

PREDNJAK

*LIST JUGOSLOVENSKEGA SOKOLSKEGA
PREDNJAŠTVA*

PRILOGA SOKOLSKEMU GLASNIKU

II. LETNIK

UREDIL

*1. - 2. ŠTEV. MIROSLAV AMBROŽIČ,
3. - 9. ŠTEV. DR. VIKTOR MURNIK*

1926

*IZDAL IN ZALOŽIL JUGOSLOVENSKI SOKOLSKI SAVEZ
(ODGOVOREN E. GANGL)*

*NATISNILA DELNIŠKA TISKARNA, D. D. V LJUBLJANI
(ODGOVOREN MIROSLAV AMBROŽIČ)*



VSEBINA:

	Stran
Skupinske vaje šestnajstoric za vsesokolski zlet v Pragi 1926. J. Trdinova	1
Izpremembe pri vajah s palicami za starejše brate	18
Skupinske vježbe šestnaestorica za svesokolski slet u Pragu 1926. J. Trdinova	19
Tekme članic in ženskega naraščaja na zletu v Pragi. Prevedli J. Trdinova in dr. Lj. Kuščer ter Drag. Šulce	39
Poprava skupinskih vaj šestnajstoric	69
Ispravak skupinskih vježbi šestnaestorica	69
Držite se pokoncu! Dr. V. Murnik	71
Tekmovalni red za tekme članov na zletu v Pragi 1926. Prevedli St. Vidmar in J. Jesih ter Drag. Šulce	85
Tekmovalni red za tekme članic na zletu v Pragi 1926. Prevedla J. Trdinova ter Drag. Šulce	100
Još nekoliko vežbi za pravilno držanje tela. Dr. V. Murnik, prevedel as	105
Se nekaj vaj za pravilno držanje telesa. Dr. V. Murnik	110
Gradivo za vadbo članov. Franta Erben. Prevedla Drag. Šulce in dr. Viktor Murnik	115
Pokrajinski zlet v Ljubljani leta 1927. Tehnični odbor	121
Proste vaje članov za pokrajinski zlet v Ljubljani I. 1927. Dr. V. Murnik	122, 144
Proste vaje članic za pokrajinski zlet v Ljubljani I. 1927. Dr. V. Murnik	133

PREDNJAK

LIST JUGOSLOVENSKEGA SOKOLSKEGA PREDNJAŠTVA
PRILOGA SOKOLSKEMU GLASNIKU

LETO II.

ŠTEV. 1-2.

V Ljubljani, dne 31. januarja 1926.

Skupinske vaje šestnajstoric za vsesokolski zlet v Pragi 1926.

Sestnajstoricu izvaja 8 članov in 8 članic. Pri temeljni postavi stoje v navadnem razstopu (razdalja med znaki 180 cm), in sicer stoje štirje člani na oglih, štirje v sredi, članice pa po dve spredaj, zadaj in na obeh straneh. Temeljna postava je: spetna stoja — priročiti.

Vaditi je takoj od začetka na znakih in pri premenah paziti, da zavzame vsak natanko ono mesto, ki je razvidno na slikah. Vadijo naj člani posebe in članice posebe; šele ko dobro znajo, naj izvajajo skupno.

Vsako sestavo je izvesti trikrat. Predigra ima 12 taktov. Na 1. dobo 12. takta se postavijo telovadci v «pozor». Isto velja tudi o obeh medigratih med I. in II. ter med II. in III. sestavo. Ko izvedejo telovadci vsako sestavo tretjič, zavzamejo na 1. dobo naslednjega takta «odmor».

V XIII. taktu III. sestave naj delajo člani, če le mogoče stojo na rokah; le ona župa, ki res nima telovadca, da bi to zmožel, naj dela prednos v vzpori. Pri nastopu bodo potem šestnajstoricice z ozirom na to, kako izvajajo ta gib, razvrščene.

Kjer ni pisano drugače, je izvajati gibe hitro, v začetku dobe.

Prinašamo tu še razstop in sestop, ki naj se ga nauči vsaka šestnajstoricica, ker bo isti veljal tudi za Prago.

Šestnajstoricice prikorakajo v četverostopih in zavzamejo med pohodom razstop v globino. Na znak s trobko se ustavijo in stoje v pozoru, godba neha igrati koračnico. Nato začne godba igrati predigro in telovadci izvedejo v II., III. in IV. taktu sledeči razstop:

I. Vsi drža,

2°, 7°, 10°, 15° kakor je pisano, 3°, 6°, 11°, 14° v drugo stran:

II. 1. $\frac{1}{2}$ obrata v d. v zanožno stojo z l.,

2. s prisunom z l. spetna stoja,

3. izstopna stoja z l. naprej,

4. s prisunom z d. spetna stoja,

III. 5. $\frac{1}{2}$ obrata v l. v zanožno stojo z d.,

6. s prisunom z d. spetna stoja;

1°, 8°, 9°, 16°: kakor je pisano, 4°, 5°, 12°, 13° v drugo stran:

II. 1. $\frac{1}{2}$ obrata v d. in izstopna stoja z l. naprej,

2. izstopna stoja z d. naprej,

3. izstopna stoja z l. naprej,

4. s prisunom z d. spetna stoja;

III. 5. $\frac{1}{2}$ obrata v l. v zanožno stojo z d.,

6. s prisunom z d. spetna stoja.

Dalje vsi enako:

7. odročiti, hrbti gor,

8. drža;

IV. 9. priročiti,

10. odmor, t. j. prednožna stoja z d. ven, člani: lehti napognjene na križu; članice: roke v bok, štirje prsti smere naprej, palec nazaj.

Sestop je sličen razstopu: ko ponove tretjič 3. vajo ostanejo v «pozoru» in potem napravijo:

I. vsi: drža,

2°, 7°, 10°, 15° kakor je pisano, 3°, 6°, 11°, 14° v drugo stran:

II. 1. $\frac{1}{2}$ obrata v l. in izstopna stoja z d. naprej,

2. s prisunom z l. spetna stoja,

3., 4. drža;

III. 5. $\frac{1}{2}$ obrata v d. v zanožno stojo z l.,

6. s prisunom z l. spetna stoja.

1°, 8°, 9°, 16° kakor je pisano, 4°, 5°, 12°, 13° v drugo stran:

II. 1. $\frac{1}{2}$ obrata v l. in izstopna stoja z d. naprej,

2. izstopna stoja z l. naprej,

3. izstopna stoja z d. naprej,

4. s prisunom z l. spetna stoja;

III. 5. $\frac{1}{2}$ obrata v d. v zanožno stojo z l.,

6. s prisunom z l. spetna stoja.

Na 7. dobo izstopijo vsi z l. nogo in odkorakajo.

Prva

Člani v oglih: 1°, 4°, 13°, 16°.

I. 1. 1° $\frac{1}{4}$ obrata v d. v zanožno stojo z l.,

4° $\frac{1}{4}$ obrata v l. v zanožno stojo z d.,

13° $\frac{3}{4}$ obrata v l. v zanožno stojo z d.,

16° $\frac{3}{4}$ obrata v d. v zanožno stojo z l.,

2. s prisunom 1° in 16° z l., 4° in 13° z d., spetna stoja;

od tu dalje izvajajo vsi enako;

3. zakorak z l. (približno 75 cm dolg) in s prisunom z d. spetna stoja,

4. drža;

II. 1. s čelnimi loki noter, d. pred l. vzročiti, dlani noter in sp.:

2. skozi odročenje, hrbti gor, priročiti,

3., 4. = 1., 2.;

III. 1. čepna vzpora, lehti zunaj,

2. drža,

3. s poskokom ležna vzpora prednožno (konci nog so na znakih),

4. drža;

IV. 1., 2., 3., 4. drža;

Člani v sredi: 6°, 7°, 10°, 11°.

I. 1. 6° $\frac{1}{4}$ obrata v l., v zanožno stojo z d.,

7° $\frac{1}{4}$ obrata v d. v zanožno stojo z l.,

10° $\frac{3}{4}$ obrata v d. v zanožno stojo z l.,

11° $\frac{3}{4}$ obrata v l. v zanožno stojo z d.,

2. s prisunom 6° in 11° z d., 7° in 10° z l., spetna stoja;

od tu dalje izvajajo vsi enako;

3. zakorak z l. (majhen) in s prisunom z d., spetna stoja,

4. drža;

II. kakor člani v oglih;

III. 1. čepna vzpora, lehti zunaj,

2. drža,

3. s poskokom ležna vzpora zanožno,

4. drža;

IV. 1., 2., 3., 4. drža;

s e s t a v a

Članice: 2°, 3°, 5°, 8°, 9°, 12°, 14°, 15°.

- I. 1. 2° $\frac{3}{4}$ obr. v d. v zanožno stojo z l., 9° $\frac{3}{4}$ obr. v d. v zanožno stojo z l.,
3° $\frac{3}{4}$ obr. v l. v zanožno stojo z d., 12° $\frac{3}{4}$ obr. v l. v zanožno stojo z d.,
5° $\frac{3}{4}$ obr. v l. v zanožno stojo z d., 14° $\frac{3}{4}$ obr. v l. v zanožno stojo z d.,
8° $\frac{3}{4}$ obr. v d. v zanožno stojo z l., 15° $\frac{3}{4}$ obr. v d. v zanožno stojo z l.;
2. s prisunom 2°, 8°, 9°, 15° z l., 3°, 5°, 12°, 14° z d., spetna stoja, od tu delajo 2°, 5°, 9°, 14° dalje kakor je pisano, 3°, 8°, 12°, 15° isto v drugo stran,
3. korak z d. nazaj ven in s prisunom z l. spetna stoja,
4. drža;
- II. 1. s čelnimi loki noter, d. pred l. vzročiti, dlani noter in sp.,
2. skozi odročenje, hrbti gor, priročiti,
- 3., 4. = 1., 2.;
- III. 1. izstopna stoja z d. vstran — z l. odročiti, hrbet gor, d. skrčiti pred-ročno noter, hrbet gor (d. spodnja leht in l. leht sta vzporedni) — pogled na l. roko,
2. drža,
3. čepna vzpora odnožno z l. — z l. odročiti dol, hrbet gor (leht je vodoravna), — pogled na l. roko,
4. drža;
- IV. 1., 2., 3., 4. drža;

XII. 1., 2., 3., 4. drža;

XIII. 1. seskok — priročiti,
2. dva koraka l., d. naprej,
3. korak z l. naprej in s prisunom
z d. spetna stoja ($\frac{3}{4}$ m za zna-
kom);
4. klek sonožno — zaročiti, dlan-
ni noter;

XIV. 1. zaklon — skozi predročenje
vzročiti, dlani gor,
2., 3., 4. drža;

XV. 1. vzklon — vzravnavo v spetno
stojo — predročiti gor, dlani
dol — pogled na roke,
2., 3., 4. drža;

XVI. 1. priročiti,
2. temeljna postava, in sicer:
1° s $\frac{1}{4}$ obratom v l. izstopna
stoja z d. na znak in s pri-
sunom z l. spetna stoja,
4° = 1° v drugo stran,

13° s $\frac{3}{4}$ obratom v d. izstopna
stoja z l. na znak in s pri-
sunom z d. spetna stoja,
16° = 13° v drugo stran,

3., 4. = II. 1., 2.

Člani v oglih: 1°, 4°, 13°, 16°.

I. 1. 1° $\frac{3}{4}$ obrata v l. v zanožno
stojo z d. — z l. predročiti
gor, d. skrčiti zaročno, spod-
nja leht pod zgornjo, palci
gor,
4° = 1° v drugo stran.

13° $\frac{1}{4}$ obrata v d. in zanožna
stoja z d. — z lehtmi = 1°,
16° = 13° v drugo stran,

2., 3., 4. drža;

II. 1. 1° in 13° z d., 4° in 16° z l.
suniti v predročenje gor, palci
gor in sp.:

2. z zasukom trupa 4° in 16° za
90° v l., 1° in 13° za 90° v d.

