v višini ramena. Prvi prestopi s klina na ramena drugemu in tretjemu, držeč se za klin.

V. 9. Stopanje soročno a) z vnanjim prijemom na lestvini, b) z dvoprijemom na lestvino in klin, c) z nadprijemom na klin.

10. Vesa stojno s hrbtom k lestvi a) z vnanjim prijemom na lestvini nad glavo, b) z nadprijemom na klin (dlani naprej) — gibi nog.

11. a) Skupina trojice („eden na dva“) = 8. Prvi izpusti klin in stoji prosto na ramenih.

b) Vsi trije izpuste lestvo in stoje prosto.

c) Drugi in tretji čepita, držeča se lestve, prvi stopi na ramena; drugi in tretji se dvigneta in vzravnata z njim, s pomočjo rok.

d) = c) brez pomoči rok — prosto vzravnavanje in počepovanje dvojice s tovarišem na ramenih.

12. Gibi nog v opori ležno spredaj (prim. drog, 27).

VI. 13. Vesa stojno zadaj a) z vnanjim prijemom na lestvinah b) s prijemom na klinu spodaj za telesom zaročno.

14. Vesa s hrbtom k lestvi z gibi nog.

15. Stopanje z velikimi koraki a) izmenskoročno istostransko, b) raznostransko, c) soročno (z raznimi prijemi.)

16. Stopanje po strani lestve z vnanjimi prijemi za kline.

17. Stopanje s sukanjem, t. j. z obrati okoli lestve.

18. Stopanje s poskoki sonožno s prijemi soročno a) z vnanjimi, b) nadprijemi, c) dvoprijemi, prijemi na klin in lestvino.

19. Stopanje s poskoki enonožno s prijemi soročno, druga noga v drži odnožno ali zanožno.

Vadi stopanje tudi z izmeno hoje (na pr. a) poskok — prisun — korak, b) korak — prisun — poskok, — c) korak — poskočni prisun — korak) in tekoma.

* 20. Ročkanje dol v obesi obenožno z vnanje strani lestvin izmenskoročno z nadprijemom na klinih v zgibi (skrčenih lehti).

* 21. = 20. z dvojnimi prijemi na klinu in lestvini.

* 22. = 20. z vnanjim prijemom na lestvinah.

* 23. = 20. soročno z vnanjim prijemom.

24. Iz stoje s čelom k lestvi 80—100 cm daleč predklon s prijemom za klin — zanožiti z l. do vodoravnega položaja — drža.

25. Iz stoje z l. bokom k lestvi odklon v l. in odnožiti z d., napete lehti primejo kline razročno (v odročenju gor). Na drugo stran.

26. Iz stoje s hrbtom k lestvi zaklon in ročkati po klinih navzdol — prednožiti z l. (d.)

27. Obrati *a)* iz predklona v odklon,

b) iz odklona v zaklon,

c) iz predklona preko odklona v zaklon.

Pri vajah 24—27, ki so švedskega značaja, bodi glava vedno v podaljšani smeri hrbtenice, t. j. ne smemo je predklanjati ali zaklanjati. Položaj lehti v vzročanju je vedno tesno ob ušesih.

28. Opora ležno in sklek ležno spredaj z gibi nog in obrati.

29. Opora ležno zadaj in sklek ležno zadaj.

VII. 30. Stopanje s hrbtom k lestvi istostransko s prisunskim korakom, s prijemom nad glavo *a)* z vnanjim prijemom na lestvinah, *b)* dvojnim prijemom na klinu in lestvini, *c)* nadprijemom na klinih (dlani naprej).

31. = 30. s prestopanjem.

32. Stopanje kakor 30. z vnanjim prijemom soročno.

33. Stopanje kakor 30. s prijemom spodaj za telesom zaročno.

* 34. Ročkanje dol v obesi nog z vnanje strani lestvin (= s prislonom razklepno) v zgibi *a)* z nadprijemom, *b)* z dvoprijemom, l. podprijem, d. nadprijem, *c)* = *b)* narobe, *d)* z dvoprijemom na klinu in lestvini.

35. Raznoterosti: *a)* Visoko prednoženje. Stojna noga je napeta, z drugo nogo zamahnemo iz zanoženja v visoko prednoženje in se opremo z njo ob lestvo (ob klin), da lahko vztrajamo delj časa v tem položaju. Lehti zaročimo, pesti Prvi zamah na tretji klin, drugi zamah na četrti klin.

b) Vskok na klin — odskok nazaj. Na nižje kline skačemo sonožno, na višje vstopamo enonožno in se dvigamo v stojo s predročanjem ven. Po potrebi se opiramo z napetimi lehtmi ob lestvine. Seskok nazaj z zaročenjem v počep — vzravna.

* 36. Skupine — bremena: a) Prvi stopa po lestvi navzgor in preide drugemu na ramena. Drugi preide v počep in se zopet vzravna z bremenom. Pomagata si s preprijemanjem po lestvinah.

b) Dolenji se v predklonu drži za klin, gorenji mu stopi na hrbet (na boke) in se tudi predkloni in prime za klin.

VIII. 37. Stopanje enoročno z nadprijemom do zmerne višine. Druga roka je pripravljena, da po potrebi prime lestvino.

38. Stopanje s hrbtom k lestvi a) istostransko, b) raznostransko, z lehtmi za telesom (zaročno).

39. Ročkanje v vesi dol izmenskoročno z oporo stopal na lestvinah z doprijemanjem roke k roki a) z nadprijemom, b) podprijemom, c) vnanjim prijemom, d) dvöprijemom, e) ob strani lestve z vnanjim prijemom na klinih z oporo stopal ob lestvino.

40. Sestopanje s počasnim spuščanjem v veso stojno. Iz vese stojno preidemo v zgibo, iz zgibe se spuščamo v veso in se postavimo na nižji klin.

