

# PREDNJA K

LIST JUGOSLOVENSKEGA SOKOLSKEGA PREDNJAŠTVA  
PRILOGA SOKOLSKEMU GLASNIKU

LETO I.

ŠTEV. 5.

V Ljubljani, dne 15. maja 1925.

## Gradivo za vadbo članov

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

### Nadaljevanje 2. ure.

2. Vzklopni naupor — podmetno naupor z zakolebom — spad v vznosno veso — jezdni naupor z desno — spad, prevlek z desno, podmet.

3. Jezdni naupor z levo — spad in prevlek z levo v vznosno veso — vzklopni naupor — podmetno naupor z zakolebom — podmet.

Pripomba. Koleb za jezdni naupor ne sme biti velik. Prevlek se ne sme izvesti prezgodaj. Lep utis napravi, ako dospemo z uleknjenim križem do mrtve točke predkoleba, bliskoma upognemo trup in hitro prevlečemo. Na ta način bomo lažje izvedli naupor. Jezdni naupor smo čisto pravilno izvedli samo tedaj, če se z nogama nismo dotaknili droga in če smo prešli v jezdno vzporo brez dotika droga — to je seveda precej težka vaja. — Pri izvajanju naupora s podmetnim kolebom ne smemo pasti v globoko vznosno veso, ker se iz te le težko doseže močen koleb. Najbolje je, če se spustimo s stegni okolu droga v čim manj upognjeno vznosno veso in potem s sunkom nog poševno gor koleb še povečamo. Tukaj še bolj opozarjamo na možnost, da se telovadec v zakolebu odtrga od droga. Dobil bo na ta način nepričakovano močen koleb, ki mu bo v zakolebu odtrgal prste od droga. Na to nevarnost je treba vsekakor opozoriti in postaviti dva najzanesljivejša telovadca, da nudita varovanje.

4. Jezdni naupor z desno — spad, prevlek z desno, podmetno naupor z zakolebom — spad v vznosno veso — vzklopni naupor — podmet.

Pripomba. Ni lahko, dobiti po prevleku zadosten koleb za izvedbo

### Nastavak 2. sata.

2. Upor usklopce — podmetno upor u zanjihu — spad nazad u visak okomiti — upor jašeći desnom — spad nazad, provlak desnom, podmet.

3. Upor jašeći lijevom — spad nazad, provlak u visak okomiti — upor usklopce — podmetno upor u zanjihu — podmet.

Opaska: Zamah za upor jašeći neka ne bude jak. Provlak se ne smije izvesti previše rano. Lijepo se dojmlje, ako — došavši u mrtvu točku prednjija — brzo izbočimo trup i odmah provučemo nogu. To će nam doprinijeti i lagljoj provedbi upora. Čist upor jašeći proveden je tek onda, kada se nogama ne dotaknemo preče i svršimo li upor sa dolaskom u potpor jašeći bez dotika, što je, dakako, dosta teško. — Pri izvođenju upora podmetnim zamahom ne smijemo pasti u duboki visak okomiti, jer se iz ovog teško dobiva jak zamah. Najbolje je spuštati se stegnima oko preče u čim manje sastavljeni visak okomiti i sunućem nogu koso gore zamah još ojačati. Ovdje još i više upozoravamo na mogućnost okinuća od preče prigodom zanjija. Vježbač dobiti će takovim načinom zamah neočekivane jakosti, koji će mu u zanjihu otkinuti prste od preče. Na tu opasnost treba svakako upozoriti i postaviti najpouzadanije vježbače, da pripaze.

4. Upor jašeći desnom — spad nazad, provlak desnom, podmetno upor u zanjihu — spad nazad u visak okomiti — upor usklopce — podmet.

Opaska: Domoći se dostatnog zamaha za izvedbu upora podmetno u

naupora z zakolebom. Ni prav, če napravi telovadec prevlek prezgodaj. V vznosno veso padamo ob napetih nogah. Noga, ki dela prevlek, se skrči čim kasneje, zato pa ostro. Po prevleku se mora ne samo napeti, ampak mora skupno z drugo nogo pridobiti potrebni koleb z visokim podmetnim sunkom.

5. Vzklopni naupor — spad v vznosno veso — jezdni naupor z levo — spad, prevlek z levo naprej, z desno nazaj — jezdni naupor z desno — spad, prevlek z desno, podmetno naupor z zakolebom — podmet.

## 2. del: Konj na šir z ročaji.

Osnova: Zanožni meti: premah sunožno, kolo enonožno — odnožni meti: premah, kolo naprej in nazaj.

Iz čelne postave, pri lihih vajah leva roka na vratu, desna z notranjim prijemom na sprednjem ročaju, pri sodih desna na hrbtu, leva z notranjim prijemom na zadnjem ročaju; naskokoma:

1. Premah zanožno v desno s celim obratom v levo okolu desne roke v vzporo spredaj na ročajih — premah odnožno z desno naprej noter<sup>1</sup> — premah odnožno z levo naprej zunaj — saskok z kolesom odnožno z desno nazaj s  $\frac{1}{2}$  obratom v levo.

Pripomba. Za izvedbo premaha zanožnog v desno s celim obratom okolu desne roke v vzporo spredaj na ročajih se moramo krepko odrinti z nogama od tal, da se lahko prenesemo čez konja, s prsmi obrnjeni proti zgornji površini konja. Roka, okolu katere se sučemo, mora biti popolnoma napeta. Da izvedemo kolo odnožno z desno s  $\frac{1}{2}$  obr. v levo in spojeno saskok, moramo po odnožnem premahu nazaj prenesti teža telesa čim

<sup>1</sup> Mislim, da bi v tem primeru zadoščalo, če bi rekli «premah odnožno z desno». Premaha nazaj iz vzpore spredaj itak ne moremo delati; če bi pa hoteli, da naj ostane d. noga po premahu z u n a j, bi to posebej povedali. Vendar ostanemo do definitivne ureditve naše terminologije pri obširnejšem tekstu. Op. K.

zanjihu poslije provlaka — nije laka izvedba. Sasma je pogriješno, kada vježbač ide prerano u provlak. U visak okomiti padamo napetim nogama. Noga, koja čini provlak, skuči se čim kasnije, no zato živo. Ona se poslije provlaka ima nesamo napeti, nego mora zajedno s drugom da pripomogne odgovarajućem zamahu sa visokim sunućem u podmet.

5. Upor usklopce — spad nazad u visak okomiti — upor jašeći lijevom — spad nazad, provlak lijevom napred, desno nazad, upor jašeći desnom — spad nazad, provlak desom, podmetno upor u zanjih — podmet.

## 2. čest: Konj u šir sa hvataljkama.

Osnova: Metanja zanožna: premah sunoške, kolo jednonoške — odnožna: premah, kolo napred i nazad.

Iz postava čelnog, pri neparnim vježbama lijeva na vratu, desna nutarnjim hvatom na prednjoj hvataljci; pri parnim vježbama desna na hrptu, lijeva nutarnjim hvatom na stražnjoj hvataljci (mezimac napred); iz naskoka:

1. Premah zanožni desno cijelim okretom lijevo oko desne ruke u potpor prednji na hvataljkama — premah odnožni desnom napred unutra — premah odnožni lijevom napred van — saskok kolom odnožnim desne nazad sa pô okreta lijevo.

Opaska: Za izvođenje premaha zanožnog desno cijelim okretom lijevo oko desne ruke u potpor prednji na hvataljkama potreban je snažan odraz nogama s tla, da se uzmognemo lagano prenijeti preko konja, okrenuti prsima spram gornje mu plohe. Ruka, oko koje se okrećemo, mora biti posve napeta. — Za izvođenje kola odnožnog desnom nazad sa pô okreta lijevo u saskok treba iza premaha odnožnog nazad prenijeti težinu tijela čim više na

bolj na desno roko, ker s tem znatno olajšamo izvedbo zanožnega premaha čez zadnji ročaj. Čim je desna noga premahnila čez ročaj, zgrabimo z levo roko zopet za zadnji ročaj in — obračajoč se istočasno v levo — seskočimo pred sredino sedla z levim bokom h konju.

