

# PREDNJAK

LIST JUGOSLOVENSKOG SOKOLSKOG PREDNJAČTVA  
PRILOG »SOKOLSKOM GLASNIKU«

GOD. III.

U Ljubljani, 15. februara 1927.

BROJ 3—4.



## Upute za takmičenja na pokrajinskom sletu u Ljubljani god. 1927.

### 1. Savezna prvenstvena takmičenja članova.

Zaključkom TO JSS i zbora župnih načelnika vršiče se takmičenja za prvenstvo na spravama u svrhu pripreme vežbača, s kojima bi se imalo računati za olimpijsko takmičenje god. 1928. u Amsterdamu.

Zato treba, da se ta takmičenja općeno prilagode svima propisima amsterdamskog takmičenja koji s gledišta vežbi, toli i s gledišta ocenjivanja. Da se pako omogući čim veće sudelovanje pri spomenutim takmičenjima i onim vežbačima, koji letos nisu dozreli za toli naporene vežbe, kao što su amsterdamske, odlučio je savezni tehnički odbor, da olakša takmičenja tim načinom, da se vežbe svije sprava — izim konja u šir sa hvataljkama — podele u dve vežbe. Takmičenja su prema tome na svakoj spravi u triju vežbama, izim na konju, t. j. u dvim obvezatnim i u jednoj povoljnoj vežbi, no ta treba da bude teža od jedne i druge propisane. Propisi glede skokova ostaju isti, kao za Amsterdam. U onim pako primerima, koji ovde nisu spomenuti, vredi »Red takmičenja« JSS.

Pri svakoj su vrsti vežbe 3 sudije, koji će da odredi TO JSS. Bude li moguće, sudiće pri svima vrstama vežbi i svima vežbačima ista trojica.

Takmiči se:

1. u sletskoj prostoju vežbi,
2. u povoljnoj prostoju vežbi,
3. na preči,
4. na ručama,
5. na karikama,
6. na konju u šir sa hvataljkama,
7. u skokovima: a) preko konja u šir sa hvataljkama,  
b) preko konja uz duž bez hvataljki sa pružnim mostićem (povoljan skok),  
c) palicom u visinu.

Ocenjivanja:

1. **Prosta vežba.** a) *Propisana sletska prosta vežba.* Svaki pojedinac izvede tu prostu vežbu do prelaza VI. delu, i to vežbe četvrtog vežbača; ispušta se dakle VI. i VII. deo (opetovanje I. i II. dela). Svaki od sudija ocenjuje sa najviše 10 tačaka, tako, da se za celu izvedbu može postići najviše 30 tačaka.

b) *Povoljna prosta vežba*. Sastav posve povolji. Kompozicija pako mora da bude tako duga, kao gore propisani delovi sletske proste vežbe zajedno; pojedini se delovi pri tome nesmeju opetovati više puta, nego li delovi sletske proste vežbe. Ocenjivanje: kao pri propisanoj sletskoj prostoj vežbi, naime najviše  $3 \times 10$  tačaka. Sem toga ocenjuje svaki sudija još i teškoću i lepotu kombinacije sa 10 tačaka. Zbroj sviju tačaka teškoće i lepote deliće se sa tri. Na pr.:  $8 + 10 + 9 = 27 : 3 = 9$  tačaka.

2. *Sprave*. Propisane vežbe na preči, ručama i karikama oćeniće svaki sudija sa 0—5 tačaka, tako, da najviša ocena iznosi za svaku od tih vežbi po 15 tačaka. Tek propisana vežba na konju oćeniće se, ako je cela (nedelena), sa 0—10 tačaka, ukupno dakle sa najviše 30 tačaka. Povoljne pako vežbe oćeniće se obzirom na teškoću i lepotu sa 0—10 tačaka, dakle ukupno sa 30 tačaka. Ukupno može svaki vežbač da postigne na svakoj spravi 60 tačaka.

3. *Skokovi*. Svaki će skok da oćene tri sudije, svaki od njih sa do 10 tačaka, tako, da se svaki skok može da oćeni sa najviše 15 tačaka.

Skok palicom ocenjuje se:

240 cm visok, gledom na izvedbu (lepotu skoka)	= 2 do 5 tačaka
245 " " " " " "	= 3 " 6 "
250 " " " " " "	= 4 " 7 "
255 " " " " " "	= 5 " 8 "
260 " " " " " "	= 6 " 9 "
265 " " " " " "	= 7 " 10 "

Svaki vežbač može da skače dva puta. Visinu si izabire i za nju odlučuje sam, no visina drugoga skoka nesme da bude niža od prvoga. Vredi bolji uspeh.

Najzad treba da se istaknu još neki propisi, važni za takmičare. Svi vežbači moraju da se okupe u određeno vreme spremni takmičenju. Ko pridodē imalo prekasno, gubi unapred 10 tačaka od ukupnog broja postignutih tačaka, u koliko će uopće biti pripušten takmičenjima. Za vreme takmičenja nesme nijedan vežbač da napusti mesto takmičenja. Isto se tako zdušno i sudije moraju posvema da posvete takmičenjima, pa zato nesmeju da preuzmu za vreme takmičenja ma kakovu inu funkciju.

Pri vežbama na spravama može da bude dozvoljen popravak propisane vežbe. Pri tome vredī bolja izvedba. Povoljna se pako vežba može da radi samo jedan puta. Ta je izvedba odlučujuća.

O *prvenstvo na spravama* takmiči se u *celini*, a to vredī ujedno o *prvenstvo na pojedinim spravama*.

4. Uz vežbe ocenjuje se svakomu takmičaru još i nastup k spravama ili prostoj vežbi i odstup sa 0—2 tačke, te ponašanje pri svakoj vrsti sa 0—2 tačke.

Najviši broj tačaka za pojedinu spravu sa tačkama za nastup i odstup te ujedno i za ponašanje iznosi 64 tačke ( $2 \times 15 + 30 + 2 + 2$ ; na konju:  $2 \times 30 + 2 + 2$ ).

Prema tome može se u svemu da postigne najviše:

Za proste vežbe ( $2 \times 30 + 10 + 2 + 2$ )	= 74 tačaka.
za vežbe na 4 spravama ( $4 \times 64$ )	= 56 "
za tri skoke ( $15 + 15 + 10$ )	= 40 "

---

Ukupno 370 tačaka.

## Preča.

1. Iz viska prednjeg nathvatom: prednjih, zanjih i upor premahom raznožnim van (noge se ne dotiču preče) — spad (nazad) u visak okomiti prednji (sunožni) — upor usklopce u stoj o ruku — velekovrtljaj nazad — prehvat desnom preko leve, velekovrtljaj nazad  $\frac{1}{2}$  okretom desno i prehvatom leve u nathvat — velekovrtljaj napred — velekovrtljaj napred premahom skučenim u prednos u potporu stražnjem — kovrtljaj u potporu stražnjem (u prednosu) napred i saskok napred u počučanj, predručiti; dizaj, priručiti.

2. Iz viska prednjeg pothvatom: prednjih, zanjih i upor u stoj o ruku — velekovrtljaj napred premahom skučenim u prednos u potporu stražnjem — kovrtljaj u potporu stražnjem (u prednosu) napred — odnjih napred (raširenjem hvata) i iskret u visak prednji obrnutim pothvatom, te zanjihom upor u potpor prednji prehvatom u nathvat — kovrtljaj u potporu prednjem nazad (bez dotika preče) — podmetno prednjih i zanjihom upor i odbočka desno (ili levo) u počučanj, predručiti; dizaj, priručiti.

## Ručje.

1. Na koncu (čelom van), dohvat na koncu pritaka izvana:

Iz naskoka uzmah u stoj o ruku — sklekom i prednjim okret levo (ili desno), spad (nazad) u visak okomiti i upor usklopce u stoj o ruku — spad u stoj o ramenima — kolotur (uvito) napred u potpor o zalacticama, zanjihom upor i kolo raznožno napred — zanjihom stoj o ruku — premet desno strance u počučanj, slobodnu odručiti; dizaj, priručiti.

2. U sredini, poprečki:

Naskokom u potpor o zalacticama, prednjim potpor okomiti o zalacticama — zanjihom podpor nap. r. i kolo raznožno napred — zanjihom stoj o ramenima — držaj (polagano) u stoj o ruku — prednjim premet nazad (prosti) u potpor o zalacticama — prednjim potpor nap. r. i premahom prednožnim sunožno poluokretom levo i prehvatom u nathvat (na desnu prtku) u prednos u visku prednjem — upor vučenjem suručke — prehvat levom u pothvat i dizanjem trupa (svinutog, noge napete) u stoj o ruku na jednoj prteci — poluokretom levo i prehvatom desne u stoj o ruku na obim prtkama (bočki) — premet desno strance u počučanj, slobodnom odručiti; dizaj, priručiti.

## Karike.

1. Iz viska prednjeg:

Uzvlak uvito u potpor — prednos — vagom u stoj o ruku (izdržaj) — polagano u vagu bez opora (izdržaj) — spust (napred) u vagu u visku stražnjem — uvito kroz visak strmoglavi u vagu u visku prednjem — zanjihom iskret napred i saskok premahom raznožnim napred u počučanj, odručiti; dizaj, priručiti.

2. Iz viska prednjeg:

Uzvlak uvito u potpor — spust (nazad) u vagu u visku prednjem — zanjihom iskret napred — zanjih — prednjim uzmah u stoj o ruku, noge upreti o konopce — spust (polagano) kroz raspoređivanje nogu po konopcima u visak strmoglavi sunožni — visak okomiti (trup izbo-

čiti) — zanjihom iskret napred i saskok premahom raznožnim napred u počučanj, odručiti; dizaj, pruručiti.

### Konj u šir sa hvataljkama.

(Samo jedna propisana vežba, Visina konja 120 cm.)