41. V vesi stojno na klinu izmena prijema soročno. Švedske vaje. (42.—46.):

42. Iz stoje pred lestvo 80—100 cm daleč prednožiti z l., obesa s peto za klin — predročiti — polagoma zaklon in vzročiti (d. noga je napeta) — drža — polagoma vzklon. Isto z drugo nogo.

43. Zaklon = 42, nato vzpon z d. in celi obrat v vzponu v predklon z obeso l. v nartu za klin — drža — s prinoženjem l. spetna stoja s hrbtom k lestvi. Na drugo stran.

44. = 42., drža v predklonu, — zopet vzpon in s celim obratom nazaj v zaklon — polagoma vzklon in predročiti — spetna stoja.

45. Drža v predklonu, predročiti in obesa z l. nartom ob klin — zaklon — predklon — ponovno.

46. Iz stoje z l. bokom k lestvi odnožiti z l. in obesa z nartom ob lestvino (ali klin) — polagoma odklon v d. in vzročiti (obe nogi napeti) — polagoma vzklon.

47. Drža v opori ležno s tilnikom ob klin (iz seda na tleh s hrbtom k lestvi ulekniti križ).

48. Iz seda na tleh s čelom k lestvi, noge na klin, z zaklonom v leg, ulekniti križ: opora ležno z glavo ob tla in nogami ob 2. (3.) klin.

49. Iz stoje s hrbtom k lestvi zaklon z oporo rok ob klin (nadprijem). Z gibi nog: *a*) prednožiti — prinožiti, *b*) skrčiti prednožno — napeti naprej — prinožiti, *c*) zaklon in vzpon obenožno, *d*) zaklon in vzpon z l, (z d.), *e*) prehod iz zaklona v klek z ročkanjem po klinih navzdol.

V zaklon prehajamo lahko tudi iz počepa: vzročimo in primemo klin, nato se vzravnamo in zaklonimo.

50. Odpori * *a*) S hrbtom k lestvi, vesa — prednos in raznožiti. Tovariš mu prime noge nad gležnji in mu jih izkuša spraviti v prinoženje.

b) S čelom k lestvi, vesa — upogniti vzpetno. Tovariš mu prime noge nad gležnji in jih tlači počasi navzdol.

c) S hrbtom k lestvi, sed na tleh, lehti objemajo lestvo od vnanjih strani, kolena skrčena k prsom. Tovariš ga prime pod litki in mu izkuša napeti noge.

* 51. Skupine: *a*) Opora ležno, lehti ob tla, noge ob klin. Drugi je v razkoračni stoji nad prvim in se opre z rokami ob ramena (lopatice) prvega, z nogami pa stopa po klinih navzgor do vodoravnega položaja. Skupino zruši najprej gorenji s seskokom raznožno, nato dolenji.

b) Stopanje z živim bremenom (s tovarišem sedečim na ramenih).

Literatura: Očenášek, Žebříky. Sokol XLIV. — Kožíšek, Sokolská cvičení v obrazech. Žebříky. — Telocvičná soustava sokolská, 1920, str. 206—218. — Škola telocviku sokolského. 1912, str. 218—238. — Šebánek. Ženský telocvik sokolský. — Cvič. příl. Vest. Sok. — Cvič. Listy. — Tel. Výchova. — Klenka, Tělocvik pro školy obecné itd. Kožíšek-Očenášek, Žebřík vodorovný. — Cvičební večery pro žactvo 6, 28, 47, 71, 102, 124. — Sajovic, Učenci in učenke 39, 75, 114. —

Plezanje (penjanje).

1. Plezalne žrdi (lesene ali železne) so 5 — 8 cm debele, zgoraj okovane in pritrjene (večinoma) na obeh koncih, da se ne premikajo.

Plezalna vrv meri v premeru 35 mm. Zgoraj ima železen obroček, s katerim se vesi ob kavelj tako, da se ne more pri nihanju izmakniti. Spodnji konec vrvi (20 do

60 cm nad tlemi) je zavezan v trden voz, da se ne razpleta.

Plezalnih žrdi je v dobro opremljeni šolski telovadnici vsaj četvero, vrvi dvoje.

2. Najvažnejša vadbena vrsta na plezalih je ročkanje; izmed ostalih vrst vadimo veso, oporo, kolebanje, obrate, mete in drže.

Plezanje, ki je najbolj značilna vaja na tem orodju, je ročkanje spojeno z izmeno vese, ki se vrši pri mladinski telovadbi vselej s pomočjo nog.

3. Vaje začetnikov so vesa stojno, ležno, čepno, zgiba stojno, ležno, izmené vese, gibi nog v vesi. Nato vadimo prislon, ki ga mora mlad telovadec ovladati, preden prihaja k plezanju.

Prislon sonožno v desno: levo golen prislonimo od zadaj ob žrd, da tišči koleno z l., nart z d. strani, desno nogo prislonimo s prednje strani ob žrd in tiščimo zlasti z delom med litkom in peto ob žrd. Prislon v l. narobe.

Na 2 žrdeh plezamo lahko tudi s prislonom raznožno. Vnanji prislon raznožno: ob obe žrdi se opiramo s koleni od vnanje, z narti z notranje strani. Notranji prislon raznožno: s koleni se opiramo z notranje, z nart. z vnanje strani ob obe žrdi.

Prislon na vrvi je sličen prslonu sonožno na žrdi, le s to razliko, da sklepamo vrv z nartom ene noge in s peto druge noge.

Prislon s kljuko na vrvi (v d., v l.): d. noga se prisloni od zadaj, z l. nogo ognemo vrv pod stopalom d. noge tako, da stoji d. v kljuki (l. je pod vrvjo, ki ji teče čez nart), nakar pritisnemo stopalo ob stopalo, da stojimo trdno v kljuki.

