

PREDNJA K

LIST JUGOSLOVENSKEGA SOKOLSKEGA PREDNJAŠTVA
PRILOGA SOKOLSKEMU GLASNIKU

LETO II.

ŠTEV. 8.

V Ljubljani, dne 1. decembra 1926.

Pokrajinski zlet v Ljubljani leta 1927

Poživljenje in pravilno usmerjenje vsega telovadnega delovanja našega Sokolstva je ena prvih nalog novega saveznega tehničnega odbora. Po lepo uspehah nastopih našega Sokolstva zunaj naše domovine (Lyon, Praga) se nam kaže vedno jačja potreba večjega nastopa, zleta in tekme doma. Potrebo takega nastopa so poudarile tudi večje župe v dopisih na savez. TO je že prej sam spoznal nujnost take revije naših sil, večjega zleta, ki je v tehničnem kakor tudi v organizatoričnem oziru izredno važen in koristen. Ker se prihodnje leto slavnostno otvori novi veliki Sokolski dom v Ljubljani na Taboru, je sklenil TO na svoji seji dne 4. novembra 1926., naj bi se priredil ob tej priliki velik «Pokrajinski zlet», združen s tekmanji za prvenstvo v vseh panogah lahke atletike in orodja. Zlet je nameravan na Vidove dni in naj župe te dneve upoštevajo pri določanju svojih prireditev. Da se ne zavlečejo priprave za zlet, je TO takoj tudi določil skupne vaje za vse oddelke. Za člane in za članice so določene nove proste vaje. Za člane so bile vaje že preizkušene v prednjaškem tečaju saveza in izvajane na akademiji tečajnikov. Te vaje so objavljene v današnji številki «Prednjaka», srbohrvatski prevod izide čimprej. Vaje za članice izidejo v prihodnji številki «Prednjaka». Za moški in ženski naraščaj so določene vaje, ki so bile predpisane za člane in za članice za nameravani III. slovenski vsesokolski zlet leta 1913. v Ljubljani. Moške vaje so izšle v «Slovenskem Sokolu» leta 1911., str. 84 in sl., ženske pa v «Slovenskem Sokolu» leta 1912., str. 71 in sl., obe s podrobno razlago. List pa tudi slike za obojne vaje se dobe pri savezu. Za ženske vaje izide srbohrvatski prevod brž ko mogoče, za moške pa je bil objavljen v «Hrvatskem Sokolu» leta 1913. na str. 118 in sl., razlaga pa na str. 120. Za deco so se sprejele in se čimprej objavijo vaje z žogami, in sicer za deklice z malimi, za dečke pa z velikimi žogami. Zletni nastop se bo vršil na letnem telovadišču Ljubljanskega Sokola, garderobe bodo v Narodnem domu. Drugi nastopi in večerne prireditve bodo na telovadišču Sokola I na Taboru.

Tekme. Tekme so nameravane v vseh panogah lahke atletike in na orodju. V vsaki panogi se bo tekmovalo za prvenstvo posameznikov. Tekmuje se lahko v vsaki poljubni panogi zase ali pa tudi v več panogah. Na orodju se tekmuje za prvenstvo v celoti ter istočasno tudi za prvenstvo na posameznih orodjih. Tekmovalci na orodju morajo tekmovali na vseh orodjih. Ker je ta tekma zamišljena kot priprava za prihodnjo olimpijado v Amsterdamu, se je sklenilo, počakati na tekmovalne vaje za amsterdamsko tekmo (ki so že avizirane) in po teh vajah prirediti olajšane vaje za našo tekmo. Vsi tekmovalci na orodju kakor tudi v panogah lahke atletike pa morajo tekmovali in nastopiti v zletnih prostih vajah.

Poleg tega so nameravane tudi še tekme društev v prostih vajah.

TO smatra ta zlet kot nekako pripravo za bodoči naš vsesokolski zlet. Hočemo pregledati svoje sile, hočemo pa tudi dati nove izpodbude delovanju naših društev. In vemo prav dobro iz izkušenj, da le velike naloge rode veliko delavnost, zavedamo se, da izpočite mišice hrepene po naporu, prepričani smo, da si naše prednjaštvo želi večjih nalog, želi podesetorenja delavnosti in novega, čilega in iskrega življenja.

Pozivljamo Vas, bratje načelniki in prednjaki, sestre načelnice in prednjačice, da se povsod poprimete dela, da zberete vse raztresene sile, da jih na Vidov dan prihodnjega leta vidimo zlite v eno samo ogromno silo in voljo, v eno samo veliko in povnašajoče navdušenje. Danes že pričnite s pripravami za tekme, danes že s prostimi vajami. Vaje so lahke, naj bodo zato izvajane s preciznostjo in eleganco, naj zopet enkrat zabljiči naša sokolska arena v skladnosti in harmoniji, v živem ritmu zdrave sile.

Kolikor večja in gorečnejša bo Vaša delavnost sedaj pred zletom, toliko večje bo Vaše zadoščenje, toliko večje Vaše navdušenje in veselje po zletu, toliko večja korist Sokolstvu in narodu.

Zdravo!

Tehnični odbor.

Proste vaje članov za pokrajinski sokolski zlet v Ljubljani leta 1927

Sestavil dr. Viktor Murnik.

