

PREDNJA K

LIST JUGOSLOVENSKEGA SOKOLSKEGA PREDNJAŠTVA
PRILOGA SOKOLSKEMU GLASNIKU

LETO I.

ŠTEV. 4.

V Ljubljani, dne 15. aprila 1925.

Medusletske utakmice u Beogradu

Ko smo lani odločili za to, da priredimo medzletne tekme Jugoslovenskega sokolskega saveza, smo imeli več zelo tehtnih vzrokov. Vseh ne bom tukaj navajal, samo dva, na katera je treba misliti danes pred vsem drugim.

Ko se je jugoslovensko Sokolstvo uredilo, so se pojavljale različne struje, ki naj bi bile sokolske in ki naj bi po svojih naziranjih določile program našega delovanja. Nimam namena, da bi se spuščal ob tej priliki h kritikam teh struj, toda to naj mi bo dovoljeno, da ugotovim: Besede so večkrat prevladovale; mi pa bi hoteli delo.

Pa tudi o delu so bila različna mnenja in so deloma različna še danes. V tem pogledu, kakor pišem sedaj, moram govoriti o načinu dela, kajti vsako delo je priznanja vredno, za nas Sokole pa je odločilen poseben način dela, to je sokolsko delo, sokolska metoda.

Ta metoda predpisuje: fizični napor in na podlagi fizičnega napora in dela: нравstveno in intelektualno izboljšanje individua. Ta metoda zahteva mnogo in je vse prej, kakor prijetna; zaradi tega je težka in ni vabljiva. Mnogo moralne sile je treba, da jo vzdržiš. Poleg tega je težko razumljiva. Teorija ima premalo besed, da bi opisala to, kar čuti brat junak med brati junaki, pri napornem delu in tekmovanju v sokolski telovadnici, in kaj čuti sestra Sokolica pod istimi okoliščinami. Če pa razlagaš onemu, ki ni poskusil, ne more verovati, ker je to preveč za njega.

Toda treba je tekme, bratske tekme. Človek je tak, da ga tekma

Kad smo se prošle godine odločili da priredimo medusletska takmičenja Jugoslavenskog sokolskog saveza, mi smo bili potaknuti neobično važnim razlozima. Između ovih navadam samo dva, koje naročito danas treba da imamo u vidu.

Kad se je jugoslovensko Sokolstvo ujedinilo, javile su se u njemu različite struje, koje bi imale da budu sokolske i koje bi po svojim nazorima imale da odrede program našeg delovanja. Moja namera nije da se ovom zgodom upuštam u kritikovanje ovih struja, ali neka mi bude dozvoljeno, da naglasim ovo: Reči su više puta prevladivale; a mi bi hteli rad. — Pa o radu bila su mišljenja različita te se razlikuju jednim delom još i danas. Zato, kako sada pišem, moram da govorim o načinu rada, jer svaki je rad dostojan priznanja, ali za nas Sokole od odlučne je važnosti posebni način rada, t. j. sokolski rad, sokolska metoda.

Ova nam metoda propisuje: telesni napor, a na osnovu telesnog napora i rada: moralno i intelektualno vaspitanje individua.

Ta metoda mnogo zahteva, i sve je pre nego prijetna; zato, ona je teška i nije privlačna. Potrebna je velika moralna snaga, da bi se ustrajalo u ovoj metodi. Pored toga ona je teško razumljiva. Teorija nema dovoljno izraza, da bi opisala ono, što oseća brat junak među braćom junacima pri napornom radu i takmičenju u sokolskoj vežbovnici i ono, što oseća sestra sokolica pod istim okolnostima; a, ako se sve ovo razloži jednome, koji to nije iskusio, njemu izgleda neverovatno, jer je to previše za njega. —

Ali potrebna je utakmica, bratska utakmica. Čovek je takav, da ga

mika, tembolj pa še, če je to bratska tekma. Iz te bratske tekme nastaja napredek, ki je navidezno izražen samo v fizični uspelosti, toda v procesu tega uspevanja je toliko moralne in deloma tudi duševne vzgoje, da pri nas nobena priprava za tekmo ni enostranska, sportna, temveč je vsaka taka priprava vsestranska sokolska vzgoja. Pri njej uspe nekdo več telesno, drugi več v pogledu vzgoje svojega značaja, če mu individualne telesne sposobnosti ne dopuščajo večjega telovadskega napredka, toda vsak uspeva vsestransko.