2. Na drugo stran.

3. Premah zanožno v desno s celim obratom okoli leve roke v vzporo spredaj na ročajih — premah odnožno z desno naprej noter — premah odnožno z levo naprej noter — saskok z zanožnim kolesom z levo s  $\frac{1}{2}$  obratom v desno.

4. Na drugo stran.

5. Premah zanožno v desno s celim obratom v levo okoli desne roke v vzporo spredaj na ročajih — kolo odnožno z desno naprej — premah odnožno z desno naprej noter — premah odnožno z levo naprej noter — kolo zanožno z levo zunaj — saskok s kolesom odnožno z desno nazaj s  $\frac{1}{2}$  obr. v levo.

6. Na drugo stran.

### 3. del: Skok v višino z mesta brez deske.

Osnova: Skoki vstran.

Opozarjamo na opis načina skakanja vstran v I. skupini na str. 33. s pripombo, da se ta težak skok ne more naučiti v eni uri.

Pripravljalne vaje za skok izvajamo istočasno z vsemi telovadci; razun tega pa jih podžigajmo, da se sami vadijo v pripravljalnih skokih.

### III. skupina.

Bradlja dočelna: Opora, izmene opore: vzpora z zakolebom iz opore na zalaktju, s predkolebom iz skleka — drže: prednos enonožno, stoja na ramenih — zanožni meti: preskok.

Vodoravna lestev, doskočna: Ročkanje raznoročno naprej, nazaj in vstran v prostih vesah.

Skok v daljino z mesta z deske: Skok prednožno skrčno.

desnu roko, jer čemo time znatno olakšati provedbu premaha zanožnog preko stražnje hvataljke. Odmah, kako je desna noga minula hvataljku, ponovno čemo lijevom rukom dohvatiti na stražnju hvataljku i — okrenuvši se istodobno sa pò okreta lijevo — doskočiti pred sredinu sedla lijevim bokom ka konju.

2. Obrnuto.

3. Premah zanožni desno cijelim okretom lijevo oko desne ruke u potpor prednji na hvataljkama — premah odnožni desnom napred unutra — premah odnožni lijevom napred unutra — saskok kolom zanožnim lijeve sa po okreta desno.

4. Obrnuto.

5. Premah zanožni desno cijelim okretom lijevo oko desne ruke u potpor prednji na hvataljkama — kolo odnožno desnom napred — premah odnožni desnom napred unutra — premah odnožni lijevom napred unutra — kolo zanožno lijevom van — saskok kolom odnožnim desne nazad sa pò okreta lijevo.

6. Obrnuto.

### 3. čest: Skok u visinu s mjesta bez mostića.

Osnova: Skokovi strance.

Upućujemo na popis načina skokova strance u I. skupini na str. 33. Broja sa primjedbom, da se ovaj težak skok ne može da nauči u jednome satu.

Priprave skakanju izvodimo istodobno sa svim vježbačima, a usto treba da ih potaknemo, da pripravne skokove kušaju samostalno.

### III. skupina.

Ruče do glave: Potpor, izmjene potpora: u potpor nap.r.: zanjihom iz potpora o zalacticama, prednjihom iz skleka — izdržaji: prednos jedno-noške, stoj o ramenima — metanja zanožna: preskok.

Doskočne ljestve vodoravne: Pomicanja raznoročke u visovima prostim napred, nazad, strance.

Skok u daljino s mjesta s mostića: Skok prednožni skučeni.

## 1. del: Bradlja, dočelna.

Osnova: Opora, izmene opore: vzpora z zakolebom iz opore na zalktju, s predkolebom iz skleka — drže: prednos enonožno, stoja na ramenih — zanožni meti: preskok.

Znotraj bradlje iz koleba v opori na lehteh:

1. Z zakolebom vzpora — prednos z desno — predkoleb z levo — zanožka v desno.

2. Z zakolebom vzpora — prednos z levo — predkoleb z desno — zanožka v levo.

**P r i p o m b a.** Pravilen položaj prednosa enonožno: noga vodoravno ali še višje, trup v enem pravcu z drugo nogo.

3. Z zakolebom vzpora — z medkolebom stoja na ramenih — z medkolebom zanožka v desno.

**P r i p o m b a.** Kedar delamo stoja na ramenih, moramo postaviti ramena tesno pred roke; lakti ne smejo smeriti vstran; trup je zmerno upogniti, stopala so nad glavo, glava pa je krepko dvignjena.

4. Z zakolebom vzpora — prednos z desno — predkoleb z levo — z zakolebom stoja na ramenih — z medkolebom zanožka v levo.

5. Z zakolebom vzpora — prednos z levo — predkoleb z desno — z zakolebom stoja na ramenih — predkoleb sklečno — zanožka v desno.

**P r i p o m b a.** Predkoleb sklečno moramo izvesti skozi najgloblji sklep, iz katerega se na koncu predkoleba dvignemo v vzporo s silnim zamahom nog navzgor.

## 2. del: Vodoravna lestev, doskočna.

Osnova: Ročkanje raznoročno naprej, nazaj in vstran v prostih vesah.

Na začetku iz zgibe spredaj:

1. Bočno, leva z zunanjim prijemom (podprijemom) na lestvini, desna z nadprijemom na klinu, s čelom noter: ročkanje raznoročno naprej z oprijemom na vsak klin, od sredine lestve naprej isto v iztegnjeni vesi; na koncu saskok.

2. Bočno, z nadprijemom, leva na klinu, desna na lestvini (z notranjim

## 1. čest: Ruče do glave.

Osnova: Potpor, izmjene potpora: u potpor nap. r.: zanjihom iz potpora o zalacticama, prednjihom iz skleka — izdržaji: prednos jednonoške, stoj o ramenima — metanja zanožna: preskok.

Unutar ruča iz zamaha u potporu o zalacticama:

1. U zanjihu potpor nap. r. — prednos desnom — prednjih lijevom — zanožka desno.

2. U zanjihu potpor nap. r. — prenos lijevom — prednjih desnom — zanožka lijevo.

**O p a s k a.** Pravilan položaj prednosa jednonoške: noga vodoravno ili više od vodoravnog, trup sa drugom nogom u jednomu pravcu, ovjesno.

3. U zanjihu potpor nap. r. — meduzamahom stoj o ramenima — meduzamahom zanožka desno.

**O p a s k a.** Pri izvođenju stoja o ramenima postaviti nam je ramena tijesno pred ruke; lakti ne smiju biti širom. Trup je mirno uvit; stopala nad glavom, a ova čestito uzdignita.

4. U zanjihu potpor nap. r. — prednos desnom — prednjih lijevom — zanjihom stoj o ramenima — meduzamahom zanožka lijevo.

5. U zanjihu potpor nap. r. — prednos lijevom — prednjih desnom — zanjihom stoj o ramenima — prednjih sklek — zanožka desno.

**O p a s k a.** Prednjih sklek — treba izvesti u najdublji sklep, iz kojega se na koncu prednjaha dignemo u potpor nap. r. silnim zamahom nogu prama gore.

## 2. čest: Doskočne ljestve vodoravne.

Osnova: Pomicanje raznoročke u visovima prostim: napred, nazad, strance.

Na početku iz zgiba prednjeg:

1. Bočki, lijeva vanjskim hvatom (pothvatom) na motci, desna nathvatom na prečci, čelom unutra, pomicanje raznoročke napred dohvatom na svaku prečku, od polovice isto u visku prednjem, na koncu saskok.

2. Bočki, nathvatom, lijeva na prečci, desna na motci (nutarnjim hvatom),

Prijemom), s čelom ven: ročkanje raznorodno nazaj z oprijemom na vsak klin; od sredine lestve isto v vesi; na koncu seskok.

3. Čelno, z nadprijemom, leva na zadnji lestvini, desna na klinu: ročkanje raznorodno vstran z oprijemom na vsak klin; od sredine lestve isto v vesi; na koncu seskok.