Iz čelnog postava pri hrptu, leva ruka na stražnjoj hvataljci, desna na hrptu:

Iz naskoka: premah odbočni desno  $\frac{1}{4}$  okretom levo (oko leve ruke) u potpor prednji na hvataljkama — kolo odbočno desno — premah odbočni desno — premah zanožni desnom — škarje odbočne desno — premah odnožni levom napred — premah zanožni levom — škarje odbočne levo — premah odnožni desnom napred — kolo odbočno levo nazad — premah zanožni desnom — zamah odbočni desno — škarje odbočne levo — premah odnožni desnom nazad — kolo odbočno levo prehvatom leve na hrbat, desne na stražnju hvataljku — kolo odbočno levo  $\frac{1}{4}$  okretom desno oko desne ruke u potpor stražnji na hvataljkama i poluokretom desno prednoška desno nazad u počučanj, leva na prednjoj hvataljci, desnom odručiti; dizaj, pruručiti.

### Skokovi.

1. *Konj u šir sa hvataljkama.* Mostić 10 cm visok, tvrd, 1 m ispred konja; visina konja 130 cm od tla, pa do vrha hvataljki.

Iz zaleta, dohvatom na hvataljke, naskok uvito u stoj o ruku i spojeno poluokretom levo i prehvatom desne na prednju hvataljku, te spuštanjem leve premet desno strance, odručiti levom; pruručiti.

Taj skok može da se izvede i na obrnutu stranu.

2. *Konj uz duž bez hvataljki.* Povoljan skok preko konja uz duž bez hvataljki dohvatom jedno ili obostrano; mostić: pružan; visina konja iznad daske 140 cm.

Pružni mostić dug je 200 cm, a širok 70 cm. Najniži je deo mostića na tlu, a najviši 40 cm od tla na dva pera.

3. *Skok palicom u visinu.* Drvena letvica u visini 240 cm do 265 cm. Vidi »Ocenjivanje«. Skok se ocenjuje po načinu izvedbe.

## 2. Savezna prvenstvena takmičenja članica.

Prvenstvenim takmičenjima mogu da sudeluju sve članice, koje pri društvenim pokusnim utakmicama postigoše barem 60%. Ta su takmičenja prva svoje vrste, pa zato su razmerno vrlo laka. Upravo zato neka se posvećuje čim više pažnje čistoći i lepoti izvođenja. Takmičenje izrađeno je po uzoru članskog takmičenja, pa je kod toga mišljeno i na sve ono, što će biti potrebno za eventualno sudelovanje naših članica na olimpijskim takmičenjima u Amsterdamu. Upravo zato, jer hoćemo tim takmičenjima kod kuće postići mogućnost sudelovanja naših članica na takmičenjima u Amsterdamu, potrebna je čestita i temeljita priprava. Vežbe su razmerno dosta lake. Sokolice u Ljubljani trebale su da kušaju te vežbe tek dva, tri puta i već time pošlo im je za rukom, da ovladaju najtežim elementima. Ne treba dakle oklevati, nego valja energično se latiti posla i — ići će.

Takmiči se na ručama, preči, karikama, konju u šir s mostićem, u skoku u vis bez mostića i u prostoj vežbi.

Na ručama, preči i karikama propisane su po dve vežbe, od kojih će se jedna izrebat i za takmičenje. Osim toga svaka vežbačica, koja sudeluje pri takmičenjima, treba da se takmiči u jednoj vežbi po volji, i to na svakoj od spomenutih triju sprava. Povoljna vežba mora da bude po teškoći i duljini barem u vrednosti vežbe, propisane na dotičnoj spravi. Na konju u šir takmiči se u jednome od propisanih preskoka, koji će biti odlučeni žrebom. Taj skok mora da bude izveden na obe strane. Prostu vežbu za pokrajinski slet valja izvesti u celini sa uključenim prelazom IV. delu, dakle: razmak (kao prva vežbačica na desnome krilu), I. deo, II. deo, III. deo i prelaz IV. delu (kao prva vežbačica na desnome krilu).

#### O c e n j i v a n j e:

Obezatna vežba na ručama, preči i konju: sa najviše 15 tačaka.

Povoljna vežba na istim spravama: sa 10 tačaka za izvedbu i 5 tačaka za teškoću.

Preskok preko konja ocenjuje se na svakoj strani: do 15 tačaka; svota se deli sa dva.

Prosti skok u vis: 100 cm = 5 tačaka

105 „ = 7 „

110 „ = 9-50 „

115 „ = 12 „

120 „ = 15 „

Prosta vežba: 15 tačaka.

Osim toga ocenjivaće se nastup i odstup kod sviju vrsta vežbi (izim kod skoka u vis) sa 0-50 tačaka za svaki nastup i svaki odstup, te sa jednom tačkom pri svakoj vrsti (dakle i kod skoka u vis) za ponašanje.

Ukupno može dakle vežbačica da postigne: za 3 propisane vežbe na spravama  $3 \times 15 = 45$  tačaka; za 3 povoljne vežbe na spravama  $3 \times 15 = 45$  tačaka; za skok preko konja  $2 \times 15 : 2 = 15$  tačaka; za skok u vis 15 tačaka; za prostu vežbu 15 tačaka; za nastup i odstup  $4 \times 2 + 1 = 9$  tačaka; za ponašanje  $6 \times 1 = 6$  tačaka. Ukupno 150 tačaka.

Sudije (sutkinje) određuje TO, i to tri. Od ovih mora svakako da bude jedna članica.

Kako je tačnost za organizaciju takmičenja od naročite važnosti, to od vežbačica tražimo, da istu održe u potpunom smislu reči. Zakašnenje, bez obzira na opravdanje, donosi vežbačici siguran gubitak od 5 tačaka od konačne svote, u koliko joj uopće bude dozvoljeno, da se takmiči.

Eventualno potrebne naknadne ustanove objaviće se pravovremeno. U koliko nebi bilo posebnih ustanova, vrede propisi »Reda takmičenja«.

#### Ruče (do čela).

1. Iz bočkog postava, u sredini: naskok u potpor o zalacticama i prednjih — zanjih — prednjih i premah prednožni (sunožni) preko desne pritke, te priteg u sed prednožni (sunožni) na desnoj pritci izvana — premah prednožni (sunožni) unutra — zanjihom stoj o ramenima — kolotur (izbočeno) napred u sed prednožni (sunožni) na levoj pritci izvana — prednoška desno.



2. Iz bočkog postava u sredini: naskok u potpor o zalacticama i prednjim potpor okomiti o zalacticama — zanjihom potpor o zalacticama ležeći zanožno=raznožni — priteg u sklek ležeći zanožno=raznožni — priteg u potpor ležeći zanožno=raznožni nap. r. — premah unutra — prednjim zased prednožno=raznožni — preхват napred u sed zanožno=raznožni — polagano (izbočeno) u stoj o ramenima — potpor nap. r. i prednjim premah prednožni levom preko desne pritke — premah zanožni desnom poluokretom levo i preхватom desne na levu pritku — saskok kolom odnožnim desne pôdrugim okretom levo (levi bok ka ručama).

#### Doskočna preča.

1. Nathvatom: njihanje u visku prednjem — drugim prednjim provlak levom unutra u zaves u levom potkolenu — međunjih i upor zavesom leve u sed jašeći levonoške — spad nazad, provlak levom u visak okomiti i podmetno prednjih — zanjih — prednjim  $\frac{1}{4}$  okret desno oko desne ruke u visak dvohvatom (desna pothvat) — prednjih — saskok zanjihom poluokretom levo.

2. Nathvatom: visak prednji — provlak (skučeno) u visak okomiti stražnji — zaves u potkoljenima — vis u potkoljenima, uzručiti kroz predručjenje — dohvat pothvatom (široko) — visak okomiti stražnji — spust (polagano) u visak stražnji — iskret u visak prednji obrnutim pothvatom — saskok.

#### Doskočne karike.

1. U miru: Visak prednji — prednos (naznačiti) — zanjih — prednjim zgib — zanjihom visak — prednjim visak okomiti — zanjihom zgib — prednjim visak okomiti i saskok premahom odnožnim desne napred spuštanjem desne, pa leve ruke.

2. U ljuljanju (koje može da daje suvežbačica): u predluljaju zgib — u zaljuljaju visak — u predluljaju  $\frac{1}{4}$  okret levo — u predluljaju  $\frac{1}{4}$  okret desno i zgib — saskok u predluljaju.

#### Konj u šir sa hvataljkama.

Visina konja od tla do vrha hvataljki 120 cm. Mostić (tvrđ): širok, 10 cm visok, pred konjem.

Preskoci: odbočka, prednoška, zanoška i skučka. Svi se preskoci, izuzevši skučke, izvode na obe strane.

#### Skok u vis.

Iz zaleta, bez mostića. Način: povoljan.

Kod vežbi na spravama sme se dozvoliti popravak propisane vežbe. Kod povoljnih vežbi isključen je svaki popravak.

Povoljne vežbe treba poslati na ocenu TO najkasnije do 1. juna 1927. Takmičarke mogu da promene vežbu prigodom takmičenja. Prema tome dakle nisu vezane na pripisanu vežbu. U tom će se slučaju oceniti, što će zapravo biti izvedeno kod samih takmičenja.

### 3. Posebna takmičenja članova.

Takmičenja vrše se na temelju »Reda takmičenja JSS«, prihvaćenog na sednici zbora župnih načelnika dne 1. novembra 1924., i to u strukama, spomenutim u poglavlju VIII., Č, posebna takmičenja, str. 40., sa sledećim promenama:

Društvena predtakmičenja:

Tim će takmičenjima na pokrajinskom sletu biti pripušteni samo oni vežbači, koji sudelovahu kod društvenih predtakmičenja i postigoše najmanje 90% dole propisanih mera; župna izborna takmičenja nisu uveštovana za sudelovanje kod takmičenja na pokrajinskom sletu.

Svaki takmičar mora da se takmiči i u prostoju vežbi, propisanoj za slet, i to u vežbi 4. vežbača do uključivog prolaza VI. delu (ispušta se dakle VI. i VII. deo) i mora da postigne najmanje 75% dosežnih tačaka.