To vobče danes še ni popolnoma razumevano, zaradi tega tudi nismo prišli do tistega razvoja, ki producira najbolj uspele telovadce. Pri tem je treba poudariti naslednje: Kakor so najbolj uspeli telovadci navidezno samo fino se izražujoča fizična sila, tako so oni prvi reprezentanti sokolske vzgoje, in sicer reprezentanti na svojem višku, ki izvajajo svoje fizično obeležene telesne produkcije, za katerimi pa je skrito vse ono, kar mi hočemo s svojo vzgojo dati narodu: zdravje, energija, vztrajnost, veselje do dela, pogum, zmisel za lepoto, ljubezen do domovine in zmisel za pravičen boj za vse, kar je v srcu takega borca idealno.

Mednarodne tekme sportnega sveta se vršijo na podlagi te teorije, toda če kdo vobče more izvajati to teorijo v praksi, je to brez vsakega dvoma Sokolstvo. Sokolstvo je na mednarodnem polju to tudi dokazalo.

Treba torej, da naše telovadske zmožnosti v tem zmislu dvignemo.

Drugo, kar nas je vodilo k misli medzletnih tekem in mi je tu omenjati, je potreba, da svoje vrste pregledamo in jih primerjamo z današnjim stanjem drugih sokolskih organizacij in drugih telovadnih organizacij (tudi drugih narodov) in z današnjim sportom, kolikor je primera vobče mogoča.

Ta pregled bomo izvršili po sokolskem kriteriju. Vendar pa moramo biti pripravljeni tudi na kritiko, ki ne bo presojala po sokolskem merilu.

takmičenje privlači, a tim više, ako je to bratsko takmičenje. Iz ove bratske utakmice nastaje napredak, koji je prividno izražen samo u telesnoj uspelosti a stvarno u procesu toga uspevanja toliko je moralnog a delom i duševnog vaspitanja, da u nas nijedno pripravljane za utakmicu nije jednostrano, športno, nego je svako takvo pripravljane svestrano sokolsko vaspitanje. Pri njemu neko uspeva više telesno, drugi više u pogledu vaspitanja svoga karaktera, ako mu individualne telesne sposobnosti ne dopuštaju veći gimnastički napredak, ali svaki uspeva svestrano.

Ovo se danas uopšte još ne shvata potpuno, zato mi i nismo još došli do onoga stepena u razviću, koji stvara najuspešnije vežbače. Treba naglasiti ovo: kao što su ovi najodličniji vežbači prividno samo lepo ispoljena telesna snaga, oni su i prvi prestavnici sokolskog vaspitanja, i to prestavnici na svome vrhuncu, koji izvode svoje produkcije, istina fizički obeležene, za kojima se međutim, skriva sve ono što mi hočemo svojim vaspitanjem da damo narodu: zdravlje, energija, ustrajnost, radost za rad, srčanost, smisao za lepoto, ljubav prema domovini i smisao za pravednu borbu za sve ono, što je u srcu takovog borca idealno.

Medunarodne utakmice sportskoga sveta vrše se na osnovu ove teorije, ali, ako je ikou stanju da u praksi izvada ovu teoriju, to je, bez sumnje Sokolstvo. Sokolstvo je na medunarodnom polju ovo i dokazalo.

Treba dakle da naše telovežbačke sposobnosti u tom smislu podignemo.

Drugo što nas je navelo na ideju međuslatskih utakmica i što treba ovde spomenuti, jeste potreba da pregledamo svoje vrste, i da ih uporedimo sa današnjim stanjem ostalih sokolskih organizacija i ostalih gimnastičkih organizacija (i u drugih naroda) i sa današnjim sportom ukoliko bi poređenje uopšte bilo moguće.

Ovaj pregled izvršićemo po sokolskom kriteriju. Ipak moramo biti spremni i na kritiku, koja neće presuđivati po sokolskome merilu. To napo-

To omenjam, akoravno nam je že naš težki tekmovalni red porok za to, da tuja kritika ne more postati opasna, mislim pa na pripravo, ki mora biti taka, da ne bo tekmovalni red v svoji ostrogi nedosegljiv in neprimeren za zrelost tekmovalcev, ki bodo nastopali. To pa je stvar priprave, stvar žup, društev in posameznikov.

Pri tej priliki moramo misliti tudi na to, da smo si izbrali za mesto tekem Beograd, našo državno prestolnico, najvažnejši kraj naše domovine. Hoteli smo baš tja, da tam pokažemo **najbolj točno**, kakor nam je mogoče, to je s tekmami svojo uspelost in zrelost.

In da bi svojo uspelost in zrelost res odlično dokazali, v ta namen se pripravljajmo s o k o l s k i.

