

PREDNJA K

LIST JUGOSLOVENSKEGA SOKOLSKEGA PREDNJAŠTVA
PRILOGA SOKOLSKEMU GLASNIKU

LETO I.

ŠTEV. 6.

V Ljubljani, dne 15. junija 1925.

Gradivo za vadbo članov

Prosti prevod po „Teločeviku“ br. Frante Erbena. Srbohrvatski prevod
br. Sulceja, slovenski prevod br. dr. Kuščerja.

3. ura.

A. Skupne vaje.

Vaje z ročki.

Osnova: Enakostranski gibi lehti¹ s skrčevanjem in suvanjem, ravna smer — drže napetih lehti s spremnicami — kloni, ravna smer — odkoračna stoja.

Temeljna postava: Priročiti — spetna stoja.

Časomera: 1—6, 7—12, časomera spremnic 1—4.

Tempo srednji, v 3. in 4. dobi počasen, pri spremnicah hiter.

I. a) sestava.

1. Skrčiti zaručno, mazinci dol.
2. Suniti vstran, hrbti gor — odkoračna stoja z levo.
3. Skrčiti zaručno — s priključenjem leve spetna stoja.
4. Suniti dol.
- 5.—8. Isto z desno nogo.

I. sestava.

- 1., 2. = 1., 2. I. a).
3. Polagoma predklon — klopiti dol in gor (v odročenju drža).
4. Polagoma vzklon — klopiti dol in gor (v odročenju drža).
- 5., 6. = 3., 4. I. a).
- 7.—12. Isto z desno nogo.

II. sestava.

- 1., 2. = 1., 2. I. a) toda suniti vstran, hrbti dol.
3. Polagoma zaklon — zasuk lehti naprej in odsuk nazaj.

¹ Odslej bomo v terminologiji strogo razlikovali med lehtjo in roko.

3. sat.

A. Skupne vježbe.

Vježbe sa bučicama.

Osnova: Istostrana gibanja rukú skučivanjem i suvanjem, smjer ravan — izdržaji rukú napetih uz pratilice¹ — nakloni, smjer ravan — stoj ot-kročni.

Temeljni postav: Priručiti — stoj spetni.

Časomjera: 1—6, 7—12, pratilica 1—4.

Tempo srednji, u 3. i 4. dobi mirni (polagani), kod pratilica: brzi.

I. a) sastav.

1. Skučiti zaručno, mezimeci dolje.
2. Sunuti strance, hrpti gore — stoj ot-kročni lijevom.
3. Skučiti zaručno — priključenjem lijeve u stoj spetni.
4. Sunuti dolje.
- 5.—8. Isto desnom nogom.

I. sastav.

- 1., 2. = 1., 2. I. a).
3. Polagano pretklon — klopiti dolje i gore (u odručenju izdržati).
4. Polagano usprav — klopiti dolje i gore (u odručenju izdržati).
- 5., 6. = 3., 4. I. a).
- 7.—12. = Isto desnom nogom.

II. sastav.

- 1., 2. — 1. 2. I. a), no sunuti strance, hrpti dolje.
3. Polagano zaklon — zasuk rukú napred i odsuk nazad.

¹ Pratilice = popratne vježbe.

4. Polagoma vzklon — zasuk lehti naprej in odsuk nazaj.

5., 6. = 3., 4. I. a).

7. — 12. Isto z desno nogo.

III. sestava.

1., 2. = 1., 2. I. a) toda suniti vstran, hrpti nazaj.

3. Polagoma odklon v levo — krožiti v zapestju v smeri naprej, dol, nazaj, gor.

4. Polagoma vzklon — krožiti v zapestju v smeri nazaj, dol, naprej, gor.

5., 6. = 3., 4. I. a).

7. — 12. Isto nasprotno.

P r i p o m b a. V onih dobah, kjer so odrejene spremnice, je treba dotično število pri štetju bolj naglasiti ter takoj štetju naprej podrejene dobe spremnic v tempu korakanja z nekoliko tišjim glasom: eden, dva, tri, štiri. Na vsako teh dob izvedemo v I. sestavi: klopiti dol in gor, t. j. gibanje v zapestju okolu daljše osi zapestnega sklepa; v II. sestavi: zasuk in odsuk, t. j. zasuk lehti okolu njene podolžne osi naprej in nazaj; v III. sestavi cel krog z roko v odrejeni smeri. Pri vseh teh spremnicah morajo lehti ohraniti točno položaj odročenja.

B. Vadba vrst.

I. skupina.

Doskočni drog: Vzvleki iz proste vese: spredaj, zadaj — toči skozi prosto veso polagoma: naprej, nazaj — drže: prednos in razovka v prostih vesah.

Konj vzdolž brez ročajev. Zanožni meti iz zamaha: vsed, preskok; zviševanje konja.

Ruvanje.² Stik, preža, preža v pokleku; pozdrav.

1. del: Doskočni drog.

Osnova: Vzvleki in proste vese: spredaj, zadaj — toči skozi prosto veso polagoma: naprej, nazaj-drža: prednos in razovka v prostih vesah.

² Razlikovali bomo ruvanje (hrv. rvanje, č. zápas) od metanja diska, kopja itd.

4. Polagano usprav — zasuk rúk napred i odsuk nazad.

5., 6. = 3. 4. I. a).

7.—12. Isto desnom nogom.

III. sastav.

1., 2. = 1., 2. I. a), no suniti strance, hrpti nazad.

3. Polagano odklon lijevo — kružiti u zapešču smjerom napred, dolje, nazad, gore.

4. Polagano usprav — kružiti u zapešču smjerom nazad, dolje, napred, gore.

5., 6. = 3., 4. I. a).

7.—12. Isto obrnuto.

O p a s k a. U dobama, kojima se propisuju pratilice, treba jače naglasiti odnosnu brojku, a podređene dobe, t. j. one popratnih vježbi, smjesta brojiti dalje u tempu hodanja «jedan, dva, tri, četiri», ali nešto tiše. Na svaku od ovih doba izvedemo u I. sastavu: klopiti dolje i gore, t. j. gibanje u zapešču oko uzdužne osi zapesnog zgloba; u II. sastavu: zasuk i odsuk, t. j. okretanje ruke oko uzdužne joj osi napred i nazad; u III. sastavu cijeli krug pesnicom u određenom smjeru. Pri svim ovim popratnim vježbama moraju ruke ušćuvati točan položaj odručjenja.

B. Vježbe odelenja.

I. skupina.

Doskočna preča. Uzvlaci visom prostim: prednji, stražnji — kovrtljaji visom prostim polagano: napred, nazad — izdržaji: prednos i vaga u visovima prostim.

Konj uz duž bez hvataljki. Metanja zanožna iz zamaha: zasjed, preskok; povisivanje konja.

Rvanje. Sraz, sprem; sprem klečeći; pozdrav.

1. čest: Doskočna preča.

Osnova: Uzvlaci visom prostim: prednji, stražnji — kovrtljaji visom prostim polagano: napred, nazad — izdržaji: prednos i vaga u visovima prostim.

Iz (iztegnjene) vese spredaj:

1. Z nadprijemom vzvlek spredaj — polagoma toč nazaj — sevlek¹ v prednos¹ v vesi — polagoma vesa in saskok.

2. Z nadprijemom z levo in podprijemom z desno vzvlek spredaj s prepriemom desne v nadpriem — polagoma toč naprej — sevlek v razovko skrčno z levo — polagoma prednos v vesi (noge napete) — polagoma vesa in saskok.

Pripomba. Pri izvajanju vzvleka spredaj dvigamo izpočetka samo noge. Šele takrat, ko dospejo noge do prednosa, tedaj do vodoravnega položaja, dvigamo tudi trup, toda ob stalno napetih lehtih. Lehti začnejo s pritezanjem šele iz vzosne vese. — V 2. sestavi prepriemamo v nadpriem predno se vzravnamo v vzporo, ker je predpisan vzmik s prepriemom v nadpriem. — Razovka v vesi spredaj s skrčeno eno nogo: trup tog, glava nagnjena nazaj; stegno skrčene noge čim bližje prsim, njena meča čim tesneje primaknjena k stegnu.