I. del.

Vadi se v četverostopih. Med telovadci istega četverostopa: tesni razstop (v širino), med četverostopi: prosti razstop (v globino). Vsak četverostop je med dvema znamenjema, krajnika na znamenjih. Razstop v globino vzamejo četverostopi med pohodom ob zaključevanju nastopa.

- I. 1, <e>: predročiti na levo (brzo in krepko!), hrbta gor,¹ in sp:²
<na>: z nogama pričeti prihodnji gib — priročiti (radi spojenosti razmeroma počasnejše!) hrbta ven, in sp:
- 2, <dve>: s \ddagger obratom v levo na prstih leve noge izpad z desno v stran, zmerni odklon na desno (trup v ravni črti z levo nogo) — odročiti, dlani spred,³ pogled na prste leve roke, in sp:
<in>: z levo⁴ upogniti (odročeno) gor (to je: podleht nad nadleht, roka nad ramo), dlan spred, in sp:
- 3, <tri>: levo podleht zavrteti pod (nepremično!) nadleht (hrbet spred) in sp: mahnuti (v odročenje, hrbet spred, konec giba poudariti: <zasekati>),⁵
<in>: drža,
- II. 1, <e>: z vzravnavo in vzklonom odkoračna stoja z desno (hitro!), obe nogi v nizkem vzponu — vzročiti (hitro, s poudarkom), dlani not, pogled na dlani, in sp:
<na>: z nogama pričeti prihodnji gib — s čelnimi loki not predročiti not dol, leva pred desno, hrbta spred, pogled naravnost, in sp:
- 2, <dve>: z levo odgib, zmerni odklon na levo (trup v ravni črti z desno nogo) — skozi priročenje, dlani not, odročiti, dlani spred, pogled na prste desne roke, in sp:
<in>: z desno: kar pri I. 2, <in> z levo,
- 3, <tri>: z desno: kar pri I. 3 z levo,
- III. 1, <e>: z vzravnavo, vzklonom, \ddagger obratom v desno na prstih leve noge in s prisunom z desno v spelni vzpon (hitro; vzpon le neznamen) — vzročiti (hitro, s poudarkom!), dlani not, pogled na dlani, in sp:
<na>: začeti prihodnji gib z nogama (počep) — predročiti gor, dlani not, in sp:
- 2, <dve>: $\frac{1}{2}$ čepa (= počep) — predročiti, dlani not, in sp (r, n):²
<in>: $\frac{1}{4}$ čepa (= sredi med počepom in [popolnim] čepom) — predročiti dol, dlani not, pogled naravnost, in sp (r, n):

- 3, <tri>: čep, predklon — zaročiti (lehti vodoravni), dlani not, in sp (r, n, t):
 <in>: dvig do $\frac{3}{4}$ čepa in zmernege predklona — predročiti dol (radi zmernege predklona smerita lehti navpično na tla), dlani not, in sp (r, n, t):
- IV. 1, <e>: z vzkonom in vzravnavo odziv in let navzgor (to je: prvi del vzkoka) — skozi predročenje vzročiti, dlani not, in sp (r, n):
 <-na>: doskok v spetni vzpon — predročiti gor, dlani not, in sp (r, n):
- 2, <dve>: čep, predklon — skozi predročenje zaročiti (lehti vodoravni), dlani not, in sp (r, n, t):
 <in>: dvig do $\frac{3}{4}$ čepa in zmernege predklona — predročiti dol (lehti navpično na tla), dlani not, in sp (r, n, t):
- 3, <tri>: vzklon in vzravnavo v spetno stojo — skozi predročenje vzročiti, dlani not, pogled na dlani,⁶
 <in>: drža,
- V. 1, <e>: s $\frac{1}{2}$ obratom v levo na levi peti in prstih desne noge v zanožno stojo z desno (neznatno: prsti desne ostanejo na prejšnjem mestu) — z lehtema drža (v vzročanju),
 <-na>: z nogama pričeti prihodnji gib — s čelnimi loki not predročiti not dol, leva pred desno, hrbta spred, pogled naravnost, in sp:
- 2, <dve>: izpad z desno v stran⁷ — skozi priročenje, dlani spred, odročiti, dlani spred, pogled na desno dlan, in sp:
 <in>: z desno upogniti (odročno) gor (roka nad ramo), dlan spred, in sp:
- 3, <tri>: desno podleht zavrteti pod (nepremično!) nadleht (hrbet spred) in sp: mahnuti (v odročenje, hrbet spred, konec giba poudariti: <zasekati>),⁸
 <in>: drža,
- VI. 1, <e>: z vzravnavo in s $\frac{1}{2}$ obratom v levo na levi peti zanožiti z desno — vzročiti, dlani not, pogled na dlani,
 <-na>: drža,
- 2, <dve>: z desno prinožiti v spetno stojo — skrčiti priročno, roki stisniti v pest, dlani spred, pogled naravnost,
 <in>: drža,
- 3, <tri>: čepna vzpora zanožno z levo,⁹
 <in>: drža,
- VII. 1, <e>: (s sunkom z desno) ležni sklek za rokama,
 <-na>: }
 2, <dve>: } drža,
 <in>: }
- 3, <tri>: (s skrčevitvijo z levo) čepna vzpora zanožno z desno,
 <in>: drža,
- VIII. 1, <e>: z vzravnavo in s prisunom z desno spetna stoja — skozi predročenje vzročiti, dlani not, pogled na dlani,
 <-na>: s $\frac{1}{2}$ obratom v levo na levi peti in prstih desne noge v zanožno stojo z desno (neznatno: prsti desne ostanejo na prejšnjem mestu) — z lehtema drža,
- 2, <dve>: s prisunom z desno spetna stoja — odročno skrčiti gor (roka nad ramo), roki stisniti v pest, hrbta gor, pogled naravnost, z lehtema začeti prihodnji gib,
 <in>: z lehtema začeti prihodnji gib,
- 3, <tri>: podlehti zavrteti pod nadlehti, pesti, hrbta dol, in sp: suniti dol (v priročenje), roki odpreti, hrbta ven,
 <in>: 1. in 4. telovadeč: drža, 2. in 3. začeta z nogama gib do prihodnjega položaja (to je prvega v II. delu).