3. Kadar telovadci ovladajo prislon, prihajamo k plezanju. Začetskoma plezamo le do zmerne višine in sicer samo enkrat v isti telovadni uri, pozneje više ali

do vrha, nakar poizkušamo plezanje po dvakrat in po trikrat v isti telovadni uri.

Pravilno plezamo. ako segamo z l. in d. menoma kar najviše, da se ob trdnem prislonu telo vzravna in so lehti napete, potem se pritegnemo v zgibo in dvignemo sočasno noge ob žrdi navzgor, da se kolena skoro dotikajo lehti (seg bodi po možnosti velik). Noge se menoma npenjajo in krčijo.

Pri plezanju dol ne drsamo (ne smučimo) z rokami po plezalu, temveč ročkamo s preprijemi navzdol. Mladi telovadci ljubijo drsanje navzdol, toda ta zabava je nevarna in nima nikake telovadne vrednosti.

4. Dečki naj ne plezajo nikdar tako, da bi stiskali žrd s stegni, kar bi imelo zanje nevarne posledice. Pokaži ponovno pravilen prislon. Ako opaziš kljub temu, da se oklepa plezalec s stegni žrdi, ga opozori na pogrešek in prekini nadaljevanje plezanja.

5. Plezalne vaje so po svojem značaju korenjaške, primerne bolj za moški organizem. Ženska deca sme izvajati plezanje le v omejenem obsegu. Največ porabnega vadiva za dekliške vaje na plezalih imamo v vesi, v vesi (zgibi) ležno in stojno.

6. Plezala vabijo k tekmovanju. Mladina rada tekmuje v brzem plezanju. Dvojica, trojica ali večje število telovadcev pleza sočasno na znak v isto višino. Zmagovalci v poedinih skupinah naj po daljšem odmoru tekmujejo še enkrat med seboj.

Učni načrt vaj na plezalih.

III. Vesa stojno in ležno. Zgiba stojno in ležno. Gibi nog. Prislon sonožno.

IV. Prislon enonožno, gibi druge noge. Izmena prislona. Poizkusi plezanja do zmerne višine.

V. Gibi nog v zgibi. * Vesa vznosno. * Prevrat nazaj in naprej. Poizkusi plezanja.

VI. Kolebanje v vesi. * Obesa v podkolenju ob žrd. Plezanje Raznoterosti na plezalih.

VII. * Vesa strmoglavu skrčenih nog. Sklek stojno zadaj. * Skupinske vaje in raznoterosti na plezalih. Razni načini plezanja.

VIII. * Vesa strmoglavu. * Obesa v nartih zadaj. Razni načini plezanja.

Primeri vaj na plezalih.

III. 1. Vzpon, vzročiti, prijem v dosežni višini — odnožiti z l. — prinožiti z l. — odnožiti z d. — prinožiti z d.

2. Prijem v doprsni višini — počepovati.

3. Prijem v dosežni višini — prislon sonožno v d. — počepovati in se vzravnavati (večkrat).

4. Prislon v d. (l.) — z zakloni napenjati in krčiti lehti.

5. Poizkus plezanja:

a) Prijem v dosežni višini in prislon sonožno v l. — pritegniti kolena više — napeti kolena — seskok.

b) Prislon sonožno v d. — pritegniti kolena z izmenno prislona — pritegniti telo (s trdnim prislonom) v zgibo — seskok.

6. Vaje na dveh žrdeh:

a) Vzpenjati se na prste.

b) Počepovati.

c) Napenjati in krčiti lehti (z zaklonom).

d) Vesa in zgiba stojno in ležno in izmene s poskoki, koraki, gibi nog,

IV. 7. Z naskokom vesa in prislon z d., odnožiti z levo — prislon z l., odnožiti z d. — seskok.

8. Vesa in prislon z d., prednožiti z l. — prislon z levo, prednožiti z d. — seskok.

9. Vesa in prislon z d., zanožiti z l. — prislon z l., zanožiti z d.

10. Vesa in prislon sonožno v d. — izmena prislona v prislon sonožno v l.

11. Z naskokom zgiba in prislon sonožno v d. — ročkati navzgor do napetih lehti — izmena prislona — preprijem dol v zgibo — seskok.

12. Poizkus plezanja do zmerne višine (2 — 3 sege in pritege).

13. Na dveh žrdeh: Vesa — skrčiti prednožno z d. — z levo

14. = 13., skrčiti prednožno z d. — suniti z d. naprej — isto z l.

V. 15. Vesa, prislon sonožno v l. — preprijem z d. na sosedno žrd — preprijem z d. nazaj — isto z l.

16. Vesa na dveh žrdeh, prislon sonožno ob d. žrdi — izmena prislona ob d. žrdi. Isto ob l. žrdi.

17. = 16., prehod v prislon na drugo žrd.

18. Poizkus plezanja na dveh žrdeh, prislon na levi (d.) žrdi.

19. Gibi nog v zgibi (na eni ali dveh žrdeh): zanožiti — prednožiti — odnožiti — skrčiti prednožno.

* 20. Vesa vzosno na dveh žrdeh.

* 22 Vesa vzosno in prevrat nazaj v veso ležno zadaj — z odzivom nog prevrat naprej.

VI. 22. Plezati s kroženjem okoli žrdi (vrvi): pri vsakem prislonu se zasučemo okoli žrdi za 90° .

23. Plezati s prislonom raznožno.

24. Kolebanje v vesi na 2 žrdeh.

* 25. Vesa vzosno — obesa v d. (l.) podkolenju ob d. (l.) žrd.

* 26. Vesa stojno trojice. Prvi spleza v višino, za njim drugi, tretji stoji z nogami na tleh. Drugi stopi tretjemu na ramena, prvi drugemu. S preprijemanjem navzdol se spušča polagoma trojica navzdol v veso čepno in se postopno zopet vzravna.