3. Z nadprijemom vzvlek zadaj s prepriemom v podpriem — polagoma toč nazaj — prepriem v nadpriem, polagoma sevlek v razovko zadaj — polagoma vesa zadaj in saskok.

Pripomba. Toč nazaj polagoma iz vzpore zadaj s podpriemom je trd oreh. Važno je, da telo pri spuščanju nazaj tako uravnovesimo, da izvedemo toč sicer gladko, vendar ne hitro. Drugi pogoj je, da znamo spretno in pravočasno preprijeti, t. j. v onem trenutku, ko smo skoraž že padli do iztegnjene strmo glave vese. Ako se nam to posreči, smo že premagali težkočo. Noge odnesejo s svojim spuščanjem dol telo navzgor; tako preide telovadec z lahkoto v sklek in odtod s silnim zaklonom in vzpiranjem v vzporo.

4. S podpriemom z levo in nadpriemom z desno vzvlek zadaj s pre-

iz viska prednjeg:

1. Nathvatom uzvlak prednji — polagano kovrtljaj nazad — spust napred u prednos u visku — polagano u visak i saskok.

2. Lijeva nat-, desna pothvatom, uzvlak prednji sa prehvatom desne u nathvat — polagano kovrtljaj napred — spust napred u vagu sa skučenom lijevom nogom — polagano u prednos u visku (noge napete) — polagano u visak i saskok.

Opaska. Pri izvođenju u zvlaka prednjeg dižemo samo noge. Tek onda, kada noge prispiju do prednosa, dakle do vodoravnog položaja, dižemo i trup, no sa podjedno napetim rukama. Ruke počinju pritezanjem istom iz viska okomitog. — U 2. sastavu prehvataćemo u nathvat prije uspravljanja u potpor, jer uzvlak prednji propisan je sa prehvatom u nathvat. — Vaga sa jednom nogom skučenom sa ukočenim trupom i unazad nagnutom glavom; noga je skučena sa stegnom čim bliže grudima, dok lisnjak mora da bude čim više primaknut stegnu.

3. Nathvatom uzvlak stražnji sa prehvatom u pothvat — polagano kovrtljaj nazad — prehvati u nathvat, polagano spust nazad u vagu stražnju — polagano u visak stražnji i saskok.

Opaska. Kovrtljaj nazad polagano iz potpora stražnjeg pothvatom je tvrd orah. Važno je, da tijelo bude pri spuštanju nazad tako naravnano, da izvedba bude lijepo zaobljeno vezana i da ne bude brza. Drugi uvjet je taj, da treba znati spretno i u zgodan tren nathvatiti, t. j. onda, kada ćemo sad na prispjeti u visak strmoglavi. Ako to uspije, onda je pobjeda izvojevana. Noge će svojim spuštanjem dolje odnijeti tijelo gore, a vježbač time lako dolazi u sklek (potpor skučenim rukama) i odovud dalje sa silnim zaklonom i dizanjem u potpor.

4. Lijeva pot-, desna nathvatom, uzvlak stražnji sa prehvatom desne u

¹ Prehodi iz opore v veso:

	neprevratno	prevratno
polagoma	poves	sevlek
hitro	spad	zmik

Poves in spad odgovarjata tedaj nauporu, sevlek vzvleku, zmik vzmiku. Op. K.

prijemom desne v podprijem — polagoma toč naprej — polagoma povs v razovko zadaj — polagoma vesa zadaj in saskok.

Pripomba. Toč naprej polagoma iz vzpore zadaj s podprijemom je drug takšen oreh. Kdor zna vzvlek zadaj s podprijemom — toda takih telovadcev je prav malo —, temu ta vaja ne dela težkoč. Kdor ga ne zna, ta naj zopet skuša spetno izrabití uravnavanje ravnotežja. Spustimo se naprej do najglobljega skleka, raje zaklanjajoč nego predklanjajoč se. Na ta način dosežemo, da nam noge ne uidejo nazaj. Iz skleka se neprekinjeno predklanjamo, in tiščimo pri tem križ ves čas tesno k drogu; s tem zadobi telo lahko rotacijo, proti kateri se ne da nič ugovarjati. Ako zamoremo vzdržati telo s križem pri drogu, nam rotacijska sila giba pomore prenesti se preko strmoglave vese, ki je pri vzmiku zadaj (drugi polovici toča naprej) najtežji prehodni položaj. Zato je neobhodno potrebno, da se pri spuščanju z vso silo pritezamo k drogu. Kakor hitro se križ oddalji od droga, toča bodisi sploh ne naredimo več ali pa samo z največjim naporom. Ako pa so prišle noge že v smeri toča preko navpičnega položaja strmoglave zgibe; potem nas že prenesejo — s sočasno pomočjo pritezne sile lehti — v vzpore zadaj.

5. S podprijemom vzvlek zadaj — s širokim prijemom povs z izvinkom v veso spredaj z obrnjenim podprijemom — vzvlek spredaj s preprijemom v nadprijem — polagoma toč nazaj — polagoma povs v razovko s skrčeno desno nogo — polagoma prednos v vesi (noge napete) — polagoma vesa in saskok.

Pripomba. Kakor hitro slišijo telovadci, da se bo delalo povs naprej z izvinkom v veso z obrnjenim podprijemom, se že večina izmika vaji — živo si predstavljajo, kako mora to boleti, in se skušajo vaji izogniti. In vendar je ta vaja docela nedolžna, za vsakogar brez bolečin, če samo dovolj široko preprime. Dobro je, če po prehodu do skleka zadaj prijem še razširimo. Iz vese z obrnjenim nadprijemom dvi-

pothvat — polagano kovrtljaj napred — polagano spust napred v vago stražnju — polagano u visak stražnji i saskok.

Opaska. Kovrtljaj napred polagano iz potpora stražnjeg pothvatom je drugi takav orah. Onima, koji znadu' uzvlak stražnji pothvatom — a tih je malo —, neće ova vježba zadavati poteškoča. Ko ne zna, taj neka i ovdje nastoji naravnati tijelo. Napred se spuštamo u najdublji sklek, t. j. skučivši ruke u potporu, no pri tome smo više zaklonjeni, nego pretklonjeni. Time postizavamo, da noge ne odu prama nazad. Iz skleka, bez zaustavljanja u istome, držeći se križima tijesno uz preču, nagibljemo se i time će tijelo doći u neku malu rotaciju. Uzmognemo li tijelo održati križima uz preču, snaga će nam gibanja okretanjem pridonijeti prenosu preko najtežeg ovjesnog položaja uzvlaka (drugu polovicu kovrtljaja napred), t. j. preko ovjesnog položaja viska strmoglavog. Zato treba pri spuščanju upotrebiti svu snagu za pritezanje k preči. Čim bi se tijelo odijelilo od preče, onda već kovrtljaj ne bi bio izveden ili bismo ga učinili tek sa velikim naporom. Nadu li se pak noge preko ovjesnog položaja zgiba strmoglavog, onda će nas to — i uz pomoć privlačive snage ruku — prenijeti u potpor stražnji.

5. Pothvatom uzvlak stražnji — ruke široko, spust napred sa iskretom u visak prednji obrnutim pothvatom — uzvlak prednji sa prehvatom u nathvat — polagano kovrtljaj nazad — polagano spust nazad u vagu sa skučenom desnom nogom — polagano u prednos u visku (noge napete) — polagano u visak i saskok.

Opaska. Mnogi vježbači, kada čuju, da će se vježbati spust napred sa iskretom u visak obrnutim pothvatom, počnu se česati i predočuju si kako li će to negdje strašno zaboljeti, pa nastoje, da izbjegnu toj vježbi. Međutim ta je vježba u tome pogledu skroz nevinna i ne zadaje ni najmanju bol, samo ako hvat bude dostatno širok. Zato će biti umjesno, da dohvat još i više raširimo u trenu, kada smo spuščanjem

gamo noge do vzosne vese in dalje v vzvlek. Ta vzvlek je zato težji nego z drugim prijemom, ker se z obrnjenim nadprijemom ne moremo pritezati v zgibo.