XII. 1., 2., 3., 4. drža;

XIII. 1. s poskokom spetna stoja —
priročiti,
2. predročiti, dlani noter,
3. predklon vodoravno — zaročiti
navpično, dlani noter,
4. vzklon — priročiti;

XIV. 1. odročiti gor, dlani naprej
(konci prstov se dotikajo),
2., 3., 4. drža;

XV. 1. klek sonožno — zaklon — lehti
drža,
2., 3., 4. drža;

XVI. 1. vzklon — vzravnavo v spetno
stojo — priročiti,
2. temeljna postava, in sicer:
6° izstopna stoja z l. naprej
ven na znak in s prisunom
z d. spetna stoja,

7° s $\frac{1}{2}$ obratom v l. izstopna
stoja z d. na znak in s pri-
sunom z l. spetna stoja,

10° s celim obratom v l. izstop-
na stoja z d. na znak in s
prisunom z l. spetna stoja,

11° s $\frac{3}{4}$ obratom v d. izstopna
stoja z l. na znak in s pri-
sunom z d. spetna stoja,

3., 4. = II. 1., 2.

Druga

Člani v sredi: 6°, 7°, 10°, 11°.

I. 1. 6° = 4°,

7° = 1°,

10° = 16°,

11° = 13°,

2., 3., 4. drža;

II. 1., 2. 6° in 10° = 4° in 16°,
7° in 11° = 1° in 13°,

3. = kakor v oglih,

4. drža;

- XII. 1. vzklopiti gor,
2., 3., 4. drža;
- XIII. 1. vzravnavna, s prisunom z l. spetna stoja — skrčiti priročno, spodnje lehti pred zgornjimi, dlani naprej,
2. drža,
2°, 5°, 9°, 14° delajo, kakor je pisano, 3°, 8°, 12°, 15° v drugo stran,
3. križna stoja z l. spredaj, začeti obrat v d. — roke v bok, prsti smere nazaj in sp.,
4. $1\frac{1}{2}$ obrata v d. in sp.;
- XIV. 1. izstopna stoja z l. vstran — z l. odročiti gor, z d. odročiti dol, dlani naprej (telovadki sta s hrbtoma in lehtmi tesno druga ob drugi),
2., 3., 4. drža;
- XV. 1. s prenosom teže telesa odnožna stoja z l. — z l. odročiti dol, z d. odročiti gor, dlani naprej,
2., 3., 4. drža;
- XVI. 1. s prisunom z l. spetna stoja — priročiti,
2. temeljna postava, in sicer:
2° s $\frac{1}{4}$ obratom v d. izstopna stoja z l. na znak in s prisunom z d. spetna stoja,
3° s $\frac{1}{4}$ obratom v l. izstopna stoja z d. na znak in s prisunom z l. spetna stoja,
5° s $\frac{3}{4}$ obratom v d. izstopna stoja z l. na znak in s prisunom z d. spetna stoja,
8° s $\frac{3}{4}$ obratom v l. izstopna stoja z d. na znak in s prisunom z l. spetna stoja,
9° s $\frac{1}{4}$ obratom v l. izstopna stoja z d. na znak in s prisunom z l. spetna stoja,
12° s $\frac{1}{4}$ obratom v d. izstopna stoja z l. na znak in s prisunom z d. spetna stoja,
14° s $\frac{3}{4}$ obratom v l. izstopna stoja z d. na znak in s prisunom z l. spetna stoja,
15° s $\frac{3}{4}$ obratom v d. izstopna stoja z l. na znak in s prisunom z d. spetna stoja,
3., 4. = II. 1., 2.

s e s t a v a

Članice: 2°, 3°, 5°, 8°, 9°, 12°, 14°, 15°.

- I. 1. 2° z l. odročiti gor, dlan naprej, d. skrčiti odročno, spodnja leht nad zgornjo, dlan naprej — pogled na l. roko,
3° = 2° v drugo stran,
5° s $\frac{1}{2}$ obratom v l. spetna stoja — z lehtmi = 2°,
8° = 5° v drugo stran,
9° s $\frac{1}{2}$ obratom v d. spetna stoja — z lehtmi = 2°,
12° = 9° v drugo stran,
14° s celim obratom v d. spetna stoja — z lehtmi = 2°,
15° = 14° v drugo stran,
2., 3., 4. drža,
od tu delajo 2°, 5°, 9°, 14° kakor je pisano, 3°, 8°, 12°, 15° isto v drugo stran;
- II. 1. počep zanožno z d. — zmeren predklon (glava, trup in d. noga v ravni črti) — d. iztegniti v vzročenje, z l. vzročiti, dlani naprej in sp.: predročiti $\frac{1}{4}$ dol, dlani dol,
2., 3., 4. drža;

- in z odsukom čelni krogi so-
ročno gor in sp.:
3. vsi: skozi predročanje in pri-
ročanje predročiti ven, vzklo-
piti gor,
4. drža;
- III. 1. 1° in 13° izstopoma z d. na-
prej poklek na l. — skrčiti za-
ročno, pesti, palci gor, 4° in
 $16^\circ = 1^\circ$ in 13° v drugo stran,
2. drža,
3. vsi: suniti v predročanje, pesti,
palci gor,
4. drža;
- IV. 1. vzravnavna, s prisunom 1° in
 13° z l., 4° in 16° z d. spetna
stoja in vsi: izpad z d. naprej
— zmeren predklon — skrčiti
zaročno, pesti, palci gor in sp.:
suniti v predročanje, hrbti gor
(lehti smere vsled predklona
poševno k tlom, konci prstov
so za 10 cm oddaljeni od prstov
srednjih),
- 2., 3., 4. drža;
- V. 1. s poskokom ležna vzpora za-
nožno,
2. drža,
3. čepna vzpora zanožno z l.,
4. drža;
- VI. 1. z odzivom stoja na rokah,
- 2., 3., 4. drža;
- VII. 1. čepna vzpora, lehti zunaj,
2. čep — predročiti gor, dlani dol
konci prstov se dotikajo prstov
srednjih),
- 3., 4. drža;
- VIII. 1. vzravnavna — priročiti,
2. izstopna stoja z l. naprej in s
prisunom z d. spetna stoja,
3. predročiti ven in prijati drug
drugega za rame,
4. drža;
- III. 1. 6° in $10^\circ = 4^\circ$ in 16° ,
 7° in $11^\circ = 1^\circ$ in 13° ,
2. drža,
3. vsi: suniti v predročanje gor,
nekoliko noter, pesti, hrbti
gor (osem pesti je oddaljenih
enako druga od druge ter tvo-
rijo krog),
4. drža;
- IV. 1. vzravnavna, s prisunom 6° in
 10° z d., 7° in 11° z l. spetna
stoja in vsi: s celim obratom v
d. izpad z d. naprej — zmeren
predklon — skozi vzročanje
predročiti, hrbti gor (lehti
smere vsled predklona pošev-
no k tlom),
- 2., 3., 4. drža;
- V. 1. vzklon — vzravnavna, s pri-
sunom z l. spetna stoja — pri-
ročiti,
2. drža,
3. odročiti dol, hrbti gor,
4. drža;
- VI. 1. predročiti noter in prijati za
noge telovadca, ki je v stoji
na rokah,
- 2., 3., 4. drža;
- VII. 1. priročiti,
2. čep — predročiti gor, dlani
dol (konci prstov se dotikajo
prstov drugega telovadca),
- 3., 4. drža;
- VIII. 1. vzravnavna, $\frac{3}{4}$ obrata v l. na
prstih d. noge in izstopna
stoja z l. naprej ven, s pri-
sunom z d. spetna stoja —
priročiti (pred obratom),
2. čep — predročiti ven in prijati
drug drugega za rame,
- 3., 4. drža,

- III. 1. vzklon — vzravnavna z l., s $\frac{1}{4}$ obratom v l. na prstih d. noge izstopna stoja z l. vstran — skozi skrčenje predročno noter, spodnje lehti pred telesom, sklopljeno dol, konci prstov se dotikajo, l. iztegniti v odročenje $\frac{3}{4}$ gor uročeno, d. v odročenje dol uročeno (konci prstov l. roke se dotikajo d. roke druge telovadke) — pogled na l. roko,
- 2., 3., 4. drža;
- IV. 1. s $\frac{1}{4}$ obratom v l. poklek na d. — skozi priročenje in predročenje predročiti $\frac{3}{4}$ gor, dlani dol (konci prstov obeh telovadk so približno 10 cm narazen),
- 2., 3., 4. drža;
- V. 1. vzravnavna, s $\frac{1}{2}$ obratom v l. in s prisunom z d. spetna stoja — vzročiti, dlani noter in sp.:
2. predklon vodoravno — skozi skrčenje predročno noter, spodnje lehti pred telesom, sklopljeno dol, konci prstov se dotikajo, iztegniti v predročenje (navpično), dlani ven,
3. vzklon — s $\frac{1}{2}$ obratom v l. na prstih l. noge izstopna stoja z d. vstran — z d. odročiti gor, z l. skozi priročenje odročiti dol, dlani naprej telovadki se držita za obe roki, hrbta in lehti so tesno drug ob drugem),
4. drža;
- VI. 1. s prenosom teže telesa na l. odnožna stoja z d. — odklon v d. — z l. vzročiti uročeno, z d. priročiti (telovadki se še vedno držita za roki),
- 2., 3., 4. drža;
- VII. 1. $\frac{1}{2}$ obrata v l. na prstih l. noge in s prisunom z d. spetna stoja — z d. skozi vzročenje noter, predročenje dol noter (roki sta še spojeni) in priročenje (roki izpustiti) odročiti, dlan dol, z l. priročiti po najkrajši poti,
- 2., 3., 4. drža;
- VIII. 1. skrižna stoja z l. spredaj — roke v bok, prsti smere nazaj in sp.:
2. cel obrat v d. v vzpon spetni in sp.:
3. vse poklek na l. (vsaka telovadka $\frac{1}{2}$ m pred svoj znak s čelom proti sredi) — iztegniti v priročenje in predročiti $\frac{3}{4}$ gor, vzklopiti gor — pogled na roke,
4. drža;

- IX. 1. vstop z d. na l. stegna (1° na 6° itd.),
2. vstop z l. na d. stegna (1° na 7° itd.),
3., 4. drža;
X. 1. izpustiti rame in prijem za roke ter predročiti gor ven — zaklon,
2., 3., 4. drža;
IX. 1. seskok v spetno stojo — priročiti,
2. cel obrat v l. v spetno stojo (vseh 8 telovadcev tvori krog),
3. odročiti $\frac{3}{4}$ gor in prijeti drug drugega za roko,
4. drža;
XII. 1., 2., 3., 4. drža;
- XIII. 1. začeti predklon — priročiti,
2. predklon vodoravno — zaročiti, dlani gor,
3. spad naprej v ležno vzporo zanožno,
 1° med 2° in 8° ,
 4° med 3° in 5° ,
 13° med 12° in 14° ,
 16° med 9° in 15° ;
XIV. 1., 2., 3., 4. drža;
- XV. 1. s poskokom čepna vzpora, lehti zunaj in takoj vzravnavava v spetno stojo — priročiti,
2. 4° in 13° izstopna stoja z l., 1° in 16° z d. na znak — skrčiti odročno, spodnje lehti nad zgornjimi, pesti, hrbti gor,
3. 1° $\frac{1}{4}$ obrata v l., prisun z l. v spetno stojo,
 4° $\frac{1}{4}$ obrata v d., prisun z d. v spetno stojo,
 13° $\frac{3}{4}$ obrata v d., prisun z d. v spetno stojo,
 16° $\frac{3}{4}$ obrata v l., prisun z l. v spetno stojo,
vsi: odročiti, hrbet gor,
4. priročiti;
- IX. 1., 2., 3., 4. drža;
X. 1., 2., 3., 4. drža;
XI. 1. drža,
2. vzravnavava, cel obrat v l. v spetno stojo — priročiti,
3., 4. = kakor v ogljih;
XII. 1., 2., 3., 4. drža;
XIII. 1., 2., 3., 4. = kakor v ogljih,
 6° med 2° in 3° ,
 7° med 8° in 9° ,
 10° med 14° in 15° ,
 11° med 5° in 12° ;
XIV. 1., 2., 3., 4. drža;
XV. 1. = kakor v ogljih,
2. skrčiti odročno spodnje lehti nad zgornjimi, pesti, hrbti gor —
 6° izstopna stoja z l. nazaj ven na znak,
 7° s $\frac{1}{2}$ obratom v l. izstopna stoja z l. naprej ven na znak,
 10° s celim okratom v l. izstopna stoja z d. naprej ven na znak,
 11° s $\frac{1}{2}$ obratom v d. izstopna stoja z d. naprej ven na znak,
s prisunom z d., oziroma z l. spetna stoja,
3. odročiti, hrbet gor,
4. priročiti;