4. Čelno, leva z nadprijemom na klinu, desna s podprijemom na sprednji lestvini: ročkanje raznorodno v levo z oprijemom na vsak klin; od sredine lestve isto v vesi; na koncu seskok.

5.—8.=1.—4., toda oprijem nasprotno, t. j.: kjer je prej bil predpisan oprijem na lestvino, tukaj je zdaj oprijem na klin in narobe; razun tega prva polovica ročkanja v iztegnjeni vesi, druga v zgibi.

Pri p o m b a. Ročkanje bodi mirno, v pravilnem položaju trupa, brez brcanja z nogami in v enakomernem tempu. Ako hočemo, da telovadci bolj točno zadoste tej zahtevi, štejmo: «eden, dva».

### 3. del: Skok v daljino z mesta z deske.

Osnova: Skoki prednožno skrčno.

Skok prične mo vaditi na majhno razdaljo. Desko oddaljemo začetkoma za približno 10 cm, kasneje za 5 cm.

## IV. skupina.

Drog, doskočni: Proste vese: iztegnjena vesa in zgiba čelno in bočno; izmene vese s spuščanjem, pritezanjem in z obratom.

Koza vzdolž: Raznožni meti naprej: vzmah, vsed, preskok.

Raznoterosti: Vsed in zopetna vzravnava dvojic, četvoric, osmeric.

### 1. del: Drog, doskočni.

Osnova: Proste vese: iztegnjena vesa in zgiba čelno in bočno; izmene vese s spuščanjem, pritezanjem in z obratom.

Naskokoma:

1. Zgiba spredaj z nadprijemom — polagoma (iztegnjena) vesa — seskok.

čelom van, pomicanje raznoručke nazad dohvatom na svaku prečku, od polovice isto v visku prednjem, na koncu saskok.

3. Čelno, nathvatom, lijeva na stražnjoj motci, desna na prečci, pomicanje raznoručke desno strance dohvatom na svaku prečku, od polovice isto u visku prednjem, na koncu saskok.

4. Čelno, lijeva nathvatom na prečci, desna pothvatom na prednjoj motci, pomicanje raznoručke lijevo strance dohvatom na svaku prečku, od polovice isto u visku prednjem, na koncu saskok.

5.—8.=1.—4., no dohvat obrnutim načinom, t. j.: gdje je propisan dohvat na prečku dohvaća se na motku i obrnuto; mimo toga početi iz viska prednjeg i od polovice pomicati u zgibu.

Op a s k a. Pomicanje ima da bude mirno, u pravilnom položaju visa bez zbrcavanja nogama i jednakim tempom. Hoćemo li, da vježbači bolje udovolje ovome zahtjevu, onda moramo brojati: «jedan, dva».

### 3. čest: Skok u daljinu s mjesta s mostića.

Osnova: Skok prednožni skučeni.

Skok počnemo na malu udaljenost. Mostić udaljimo ispočetka nekih 10 cm, poslije uvijek za 5 cm dalje.

## IV. skupina.

Doskočna preča: Vis prosti: visak, zgib, čelni, bočki; izmjene visa spuštanjem, pritezanjem i okretom.

Kozlić uz duž: Metanja raznožna napred: zamah, sjasjed, preskok.

Raznolikosti: Posjedańja i dizanja dvojicā, četvoricā, osmoricā.

### 1. čest: Doskočna preča.

Osnova: Vis prosti: visak, zgib, čelni, bočki; izmjene visa spuštanjem, pritezanjem i okretom.

Iz naskoka:

1. Zgib prednji nathvatom — polagano u visak prednji — saskok.

2.=1., toda s podprijemom.

**Pri p o m b a.** V zgibo moramo naskočiti tako, da so roke čim bolj upognjene, hrbet pa se pri tem ne sme grbasto upogniti. Visoko zgiba često zapelje v to napako, razen tega tudi k prednoževanju. Zato moramo že takoj začetkoma opozarjati telovadce na te pogrješke.

3. Zgiba spredaj bočno z nadprijemom, leva spredaj, glava na levi strani — polagoma s pol obratom v desno v veso spredaj čelno, leva nad-, desna podprejem — saskok.

4. Nasprotno.

5. Vesa spredaj z nadprijemom — polagoma zgiba — saskok.

6. Vesa spredaj s podprijemom — polagoma zgiba — polagoma vesa — saskok.

**Pri p o m b a.** Če ni v opisu vaje rečeno bočno, potem vadimo vedno čelno. Ravno tako se samo na sebi razume, da delamo vajo z onim prijemom, ki je določen pri prvi vaji, če ni posebej drugače odrejeno.

7. Vesa spredaj, leva pod-, desna nadprijem — polagoma s pol obratom v desno v zgibo bočno z nadprijemom, glava na desni strani — saskok.

8. Vesa spredaj, desna pod-, leva nadprijem — polagoma s pol obratom v levo v zgibo bočno z nadprijemom, glava na levi strani — polagoma s pol obratom v desno v veso spredaj čelno, desna pod-, leva nadprijem — saskok.

## 2. del: **Koza vzdolž.**

Osnova: Raznožni meti paprej: vzmah, vsed, preskok.

1. Iz stoje na deski vzmah raznožno naprej.

**Pri p o m b a.** Pri raznožnem vzmahu odskočimo tako visoko, da nam pride hrbet do vodoravne lege. Roke napete, glava dvignjena nazaj; raznoženje pa bodi čim širje, noge napete. Dviganje nog nazaj je nepravilno — noge naj smere navpično dol! Pred povratnim doskokom na desko spoji noge!

2. = 1. pothvatom.

**Op a s k a.** U zgib treba naskočiti tako, da nam roke budu čim više sagnute, no leđa ne smiju da budu zgrbljena. Visoki zgib često zavodi u ovu pogrješku, a osim toga u prednoževanje. Zato treba odmah ispočetka upozoravati vježbače na ove pogrješke.

3. Zgib prednji bočki nathvatom, lijeva sprijeda, glava uz lijevu stranu — polagano sa pò okreta desno u visak prednji čelni, lijeva nat-, desna pothvatom — saskok.

4. Obrnuto.

5. Visak prednji nathvatom — polagano zgib — saskok.

6. Visak prednji pothvatom — polagano zgib — polagano u visak — saskok.

**Op a s k a.** Nije li u opisu vježbe oznaka bočki, onda se vježba izvodi čelno. — Isto tako ima se samo po sebi razumijevati, da vježbu izvodimo onim istim hvatom, koji je određen kod prve vježbe, ako u opisu vježbe nije ništa spomenuto.

7. Visak prednji lijeva, pot-, desna nathvatom — polagano sa pò okreta desno u zgib bočki nathvatom, glava uz desnu stranu — saskok.

8. Visak prednji desna pot-, lijeva nathvatom — polagano sa pò okreta lijevu u zgib bočki nathvatom, glava uz lijevu stranu — polagano sa pò okreta desno u visak prednji čelni, desna pot-, lijeva nathvatom — saskok.

## 2. čest: **Kozlić uz duž.**

Osnova: Metanja raznožna napred. zamah, zasjed, preskok.

1. Iz postava na mostiću zamah raznožni napred.

**Op a s k a.** Pri zamahu raznožnom odskočimo tako visoko, da nam leđa dođu do vodoravne visine. Ruke napete glava nagnuta nazad, a raznoženje neka bude čim šire i napetim nogama. Dizanje nogu prama nazad je pogrješno, jer one imadu biti ovjesno. Prije povratnog doskoka na mostić treba noge spojiti.

2. Z zaletom in sonožnim odzivom  
vzmah raznožno naprej.<sup>2</sup>

3. Iz stoji na deski vsed raznožno  
— sesed nazaj.

Pripomba. Čitaj pripombo na  
str. 42. števil. 3. po 1. vaji; tam je pove-  
dano, kako se pravilno izvaja vsed.