II. del.

Vaja se nadaljuje takoj, brez odmora ali premora po prvem delu, iz za-
stopa, v katerega pridejo telovadeci vsakega četverstopa na koncu I. dela.

- I. 1, <e>: 1. in 4. telovadec: z nogama drža, 2. telovadec: zmerna iz-
stopna stoja z desno v stran, 3. telovadec: isto z levo v
stran¹⁰ — (vsi štirje): z zasukom trupa za 45° na levo pred-
ročiti ven, hrbta ven (radi zasuka trupa smeri desna leht
navpično na desno stran, leva pa navpično na sprednjo stran
telovadišča), **in sp**:
- <na>: (predročno ven) napogniti gor (podlehti navpično gor), dlani
spred (radi spojenosti in kratkosti giba izvesti razmeroma
počasi!), **in sp**:
- 2, <dve>: (predročno ven) upogniti gor (roki nad ramama), hrbta ven
(razmeroma počasi, konec giba poudariti), s trupom začeti
prihodnji gib,
- <in>: trup zasukati za 90° na desno, z lehtema pričeti prihodnji
gib,
- 3, <tri>: napeti (v predročenje ven), hrbta ven, (desna leht smeri
navpično na zadnjo stran telovadišča, leva pa navpično na
desno stran; 2. telovadec prečnega četverstopa križa z
levo lehtjo zgoraj desno leht 1. telovadca, istotako 3. in 4.
desno leht 2. in 3. telovadca),
- <in>: drža,
- II. 1, <e>: z zasukom trupa za 45° na levo vzročiti, hrbta ven (hitro!),
in sp:
- <na>: z nogama pričeti prihodnji gib — s čelnimi loki not pred-
ročiti not dol, hrbta spred, **in sp**:
- 2, <dve>: s ¼ obratom v levo na levi peti in prstih desne noge v za-
nožno stojo z desno not (prsti desne noge ostanejo na prejš-
njem mestu) — skozi priročenje, hrbta ven, predročiti ven,
hrbta ven (desna leht smeri navpično na sprednjo stran
telovadišča, leva leht pa navpično na levo stran), **in sp**:
- <in>: (predročno ven) napogniti gor (podlehti navpično gor), hrbta
ven (razmeroma počasi!), **in sp**:
- 3, <tri>: (predročno ven) upogniti gor (roki nad ramo), hrbta ven
(razmeroma počasi, konec poudariti),
- <in>: drža,
- III. 1, <e>: s ¼ obratom v desno na levi peti in prstih desne noge v
zаноžno stojo z desno — suniti gor (v vzročenje, hitro!),
dlani not, **in sp**:
- <na>: z nogama pričeti prihodnji gib — skozi predročenje na levo,
hrbta gor, priročiti, hrbta spred, **in sp**:
- 2, <dve>: izpad z desno v stran z zasukom desnega stopala za 45° na
desno in trupa za 90° na desno, zmerni predklon (trup v
ravni črti z levo nogo; smer desne noge in trupa: desna
stran telovadišča) — predročiti gor (radi predklona: vodo-
ravno!), hrbta gor, **in sp (r, t)**:
- <in>: z zasukom trupa za 90° na levo v zmerni odklon na desno
— z levo: skozi vzročenje, hrbet zad, odrōčiti, hrbet gor, z
desno: odrōčiti gor, hrbet gor (radi zasuka trupa pride sama
po sebi v ta položaj), **in sp (r, t)**:
- 3, <tri>: z zasukom trupa za 90° na desno v zmerni predklon, z
nogama pričeti prihodnji gib, — z levo: skozi priročenje,
hrbet spred, predročiti gor, hrbet gor, z desno: predročiti

gor, hrbet gor (radi zasuka trupa pride sama po sebi v ta položaj), in sp (r, t):

<in>: z zasukom trupa za 90° na levo, vzklonom, vzravnavo in s ½ obratom v levo na levi peti in z odzivom z desno nogo zanožiti z desno (smer telesa: na levo stran telovadišča) — vzročiti, hrbta ven, in sp (r, n):

IV. 1, <e>: s prinoženjem z desno v čep — skrčiti priročno, pest, hrbta ven,

<-na>: z nogama začeti prihodnji gib,

2, <dve>: s ½ obratom v levo na prstih leve noge izpad z desno v stran — suniti v stran (v odročenje), roki odpreti, hrbta zad, in sp:

<in>: upogniti (odročno) gor (roki nad ramama), dlani spred, in sp:

3, <tri>: podlehti zavrteti pod (nepremični!) nadlehti (hrbta spred) in sp: mahnuti (v odročenje), hrbta spred, konec giba podariti,¹¹