2. del: Konj vzdolž brez ročajev.

Osnova: Meti raznožno naprej iz zamaha: vsed, sesed, preskok; zviševati konja.

Iz zaleta s sonožnim odzivom, iz zamaha, z oprijemom na vrat:

1. Vsed raznožno naprej na vrat — sesed raznožno naprej.
2. Raznožka.

P r i p o m b a. Noge ostanejo spojene tako dolgo, dokler se z rokami ne oprimemo orodja. Ta pogoj se redkokedaj izpolnjuje — še marsikateremu drugače dobremu telovadcu je to težko. To zaradi tega, ker skoje preko konja sploh redko vadimo in ker jim še takrat, kedar jih vadimo, posvečamo premalo pažnje. S preskokom ne začnemo tako dolgo, dokler ne dela večina telovadcev dobro vseda z lepim zanožnim zamahom s spojenimi nogami. Tudi z zviševanjem konja ne smemo začeti, dokler več nego polovica članov vrste ne preskakuje pravilno v trdno stoji na tleh. Vsed se mora izvajati s precepom.

3. del: Ruvanje.

Osnova: Stik, preža, prežaj v pokleku, pozdrav.

Vrsta stoji v redu in se odšteje na «prve» in «druge». Slede povelja: «Drugi korak naprej! — **zđaj!**» «Drugi s čelom na-zaj!» in «Drugi korak v levo! — **zđaj!**» Potem začnemo z vadbo.

Stik. Najprej naučimo telovadce stik na obe strani. Razložimo jim, da se dela stik z desno spredaj s četrt obratom v levo na peti leve noge s pomočjo prstov desne. Levo stopalo ostane v čelni črti, desno se postavi pravokotno na levo, pete skupaj. Trup je obrnjen prečno na levo, pogled pa naprej. Povelje se glasi: «Stik! — **zđaj!**» za stik z levo naprej: Stik z levo! — **zđaj!**

prispjeli u sklek stražnji. Iz viska obrnutim pothvatom dižemo noge u visak okomiti i dalje u uzvlak. Ovaj uzvlak je izvedbom teži od uzvlaka drugim hvatom zato, jer se obrnutim pothvatom ne možemo pritezati u zgib.

2. čest: Konj uz duž bez hvataljki.

Osnova: Metanja raznožna napred iz zamaha: zasjed, sasjed, preskok; povisivanje konja.

Iz zaleta odrazom sunoške, iz zamaha, dohvat na vrat:

1. Zasjed raznožni napred na vrat — sasjed raznožni napred.
2. Raznožka.

O p a s k a. Noge valja držati spojene sve dotle, dok nismo dohvatili na spravu. Ovome uvjetu rijetko se kada udovoljava. To dolazi odtuda, jer se skokovi preko konja uopće rijetko izvode, pa i onda, kada ih vježbamo, ne posvećuje im se dovoljna pažnja. Preskivanju ne smije se prijeći prije, negoli većina vježbača odelenja ne izvodi s uspjehom zasjed iz lijepog zanožnog zamaha sastavljenih nogu. I sa povisivanjem konja ne smije se početi dotle, dok više od polovice članova odelenja ne preskakuje tačno sa doskokom u stalno stajanje na tlu. Zasjed mora se izvesti u procjep.

3. čest: Rvanje.

Osnova: Sraz, sprem, sprem klečeći, pozdrav.

Odelenje, stojeće u redu, odbroji se na «prve» i «druge». Slijede zapovijedi: «Drugi korak napred — **sad!**» «Drugi čelom na-zad!» i «Drugi otkrok lijevo — **sad!**» Poslije toga počnemo podučavanjem.

Sraz. Najprej naučimo vježbače sraz na obje strane. Protumačimo jim, da se sraz desnom sprijeda izvodi sa četvrt okreta lijevo na peti lijeve noge pomoću prstiju desne. Lijevo stopalo ostaje u čelnoj črti, a desno se postavi okomito spram lijevog; pete zajedno. Trup je okrenut poprečki na lijevo, a pogled je upravljen napred. Zapovijed glasi: «Sraz!» Za sraz lijevom sprijeda: «Sraz lijevom — **sad!**»

Preža. Iz stika z d. naprej preidemo v prežo z desno naprej z objemom na ta način, ta postavimo desno nogo z zmernim topotom približno 50 cm naprej ven, tako da stoji zdaj stopalo desne noge pravokotno na prste protivnikove leve noge. Noge upognemo v kolenih tako da stoji golen desne noge navpično, navpičnica skozi levo koleno pa pada na prste leve noge. Desno roko položimo na nasprotnikovo levo ramo, levo pa z zunanje strani preko njegove desne roke. Trup je sicer pokoncu, toda ne uleknjen; obrnjen je neznatno v prečno smer. Oči so uprte v protivnikove roke in noge. Povelje se glasi: «Preža! — zdaj!», za prežo z levo pa: «Preža z levo! — zdaj!» Kedar telovadci že dobro znajo prežo z objemom, jim pokažemo začetek ruvanja iz preže brez objema. Ta se razlikuje od prvega samo v tem, da pritisnemo nadlehti k bokom, podlakti pa povesimo zmerno naprej (poševno dol). Povelje se glasi: «Preža brez objema! — zdaj!»

Preža klečno. Ako se iz kate-rekoli preže spustimo z zadnjo nogo v poklek, preidemo v klečno prežo. Iz preže z desno naprej preidemo na povelje: «Preža klečno! — zdaj!» v klek z levo in nasprotno.

Pozdrav delamo najprej na tri dobe. Iz stika z desno naprej napravita protivnika na prvo dobo korak z levo in si prožita desnici. Z izvedbo drugega koraka sta obrnjena s hrbtoma drug proti drugemu. Na tretjo dobo se obrneta na peti desne noge in postavita levi nogi nazaj tako da zavzamejo noge pravilno prežo, kakor je zgoraj opisana, bodisi z objemom ali pa brez objema. Povelje: «Pozdrav! — zdaj!»

II. skupina.

Doskočni krogi v gugu. Izmene vese z izvinom: naprej, nazaj, s kolebom.

Bradlja z vnanje strani s prožno desko. Meti zanožno: pre-mah, preskok, kolo enonožno, odsun — izmene opore: vzklopno, s kolebom.

Sprem. Iz sraza desnom sprijeda prelazimo u sprem desnom sprijeda s dotikom tako, da postavimo desno nogo, sa mirnim topotom, nekkih 50 cm napred van. Poslije toga biti će stopalo desne noge okomito na prste protivnikove lijeve noge. Noge treba sagnuti u koljenima tako, da golijen desne noge smjera okomito spram tla, a okomica, spuštена s lijevog koljena, da pada na prste lijeve noge. Desnu ruku položimo na protivnikovo lijevo rame, a lijevu s vanjske strane preko desne mu ruke. Trup, ma da je uspravan, nije uvit i nakrenut je neznatno poprečki. Oči su uprte na protivnikove ruke i noge. Zapovijed glasi: «Sprem!» Za sprem lijevom: «Sprem lijevom — sad!» Kada su vježbači dobro naučili sprem sa dotikom, valja im reći, da se rvanje može početi i iz sprema bez dotika. Taj se razlikuje od onoga sa dotikom samo time, da za-laktice pritisnemo ka bokovima, a predlaktice spustimo mirno napred (koso prama dolje). Zapovijed glasi: «Sprem bez dotika — sad!»

Sprem klečeći. Spustimo li se iz bilo kojeg sprema u klečanje nogom, koja se nalazi straga, dolazimo u sprem klečeći. Iz sprema desnom nogom sprijeda prelazimo na zapovijed: «Sprem klečeći — sad!» u klek lijevom nogom i obrnuto.

Pozdrav izvodimo najprije na tri dobe. Iz sraza desnom nogom sprijeda učine protivnici na prvu dobu korak lijevom i pruže si desnice. Izvedbom drugog koraka okrenuti su ledima jedan spram drugoga. Na treću dobu, okrenuvši se na peti desne noge, postavite lijevu nogu straga tako, da obje zauzamlju pravilan sprem (kako je gore opisan), i to ili sa dotikom ili bez dotika. Zapovijed: «Pozdrav — sad!»