Miroslav Ambrožič.

minjem, i ako nam već naš teški red natecanja jamči zato, da tuđa kritika ne može postati opasna; mislim pak na pripremanje, koje mora biti takvo da red natecanja i pored svoje strogosti bude dosežan za sposobnost takmičara, koji će nastupiti. A to je stvar pripremanja, stvar župa, društava i pojedina.

Tom prilikom moramo misliti i na to da smo za mesto takmičenja odabrali Beograd, našu državnu prestolnicu, najvažnije mesto naše domovine. Hteli smo baš u Beograd, da tamo pokažemo na onaj način, koji je najtačniji, t. j. utakmicama, svoju uspelost i zrelost.

I da bi svoju uspelost i zrelost dokazali doista odlično, u tu svrhu pripravljajmo se s o k o l s k i.

Miroslav Ambrožič.

Gradivo za vadbo članov

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

C. Skupne vaje.

Pohod s petjem.

Ko so vrste končale vaditi, naj hitro odstranijo orodje in se poslove od prednjaka, podajajoč mu desnico. Prednjak naj nato odvede svojo vrsto na ono mesto, kjer se je nastopalo. Da ne izgubimo preveč časa z zbiranjem v dvored, z odštevanjem in s tvorbo četverostopa, naj načelnik oddeli vrste tako, kakor stoje ena za drugo, od desnega krila v četverostop in da povelje za pohod. Nepopolne četvorice se popolnijo s člani od zadaj.

Onih deset minut, ki so odrejene za zaključne vaje, izkoriščamo tudi v izpopolnjevanje redovnih vaj, posebno zavojev, ki so naša najslabša stran. Najprimernejši način za doseg pravih zavojev je ta, da se načelnik postavi na ono mesto, kjer je os zavoja, s čelom proti prihajajočim telovadcem in da gleda na to, da osni krajniki zavijajo tesno okoli njega. Nepazljive telovadce pozove, eventualno pritegne bolj k sebi. Če bi se posluževali samo tega načina vadbe, bi že čisto gotovo izgubile pritožbe zaradi onih velikih

C. Skupne vježbe.

Hodanje uz pjevanje.

Nakon što su odjelenja svršila sa vježbanjem, brzo će odstraniti sprave i raštati se sa prednjakom, pruživši mu desnico. Prednjak će na to odvesti svoje odjelenje na ono mjesto, gdje je nastupilo. Da se ne gubi suviše vremena sa nastupanjem u vod i sa odbrajanjem i tvorenjem četverostupa, odbrojati će načelnik odjelenja, kako stoje jedno iza drugoga, od desnoga krila u četverostupe i zapovijedati hodanje. Nepotpuni četverostupi nado pune se sa članovima odstraga.

Onih 10 minuta, koje su određene zaključnom vježbanju, iskorišćuje se i u svrhu usavršavanja redovnih vježbi, naročito zavoja (naša najslabija strana). Najzgodniji način za postignuće pravih zavoja biti će, ako se načelnik postavi na ono mjesto, gdje se zavoji izvode, čelom spram dolazećih vježbača i da odovud pazi, da osni krajnici izvode za voje tijesno uz njega. Nepazljive dozivlje ili ih eventualno povuče k sebi. Kada bismo se tek ovim načinom služili, ne ima sumnja, da bi konačno nestalo jadikovki na grdne

napak pri zavojih o priliki javnih telovadb.

Mislimo, da ni treba tolmačiti, kako se učimo pesmic. Če načelnik sam tega ne more, naj učenje pesmic poveri kakemu drugemu članu zbora ali telovadcu.

II. ura.

A. Skupne vaje.

Vaje s palicami.

Osnova: Ravne izmene višine palice v čelni ravnini — kloni — koračne stoje in koračni počepi.

Temeljna postava: Palico ravno dol spredaj — spetna stoja.

Časomera: 1—6, 7—12.

Tempo: srednji; v 3. in 4. dobah počasni.

I. a sestava.

1. Palico ravno nad glavo.
2. Palico ravno na lopatice — zakoračna stoja z desno.
3. Palico ravno nad glavo — s priključenjem desne spetna stoja.
4. Palico ravno dol spredaj.
- 5.—8. isto z levo nogo.

I. sestava.

- 1., 2. = 1., 2. I. a.
3. polagoma palico ravno nad glavo — polagoma zmeren predklon — polagoma predgib z levo (roke, trup in desna noga v eni črti oz. ravnini).
4. Polagoma palico ravno na lopatice — polagoma vzklon — polagoma vzravnava v zakoračno stoji z d. (položaj = 2.).
5. Palico ravno nad glavo — s priključenjem desne spetna stoja (= 1.).
6. Palico ravno dol spredaj.
- 7.—12. isto na drugo stran.