VII. 27. S prijemom 2 žrdi pod rameni sklep stojno zadaj (iz stoje pred žrdema). Gibi nog v skleku.

28. Z naskokom vesa, raznožiti — priteg v zgibo — vesa — seskok.

* 29. Vesa strmoglavo skrčenih nog.

30. Zgiba — skrčiti prednožno — seskok.

* 31. Priproste skupinske vaje: 4 — 6 telovadcev izvaja sočasno v raznih višinah

a) prislon raznožno,

b) veso vzosno,

c) veso strmoglavo,

d) obeso z nogo čez podleht.

* 32. Plezanje dvojice: gorenji (brez prislona) v stoji na ramenih dolenjega, dolenji s prislonom; oba plezata sočasno in v taktu (težavna vaja!).

VIII. 33. Plezati z odročevanjem l. (d.).

34. Plezati z izmeno prislona.

35. Plezati s prednoževanjem enonožno ob vsakem preprijemu.

* 36. Vesa strmoglavo (ulekniti trup, napete noge nasloniti ob žrdi raznožno).

* 37. Obesa v nartih zadaj z uleknjenim trupom (gnezdo).

38. Plezati s prehodi z žrdi na žrd.

39. Zgiba — vesa — vesa vzosno — vesa strmoglavo — vesa.

40. Plezanje od žrdi k žrdi.

Literatura: Pivko, Plezanje 1920. — Vaditeljski list I. II. — Učenci in učenke. — Kožišek, Šplhani — Erben, Cvič Listy I.-IV. — Cvič, příloha Vest. Sok. — Škola telocviku sokolského 1912. — Tělo-
cvičná soustava sokolská 1920. — Klenka, Šplhadla. (Přil. I. II. VI). —

Gred (brvno, klado).

1. Kjerkoli leži brvno, poizkuša mladina svojo spretnost in svoj pogum na njem.

Gred je orodje, ki ne sme manjkati na mladinskem telovadišču. Jako prikladno je tudi za telovadbo žen.

Telovadna gred je okroglo brvno, 4–6 m dolgo, na eni strani ploščato, v prerezu 20–25 cm debelo, oblike



ali



Ploskev je 10 cm široka. Gred leži na podstavkih (stojalih, kozah), na katerih jo dvigamo v razne višine.

Ako nimaš telovadne gredi, uporabljaj kakršnokoli deblo, brvno, ozek zid, brv ali debelo desko, stoječo (zagvozdeno) med kolci, zabiti v zemljo.

2. Vaje izvajamo začetkoma na nizki gredi, 30 do 35 cm visoki, in sicer na ploščati strani. Pozneje otežujemo vaje s tem, da

a) obrnemo gred in vadimo na obli strani,

b) da dvignemo gred in vadimo na višji gredi.

Poševno gred si pripraviš, ako dvigneš eden konec na podstavku, drugi konec pa položiš na tla.

Nihalna (viseča) gred visi bodisi na obeh koncih ali pa na enem, drugi konec je na podstavku ali na tleh (poševna viseča gred).

Vzvod ali zibalna gred je brvno, ki leži točno na sredini na približno 1 m visokem podstavku.

Na letnem telovadišču dajmo mladini več oblik gredi na razpolago.

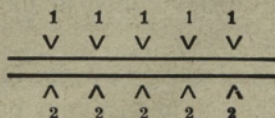
3. Na gredi vežbamo predvsem vaje ravnotežja in sicer vse vrste prostih vaj in nekatere vrste orodnih vaj.

Vaje na gredi so: vstop, sestop, seskok, vskok, prestop, preskok, razne hoje, proste vaje in vaje z orodjem ob gredi (ena noga na zemlji, druga na gredi), proste vaje in vaje z orodjem na gredi, raznoterosti na gredi, ležne opore, sedi, meti, švedske vaje na gredi, skupine.

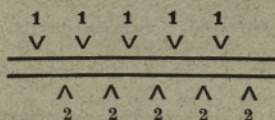
4. Telovadci naj se vrsté čim najhitreje drug za drugim, da ne tratimo časa. Kadar vadijo poedinici, naj nastopa že naslednji, kadar odhaja telovadec od orodja. Da se odhajajoči in prihajajoči ne srečujejo, odredimo odhod na drugo stran. Prihod in odhod poizkusi začetkoma kot samostojno vajo. Le malo časa izgubiš s tem, kar se ti pa stalno poplačuje, ker se telovadci v redu in hitro menjavajo. Telovadce razstavimo v polkrogu ali v dveh vrstah, tako da nastopajo k vaji menoma zdaj iz te, zdaj iz one vrste. — Mnogo vaj pa lahko izvaja po več telovadcev (3—6) sočasno (na 4 gredeh torej 12—24 telovadcev sočasno, tako da ima velik del oddelka sočasno posla na orodju).

Nekatere vaje (n. pr. vstop, sestop, vskok, seskok) vadimo z začetniki tako, da se držijo dvojice in skupine (cela vrsta) za roke v sledečih oblikah:

a) Telovadci stojе na obeh straneh gredi s čelom h gredi drug proti drugemu in si podajo po dva in dva roke preko gredi.

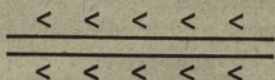


b) Telovadci stoje na obeh straneh gredi s čelom h gredi v vmesnem razstopu in vsak poda roke dvema nasproti stoječima telovadčema.

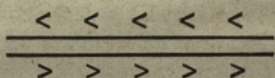


c) Bočne vstope itd. vadimo

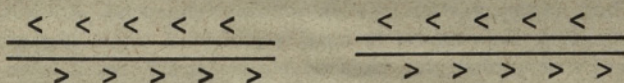
1. z držanjem za notranje roke (vsi s čelom v isto stran),



2. z držanjem za d. (l.) roke (s čelom v nasprotni strani),

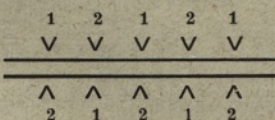


3. v vmesnem razstopu (brez držanja za roke).