II. skupina.

Doskočne karike, u ljuljanju. Izmjene visa isketom: nazad, napred, zamahom.

Ruče s vanjske strane, sa pružnim mostićem. Metanja zanožna: pre-mah, preskok, kolo jedno-noške, odsun — izmjene potpora: sklopkom, zamahom.

Skok v daljino z zaletom z desko: Skoki dvojice z odzivom na skupni deski.

1. del: Doskočni krogi v gugu.

Osnova: Izmene vese z izvinkom: naprej, nazaj, s kolebom.

Iz guganja v vesi spredaj:

1. V predgugu vzosna vesa — v zagugu izvinek nazaj v veso — v predgugu saskok.

Pripomba. Izvinki v gugu so krasne vaje. Razun tega so izborno sredstvo za vzgojo poguma, odločnosti in hladnokrvnosti. Čim večji je gug, tem učinkovitejši, pa tudi tem lažji je izvinek. Toda izvesti ga moramo v pravem trenutku, niti za ulomek sekunde pozneje, ne prej. Prezgodnja ali prekasna izvedba ima za posledico trganje guga in lahko celo povzroči padec telovadca raz orodje. Pravočasna izvedba je gladka in povečava gug. — Izvinek nazaj iz vzosne vese zadaj do vese v zagugu delamo ob napetih lehteh. Vzosna vesa zadaj čim bolj sklonjeno, pogled na noge! Proti temu pravilu se vedno znova greši; telovadci zaklanjajo glavo, čeravno je to vzrok, da izgube orijentacijo. Izvinek se dela v m r t v i t o č k i zaguga. Da manj spretni telovadci lažje pogodijo pravi trenutek, jim zakličemo: «Zdaj!» Izvinek je treba posebno od začetka izvajati s sunkom nog nazaj, ne gor, in skozi zgib, s katero se telovadec najzanesljiveje sam varuje pred padcem. Prednjak, ki nudi varovanje, naj se postavi na najbližjo tretjino guga (od mesta izvinka računši); tu lahko poseže vmes, ako bi telovadcu pretila nevarnost, da se odtrga, ker je trčil previsoko ali pa ne pravočasno. Telovadca zadrži za roke ali pa ga objame okolu bokov. — Kako naj damo gug, o tem gl. na str. 54. v pripombi k prvi sestavi.

2. V zagugu vzosna vesa zadaj — v predgugu izvinek nazaj do vese spredaj — v zagugu saskok.

Skokovi u daljino sa zaletom, s mostiča. Skokovi dvojice odrazom na zajedničkom mostiču.

1. čest: Doskočne karike, u ljuljanju.

Osnova: Izmjene visa iskretom: nazad, napred, zamahom.

Iz ljuljanja u visku prednjem:

1. U predljuljaju u visak okomiti — u zaljuljaju iskret nazad u visak prednji — u predljuljaju saskok.

Opaska. Iskreti u ljuljanju zaista su prekrasne vježbe. Izim toga izvrsno doprinose odvažnosti, spremnosti i hladnokrvnosti. Sâm iskret biti će to ljepši i efektiniji, bude li izveden čim većim ljuljanjem, što će vježbu još i olakšati. No traži se, da izvođenje uslijeduje u pravom trenutku: ne smije da bude nimalo prekasno ili prerano, jer to dovodi prekidu ljuljanja, pa i padu vježbača. Obrnuto: bude li izvođenje pravodobno, dobiti će ljuljaj ploveće obeležje, a biti će i jači. — Iz viska okomitog stražnjeg iskret nazad u visak u zaljuljaju radi se napetim rukama. Visak okomiti stražnji mora biti čim sastavljenijim, t. j. trup i noge da si budu blizu, a pogled na noge! U tome se redovito griješi. Vježbači spuštaju glavu nazad, a to u velike smeta orijentaciji. Iskret se radi u mrtvoj točki zaljuljaja. Manje svijesnim vježbačima olakšati ćemo pravodobnu izvedbu poklikom: «Sad!» Iskret moramo raditi — naročito isprva — sunući nogu nazad, nipošto gore, a usto sagibanjem ruku (zgebom). To doprinosi čuvanju sâmoga sebe. Prednjak mora se u svrhu zaštite postaviti na najbližu trećinu ljuljanja od mjesta iskreta tako, da uzmogne posredovati, zaprijeti li vježbaču opasnost otkinuća s karika zbog toga, jer je previsoko sunuo ili zakasnio izvedbom. U tom slučaju uhvatit će vježbača za ruke ili će ga obuhvatiti u bokovima. — O tome, kojim će načinom prednjak da stavi vježbača u ljuljanje, naći ćeš uputu v 4. broju na 54. str. (I. skupina, opaska 1. sastava).

2. U zaljuljaju visak okomiti stražnji — u predljuljaju iskret nazad u visak prednji — u zaljuljaju saskok.

Pripomba. Izvedbo izvinka nazaj v predgugu iz vznosne vese in način varovanja smo opisali na str. 54. v pripombi k drugi sestavi.

3. V predgugu s predkolebom izvinek naprej v vznosno veso zadaj — v zagugu izvinek nazaj v veso — v predgugu saskok.

Pripomba. Izvedbo izvinka naprej s predkolebom iz vese v vznosno veso kakor tudi način varovanja smo opisali na str. 56. v pripombi k šesti sestavi.

4. V zagugu s predkolebom izvinek naprej v vznosno veso zadaj — v predgugu izvinek nazaj v veso (spreda — v zagugu saskok).

Pripomba. Da napravimo iz iztegnjene vese v zagugu s predkolebom izvinek naprej v vznosno veso zadaj, se poslužimo istih začetnih gibov kakor da bi hoteli napraviti naupor trzoma v zagugu, t. j. v predgugu prednožimo in si potem damo zmeren koleb v vesi. Prednoženje v predgugu zadržimo tako dolgo, da je žakolebu sledeči predkoleb sočasen z mrtvo točko zaguga, v kateri imamo izvesti izvinek. Z nogama švignemo naprej in silno upognemo trup, hkratu sukajoč lehti s palci noter in se s tem pri nepokrčenih lehteh prevrnemo v vznosno veso. K varovanju se postavi prednjak na tretjino guga od onega mesta, kjer naj telovadec napravi izvinek.

5. V predgugu vznosna vesa — v zagugu z zakolebom izvinek naprej v vznosno veso zadaj — v predgugu izvinek nazaj v veso — v zagugu saskok.

Pripomba. Nasvete za izvedbo izvinka naprej z zakolebom v zagugu iz vznosne vese smo podali na str. 55. v pripombi k peti vaji. Najtežje izmed vsega je pravilno zadeti trenutek, v katerem moramo pričeti s kolebom. Najboljše je, ako izkušeni prednjak, ki vajo obvlada, to dobo določi s poveljem: «Zdaj!»

6. V zagugu vznosna vesa — v predgugu z zakolebom izvinek naprej v vznosno veso zadaj — v zagugu izvi-

Opaska. O tome, kako ćeš izvesti iskret nazad u predljluljaju iz viska okomito g, pa o načinu zaštite, naći ćeš opis u 4. broju na 54. str. (I. skupina, opaska 2. sastava).

3. U predljluljaju prednjimom iskret napred u visak okomiti stražnji — u zaljuljaju iskret nazad u visak prednji — u predljluljaju saskok.

Opaska. Provedbu iskreta napred prednjimom iz viska u visak okomiti, kao i način zaštite, opisali smo u 4. broju na 56. str. (I. skupina, opaska 6. sastava).

4. U zaljuljaju prednjimom iskret napred u visak okomiti stražnji — u predljluljaju iskret nazad u visak prednji — u zaljuljaju saskok.