II. sestava.

1. = 1. I. a.
2. Palico ravno na lopatice — predkoračna stoja z desno.
3. Polagoma palico ravno nad glavo — polagoma zaklon — polagoma zagib z levo (roke, trup in desna noga v eni črti oz. ravnini).

pogreške pri zavojima prigodov: javnih istupa.

Držimo, da nije potrebno tumačenje, kojim načinom se pjesme vježbavaju. Nije li načelnik dorasao tome pozivu, tada neka se ovo učenje povjeri kojemu inome članu zbora ili kome drugome.

II. sat.

A. Skupne vježbe.

Vježbe sa palicama.

Osnova: Ravne izmjene visine palice u čelnoj ravnini — nakloni — stajanja i počučnjivi kročni.

Temeljni postav: palicu ravno dolje sprijeda — stoj spetni.

Časomjera: 1—6, 7—12.

Tempo srednji: u 3. i 4. dobama mirni.

I. a sastav.

1. Palicu ravno nad glavu.
2. Palicu ravno na lopatice — stoj zakročni desnom.
3. Palicu ravno nad glavo — s priključenjem desne stoj spetni.
4. Palicu ravno dolje sprijeda.
- 5.—8. isto lijevom nogom.

I. sastav.

- 1., 2. = 1., 2. I. a.
3. Polagano palicu ravno nad glavu — polagano mirni pretklon — polagano predgib lijevom (ruke, trup i desna noga u jednom pravcu i ravnini).
4. Polagano palicu ravno na lopatice — polagano usprav — polagano dizaj lijevom u stoj zakročni desnom (položaj = 2.).
5. Palicu ravno nad glavu — s priključenjem desne stoj spetni (= 1.).
6. Palicu ravno dolje sprijeda.
- 7.—12. isto obrnuto.

II. sastav.

1. = 1. I. a.
2. Palicu ravno na lopatice — stoj pretkročni desnom.
3. Polagano palicu ravno nad glavu — polagano zaklon — polagano zagib lijevom (ruke, trup i desna noga u jednom pravcu i ravnini).

4. Polagoma palico ravno na lopatice — polagoma vzklon — polagoma vzravnavna v predkoračno stojo z desno (= 2.).

5. Palico ravno nad glavo — s priključenjem desne spetna stoja (= 1.).

6. Palico ravno dol spredaj.

7.—12. isto na drugo stran.

III. sestava.

1. = 1. I a.

2. Palico ravno na lopatice — odkoračna stoja z desno.

3. Polagoma palico ravno nad glavo — polagoma odklon v levo — polagoma odgib z levo (roke, trup in desna noga v eni črti oz. ravnini).

4. Polagoma palico ravno na lopatice — polagoma vzklon — polagoma vzravnavna v odkoračno stojo z levo (= 2.).

5. Palico ravno nad glavo — s priključenjem desne spetna stoja (= 1.).

6. Palico ravno dol spredaj.

7.—12. isto na drugo stran.

P r i p o m b a. V nastopnih sestavah bomo pokazali, kateri način postopanja pri vadbi je najprimernejši. Te nepopolne sestave bodo označene s črkami a), b) itd.

B. Vadba vrst.

I. skupina.

Doskočni krogi, v gugu: Naupori iz proste vese: vzklopno, trzoma, kolebno — izvinki nazaj, naprej.

Bradlja z vnanje strani s prožno desko: Zanožni meti: premah, preskok, odsun, kolo — izmene opore vzklopno, s kolebom.

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

1. del: Doskočni krogi v gugu.

Osnova: Naupori iz proste vese: vzklopno, trzoma, kolebno — izvinki: nazaj, naprej.

Iz guga v vesi spredaj:

1. V predgugu vzosna vesa — v zagugu vzklopni naupor — v predgugu zmik v vzosno veso — v zagugu izvinek nazaj v veso — v predgugu naupor trzoma — v zagugu spad v vzosno veso — v predgugu podmet.

4. Polagano palico ravno na lopatice — polagano usprav — polagano dizaj lijevom u stoj pretkročni desnom (= 2.).

5. Palico ravno nad glavo — priključenjem desne stoj spetni (= 1.).

6. Palico ravno dolje sprijeda.

7.—12. isto obrnuto.

III. sastav.

1. = 1. I a.