4. Z zaletom in sonožnim odzivom  
vsed raznožno — sesed naprej.

5. Z zaletom in sonožnim odzivom  
vsed raznožno, odročiti — z oprijemom  
pred sebe sesed raznožno naprej.

6. Z zaletom in sonožnim odzivom  
raznožka.

Pripomba. Začetek skoka je  
enak vzmahu, opisanemu po prvi vaji.  
Potem se z rokama odrinemo od kože  
in silno uleknemo križ in na ta način  
preskočimo kozo. Kdor nudi varovanje,  
naj se postavi nekoliko vstran od me-  
sta, na katero bo telovadec doskočil;  
to ne samo zato, da ga ne ovira, ampak  
da ga zamore pravočasno prijeti,  
če bi se mu skok ponesrečil.

### 3. del: Raznoterosti.

Osnova: Vsed in zopetna vzravnavna  
dvojica, četvorica, osmerica.

1. Vsed in vzravnavna dvojica telo-  
vadcev, ki stojita s hrbtom drug proti  
drugemu, zavešana v laktih. Telovadci  
se uvrstijo v dva reda. Med bokoma naj  
bo razdalja vsaj za en korak. Zdaj se  
telovadci — vsaka dvojica namreč —  
primejo z lakti; nato izvedejo na  
«eden» počep na eni nogi, z drugo pa  
prednože; na «dva» postavijo tudi  
drugo na tla in se spuste v sed. Pri  
sedu je treba paziti na to, da se telo-  
vadci opirajo s hrbti po celi dolžini.  
Na «tri» se postavi ena noga, silno  
skrčena, s celim stopalom na tla. Na  
«štiri» stori isto tudi druga noga, nakar  
se telovadci, vedno oprti s hrbti drug  
na drugega, vzravnavajo v spetno stoji-  
— To vajo lahko delamo tudi na dve  
dobi. Na «ena» se spustimo v sed s skr-  
čenimi nogami brez prednoženja, na  
«dva» se vzravnavamo. To vajo delamo  
brez zavešanja v laktih.

2. Iz zaleta odrazom sunoške zamaž  
raznožni napred.

3. Iz postava na mostiču zasjed raz-  
nožni napred — zasjed nazad.

O p a s k a. Čitaj opasku na str. 42. 3.  
broja iza 1. vježbe. Tamo češ nači, kako  
se ima izvesti zasjed.

4. Iz zaleta odrazom sunoške zasjed  
raznožni napred — zasjed napred.

5. Iz zaleta odrazom sunoške zasjed  
raznožni napred, odročiti — dohvatom  
pred sebe zasjed raznožni napred.

6. Iz zaleta odrazom sunoške raz-  
noška.

O p a s k a. Početak skoka istovjetan  
je sa zamahom, opisanim iza prve vjež-  
be. Poslije toga odrazimo se rukama sa  
kozliča i silno uvinemo križa, te tako  
preskočimo. Onaj, koji pazi, da vježbač  
ne padne, neka se postavi ponešto  
strance od mjesta, na koje će vježbač  
doskoči, i to nesamo radi toga, da mu  
ne smeta, nego i zato, da ga uzmogne za  
vremena uhvatiti u slučaju neuspjelog  
skoka.

### 3. čest: Raznolikosti.

Osnova: Posjedanja i dizanja dvo-  
jica, četvorica, osmerica.

1. Posjedanje i dizanje dvojice vjež-  
bača, stojećih ledima k sebi i zavješ-  
enih u laktima. Vježbači nastupe u dva  
reda. Između bokova dvojica ima da  
bude razmak barem za korak. Sada se  
vježbači, naime svaka dvojica, uhvate  
laktima, a nato će na «jedan» izvesti  
počučanj prednožni jednonoške, na 2.  
pretkročiti će i drugom nogom i spu-  
stiti se u sjed. Kod sjedenja treba pa-  
ziti na to, da se vježbači upiru ledima  
po čitavoj duljini. Na «tri» postavi se  
jedna noga — silno skučena — na tlo sa  
punim stopalom. Na «četiri» učini to  
isto i druga noga. Sada se vježbači,  
upirući se međusobno ledima, dižu u  
stoj spetni. — Ova se vježba može da  
radi i samo na dvije dobe. Na 1. spu-  
stimo se u sjedenje skučenih nogu  
bez prednoživanja, na 2. se izvede di-  
zanje. — Ova vježba izvodi se bez  
zavješivanja u laktima.

<sup>2</sup> Mislim, da tukaj označbo naprej  
lahko izpustimo; če bi hotel imeti vsed  
raznožno navzad, bi moral to posebej  
povedati.

2. Četvorice, postavljene s hrbti proti sebi, izvajaajo prej opisano vajo. Telovadci so zavešeni v laktih.

3. Isto dela na dve dobi osem in več telovadcev, pri čemur so sodi obrnjeni s čelom noter, lihi pa ven.

### C. Skupne vaje.

Pohod s petjem.

2. Četvorice križom ledima k sebi postavljene izvedu sprijeda opisano vježbu. Vježbači zavješeni u laktima.

3. Istu vježbu izvode na dvije dobe 8 i više vježbača, kod čega su parni okrenuti čelom unutra a neparni van i obrnuto.

### Skupne vježbe.

Hodanje uz pjevanje.

## Gradivo za vadbo članic

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

### 2. ura.

Skupne vaje: Proste vaje: Gibi iztegnjenih rok, upogibanje in iztegovanje — nožne stoje in počepi.

I. četrt: Poševna lestev: Stopanje po spodnji strani — ročkanje v vesi. Vložka: Prisunski korak.

II. četrt: Miza na šir: Meti zanožno (za boljše telovadke tudi prevali). Vložka: Vaje z nogami v leži.

III. četrt: Kiji: Veliki in srednji čelni kolebi in krogi (boljše telovadke tudi s celim obratom). Vložka: Izmena stoje s poskokom.

### Proste vaje.

Gibi iztegnjenih rok, upogibanje in iztegovanje — nožne stoje in počepi.

Takt:  $\frac{2}{4}$ .

Najprej je vaditi na štetje v srednjem ali počasnem tempu. Potem na pesem: «Još nijedan Zagorac».

Temeljna postava: spetna stoja — priročiti.

### I. sestava.

- I. 1. Prednožna stoja z d. — predročiti, dlani noter;
2. počep zanožno z d. — skozi odročenje zaročiti, dlani ven;
- II. 1. vzravnavna, prednožna stoja z d. — predročiti, dlani noter;
2. počep zanožno z d. — skozi odročenje zaročiti, dlani ven;
- III. 1. a) vzravnavna, s prisunom z d. spetna stoja — upogniti zaročno, roke pod ramami, dlani noter;
- b) mahiniti nazaj, dlani ven;

### 2. sat.

Skupne vježbe: Proste vježbe: Gibanja rukú napetih i sagibanjem i spruživanjem — stojevi nožni i počunjevi.

I. četvrt: Kose ljestve: Uspinjania po donjoj strani — pomicanja u visu. Uložka: Priključni korak.

II. četvrt: Stol u šir: Metanja zanožna (za bolje vježbačice i koloturii). Uložka: Vježbe nogú u ležanju.

III. četvrt: Čunjevi: Veliki i srednji čelni zamasi i krugovi (bolje vježbačice i sa celim okretom). Uložka: Izmjene stoja poskokom.

### Proste vježbe.

Gibanja rukú napetih i sagibanjem i spruživanjem — stojevi nožni i počunjevi.

Takt:  $\frac{2}{4}$ .

Najprije se vježba uz brojanje u srednjem ili polaganom tempu. Po tom uz pjesmu: «Još nijedan Zagorac».

Temeljni postav: stoj spetni — priročiti.

### I. sastav.

- I. 1. Stoj prednožni desnom — predročiti, dlanovi unutra;
2. počučanj zanožno desnom — odručenjem zaručiti, dlanovi van;
- II. 1. dizaj, stoj prednožni desnom — predročiti, dlanovi unutra;
2. počučanj zanožno desnom — odručenjem zaručiti, dlanovi van;
- III. 1. a) dizaj, priključenjem desne stoj spetni — sagnuti zaručno, pesnice pod rameni-ma, dlanovi unutra;
- b) spružiti nazad, dlanovi van;



2. a) upognuti zaručno, roke pod ramami, dlani noter;  
 b) mahniti nazaj, dlani ven;  
 IV. 1. vzpon — odročiti, dlani gor;  
 2. spon — priročiti.  
 V.—VIII. takt = I.—IV. taktu, toda stoje z l. nogo.