<in>: drža,

V. 1, <e>: z vzravnavo odnožiti z desno — z desno: vzročiti, hrbet ven, z levo: dlan zasukati naprej (sicer drža v odročenju),

<-na>: začeti prihodnji gib,

2, <dve>: z zasukom trupa za 45° na levo prinožiti z desno v spetno stoji — z desno predročno ven upogniti gor, z levo predročno ven skrčiti gor, (roki nad ramama), dlani spred, (desna nadleht smeri navpično na zadnjo stran telovadišča, leva navpično na desno stran), s trupom začeti prihodnji gib,

<in>: kakor I. 2, <in>,

3, <tri>: kakor I. 3, (desna leht smeri navpično na levo stran telovadišča, leva navpično na zadnjo stran; križanja lehti tu seve ni),

<in>: kakor I. 3, <in>,

VI. vse kakor II. Pri 2 smeri desna leht navpično na desno stran telovadišča, leva pa navpično na sprednjo stran,

VII. vse kakor III. Pri izpadu z desno v stran (<dve>) smerijo desna noga, trup in lehti navpično na zadnjo stran telovadišča; pri 3, <in> smer telesa na sprednjo stran telovadišča,

VIII. 1, <e>: kakor IV. 1,

<-na>: z vzravnavo v spetno stoji, (z lehtema drža), in sp (n):

2, <dve>: 1. in 4. telovadec: s ½ obratom v levo na levi peti in prstih desne noge v zanožno stoji z desno; 2. telovadec: s ½ obratom v levo na levi peti in prstih desne noge izstopna stoji z desno v stran; 3. telovadec s ½ obratom v levo na prstih obeh nog izstopna stoji z levo v stran — (vsi štirje:) suniti v stran, pest, hrbta zad,

<in>: z zasukom hrbtov gor prste rok iztegniti,

3, <tri>: 1., 3. in 4. telovadec s prisunom z desno, 2. telovadec s prisunom z levo: spetna stoji — priročiti, hrbta ven (telovadci pridejo zopet v prvotni četverostop, in sicer v zastop s čelom proti levi strani telovadišča; pri VIII. 2 je 2. in 3. telovadcu izstopno stoji odmeriti tako, da sta točno krita na 4. telovadca).

<in>: drža.

III. del.

Izvede se brez odmora ali premora po II. delu iz zastopa, v katerega so prišli telovadci vsakega prvotnega četverstopa na koncu II. dela.

- I. 1, <e->: s $\frac{1}{2}$ obratom v levo na peti leve in prstih desne noge v za-nožno stojo z desno — (z levo drža), z desno skozi pred-ročenje vzročiti (hitro!), dlan not, in sp (r, n):

(Telovadci vsakega četverstopa pridejo s tem iz zastopa v red. Nato ta red od I. 1, <na> do II. 3 s petimi koraki z a v i j e za 90° na levo in se na II. 3 stakne s sosednimi redovi v en sam red s čelom proti desni strani telovadišča (d e s n a stran: glede na smer telovadcev ob začetku I. dela). Telovadci treba da z a v i j a j o, to je gredo v l o k i h (ne prečno v ravni črti) med seboj u r a v n a n i in dolžini svoje poti primerno odmerjajo dolžino korakov (izstopnih stoje); prvi telovadec (osni krajnik) koraka docela na mestu: na svojem znamenju!)

- <-na>: prednožiti nekoliko not (radi korakanja v loku) z desno — (z levo drža), z zasukom trupa za 45° na desno zaročiti ven z desno (vodoravno in radi zasuka trupa naravnost nazaj), hrbet gor, in sp (n, r, t):

- 2, <dve>: izstopna stoja naprej in nekoliko not z desno — (z levo drža), z zasukom trupa za 45° na levo zaročiti z desno (poševno dol; izvesti razmeroma počasi), dlan not, in sp (n, r):

- <in>: prednožiti nekoliko ven z levo — (z levo drža), z desno priročiti (razmeroma počasi!), dlan not, in sp (n, r):

- 3, <tri>: izstopna stoja naprej in nekoliko ven z levo — (z levo drža), z desno predročiti gor (hitro!), dlan not, in sp (n):

- <in>: prednožiti nekoliko not z desno — z lehtema drža, in sp (n):

- II. 1, <e->: izstopna stoja naprej in nekoliko not z desno — z levo skozi predročenje vzročiti, z desno priročiti, dlani not, in sp (r, n):

- <-na>: prednožiti nekoliko ven z levo — (z desno drža), z zasukom trupa za 45° na levo zaročiti ven z levo (vodoravno, naravnost nazaj), hrbet gor, in sp (r, n, t):

- 2, <dve>: izstopna stoja naprej in nekoliko ven z levo — (z desno drža), z zasukom trupa za 45° na desno zaročiti z levo (poševno dol; izvesti razmeroma počasi), dlan not, in sp (n, r):

- <in>: prednožiti nekoliko not z desno — (z desno drža), z levo priročiti (razmeroma počasi!), dlan not, in sp (n, r):

- 3, <tri>: izstopna stoja naprej in nekoliko not z desno — (z desno drža), z levo skozi predročenje vzročiti (hitro!), dlan not,

(S tem je zavoj končan in vsi četverstopi staknjeni v en sam red.)