2. Palico ravno na lopatice — stoj otkročni desnom.

3. Polagano palico ravno nad glavo — polagano odklon lijevo — polagano odgib lijevom (ruke, trup i desna noga u jednom pravcu i ravnini).

4. Polagano palico ravno na lopatice — polagano usprav — polagano dizaj lijevom u stoj otkročni lijevom (= 2.).

3. Palico ravno nad glavo — priključenjem desne stoj spetni (= 1.).

6. Palico ravno dolje sprijeda.

7.—12. isto obrnuto.

O p a s k a: U narednim sastavima pokazati ćemo najzgodniji postupak pri uvježbavanju. Ovi nepotpuni sastavi biti će označeni slovima a), b), itd.

B. Vježbe odjelenja.

I. skupina.

Doskočne karike, u ljuljanju: Upori visom prostim: usklopce, trzajem, zamahom — iskreti nazad, napred.

Ruče s vanjske strane sa pružnim mostičem: Metanja zanožna: premah, preskok, odsun, kolo — izmjene potpora sklopkom, njihovom.

Skok u daljino iz zaleta sa mostičem: Skokovi dvojice odrazom na zajedničkom mostiću.

1. čest: Doskočne karike u ljuljanju.

Osnova: Upori visom prostim: usklopce, trzajem, njihovom — iskreti: nazad, napred.

Iz ljuljanja u visku prednjem:

1. U predljuljaju visak okomiti — u zaljuljaju upor usklopce — u predljuljaju spad napred u visak okomiti — u zaljuljaju iskret nazad u visak — u predljuljaju upor trzajem — u zaljuljaju spad nazad u visak okomiti — u predljuljaju podmet.

Pri p o m b a. Če ni v osnovi izrecno naveden način guganja, potem daje v višji vrsti telovadcu gug drug telovadec. S tem pridobimo tisti čas, ki bi ga telovadec izgubil, če se sam zaguga s ponovnim odzivom z nogami. Razun tega vadimo na ta način — t. j. če dobimo gug od sotelovadca — s popolnoma napetimi nogami, brez strahu, da bi z njimi zadeli ob tla. Ker sem se prepričal, da se ta gug daje v mnogih društvi na nepraktičen način, opišem tu, kako je pravilno. Če začenja sestava v predgugu, daje se gug od spredaj. Telovadec raznoži, oni pa, ki mu daje gug, ga prime za stegna od zadaj in stopi z njim nazaj. Nato ga hitro prime od spredaj za stegna in steče z njim naprej; v poslednjem trenutku ga še odrine krepko naprej ter odbeži med njegovimi nogami. Če začne vaja v zagugu, dajemo gug na sličen način od zadaj. — Vzklopni naupor se dela v mrtvi točki zaguga. Prezgoden ali prekasen sunek ovira gladko in čisto izvedbo ob napetih rokah. Isto velja tudi o izvinku in o nauporu trzoma. Pravilen izvinek delamo ob napetih rokah.

2. V zagugu vznosna vesa — v predgugu vzklopni naupor — v zagugu spad v vznosno veso — v predgugu izvinek nazaj v veso — v zagugu naupor trzoma — v predgugu zmik v vznosno veso — v zagugu z zakolebom seskok.

Pri p o m b a. Posebej opozarjamo na to, da bo pri izvedbi izvinka nazaj in vznosne vese v predgugu posebno od začetka bolje, če sunemo z nogama rajše bolj nazaj nego gor. Zato zahtevamo od telovadca, da že v vznosni vesi zadaj čim bolj približa noge prsim. Čeprav pravilnost izvedbe sama na sebi zahteva napete roke, vendar ni potrebno grajati izvedbe skozi zgibo tako dolgo, dokler se telovadci popolnoma ne sprijaznijo s tehniko te vaje. Prednjak naj stoji v svrhu varovanja v sredini guga. Če opazi, da je telovadec sunil visoko, priskoči in ga zadrži ali objame okolu