IX. 1., 2., 3., 4. drža;

X. 1. klečna vzpora, roke se dotikajo tal ob straneh d. noge,

2. s poskokom ležna vzpora zanožno (glava, trup, noge v ravni črti),
3., 4. drža;

XI. 1. s poskokom čepna vzpora, lehti zunaj,

2. vzravnava v spetno stoji — predročiti $\frac{3}{4}$ gor, dlani dol,

3. izstopna stoji z d. naprej, z zasukom trupa za 90° v l. in z odsukom
čelni krogi soročno gor,

4. drža;

XII. 1. s $\frac{1}{2}$ obratom v l. počep odnožno z l. — predročiti v l. $\frac{3}{4}$ dol, hrbet
gor (po najkrajši poti) — lahen predklon v d. (lehti so vzporedne
z l. nogo),

2., 3., 4. drža;

XIII. 1. vzklon, vzravnava s $\frac{1}{2}$ obratom v d. zanožna stoji z l. — z lokom
soročno v l. (pred obratom) vzročiti, dlani noter in sp.:

2. skozi predročenje, dlani noter, priročiti in sp.:

3. zanožiti z l. — predklon vodoravno — odročiti, dlani dol (glava,
trup, l. noga v ravni črti),

4. drža;

XIV. 1. vzklon — izstopna stoji z l. nazaj — lahen zaklon (d. noga, trup in
glava v ravni črti) — skozi priročenje predročiti hrbti gor in sp.:

2. skrečiti priročeno, spodnje lehti pred zgornjimi, dlani naprej in sp.:

3. iztegniti v odročenje, vzklopiti gor,

4. drža;

$2^\circ, 5^\circ, 9^\circ, 14^\circ$ delajo kakor je pisano, $3^\circ, 8^\circ, 12^\circ, 15^\circ$ v drugo stran;

XV. 1. vzklon — cel obrat v d. na prstih d. noge in izstopna stoji z l. vstran
— priročiti (pred obratom),

2. z l. predročiti, vzklopiti gor (roki obeh telovadk tesno druga ob
drugi), z d. drža v priročanju, vzklopiti ven,

3. izstopna stoji z d. naprej,

4. izstopna stoji z l. naprej;

- XVI. 1. = I. 1.,
 2., 3. drža,
 4. 1° s $\frac{3}{4}$ obratom v d. in prisunom z l. spetna stoja,
 $4^\circ = 1^\circ$ v drugo stran,
 13° s $\frac{1}{4}$ obratom v l. in prisunom z d. spetna stoja,
 $16^\circ = 13^\circ$ v drugo stran,
 vsi: priročiti, oziroma: iztegniti v priročenju.

Člani v oglih: 1° , 4° , 13° , 16° .

- I. 1. 1° in 16° odročiti z d., 4° in 13° odročiti z l., hrbet gor,
 2. 1° , in 16° odročiti z l., 4° in 13° odročiti z d., hrbet gor,
 3. 1° $\frac{1}{4}$ obrata v l. na prstih d. noge in odnožna stoja z l.,
 4° $\frac{3}{4}$ obrata v l., na prstih d. noge in odnožna stoja z l.,
 13° $\frac{3}{4}$ obrata v d. na prstih d. noge in odnožna stoja z l.,
 16° $\frac{1}{4}$ obrata v d. na prstih d. noge in odnožna stoja z l.,
 vsi: upogniti odročno, spodnja leht pred zgornjo, hrbti gor,
 4. s prisunom z l. vzpon spetno;
 II. 1. odnožna stoja z l. — l. iztegniti v odročnje dol, d. v odročnje $\frac{3}{4}$ gor, hrbti gor (konci prstov vseh štirih l. rok so skupaj) — pogled na l. roko,
 2., 3., 4. drža;
 III. 1. $\frac{1}{2}$ obrata v l. na prstih obeh nog v zanožno stojo z d. — predročiti, hrbti gor, d. z lokom dol,
 2. izstopna stoja z d. naprej,
 3. s prisunom z l. spetna stoja in čep — predročiti gor, hrbti gor,
 4. drža;
 IV. 1. vzravnavna v spetno stojo in sp.: $\frac{1}{2}$ obrata v l. in korak z l. naprej — priročiti (pred obratom),
 2. korak z d. naprej,
 3. s $\frac{3}{4}$ obrata v d. na prstih d. noge in s prisunom z l. spetna stoja, (1° na l. poleg 8° itd.,

- XVI. 1. = I. 1.,
 2., 3. drža,
 4. $6^\circ = 4^\circ$,
 $7^\circ = 1^\circ$,
 $10^\circ = 16^\circ$,
 $11^\circ = 13^\circ$,
 vsi: priročiti, oziroma: iztegniti v priročenju.

Tretja

Člani v sredi: 6° , 7° , 10° , 11° .

- I. 1. 7° in 10° odročiti z l., 6° in 11° odročiti z l., hrbet gor,
 2. 7° in 10° odročiti z l., 6° in 11° odročiti z d., hrbet gor,
 3. $6^\circ = 16^\circ$,
 $7^\circ = 13^\circ$,
 $10^\circ = 4^\circ$,
 $11^\circ = 1^\circ$,
 vsi: z lehtmi kakor v oglih,
 4. = kakor 4. v oglih;
 II. = kakor II. v oglih;
 III. 1. $\frac{1}{2}$ obrata v d. in izstopna stoja z l. naprej — predročiti, hrbti gor, l. z lokom dol,
 2. s prisunom z d. spetna stoja,
 3. predročiti gor, hrbti gor,
 4. drža;
 IV. 1. $\frac{1}{2}$ obrata v d. in korak z d. naprej — priročiti (pred obratom),
 2. korak z l. naprej,
 3. korak z d. naprej ter s $\frac{3}{4}$ obratom v l. na prstih d. noge in s prisunom z l. spetna stoja

- XVI. 1. izstopna stoja z d. vstran (na znak) — z l. odročiti gor, dlan naprej, d. skrčiti odročno, spodnja leht nad zgornjo, dlan naprej — pogled na l. roko (kakor I. 1.),
 2., 3. drža,
 4. s prisunom z l. spetna stoja — z l. priročiti, d. iztegniti v priročenje.

s e s t a v a

Članice: 2°, 3°, 5°, 8°, 9°, 12°, 14°, 15°.

- I. 1. 8°, 9°, 2°, 15° odročiti z d., 3°, 14°, 5°, 12° odročiti z l., hrbet gor,
 2. 8°, 9°, 2°, 15° odročiti z l., 3°, 14°, 5°, 12° odročiti z d., hrbet gor,
 3. 2° in 12° $\frac{3}{4}$ obrata v l. na prstih d. noge in odnožna stoja z l.,
 3° in 9° $\frac{1}{4}$ obrata v l. na prstih d. noge in odnožna stoja z l.,
 5° in 15° $\frac{3}{4}$ obrata v d. na prstih d. noge in odnožna stoja z l.,
 8° in 14° $\frac{1}{4}$ obrata v d. na prstih d. noge in odnožna stoja z l.,
 vse: upogniti odročno spodnja leht pred zgornjo, hrbti gor,
 4. s prisunom z d. vzpon spetno;
- II. 1. odnožna stoja z l. — iztegniti v vzročenje, dlani noter in sp.: z d. odročiti $\frac{3}{4}$ gor, z l. odročiti dol, hrbti gor (konci prstov vseh štirih l. rok so skupaj) — pogled na l. roko,
 2., 3., 4. drža;
- III. 1. $\frac{1}{2}$ obrata v d., s prisunom z l. spetna stoja — predročiti $\frac{3}{4}$ gor, hrbti gor — pogled na roke,
 2. priročiti, hrbti naprej in sp.:
 2°, 5°, 9°, 14° delajo kakor je pisano, 3°, 12°, 8°, 15° v drugo stran,
 3. izstopna stoja z d. nazaj — skozi odročenje in vzročenje, dlani naprej, predročiti $\frac{3}{4}$ gor, hrbti gor — lahen zaklon (hrbta obeh telovadk sta tesno drug ob drugem),
 4. drža;
- IV. 1. skrižna stoja z l. spredaj — roke v bok, prsti smere nazaj,
 2. $1\frac{1}{2}$ obrata v d. v spetno stojo (vseh 16 telovadk stoji v enem krogu),

- vseh 16 telovadcev stoji v enem krogu),
4. drža;
- V. 1. izpad z l. nazaj — zmeren zaklon — predročiti gor, hrbti gor,
2., 3., 4. drža;
- VI. 1. vzklon — vzravnavna, s prisunom z d. spetna stoja in s $\frac{1}{2}$ obratom v l. zanožna stoja z d. — z d. predročiti $\frac{3}{4}$ gor, vzklopiti gor, l. skrčiti zaročno, pesti, dlani gor,
2., 3., 4. drža;
- VII. 1. čepna vzpora odnožno z d. — z d. odročiti dol, hrbet gor (leht vodoravno),
2., 3., 4. drža;
- VIII. 1. $\frac{1}{2}$ obrata v l. v čepno vzporo zanožno z d.,
2. s prisunom z d. čepna vzpora, lehti zunaj,
3. vzravnavna — priročiti,
4. drža;
- IX. 1. odkoračna stoja z l. vstran — odročiti, pesti, hrbti gor,
2. začeti predklon,
3. predklon vodoravno,
4. drža;
- X. 1. vzklon in čepna vzpora odnožno z d. — z d. odročiti dol, hrbet gor (leht vodoravno),
2. z d. vzročiti (konci prstov se dotikajo prstov drugega telovadca),
3., 4. drža;
- XI. 1. $\frac{1}{2}$ obrata vl. v čepno vzporo oberočno zanožno z d.,
2. s prisunom z d. čepna vzpora, lehti zunaj,
3. vzravnavna in s $\frac{1}{2}$ obratom v l. spetna stoja — priročiti,
4. drža;
- XII. 1. dva tekova poskoka proti sredi (nekoliko v l.),
2. dva tekova poskoka proti sredi (nekoliko v l.), (1° med 8° in 9° itd.),
3. cel obrat v l.,
- (7° na d. strani poleg 2°),
4. drža;
- V. = kakor V. v oglih;
- VI. 1. vzklon — vzravnavna, s prisunom z d. spetna stoja, dalje kakor v oglih, toda v drugo stran,
2., 3., 4. drža;
- VII. = kakor VII v oglih, toda v drugo stran;
- VIII. = kakor VIII. v oglih, toda v drugo stran;
- IX. = kakor IX. v oglih, toda v drugo stran;
- X. = kakor X. v oglih, toda v drugo stran;
- XI. = kakor XI. v oglih, toda v drugo stran;
- XII. 1. dva tekova poskoka proti sredi,
2. dva tekova poskoka proti sredi,
3. 6° in 10° si stojita nasproti: razkoračna stoja — skrčiti priročno, spodnje lehti poševno naprej gor, prsti spojeni drug v drugem (pesti); 11°