## II. sestava.

- I. 1. Prednožna stoja z d. noter — skozi odročanje vzročiti, dlani noter — pogled gor;  
 2. počep odnožno z d. — odročiti, dlani gor — pogled v d.;
- II. 1. vzravnavna in dalje kakor I. 1.;  
 2. = I. 2.;
- III. 1. a) vzravnavna, s prisunom z d. spetna stoja — zasukati dlani dol — pogled naprej;  
 b) upognuti odročno, spodnje lehti pred zgornjimi, dlani dol;  
 2. a) mahniti vstran, dlani dol;  
 b) = 1. b);
- IV. 1. vzpon — mahniti vstran, dlani dol;  
 2. spon — priročiti.  
 V.—VIII. takt = I.—IV. taktu, toda stoja z l. nogo.

Ko izvajajo telovadke obe sestavi pravilno, vadimo menjaje: prvih osem taktov sestavo I., drugih osem taktov sestavo II. Z boljšimi telovadkami vadimo tako, da izvajajo v prvih osmih taktih lihe I. sestavo, sode II., v drugih osmih taktih pa lihe II. sestavo, sode I.; lažje je to v vrzelnem razstopu,<sup>3</sup> nekoliko težje v navadnem razstopu.<sup>4</sup>

## Poševna lestev.

Stopanje po spodnji strani — ročkanje v vesi.

Lestev tvori s tli kot 45° ali več (lestev še bolj strma).

### 1. stopnja.

Iz vzpona pod lestvijo s čelom k nižjemu koncu.

<sup>3</sup> L L L	<sup>4</sup> S L S L
S S S	S L S L
L L L	S L S L
S S S	

2. a) sagnuti zaručno, pesnice pod ramenima, dlanovi unutra;  
 b) spružiti nazad, dlanovi van;  
 IV. 1. uspon — odručiti, dlanovi gore;  
 2. stoj spetni — priročiti.  
 V.—VIII. takt = I.—IV. taktu sa razlikom stoja lijevom nogom.

## II. sastav.

- I. 1. Stoj prednožni desnom unutra — odručenjem nadručiti, dlanovi unutra, pogled gore;  
 2. počučan odnožno desnom — odručiti, dlanovi gore, pogled desno;
- II. 1. dizaj i dalje kao I. 1.;  
 2. = I. 2.;
- III. 1. a) dizaj, priključenjem desne stoj spetni — zasuk dlanova dolje, pogled napred;  
 b) sagnuti odručno, predlaktica pred zalakticom, dlanovi dolje;  
 2. a) spružiti strance, dlanovi dolje;  
 b) = 1. b);
- IV. 1. uspon — spružiti strance, dlanovi dolje;  
 2. stoj spetni — priročiti;  
 V.—VIII. takt = I.—IV. taktu sa razlikom stoja lijevom nogom.

Poslije pravilnog izvođenja obiju sastava prijeći ćemo smenjenom vježbanju: prvih osam taktova I. sastav, drugih osam taktova II. sastav. S boljim vježbačicama vježbamo tako, da neparne izvode prvih osam taktova I. sastava, parne II., a drugih osam taktova neparne II. sastav, parne I. Laglje je to u međurazmaku,<sup>3</sup> ponešto teže u običnom.<sup>4</sup>

## Kose ljestve.

Uspinjanja po donjoj strani — pomicanja u visu.

Ljestva tvori s tlom kut od 45° ili više (strmije).

### 1. stupanj.

Iz uspona ispod ljestava čelom nižemu koncu:

<sup>3</sup> N N N	<sup>4</sup> P N P N
P P P	P N P N
N N N	P N P N
P P P	

1. Nadprijem za klin; z vstopom z d., z l. na klin ležna vesa spredaj prednožno — stopati gor izmenskonožno s prisunom, začne d., v veso s podporo<sup>6</sup> skrčeno — stopati dol izmenskonožno (nalično stopanju gor) v ležno veso — saskok snožno nazaj.

2. = 1., toda vnanji prijem za lestvine, pri stopanju gor in dol začne l.

3. Prijem kakor pri 1. vaji; z vskokom z l., d. na klin ležna vesa spredaj prednožno — ročkati izmenskoročno na mestu — saskok snožno nazaj v veso, nogi sta skrčeni prednožno — polagoma iztegniti dol v stojo na tleh v vzponu — priročiti.

4. Prijem kakor pri 2. vaji; z vskokom z l., d. na klin ležna vesa spredaj prednožno — ročkati izmenskoročno dol naprej v veso s podporo skrčeno — ročkati izmenskoročno gor nazaj v ležno veso prednožno — saskok kakor pri 3. vaji.

5. Prijem kakor pri 4. vaji; s snožnim vskokom na klin ležna vesa spredaj prednožno — stopati gor izmenskonožno s prestopanjem v veso s podporo skrčeno — ročkati izmenskoročno gor nazaj v ležno veso spredaj prednožno — ročkati izmenskoročno dol naprej v veso s podporo skrčeno — stopati dol izmenskonožno s prestopanjem v ležno veso — saskok kakor pri 3. vaji.

6. = 4., toda ročkati dol in gor so-ročno.

7. = 5., toda ročkati gor in dol so-ročno.

8. Nadprijem za klin; s sonožnim vskokom ležna vesa spredaj prednožno — vstop izmenskonožno z d., l. za en klin višje — preprijem z d., l. za en klin višje — še enkrat na isti način vstop in preprijem — potem polagoma skrčiti prednožno in z iztegnjenjem dol vesa — saskok v počep, predročiti — vzravnavna, priročiti.

<sup>6</sup> Ob stopalih.

1. Nathvat na preči; iskorakom lijeve, pa desne na prečku: visak prednožno-ležeći — uspinjanje raznonoške priključivanjem<sup>6</sup> (počinje desna) u visak skučenim upiranjem (o stopala) — silaženje raznonoške (slično uspinjanju) u visak prednožno-ležeći — saskok sunoške nazad — priročiti.

2. = 1., tek vanjskim hvatom na pritke; pri uspinjanju i silaženju počinje lijeva.

3. Hvat kao pri 1. vježbi, naskokom desne, pa lijeve na prečku: visak prednožno-ležeći — pomicanje raznoručke na mjestu — saskok sunoške nazad u visak — skučiti prednožno — napinjati do uspona na tlu — priročiti.

4. Hvat kao pri 2. vježbi, naskokom desne, pa lijeve na prečku: visak prednožno-ležeći — pomicanje raznoručke dolje u visak skučenim upiranjem (o stopala) — pomicanje raznoručke gore u visak prednožno-ležeći — saskok isti, kao pri 3. vježbi.

5. Hvat kao pri 4. vježbi, naskokom sunoške na prečku: visak prednožno-ležeći — uspinjanje raznonoške sa korakom<sup>7</sup> u visak skučenim upiranjem (o stopala — pomicanje raznoručke gore u visak prednožno-ležeći — pomicanje raznoručke dolje u visak skučenim upiranjem (o stopala) — silaženje raznonoške korakom u visak prednožno-ležeći — saskok isti, kao pri 3. vježbi.

6. = 4., sa razlikom pomicanja suručke gore i dolje.

7. = 5., sa razlikom pomicanja suručke gore i dolje.

8. Nathvat na preči, naskokom sunoške na prečku: visak prednožno-ležeći — uspeti se raznonoške za prečku više: desnom, pa lijevom; pomicanje raznoručke za prečku više: desnom, pa lijevom — ponoviti isto (uspjeti se i pomaknuti) — po tom polagano skučiti prednožno i napeti u visak — saskok u počučanj, predručiti — dizaj, priročiti.

<sup>6</sup> Priključivanjem ili priključnim korakom: stane li jedna noga na prečku, a na to još i druga na istu prečku.

<sup>7</sup> Korakom: preko pritka.