Opaska. Za provedbu iskreta napred iz viska u zaljuljaju prednjimom u visak okomiti stražnji postupamo, kao da ćemo izvesti upor trzajem u zaljuljaju, t. j. prednoženjem u predljluljaju udesit ćemo miran zamah u visku. U predljluljaju, u položaju prednoženja, ustrajemo tako dugo, dok po zanjihu uslijedi divši prednjih ne bude sljubljen sa mrtvom točkom zaljuljaja, u kojoj se mora izvesti iskret. Sa zamahom nogu napred silno ćemo izbočiti trup i prevrnuti se u visak okomiti okretanjem ruku palcima unutra uz potpuno napete ruke. U svrhu zaštite ima se prednjak postaviti na prvu trećinu ljluljaja od onoga mjesta, gdje se izvodi iskret.

5. U predljluljaju visak okomiti — u zaljuljaju zanjihom iskret napred u visak okomiti stražnji — u predljluljaju iskret nazad u visak prednji — u zaljuljaju saskok.

Opaska. Upute za provedbu iskreta napred zanjihom u zaljuljaju iz viska okomito g naći ćeš u 4. broju na 55. str. (I. skupina, opaska 5. sastava). Najteže je od svega pogoditi trenutak, kada treba početi sa zamahom. Najbolje će biti, da prednjak, koji tu vježbu znađe, istakne taj momenat sa poklikom: «Sad!»

6. U zaljuljaju visak okomiti — u predljluljaju zanjihom iskret napred u visak okomiti stražnji — u zaljuljaju

nek nazaj v veso spredaj — v predgugu seskok.

P r i p o m b a. Kakor pri prejšnji vaji, tako moramo tudi tukaj začeti s kolebom tako, da je zakoleb sočasen z mrtvo točko predguga, drugače se nam izvinek ne posreči. Izvedba je soglasna z izvedbo izvinka, opisano v prejšnji sestavi, seveda s to razliko, da delamo vajo v predgugu.

2. del: **Bradlja z zunanje strani s prožno desko.**

Osnova: Meti zanožno: premah, preskok, kolo enonožno, odsun — izmene opore: vzklopno, s kolebom.

Z zaletom, s sonožnim odzivom:

1. Premah zanožno v desno v bočno vzporo — spad v vznosno oporo na lehteh — vzklopna vzpora — zanožka v desno.

2. Nasprotno.

3. Premah zanožno v desno v lečuo vzporo — spad v vznosno oporo na lehteh — vzklopna vzpora — kolo zanožno z levo — zanožka v desno visoko.

4. Nasprotno.

5. Premah zanožno v desno v bočno vzporo — spad v vznosno oporo na lehteh — vzklopna vzpora — odsun v oporo na lehteh — vzpora s predkolebom — kolo zanožno z levo — zanožka v desno s pol obratom v levo.

P r i p o m b a. Rekli smo že, da delamo odziv na vsaki deski naravnost od tal, ne da bi prej še stopili na desko. Drugače pri prožni deski ne moremo popolnoma izrabiti elastičnosti deske, pa tudi izvedba vaje sama ne bi bila lepa. Za premah zanožno (sonožno) se močno odričemo od deske, da nas vrže čim višje in da z viška pademo na lestvini. Oprimemo se najprej za prvo in takoj na to še za drugo lestvino ob popolnoma napetih lehteh. Oprijeti se moramo tako, da sta po prehodu v bočno vzporo roki natanko druga nasproti drugi. Napaka je, če ona roka, ki se je oprijela za oddaljenejšo lestvino, šele naknadno »poprime» naprej. — Vzpora s

iskret nazaj u visak prednji — u predljlaju saskok.

O p a s k a. Kao kod prethodne vježbe, tako i ovdje treba početi sa zamahom tako, da zanjih bude sljubljen sa mrtvom točkom predljlajaja. Inače iskret neće uspjeti. Izvođenje je saglasno sa izvedbom iskreta, opisanom u prethodnom sastavu, no sa razlikom, da se vježba radi u predljlajaju.

2. čest: **Ručje sa vanjske strane sa pružnim mostićem.**

Osnova: Metanja zanožna: premah, preskok, kolo jednonožke, odsun — izmjene potpora: sklopkom, zamahom.

Iz zaleta, odrazom sunožke i povome sa pō okreta desno:

1. Premah zanožni desno u potpor bočki — spad nazad u potpor okomiti o zalacticama — sklopka — zanoška desno.

2. Obrnuto.

3. Premah zanožni desno u potpor bočki — spad nazad u potpor okomiti o zalacticama — sklopka — kolo zanožno lijevom — zanoška (visoka) desno.

4. Obrnuto.

5. Premah zanožni desno u potpor bočki — spad nazad u potpor okomiti o zalacticama — sklopka — odsun nazad u potpor o zalacticama — prednjijom u potpor nap. r. — kolo zanožno lijevom — zanoška desno sa pō okreta lijevo.

O p a s k a. Rekosmo, da se odraz sa mostića ima učiniti izravno skokom s tla bez prethodnog odskoka s daske. Prema tome ima da bude samo jedan odraz. U protivnom slučaju ne ćemo moći čestito izrabiti elastičnost daske, niti će nam izvedba biti dovoljno ugodna. — Pri izvodenju premaha zanožnog u ruče treba se poslužiti jakim odrazom sa mostića. Time ćemo doći visoko nad ruče i s visokoga padati u potpor. Dohvat je najprije na bližu, a poslije odmah na drugu pritku. To treba učiniti potpuno napetim rukama. Dohvat moramo izvesti tako, da budu ruke sa dolaskom u potpor, na pritkama jedna naprotiv druge. Naknadno pomicanje rukama po

predkolebom iz opore na lehteh po odsunu nazaj se često tudi dobrim telovadecem noče posrečiti. Najpogostejši vzrok neuspeha je ta, da telovadec vzpira prezgodaj ali da se sune z lehtmi po lestvinah naprej. Svetujemo, naj telovadec sune z nogama z vso močjo gor in naj se trudi, da se hipoma odžene z lehtmi od lestvin. Vso energijo naj tedaj razvije na v zgor, ne pa naprej. — V skladu z načelom, da naj se metajoča noga ne dotika orodja, zahtevamo tudi zanožna kolesa enonožno brez dotika lestvine. Tak način izvedbe zahteva močan odziv z roko od lestvine, čez katero delamo met, in prenos teže telesa na nasprotno roko.

6. Nasprotno.

7. Premah zanožno v desno v bočno vzporo — spad v vznosno oporo na lehteh — z zakolebom vzpora in kolo zanožno v levo — zanožka v desno visoko s pol obratom v levo.

Prípomba. Veznik «in» se v opisu vaj ne uporablja vselej pravilno. Če kdo n. pr. reče na konju: «Kolo prednožno v levo in odbočka v desno» ali celo «... in spojeno odbočka v desno», je to popolnoma odveč, ker se spojena izvedba razume že sama od sebe in se te vaje ne sme delati drugače. Veznik «in» uporabljamo takrat, kadar hočemo spojiti dve prvini v eno samo celino, ne da bi izvedli prvo sestavino popolnoma, t. j. do pravičnega položaja. V našem primeru delamo vzporo z zakolebom in kolo zanožno tako, da se vzpremo do zmernega zamaha ob napetih rokah in iz tega položaja takoj izvedemo kolo z naslonom na kolesu nasprotno roko.

8. Nasprotno.

3. del: Skok v daljino z zaletom z desko.

Osnova: Skoki dvojic z odzivom na skupni deski.

Vse, kar smo rekli o tem načinu skoka v prvi skupini na str. 58., velja tudi tukaj.

(Se nadaljuje.)

pratkama treba smatrati pogrejšim. — Prelaz iz potpora o zalacticama prednjim u potpor nap. r. često ne uspijeva ni boljim vježbačima. Najčešći povod neuspjehu je taj, da se vježbač diže suviše rano ili se rukama pomaknuo (kliznuo) po pritkama napred. Zato neka iz potpora o zalacticama snažno zamahne nogama gore i ujedno se otisne rukama. Sva energija ima se razviti spram visine, a nipošto napred. Držeći se principa, da noga, koja izvodi metanje, ne smije dirnuti spravu, pretpostavljamo i izvođenje kola zanožnog jednonožke bez dotika o prtku. Za takovo hoće se jak odraz ruke sa pritke, preko koje radimo metanje, a isto prenos težine tijela na drugu ruku.