- 3., 4. drža;
vse na isto stran:
- V. 1. izpad z l. nazaj — zmeren zaklon — predročiti gor, hrbti gor,
2., 3., 4. drža;
2°, 5°, 9°, 14° delajo kakor je pisano, 3°, 8°, 12°, 15° v drugo stran;
- VI. 1. vzklon, vzravnava, s prisunom d. spetna stoja — priročiti,
2. $\frac{1}{2}$ obrata v l. na prstih d. noge in s posunom z l. nazaj klek na l. — z d. predročiti $\frac{3}{4}$ gor, dlan noter, z l. zaročiti, dlan noter,
3., 4. drža;
- VII. 1. vzravnava, s $\frac{1}{2}$ obratom v l. odnožna stoja z l. — z d. odročiti $\frac{3}{4}$ gor, dlan naprej (konci prstov se dotikajo prstov druge telovadke), z l. odročiti, hrbet gor,
2., 3., 4. drža;
- VIII. 1. roke v bok, prsti smere nazaj — cel obrat v d. na prstih d. noge in dva tekova poskoka l. d. proti sredi,
2. dva tekova poskoka l. d. proti sredi,
3. izstopna stoja z l. naprej in s $\frac{1}{2}$ obratom v d. odnožna stoja z d. — z levo odročiti $\frac{3}{4}$ gor, z d. odročiti dol, hrbti gor,
4. drža;
- IX. 1. s prenosom teže telesa na d. odnožna stoja z l. — podlehtni lok dol v upognenje odročno, spodnje lehti pred zgornjimi, dlani dol in sp.:
2. s prenosom teže telesa na l. odnožna stoja z d. — podlehtni lok gor in gib lehti kakor v VIII. 3.,
3., 4. drža;
- X. 1. s $\frac{1}{2}$ obratom v l. in s prisunom z d. k l. čepna vzpora, lehti zunaj,
2. vse: s poskokom ležna vzpora zanožno,
3., 4. drža;
- XI. 1. s poskokom čepna vzpora,
2. vzravnava in izstopna stoja z l. nazaj — skozi predročenje, hrbti gor, skrčiti priročno, spodnje lehti pred zgornjimi, dlani naprej,
3. cel obrat v l. na prstih obeh nog v prednožno stojo z l. — iztegniti v priročenje (pred obratom) in predročiti, sklopljeno dol in sp.:
4. s prisunom z l. spetna stoja — z vzklopljenjem gor priročiti;
- XII. 1. 5° in 9° z dvema tekovima poskokoma $\frac{1}{4}$ obrata v d., 8° in 12° v l., 2° in 14° $\frac{1}{4}$ obrata v d., 3° in 15° v l. ter dva tekova poskoka proti oglom,
vse: roke v bok, prsti smere nazaj,
2. 2°, 3°, 14°, 15° še dva tekova poskoka proti oglom, 5°, 8°, 9°, 12° spetna stoja,

4. čepna vzpora, lehti zunaj;
- XIII. 1. s poskokom ležna vzpora prednožno,
2., 3., 4. drža;
- XIV. 1., 2. drža,
3. z odzivom cel obrat v d. v ležno vzporo zanožno,
4. s poskokom čepna vzpora in takoj vzravnavava — priročiti;
- XV. 1., 2. $\frac{3}{4}$ obrata v d. in z dvema korakoma l. d. med obe članici s čelom proti oglu: spetna stoja — priročiti,
3. odročiti gor, dlani naprej,
4. drža;
- XVI. 1. drža,
2. 1° s $\frac{1}{4}$ obratom v l. izstopna stoja z d. na znak, s prisunom z l. spetna stoja — priročiti (pred obratom),
 $4^\circ = 1^\circ$ v drugo stran,
 16° s $\frac{3}{4}$ obratom v l. izstopna stoja z d. na znak, s prisunom z l. spetna stoja — priročiti (pred obratom),
 $13^\circ = 16^\circ$ v drugo stran,
3. odročiti, hrbti gor,
4. priročiti.
- razkoračna stoja, podpira z l. roko d. roko 6° , z d. pa l. roko 10° , 7° , cel obrat v levo,
4. drža;
- XIII. 1. 7° naskokoma vzpora na pesteh,
2., 3., 4. 6° in 10° polagoma predročiti gor, 7° polagoma prednos (ali stoja na rokah);
- XIV. 1., 2. drža,
3. 7° seskok — vsi: spetna stoja — priročiti,
4. drža;
- XV. 1. cel obrat v l. (7° ne, ker je napravil seskok s čelom proti oglu),
2. drža,
3., 4. = kakor 3., 4. v ogljih;
- XVI. 1. drža,
2. $7^\circ = 1^\circ$,
 $6^\circ = 4^\circ$,
 $10^\circ = 16^\circ$,
 $11^\circ = 13^\circ$,
3., 4. = kakor 3., 4. v ogljih.

- 3., 4. drža;
- XIII. 1. 2°, 3°, 14°, 15° s $\frac{1}{2}$ obratom v d. čepna vzpora odnožno z l. (prsti l. noge so na znaku v oglu) — z l. odročiti, hrbet gor (leht smeri poševno gor) — pogled na l. roko, 5°, 8°, 9°, 12° poklek na l., skozi predročenje ven odročiti $\frac{3}{4}$ gor, dlani naprej,
- 2., 3., 4. drža;
- XIV. 1., 2. drža,
3. vzravnavna, 2°, 3°, 14°, 15° s $\frac{1}{2}$ obratom v l. spetna stoja na znakih v ogljih — priročiti, 5°, 8°, 9°, 12° s prisunom z l. spetna stoja (en korak pred znaki) — skozi odročenje priročiti,
4. drža;
- XV. 1. vse: predročiti, hrbti gor,
2. drža,
3. odročiti gor, dlani naprej,
4. drža;
- XVI. 1. drža,
2. priročiti, vzklopiti ven —
- 2° s $\frac{1}{4}$ obratom v l. in z dvema prisunskima korakoma v l. spetna stoja na znaku,
- 5° s $\frac{1}{4}$ obratom v l. in z dvema prisunskima korakoma v d. nazaj spetna stoja na znaku,
- 9° s $\frac{3}{4}$ obratom v l. in z dvema prisunskima korakoma v d. naprej spetna stoja na znaku,
- 15° s $\frac{3}{4}$ obratom v l. in z dvema prisunskima korakoma v l. spetna stoja na znaku,
- 3° = 2°, toda v drugo stran,
- 8° = 5°, toda v drugo stran,
- 12° = 9°, toda v drugo stran,
- 14° = 15°, toda v drugo stran,
3. odročiti, hrbti gor,
4. priročiti.

Izpremembe pri vajah s palicami za starejše brate nad 35 let.

Izpremembe pri vajah s palicami za starejše brate nad 35 let.

Na predlog moškega prednjaškega zbora je bilo na odborovi seji ČOS, sklenjeno, da nastopijo starejši brati pri vajah s palicami v slavnostnem kroju brez surke. Da pri vajah ne bo trpel kroj, so bile v III. in IV. sestavi izmenjane nekatere stoji, in sicer:

V III. sestavi, d o b a 3. a) — namesto « $\frac{1}{2}$ obrata v levo — poklek z d. — palico ravno pred prsa» se glasi: vzravnavo, $\frac{1}{2}$ obrata v levo na levi peti in počep prednožno z desno — zmeren zaklon — glava, trup in desna noga v premi črti — palico ravno na prsa;

v d o b i 3. c) — vzklon, vzravnavo itd.

V IV. sestavi je zopet izpuščen poklek in je 1. d o b a d) izpremenjena namesto «izstopna stoji z desno naprej — palico ravno nad glavo» v: «palico ravno nad glavo — drža v stoji»;

2. d o b a a) namesto «poklek z levo itd.» se izpremeni: «izpad z desno naprej — predklon vodoravno — palico ravno pred prsa»;

3. d o b a a) je brez izpremembe, le pred vzravnavo pride še vzklon.

Posebni nastopi žup na akademijah v Pragi v naraščajskih in v glavnih zletnih dneh.

Vsaka župa, ki bi eventualno nastopila v Pragi na akademiji, naj sporoči TO. JSS.:

- 1.) S koliko točkami (katera društva).
- 2.) Koliko oseb nastopi pri vsaki točki in kdaj (člani, članice naraščaj, v naraščajskih dneh ali v glavnih zletnih dneh).
- 3.) Kakšna je točka (proste, z orodjem, skupine, telovadni ples).
- 4.) V kakšnih oblekah.

Vsako točko bo prišel pogledat član saveznega TO. Čas bo določila vsaka župa sporazumno s TO. JSS.

Skupinske vježbe šesnaestorica za svesokolski slet u Pragu godine 1926.

Šesnaestorica: 8 članova i 8 članica.

U temeljnom postavu stoje članovi i članice u običnom razmaku (značka od značke 180 cm) tako, da su 4 člana na uglovima, 4 u sredini, a po 2 članice spređa, straga i na obim stranama.

Temeljni postav: stoj spetni — priručiti.

Vježba se odmah ispočetka na značkama, a kod promjena treba paziti, da svatko zauzme upravo ono mjesto, koje je označeno na slikama. Najprije neka se uvježbaju članovi napose i članice napose. Kada već dobro znadu, onda vježbaju skupno.

Svaki sastav izvodi se tri puta.

Predigra ima 12 taktova. Na 1. dobu 12. takta postave se vježbači u «pozor». Isto vrijedi o obim međuigrama između I. i II. sastava te između II. i III. sastava. Poslije treće izvedbe svakog sastava izvede se «odmor».

U XIII. taktu III. sastava neka članovi — ako je ikako moguće — izvedu stojeve o rukú, tek ona župa, koja u istinu nema vježbača za stojeve, neka radi prednos u potporu. Prigodom samog nastupa biti će šesnaestorice razvrstane prema tome, kakovo im je izvođenje.

Gibanja se odmah sa početkom dobe izvode brzo, nije li što drugo rečeno.

Ovde donosimo još i razmak i sastav, koji treba da nauči svaka šesnaestorica, jer će isti vrijediti i za Prag.

Šesnaestorice nastupe u četverostupima i za vrijeme hodanja zauzmu razmak u dublinu. Na znak trubljom zaustave se i stoje u «pozoru». Glazba prestane sviranjem koračnice, te nastavi predigrom. Vježbači izvedu u II., III. i IV. taktu slijedeći razmak:

I. Svi: izdržaj;

2°, 7°, 10° i 15°, kako je na pisano; 3°, 6°, 11° i 14° na drugu stranu;

II. 1. $\frac{1}{2}$ okreta desno u stoj zanožni lijevom,

2. priključenjem lijeve stoj spetni;

3. stoj iskoračni lijevom napred,

4. priključenjem desne stoj spetni;

III. 5. $\frac{1}{2}$ okreta lijevo u stoj zanožni desnom,

6. priključenjem desne stoj spetni;

1°, 8°, 9° i 16°, kako je napisano, 4°, 5°, 12° i 13° na drugu stranu;

II. 1. $\frac{1}{2}$ okreta desno u stoj iskoračni lijevom napred,

2. stoj iskoračni desnom napred,

3. stoj iskoračni lijevom napred,

4. priključenjem desne stoj spetni;

III. 5. $\frac{1}{2}$ okreta lijevo u stoj zanožni desnom,

6. priključenjem desne stoj spetni.

Dalje svi jednako:

7. odručiti (hrpti gore);

8. izdržaj;

IV. 9. priručiti,

10. odmor, t. j. stoj prednožni desnom van; članovi: ruke posagnute na križima; članice: ruke o bok (spojeni prsti smjeraju napred, palci nazad).

Sastav je sličan razmaku. Nakon trećeg opetovanja III. sastava ima se izdržati u «pozoru», a na to:

I. Svi: izdržaj,

2°, 7°, 10° i 15°, kako je napisano, 3°, 6°, 11° i 14° na drugu stranu;

- II. 1. $\frac{1}{2}$ okreta lijevo i stoj iskoračni desnom napred,
2. priključenjem lijeve stoj spetni;
3., 4. izdržaj;
- III. 5. $\frac{1}{2}$ okreta desno u stoj zanožni lijevom,
6. priključenjem lijeve stoj spetni;
1°, 8°, 9° i 16°, kako je napisano, 4°, 5°, 12° i 13° na drugu stranu;
- II. 1. $\frac{1}{2}$ okreta lijevo u stoj iskoračni desnom napred,
2. stoj iskoračni lijevom napred,
3. stoj iskoračni desnom napred,
4. priključenjem lijeve stoj spetni;
- III. 5. $\frac{1}{2}$ okreta desno u stoj zanožni lijevom,
6. priključenjem lijeve stoj spetni.
- Na 7. dobu iskorače svi lijevom nogom i odu,

Prvi

Članovi na uglovima: 1°, 4°, 13° i 16°.

- I. 1. 1° $\frac{1}{4}$ okreta desno u stoj zanožni lijevom,
4° $\frac{1}{4}$ okreta lijevo u stoj zanožni desnom,
13° $\frac{3}{4}$ okreta lijevo u stoj zanožni desnom,
16° $\frac{3}{4}$ okreta desno u stoj zanožni lijevom,
2. 1° i 16° stoj spetni priključenjem lijeve, a 4° i 13° priključenjem desne;
od ovuda dalje rade svi jednako;
3. zakrokom lijeve (otprilike 75 cm) i priključenjem desne stoj spetni,
4. izdržaj;
- II. 1. nutarnjim čelnim lúkovima (desna pred lijevom) nadručiti (dlanovi unutra) i sp.:
2. odručenjem (hrpti gore) priručiti,
3., 4. = 1., 2.;
- III. 1. potpor čučnjem (ruke izvana),
2. izdržaj,
3. poskokom potpor prednožno-ležeći (krajevi nogú na značkama),
4. izdržaj;
- IV. 1., 2., 3., 4. izdržaj;
- V. 1. odrazom cijelim okretom desno u potpor zanožno-ležeći,
2. poskokom potpor čučnjem (ruke izvana),

Članovi u sredini: 6°, 7°, 10° i 11°.