Ena stran vadi, druga v stoji na tleh ji pomaga, nato menjajo vloge.

d) Ako je razstop pretesen, tako da bi se ovirali pri sočasni vaji, razštej vsako stran na prve in druge, tako da vadijo sočasno prvi, nato drugi.



e) Spojena vrsta, čelno ali bočno h gredi, vadi na povelje (štetje).



Vaje otežujemo, ako jih izvajamo v dvojicah, pri čemer vadi prvi na drugo stran, ali pa izvajata oba isto vajo raznodobno.

Učni načrt vaj na gredi.

I. II. V 1. in 2. šolskem letu (od 6.—8. leta) ne vadimo vaj na gredi razen poizkusov vstopa in sestopa.

III. Vstop na gred v spetno stoji, v odkoračno, skrižno stoji, počep, počep odnožno z l. (d.). Vstop v stran (bočno) izmenskonožno v predkoračno, zakoračno, prednožno stoji. Sestop izmenskonožno v stoji na tleh.

IV. Vstop naprej enonožno, sestop. Vstop naprej obenožno, seskok nazaj. Preskok naprej z odzivom enonožno ob gred. Prisunska hoja v stran, naprej, nazaj. Hoja spojene dvojice, trojice naprej. Opora stojno zadaj ob nadlehti. Vsed z obratom, gibi lehti in trupa, sesed

V. Vstop nazaj obenožno. Vstop v stran enonožno. Hoja naprej; merilna hoja naprej; hoja v vzponu; hoja nazaj; izmenska hoja naprej, nazaj; skrižna hoja v stran Hoja s predmeti, lahкими bremenimi. Obrati v hoji. Opora čepno sonožno. Opora ležno spredaj, zadaj. V stoji na gredi dvigniti predmet z gredi. Iz stoji klek, vzravnavava v stoji

VI Vstop z gibi lehti in trupa. Seskok s $1/2$, $1/1$ obratom. Prestop v hoji naprej, v stran. Vskok sonožno, enonožno. Preskok. Poskok enonožno. Hoja naprej in nazaj z gibi lehti trupa, nog, z obrati, z bremenimi, z zabavnimi gibi. Hoja po poševni gredi. Sklek ležno. Opora ležno in izmena opore, izmena prijema, gibi nog. Hoja po štirih. Pretlaki, pretegi na gredi.

VII. Poskočna hoja Hoja z vzpenjanjem. Hoja čez ovire. Vzpora spredaj, vzpora zadaj. Vaje ravnotežja iz stoji na gredi. Odpori na eni gredi, dveh gredeh. Igra „opičja šola“: Eden kaže, drugi izvajajo na gredi isto vajo za njim. Kdor izgubi ravnotežje in sestopi, postane učitelj.

VIII. Polkov korak. Polkov poskok. Poskoki enonožno. Hoja z izpadi. Hoja s počepovanjem. Hoja s pokleki. Hoja z izogibanjem dvojice. Hoja z živim bremenom. Opora ležno na 2 gredeh. Preskok odbočno, zanožno, prednožno, skrčno * Prevrat čez gred. Dviganje gredi Proste vaje na gredi Vaje trupa na švedski klopi.

Primeri vaj na gredi.

III. 1. Vstop naprej (izmenskonožno) v spetno stoji na gredi — sestop nazaj v spetno stoji na tleh.

Iz stoje s čelom h gredi = želno; t. j. ramenska os je vzporedna z vzdolžno osjo gredi. Vstop zovemo prehod iz stoje na tleh v stojo na gredi, ako se ne izvrši skokoma. Sestop je prehod iz stoje na gredi v stojo na tleh.

Vajo izvajamo s štetjem na štiri dobe: Na 1. opreti d. nogo ob gred, — na 2. vstop na gred v spetno stojo (odročiti, hrbtni položaj), — na 3. sestop nazaj z d., — na 4. prinožiti z l. (priročiti). Na 5. — 8. ponovimo isto, toda leva noga pričinja. Na 1. — 8. vadijo prvi, na 9. — 16. drugi.

Začetkoma šteje počasi, pozneje hitreje. Med dobo 2. in 3. lahko vkladaš nekaj taktov stoje na gredi. Začetkoma vadi z držanjem za roke, pozneje prosti vstop z gibi lehti.

Vstop

- a) v spetno stojo,
- b) v odkoračno stojo,
- c) v skrižno stojo d. (l.) za l. (d.),
- d) v skrižno stojo d. (l.) pred l. (d.),
- e) v počep,
- f) v počep odnožno z d. (z l.).

2. Vstop v stran (izmenskonožno) v predkoračno stojo bočno — sestop v stran.

Telovadci stoje po obeh straneh z bokom h gredi. Po dva in dva si podajo roke. Ako so obrnjeni vsi v isto stran, vadi levi red vstop v d., desni red vstop v l. stran, potem se obrnejo in ponavljajo isto vajo na drugo stran. Ako so pa vsi z istim bokom (vsi z l. ali vsi z d.) obrnjeni h gredi, vadijo vsi vajo na isto stran, po obratu pa na drugo stran.

Vstop v d. (l.) stran na gred

- a) v predkoračno stojo z l. (d.),
- b) v zakoračno stojo z l. (d.),
- c) v prednožno stojo z l. (d.),
- d) v zanožno stojo z l. (d.).

Sestop po vsakem vstopu izmenskonožno v stojo na tleh, v kateri smo pričeli.

IV. 3. Vstop naprej enonožno — sestop nazaj.

V vmesnem razstopu z držanjem za roke, začetkoma počasi na 4 dobe, pozneje hitreje na 2 dobi. Drugo nogo zanožiti.