6. Obrnuto.

7. Premah zanožni desno u potpor bočki — spad nazad u potpor okomiti o zalacticama — zanjihom u potpor nap. r. i kolo zanožno lijevo — zanožka (visoka) desno sa pó okreta lijevo.

Opaska. Veznik «i» često se rabi neumjesno. Na primer na konju: «Kolo prednožno lijevom i odbočka desno» ili što više «... i spojeno odbočka desno», a to je pogotovo suviše, jer se spojeno izvođenje samo po sebi pretpostavlja i drugačija provedba ove vježbe ne valja. Veznik «i» služi nam samo onda, kada hoćemo slučiti dva počela u jedinstvenu spojeno izvedbu bez potpunog završetka prvog elementa, t. j. u pravilan mu položaj. U našem slučaju, dok radimo zanjihom prelaz u potpor nap. r. i kolo zanožno, dižemo se u miran zanjih napetih rukú i odovud odmah učinimo kolo, nagnuvši se na stranu, obratnu onoj od kola.

8. Obrnuto.

3. čest: Skok u daljinu sa zaletom, s mostića.

Osnova: Skokovi dvojice, odrazom sa zajedničke daske.

Sve ono, što je rečeno pri ovoj vrsti skoka u prvoj skupini u 4. broju, na 58. strani vrijedi i ovdje.

(Nastavit će se.)

Gradivo za vadbo članic

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

2. stopnja.

1. Zamah, nizek — seskok v d.
2. Zamah, visok — seskok v l.
3. Odsun zanožno visoko v d.
4. = 3. nasprotno.
5. Vskok sonožno v d. v ležno vzpore spredaj bočno zanožno — seskok zanožno v d.
6. = 5. nasprotno.
7. = 5., toda z ležne vzpore vsed zanožno v d. bočno na oddaljenejši rob — seskok v d.
8. = 7. nasprotno.
9. Vsed zanožno v d. na oddaljenejši rob — seskok v d.
10. = 9. nasprotno.
11. Zanožka v d. čez d. bližji vogal (oprijem na d. tretjino, seskok s čelom k d. robu).
12. = 11. nasprotno.
13. Zanožka v d., nizka.
14. = 13. nasprotno.
15. in 16. = 13. in 14., toda visoko. Naslednje vaje le tedaj, če znajo telovadke dobro prevale na blazini.

17. Vskok zanožno v d. v ležno vzpore bočno spredaj zanožno — z odzivom rok nazaj čep in vzravna — čepna vzpora in preval naprej v sed bočno na robu — seskok naprej.

Opomba. Roke se upro na mizo blizu nog, potem položimo na mizo teme glave, nato tilnik in potem lopaticice.

Pomoč ali varovanje podajata dve: ena pri deski drži telovadko za l. roko: z d. roko z obrnjenim podprijemom nad komolecem, z l. roko z nadprijemom za ramo (pri obeh rokah sta mažinca zgoraj); druga ob oddaljenem robu drži d. roko prav tako, samo nasprotno.

18. = 17. nasprotno.

3. stopnja.

1. Odsun zanožno v d. visoko.
3. Vskok zanožno v d. v ležno vzpore — zmeren sonožen poskok naprej in preval naprej v stojo na tleh.

II. stupanj.

1. Zamah nisko — saskok desno.
2. Zamah visoko — saskok lijevo.
3. Odsun zanožni visoko desno.
4. = 3. obrnuto.
5. Naskok sunoške desno u potpor zanožno-ležeči — saskok zanožni desno.
6. = 5. obrnuto.
7. = 5., no iz potpora ležečeg zasjed desno bočki na udaljeniju stranu — sasjed desno.
8. = 7. obrnuto.
9. Zasjed zanožni desno na udaljeniju stranu — sasjed desno.
10. = 9. obrnuto.
11. Zanoška desno preko desnog bližeg ugla (dohvat na desnoj trećini, saskok čelom k desnoj strani).
12. = 11. obrnuto.
13. Zanoška desno nisko.
14. = 13. obrnuto.
15. i 16. = 13. i 14., no visoko. Daljnje vježbe samo onda, znadu li vježbačice dobro izvesti koloture na strunjači.

17. Naskok zanožni desno u potpor zanožno-ležeči — odrazom rukú nazad: čučanj i dizaj — potporom čučnjem kolotur napred u sjed bočki na kraćoj strani — saskok napred.

Opaska. Ruke se upiru blizu nogú. Na to položimo glavu tjemenom na stol, pa se prevrnemo šijom i lopaticama.

Vježbačice pomažu ili jê čuvaju dvije: jedna, pri mostiću, drži vježbačicu za lijevu ruku: desnom rukom obrnutim pothvatom nad laktom, lijevom rukom nathvatom za rame (pri obim rukama su mezimeci gore); druga, pri udaljeniju strani, drži vježbačicu desnom rukom isto tako, no obrnuto.

18. = 17. obrnuto.

III. stupanj.

1. Odsun zanožni desno visoko.
3. Naskok zanožni desno u potpor zanožno-ležeči bočki — malim predskokom sunožnim saskok kolotur napred.

5. Zanožka v d. visoko čez d. bližji ogel.

7. Vskok zanožno kakor v 3. — zanožiti z d. — prinožiti — preval naprej v stojo na tleh.

9. Zanožka v d. visoko.

11. Vskok zanožno kakor v 3. — s poskokom naprej čepna vzpora levo-nožno, z d. zanožiti — z odzivom z l. isto nasprotno — z odzivom z d. ležna vzpora in preval naprej v stojo na tleh.

13. Z oprijemom oberočno za l. sprednji ogel zanožka v d. s celim obratom v l. (doskok z l. bokom k l. robu).

O p o m b a. Varovanje, oziroma pomoč: ob deski z oprijemom za levo spodnjo leht.

15. Vskok zanožno kakor v 3. — s soročnim odzivom tlesk in takoj zopet ležna vzpora — ponoviti dvakrat — preval naprej v stojo na tleh.

Vsaka soda vaja je enaka prejšnji lihi, toda nasprotno.

17. Z odzivom na deski preval naprej v stojo na tleh.

Varujeta dve telovadki, ki stojita ob oddaljenem robu. Oprijem glej pri 17. vaji v 2. stopnji.

Najspretnije telovadke, a le z zelo dobrim varovanjem, prevrat, oziroma premet naprej.

18. Prost vskok (brez oprijema) na sredo mize — z oprijemom za oddaljenjši rob prevrat naprej v stojo na tleh.

19. Prevrat naprej z odzivom na deski.

20. in 21. = 18. in 19., toda premet.

Pri odsunu in zanožkah naj se vrste telovadke kar najhitreje: prva seskok, druga odziv, tretja nalet.

Vaje nog v leži.

Temeljna postava: leža na hrbtu, roke na tilnik.

1. 1.—3. Polagoma prednožiti z d.;

4.—6. polagoma prinožiti z d.;

7.—12. isto z l.

2. 1. Skrčiti prednožno d.;

2. mahnuti naprej;

3. in 4. = 1. in 2.;

5. = 1.;

6. suniti dol;

7.—12. isto z l.

5. Zanožka desno visoko preko desnog bližjeg ugla.

7. Naskok zanožni kao pri 3. — zanožiti desnu — prinožiti — saskok koloturom napred.

9. Zanožka desno visoko.

11. Naskok zanožni kao pri 3. — predskokom potpor čučnjem lijeve, zanožiti desnu visoko — odrazom lijeve isto obrnuto — odrazom desne potpor zanožno-ležeći i saskok prekopitom napred.

13. Dohvatom objeručke na lijevi prednji ugao: zanožka desno okretom (cijelim) lijevo (doskok lijevim bokom lijevoj kraćoj strani).

O p a s k a: Zaštita, eventualna pomoć, daje se pri mostiću hvatom za lijevu predlakticu.

15. Naskok zanožni kao pri 3. — odrazom suručke pljesak i odmah potpor ležeći, opetovati dva put — saskok koloturom napred.

Svaka parna vježba uvijek kao pret hodna neparna, no obrnuto.