Propisane najniže mere za pojedine struke na pokrajinskom sletu snizuju se ovako (90% meru lako će da izračuna svatko sam):

1. Skokovi u dalj.

A. Iz mesta 265 cm.

B. Iz zaleta 530 cm.

2. Skokovi u vis.

A. Iz mesta 125 cm.

B. Iz zaleta 150 cm.

3. Skok palicom u vis: 270 cm.

4. Skok palicom u dalj: 700 cm.

5. Troskok: 11·50 m.

6. Trčanje:

100 y = 91·45 m . . . . .	11 <sup>1</sup> / <sub>5</sub> sek.	400 m . . . . .	58 sek.
100 m . . . . .	12 <sup>2</sup> / <sub>5</sub> "	500 m . . . . .	1 min. 20 "
200 m . . . . .	26 "	800 m . . . . .	2 " 20 "
		1500 m . . . . .	5 min.

7. Trčanje preprekama:

110 m, 10 prepreka 106 cm visokih: 21 sek.

200 m, 10 prepreka 75 cm visokih: 36<sup>2</sup>/<sub>5</sub> sek.

8. Bacanje kamena 15 kg: 6·50 m.

9. Bacanje kugle 7·25 kg obim rukama 17 m.

10. Bacanje kladića 7·25 kg: 28 m.

11. Bacanje lopte 2 kg: 40 m.

12. Bacanje diska 2 kg: 30 m.

13. Bacanje koplja u nišan: ostaje, kako je propisano u »Redu takmičenja«.

14. Bacanje koplja u daljinu: 35 m.

15. Penjanje konopom 7 m (čistog penjanja): 9 sek.

16. Dizanje utega:

a) 50 kg obim rukama: 12 dizaja.

b) 25 kg jednom rukom: 14 dizaja.

17. Rvanje: kao u »Redu takmičenja«.

18. Mačovanje: kao u »Redu takmičenja«.

19. Plivanje:

a) 50 m povoljnim načinom: 42 sek.

b) 100 m povoljnim načinom: 100 sek.

c) 200 m povoljnim načinom: 4 min.

d) 500 m povoljnim načinom: 8 min.

20. Skokovi u vodu: kao u »Redu takmičenja«.

21. Streljanje: kao u »Redu takmičenja«.

#### 4. Posebna takmičenja članica.

Takmičenja se vrše na temelju »Reda takmičenja« JSS, prihvaćenog na sednici zbora župnih načelnika dne 1. novembra 1924., i to u strukama, spomenutim u poglavlju XI. Č, posebna takmičenja, str. 64., sa sledećim promenama:

Tim će takmičenjima biti pripuštene samo one članice, koje sudelovahu kod društvenih predtakmičenja i postigoše najmanje 90% od propisanih mera, župna izborna takmičenja nisu uvetovana za sudelovanje kod takmičenja na pokrajinskom sletu.

Svaka članica mora da se takmiči i u prostoj vežbi, propisanoj za slet i mora da postigne najmanje 70% od dosežnih tačaka. Kod takmičenja treba izvesti: razmak (kao prva takmičarka, na desnome krilu); od proste vežbe: I. deo, II. deo, III. deo i prelaz IV. delu (kao prva takmičarka, na desnome krilu).

Propisane najniže mere za pojedine struke na pokrajinskom sletu iste su, koje i u »Redu takmičenja« na str. 65., inake su za dva naredna skoka i vredi kao najniža mera (90% svaka će si lako sama izračunati) za:

Skok u dalj iz zaleta 3-60 m.

Skok u vis iz zaleta 1-25 m.

#### 5. Takmičenja društava u prostoj vežbi.

Društva se takmiče u sletskoj prostoj vežbi, koju treba izvesti u celosti.

Broj takmičara: osam, to j. dva četverostupa.

Ocenjivanje:

Za nastup ka prostoj vežbi (kojeg će da odredi Savezni tehnički odbor) najviše . . . . .	10 tačaka
za ispravnost i tačnost izvedbe najviše . . . . .	20 „
za skladnost najviše . . . . .	20 „
za odstup i odlazak (koji će da odredi TO JSS) najviše . . . . .	10 „

Ukupno . . . . . 60 tačaka.

Društva, koja raspolazu dovoljnim brojem vežbača, mogu — razumeva se — postaviti povoljan broj odeljenja. Društva, koja će da postave najveći broj takmičarskih osmorica, dobiće posebnu nagradu ili priznanje.

Društva, koja ne bi uzmogla da postave celu osmoricu, mogu da postave osmoricu s kojim drugim društvom unutar župe.

Isto takvo takmičenje vršiće se i sa članicama. Za ovo vredi sve, što i za takmičenja članova.

#### Općenite ustanove za sve takmičare i takmičarke.

Takmičari i takmičarke sviju gore spomenutih petero takmičenja moraju da sudeluju pokusima sletske proste vežbe i kod iste da nastupe na javnoj vežbi prigodom pokrajinskog sleta. U protivnom slučaju biće isključeni od rasporeda takmičenja.

Tehnički odbor JSS.



# Prosta vežba članica za pokrajinski sokolski slet u Ljubljani god. 1927.

Sastavio dr. Viktor Murnik. — Preveo Drag. Šulce.

Vežbačice se na koncu nastupa k prostim vežbama zaustave u četverostupima. Među sobom su u tesnome razmaku (u širinu), a četverostupi su među sobom u punom razmaku (u dubinu), koji treba postići za vreme hodanja. Svaki se četverostup zaustavlja između dviju značaka, a krajnice na značkama. Nato se izvede puni razmak u širinu sledećim načinom:

1. »je«: desnom predručiti van gore, hrbat gore,<sup>1</sup>  
»dan«: početi naredno gibanje,
2. »dva«: 1. i 2. vežbačica (na desnome krilu)  $\frac{1}{2}$  okretom levo na prstima nogu, 3. i 4. vežbačica (na levome krilu)  $\frac{1}{2}$  okretom desno na prstima nogu: stoj iskročni desnom nazad, 1. i 4. vežbačica na 60 cm, 2. i 3. na 20 cm (prsti desne noge tik iza leve pete) — (sve:) desnom predručno poskušiti unutra (predlaktica [vodoravna] tvori pravi kut sa zalakticom), hrbat gore;  
2. vežbačica pokriva svojom predlakticom zalakticu 3. vežbačice; levom predručiti gore, hrbat gore,  
»ie«: nogama početi naredno gibanje,
3. »tri«: stoj iskročni levom nazad, 1. i 4. na 60 cm, 2. i 3. na 20 cm — levom predručno poskušiti unutra, desnom sunuti napred gore, hrpti gore,  
»ie«: izdržaj,
- II. 1. »je«: priključak desne u stoj spetni — odručno skućiti gore (pesnice nad ramenima), hrpti nazad,  
»dan«: 1. i 2. vežbačica:  $\frac{1}{2}$  okretom desno na prstima nogu (težina na levoj) odnožiti desnom; 3. i 4. vežbačica:  $\frac{1}{2}$  okretom levo na prstima nogu (težina na desnoj) odnožiti levom — sve: sunuti gore (u uzručenje, hitro!), hrpti van,
2. »dva«: 1. i 2. vežbačica: stoj iskročni desnom strance, 1. vežbačica na 60 cm, 2. na 20 cm, svaka na svoju bližu značku; 3. i 4. vežbačica: stoj iskročni levom strance, 3. vežbačica na 20 cm, 4. na 60 cm, svaka na svoju bližu značku; — sve: odručiti, hrpti gore,  
(Vežbačice dođu time u puni razmak u širinu.)  
»ie«: izdržaj,
3. »tri«: 1. i 2. vežbačica priključak levom, 3. i 4. desnom u stoj spetni — priručiti, hrpti van (bez pleska!),  
»ie«: izdržaj.

<sup>1</sup> Nije li što drugo rečeno, pesnice su otvorene: prsti napeti i sa-  
stavljani. Palac ili mezimac ne sme se odalečiti od drugih prstiju strance;  
usto ni palac ne sme da bude ispod kažiprsta, nego uzanj i sa inim  
prstima u istoj ravnini. Prsti — sasna napeti — moraju da budu pot-  
puno izravnani sa dlanom!

O delovima tela, glede kojih nije ništa spomenuto, samo se od sebe  
razumeva, da ostaju u pre toga došavšem položaju.

I. deo.

(Bez odmora ili prekida posle razmakal)

- I. 1. »je«: odručiti, hrpti gore (hitro!), i sp:<sup>2</sup>  
 »dan«: odručno posagnuti gore (scilicet: predlaktica gore, t. j. nad zalakticom; pošto je ruka samo posagnuta, smeru predlaktica okomito gore), hrpti van (primereno polagano!), i sp:
2. »dva«: odručno sagnuti gore (pesnice nad ramenima), hrpti van (primereno polagano, konac gibanja lako istaknuti!), i sp:  
 »i«: predlakticu zavrteti napred (u odručno sagnuće na pred, pesnice pred ramenima), hrpti gore,<sup>3</sup> (radi sp: jivosti primereno polagano!), i sp:
3. »tri«: stoj zanožni desnom — desnu otegnuti napred unutra gore, levu predručno poskušiti unutra gore (zalaktica vodoravna, predlaktica, u pravome kutu s njome, smeru unutra i gore [koso gore], pesnica se dotiče hrptom o desni lakat odozdo), hrpti gore,  
 »i«: početi naredno gibanje.
- II. 1. »je«:  $\frac{1}{2}$  okretom desno na prstima nogu s prenosom težine tela na desnu nogu: stoj odnožni levom — prurčiti (spruživši levu dole),<sup>4</sup> hrpti van, i sp: odručiti, hrpti gore (hitro!), i sp:  
 »dan«: odručno posagnuti napred (predlaktice [vodoravne] smeraju napred), hrpti gore (primereno polagano!) i sp:
2. »dva«: prenosom težine tela na levu nogu stoj odnožni desnom — odručno sagnuti napred (prsti leve ruke smeraju spram prstiju desne ruke), hrpti gore (primereno polagano!), i sp:  
 »i«: nogama početi naredno gibanje — predlaktice zavrteti nad zalaktice (pesnice nad ramenima, ne spuštati zalaktice!), hrpti nazad, (primereno polagano!), i sp:
3. »tri«: stoj iskročni desnom napred — sunuti gore (u uzruščenje), hrpti van (konac gibanja istaknuti!),  
 »i«: početi naredno gibanje,

<sup>2</sup> »i sp«: je kratica za »i spojeno«. Bez dodatka vredi samo za ruke; »i sp (n)«: vredi samo za noge; »i sp (r, n)«: vredi za ruke i noge; »i sp (r, t)«: vredi za ruke i trup; »i sp (r, n, t)«: vredi za ruke, noge i trup.