- I. 1. 6° $\frac{1}{4}$ okreta lijevo u stoj zanožni desnom,
7° $\frac{1}{4}$ okreta desno u stoj zanožni lijevom,
10° $\frac{3}{4}$ okreta desno u stoj zanožni lijevom,
11° $\frac{3}{4}$ okreta lijevo u stoj zanožni desnom,
2. priključenjem desne 6° i 11°, lijeve 7° i 10° stoj spetni;
odovud dalje rade svi jednako;
3. zakorak lijevom (mali) i priključenjem desne stoj spetni,
4. izdržaj;
- II. kao članovi u uglovima,
- III. 1. potpor čučnjem (ruke izvana),
2. izdržaj,
3. poskokom potpor zanožno-ležeći,
4. izdržaj;
- IV. 1., 2., 3., 4. izdržaj;
- V. 1. poskokom potpor čučnjem (ruke izvana),
2. dizaj i usprav u stoj spetni — priručiti,

s a s t a v

Članice: 2°, 3°, 5°, 8°, 9°, 12°, 14° i 15°.

- I. 1. 2° $\frac{1}{4}$ okreta desno u stoj zanožni lijevom,
3° $\frac{1}{4}$ okreta lijevo u stoj zanožni desnom,
5° $\frac{1}{4}$ okreta lijevo u stoj zanožni desnom,
8° $\frac{1}{4}$ okreta desno u stoj zanožni lijevom,
9° $\frac{3}{4}$ okreta desno u stoj zanožni lijevom,
12° $\frac{3}{4}$ okreta lijevo u stoj zanožni desnom,
14° $\frac{3}{4}$ okreta lijevo u stoj zanožni desnom,
15° $\frac{3}{4}$ okreta desno u stoj zanožni lijevom,
2. 2°, 8°, 9° i 15° priključenjem lijeve, 3°, 5°, 12° i 14° priključenjem desne stoj spetni,,
2°, 5°, 9° i 14° rade odovud dalje, kako je napisano, 3°, 8° 12° i 15° isto na drugu stranu,
3. korak desnom nazad van i priključenjem lijeve stoj spetni,
4. izdržaj;
- II. 1. nutarnjim čelnim lukovima (desna pred lijevom) nadručiti (dlanovi unutra i sp.):
 2. odručenjem (hrpti gore) priručiti;
 - 3., 4. = 1., 2.;
- III. 1. stoj iskoračni desnom strance — lijevom odručiti (hrpti gore), d. skučiti predručno unutra (hrbat gore, desna predlaktica i l. ruka usporedno, pogled na lijevu pesnicu),
 2. izdržaj,
 3. potpor čučnjem odnožno lijevom — lijevu odručiti dolje (hrbat gore, ruka je vodoravno, pogled na lijevu pesnicu),
 4. izdržaj;
- IV. 1., 2., 3., 4. izdržaj;
- V. 1. dizaaj u stoj odnožni lijevom — lijevu odručiti (hrbat gore), d. skučiti predručno unutra (hrbat gore, desna predlaktica i lijeva ruka usporedno, pogled na lijevu pesnicu);
 2. izdržaj,

3. dizaj i usprav u stoj spetni i ispad desnom napred — primjereni pretklon (lijeva noga i trup u ravnoj crti) — predručiti (dlanovi dolje [uslijed pretklona smjeraju ruke koso k tlu]),
4. izdržaj;
- VI. 1., 2. izdržaj,
3. usprav — dizaj desnom i cijelim okretom lijevo (na prstima desne noge), te priključenjem lijeve stoj spetni — nutarnjim čelnim lukovima (po okretu, desna pred lijevom) odručiti gore (dlanovi napred [ruke članova iza rukú člаница]),
4. izdržaj;
- VII. 1., 2. izdržaj,
3. odručiti dolje (dlanovi napred [ruke članova iza rukú člаница]),
4. izdržaj;
- VIII. 1. cijeli okret lijevo i dva trčeća poskoka (lijevom, desnom) napred (spram sredine) — skučiti zaručno (predlaktica pod zalakticom, pesnice stisnute, palci gore),
2. dva trčeća poskoka (lijevom, desnom) napred,
3. cijeli okret lijevo (na prstima desne noge) i priključenjem lijeve stoj spetni,
4. izdržaj;
- IX. 1. sunuti strance gore (u područje gore, pesnice stisnute, dlanovi napred; krajevi prstiju četiri vježbača dotiču se),
- 2., 3., 4. izdržaj;
- X. 1. predručiti — pesnice osoviti,
- 2., 3., 4. izdržaj;
- XI. 1. uhvatiti ramena susjednih vježbača (1° uhvati lijevom rukom desno rame 6°, a desnom rukom lijevo rame 7° i t. d.),
2. naskok u potpor,
3. početak prelaza u prednos,
3. stoj zakročni lijevom i priključenjem desne stoj spetni (ramena vježbača su jedno do drugoga),
4. izdržaj;
- VI. 1. predložiti desnom vodoravno — predručiti van (pesnice stisnute, palci gore, ruke su tijesno uzase),
- 2., 3., 4. izdržaj;
- VII. 1. priključenjem desne stoj spetni — priručiti,
2. klek sunožno,
3. zaklon — nadručiti unutra, pesnice stisnute, dlanovi gore, palci se dotiču),
4. izdržaj;
- VIII. 1. predručanjem potpor klečeći i dizaj u stoj spetni,
2. otkrok desnom i priključenjem lijeve stoj spetni,
- 3., 4. izdržaj;
- IX. 1. čučanj — predručiti dolje (pesnice na koljenima, hrpti gore, trup uspravan, pogled napred),
- 2., 3., 4. izdržaj;
- X. 1. predručiti — pesnice osoviti,
- 2., 3., 4. izdržaj;
- XI. 1. dizaj i poskokom stoj raskročni — pesnice o bokove (četiri prsta smjeraju napred, palci nazad),
- 2., 3. izdržaj,

3. prenosom težine tijela stoj odnožni desnom — lijevu nadručiti ulučeno (dlan unutra), desnu (lúkom predlaktice gore) odručiti dolje ulučeno,

4. izdržaj;

VI. 1., 2. izdržaj,

3. desnu odručiti gore, lijevu odručiti dolje (dlanovi napred, pesnice članica pred pesnicama članova),

4. izdržaj;

VII. 1., 2. izdržaj,

3. desnu odručiti dolje, lijevu odručiti gore (dlanovi napred, pesnice članica pred pesnicama članova),

4. izdržaj;

VIII. 1. priključenjem desne uspon spetni — odručiti (dlanovi dolje),

2. $\frac{1}{2}$ okreta lijevo i stoj iskoračni lijevom strance u usponu — posagnuti odručno (predlaktice pred zalacticama, dlanovi dolje i sp.:
3. priključenjem desne uspon spetni — spružiti dolje (u priručenje, dlanovi unutra) i sp.:

4. stoj iskoračni lijevom strance u uspon — odručenjem (dlanovi gore) nadručiti (dlanovi unutra) i sp.:

IX. 1. potpor čučenjem odnožno desnom — nutarnjim čelnim lúkovima (desna pred lijevom) lijevom potpor, desnu prurčiti (vježbačice sa leđima i nogama tijesno uzase, pogled nadesno, noge smjeraju prama značkama na uglovima),

2., 3., 4. izdržaj;

X. 1. odručiti gore, hrpti nazad (krajevi prstiju obiju vježbačica dotiču se, pogled na desnu pesnicu),

2., 3., 4. izdržaj;

XI. 1. $\frac{3}{4}$ okreta desno i pomaknućem desne (sve vježbačice rade jednako): klek lijevom (1 m iza značke, čelom van) pretklon — najkraćim putom zaručiti (dlanovi gore, ruke vodoravno),

2. izdržaj,

3. početi uspravljanjem — prurčiti (dlanovi nazad) i sp.:

4. prednos;

XII. 1., 2., 3., 4. izdržaj;

XIII. 1. saskok — priručiti,

2. dva koraka (lijevom, desnom) napred,

3. korak lijevom napred i priključenjem desne stoj spetni ($\frac{3}{4}$ m iza značke),

4. klek sunožni — zaručiti (dlanovi napred);

XIV. 1. zaklon — predručenjem nadručiti (dlanovi gore),

2., 3., 4. izdržaj;

XV. 1. usprav i dizaj u stoj spetni — predručiti gore (dlanovi dolje, pogled na pesnice),

2., 3., 4. izdržaj;

XVI. 1. priručiti,

2. stoj spetni, i to:

1° sa $\frac{1}{4}$ okretom lijevo stoj iskoračni desnom na značku i priključenjem lijeve,

4° = 1° na drugu stranu,

13° sa $\frac{3}{4}$ okretom desno stoj iskoračni lijevom na značku i priključenjem desne,

16° = 13° na drugu stranu,

3. i 4. = II. 1. i 2.

Članovi na uglovima: 1°, 4°, 13° i 16°.

I. 1. 1° $\frac{3}{4}$ okreta lijevo u stoj zanožni desnom — predručiti gore, d. skučiti zaručno (predlaktica pod zalakticom, palci gore),

4° = 1. na drugu stranu,

13° $\frac{1}{4}$ okreta desno u stoj zanožni desnom — rukama = 1°,

4. predručiti van (palci gore, ruke podupiru noge vježbača, koji drže prednos);

XII. 1., 2., 3., 4. izdržaj;

XIII. 1. poskokom stoj spetni i priručiti,

2. predručiti (dlanovi unutra),

3. pretklon (vodoravno) — zaručiti okomito (dlanovi unutra),

4. usprav — priručiti;

XIV. 1. odručiti gore (dlanovi napred, krajevi prstiju se dotiču),

2., 3., 4. izdržaj;

XV. 1. klek sunožno — zaklon — rukama izdržaj,

2., 3., 4. izdržaj;

XVI. 1. usprav i dizaj u stoj spetni — priručiti,

2. stoj spetni, i to:

6° stoj iskoračni lijevom napred van na značku i priključenjem desne stoj spetni,

7° sa $\frac{1}{2}$ okreta lijevo — stoj iskoračni desnom na značku i priključenjem lijeve stoj spetni,

10° cijeli okret lijevo — stoj iskoračni desnom na značku i priključenjem lijeve stoj spetni,

11° $\frac{1}{2}$ okreta desno — stoj iskoračni lijevom na značku i priključenjem desne stoj spetni,

3. i 4. = II. 1. i 2.

Drugi

Članovi u sredini: 6°, 7°, 10° i 11°.

I. 1. 6° = 4°,

7° = 1°,

10° = 16°,

11° = 13°,

4. usprav — predručiti, pesnice svinute (dolje);

XII. 1. pesnice osoviti (gore),

2., 3., 4. izdržaj;

XIII. 1. dizaj i priključenjem lijeve stoj spetni — skučiti priručno (predlaktice pred zalacticama, dlanovi napred),

2. izdržaj,

2°, 5°, 9° i 14° rade, kako je napisano, 3°, 8°, 12° i 15° na drugu stranu,

3. stoj križni lijevom spreda, početi okret desno, ruke o bok (prsti smjeraju nazad) i sp.:

4. 1 i $\frac{1}{2}$ okreta desno i sp.:

XIV. 1. stoj iskoračni lijevom strance — lijevom odručiti gore, desnu odručiti dolje (dlanovi napred, vježbačice su leđima i rukama tijesno uzase),

2., 3., 4. izdržaj;

XV. 1. prenosom težine tijela stoj odnožni lijevom — lijevu odručiti dolje, desnu odručiti gore (dlanovi napred),

2., 3., 4. izdržaj;

XVI. 1. priključenjem lijeve stoj spetni — priručiti,

2. temeljni postav i to:

2° sa $\frac{1}{4}$ okreta desno stoj iskoračni lijevom na značku i priključenjem desne stoj spetni,

3° sa $\frac{1}{4}$ okreta lijevo stoj iskoračni desnom na značku i priključenjem lijeve stoj spetni,

5° sa $\frac{3}{4}$ okreta desno stoj iskoračni lijevom na značku i priključenjem desne stoj spetni,

8° sa $\frac{3}{4}$ okreta lijevo stoj iskoračni desnom na značku i priključenjem lijeve stoj spetni,

9° sa $\frac{1}{4}$ okreta lijevo stoj iskoračni desnom na značku i priključenjem lijeve stoj spetni,

12° sa $\frac{1}{4}$ okreta desno stoj iskoračni lijevom na značku i priključenjem desne stoj spetni,

14° sa $\frac{3}{4}$ okreta lijevo stoj iskoračni desnom na značku i priključenjem lijeve stoj spetni,

15° sa $\frac{3}{4}$ okreta desno stoj iskoračni lijevom na značku i priključenjem desne stoj spetni,

3., 4. = II. 1., 2.

s a s t a v

Članice: 2°, 3°, 5°, 8°, 9°, 12°, 14° i 15°.