9. = 8., toda vstop in preprijem z l., d. — v vesi ročkati na mestu — seskok kakor pri 8. vaji.

## 2. stopnja.

S čelom k nižjemu koncu.

1. = 5. vaji v 1. stopnji.

2. Naskokoma vesa z nadprijemom za klin — zanožiti in s skrčenjem prednožno ležna vesa spredaj prednožno na klinu — stopati gor izmenskoročno s prestopanjem v veso s podporo skrčeno — ročkati izmenskoročno gor nazaj s prisunom na klinih, d. začne, v ležno veso — ročkati in stopati dol na isti način — seskok.

3. Vesa — zanožiti in s skrčenjem prednožno ležna vesa spredaj prednožno — skrčiti prednožno in polagoma iztegniti dol v veso (brez koleba) — to še dvakrat ponoviti — potem iz ležne vese spredaj 2. vaja, toda pri ročkanju začne 1.

4. Z vnanjim prijemom za lestvine stopati gor izmenskoročno in izmenskoročno s prestopanjem — zgoraj polagoma preprijem na klin — stopati dol izmenskoročno in izmenskoročno s prestopanjem.

5. = 1., toda ročkati soročno z vnanjim prijemom za lestvine.

6. Z nadprijemom za kline stopati gor izmenskoročno in izmenskoročno s prestopanjem — zgoraj polagoma skrčiti prednožno in iztegniti dol v veso — preprijem izmenskoročno za lestvine — zanožiti in s skrčenjem prednožno ležna vesa spredaj prednožno, noge na klinu — stopati dol soročno in izmenskoročno.

7. Z vnanjim prijemom za lestvine stopati gor soročno in izmenskoročno — zgoraj polagoma vesa — ročkati polagoma izmenskoročno z majhnimi koraki dol naprej.

8. Ročkati izmenskoročno gor nazaj z vnanjim prijemom za lestvine — zgoraj preprijem izmenskoročno v veso z nadprijemom za klin — zanožiti in ležna vesa spredaj prednožno na klinu — stopati dol izmenskoročno in izmenskoročno.

9. = 8., sa razlikom uspinjanja i pomicanja lijevom, pa desnom — u visku pak pomicanje na mjestu — saskok isti, kao pri 8. vježbi.

## 2. stupanj.

Čelom spram nižega konca:

1. = 5. vježba u 1. stupnju.

2. Naskokom visak nathvatom na prečci — zanožiti i prednožnim skučenjem u visak prednožno-ležeći na prečci — uspinjanje raznonoške korakom u visak skučenim upiranjem (o stopala) — pomicanje raznoročke gore sa priključivanjem (desna počne) u visak prednožno-ležeći — silaženje i pomicanje dolje istim načinom — saskok.

3. Naskokom visak nathvatom na prečci — zanožiti i prednožnim skučenjem u visak prednožno-ležeći na prečci — skučiti prednožno i polagano napinjati u visak (bez zamaha) — isto dvaput ponoviti — visak prednožno-ležeći i 2. vježbu, samo sa razlikom pomicanja, koje počinje lijevom.

4. Vanjskim hvatom na pritkama: uspinjanje raznonoške korakom i pomicanje raznoročke — gore: preхват na prečku — silaženje raznonoške korakom i pomicanje raznoročke (izostavljanjem jedne prečke).

5. = 1. sa razlikom pomicanja sुरूčke sa vanjskim hvatom na pritkama.

6. Nathvatom na prečci: uspinjanje raznonoške i pomicanje raznoročke korakom — gore: polagano skučiti prednožno i napeti u visak — preхват raznoročke na pritke — zanožiti i skučenjem prednožnim u visak prednožno-ležeći (noge na prečci) — silaženje raznonoške i pomicanje sुरूčke.

7. Vanjskim hvatom na pritkama: uspinjanje raznonoške i pomicanje sुरूčke — gore: polagano u visak — pomicanje raznoročke dolje (malim koracima).

8. Vanjskim hvatom na pritkama pomicanje raznoročke gore nazad — gore: preхват raznoročke u visak nathvatom na prečci — zanožiti i visak prednožno-ležeći (noge na prečci) — silaženje raznonoške i pomicanje raznoročke.

### 3. stopnja.

S čelom k nižjemu koncu.

1. Naskokoma vesa z nadprijemom za klin — zanožiti in ležna vesa spredaj prednožno na klinu — polagoma vesa (brez koleba) — zanožiti in s skrčenjem prednožno vesa s podporo skrčno približno dva klina višje — iztegniti noge in polagoma skozi prednos vesa — isto še enkrat, a zopet približno dva klina višje — seskok.

2. Naskokoma vesa z vnanjim prijemom za lestvine — zanožiti in s skrčenjem prednožno vesa s podporo skrčno — ročkati soročno gor v ležno veso prednožno — polagoma vesa — isto ponavljati do vrha — stopati dol soročno in sonožno.

3. Z vnanjim prijemom za lestvine ležna vesa spredaj prednožno — stopati gor soročno in sonožno — zgoraj polagoma vesa — preprijem izmenskoročno v nadprijem za klin — ročkati dol naprej izmenskoročno s prestopanjem.

4. Stopati gor kakor v 3. vaji — zgoraj polagoma vesa — ročkati dol naprej soročno.

5. Stopati gor kakor v 3. vaji — zgoraj polagoma vesa — cel obrat izmenskoročno v l. v nadprijem za klin — ročkati dol nazaj izmenskoročno s prestopanjem.

6. S čelom k višjemu koncu, z d. vnanji prijem za lestvino, z l. nadprijem za klin, ročkati naprej gor — zgoraj cel obrat izmenskoročno v d. v veso z vnanjim prijemom za lestvine — ležna vesa spredaj prednožno — stopati dol soročno in sonožno, s kolikor mogoče dolgimi skoki.

7. = 6. nasprotno.

8. S čelom k nižjemu koncu z vnanjim prijemom za lestvine stojna vesa spredaj prednožno — stopanje gor soročno in sonožno s kolikor mogoče dolgimi skoki — zgoraj vesa — cel obrat izmenskoročno v l. v veso z notranjim prijemom za lestvine — ročkati izmenskoročno dol nazaj.

9. S čelom k višjemu koncu z vnanjim prijemom za lestvine ročkati izmenskoročno naprej gor — zgoraj cel obrat izmenskoročno v d. v veso z

### 3. stupanj.

Čelom nižjemu koncu:

1. Naskokom u visak nathvatom na prečci — zanožiti i visak prednožno-ležeći (noge na prečci) — polagano u visak (bez zamaha) — zanožiti i skučenjem prednožnim u visak skučenim upiranjem (o stopala) otprilike dvije prečke više — napeti noge i polagano kroz prednos u visak — isto ponoviti, no opet otprilike dvije prečke više — saskok.

2. Naskokom u visak nathvatom na prečci — zanožiti i skučenjem prednožnim u visak prednožno-ležeći — pomicanje suručke gore u visak prednožno-ležeći — polagano u visak — isto ponoviti sve do gore — silaženje sunoške, pomicanje suručke.

3. Vanjskim hvatom na pritkama: uspinjanje sunoške; pomicanje suručke — gore: polagano u visak — prehvat raznoručke u nathvat na prečci — silaženje korakom i pomicanje raznoručke.

4. Uspinjanje kao pri 3. vježbi; gore: polagano u visak — pomicanje dolje suručke.

5. Uspinjanje kao pri 3. vježbi; gore: polagano u visak — okret lijevo raznoručke u nathvat na prečci — silaženje nazad korakom i pomicanje raznoručke.

6. Čelom višjemu koncu: pomicanje napred, desnom vanjskim hvatom na pritci, lijevom nathvatom na prečci — gore: okret desno raznoručke u visak vanjskim hvatom na pritkama — visak prednožno-ležeći — silaženje sunoške i pomicanje suručke (čim duljim skokovima).

7. = 6., no obrnuto.

8. Čelom nižjemu koncu, vanjskim hvatom na pritkama: visak prednožno-ležeći — uspinjanje sunoške i pomicanje suručke čim duljim poskocima — gore: visak — okret lijevo raznoručke u visak unutarnjim hvatom na pritkama — pomicanje dolje nazad.