- <in>: drža,

- III. 1, <e->: s prisunom z levo spetna stoja (hitro!) — (z levo drža v vzročenju), z desno skozi predročenje vzročiti (hitro!), dlan not, pogled na dlani, in sp:

- <-na>:

- 2, <dve>:

- <in>:

- 3, <tri>:

- <in>:

} kakor v I. delu III. takt od 1, <-na> do 3, <in>,

IV.—VII. kakor v I. delu IV., V., VI. in VII. takt,

- VIII. 1, <e->: kakor v I. delu VIII. 1, <e->,

- <-na>: s $\frac{1}{2}$ obratom v desno na desni peti in prstih leve noge

v zanožno stojo z levo (neznatno: prsti leve ostanejo na prejšnjem mestu) — z lehtema drža,

2, <dve>: s prisunom z levo spetna stoja — sicer kakor v I. delu VIII. 2,

<in>:

3, <tri>: | kakor v I. delu, VIII. takt od 2, <in> do 3,

<in>: drža.

Prehod k IV. delu.

Izvede se brez odmora ali primora iz zastopa, v katerega so prišli telovadci na koncu III. dela.

I.—II. 3, kakor v III. delu I. do II. 3. Izvesti pa je tu zavoj za 90° v desno in zato prednoževanje in izstopne stoje naprej izvajati z desno nekoliko ven in z levo nekoliko not. Telovadci pridejo na II., 3 nazaj na mesta, na katerih so bili v začetku I. dela in istotako s čelom proti sprednji strani telovadišča.

II. (3) <in>: 1. in 2. telovadec (na desnem krilu): s prisunom z levo spetna stoja, in sp: nizko odnožiti z desno, (z lehtema drža), 3. in 4. telovadec: nizko odnožiti z levo (z lehtema drža),

III. 1, <e>: 1. telovadec: izstopna stoja z desno v stran na 60 cm in sp: nizko odnožiti z levo; 2. telovadec isto, izstopna stoja pa na 20 cm; 3. telovadec: izstopna stoja z levo v stran na 20 cm in sp: nizko odnožiti z desno; 4. telovadec: isto, kakor 3., izstopna stoja pa na 60 cm; — (vsi štirje:) z desno skozi predročanje vzročiti (hitro!), dlan not, (z levo drža v vzročanju),

<-na>: drža,

2, <dve>: 1. in 2. telovadec: prinožiti z levo v spetno stojo in sp: odnožiti z desno; 3. in 4. telovadec: prinožiti z desno v spetno stojo in sp: odnožiti z levo; — (vsi štirje:) predročno ven skrečiti gor (roki nad ramama), hrbta ven, (izvesti hitro!),

<in>: drža,

3, <tri>: 1. in 2. telovadec: izstopna stoja z desno v stran, 1. na 60 cm, 2. na 20 cm, in sp: odnožiti z levo; 3. in 4. telovadec: izstopna stoja z levo v stran, 3. na 20 cm, 4. na 60 cm, in sp: odnožiti z desno; — (vsi štirje:) mahnuti (v predročanje ven), hrbta ven, (hitro!),

<in>: drža,

IV. 1, <e>: 1. in 2. telovadec: prinožiti z levo v spetno stojo in sp: odnožiti z desno; 3. in 4. telovadec: prinožiti z desno v spetno stojo in sp: odnožiti z levo; — (vsi štirje:) vzročiti, hrbta ven, (hitro!), in sp:

<-na>: (vsi:) s čelnimi loki not predročiti not dol, leva pred desno, hrbta spred, in sp:

2, <dve>: 1. in 2. telovadec: izstopna stoja z desno v stran; 1. na 60 cm, 2. na 20 cm, in sp: odnožiti z levo; 3. in 4. telovadec: izstopna stoja z levo v stran, 3. na 20 cm, 4. na 60 cm, in sp: odnožiti z desno; — (vsi štirje:) skozi priročanje odročiti, hrbta gor,

(Telovadci stopijo s tem vsak na svoje znamenje — 1. in 2. z desno, 3. in 4. z levo nogo — in pridejo tako v prosti razstop.)

<in>: drža,

- 3, <tri>: s prinoženjem, 1. in 2. z levo, 3. in 4. z desno, v spetno stojo — priročiti, hrbta ven,
 <in>: drža,

IV. del.

Brez premora ali odmora po prehodu!