17. Odrazom na mostiću saskok koloturom napred.

Zaštitu pružaju dvije vježbačice, stojeće pri udaljenijoj strani. Hvat vidi pri 17. vježbi II. stupnja.

Najnaprednije vježbačice i samo uz v a l j a n u zaštitu: prekopit, eventualno premet napred.

18. Naskok s prosta (bez dohvata) na srednji dio — saskok prekopitom napred dohvatom na udaljeniju dulju stranu.

19. Prekopit napred iz odraza na mostiću.

20. i 21. = 18., 19., no premet.

Smenjivanja pri izvođenju odsuna i zanoške čim brže: prva doskakuje, druga već izvodi odraz, a treća je u zaletu.

Vježbe nogu u ležanju.

Temeljni postav: ležanje na ledima, ruke na šiji.

1. 1.—3. Polagano prednožiti desnu;

4.—6. polagano prinožiti desnu;

7.—12. isto lijevom.

2. 1. Skučiti prednožno desnu;

2. spružiti napred;

3. i 4. = 1. i 2.;

5. = 1.;

6. sunuti dolje;

7.—12. isto lijevom.

- 3 = 1. snožno.
- 4 = 1.; toda noge nadaljujejo gib v vzhodno ležo.
- 5 = 4., toda gib dvakrat počasnejši: s 6 dobami naazj.

Cel obrat v ležo spredaj, v leži opora na spodnjih lehteh ki so upognjene vodoravno noter.

6. 1.—3. Polagoma zanožiti z d.;
4.—6. polagoma prinožiti z d;
7.—12. isto z l.
7. 1. Upogniti prinožno d.;
2. suniti z d. nazaj;
3. prinožiti;
4.—6. isto z l.
8. = 6. snožno.

Kiji.

Veliki in srednji čelni kolebi in krogi (boljše telovadke tudi s $\frac{1}{4}$, obratom).

1. stopnja.

Z enim kijem:

Kij je v desni (levi) roki, držati ga je trdno, glavica je med palcem in sredincem, kazalec je na vratu.

Kij in spodnja leht sta ves čas v premi črti.

Temeljna postava: kij v d. roki, l. v bok, upogniti priročno d., spodnja leht pred zgornjo.

Opomba. Ta položaj rok je zelo važen za priučitev srednjih krogov; pri krogu prehajamo skozi njega in baš tu je največ napak.

Pazi, da bo komolec ob telesu, roka pred ramo.

Vsaka vaja 4—8krat.

1. 1. S srednjim čelnim lokom v l. iztegniti dol in odročiti;
2. priročiti in s srednjim čelnim lokom v l. upogniti priročno, spodnja leht pred zgornjo. V odročanju je dlan gor, kazalec podpira vrat.
2. = 1. z l.
3. 1. in 2. = vaja 1., v drugi dobi prime l. roka kij,

3. = 1. sunožno.

4. = 1., tek noge nastavljaju u gibanju do okomitog ležanja;

5. = 4., ali gibanje dva puta polaganije: sa šest doba u okomito ležanje i sa šest doba natrag.

Okret u potrušno ležanje — iz ovog u potpor o predlakticama, koje su svinute vodoravno unutra.

6. 1.—3. Polagano zanožiti desnu;
4.—6. polagano prinožiti desnu;
7.—12. isto lijevom.
7. 1. Sagnuti prinožno desnu;
2. sunuti desnu nazaj;
3. prinožiti;
4.—6. isto lijevom.
8. = 6. sunožno.

Čunjevi.

Veliki i srednji čelni zamasi i krugovi (naprednije vježbačice takode cijelim okretom).

1. stupanj.

S jednim čunjem: čunj držimo u desnoj (lijevoj) ruci čvrstim hvatom; glavica je između palca i srednjeg prsta, a kažiprst na vratu.

Čunji predlaktica su kroz čitavo vrijeme vježbanja u produljenoj črti.

Temeljni postav: čunj u desnoj ruci, lijeva podbočena, sagnuti priročno desnu, predlaktica osovljena.

Opaska. Taj položaj ruke vrlo je važan po uspjeh uvježbavanja srednjih krugova, jer kroz isti prelazimo kruženjem i baš u njem se najviše greši.

Pazi, da lakat desne ruke bude uz tijelo, a pesnica iste ruke pred istim ramenom.

Svaka vježba 4 put.

1. 1. Srednjim čelnim lukom lijevo napeti dolje i odročiti;
2. priročiti i srednjim čelnim lukom lijevo sagnuti priročno, predlaktica osovljena.
- U odručanju dlan gore, kažiprst podupire vrat odozdó.
2. = 1. lijevom rukom.
3. 1. i 2. = 1. vježba, pri drugoj dobi uzmemo čunj lijevom rukom;

3. in 4. = vaja 2., v četrti dobi prime kij zopet d. roka; prosto roko vedno upogniti priročno.

4. = 3. na pesem: «Oj talasi, mili ajte...»

5. 1. in 2. = vaja 1.

3. s srednjim čelnim lokom v d. iztegniti dol in predročiti v l.;

4. priročiti in s srednjim čelnim lokom v d. upogniti priročno.

6. = 5. z l.

Temeljna postava: kij v d. roki — odročiti z d., l. roko v bok.

7. 1. Priročiti in srednji čelni krog priročno v l.;

2. predročiti v l.;

3. priročiti in srednji čelni krog priročno v d.;

4. odročiti.

To je prav za prav vaja 5. na drugo štetje.

8. = 7. z l.

Pri kroženju je trup ves čas mirno vzklonjen, le pri predročanju z d. v l. (in nasprotno) se zasuka za približno 45° tako, da se gibljeta roka in kij ves čas v eni ravnini; pri izvajanju srednjega kroga mora biti komolec ob telesu, vendar ne kakor s silo pritisnjen k telesu. Izvedba naj bo natančna in lahkotna.

9. in 10. = 7. in 8. na pesem: «Mi smo bračo...»

Temeljna postava: kij v d. roki — vzročiti z d. l. v bok.

11. 1. Z velikim čelnim lokom v d. priročiti in srednji čelni krog priročno v l.;

2. z velikim čelnim lokom v l. vzročiti.

12. = 11. z l.

13. 1. Z velikim čelnim lokom v l. priročiti in srednji čelni krog priročno v d.;

3. i 4. = 2. vježba, pri četvrtoj dobi opet ćemo s čunjem u desnu ruku, slobodna ruka uvijek izdrži priručno sagnuta.

4. = 3. opetuje se uz pjesmu: «Oj talasi, mili ajte...»

5. 1. i 2. = 1. vježba;

3. srednjim čelnim lokom desno napeti dolje i predročiti tijelo;

4. priročiti i srednjim čelnim lokom desno sagnuti priručno.

6. = 5. lijevom rukom.

Temeljni postav: čunj u desnoj — odročiti desnu, podbočiti lijevu.

7. 1. priročiti i srednji čelni krug priručno lijevo;

2. predročiti lijevo;

3. priročiti i srednji čelni krug desno;

4. odročiti.

To je zapravo 5. vježba, no inakim brojanjem.

8. = 7. lijevom rukom.

Pri kruženju je trup podjednako prirodno uspravan, tek se pri predročanju desnom nalijevo (i obrnutom) zasučē za nekih 45° tako, da se roka giblje zajedno s čunjem u jednoj točnoj ravnini. Pri izvodenju srednjega kroga lakat je prirodno uz tijelo, dakle bez nasilnoga pritiskivanja k istome. Vježbanje ima da bude točno i lagahno.

9. i 10. = 7. i 8. uz pjesmu: «Mi smo bračo...»

Temeljni postav: čunj u desnoj — nadručiti desnu, podbočiti lijevu.

11. 1. Velikim čelnim lokom desno priročiti i srednji čelni krug priručno lijevo;

2. velikim čelnim lokom lijevo nadručiti.

12. = 11. lijevom rukom.