9. Čelom višjemu koncu, unutarnjim hvatom na pritkama: pomicanje gore napred — gore: okret desno raznoručke u visak vanjskim hvatom na

vnanjim prijemom za lestvine — ležna vesa spredaj prednožno — stopati dol kakor v 6. vaji.

Navodila prednjačici: Če začena vaja naskokoma, zahtevaj vedno iz vzklonjene spetne stoji pod lestvijo: zaročiti, oči uprte na mesto oprijema — z zmernim počepom prožen odziv in visok lep naskok. Ne pomagaj pri tem telovadki, niti dotakniti se je ne smeš. Seskok naj izvrši iz mirne vese v smeren počep; globok čep ni lep, peti naj bosta spojeni, kolena zmerno narazen, trup popolnoma vzklonjen.

Zanoženje pred ležno veso ali oporo napraviš tako, da nagneš trup naprej, takoj nato, pri prednožnem skrčenju, trup zmerno nazaj, noge pa z lahkoto dvigneš. Če pomagaš, primi telovadko za pas ali za boke in v trenutku, ko skrči prednožno, potegni s hitrim gibom telo nekoliko nazaj. (Pri 1. vaji 3. stopnje.)

Če vaja ne gre, vadi prehod v veso s podporo skrčno s mahanjem. Štej: 1. prednožiti, telo se nagne nazaj, 2. zanožiti, telo naprej, 3! skrčiti prednožno in vesa s podporo skrčno.

Z malim trudom boš zadovoljna ti in tvoje telovadke.

Če pri ročkanju ni izrecno določeno kolebanje vstran, vadi, v kolikor je to možno, popolnoma mirno, nogi naj sta iztegnjeni, spojeni, stopali spojeni, prsti naj smere v tla; izvajaj vse enakomerno in z vedno enako dolgimi koraki.

#### Prisunski korak.

Telovadke stoji v krogu s čelom noter in se drže za roke.

prikama — visak prednožno-ležeći — silaženje i pomicanje kao pri 6. vježbi.

Upute prednjačici: Počinje li vježba naskokom, to isti treba da bude iz uspravnog stoji spetnog pod ljestvama; zaručiti, oči uprte na mjesto dohvata. Na to mirnim počućnjem pružan odraz i lijep, visok naskok. Ne pomaži vježbačici, niti je se ne takni. Seskok je uvijek iz mirnog viska u miran počućanj. Duboki čućanj nije ugledan. Pete sastavljene, koljena ponešto udaljena, trup sasama uspravan.

Zanoženje prije viska ležećeg, ili upiranjem, radi se tako, da se trup giblje napred, a odmah poslije toga pri prednožnom skućenju trup mirno nazad i time ćeš lako dići noge. Pri uvježbavanju pomažeš tako, da uhvatiš vježbačicu u struku ili bokovima, u trenu pak prednožnog skućenja povuci trup sa dosta brzom kretnjom ponešto u nazad. (Pri 1. vježbi III. stupnja.)

Ne radi li se vježba kako treba, onda ćeš uzeti visak skućenim upiranjem s mahanjem. Broji: 1. prednožiti, trup se giblje nazad, 2. zanožiti, trup napred, 3! skučiti prednožno i visak skućenim upiranjem.

Tek sa malo truda biti ćeš zadovoljna ti i tvoje vježbačice.

Nije li pri pomicanju izričito određeno njihanje strance, to treba da vježbaš čim mirnije i sa napeto sastavljenim nogama i stopalima. Sve treba da bude izvođeno jednakomjernim tempom i jednako dugim koracima.\*

#### Priključni korak.

Vježbačice stoji u krugu, čelom unutra, i drže se rukama.

\* Nazivi uspinjanje i silaženje odnose se samo na noge, a razumijeva se pod uspinjanjem: hodanje gore, a pod silaženjem: hodanje dolje. Izvodi li se uspinjanjem ili silaženjem pomicanje, to, nije li što drugo spomenuto, treba uvijek razumijevati, ako je uspinjanje, da je onda pomicanje rukama gore i obrnuto: pri silaženju je pomicanje dolje. Kada kažem samo okret, razumijevaj cijeli okret. Manji ili veći ima se napose istaknuti. — Nazivom: prednožno-ležeći služeni se nesamo zbog kratkoće, nego i zato, jer držim, da je pristupniji shvaćanju i bržoj predodžbi vjež-

1. Šest prisunskih korakov v d., vsak korak na dve osminki — tri topoti na mestu = d., l., d., vsak topot na eno osminko — na zadnjo osminko drža — isto v nasprotno stran.

Štej: e-na, dve in tri in štir' in e-na dve in (prisunski koraki) tri in štir (topoti in drža).

Pesem: «Složno, složno braćo mila!»

2. 1.) Dva prisunska koraka v d.;
- 2.) tri topoti, z d. na četrtinko, z l., d. na dve osminki;
- 3.) in 4.) isto v l.;
- 5.)—8.) = 1.—4.);
- 9.) = 1.);
- 10.) dva topota na dve četrtinki;
- 11.) in 12.) = 1.) in 2.);
- 13.) = 3.);
- 14.) = 10.);
- 15.) in 16.) = 3.) in 4.).

Pesem: «D o b a r v e č e r, A n k o».

3. in 4. = 1. in 2. toda telovadke v krogu s čelom ven, drže se za roke.
5. = prvi štirje takti kakor 1., toda s tremi topoti cel obrat v d., spojití roke in druge štiri takte kakor 3., toda s tremi topoti cel obrat v l.
6. = spojeni 2. in 4.
  - 1.) dva prisunska koraka v d.;
  - 2.) topot z d., z dvema majhnima korakoma na mestu (l., d.), cel obrat v d., spojití roke, s čelom iz kroga;
  - 3.) dva prisunska koraka v l.;
  - 4.) topot z l. in z dvema korakoma na mestu cel obrat v d., spojití roke;

1. Šest priključnih koraka desno, vsaki korak na dvije osminke — tri topota na mjestu = desnom, lijevom, desnom, vsaki topot na jednu osminku — na zadnjo osminku izdržaj; isto na suprotnu stranu.

Broji: je-dan, dva-i, tri-i, če-tir, je-dan, dva-i (priključni koraci), tri-i, če-tir (topoti i izdržaj).

Pjesma: «Složno, složno, braćo mila!»

2. 1.) Dva priključna koraka desno;
- 2.) tri topota desnom na četvrtinku, lijevom, desnom na dvije osminke;
- 3.) i 4.) isto lijevo;
- 5.)—8.) = 1.—4.);
- 9.) = 1.);
- 10.) dva topota na dvije četvrtinke;
- 11.) i 12.) = 1. i 2.);
- 13.) = 3.);
- 14.) = 10.);
- 15.) i 16.) = 3.) i 4.).

Pjesma: «D o b a r v e č e r, A n k o».

3. i 4. = 1. i 2., no vježbačice u krugu čelom van; drže se za ruke;
5. = prva četiri takta kao 1., no sa tri topota cijeli okret desno, uhvatiti se za ruke i druga četiri takta kao 3., no sa tri topota i cijeli okret lijevo.
6. = 2. i 4. spojeno = čelom u krug;
  - 1.) dva priključna koraka desno;
  - 2.) topot desnom, sa dva mala koraka na mjestu (lijevom, desnom) cijeli okret d e s n o, uhvatiti se za ruke, čelom iz kroga;
  - 3.) dva priključna koraka lijevo;
  - 4.) topot lijevom i sa dva koraka na mjestu cijeli okret d e s n o, uhvatiti se za ruke;

be. Dakle: visku prednožno-ležećem stoji naprotiv dosadanje nazivanje vis ležeći prednji pred rukama, a to nesamo da je predugo, nego onaj: pred rukama, za rukama, pa dometneš li k tome još sunožno ili raznožno, uvodi vježbače i vježbačice u labirint, koji ih često zbunjuje. Držeći se toga principa, nazivali bismo, služeći se na pr. potporom na ručama: potpor zanožno-raznožni umjesto dosadanjeg: potpor ležeći raznožni za napetim rukama. Taj primjer smatram dovoljnim za opravdanje gornje-ga. Kod zgode još koju. Op. pr.