- I. 1, <e>: izpad z desno v stran — predročiti na desno, hrbta gor, in sp:
 <-na>: z vzravnavo in odkoračno stojo z desno — vzročiti, dlani spred, in sp (n):
- 2, <dve>: s $\frac{1}{2}$ obratom v levo na obeh petah predgib z levo, zmerni predklon (trup v ravni črti z desno nogo; stopala naj narede samo $\frac{1}{2}$ obrata,¹² tako da smeri levo stopalo navpično na levo stran telovadišča, desno pa navpično na sprednjo stran; trup smeri proti levi strani telovadišča) — (z levo drža v vzročenju; pride radi predklona v poševni položaj, dlan spred), z desno (v zadnjem hipu, na koncu obrata in predklona:) priročno skrčiti spred (to je: roka pred ramo), dlan spred, pogled v smeri leve roke,
 <in>: drža,
- 3, <tri>: z levo priročno skrčiti spred, dlan spred, z desno suniti gor (v vzročenje, poševno: radi predklona), dlan spred, z nogami in trupom začeti prihodnji gib,¹³ pogled v smeri desne roke,
 <in>: z vzravnavo in vzkonom predkoračna stoja z levo — (z lehtema drža, pogled sledi desni roki, ki se premika nad glavo zbog giba trupa in nog), in sp (n):
- II. 1, <e>: s celim obratom v desno (s stopali samo $\frac{1}{2}$ obrata) na obeh petah predgib z desno, zmerni predklon (trup v ravni črti z levo nogo smeri proti desni strani, levo stopalo proti sprednji, desno stopalo proti desni strani) — (v zadnjem hipu, na koncu obrata in predklona:) z levo suniti gor (v vzročenje, poševno: radi predklona), dlan spred, z desno priročno skrčiti spred (roka pred ramo), dlan spred, pogled v smeri leve roke,
 <-na>: drža,
- 2, <dve>: z desno suniti gor (v vzročenje, radi predklona poševno), dlan spred, z levo priročno skrčiti spred (roka pred ramo), dlan spred, pogled v smeri desne roke, z nogama in trupom začeti prihodnji gib,
 <in>: z vzravnavo in vzkonom predkoračna stoja z desno — (z lehtema drža, pogled sledi desni roki), in sp (n):
- 3, <tri>: s celim obratom v levo (s stopali samo $\frac{1}{2}$ obrata) na obeh petah predgib z levo, zmerni predklon (trup v ravni črti z desno nogo smeri proti levi strani, levo stopalo proti levi, desno stopalo proti sprednji strani) — (v zadnjem hipu:) z levo suniti gor (v vzročenje, poševno radi predklona), dlan spred, z desno priročno skrčiti spred, dlan spred, pogled v smeri leve roke,
 <in>: drža,
- III. 1, <e>: z vzravnavo, vzkonom in s prisunom z desno spetna stoja — z levo dlan zasukati not (sicer drža v vzročenju), z desno suniti gor (v vzročenje), dlan not, pogled v smeri rok, in sp:
 <-na>: z desno nogo začeti prihodnji gib — predročiti gor, dlani not, in sp:
- 2, <dve>: zanožna stoja z desno, s trupom začeti prihodnji gib — predročiti, dlani not, pogled naravnost, in sp (n, r):

- «in»: počep zanožno z desno, zmerni predklon (trup v ravni črti z desno nogo) — predročiti dol, (dlani not; radi zmernega predklona smer lehti navpično dol), in sp (r, n, t):
- 3, «tri»: klek z desno, desno koleno ob levi peti, predklon, leva stran prs se dotika levega stegna — priročiti (radi predklona: lehti vodoravni, konec giba s poudarkom), dlani zad (glede na trup, smerita pa navzgor),
- «in»: drža,
- IV. 1, «e-»: vzročiti, dlani spred, (radi predklona: lehti vodoravni, smerita naravnost naprej, dlani proti tlom), in sp:
- «na»: z desno predročiti (radi predklona: navpično dol), dlan spod (smer: nazaj), in sp:
- 2, «dve»: z desno priročiti (leht vodoravno), dlan zad (smer: navzgor), in sp:
- «in»: z levo nogo začeti prihodnji gib — z desno predročiti, dlan spod,
- 3, «tri»: z levo suniti vodoravno nazaj (trup pride zbog tega giba noge brez lastnega giba v vzklon) — z levo vzpora na leht (poleg znamenja!), z desno vzročiti, (leva noga, trup in desna leht v isti vodoravni ploskvi, desna v kleku), dlan spred (proti tlom),
- «in»: drža,
- V. 1, «e-»: klečna vzpora zanožno z levo (obe lehti v vzpori, leva noga se iztegnjena s stopalom opre ob tla),
- «na»: drža,
- 2, «dve»: (s sunkom z desno) ležna vzpora za rokama,
- «in»: } drža,
- 3, «tri»: } drža,
- «in»: čepna vzpora, in sp (r, n, t):
- VI. 1, «e-»: z vzravnavo in vzklonom spetna stoja — skozi predročenje vzročiti, dlani not, in sp (r, n):
- «na»: s $\frac{1}{2}$ obratov v levo na levi peti in prstih desne noge v zanožno stojo z desno (prsti desne ostanejo na prejšnjem mestu) — predročiti na levo, hrbta gor, in sp (r, n):
- 2, «dve»: izpad z desno v stran — skozi priročenje (hrbta spred) predročiti na desno, hrbta gor, in sp:
- «in»: kakor I. 1, «in»,
- 3, «tri»: kakor I. 2,
- «in»: drža,
- VII. 1, «e-»: z vzravnavo, vzklonom in s prisunom z desno spetna stoja — z levo dlan zasukati not (sicer drža v vzročanju), z desno suniti gor (v vzročanje), dlan not, pogled v smeri rok, in sp (r, n):
- «na»: $\frac{1}{4}$ čepa (= sredi med vzravnavo in počepom) — predročiti $\frac{3}{4}$ gor (to je: sredi med vzročanjem in predročanjem gor), dlani not, pogled nanje, in sp (r, n):
- 2, «dve»: $\frac{1}{2}$ čepa (= počep) — predročiti gor, dlani not, pogled nanje, in sp (r, n):
- «in»: $\frac{3}{4}$ čepa (= sredi med počepom in popolnim čepom) — predročiti $\frac{1}{4}$ gor (= sredi med predročanjem gor in predročanjem), dlani not, pogled nanje, in sp (r, n):
- 3, «tri»: čep — predročiti (s poudarkom), dlani not, pogled nanje,
- «in»: drža,
- VIII. 1, «e-»: z vzravnavo spetna stoja — vzročiti, dlani not, pogled nanje, in sp:

- «na»: s $\frac{1}{2}$ obratom v desno na desni peti in prstih leve noge v zanožno stojo z levo (prsti leve ostanejo na prejšnjem mestu) — s čelnimi loki not, leva nad desno, predročiti dol, hrbta gor, pogled naravnost, **in sp:**
- 2, «dve»: s prisunom z levo spetna stoja — odročiti, hrbta zad, **in sp:**
 «in»: odročno upogniti gor (roki nad ramama), pesti, hrbta gor, **in sp:**
- 3, «tri»: podlehti zavrteti pod nadlehti **in sp:** suniti dol (v priročenje), prste iztegniti, hrbta ven,
 «in»: drža. Pri ponovitvi (V. del) z nogami začeti prvi gib VI. dela.

V. d e l.

Ponoviti IV. del. Brez premora ali odmora po prejšnjem delu.

P r e h o d k V I. d e l u.

- I. 1, «e-»: 1. in 2. telovadec (na desnem krilu) izstopna stoja z levo v stran, 1. na 60 cm, 2. na 20 cm, **in sp:** odnožiti z desno;
 3. in 4. telovadec izstopna stoja z desno v stran, 3. na 20 cm, 4. na 60 cm, **in sp:** odnožiti z levo — (vsi štirje:) skozi odročenje vzročiti (jako hitro!), dlani not, **in sp:**
 «na»: (vsi:) s čelnimi loki not (desna pred levo), priročiti, hrbta ven, **in sp:**
- 2, «dve»: 1. in 2. telovadec: prinožiti z desno v spetno stojo **in sp:** odnožiti z levo; 3. in 4. telovadec: prinožiti z levo v spetno stojo **in sp:** odnožiti z desno — (vsi štirje:) predročiti ven, hrbta ven,
 «in»: (vsi:) začeti prihodnji gib z lehtema,
- 3, «tri»: 1. in 2. telovadec: izstopna stoja z levo, 1. na 60 cm, 2. na 20 cm, **in sp:** odnožiti z desno; 3. in 4. telovadec: izstopna stoja z desno, 3. na 20 cm, 4. na 60 cm, **in sp:** odnožiti z levo — (vsi:) predročno ven upogniti gor (roki nad ramama), hrbta ven, (razmeroma počasi, konec zasekati!),
 «in»: drža,
- II. 1, «e-»: 1. in 2. telovadec: prinožiti z desno v spetno stojo **in sp:** odnožiti z levo; 3. in 4. telovadec: prinožiti z levo v spetno stojo **in sp:** odnožiti z desno — (vsi:) suniti gor (v vzročenje, hitro!), hrbta ven,
 «na»: drža,
- 2, «dve»: 1. in 2. telovadec: izstopna stoja z levo, 1. na 60 cm, 2. na 20 cm, **in sp:** nizko odnožiti z desno; 3. in 4. telovadec: izstopna stoja z desno, 3. na 20 cm, 4. na 60 cm, **in sp:** nizko odnožiti z levo — (vsi:) priročno skrečiti spred, pesti (pred ramama), hrbta ven,
 (Telovadeci pridejo s tem v tesni razstop.)
 «in»: drža,
- 3, «tri»: 1. in 2. telovadec s prinoženjem z desno, 3. in 4. telovadec s prinoženjem z levo spetna stoja — (vsi:) mahniti (v priročenje), prste iztegniti, hrbta ven,
 «in»: drža,

VII. d e l.

Ponoviti I. del. Brez odmora ali premora po VI. delu.

VIII. d e l.

Ponoviti II. del. Brez odmora ali premora po VII. delu.

Na koncu VIII. dela naredo telovadci na

- VIII. (3), «in»: s polobratom v desno na desni peti in prstih leve noge zanožno stojo z levo (prsti leve ostanejo na prejšnjem mestu),

4. «štir-»: s prisunom z levo spetno stojo, in na naslednji:

«in»: začno gib z levo za prvi korak za odhod. Ta korak je izvesti na prvo četrtinko takoj nasledujoče koračnice.

Prvi četverostopi začno korakati na mestu, drugi izstopijo s polnimi koraki ter preidejo v pohod na mestu, ko dojdejo v slog (stik) s prednjimi. Ko zadnji četverostop doseže slog, vsi na znamenje vodnika prestopijo s polnimi koraki.

O p o m b e.

¹ Kjer ni drugače navedeno, je roka odprta: prsti iztegnjeni in skupaj. Palca ali mezinca ni moliti od drugih stran; palca tudi ne imej pod kazalcem, temveč poleg njega, z drugimi prsti v isti ravnini. Docela iztegnjeni prsti morajo biti čisto izravnani z dlanjo!

² «in sp:» je kratica za «in spojeno». Brez pristavka velja samo za roke (lehti), s pristavkom (n), torej: «in sp (n):», samo za noge, s pristavkom (r, n), torej: «in sp (r, n):» za roke in noge, s pristavkom (r, t), torej: «in sp (r, t):» za roke in trup, s pristavkom (r, n, t), torej: «in sp (r, n, t):» pa za roke, noge in trup.