4. Vstop in sestop v stran enonožno, drugo nogo
 - a) odnožiti,
 - b) zanožiti,
 - c) prednožiti.

5. Vstop naprej obenožno — seskok nazaj.

6. Vstop v stran obenožno v zakoračno (predkoračno, zanožno, prednožno) stojo bočno — seskok v stran.

7. Vstop naprej enonožno — seskok naprej.
8. Preskok naprej z odzivom enonožno ob gred.

Ako izvajamo vstop enonožno tako, da se takoj po vstopu odinemo, t. j. da ne ostajamo v stoji na gredi, izvajamo že preskok z odzivom enonožno ob gred

Skupina (trojica, četvorica) telovadcev stoji 2 koraka od gredi. Na 1. korak z levo naprej — na 2 korak z d naprej — na 3. preskok naprej z odzivom z levo nogo ob gred — na 4. doskok v počep sonožno — na 5. vzravnavava. V tem (na 5. = 1.) pričinja vajo že druga skupina. Nato isto z desno. Brzino pohoda (šetja) stopnjujemo, da prehajajo v brzi korak in nazadnje v tek. — Nastavi več gredi v primerni oddaljenosti za preskakovanje z odzivom v pohodu in teku.

9. Preskok naprej z odzivom enonožno ob gred v teku.

Doskok izvajamo na drugo nogo, torej n. pr. v teku odziv z l. ob gred, doskok na desno nogo in nadaljujemo tek. Ne dovolj odri-va s poljubno nogo. Telovadci tečejo bodisi v redu (drug za drugim) ali v dvoredu (dvojica druga za drugo).

10. Prisunska hoja

- a) v desno
- b) v levo stran,

Roke v bok ali odročiti, ulekniti križ, glavo pokoncu.

11. Prisunska hoja

- a) z desno naprej,
- b) z levo naprej,
- c) z desno nazaj,
- d) z levo nazaj.

Na dveh (ali več) vzporednih gredeh, ki sta 2 koraka narazen. Sočasno vadi toliko telovadcev kolikor je gredi, začetkoma z držanjem za roke. Ulekniti križ, glavo pokoncu, siguren korak, pogled naprej.

12. Hoja dvojice (trojice itd.) naprej

- a) z držanjem za rame,
- b) za roke.

Kadar skupine sigurno korakajo, spajaj z vajo gibe nog (loki ven, prednoževati, krčiti prednožno itd.) in obrate.

13. Opora stojno zadaj pred rokami (ob nadlehti).

Gred do bokov. Telovadci se postavijo s hrbtom h gredi, se naslonijo ob gred in jo primejo z zaročno skrčenimi lehtmi tako, da je gred med hrbtom in komolci, in preidejo s korakom ali poskokom naprej v oporo stojno zadaj pred rokami. Ulekniti hrbet, glavo gor. Izdatna „ra v na l n a“ vaja, ki jo spajamo z gibi nog (prednožiti, odnožiti, skrčiti — suniti)

14. Vsed s celim obratom na l. (d.) v sed čelno — sesed naprej.

V sedu izvajamo gibe

a) napetih lehti in s krčenjem in suvanjem.

b) sukanje trupa.

V. V V. in daljših šolskih letih ponavljaj vaje nižjih let na obli strani gredi in brez pomoči (brez držanja za roke).

15. Vstop nazaj obenožno — seskok nazaj.

16. Vstop naprej enonožno — seskok naprej — vstop nazaj obenožno — seskok nazaj.

17. Vstop v stran enonožno — seskok v stran.

18. Hoja naprej.

19. Merilna hoja naprej.

20. Hoja v vzponu.

21. Hoja nazaj.

22. Izmenska hoja

a) naprej,

b) nazaj.

23. Skrižna hoja

a) v desno stran spredaj,

b) v desno stran zadaj,

c) v levo stran spredaj,

d) v levo stran zadaj.

24. Hoja dvojice (z licem drug proti drugemu), prvi nazaj, drugi naprej, z držanjem za roke.

25. Opora čepno zanožno.

26. Opora ležno spredaj (za rokami).

27. Opora ležno zadaj (pred rokami).

V ležni opori je križ uleknjen, noge napete in spojene (tudi stopala spojena). Stopala se dotikajo tal samo s prsti. Vajo spajamo z gibi nog.

28. V stoji na gredi dvigniti na gredi ležeč predmet (tepežko, ruto)

a) enoročno pokrčenih nog,

b) oberočno,

c) napetih nog,

d) v zanožni stoji,

e) v zakoračni stoji,

f) v enonožni stoji.

Tako si podajajo ruto telovadci, stoječi na gredi. Ruto položimo na konec gredi, prvi telovadec jo vzdigne, vzroči in položi na drugo stran na sredo med sebe in med soseda; tu jo poda na isti način dalje. — Tako si podajajo po več predmetov drugega za drugim.

29. Iz stoje na gredi počasi v klek obenožno in zopet v stojo.

30. Počep dvojice, stoječe na gredi z licem drug proti drugemu, z držanjem za roke, počasi.

VI 31. Vstop naprej enonožno — seskok naprej s polobratom v d. (l.) — vstop v stran enonožno — seskok v stran s polobratom.

32. Vstop v stran enonožno — seskok v stran — celi obrat — vstop v stran enonožno — seskok v stran.

Vstope spajamo z gibi lehti in trupa, z držami s palico, z majhnimi ročki, z majhnimi bremenii; seskoke spajamo z obrati.

33. Prestopanje

a) v hoji naprej,

b) v hoji nazaj,

c) v hoji v stran).

Več vzporedno položenih gredi. Vaja je najlažja v hoji naprej, težavnejša v hoji nazaj in v stran. Stopnjujemo jo z oddaljevanjem in z zviševanjem gredi in s spremniki (gibi in držami lehti).