O p a s k a: Nijesu li u osnovi izričito navedeni načini ljuljanja i izvodi li vježbe više odjelene vježbača, tada vježbamo na doskočnim karikama i dobivamo zamah od drugog vježbača. Ovim načinom dobivamo na prištednji vremena, koje inače vježbač gubi, ako se sâm otiskuje nogama. Izim toga možemo ovim načinom — t. j. davanjem ljuljaja od drugog vježbača — vježbati sasma napetim nogama bez bojazni, da ćemo s njima zapeti o tlo. Pošto sam se osvjedočio, da se u mnogim društvima daje ljuljaj nepraktičnim načinom, to ću ovdje opisati, kako treba da se daje. Pri sastavu, koji počinje u predljuljaju, daje se ljuljaj sprijeda. Vježbač raznoži; onaj, koji daje ljuljaj, uhvati vježbača za stegna straga i odstupi s njime nazad. Iza toga brzo ga uhvati za stegna sprijeda, pa biježi s njime napred koliko treba i u posljednjem trenu odrine ga još napred, te otrči između njegovih nogu. Počne li vježba u zaljuljaju, daje se ljuljaj sličnim načinom straga. — Upor usklopee radi se u mrtvoj točki zaljuljaja. Prerano ili zakašnjelo sunuće osujećuje čistu i glatku provedbu napetim rukama. To isto može se reći i o iskretu i o uporu trzajem. Pravilna provedba iskreta ima da bude napetim rukama.

2. U zaljuljaju visak okomiti — u predljuljaju upor usklopee — u zaljuljaju spad nazad u visak okomiti — u predljuljaju iskret nazad u visak — u zaljuljaju upor trzajem — u predljuljaju spad napred u visak okomiti — u zaljuljaju zanjihom saskok.

O p a s k a: Napose ističemo, da će — kod izvođenja iskreta nazad iz viska okomitog u predljuljaju, naročito ispočetka — biti bolje, ako nogama sunemo prije nazad, negoli gore. Zato tražimo od vježbača, da već u visku okomitom stražnjem čim više približi noge ka grudima. Pogled na noge! Ma da pravilna provedba sama po sebi traži i napete ruke, to ipak ne treba, da prigovaramo provedbi zgibom sve dotle, dok se vježbači posve ne sprijatelje sa tehnikom izvedbe. Prednjak ima da stoji u svrhu zaštite u sredini ljuljaja. Opazi li, da je vježbač sunuo visoko, priskoči i za-

bokov. Pravilno izveden izvinek v predgugu da telesu takšen koleb v guganju, ki izvrstno služi pri sledeči izvedbi naupora trzoma v zagugu. Samo paziti moramo na to, da nam po izvedbi izvinka ne uidejo noge naprej; to preprečimo z uleknjenjem križa.

3. V predgugu vznosna vesa — v zagugu naupor z zakolebom — v predgugu spad v vznosno veso — v zagugu izvinek nazaj v vznosno veso — v predgugu podmet.

Pripomba. Pri izvajanju naupora z zakolebom iz vznosne vese v zagugu je najvažnejše pravočasen zamah z nogama nazaj. Pravi trenutek za zamah določa koleb telesa, ki mora biti sočasen z zaključkom zaguga. Ta trenutek se ali občuti ali ga najdemo s tem da poskušavamo ali pa — kar je najbolje — da prednjak, ki sam to vajo dobro zna, da znak z vzklikom: z d a j ! Če se je vse zgodilo po zgoraj poudarjenem pravilu, potem odletimo z lahkoto v vzporo; rok ne smemo skrčiti, temveč moramo ulekniti križ. Razum napake, da ne zamahnemo o pravem času, grešijo telovadci najčešče ravno s tem, da se pritegnejo v zgibo in si tako onemogočijo priliko uporabiti zamah za naupor.

4. V zagugu vznosna vesa — v predgugu naupor z zakolebom — v zagugu spad v vznosno veso — v predgugu izvinek nazaj v vznosno veso — v zagugu z zakolebom seskok.

Pripomba. O izvedbi naupora z zakolebom iz vznosne vese v predgugu velja isto, kar smo rekli glede te vaje v zagugu. V vzporo je treba preiti v onem trenutku, kadar so krogi v mrtvi točki.

5. V zagugu naupor trzoma — v predgugu zmik v vznosno veso — v zagugu z zakolebom izvinek naprej v vznosno veso — v predgugu naupor z zakolebom — v zagugu spad v vznosno veso — v predgugu podmet.

Pripomba. Izvedbo izvinka naprejš z zakolebom v zagugu iz vznosne vese v vznosno veso začnemo tako, da izvršimo zakoleb sočasno s prehodom v mrtvo

drži ga ili obuhvati oko obokova. Pravilno izvedeni iskret u predljluljaju donijeti će tijelo u takav njihaj u lju-ljanju, da će izvrsno poslužiti istodobnoj provedbi upora trzajem u zaljuljaju. Tek treba da pazimo na to, da nam po iskretu noge ne odu napred, što ćemo preprečiti uvinućem križa.

3. U predljluljaju visak okomiti — u zaljuljaju upor zamahom — u predljluljaju spad nazad u visak okomiti — u zaljuljaju iskret nazad u visak okomiti — u predljluljaju podmet.