Vidi u 3. broju lanjskog »Jugoslavenskog Sokola« članak: »Držite se uspravno« i u 7. br. lanjskog »Prednjaka« članak: »Još neko liko vežbi za pravilno držanje tela«. U obim je sa raznim primerima obrazloženo, što se ima razumevati pod izrazom »spojeno«. Nužna priprema za sletne vežbe nalazi se u primerima II. i III. na str. 45. i 46. »Jugoslavenskog Sokola« i I. i II. na str. 105. lanjskog »Prednjaka«, a pogotovo III., IV. i V. na str. 106., 107. i 108. lanjskog »Prednjaka«.

<sup>3</sup> Zalaktice, predlaktice i pesnice u istoj vodoravnoj, ravni. Ne spuštaj zalaktice ili predlaktice, a isto tako ne smeš ni pesnice da svineš ili osoviš!

<sup>4</sup> Obe se ruke u položaju, koji ste zauzele među sobom na I. 3. ovese k telu, a leva na koncu (naime iz prurčnog poskučenja napred unutra, u koji je došla zbog ovesa) spruži u prurčenje istodobno, kako je desna svršila prurčenje.

- III. 1. »je«:  $\frac{1}{2}$  okretom levo na prstima nogu i prenosom težine tela na levu nogu: stoj zanožni desnom — rukama za okretanja izdržati, tek u zadnjem hipu: odručno skućiti gore (pesnice nad ramenima), hrpti nazad (hitro!), i sp:
- »dan«: nogama početi naredno gibanje — predlaktice zavrteti pred zalaktice (prsti desne ruke smeraju spram prstiju leve ruke), hrpti gore (primereno polagano), i sp:
2. »dva«: prenosom težine tela na desnu nogu: stoj prednožni levom, mirni zaklon (trup u ravnoj crti s levom nogom) — desnom izdržaj, levom sunuti napred (u predručenje), hrbat gore, i sp:
- »i«: nogama početi naredno gibanje — desnom izdržaj, levom predručiti gore, hrbat gore, i sp:
3. »tri«: prenosom težine tela na levu nogu: stoj zanožni desnom, usprav — rukama kao pri I. 3. »tri«,
- »i«: izdržaj,
- IV. 1. »je«:  $\frac{1}{2}$  okretom desno na prstima nogu i prenosom težine tela na desnu nogu: stoj odnožni levom — predručiti van gore (leva sunućem napred van gore), dlanovi gore,
- »dan«: početi naredno gibanje,
2. »dva«: prenosom težine tela na levu: stoj odnožni desnom — predručiti van, dlanovi gore, i sp (r, n):
- »i«: počučanj zanožno skućeno desnom,<sup>5</sup> mirni pretklon — predručiti van dole, dlanovi gore, i sp (r, n, t):
3. »tri«: klek desnom (desno koleno pokraj levog stopala), pretklon<sup>6</sup> — odručiti dole, dlanovi napred (radi pretklona ruke [vodoravne] smeraju nazad van, dlanovi spram tla), i sp (r, n, t):
- »i«: čučanj zanožno skućeno desnom, dizaj trupa u mirni pretklon — priručiti, hrpti van, i sp (r, n, t):
- V. 1. »je«: uspravom i dizajem odziv nogama i let gore (t. j. prvi deo skoka), desnu nogu mirno (za 45°) sagnuti nazad, leva napeta — predručno poskućiti unutra,<sup>7</sup> desna predlaktica pred levom, hrpti gore, desna pesnica svinuta uz levi lakat, leva pesnica svinuta ispod desnog laktata, i sp: desnom uzručno ulučiti unutra, dlan napred, pesnica osovljena,<sup>8</sup> levom predručiti gore poskućeno unutra, pesnica osovljena pred desnim laktom, dlan napred, i sp (r, n):
- »dan«: doskok u  $\frac{1}{4}$  čučnja<sup>9</sup> zanožno unutra neznatno skućeno desnom<sup>10</sup> (levo stopalo na znački) — desnom predručiti

<sup>5</sup> Desna se noga pomakne u stoj zanožni desnom i obe se istodobno poskuće.

<sup>6</sup> Levo rame čim bliže levome kolenu, no ipak ne preterano (ne doticati se ramenom kolena).

<sup>7</sup> Naime: predlaktica unutra.

<sup>8</sup> Desna je ruka u uzručanju neznatno sagnuta s predlakticom unutra, t. j. nad glavom, pesnica je u zapešću svinuta nazad.

<sup>9</sup>  $\frac{1}{4}$  čučnja = sredina između uspravnog stoja i počučnja.

<sup>10</sup> Desna se u stoju zanožnom unutra neznatno skućiti, primereno četvrtini čučnja leve.

- gore, ulučeno unutra, dlan napred, osovljeno, levom predručiti, poskušeno unutra, dlan napred, pesnica osovljena ispod desnoga lakta, i sp (r, n):
- 2, »dva«: počučanj zanožno unutra poskušeno desnom, trupom početi naredno gibanje — desnom predručno poskušiti unutra, hrbat gore, pesnica ravno,<sup>11</sup> levom: hrbat gore, pesnica ravno (inače izdržaj), desna predlaktica pred levu, i sp:
- »i«: mirni pretklon — pesnice svinuti (inače izdržaj; radi pretklona dođu zalaktice u kosi smer napred), i sp:
- 3, »tri«: čučanj zanožno unutra skučeno desnom — otegnuti napred dole (radi pretklona: okomito spram tla), pesnice ravno, dlanovi van (konac gibanja istaknuti),
- »i«: izdržaj,
- VI. 1, »je«: usprav i dizaj u stoj zanožni desnom unutra — predručno van skučiti unutra, hrpti gore, svinuto (hrpti prsti sebi, prsti ruku se dotiču) i sp: otegnuti gore u uzručenje, hrpti van, mirno osoviti (celo gibanje [ruku i nogu] izvesti hitro!), i sp:
- »dan«: desnom nogom početi naredno gibanje — čelnim lukovima unutra [desna pred levom] priručiti, hrpti van, pesnice ravno, i sp:
- 2, »dva«: ispad desnom napred unutra zasukom trupa za 45° levo,<sup>12</sup> mirni pretklon (trup u ravnoj crti s levom nogom) — odručiti, hrpti nazad, i sp:
- »i«: predlaktinim lukovima napred gore<sup>13</sup> odručno posagnuti napred,<sup>14</sup> hrpti gore, i sp:
- 3, »tri«: zasuk dlanovima van i sp: spružiti (u odručenje), dlanovi nazad (konac gibanja istaknuti!),
- »i«: izdržaj,
- VII. 1, »je«: usprav, dizaj i  $\frac{1}{2}$  okreta (trupom samo za 45° levo u stoj zanožni levom van (levu ne miči s mesta; telo smera spram leve strane vežbališta) — uzručiti, hrpti van (gibanje ruku i nogu hitro!), i sp (r, n):
- »dan«:  $\frac{3}{4}$  okretom levo na prstima nogu u stoj prednožni levom — čelnim lukovima unutra (desna pred levom) priručiti, hrpti van, i sp (r, n):
- 2, »dva«: predgib levom, mirni pretklon (trup u ravnoj crti s desnom nogom), odručiti, hrpti nazad, i sp:
- »i«: kao VI. 2, »i«,

<sup>11</sup> »Pesnica ravno«, no također uistinu: »ravno« = pesnicu izravnati u zapešću u ravnu plohu sa predlakticom.

<sup>12</sup> Trup smera poprečki nalevo, desno stopalo i golen okomito na prednju stranu vežbališta.

<sup>13</sup> Naime: početni je smer predlaktinim lukova najpre gore. Predlaktica ide u luku nad najkraćim putom od napetoga odručenja u odručno posagnuće.

<sup>14</sup> Ne sagnuti, nego samo posagnuti, t. j. predlaktica tvori sa zalakticom pravi kut u vodoravnoj ravnini. Ne micati ruku preko pravoga kuta!

- 3, »tri«: kao VI. 3, »tri«,  
 »i«: izdržaj,
- VIII. 1, »je«: usprav, dizaj i  $\frac{1}{4}$  okreta desno na prstima nogu u stoj zanožni desnom van — uzručiti, hrpti van (gibanje ruku i nogu hitro!),  
 »dan«: rukama početi naredno gibanje,
- 2, »dva«: priključak desne u stoj spetni — čelnim lukovima unutra (desna pred levom) odručiti dole, hrpti gore, svinuto, i sp:  
 »i«: pesnice osoviti, i sp:
- 3, »tri«: priručiti, hrpti van, ravno,  
 »i«: izdržaj,
- IX.—XVI. Ponoviti I.—VIII. Na XVI. 3, »i«: nogama početi prvo gibanje II. dela.

## II. deo.

Vežbom se nastavlja odmah, bez odmora ili prekida iza prvog dela. Značke, na koje vežbačica dolazi tokom vežbe, prikazuje sledeći nacrt:

○ 4      ○ 2

○ 3      ○ 1 (ishodna značka)

- I. 1, »je«: stoj iskročni levom napred na 20 cm, noge u usponu — kroz predručenje uzručiti (jako hitro!), hrpti van, i sp (r, n):  
 »dan«: nisko predložiti desnom — zasuk hrptima unutra i sp: odručiti gore, hrpti gore, i sp (r, n):
- 2, »dva«: stoj iskročni desnom napred na 20 cm, noge u usponu — odručiti, hrpti gore, i sp (r, n):  
 »i«: nisko predložiti levom — odručiti dole, hrpti van, i sp (r, n):
- 3, »tri«: stoj iskročni levom napred na 20 cm, noge u usponu<sup>15</sup> — priručiti, hrpti van, i sp (n):  
 »i«: mirno predložiti desnom, i sp (n):
- II. 1, »je«: stoj iskročni desnom napred na pol koraka i sp: odziv u let napred<sup>16</sup> — kroz odručenje uzručiti (jako hitro!), hrpti van, i sp (n):  
 »dan«: doskok levom na značku 2 i sp: mirno predložiti desnom, noge lako skučene — rukama početi naredno gibanje, i sp (n):
- 2, »dva«: stoj iskročni desnom napred, noge lako skučene i u usponu — predručiti unutra gore (jako polagano! [leva nad desnom]), hrpti gore, i sp (r, n):

<sup>15</sup> Od I. »je« do I. »tri« treba izvesti tri mala, 20 cm duga koraka na prstima.