13. 1. Velikim čelnim lokom lijevo priročiti i srednji čelni krug priručno desno;

¹ Prav za prav ni krog v prvi dobi že končan, ampak izvedemo samo na «ena» tri četrtine kroga; dokončamo ga šele v drugi dobi in spojeno odročimo. Zaradi kratkoče pa tega načina izvedbe, ki velja tudi za ostale sestave vseh treh stopenj, ne opišemo posebej.

¹ Krog u prvoj dobi zapravo još nije dovršen, nego na «jedan» izvedemo samo tri četrtine kroga i svršavamo ga tek u drugoj dobi i spojeno odručimo. Kratkoče radi ne opisujemo taj način napose, koji vrijedi i pri ostalim sastavima triju stupnjeva.

2. z velikim čelnim lokom v d. vzročiti.
14. = 13. z l.
15. 1. Veliki čelni krog v d.;
2. = 1.;
3. z velikim čelnim v d. priročiti in srednji čelni krog priročno v l.;
4. predročiti v l.;
5. veliki čelni krog dol;
6. = 5.;
7. priročiti in srednji čelni krog priročno v d.;
8. z velikim čelnim lokom v d. vzročiti.
16. = 15. z l.
17. in 18. = 15. in 16. na pesem: «Na planincih solnčece sije.»

2. stopnja.

Obvladati je treba pravilno vse vaje, ki so navedene v 1. stopnji.

Dva kija. Prijem, kakor je opisan v 1. stopnji.

Vsaka vaja 4 do 8krat.

Temeljna postava: odročiti.

1. 1. Z d. veliki čelni koleb dol v predročenje v l., z l. drža;
2. z d. veliki čelni koleb dol v odročenje, z l. drža;
3. in 4. = 1. in 2. nasprotno.
2. 1. Z d. priročiti in srednji čelni krog priročno v l., z l. drža;
2. z d. predročiti v l., z l. drža;
3. z d. veliki čelni koleb dol v odročenje, z l. drža;
4.—6. = 1.—3. nasprotno.
3. 1. Z d. veliki čelni koleb dol v predročenje v l., z l. drža;
2. z d. priročiti in srednji krog priročno v d., z l. drža;
3. z d. odročiti, z l. drža;
4.—6. = 1.—3. nasprotno.

Temeljna postava: predročiti v d.; (trup je zasukan toliko v d., da so vspeoredne roke in kiji v prvotni čelni ravnini).

4. 1. Priročiti in srednja čelna kroga priročno v l.;
2. predročiti v l.;

2. velikim čelnim lukom desno nadručiti.
14. = 13. lijevom rukom.
15. 1. Veliki čelni krug desno;
2. = 1.;
3. velikim čelnim lukom desno priročiti i srednji čelni krug priročno lijevo;
4. predručiti lijevo;
5. veliki čelni krug dolje;
6. = 5.;
7. priročiti i srednji čelni krug priročno desno;
8. velikim čelnim lukom desno nadručiti.
16. = 15. lijevom rukom.
17. i 18. = 15. i 16. uz pjesmu: «Na planincih solnčece sije.»

2. stupanj.

Pretpostavlja se, da smo valjano prošli sve vježbe 1. stupnja.

Dva čunja. Držanje čunjeva jednako s onim 1. stupnja.

Svaka vježba 4 do 8 puta.

Temeljni postav: odručiti.

1. 1. Desnom veliki čelni zamah dolje do predručenja lijevo, lijevom izdržaj;
2. desnom veliki čelni zamah dolje do odručenja, lijevom izdržaj;
3. i 4. = 1., 2. obrnuto.
2. 1. Desnom priročiti i srednji čelni krug priročno lijevo, lijevom izdržaj;
2. desnom predručiti lijevo, lijevom izdržaj;
3. desnom veliki čelni zamah dolje do odručenja, lijevom izdržaj;
4.—6. = 1.—3. obrnuto.
3. 1. Desnom veliki čelni zamah dolje do predručenja lijevo, lijevom izdržaj;
2. desnom priročiti i srednji krug priročno desno, lijevom izdržaj;
3. desnom odručiti, lijevom izdržaj;
4.—6. = 1.—3. obrnuto.

Temeljni postav: predručiti desno (zasuk trupa u toliko, da su ruke i čunjevi usporedno u čelnoj ravnini).

4. 1. Priročiti i srednji čelni krugovi priročno lijevo;
2. predručiti lijevo;

3. velika čelna koleba dol v predročenje v d.
 5. = 4. nasprotno.
 6. 1. in 2. = 1. in 2. kakor v vaji 4.
 3. in 4. = 1. in 2. nasprotno.
 7. 1. Priročiti in srednja čelna kroga priročno v l.;
 2. velika čelna loka v l. do predročenja v d. (pazi na to, da gredo iztegnjene roke skozi vzročenje!);
 3. velika čelna koleba dol v predročenje v l.;
 4.—6. = 1.—3. nasprotno.
 8. 1. Velika čelna kroga dol;
 2. velika čelna kroga dol;
 3. priročiti in srednja čelna kroga priročno v l.;
 4. predročiti v l.;
 5.—8. = 1.—4. nasprotno.
 9. = 8. na pesem: «Težke muke žalosti...»
 10. 1. Priročiti in srednja čelna kroga priročno v l.;
 2. srednja čelna kroga priročno v l.;
 3. velika čelna kroga v l.;
 4. končati kroga in predročiti v l.;
 5.—8. = 1.—4. nasprotno.
 11. = 10. na pesem: «Na planineh solnčece sije...»
 (Osemdobne sestave vadimo lahko tudi na Jandovo godbo za kije za članice s V. zleta v Pragi.)

3. stopnja.

Priprava so vaje navedene v 1. in 2. stopnji.

Kije je držati tako, kakor je bilo povedano v 1. stopnji.

Vsaka sestava 4—8krat.

Temeljna postava: spetna stoja — odročiti.

1. 1. Skrižna stoja z d. spredaj, na koncu dobe polobrat v l. v vzponu — veliki čelni koleb z d. dol v predročenje, z l. drža;
 2. v začetku dobe polobrat v l. v vzponu v spetno stojo (oba polobrata sta spojena v cel obrat) — odročiti z d., z l. veliki čelni koleb dol do odročnja.
2. = 1. nasprotno.

(Se nadaljuje.)

3. veliki čelni zamasi dolje do predročenja desno.

5. = 4. obrnuto.

6. 1. i 2. = 1. i 2. kao u 4. vježbi.

3. i 4. = 1. i 2. obrnuto.

7. 1. Priročiti i srednji čelni krugovi priročno lijevo;

2. veliki čelni lukovi lijevo do predročenja desno (pazi, da ruke idu napete kroz nadručenje);

3. veliki čelni zamasi dolje do predročenja lijevo;

4.—6. = 1.—3. obrnuto.

8. 1. Veliki čelni krugovi dolje;

2. veliki čelni krugovi dolje;

3. priročiti i srednji čelni krugovi priročno lijevo;

4. predročiti lijevo;

5.—8. = 1.—4. obrnuto.

9. = 8. uz pjesmu: «Teške muke žalosti...»

10. 1. Priročiti i srednji čelni krugovi priročno lijevo;

2. srednji čelni krugovi priročno lijevo;

3. veliki čelni krugovi lijevo;

4. dovršiti krugove i predročiti lijevo;

5.—8. = 1.—4. obrnuto.

11. = 10. uz pjesmu: «Na planineh solnčece sije...»

(Osmodobne sestave možemo vježbati i uz Jandinu glazbu k vježbama s čunjevima za Sokolice s V. zleta u Pragu.)

3. stupanj.

Pripravne vježbe tome stupnju su one 1. i 2. stupnja; čunjeve treba držati, kako je rečeno pri 1. stupnju.

Svaki sastav 4 do 8 puta.

Temeljni postav: stoj spetni — odročiti.

1. 1. Stoj križni desnom spreda, na koncu dobe poluokret lijevo u usponu — veliki čelni zamah desnom dolje do predročenja, lijevom izdržaj;

2. na početku dobe usponom poluokret lijevo u stoj spetni (oba poluokreta su spojena u cijeli) — odročiti desnu, lijevom veliki čelni zamah dolje do odročnja.

2. = 1. obrnuto.

(Nastavit će se.)