I. 1. 2° lijevu odručiti gore, dlan napred, desnu skučiti odručno (predlaktica nad zalacticom, dlan napred, pogled na lijevu ruku),

3° = 2° na drugu stranu,

5° $\frac{1}{2}$ okreta lijevo u stoj spetni — rukama = 2°,

8° = 5° na drugu stranu,

9° $\frac{1}{2}$ okreta desno u stoj spetni — rukama = 2°,

12 = 9° na drugu stranu,

14° celi okret desno u stoj spetni — rukama = 2°,

15. = 14° na drugu stranu,

- 16° = 13° na drugu stranu,
2., 3., 4. izdržaj;
- II. 1. 1° i 13° desnom, 4° i 16° lijevom sunuti napred gore (palci gore) i sp.:
2. sa zasukom trupa 4° i 16° za 90° lijevo, 1° i 13° za 90° desno i sa odsukom trupa čelni krugovi suručke gore,
3. svi: predručenjem i priručenjem predručiti van, pesnice osoviti,
4. izdržaj;
- III. 1. 1° i 13° iskorakom desne napred klek lijevom — skučiti zaručno (pesnice stisnute, palci gore),
4° i 16° = 1° i 13° na drugu stranu,
2. izdržaj,
3. svi: sunuti napred (pesnice stisnute, palci gore),
4. izdržaj;
- IV. 1. dizaj i stoj spetni, i to: 1° i 13° priključenjem lijeve, 4° i 16° priključenjem desne, svi: ispad desnom napred — mirni pretklon — skučiti zaručno (pesnice stisnute, palci gore) i sp.: sunuti napred hrpti gore [ruke smjeraju uslijed pretklona koso k tlu, krajevi prstiju su udaljeni 10 cm od prstiju srednjih],
2., 3., 4. izdržaj;
1. poskokom potpor zanožno-ležeći,
2. izdržaj,
3. potpor čučnjem zanožno lijevom,
4. izdržaj;
- VI. 1. odrazom stoj o rukú,
2., 3., 4. izdržaj;
- VII. 1. potpor čučnjem (ruke izvana),
2. čučanj — predručiti gore (dla-
- 2., 3., 4. izdržaj;
- II. 1., 2. 6° i 10° = 4° i 16°,
7° i 11° = 1° i 13°,
3. kao na uglovima,
4. izdržaj;
- III. 1. 6° i 10° = 4° i 16°,
7° i 11° = 1° i 13°,
2. izdržaj,
3. svi: sunuti napred gore (ponešto unutra, pesnice stisnute, hrpti gore [osam pesnica je jednako udaljeno jedna od druge i sačinjavaju krug]),
4. izdržaj;
- IV. 1. dizaj — 6° i 10° stoj spetni priključenjem desne, 7° i 11° priključenjem lijeve i svi: sa celim okretom lijevo desno ispad desnom napred — niski pretklon — nadručenjem predručiti (hrpti gore [ruke smeraju uslijed pretklona koso k tlu]),
2., 3., 4. izdržaj;
- V. 1. usprav i dizaj — priključenjem lijeve stoj spetni — priručiti,
2. izdržaj,
3. odručiti dolje (hrpti gore),
4. izdržaj;
- VI. 1. predručiti unutra i uhvatiti za noge vježbača, koji je u stoju o rukú,
2., 3., 4. izdržaj;
- VII. 1. priručiti,
2. čučanj — predručiti gore (dla-

2., 3., 4. izdržaj;

odovud rade 2° , 5° , 9° i 14° kako je napisano, 3° , 8° , 12° i 15° isto na drugu stranu;

- II. 1. počučanj zanožno desnom — mirni pretklon (glava, trup i desna noga u ravnoj crti) — desnu spružiti gore, lijevu nadručiti (dlanovi napred) i sp.: predručiti dolje (dlanovi dolje),

2., 3., 4. izdržaj;

- III. 1. usprav — dizaj lijevom, sa $\frac{1}{4}$ okreta lijevo na prstima desne noge stoj iskoračni lijevom strance — skučenim predručjenjem unutra (predlaktica pred tijelom, pesnice svinute dolje, krajevi prstiju se dotiču): lijevu spružiti strance $\frac{3}{4}$ gore ulučeno, desnu strance dolje ulučeno (krajevi prstiju lijeve ruke dotiču se desne ruke druge vježbačice), pogled na lijevu pesnicu,

2., 3., 4. izdržaj;

- IV. 1. $\frac{1}{4}$ okreta lijevo u klek desnom priručenjem i predručjenjem predručiti $\frac{3}{4}$ gore, dlanovi dolje (krajevi prstiju obiju vježbačica su nekih 10 cm udaljeni),

2., 3., 4. izdržaj;

- V. 1. dizaaj, $\frac{1}{2}$ okreta lijevo i priključenjem desne stoj spetni — nadručiti (dlanovi unutra) i sp.:

2. pretklon vodoravno — skučenim predručjenjem unutra (predlaktica pred tijelom, pesnice svinute dolje, krajevi prstiju se dotiču), spružiti napred (okomito, dlanovi van),

3. usprav — sa $\frac{1}{2}$ okreta lijevo na prstima lijeve noge stoj iskoračni desnom strance — desnu odručiti gore, lijevu priručenjem odručiti dolje (dlanovi napred [vježbačice se drže za obje ruke, leđa i ruke su tijesno uzase]);

4. izdržaj;

- VI. 1. s prenosom težine tijela na lijevu stoj odnožni desnom — otklon desno — l. nadručiti ulučeno, d. priručiti (vježbačice se još uvijek drže za ruke),

2., 3., 4. izdržaj;

- VII. 1. $\frac{1}{2}$ okreta lijevo na prstima lijeve noge i priključenjem desne stoj spetni — desnu nadručjenjem unutra predručiti dolje unutra (ruke

- novi dolje [krajevi prstiju dotiču se prstiju srednjih]),
- 3., 4. izdržaj;
- VIII. 1. dizaj — prurčiti,
2. stoj iskoračni lijevom napred i priključenjem desne stoj spetni,
3. predručiti van i uhvatiti jedan drugoga za rame,
4. izdržaj;
- IX. 1. stati desnom na lijevo stegno (1° na 6° itd.),
2. stati lijevom na desno stegno (1° na 7° itd.),
- 3., 4. izdržaj;
- X. 1. ispustiti rame i hvat za ruke, te predručiti gore van — zaklon,
- 2., 3., 4. izdržaj;
- XI. 1. saskok u stoj spetni — prurčiti,
2. celi okret lijevo u stoj spetni (sva osmorica vježbača sačinjavaju krug),
3. odručiti $\frac{3}{4}$ gore i uhvatiti jedan drugoga za ruku,
4. izdržaj;
- XII. 1., 2., 3., 4. izdržaj;
- XIII. 1. početi pretklon — prurčiti,
2. pretklon vodoravno — zaručiti (dlanovi gore),
3. spad napred u potpor zanožno-ležeći,
- 1° između 2° i 8°
- 4° između 3° i 5°,
- 13° između 12° i 14°,
- 16° između 9° i 15°,
4. izdržaj;
- XIV. 1., 2., 3., 4. izdržaj;
- XV. 1. poskokom potpor čučnjem (ruke izvana) i odmah dizaj u stoj spetni — prurčiti,
- novi dolje [krajevi prstiju se dotiču prstiju drugoga vježbača]),
- 3., 4. izdržaj;
- VIII. 1. dizaj i $\frac{3}{4}$ okreta lijevo na prstima desne noge i stoj iskoračni lijevom napred van, priključenjem d. stoj spetni — prurčiti (prije okreta),
2. čučanj — predručiti van i uhvatiti jedan drugoga za rame,
- 3., 4. izdržaj;
- IX. 1., 2., 3., 4. izdržaj;
- X. 1., 2., 3., 4. izdržaj;
- XI. 1. izdržaj,
2. dizaj i celi okret lijevo u stoj spetni — prurčiti,
- 3., 4. = kao na uglovima;
- XII. 1., 2., 3., 4. izdržaj;
- XIII. 1., 2., 3., 4. kao na uglovima,
- 6° između 2° i 3°,
- 7° između 8° i 9°,
- 10° između 14° i 15°,
- 11° između 5° i 12°;
- XIV. 1., 2., 3., 4. izdržaj;
- XV. 1. = kao na uglovima,

još uvijek spojene) i priručenjem (ruke spustiti) odručiti, dlan dolje, lijevu pruručiti najkraćim putem,

2., 3., 4. izdržaj;

VIII. 1. križni stoj lijevom spreda — ruke o bokove (prsti smeraju nazad) i sp.:

2. celim okretom desno u uspon spetni i sp.:

3. sve; klek lijevom (svaka vježbačica $\frac{1}{2}$ m pred svojom značkom čelom spram sredine) — spružiti napred i predručiti $\frac{3}{4}$ gore, pesnice osoviti (pogled na pesnice),

4. izdržaj;

IX. 1., 2., 3., 4. izdržaj;

X. 1. potpor klečeći (ruke se dotiču tla sa strane d. noge),

2. poskokom potpor zanožno-ležeći (glava, trup i noge u ravnoj crti),
3., 4. izdržaj;

XI. 1. poskokom potpor čučnjem (ruke izvana),

2. dizaj u stoj spetni — predručiti $\frac{3}{4}$ gore (dlanovi dolje),

3. stoj iskoračni desnom napred — zasukom trupa za 90° lijevo i odsukom čelni krugovi suručke gore,

4. izdržaj;

XII. 1. sa $\frac{1}{2}$ okreta lijevo počučanj odnožno lijevom — predručiti na lijevu $\frac{3}{4}$ dolje (hrbat gore; najkraćim putem) — neznatan pretklon desno (ruke su usporedno sa lijevom nogom),

2., 3., 4. izdržaj;

XIII. 1. usprav, dizaj i sa $\frac{1}{2}$ okreta desno stoj zanožni lijevom — lúkom suručke na lijevo (prije okreta) nadručiti (dlanovi unutra) i sp.:

2. predručenjem (dlanovi unutra) pruručiti i sp.:

3. zanožiti lijevu — pretklon vodoravno — odručiti (dlanovi dolje, glava, trup i lijeva noga u ravnoj crti),

4. izdržaj;

XIV. 1. usprav — stoj iskoračni lijevom nazad — neznatan zaklon (desna noga, trup i glava u ravnoj crti) — priručenjem predručiti gore i sp.:

2. skučiti pruručno (predlaktice pred zalacticama; dlanovi napred i sp.:

3. spružiti strance, pesnice osovljene,

4. izdržaj;

2° , 5° , 9° i 14° rade kako je napisano, 3° , 8° , 12° i 15° na drugu stranu;

XV. 1. usprav — celi okret desno na prstima desne noge i stoj iskoračni lijevom strance — pruručiti (prije okreta),

2. 4° i 13° stoj iskoračni lijevom, 1° i 16° desnom na značku — skučiti odručno (predlaktica nad zalacticom, pesnice stisnute, hrpti gore),

3. 1° $\frac{1}{4}$ okreta lijevo i priključenjem lijeve stoj spetni,
 4° $\frac{1}{4}$ okreta desno i priključenjem desne stoj spetni,
 13° $\frac{3}{4}$ okreta desno i priključenjem desne stoj spetni,
 16° $\frac{3}{4}$ okreta lijevo i priključenjem lijeve stoj spetni,
 svi: odručiti (hrbat gore),

4. priručiti;

XVI. 1. = I. 1.,

2., 3. izdržaj,

4. 1° $\frac{3}{4}$ okreta desno i priključenjem lijeve stoj spetni,
 4° = 1° na drugu stranu,
 13° $\frac{1}{4}$ okreta lijevo i priključenjem desne stoj spetni,
 16° = 13° na drugu stranu,
 svi: priručiti, resp. spružiti u priručenje.