<sup>16</sup> Na II. »je« učini desna noga pol koraka (nekih 35 cm na celo stopalo) i odrine se od tla.

<sup>17</sup> Iz prijašnjeg lakog skučenja noge se još niže skuče, tako da su stegno i golen u pravom kutu.



- »i«: noge poskušiti (u stoju iskročnom),<sup>17</sup> neznatan pretklon — predručiti unutra (jako polagano! [leva nad desnom]), hrpti gore, i sp (r, n, t):
- 3, »tri«: klek levom, levo koleno pokraj desne pete, pretklon — predručiti (radi pretklona smeraju ruke okomito spram tla), hrpti van (gibanje izvedu polagano, konac malo istakni),
- »i«: izdržaj,
- III. 1, »je«: mirnim otklonom levo potpor klečeći levoručke (leva se ruka upire o tlo pokraj levog kolena) — desnom odručiti (hitro; radi otklona smeraju ruke: koso gore, ne prenisko!), dlan napred, pogled na prste desne ruke, i sp:
- »dan«: desnom posagnuti (odručno) gore (t. j. predlaktica nad zalakticom u pravom kutu s njome), dlan napred,<sup>18</sup> i sp:
- 2, »dva«: desnom sagnuti (odručno) gore (pesnica nad rame), dlan napred, i sp:
- »i«: desnu predlakticu zavrtnuti pod (nepomičnu!) zalakticu, hrbat napred, i sp:
- 3, »tri«: desnom spružiti (u odručenje), hrbat napred, konac gibanja istaknuti: »zaseći«<sup>19</sup>
- »i«: izdržaj,
- IV. 1, »je«: mirnim otklonom desno klečeći potpor desnoručke (desna se ruka upire o tlo pokraj desnog stopala) — levom odručiti (hitro; smer: koso gore, ne prenisko!), dlan napred, pogled na prste leve ruke, i sp:
- »dan«: levom: kao pri III. 1, »dan« desnom,
- 2, »dva«: levom: kao pri III. 2, desnom,
- »i«: levom: kao pri III. 2, »i« desnom, no bez »i sp«,
- 3, »tri«: usprav i dizaj u stoj zanožni levom (hitro!) — odručiti (hitro!) leva spružanjem, hrpti gore, pogled upravo i sp (r, n):
- »i«:  $\frac{3}{4}$  okretom levo na prstima nogu mirno predložiti levom — prurčiti, hrpti van,
- V. 1, »je«: stoj iskročni levom napred pokraj značke 2 (desno od iste) u poprečkom smeru spram značke 3, noge u usponu — odručiti (hitro!), hrpti dole, i sp (r, n):

<sup>18</sup> Pazi, da već na prijašnji »je« ne posagneš ili dapače sagneš desnu ruku! Na »je« treba hitro odručiti, a u odručanju niti se nesme zaustaviti niti se nesme hitro poći dalje, nego dosta polagano nastaviti gibanjem, jer je iz napetog odručjenja do posagnutoga odručjenja kratak put.

<sup>19</sup> I od »dan« do »dva« je kratak put, a isto tako od »dva« do »i«. Zato treba gibanje izvesti dosta polagano, no bez ikakvog zaustavljanja! Tek od »i« do »tri« je gibanje hitrije radi daljnog puta; konac gibanja »zaseći«!

Od III. 1, »je« do III. 3, »tri« treba izvesti predlaktični krug gore. Nastoj, da pri tome ne pomičeš zalakticu i da je iz kosog smera gore ne spuštaš dole spram vodoravne ravnine ili možda u nju. Pazi ujedno, da predlaktica ide od »je« do »dva« (do potpunog posagnuća) posve nad zalakticom; nipošto manje ili više nagnuto napred. Potanki opis predlaktičnog kruga naći ćeš u »Prednjaku« lanjske godine, na str. 106. pod III.

- »dan«: mirno prednožiti desnom — (odručno) sagnuti (pesnice nad ramenima), hrpti **van, i sp (r, n)**:
- 2, »dva«: stoj iskročni desnom napred na pol koraka, noge u usponu — predlaktice zavrteti pod (nepomične!) zaslaktice, hrpti **napred i sp**: spružiti (u odručenje), hrpti napred, konac gibanja istaknuti, **i sp (n)**:
- »i«: mirno prednožiti levom — zasuk hrptima gore, **i sp (n)**:
- 3, »tri«: stoj iskročni levom napred na pol koraka, noge u usponu — priručiti (hitro, bez pleska!), hrpti **van, i sp (n)**:
- »i«: mirno prednožiti desnom — rukama izdržati, **i sp (n)**:
- VI. 1, »je«: stoj iskročni desnom napred na pol koraka **i sp**: odriv u let napred — kroz predručenje uzručiti (jako hitro!), hrpti **van, i sp (n)**:
- »dan«:  $\frac{3}{4}$ okretom desno u letu doskok levom na značku 3 **i sp**: mirno zanožiti desnom, noge lako skučene — rukama početi naredno gibanje, **i sp (n)**:
- 2, »dva«: stoj zanožni desnom, noge lako skučene **i u usponu** — odručiti gore (jako polagano!), hrpti **gore, i sp (r, n)**:
- »i«: noge poskućiti (u stoju zanožnom), neznatni pretklon — odručiti (jako polagano!), hrpti **gore, i sp (r, n, t)**:
- 3, »tri«: klek desnom, desno koleno pri levoj peti, pretklon — predručiti (radi pretklona smer ruku okomito spram tla), hrpti **van** (gibanje izvedi polagano, konac malo istaknuti),
- »i«: izdržaj,
- VII. 1, »je«: usprav — levom predručno van skućiti napred (pesnica pred prsima), hrbat gore, lako svinuta, desnom isto **i sp**: sunuti (hitro!) gore (u uzručenje), hrbat van, lako osovljeno (prsti sasma napeti!), pogled sledi desnu pesnicu,
- »dan«: izdržaj,
- 2, »dva«: levu sunuti (hitro!) gore (u uzručenje), hrbat van, lako osovljeno (prsti sasma napeti!), desnom predručno van skućiti (hitro!) napred, hrbat gore, lako svinuto, pogled sledi levu pesnicu,
- »i«: izdržaj,
- 3, »tri«: dizaj u stoj zanožni desnom (hitro!) — levom predručno van skućiti (hitro!) napred, hrbat gore, lako svinuto, desnom uzručno ulučiti (hitro!) unutra (u uzručenje predlaktica lako, t. j. u kutu 20° sa zalacticom, nagnuta nad glavu), hrbat van, pogled sledi desnu pesnicu, **i sp (n)**:
- »i«:  $\frac{1}{2}$  okretom desno na prstima nogu u stoj prednožni desnom — rukama izdržaj,
- VIII. 1, »je«: klek levom (hitro!), levo koleno pri desnoj peti — desnom predručno van skućiti (hitro!) napred, hrbat gore, lako svinuto, levom sunuti (hitro!) gore (u uzručenje), hrbat van, lako osovljeno (prsti napeti!), pogled sledi levu pesnicu,

- »dan«: izdržaj,
- 2, »dva«: desnom sunuti (hitro!) gore (u uzručenje), hrbat van. Iako osovljeno (prsti napeti!), levom predručno van skučiti (hitro!) napred, hrbat gore, Iako svinuto, pogled sledi pesnicu desne,
- »i«: izdržaj,
- 3, »tri«: dizaj u stoj zanožni levom — desnom: pesnicu izrav<sup>s</sup>nati s predlakticom (inače izdržaj u uzručenju), levom: sunuti (hitro!) gore (u uzručenje), hrbat van, pesnica ravno, pogled u smeru pesnice, i sp (r, n):
- »i«:  $\frac{1}{2}$  okretom levo na prstima nogu mirno predložiti levom — čelnim lukovima unutra (desna pred levom) priručiti, hrbat van, pogled upravo,
- IX. 1, »je«: stoj iskročni levom napred na značku 3, noge u usponu — odručiti (hitro!), hrpti **dole**, i sp (r, n):
- »dan«: mirno predložiti desnom — (odručno) sagnuti gore (pesnice nad ramenima), hrpti van, i sp (r, n):
- »2, »dva«: stoj iskročni desnom napred na pol koraka, noge u usponu — predlaktice zavrteti pod (nepomične!) zaslaktice, hrpti **napred**, i sp: spružiti (u odručenje), hrpti **napred**, konac gibanja istaknuti, i sp (n):
- »i«: mirno predložiti levom — zasuk hrptima gore, i sp (n):
- 3, »tri«: stoj iskročni levom napred na pol koraka, noge u usponu — priručiti (hitro, bez pleska!), hrpti van, i sp (n):
- »i«: mirno predložiti desnom — rukama izdržaj, i sp (n):
- X. 1, »je«: stoj iskročni desnom napred na pol koraka i sp: odri<sup>v</sup>u let napred — kroz odručenje uzručiti (jako hitro!), hrpti van, i sp (n):
- »dan«: doskok levom na značku 4 i sp: mirno predložiti desnom, noge Iako skučene — rukama početi naredno gibanje, i sp (n):
- 2, »dva«: stoj iskročni desnom napred, noge Iako skučene i u usponu — predručiti unutra gore (jako polagano [leva nad desnom]), hrpti gore, i sp (r, n):
- »i«: noge poskučiti (u stoju iskročnom), neznatan pretklon — predručiti unutra (jako polagano! [leva nad desnom]), hrbat gore, i sp (r, n, t):
- 3, »tri«: klek levom, levo koleno pokraj desne pete, pretklon — predručiti (radi pretklona smeraju ruke okomito spram tla), hrpti van (gibanje izvedi polagano, konac Iako istakni),
- »i«: izdržaj,
- XI. 1, »je«: mirnim otklonom levo klečeći potpor levoručke (leva ruka upire se o tlo pokraj levog kolena) — desnom odručiti (hitro; radi otklona smer ruku: koso gore, ne prenisko!), dlan napred, pogled na prste desne ruke, i sp:
- »dan«: desnom posagnuti (odručno) gore (predlaktica nad zaslakticom, u pravom kutu s njome), dlan napred, i sp:

- 2, »dva«: desnom sagnuti (odručno) gore (pesnica nad ramenom), dlan napred, i sp:  
 »i«: desnu predlakticu zavrteti pod (nepomičnu!) zalakticu. hrbat napred, i sp:  
 3, »tri«: desnom spružiti (u odručenju), hrbat napred, konac gibanja istaknuti,  
 »i«: izdržaj,

XII. 1, »je«: mirnim otklonom desno klečeći potpor desnoručke (desna ruka upire se o tlo pokraj desnog stopala) — levom odručiti (hitro; smer: koso gore, ne prenisko!), dlan napred, pogled na prste leve ruke, i sp:

»dan«: levom: kao pri XI. 1, »dan« desnom.