Opaska: Pri izvođenju upora z amahom iz viska okomitog u zaljuljaju najvažniji je pravodobni zamah nogama nazad. Dobu zamaha uvjetuje zamah tijela, koji mora da bude sljubljen sa svršetkom zaljuljala. Ovaj tren ili se osjeća ili ćemo ga naći pokušajima ili — što je najbolje — prednjak, koji sâm tu vježbu dobro znade — daje znak poklikom: s a d ! Bude li udovoljeno gore istaknutom pravilu, odletjeti ćemo vrlo lako u potpor, tek ne smijemo da poskušimo ruke, nego treba uviti križa. Griješ se izim toga i time, ako ne zamahnemo u pravo doba, a najčešće i time, da se vježbači pritežu u zgib i tako osjećuju priliku, da iskoriste zamah za upor.

4. U zaljuljaju visak okomiti — u predljluljaju upor zamahom — u zaljuljaju spad nazad u visak okomiti — u predljluljaju iskret nazad u visak okomiti — u zaljuljaju zanjihom saskok.

Opaska: O izvedbi upora z amahom u predljluljaju iz viska okomitog vrijedi isto, što je o ovoj vježbi rečeno u zaljuljaju. U potpor se treba pridici u onome trenu, kada su karike u mrtvoj točki.

5. U zaljuljaju upor trzajem — u predljluljaju spad napred u visak okomiti — u zaljuljaju zamahom iskret napred u visak okomiti — u predljluljaju upor zamahom — u zaljuljaju spad nazad u visak okomiti — u predljluljaju podmet.

Opaska: Provedbu iskreta napred zamahom u zaljuljaju iz viska okomitog u visak okomiti počnemo tako, da zanjih bude uskladen sa mrtvom toč-

točko zaguga. Roke napete! Iz vese po zamahu hitro in odsekano upognemo trup in se — z zasukom rok s palci noter — prevrnemo v vznosno veso.

6. V predgugu naupor trzoma — v zagugu vesa — v predgugu izvinek naprej v vznosno veso — v zagugu naupor z zakolebom — v predgugu spad v vznosno veso — v zagugu z zakolebom seskok.

Pripomba. Pri izvedbi izvinka naprej iz iztegnjene vese v predgugu postupamo tako, kakor da bi hoteli napraviti naupor trzoma, t. j. v mrtvi točki predguga, krepko zamahnemo z nogama naprej. Istočasno z zamahom upognemo trup in zasukamo roke s palci noter. Rok ne upogiba! Priteg v zgib ima za posledico hud in neprijeten padec v veso zadaj, mogel bi pa tudi povzročiti, da se telovadec odtrga od krogov. Zato se mora oni, ki nudi varovanje, postaviti pod ono mesto, kjer ima telovadec napraviti izvinek, da zamore priskočiti pravočasno. Če hočemo izvesti izvinek naprej v vznosno veso tako, da je z izvinkom doseženi položaj hkratu primerno izhodišče za sledeči naupor, potem je to precej težka vaja. Ponavadi odlete telovadci v prenizek položaj ter iz tega težno nadaljujejo prehod v vznosno veso. To je napačno zaradi tega, ker otežuje orijentacijo, tako da telovadec redno zamahne za sledeči naupor o nepravem času.

2. del: Bradlja z znanje strani s prožno desko.

Osnova: Zanožni meti: premah, preskok, odsun, kolo — izmene opore: vzklon, s kolebom.

Iz zaleta s sonožnim odzivom:

1. Premah zanožno* v d. v bočno vzporo — spad v vznosno oporo na

* t. j. obenožno. — Pri metih, ki naj se izvedejo obenožno, smatram dodavanje besede sonožno za odveč, ker moram eno-onožne mete itak posebej označiti kot take s kratkim dodatkom: z desno, oziroma z levo. Pa tudi pri teh okrajšamo nazivoslovje, če posebej navedemo lestvino, preko katere se izvaja met, samo če je to lestvina, raznoimenska od metajoče noge. Na pr.: 1. kolo prednožno z levo preko desne

kom zaljuljaja. Ruke napete! Iz viska ćemo brzo i odsječeno izbočiti trup i — o kretanjem rukú palcima unutra — prevrnuti se u visak okomiti.

6. U predluljaju upor trzajem — u zaljuljaju visak — u predluljaju iskret napred u visak okomiti — u zaljuljaju upor zamahom — u predluljaju spad nazad u visak okomiti — u zaljuljaju zanjihom saskok.