Glej v 5—6. številki letošnjega «Prednjaka» spis «Držite se pokoncu!» in v 7. številki «Še nekaj vaj za pravilno držanje telesa», kjer je pri raznih primerih razloženo, kaj je razumeti z izrazom «spojeno». Potrebna priprava za I. del so primeri II. in III. (str. 81 in 82 letošnjega «Prednjaka») ter I. in II. (str. 111), zlasti pa III., IV. in V. (str. 112 in 113).

³ Pri izpadu z desno v stran imajo leva noga, trup in lehti radi obrata prečno smer, to je za 45° na desno od navpične smeri na sprednjo stran telovadišča, lehti imata razen tega radi odklona trupa po ševno smer. Trup, leva noga in obe lehti morajo biti v isti ravni ploskvi. Levo stopalo smeri navpično na levo stran telovadišča, desno stopalo in koleno (torej cela desna noga) sta v navpični smeri na sprednjo stran telovadišča. Zlasti pazi, da desnega kolena ne pritiskaš iz navpične smeri not (proti telesu), rajši ga tlači ven!

Slabši telovadci radi delajo napako, da izpadejo z desno premalo v stran, torej za manj nego 45° od one navpične črte na sprednjo stran telovadišča, ki gre skozi stičišče pet v temeljni postavi. Bolje je več nego manj! To velja zlasti za telovadca na desnem krilu, da ne prepreči z nogo, ki bi bila preblizu one navpične črte, drugim trem telovadcem izpada v pravilno smer.

⁴ O telesnih delih, glede katerih ni ničesar navedenega, se samo po sebi razume, da vztrajajo v prej doseženem položaju.

⁵ Od «dve» do «tri» je torej izvesti podlehtni krog gor. Glej, da pri tem ne premikaš nadlehti ter da je iz poševne smeri gor ne povešaš navzdol proti vodoravni ravnini ali celo do nje. Podrobni opis podlehtnega kroga gor glej v letošnjem «Prednjaku» na strani 112 pod III.

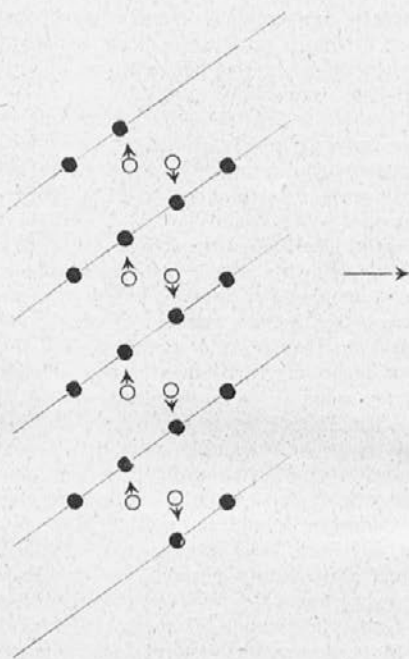
⁶ Glej podroben opis izvedbe gibov od IV. 2 do IV. 3 v letošnjem «Prednjaku» na str. 81 in 82 pod II. in gibov od III. 3 do IV. 2 na str. 82 pod III.

⁷ Izpad brez obrata ali zasuka trupa! Trup ni prečen, ampak smeri naravnost proti levi strani telovadišča. Levo stopalo ostane na prejšnjem mestu in v prejšnji smeri, ne premakni ga ob izpadu s tega mesta! Desno stopalo je pri izpadu v smeri, vzporedni s smerjo, ki bi jo imelo v spetni stoji. Ne pritiskaj desnega kolena not: desno stopalo, golen, koleno in bedro v isti ravni ploskvi!

⁸ Od «dve» do «tri» je potemtakem izvesti podlehtni krog gor. Nadleht pri tem nepremična, vodoravna! Leva leht: vodoravna, v drži v odročanju, dlan spred!

⁹ Roki ob straneh desne goleni oprti na tla, desna noga v čepanju na celem stopalu, leva docela iztegnjena na prstih, križ uleknjen.

¹⁰ S tem prideta prva dva telovadca vsakega četverostopa z zadnjima dvema telovadcema sosednjega desnega četverostopa na prečno črto, ki gre skozi sličišče pet prvega telovadca vsakega četverostopa in sličišče pet četrtega telovadca v sosednjem desnem četverostopu, tako da sedaj ti štirje telovadci tvorijo nov četverostop, ki naj bo imenovan prečni četverostop. Izstopno stojo treba da 2. in 3. telovadec vsakega prvotnega četverostopa umerita tako, da sta na prečni črti docela uravnana s 1. in 4. telovadcem prečnega četverostopa:



¹¹ Od «dve» do «tri» je potemtakem izvesti podlehtna kroga gor z obema lehtema. Ne ustavljati se na «dve» v odročenju, pa tudi ne prehitro nadaljevati gib s podlehtema!

¹² Zategadelj trup prav za prav naredi tudi samo $\frac{1}{2}$ obrata ter se potem zasuka za 45° na levo.

¹³ Zbog tega se tudi desna leht t a k o j po sunku (brez ustavitve v smeri, doseženi s sunkom) začne pomikati navzgor (razmeroma počasi), tako da je sunek s p o j e n s tem pomikanjem, ki pa je le posledica giba trupa in nog.

Urejuje uredniški odsek / Glavni urednik Ante Brozović v Ljubljani (Narodni dom) / Izdaja Jugoslovenski sokolski savez (E. Gangl) v Ljubljani
Natisnila Delniška tiskarna, d. d. v Ljubljani (Odgovoren Miroslav Ambrožič)