34. Vstop naprej enonožno na gred in sestop naprej ponovno preko več vzporednih gredi.

35. Vskok naprej sonožno na gred — seskok nazaj.

Vskok vadimo začetkoma kot hitri vstop, noga za nogo. Dve skupini ob gredi, druga proti drugi, vadita menoma z držanjem za roke.

36. Vskok naprej enonožno na gred — seskok naprej s celim obratom — preskok naprej z odzivom enonožno ob gred s celim obratom.

37. Preskok naprej z odzivom sonožno na tleh — vstop nazaj enonožno — seskok nazaj.

38. Hoja naprej in nazaj z orodjem, n. pr.

a) palica zadaj na ramena ravno, palica nad glavo ravno itd.,

b) gibi s palico ob vsakem koraku,

c) sunki z majhnimi ročki ob vsakem koraku,

d) kroženje s kiji.

39. Hoja naprej in nazaj s prednoževanjem.

40. Hoja z dviganjem kolen.

41. Hoja z loki izmenskonožno.

42. Hoja z obrati (izmene hoje naprej v hojo v stran, nazaj itd.).

43. Hoja z gibi lehti v ritmu.

44. Hoja z bremenii

a) ročki v rokah (v vzponu),

b) na vsaki rami železna palica (v vzponu),

b) vrečica peska na plečih.

45. Hoja z zabavnimi gibi

a) s spetimi rokami na tilniku,

b) ustavitev sredi gredi, trikratni plosk dlani v predročenju, zopet odročiti in nadaljevati hojo,

c) ustavitev sredi gredi, predklon — vzklon, lehti v odročenju,

d) ustavitev sredi gredi, poklek enonožno — vzravnavna,

e) ustavitev sredi gredi, skrčiti koleno prednožno (visoko) in speti roke, pod kolonom (drža v tej stoji na 3. dobe),

f) pri dokoraku leve noge plosk z rokami pred telesom, pri dokoraku d. noge plosk za telesom,

g) hoja v vzponu, lehti skrčiti zanožno, s palico med telesom in komolci.

46. Hoje (naprej, v vzponu itd.) po poševni gredi in po dveh poševnih gredeh, ki se dotikata z zvišanima koncema (hoja po prvi gredi gor, po drugi dol).

47. Sklek ležno spredaj (zmerno vaditi!).

48. Opora ležno spredaj na dveh gredeh, roke na predaji, noge na zadnji gredi.

49. Opora ležno spredaj, roke na tleh, noge na gredi.

50. Opora ležno spredaj (zadaj, v stran), roke in noge na gredi.

Ležne opore spajamo

a) z gibi nog (zanožiti, odnožiti),

b) z izmenami prijema (roke bliže vkup, roke dalje narazen),

c) prenos teže telesa na eno roko, z drugo roko hitro odročiti! in p. in takoj zopet prijeti gred. Vaja utruja Vošči telovadecm počitka! Pri odmoru naj sedejo na gred.

51. Z obratom

a) iz opore ležno spredaj v oporo ležno zadaj.

b) iz opore ležno spredaj v oporo ležno v stran ($1/2$ obrat),

c) iz opore ležno zadaj v oporo ležno spredaj itd.

52. Vsed s celim obratom v sed čelno — sesed z vzporo zadaj in takoj vskok naprej s prednoženjem.

53. Podajanje žoge v stoji na gredi.

Dvojica, stoječa na koncih gredi, si podaja žogo. Komur pade žoga na tla ali kdor izgubi ravnotežje, odstopi od igre in na njegovo mesto pride naslednji telovadec. Druge igre s podajanjem žoge.

54. Hoja po štirih po gredi. Tek po štirih.

55. Pretlaki in pretegi na gredi.

Telovadec izkuša prisiliti telovadca, da sestopi z gredi

a) z udarci dlani ob dlan,

b) s tlakom ob dlani,

c) s tlakom ob rame,

d) z vlačanjem za roko itd. Težavnejše so vaje v stoji enonožno.

VII. 56. Preskok čez gred z odzivom enonožno na tleh

a) v pohodu,

b) v teku,

c) z mesta.

57. Poskočna hoja po gredi.

Izkorak z l. naprej in takoj poskok na l. s prednoženjem desne, nato isto z d. itd., v taktu običajnega koraka.

58. Hoja z vzpenjanjem po gredi.

Izkoračna noga izvede vzpon in se takoj povrne v stajo na cellem stopalu; druga noga napravi istočasno krepko zanoženje.

59. Hoja čez ovire na gredi

a) čez kije, nastavljene na gredi,

b) čez vrstico, napeto 15 cm in više prečno (bočno) nad gredjo,

c) podlesti pod vrstico nad gredjo,

d) prelesti obroč, ki ga drži tovariš nad gredjo,

e) prestopiti telovadca, sedečega na gredi (v predklonu) ali ležečega preko gredi.

60. Vzpora spredaj.

Na gredi do bokov s čelom h gredi se opremo ob gred. Vsa teža telesa na napetih lehteh. Ulekniti križ. Gibi nog.

61. Vzpora zadaj z gibi nog.

Vsed s $\frac{1}{1}$ obratom v sed — sesed v vzporo zadaj — prednožiti l. (d) — odskok naprej s prednoženjem itd.

62. Vsed odbočno v l. (d.) — sesed s $\frac{1}{1}$ obratom v d. (l.) v vzporo spredaj — odskok nazaj.

63. Vaje ravnotežja iz stoje na gredi:

a) zanožiti in predklon (vodoravno),

b) počep zanožno z l. (d.),

c) počep in prednožiti z l. (d.),

d) čepenje zanožno z l. (d.),

e) čepenje in prednožiti z l. (d.),

f) klek s predkorakom druge noge,

g) sed — leg — sed,

h) drža v legu vznak (vzdolž po gredi),

i) leg v stran z bokom na gredi (vzdolž).