Članovi na uglovima: 1°, 4°, 13° i 16°.

- I. 1. 1° i 16° desnu odručiti, 4° i 13° lijevu odručiti (hrbat gore),
 2. 1° i 16° lijevu odručiti, 4° i 13° desnu odručiti (hrbat gore),
 3. 1° $\frac{1}{4}$ okreta lijevo na prstima desne noge i stoj odnožni lijevom,
 4° $\frac{3}{4}$ okreta lijevo na prstima desne noge i stoj odnožni lijevom,
 13° $\frac{3}{4}$ okreta desno na prstima desne noge i stoj odnožni lijevom,

2. skučiti odručno (predlaktica nad zalacticom, pesnice stisnute, hrpti gore),

6° stoj iskoračni lijevom nazad van na značku,

7° sa $\frac{1}{2}$ okreta lijevo stoj iskoračni lijevom napred van na značku,

10° sa celim okretom lijevo stoj iskoračni desnom napred van na značku,

11° sa $\frac{1}{2}$ okreta desno stoj iskoračni desnom napred van na značku,

priključenjem desne resp. lijeve stoj spetni,

3. odručiti (hrbat gore),

4. priručiti;

XVI. 1. = I. 1.,

2., 3. izdržaj,

4. 6° = 4°,
 7° = 1°,
 10° = 16°,
 11° = 13°,
 svi: priručiti, resp. spružiti u priručenje.

Treći

Članovi u sredini: 6°, 7°, 10° i 11°.

- I. 1. 7° i 10° desnu odručiti, 6° i 11° lijevu odručiti (hrpti gore),
 2. 7° i 10° lijevu odručiti, 6° i 11° desnu odručiti (hrpti gore),
 3. 6° = 16°,
 7° = 13°,
 10° = 4°,

2. lijevu predručiti, pesnicu osoviti (pesnice obiju vježbačica tijesno uzase) desnom izdržaj u predručenju, osoviti van,

3. stoj iskoračni desnom napred,

4. stoj iskoračni lijevom napred;

- XVI. 1. stoj iskoračni desnom strance (na značku) — lijevu odručiti gore (dlan napred), d. skučiti odručno (predlaktica nad zalacticom, dlan napred, pogled na lijevu pesnicu [kao I. 1.]),
2., 3. izdržaj,
4. priključenjem lijeve stoj spetni — lijevu priručiti, desnu spružiti dolje.

s a s t a v

Članice: 2°, 3°, 5°, 8°, 9°, 12°, 14° i 15°.

1. 8°, 9°, 2° i 15° desnu odručiti, 3°, 14°, 5° i 12° lijevu odručiti (hrbat gore),
2. 8°, 9°, 2° i 15° lijevu odručiti, 3°, 14°, 5° i 12° desnu odručiti (hrbat gore),
3. 2° i 12° $\frac{3}{4}$ okreta lijevo na prstima desne noge i stoj odnožni lijevom,
3° i 9° $\frac{1}{4}$ okreta lijevo na prstima desne noge i stoj odnožni lijevom,
5° i 15° $\frac{3}{4}$ okreta desno na prstima desne noge i stoj odnožni lijevom,

- 16° $\frac{1}{4}$ okreta desno na prstima desne noge i stoj odnožni lijevom,
svi: rasključiti odručno (predlaktica pred zalakticom),
4. priključenjem lijeve uspon spetni;
- II. 1. stoj odnožni lijevom — lijevu ruku spružiti strance dolje, desnu strance $\frac{3}{4}$ gore (hrpti gore [krajevi prstiju svi su zajedno]) — pogled na lijevu pesnicu,
2., 3., 4. izdržaj;
- III. 1. $\frac{1}{2}$ okreta lijevo na prstima obiju nogu u stoj zanožni desnom — predručiti (hrpti gore, desna donjim lukom),
2. stoj iskoračni desnom napred,
3. priključenjem lijeve stoj spetni i čučanj — predručiti gore (hrpti gore),
4. izdržaj;
- IV. 1. dizaj u stoj spetni i sp.: $\frac{1}{2}$ okreta lijevo i korak lijevom napred — priručiti (prije okreta),
2. korak desnom napred,
3. $\frac{3}{4}$ okreta desno na prstima desne i priključenjem lijeve stoj spetni (1° na lijevo pokraj 8° itd., svih 16 stoje u jednom krugu),
4. izdržaj;
- V. 1. ispad lijevom nazad — miran zaklon — predručiti gore (hrpti gore),
2., 3., 4. izdržaj;
- VI. 1. usprav — dizaj, priključenjem desne stoj spetni i sa $\frac{1}{2}$ okreta lijevo stoj zanožni desnom — desnu predručiti $\frac{3}{4}$ gore, pesnicu osoviti, lijevu skučiti zaručno (pesnice stisnute, dlanovi gore),
2., 3., 4. izdržaj;
- VII. 1. potpor čučnjem odnožno desnom — desnu odručiti dolje (hrbat gore [ruke vodoravno]),
2., 3., 4. izdržaj;
- VIII. 1. $\frac{1}{2}$ okreta lijevo u potpor čučnjem zanožno desnom,
2. priključenjem desne potpor čučnjem (ruke izvana),
- 11° = 1°,
svi: rukama kao na uglovima,
4. = kao 4. na uglovima;
II. = kao II. na uglovima;
III. 1. $\frac{1}{2}$ okreta desno i stoj iskoračni lijevom napred — predručiti (hrpti gore, lijeva donjim lukom),
2. priključenjem desne stoj spetni,
3. predručiti gore (hrpti gore),
4. izdržaj;
- IV. 1. $\frac{1}{2}$ okreta desno i korak desnom napred — priručiti (prije okreta),
2. korak lijevom napred,
3. korak desnom napred i $\frac{3}{4}$ okreta lijevo na prstima desne noge i priključenjem lijeve stoj spetni (7° na desni strani pokraj 2°),
4. izdržaj;
- V. = kao V. na uglovima;
VI. 1. usprav — dizaj, priključenjem desne stoj spetni, dalje kao na uglovima, tek na drugu stranu,
2., 3., 4. izdržaj;
- VII. = kao VII. na uglovima, tek na drugu stranu;
VIII. = kao VIII. na uglovima, tek na drugu stranu;

8° i 14° $\frac{1}{4}$ okreta desno na prstima desne noge i stoj odnožni lijevom,

sve: posagnuti odručno (predlaktica pred zalacticom, hrpti gore),

4. priključenjem desne uspon spetni;

II. 1. stoj odnožni lijevom — spružiti gore (dlanovi unutra) i sp.: desnu odručiti $\frac{3}{4}$ gore, lijevu odručiti dolje (hrbti gore, krajevi prstiju svižu četiri lijevih rukú zajedno, pogled na lijevu pesnicu),

2., 3., 4. izdržaj;

III. 1. $\frac{1}{2}$ okreta desno, priključenjem lijeve stoj spetni — predručiti $\frac{3}{4}$ gore (hrpti gore, pogled na pesnice),

2. priručiti (hrpti napred) i sp.:

2°, 5°, 9° i 14° rade, kako je napisano, 3°, 12°, 8° i 15° na drugu stranu,

3. stoj iskoračni desnom nazad — odručenjem i nadručenjem (dlanovi napred) predručiti $\frac{3}{4}$ gore (hrpti gore) — neznatan zaklon (hrpti obiju vježbačica tijesno uzase),

4. izdržaj;

IV. 1. stoj križni lijevom spreda — ruke o bokove (prsti smjeraju nazad),

2. 1 i $\frac{1}{2}$ okreta desno u stoj spetni (svih 16 stoje u jednom krugu), sve na istu stranu:

3., 4. izdržaj;

sve na istu stranu:

V. 1. ispad lijevom nazad — mirni zaklon — predručiti gore (hrpti gore),

2., 3., 4. izdržaj;

2°, 5°, 9° i 14° rade, kako je napisano, 3°, 8°, 12° i 15° na drugu stranu;

VI. 1. usprav — dizaj — priključenjem desne stoj spetni — priručiti,

2. $\frac{1}{2}$ okreta lijevo na prstima desne noge, pomaknućem lijeve noge nazad klek lijevom — desnu predručiti $\frac{3}{4}$ gore (dlan unutra), lijevu zaručiti (dlan unutra),

3., 4. izdržaj;

VII. 1. dizaj, sa $\frac{1}{2}$ okreta lijevo stoj odnožni lijevom — desnu odručiti $\frac{3}{4}$ gore (dlan napred, krajevi prstiju se dotiču druge vježbačice), lijevu odručiti (hrbat gore),

2., 3., 4. izdržaj;

VIII. 1. ruke o bokove (prsti smjeraju nazad) — celi okret desno na prstima desne noge i dva trčea poskoka (l., d.) spram sredine,

2. dva trčea poskoka (l., d.) spram sredine,

- | | |
|--|--|
| 3. dizaj — priručiti, | |
| 4. izdržaj; | |
| IX. 1. stoj otkročni lijevom strance — odručiti (pesnice stisnute, hrpti gore), | IX. = kao IX. na uglovima, tek na drugu stranu; |
| 2. početak pretklona, | |
| 3. pretklon vodoravno, | |
| 4. izdržaj; | |
| X. 1. usprav i potpor čučnjem odnožno desnom — desnu odručiti dolje (hrbat gore [ruke vodoravno]), | X. = kao X. na uglovima, tek na drugu stranu; |
| 2. desnu nadručiti (krajevi prstiju se dotiču prstiju nogu vježbača), | |
| 3., 4. izdržaj; | |
| XI. 1. $\frac{1}{2}$ okreta lijevo u potpor čučnjem objeručke zanožno desnom, | XI. = kao XI. na uglovima, tek na drugu stranu; |
| 2. priključenjem desne potpor čučnjem (ruke izvana), | |
| 3. dizaj i $\frac{1}{2}$ okreta lijevo u stoj spetni — priručiti, | |
| 4. izdržaj; | |
| XII. 1. dva trčea poskoka spram sredine(ponešto nalijevo), | XII. 1. dva trčea poskoka spram sredine, |
| 2. dva trčea poskoka spram sredine(ponešto nalijevo), (1° između 8° i 9° itd.), | 2. dva trčea poskoka spram sredine, |
| 3. cijeli okret lijevo, | 3. 6° i 10° stoje si nasuprot, stoj raskročni — skučiti priručno predlaktica koso napred gore, prsti jednoga spojeni s prstima drugoga, pesnice stisnute), 11° stoj raskročni i podupire lijevom rukom desnu ruku 6° i lijevu ruku 10° , 7° cijeli okret lijevo, |
| 4. potpor čučnjem (ruke izvana); | 4. izdržaj; |
| XIII. 1. poskokom potpor prednožno-ležeći, | XIII. 1. 7° naskokom potpor na pesnicama, |
| 2., 3., 4. izdržaj; | 2., 3., 4.: 6° i 10° polagano predručiti gore, 7° polagano prednos (ili stoj o ruku); |
| XIV. 1., 2. izdržaj, | XIV. 1., 2. izdržaj, |
| 3. odrazom cijeli okret desno u potpor zanožno-ležeći, | 3. 7° saskok — svi: stoj spetni — priručiti, |
| 4. poskokom potpor čučnjem i dizaj — priručiti; | 4. izdržaj; |