5.)—8.) = 1.)—4.);

9.) = 1.);

10.) z dvema korakoma na mestu cel obrat v d., spojiti roke;

11.) in 12.) = 1.) in 2.);

13.) = 3.);

14.) = 10.);

15.) in 16.) = 3.) in 4.).

7. = 6., toda obrati vedno v l.

### Miza na šir.

Meti z a n o ž n o (za boljše telovadke tudi prevali).

#### 1. stopnja.

Preden se uče telovadke odriv na prožni deski, vadijo v nekaterih prejšnjih urah pri skoku v daljino z navadno desko: skok z natekom in s o n o ž n i m odzivom. Pazimo na to, da je pred sonožnim odzivom enonožen odziv na tleh pred desko — ne smeta torej biti dva odriva na deski.

Potem je priporočljivo vaditi dvo-skok: prvi odziv enonožno (pravilno je menjaje z d. in z l.), drugi odziv sonožno. Vadimo lahko na več načinov: a) oba odriva na deskah; b) prvi odziv na deski, drugi v razdalji pred doskočiščem; c) brez deske, z dobro vidnega prvega odrišča (črta na tleh); d) smotreni pripravi odriva na prožni deski odgovarja najbolj: prvo odrišče označeno na tleh en korak pred desko, sonožni odziv na deski.

Vadba odriva na prožni deski:

1. Iz stoje na deski, z oprijemom za bližnjo stran: z vskokom, sonožno odziv sonožno na deski — vzmah skršno — saskok sonožno in z medskokom sonožno isto še enkrat — s tretjim odzivom saskok v d.

2. = 1. toda brez medskoka, saskok na desko je obenem odziv za vzmah — saskok v l.

Z začetnicami vadimo zanožne mete le iz klečne ali čepne vzpore.

5.) — 8.) = 1.)—4.);

9.) = 1.);

10.) sa dva koraka na mjestu cijeli okret desno, uhvatiti se za ruke;

11.) i 12.) = 1.) i 2.);

13.) = 3.);

14.) = 10.);

15.) i 16.) = 3. i 4.).

7. = 6., no okreti uvijek lijevo.

### Stol u šir.

Metanja z a n o ž n a (za bolje vježbačice i koloturi).

#### I. stupanj.

Prije nego ćemo s vježbačicama prijeći učenju odraza na pružnom mostiću, treba da poduzmemo, u kojem od prethodnih satova, vježbu u skakanju u daljinu sa običnim mostićem: skok u daljinu sa s u n o ž n i m odrazom. Pazimo, da prije sunožnog odraza bude odraz jednonoške na tlu ispred mostića, a nipošto dva odraza na mostiću.

Po tom preporučamo vježbanje dvo-skoka: prvi odraz jednonoške (uz redovitu smjenu: desnom, pa lijevom), drugi odraz sunoške, doskok sunoške. Vježba se na više načina: a) oba odraza na mostićima; b) prvi odraz na mostiću, drugi na prostoru pred doskočištem; c) bez mostića sa valjano označenog prvog odrazišta (crtom na tlu) i d) načinom, koji najviše odgovara svrsi vježbanja odraza na pružnome mostiću: prvo odrazište označeno na tlu otprilike korak ispred mostića, odraz sunoške s mostića.

Primjeri za vježbanje odraza na pružnome mostiću:

1. Iz postave na mostiću dohvatom na bližu stranu: naskokom sunoške odraz sunoške na mostiću i zamah skučeni — saskok sunoške i međuskokom sunoške isto još jedamput — trećim odrazom saskok desno.

2. = 1., no bez međuskoka; saskok na mostić služi ujedno kao odraz zamahu — saskok lijevo.

Sa početnicama vježbamo metanja zanožna samo iz potpora u klečanju ili čučnju.

3. Iz stoje na deski, z oprijemom za bližjo stran: vskok sonožno v klečno vzporo — seskok sonožno nazaj in z enim odzivom (brez medskoka) isto še enkrat — s tretjim odzivom na deski seskok v d.

Z zaletom z odzivom enonožno pred desko, sonožno na deski, z oprijemom za bližjo stran: odriivišče lahko zaznamujemo na tleh in na deski, in sicer v oddaljenejši tretjini, na najbolj prožni točki. Oprijem je za hip pozneje kakor odziv.

4. Vskok sonožno v klečno vzporo — suniti z d. nazaj visoko — spustiti iztegnjeno nogo, da se s kolenom dotakne mize — s hitrim visokim zanoženjem z d. seskok sonožno nazaj na desko — seskok v d.

5. = 4. nasprotno.

6. Vskok sonožno v klečno vzporo — preprijem v d. na d. tretjino mize, odskok sonožno (klečno) v d. v klečno vzporo na d. tretjini mize (goleni na bližji strani, kakor pri prvem vskoku, le nekoliko bolj vstran) — suniti z d. nazaj visoko itd. kakor v 4. vaji — seskok nazaj v stojo na tleh.

7. = 6. nasprotno.

8. Zamah nizek — z odzivom na deski seskok v d.

9. = 8. nasprotno.

10. Odsun zanožno v d.

11. = 10. nasprotno.

12. Vskok sonožno s  $\frac{1}{2}$  obratom v l. v klečno vzporo bočno na sredi mize (oprijem oberočno v l. tretjini, d. za l.) — suniti z d. nazaj v klečno vzporo, zanožno z d. — suniti z l. nazaj v ležno vzporo spredaj zanožno, stopala so oprta navpično ob mizo — z odzivom sonožno seskok zanožno v d.

13. — 12. nasprotno.

14. Vskok v klečno vzporo bočno kakor v 12. vaji — vskok skrčno in vzravna — čepna vzpora in z istočasnim odzivom sonožno seskok zanožno v d.

15. = 14. nasprotno.

(Se nadaljuje.)

3. Iz postave na mostiču dohvatom na bližjo stranu: naskok sunoške u potpor klečeći — saskok sunoške nazad i jednim odrazom (bez međuskoka) još jedamput isto — trećim odrazom na mostiću saskok desno.

Iz zaleta odrazom: jednonoške ispred mostića, sunoške na mostiču, dohvatom na bližjo stranu; mjesto, s kojeg izvodimo odraz, možemo označiti na tlu i na mostiču na udaljenijoj trećini, t. j. na najpružnijem mjestu. Dohvat treba učiti za tren iza odraza.

4. Naskok sunoške u potpor klečeći — sunuti desnom nazad visoko — spustiti napetu nogu do dotika o brid stola — žestokim i visokim zanoženjem desne saskok nazad sunoške na mostić — saskok desno.

5. = 4. obrnuto.

6. Naskok sunoške u potpor klečeći — dohvat desno strance na desnu trećinu stola, odskok (klečeći) desno u potpor klečeći na desnoj trećini stola (golijeni na bližjoj strani, kao pri prvom naskoku, samo ponešto dalje strance) — sunuti desnom nazad visoko itd. kao u 4. vježbi — saskok nazad (na tlo).

7. = 6. obrnuto.

8. Zamah nisko — odrazom na mostiču saskok desno.

9. = 8. obrnuto.

10. Odsun zanožni desno.

11. = 10. obrnuto.

12. Naskok sunoške sa pò okreta lijevo u potpor klečeći bočki na sredinu stola (dohvat objeručke na lijevu trećinu, desna iza lijeve) — sunućem desne nazad potpor klečeći zanožno desnom — sunuti lijevom nazad u potpor zanožno ležeći (stopala su uprta o stol okomito) — odrazom sunoške saskok zanožni desno.

13. = 12. obrnuto.

14. Naskok u potpor klečeći bočki kao u 12. vježbi — naskok skućeni i dizaj — potpor čučnjem, no istodobno odrazom sunoške saskok zanožni desno.

15. = 14. obrnuto.

(Nastavit će se.)