2, »dva«: levom: kao pri XI. 2 desnom,

»i«: levom: kao XI. 2, »i« desnom, no bez »i sp«,

3, »tri«: usprav i dizaj u stoj zanožni levom (hitro!) — odručiti (hitro!), hrpti gore, pogled upravo, i sp (r, n):

»i«:  $\frac{3}{4}$ okretom levo na prstima nogu mirno predložiti levom — priručiti, hrpti van,

XIII. 1, »je«: stoj iskročni levom napred pokraj značke 4 (levo od iste) u poprečkom smeru spram ishodne značke 1, noge u usponu — kroz predručenje uzručiti (hitro!), hrpti van, i sp (r, n):

»dan«: mirno predložiti desnom — zasuk hrptima unutra i sp: odručiti gore, hrpti gore, i sp (r, n):

2, »dva«: stoj iskročni desnom napred na pol koraka, noge u usponu — odručiti, hrpti gore, i sp (r, n):

»i«: mirno predložiti levom — odručiti dole, hrpti van, i sp (r, n):

3, »tri«: stoj iskročni levom napred na pol koraka, noge u usponu — priručiti (konac gibanja lako istaknuti!), hrpti van, i sp (n):

»i«: mirno predložiti desnom — rukama izdržaj, i sp (n):

XIV. 1, »je«: stoj iskročni desnom napred na pol koraka i sp: odziv u let napred — kroz odručenje uzručiti (jako hitro!), hrpti van, i sp (n):

»dan«:  $\frac{3}{4}$  okretom desno u letu doskok levom na ishodnu značku 1 i sp: mirno zanožiti desnom, noge lako skučene — rukama početi naredno gibanje, i sp (n):

2, »dva«: stoj zanožni desnom, noge lako skučene i u usponu — predručiti unutra gore (jako polagano! [leva nad desnom]), hrpti gore, i sp (r, n):

»i«: noge poskućiti (u stoju zanožnom), neznatni pretklon — predručiti unutra (jako polagano! [leva nad desnom]), hrpti gore, i sp (r, n, t):

3, »tri«: klek desnom, desno koleno pri levoj peti, pretklon — predručiti (radi pretklona smeraju ruke okomito spram tla), hrpti van (gibanje izvedu polagano, konac malo istakni),

»i«: izdržaj.

XV. = II. deo III., klck — razumeva se — desnom, a leva se ruka upire o tlo pokraj levog stopala,

XVI. 1, »je«: dizaj u stoj zanožni desnom (hitro!) — levom predručno van skučiti napred, hrbat gore, lako svinuto i sp: uzručno ulučiti (hitro!) unutra (u uzručenju predlaktica lako, t. j. u kutu 20° sa zalacticom, nagnuta nad glavom), hrbat van, lako svinuto (prsti napeti!), desnom predručno van skučiti (hitro!) napred, hrbat gore, lako svinuto, pogled sledi levu pesnicu,

»dan«: izdržaj,

2, »dva«: priključak desne u stoj spetni — desnom uzručno ulučiti (hitro!) unutra, hrbat van, lako svinuto (prsti napeti!), levom izdržaj, pogled u smeru pesnice,

»i«: spružiti (u napeto uzručenje), hrpti unutra, pesnice ravno, i sp:

3, »tri«: kroz odručenje priručiti, hrpti van, pogled upravo,

»i«: izdržaj.

### III. deo.

Bez prekida ili odmora po II. delu!

I. 1, »je«: stoj iskročni desnom strance — desnom odručiti, dlan napred, levom predručno  $\frac{3}{4}$  gore poskučiti unutra (predlaktica tik pred čelom), dlan napred, i sp:

»dan«: nogama početi naredno gibanje — desnom (odručno) sagnuti gore (pesnica nad ramenom), dlan napred, i sp: predlakticu zavrtni pred zalacticu, dlan gore, levom: otegnuti gore (u uzručenje), dlan napred i sp: odručiti, hrbat gore, i sp:

2, »dva«: prenosom težine tela na levu nogu: stoj odnožni desnom — desnu predlakticu zavrtni pod zalacticu, hrbat napred, i sp: spružiti (u odručenje), hrbat napred, konac gibanja lako istaknuti, levom izdržaj,

»i«: nogama početi naredno gibanje — zasuk dlanovima gore,

3, »tri«: stoj iskročni desnom napred — uzručiti (hitro!), hrpti van,

»i«:  $\frac{1}{2}$  okretom levo na prstima nogu u stoj prednožni levom — rukama početi naredno gibanje,

II. 1, »je«: predgib levom, desna (napeta!) neznatno digne petu, mirni pretklon (trup u ravnoj crti s desnom nogom) — kroz predručenje zaručiti, hrpti van, i sp:

»dan«: odručiti, hrpti nazad, i sp:

2, »dva«: usprav i dizaj u stoj zanožni desnom — predručiti i sp: (predručno) desnu predlakticu sagnuti nad levu unutra, leva predlaktica pred desnom, pesnice nad laktima, hrpti napred, lako osovljeno, i sp:

»i«: nogama početi naredno gibanje — predlaktice zavrtni jednu oko druge tako, da desna predlaktica dođe pred levu, pesnice pod laktima, dlanovi napred, lako osovljeno, i sp:



- 3, »tri«: stoj iskročni desnom napred — spružiti (u predručenje) i sp: odručiti, dlanovi nazad, pesnice ravno,
- »i«: izdržaj,
- III. 1, »je«:  $\frac{1}{2}$  okretom levo na prstima nogu u stoj odnožni levom — levom predručno skučiti unutra, pesnica pred desno rame, hrbat gore, desnom izdržaj u odručenju, zasuk hrpta gore, i sp:
- »dan«: nogama početi naredno gibanje — desnom predručiti (polagano!), hrbat gore, levom predručno poskučiti, hrbat gore, pesnica pod desnim laktom, i sp:
- 2, »dva«: prenosom težine tela na levu nogu: stoj odnožni desnom — levom otegnuti napred gore (u predručenje gore i na koncu istaknuti), hrbat gore, desnom zaručno skučiti dole (predlaktica pod zalacticom), hrbat gore, predlaktica u usporednom smeru sa levom rukom,
- »i«: početi naredno gibanje,
- 3, »tri«: stoj iskročni desnom napred — levom predručno skučiti unutra (pesnica pred desnim ramenom), hrbat gore, lako svinuto, desnom otegnuti napred gore (u predručenje gore i na koncu gibanja istaknuti), hrbat gore, i sp (r, n):
- »i«:  $\frac{1}{4}$  okretom levo na prstima nogu u stoj prednožni levom — rukama izdržaj (izdržati do konca okreta i još skoro do narednog »je«, jer pri tom »je« treba gibanje ruku izvesti hitro; desnom rukom ne prestizati okret!),
- IV. 1, »je«: prenosom težine tela na levu nogu: stoj zanožni desnom — levom sunuti (hitro!) napred van gore (u predručenje van gore), dlan gore, osovljeno, i sp: zasuk dlanom nazad pred (osovljeno), desnom predručno skučiti unutra (pesnica pred desnim ramenom), hrbat gore, lako svinuto, i sp:
- »dan«: nogama početi naredno gibanje — levom predručno van dole skučiti unutra (pesnica ponešto nadesno od levog ramena), dlan napred, osovljeno, prsti smeraju okomito gore, desnom izdržaj,
- 2, »dva«: stoj iskročni desnom napred van — levom izdržaj, desnom isto, što pri IV. 1, »je« levom, i sp (r, n):
- »i«: prenosom težine tela na levu nogu: stoj prednožni desnom van — levom izdržaj, desnom isto, što na IV. 1, »dan« levom, i sp (r, n):
- 3, »tri«: priključak desne u stoj spetni — otegnuti dole (u priručjenje), hrpti napred,
- »i«: izdržaj,
- V.—VIII.: ponoviti I.—IV.,
- IX.—XII.: ponoviti I.—IV.,
- XIII.—XVI.: ponoviti I.—IV., na XVI. 3, »i«: nogama početi prvim gibanjem prelaza IV. delu.

Prelaz IV. delu.

Bez prekida ili odmora po III. delu!