3. stoj iskoračni lijevom napred i sa $\frac{1}{2}$ okretom desno stoj odnožni desnom — lijevu odručiti $\frac{3}{4}$ gore, desnu odručiti dolje (hrpti gore),
4. izdržaj;
- IX. 1. prenosom težine tijela stoj odnožni lijevom — predlakti luk dolje u odručno posagnuće (predlaktica pred zalacticom, dlanovi dolje) i sp.:
2. prenosom težine tijela na lijevu stoj odnožni desnom — predlakti luk gore i gibanje rukú kao kod VIII. 3.,
- 3., 4. izdržaj;
- X. 1. sa $\frac{1}{2}$ okretom lijevo i priključenjem desne k lijevoj potpor čučnjem (ruke izvana),
2. sve: poskokom potpor zanožno-ležeći,
- 3., 4. izdržaj;
- XI. 1. poskokom potpor čučnjem,
2. dizaj i stoj iskoračni lijevom nazad — predručenjem (hrpti gore) skučiti priručno (predlaktica pred zalacticom, dlanovi napred),
3. sa celim okretom lijevo na prstima obiju nogú u stoj prednožni lijevom — spružiti dolje (prije okreta) i predručiti, pesnice svinute (dolje) i. sp.:
4. priključenjem lijeve stoj spetni — priručiti (pesnice izravnati);
- XII. 1. 5° i 9° sa dva trčea poskoka $\frac{1}{4}$ okreta desno, 8° i 12° lijevo, 2° i 14° $\frac{1}{4}$ okreta desno, 3° i 15° lijevo, te dva trčea poskoka spram uglova;
- sve: ruke o bokove (prsti smjeraju nazad),
2. 2° , 3° , 14° i 15° još dva trčea poskoka spram uglova, 5° , 8° , 9° i 12° stoj spetni,
- 3., 4. izdržaj;
- XIII. 1. 2° , 3° , 14° i 15° sa $\frac{1}{2}$ okretom desno potpor čučnjem odnožno lijevom (prsti lijeve noge na znački na uglu) — lijevu odručiti (hrbat gore, ruka smjera koso gore, pogled na lijevu pesnicu), 5° , 8° , 9° i 12° klek — predručenjem van odručiti $\frac{3}{4}$ gore (dlanovi napred),
- 2., 3., 4. izdržaj;
- XIV. 1., 2. izdržaj,
3. dizaj, 2° , 3° , 14° i 15° sa $\frac{1}{2}$ okretom lijevo stoj spetni na značkama na uglovima — priručiti, 5° , 8° , 9° i 12° priključenjem lijeve stoj spetni (jedan korak pred značkom) — odručanjem priručiti,
4. izdržaj;

- | | |
|---|---|
| <p>XV. 1., 2. $\frac{3}{4}$ okreta desno i sa dva koraka (l., d.) među obje članice, čelom spram ugla: stoj spetni — priručiti,</p> <p>3. odručiti gore (dlanovi napred),</p> <p>4. izdržaj;</p> <p>XVI. 1. izdržaj,</p> <p>2. 1° sa $\frac{1}{4}$ okreta lijevo stoj iskoračni desnom na znački i priključenjem lijeve stoj spetni — priručiti (prije okreta),</p> <p>$4^\circ = 1^\circ$ na drugu stranu,</p> <p>16° sa $\frac{3}{4}$ okreta lijeve stoj iskoračni desnom na značku i priključenjem lijeve stoj spetni — priručiti (prije okreta),</p> <p>$13^\circ = 16^\circ$ na drugu stranu,</p> <p>3. odručiti (hrpti gore),</p> <p>4. priručiti.</p> | <p>XV. 1. cijeli okret lijevo (7° ne, jer je učinio saskok čelom spram ugla),</p> <p>2. izdržaj,</p> <p>3., 4. = kao 3., 4. na uglovima;</p> <p>XVI. 1. izdržaj,</p> <p>2. $7^\circ = 1^\circ$,</p> <p>$6^\circ = 4^\circ$,</p> <p>$10^\circ = 16^\circ$,</p> <p>$11^\circ = 13^\circ$,</p> <p>3., 4. = kao 3., 4. na uglovima.</p> |
|---|---|

XV. 1. sve: predručiti (hrpti gore),

2. izdržaj,
3. odručiti gore (dlanovi napred),
4. izdržaj;

XVI. 1. izdržaj,

2. priručiti, pesnice osoviti van,

2° sa $\frac{1}{4}$ okretom lijevo i sa dva priključna koraka nalijevo stoj spetni na znački,

8° sa $\frac{1}{4}$ okretom lijevo i sa 2 priključna koraka nadesno nazad stoj spetni na znački,

9° sa $\frac{3}{4}$ okretom lijevo i sa 2 priključna koraka nadesno napred stoj spetni na znački,

15° sa $\frac{3}{4}$ okretom lijevo i sa dva priključna koraka nalijevo stoj spetni na znački,

3° = 2°, tek na drugu stranu,

8° = 5°, tek na drugu stranu,

12° = 9°, tek na drugu stranu,

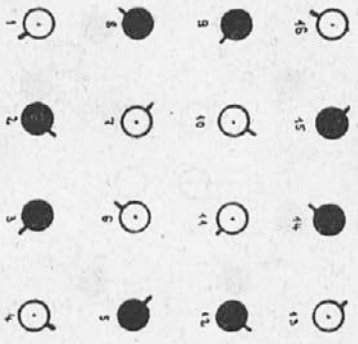
14° = 15°, tek na drugu stranu,

3. odručiti (hrpti gore),

4. priručiti.

3. SESTAVA.

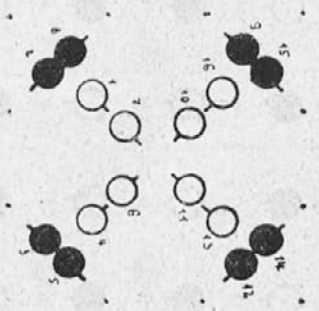
prezidi



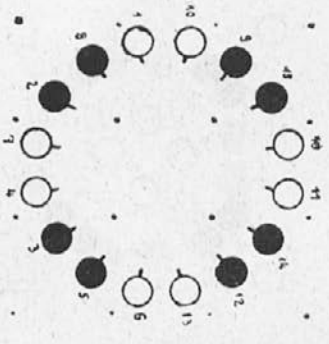
I.3.



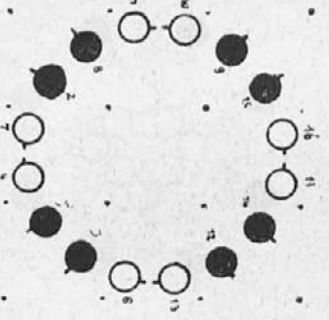
II.1.



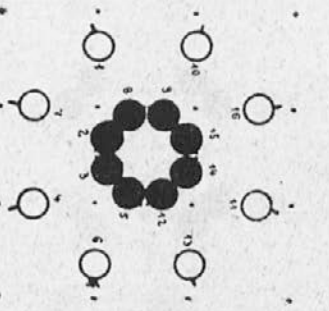
III.3.



IV.3.

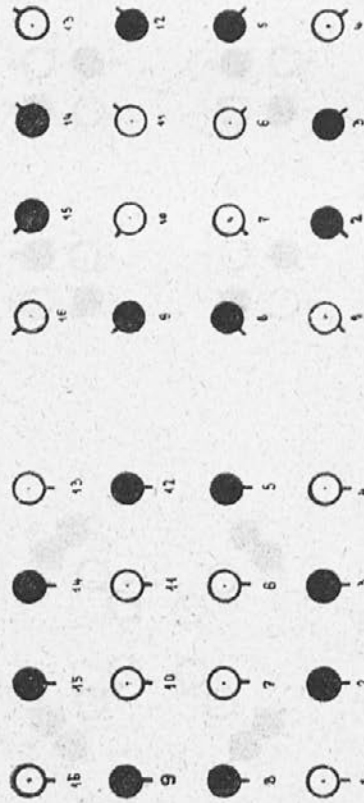


VII.1.



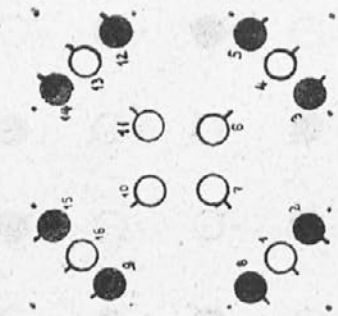
IX.1.

1. SESTAVA.

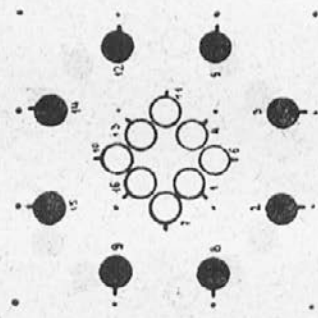


1. Temeljna postava.

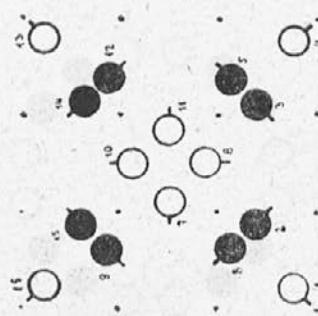
1.1.



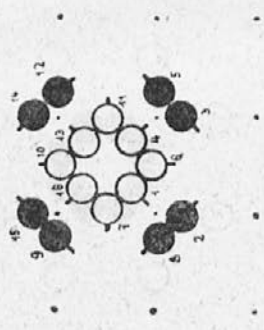
VI.3.



IX.1.

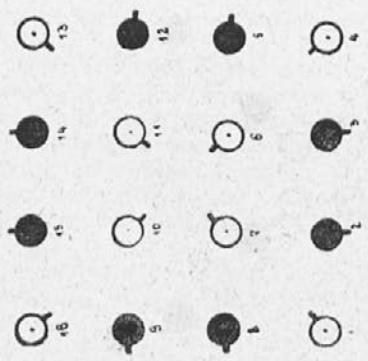


XIV.1.

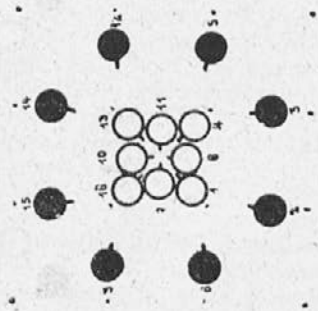


IX.1.

2. SESTAVA.

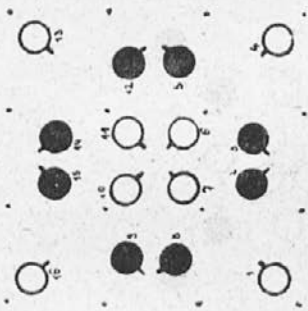


I.1.

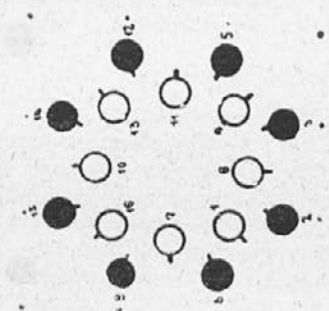


VIII.3.

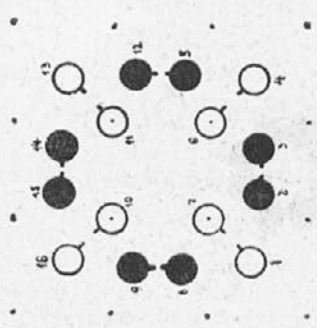
Priloga „Predniaku“ 1926, št. 1-2.



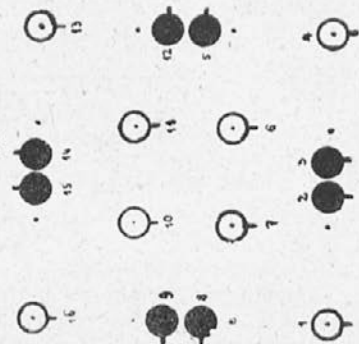
III.1.



XIII.3.

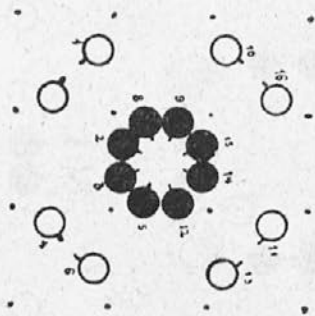


N.1.

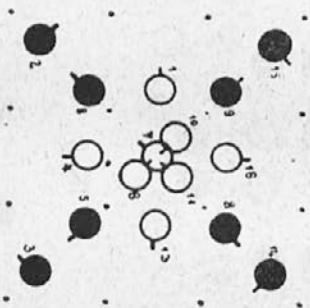


XV.4.

XI.1.



XIII.1.



XV.3.