64. Obesa v podkolenjih na visoki gredi.

VIII. 65. Preskok v stran z odzivom sonožno na tleh.

66. Polkov korak po gredi.

V $\frac{2}{4}$ taktu: Na 1. l. izstopi in d. prisune, na 2. leva izstopi, na 3. d. izstopi in l. prisune, na 4. d. izstopi. Na prstih. Štej: „E—na dve in tri in štiri!“

67. Polkov poskok.

Istotako v $\frac{2}{4}$ taktu, enak polkovemu koraku, pričenjamo pa korak z lahkim poskokom.

68. Poskoki enonožno

a) naprej,

b) v stran,

69. Hoja z izpadi.

70. Hoja s počepovanjem.

71. Hoja s pokleki.

72. Hoja z izogibanjem dvojice s $\frac{1}{4}$ obratom v d. (levo). Dva telovadca stopata po gredi vsak s svojega konca. Na sredi si položita drug drugemu roke na rame in se obrneta na predkoračni nogi v l. (d.).

73. Hoja z živim bremenom (tovarišem na hrbtu).

74. Opora zadaj ob nadlehti — prednos.

75. V sedu na gredi zavesiti narte ob drugo gred — zakloni, predkloni, vzkloni, z gibi lehti, s palico, z majhnimi ročki.

76. Opora ležno

a) spredaj,

b) v stran,

c) zadaj na dveh gredeh, noge na prvi, roke na drugi gredi. Sklek ležno, gibi nog, gibi lehti, obrati.

77. Vsed skrčno (varstvo!) — sesed v vzporo zadaj — premah odnožno z l. nazaj — premah odnožno z d. nazaj v stojo na tleh.

Tako sestavljaj mete, ki jih vadimo na konju in kozi.

78. Z zaletom preskok odbočno v d. (l.).

79. Z zaletom preskok zanožno v d. (l.).

80. Z zaletom preskok prednožno v d. (l.).

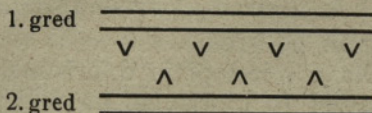
81. Z zaletom preskok skrčno (vselej z varstvom!)

82. Prevrat čez gred s prijemom ob tla.

83. Dviganje gredi (čtetvorica — šestorica sočasno).

84. Kloni na dveh vzporednih gredeh (švedska klop).

Telovadci sede na 2 gredah skupina proti skupini v vmesnem



razstopu in se podpirajo vzajemno z narti ob nasprotno gred. Klone (zaklone) izvajajo vsi sočasno ali menoma, na pr. najprej vadijo telovadci, sedeči na prvi gredi, nato drugi („zibanje“).

Predklone izvajamo v opori ob kolke, hrbet je obrnjen k sredi, pete se opirajo ob drugo gred

Literatura: Vaje na gredi. Sok. Vestnik župe Ljubljana I. 1921, 44. — Fr. Kincl, Cvičení na kladinách. Sokol XL. 113. — V. Švácha, Výchova tělesná VII. 82. — Milada Malá, Kladiny. 1921. — Erbĕn, Cvičitel'ské Listy II. IV. V. — Příř. Vest. Sok. VII, IX., XIV. — Jar. Javůrek, Cvičení žactva I. II. — Agathon Heller, Methodika, 79, 175, 279. — Karel Pittl, Telocvičný rozvrh žen str. 14, 28, 42, 50. — Cvičebni večery pro žactvo. Č. O. S.

Op. 1. Vaje naznačene v zvezdo * so za dečke in jih deklice ne izvajajo.

2. Vaje naznačene z debelejšimi številkami so važnejše, ki jih vadimo v prvi vrsti, ako (vsled pomanjkanja časa) ne moremo izvajati vseh navedenih vaj.

Vsebina.

3. in 4. zvezka (II. stroka):

	Stran:
A. Vaje z orodjem	5 — 60
1. Ročki (P.)	4
2. Palice (P. in Sch.)	10
3. Kiji (P.)	30
4. Bremena (P.)	37
5. Kratka kolebnica (P.)	40
6. Loki (P.)	45
7. Obroči (P.)	46
8. Krožki (P.)	48
9. Trakovi, šerpe (P.)	49
10. Rute (P.)	49
11. Zastavice (P.)	51
12. Majhna žoga (P.)	52
13. Velika žoga (P.)	54
14. Kamen, kocka, krogla, granata (P.)	56
15. Kopje (P.)	58
16. Disk (P.)	59
B. Vaje na orodju	61 — 203
1. Dolga kolebnica (P.)	61
5. Prosti skok (Sch., učni načrt P.)	65
Ostalo orodje. Vadbene vrste (P.)	80
3. Konj (P.)	94
a) Konj vzdolž	101
b) Konj na šir	106
4. Koza (P.)	111
5. Miza (P.)	117
6. Bradlja (P.)	123
7. Drog (P.)	145
8. Krogi (P.)	167
9. Kolotek (P.)	180
10. Lestva (P.)	184
a) Vodoravna lestva	186
b) Poševna lestva	190
c) Navpična lestva	193
11. Plezala (P.)	198
12. Gred (P.)	203



Pojasnilo.

V 3. in 4. zvezku Telovadbe (II. stroka) najdeš pri vsakem orodju tudi učni načrt in podrobno razdelitev vadbene snovi v primerih. Rimske številke označujejo vaje za posamezna šolska leta. Pri 2. izdaji, ki bo kmalu potrebna, izvedemo slično razdelitev tudi v 1. in 2. zvezku, kar bo olajševalo praktično uporabo knjige v šolah. Začasno opozarjamo na učne načrte in razdelitev vadbene snovi I. stroke v „Popotniku“ 1922 in 1923.