- I. 1, »je«: 1. i 2. vežbačica (na desnom krilu)  $\frac{1}{2}$  okretom levo na prstima nogu, 3. i 4. vežbačica (na levom krilu)  $\frac{1}{2}$  okretom desno na peti desne i prstima leve noge, (sve:) u stoj iskročni levom napred: 1. i 4. na 45 cm, 2. i 3. na 20 cm — sve: odručiti, dlanovi napred, i sp (r, n):
- »dan«: prednožiti desnom, 1. i 4. mirno, 2. i 3. nisko — (odručno posagnuti gore (predlaktica nad zalakticom okomito gore), dlanovi napred, i sp (r, n):
- 2, »dva«: stoj iskročni desnom napred, 1. i 4. na 45 cm, 2. i 3. na 20 cm — (odručno) sagnuti gore (pesnice nad ramešima), dlanovi napred, i sp (r, n):
- »ic«: prednožiti levom, 1. i 4. mirno, 2. i 3. nisko — predlaktice zavrtneti pod zalaktice, hrpti napred, i sp (r, n):
- 3, »tri«: stoj iskročni levom napred, 1. i 4. na 45 cm, 2. i 3. na 20 cm — spružiti (u odručenje), hrpti napred, konac gibanja istaknuti.
- »ic«: izdržaj,
- II. 1, »je«: priključak desne u stoj sjetni — uzručiti (hitro!), hrpti van, i sp (n):
- »dan«: 1. i 2. vežbačica  $\frac{1}{2}$  okretom desno na peti desne i prstima leve noge, 1. mirno, 2. nisko odnožiti levom, 3. i 4.  $\frac{1}{2}$  okretom levo na peti leve i prstima desne noge odnožiti desnom, 4. mirno, 3. nisko — (sve:) rukama izdržaj,
- 2, »dva«: 1. i 2. vežbačica stoj iskročni levom strance, 3. i 4. stoj iskročni desnom strance, sve: u tesni razmak — (sve:) predručiti van, dlanovi gore, desna ruka križa nad laktom levu ruku susede,
- »ic«: zasuk hrptima gore,
- 3, »tri«: 1. i 2. vežbačica priključak desnom, 3. i 4. priključak levom u stoj sjetni — prurčiti, hrpti van,
- »ic«: nogama početi naredno gibanje.

IV. deo.

Bez prekida ili odmora po prelazu! Vežba se izvodi u tesnom razmaku, 1. i 4. vežbačica na značkama, 2. i 3. između značaka.

Značke, među koje će vežbačice da dođu tokom vežbe, prikazuje sledeći nacrt:

○ 5      ○ 4      ○ 3

○ 2      ○ 1

- I. 1, »je«: stoj iskročni levom napred na 20 cm, noge u usponu — desnom predručiti van gore (hitro, ne preniskol!), hrbat gore, levom odručiti, hrbat gore, ruku položiti na levo

rame leve susede, 4. vežbačica (na levom krilu) — razumeva se — naprosto odruči, i sp (n):

»dan«: nisko prednožiti desnom, i sp (n):

»i«: nisko prednožiti levom, i sp (n):

2, »dva«: stoj iskročni desnom napred na 20 cm, noge u usponu, i sp (n):

»i«: nisko prednožiti desnom, i sp (n):

3, »tri«: stoj iskročni levom napred na 20 cm, noge u usponu, i sp (n):

II. 1, »je«: stoj iskročni desnom napred na pol koraka i sp: odriv u let napred — uzručiti (hitro!), hrpti van, i sp (n):

»dan«:  $\frac{1}{2}$  okretom levo u letu doskok levom, 1. vežbačica na značku 3, četvrta na značku 4, 2. i 3. vežbačica između njih, desnom zanožiti unutra, noge lako skučene — rukama početi naredno gibanje, i sp (n):

2, »dva«: stoj zanožni desnom unutra, noge lako skučene i u usponu — predručiti unutra gore (jako polagano! [leva nad desnom]), hrpti gore, i sp (r, n):

»i«: noge poskušiti (u stoju zanožnom desnom unutra) — predručiti (jako polagano! [leva nad desnom]), hrpti gore, i sp (r, n):

3, »tri«: klek desnom, desno koleno pri levoj peti, mirni pretklon — predručiti dole (radi pretklona smeraju lakti okomito spram tla), hrpti van (gibanje izvedi polagano, konac lako istakni),

»i«: izdržaj,

III. = II. deo: III.

IV. 1—2, »i« = II. deo IV. 1—2, »i«,

3, »tri«: levom spružiti (u odručenju), hrbat napred, konac gibanja istaknuti,

»i«: izdržaj,

V. 1, »je«: usprav i dizaj u stoj zanožni desnom unutra (hitro!) — desnom odručiti, dlan gore, levom (koja zbog usprava sama od sebe dolazi u vodoravni položaj) zasuk dlanom gore, pogled upravo, i sp (r, n):

»dan«:

2, »dva«:

»i«:

3, »tri«:

»i«:

kao u II. delu V, 1, »dan« do 3, »i«,

VI. 1, »je«: stoj iskročni desnom napred na pol koraka i sp: odriv u let napred — čelnim lukovima unutra uzručiti (jako hitro!), hrpti van, i sp (n):

»dan«: doskok levom, 4. vežbačica na značku 5, 1. na značku 4, 2. i 3. vežbačica među njima u jednakoj udaljenosti između sebe i od krajnica, i sp: mirno prednožiti desnom, noge lako skučene, rukama početi naredno gibanje, i sp (n):

- 2, »dva«: stoj iskročni desnom napred, noge lako skučeno i u usponu — odručiti gore (jako polagano!), hrpti gore, **i sp (r, n)**:
- »i«: noge poskućiti (u stoju iskročnom) — odručiti (jako polagano!), hrpti gore, **i sp (r, n)**:
- 3, »tri«: klek levom, levo koleno pokraj desne pete, mirni pretklon — predručiti dole (radi mirnog pretklona smeraju ruke okomito spram tla), hrpti van (gibanje izvedi polagano, konac lako istakni),
- »i«: izdržaj,
- VII = II. deo VII., pri »tri« pako dizaj u stoj zanožni levom (hitro!) i pri 3, »i«  $\frac{1}{4}$  okretom levo na prstima nogu u stoj prednožni levom,
- VIII. 1—2, »i« = II. deo VIII., 1—2, »i«, pri 1, »je« pako: klek desnom (hitro!), desno koleno pri levoj peti,
- 3, »tri«: (izdržaj u kleku) — levom sunuti (hitro!) gore (u uzručenje), hrbat van, lako osovljeno (prsti ispruženi!), desnom predručno van skućiti (hitro!) napred, hrbat gore, lako svinuto, pogled sledi levu pesnicu,
- »i«: izdržaj,
- IX. 1, »je«: dizaj i  $\frac{1}{4}$  okreta desno na prstima nogu u stoj zanožni desnom van (smer proti ishodnim značkama 1 i 2) — levom predručiti van, hrbat gore, pesnicu izravnati i položiti na levo rame leve susede, 1. vežbačica naprosto odruči, desnom sunuti van gore (u predručenje van gore, smer ruke spram stražnje strane vežbališta), hrbat gore, pogled upravo, **i sp (n)**:
- »dan«: mirno prednožiti desnom, **i sp (n)**:
- 2, »dva«: stoj iskročni desnom napred na dobroga pol koraka, **i sp (n)**:
- »i«: mirno prednožiti levom, **i sp (n)**:
- 3, »tri«: stoj iskročni levom napred na dobroga pol koraka, **i sp (n)**:
- »i«: mirno prednožiti desnom, **i sp (n)**:
- X. 1, »je«: stoj iskročni desnom napred na dobroga pol koraka, **i sp**: odriv u let napred — uzručiti (hitro), hrpti van, **i sp (n)**:
- »dan«:  $\frac{1}{4}$  okretom desno u letu doskok levom, 1. vežbačica na značku 1, 4. vežbačica na značku 2, 2. i 3. vežbačica među njima u jednakoj udaljenosti među sobom i od krajnica, **i sp**: mirno prednožiti desnom, noge lako skućene, rukama početi naredno gibanje, **i sp (n)**:
- 2, »dva«: stoj iskročni desnom napred, noge lako skućene i u usponu — predručiti van gore (jako polagano!), hrpti gore, desna ruka nad levim laktom susede, **i sp (r, n)**:
- »i«: noge poskućiti (u stoju iskročnom), neznatni pretklon — predručiti van (jako polagano!), hrpti gore, **i sp (r, n)**:
- 3, »tri«: klek levom, levo koleno pokraj desne pete, pretklon — predručiti (radi pretklona smeraju lakti okomito spram

tla), hrpti van (gibanje izvedi polagano, konac lako istakni),

»ie: izdržaj,

XI. 1—2, »ie = II. deo VII. 1—2, »ie (klek — razumeva se — levom).

3, »tri«: dizaj u stoj zanožni levom (hitro!) — desnom sunuti gore (u uzručenje, hitro!), levom sunuti dole (u pri-ručenje, hitro!), hrpti van, pesnice ravno, pogled sledi desnu pesnicu,

»ie:  $\frac{1}{4}$  okretom levo na prstima nogu mirno predložiti levom — desnom kroz predručenje priručiti, hrbat van, levom izdržati, (gibanje izvedi hitro!), i **sp (n)**:

XII. 1, »je«: stoj iskročni levom napred — levom predručiti van gore, hrbat gore, na koncu gibanja hitro osoviti, desnom izdržaj, pogled na levu pesnicu, i **sp**:

»dan«: nogama početi naredno gibanje — levom priručiti, hrbat van, pesnica ravno, desnom izdržaj, pogled upravo,

2, »dva«: stoj iskročni desnom napred van — levom izdržaj, desnom predručiti van gore, hrbat gore, na koncu gibanja hitro osoviti, pogled na desnu pesnicu, i **sp (n)**:

»ie: prenosom težine tela na levu nogu nisko predložiti desnom van — levom izdržaj, desnom početi naredno gibanje, i **sp (n)**:

3, »tri«: priključak desne u stoj spetni — levom izdržaj, desnom priručiti, hrbat van, pesnica ravno, pogled upravo,

»ie: izdržaj.

---

## Vaje z velikimi žogami za moško deco za pokrajinski zlet v Ljubljani l. 1927.

Osem dečkov v krogu, v prostem razstopu s čelom not. Prvi nosi žogo pod levo roko.

$\frac{3}{4}$  valčkov takt. Godba ista kot za žensko deco.

Na prvi takt uvoda vzame prvi žogo v obe roki predse dol.

Vse gibe je delati tekoče, ritmično vezano, torej naravno, neprisiljeno in mehko. Kjer je označen samo takt in ne posamezna četrtinka takta, je izvajati predpisani gib tako, da izpolni cel takt.

### I. del.

- I. Prvi vrže v zmernem loku žogo svojemu levemu sosedu in ta jo vjame z obema rokama. (Ko сосед ujame žogo, jo nese z lokom v levo, k desnemu boku z zmernim predklonom.) Vsi ostali predročiti gor, dlani gor, kot da bi lovili žogo ter istočasno (z drugim) priroče (neprisiljeno!).
- II. do XV. = I. taktu I. dela. (Prvi takt se ponavlja, tako da pride žoga dvakrat okrog.)
- XVI. Žogo dobi zopet prvi predse dol, vsi ostali priročiti, hrbet veh.



II. del (brez zastanka nadaljevati).

- I. 1. Prvi vrže s predročanjem gor žogo levemu sosedu v zmernem loku (kakor v I. taktu I. dela). Drugi, to je levi sosed, ujame žogo v predročanju gor, vsi ostali predročiti gor, hrbet ven.
2. 3. vsi v čep in zmerni predklon, z rokama mahnuti lahno v zasročenje (vodoravno), hrbet ven, (oni, ki ima žogo, pa predročiti dol z žogo v obeh rokah).
- II. 1. vzravnava v spetno stojo in predročanje gor, oni, ki ima žogo (v tem taktu torej drugi), jo vrže zopet svojemu levemu sosedu.
2. 3. kakor v I. taktu drugega dela,
- III. do XVI. II. takt, ki se ponavlja tako, da pride žoga dvakrat naokrog.

III. del (brez zastanka nadaljevati).

- I. Vzravnava v spetno stojo in met žoge levemu sosedu kakor v prvem taktu I. dela, samo s to razliko, da se meče žogo v višjem loku.
  - II.—XVI. = drugemu taktu I. dela, le žoga kroži v višjih lokih.
- Na prvi takt napravijo vsi odkoračno stojo z d. in predročiti, hrbet ven. Prvi drži žogo v predročanju z obema rokama.

**Prehod. 4 takti godbe.**

IV. del.

- I. Z nogama drža, predklon (globoko) predročiti dol not (roki mahneti nazaj med nogama),
- II. vzklon in skozi predročanje vzročiti, hrbet ven, prvi vrže žogo v lepem loku 5. dečku nasproti sebi, ki jo vjame in
- III. = I. samo da ima žogo sedaj 5. deček.
- IV.—XV. ponavljanje taktov I. in II.

Vrstni red metov:

- |                       |           |          |
|-----------------------|-----------|----------|
| 5. deček vrže dečku 2 | IV. takt. |          |
| 2. " " " 6            | VI. "     |          |
| 6. " " " 3            | VIII. "   | 2○ 3○ 4○ |
| 3. " " " 7            | X. "      | 1○ ○ 5   |
| 7. " " " 4            | XII. "    | ○ 8 ○ 6  |
| 4. " " " 8            | XIV. "    | ○ 7      |
| 8. " " " 1            | XVI. "    |          |
- XVI. Vsi vzravnava in s prisunom desne spetna stoja, priročiti. 8. deček vrže pri tem žogo kratko prvemu, ki jo vzame, predse dol.

**Prehod. 4. takte.**

V. del.

- I. Vsi:  $\frac{1}{2}$  obrača v d. v zanožno stojo z l., zakolebati z rokama zmerno v d. (predročiti v d. dol).
- II. Izstopna stoja z levo naprej, zakolebati z rokama močnejše v l., z zasukom trupa za  $45^\circ$  v l. predročiti levo, gor. Prvi

vrže v lepem loku žogo v levo 5. dečku, ki jo vjame. Roke mahajo v priročnju na desno in levo med hodom in pri metu žoge.

III. Izstopna stoja z d. naprej, zakolebati z rokami dol in v d. kakor v I. taktu (5. deček z žogo).

IV. = II. 5. deček vrže žogo v levo 2. dečku itd.

V.—XIV. kakor prvi takti in sicer vrže: 2. deček 6. dečku v VI. taktu.

6. „ 3. „ „ VIII. „

3. „ 7. „ „ X. „

7. „ 4. „ „ XII. „

4. „ 8. „ „ XIV. „

\*Glej risbo v IV. delu.

XV. = III. (8. deček z žogo).

XVI. S prisunom leve noge spetna stoja, priročiti. 8. deček pa nadaljuje z rokami začeti lok do predročjenja na d. gor in vrže s tem lokom žogo preko desnega ramena nazaj 1. dečku.

#### Odhod.

(Med pohodom ven nese 1. deček žogo pod levo roko, torej zaprto med levi bok, leva rebra in levo roko.)

---

## Vaje z žogicami za žensko deco za pokrajinski zlet v Ljubljani l. 1927.

Osem deklic v krogu v prostem razstupu s čelom ven, žoga v desni roki.

Takt:  $\frac{3}{4}$ . Valček. Tempo zmeren. Glede izvedbe naj velja isto kakor za vaje dečkov.

#### I. del.

- I. Predklon in predročiti dol (žogo držati v obeh rokah in jo postaviti med stopala nog),
- II. vzklon — (žogo pustiti na tleh) in spojeno skozi odročjenje hrbet gor, vzročiti, hrbet ven,
- III. s čelnimi loki not, desna pred levo — odročiti, hrbet gor, in
- IV. priročiti, hrbet ven,
- V. predklon, predročiti dol (prijeti žogo z obema rokama),
- VI. vzklon, skozi predročjenje — vzročiti (žoga nad glavo v obeh rokah, pogled gor),
- VII. priročiti, skozi odročjenje (žogo v desni roki),
- VIII.  $\frac{1}{2}$  obrat v levo s prisunom desne v spetno stojo,
- IX.—XVI. = I.—VIII.

#### II. del.

- I.  $\frac{1}{2}$  obrata na levo na levi peti in prstih desne noge v zanožno stojo z desno in skozi odročjenje vzročiti (med obratom), hrbet ven (žoga v desni roki do vzročjenja, tam v obeh rokah),

- II. prinožiti z desno v spetno stojo — met žoga ob tla predse, z rokama mahnuti v zaročenje in spojeno povratek v predročenje in na 3. (žoga mora odskočiti od tal vsaj do višine brade, roke so naravno iztegnjene ko vržejo žogo ob tla) — ujeti žogo z obema rokama in vzročiti,
- III.  $\frac{1}{2}$  obrata na levo na levi peti in prstih desne noge v zanožno stojo z desno, — z lokom nazaj z desno skozi zaročenje, priročenje in predročenje, žoga v desni roki — vzročiti, žoga v obeh rokah (z levo drža v vzročenju),
- IV. = II.
- V. = III.
- VI. = II.
- VII. = III.
- VIII. S prisunom desne spetna stoja in skozi odročenje priročiti (žogo v desni roki).

### III. del.

- I. Predročiti not, hrbet ven (žoga v obeh rokah),
- II.  $\frac{1}{2}$  obrata v desno na desni peti in prstih leve noge v zanožno stojo z levo in z lokom dol z desno (skozi priročenje) — odročiti (žogo v desni roki) dlani zgoraj,
- III. prinožiti z desno v spetno stojo in skozi priročenje — predročiti not, hrbet ven (žoga v obeh rokah),
- IV. = II. (žoga v levi roki),
- V. = III.,
- VI. = II. (žoga v desni roki),
- VII. = III.,
- VIII. = II. in brez zastanka ponoviti I. del I.—VIII.

### Prehod. 4 takti.

#### IV. del.

- I.  $\frac{1}{4}$  obrat v levo v zanožno stojo z desno, skozi odročenje žoga v desni, vzročiti (med obratom) hrbet ven (žoga v obeh rokah),
- II. izstopna stoja z desno naprej in skozi predročenje zaročiti (žoga v desni roki), hrbet ven,
- III. izstopna stoja z levo naprej in skozi predročenje vzročiti, hrbet ven (žoga v obeh rokah),
- IV. prinožiti desno k levi v spetno stojo in skozi predročenje zaročiti, hrbet ven, žoga v desni roki,
- V. 1. s predročenjem vreči žogo v zrak (roki sta predročno dol po krčeni gor) (ca. 30 cm nad glavo) in  
2. potlesk z rokama,  
3. ujeti žogo ter spustiti obe roki v priročenje (žoga v desni), (priprava za nov met),
- VI. = V. samo na 3. ujamemo žogo v visokem predročenju iz kaseterega vržemo na
- VII. 1. žogo ob tla (tako da odskoči vsaj do višine brade) z rokama mahnuti v zaročenje, hrbet ven ter se takoj zopet vrnemo

- skozi priročenje v predročenje, da ujamemo navzgor letečo žogo z obema rokama, noseč jo v vzročenje,
- VIII. = VII.
- IX.  $\frac{1}{4}$  obrat v levo s prisunom desne v spetno stoji z rokama drža v vzročanju,
- X. = ter skozi predročenje in priročenje zaročiti (hrbet ven, žoga v levi) in takoj povratek,
- XI. = V. tega dela.
- XII. = VI. takt,
- XIII. = VII. takt,
- XIV. = II. takt,
- XV. = III. takt V. dela.
- XVI. s prisunom desne k levi spetna stoji in skozi odročenje priročiti (žoga v desni roki).

#### Prehod. 4 takte.

#### V. del.

Ponoviti I. del. I.—XVI.

$\frac{1}{2}$  obrata v levo in odhod v zastopih.

## ***Prednjaki in prednjačice, pozor!***

Vsako društvo, da, vsak prednjak treba, da ima knjižici:

### **1. Prednjačka škola**

za uzgoj članova muškega prednjačkoga zbora. Po češkom od Fr. Erben a (iz časopisa »Tělocvik«) priredio Dragutin Šulc e. Svezak I. 32 strani. Obsega 28 vadbenih ur. Cena 12 dinarjev. Založila Tiskara i litografija C. Albrechta v Zagrebu.

Istotako je treba, da ima vsak prednjak, pa tudi vsaka prednjačica:

### **2. Enotna povelja za redovne vaje — Jedinstvene zapovedi za redovne vežbe,**

po sklepu zbora župnih načelnikov JSS z dne 24. marca 1923 obvezna za vsa društva Jugoslovenskega sokolskega saveza. Sestavil dr. Viktor Murnik. 20 strani. Cena 5 Din (s poštnino vred). Dobiva se pri Jugoslovenskem sokolskem savezu v Ljubljani, Narodni dom.

*Tehnični odbor JSS.*