Opaska: Pri izvođenju iskreta napred iz viska u predluljaju postupamo tako, kao da bismo htjeli učiniti upor trzajem, to je u mrtvoj točki predluljaja snažno zamahnemo nogama napred. Istodobno sa zamahom nogú izbočujemo trup i okrećemo ruke palcima unutra. Ruke ne sagibati! Priteg u zgib donosi sa sobom žestok i neprijatan spad u visak stražnji, a mogao bi prouzročiti i otkinuće vježbača sa kariká. Zato treba da onaj, koji vježbača čuva, stane iza mjesta izvođenja iskreta, da uzmogne pravodobno priskočiti. Hoće li se, da bude provedba iskreta u položaj viska okomitog zgodna ujedno i za provedbu narednog upora, to je u tome slučaju provedba dosta teška. Obično odlete vježbači u suviše nizak položaj, pa onda iz ovog idu vučenjem dalje u visak okomiti. To je pogriješno zato, jer im je orijentacija pogriješna, pa nogama redovito zamahnu u nepravo vrijeme za naredni upor.

2. čest: Ruče s vanjske strane sa pružnim mostićem.

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

Iz zaleta odrazom sunoške:

1. Premah zanožni* desno u potpor bočki — spad nazad u potpor okomiti o

* Razumijevaj: sunoške. — Kod metanja, koja se izvode sunoške, smatram suvišnim dodavanje riječi: sunoške, jer metanja jednonoške i onako su kao takova napose označena, i to ukratko: desnom ili lijevom. Pa i kod ovih — kratkoće radi — treba da se istakne preko koje se pritke izvodi metanje samo onda, ako se izvodi nogom, raznoimenom od pritke. Na pr.: 1. kolo prednožno lijevom

lehteh — vzklopna vzpora — zanožno kolo v levo — zanoška v desno s preprijemom leve pred desno na desno lestvino.

Pri p o m b a: Odriv izvajamo s skokom na desko naravnost od tal, ne da bi stopili na desko še pred odrivom samim! — Zanožno kolo (brez dotika) — v gornjem slučaju s nožno — se izvaja na dva načina. Prvi način je ta, da po mirnem zamahu trenutek izdržimo z ukleknjenim križem v mrtvi točki zakoleba, iz katerega hitro — kakor vzmetno — napravimo kolo. Na drugi način izvajamo kolo z mirnim zakolebom, ne da bi se kjerkoli zadrževali. Glavni pogoj za čisto izvedbo je v obeh slučajih odziv od lestvine s tisto roko, ki je istostranska z metom in prenos teže telesa na drugo roko.

2. Isto na drugo stran.

3. Premah zanožno v desno v vzporo bočno — spad v vznosno oporo na lehteh — s zakolebom v vzporo in kolo zanožno v levo — zanoška v desno s preprijemom leve pred desno na desno lestvino in pol obratom v desno.

Pri p o m b a. Da spojimo vzporo z zakolebom in kolo zanožno, moramo lahko napraviti vzporo do zmerne zakoleba — lehtji napete —, iz katerega izvedemo kolo na eden od zgoraj navedenih načinov. — Zanoška, izvedena s preprijemom na ono lestvino, preko katere se prenašamo, učinkuje zelo efektno. Preprijeti pa moramo, čim smo prešli skozi navpični položaj v vzpori, da dokončujemo zakoleb že oprti na seskoku nasprotno roko. Prekasen preprijem onemogoča krasni let čez lestvino, ker izključuje prenos teže telesa z ene roke na drugo. Lep utis napravi ta vaja,

lestvine ali 2. kolo zanožno z desno preko leve lestvine ali 3. kolo prednožno z levo preko desne lestvine s celim obratom v desno ali 4. kolo zanožno z levo preko desne lestvine s celim obratom v levo. Če se izvaja met preko istoimenske lestvine, bi se glasilo v primerih, analognih zgornjim: 1. kolo prednožno z levo, 2. kolo zanožno z desno, 3. kolo prednožno z levo s celim obratom v levo, 4. kolo zanožno z levo s celim obratom v desno.

zalacticama — sklopka — kolo zanožno lijevo — zanoška desno prehvatom lijeve pred desno na desnu pritku.

Op a s k a: Odraz izvodimo skokom na mostič izravno s tla, bez da prije sâmog odraza još i stanemo na mostič. — Kolo zanožno (bez dotika) — u gornjem slučaju s noške — izvodi se dvojakim načinom. Prvi način je taj, da po mirnom zamahu trenutak izdržimo sa uvitim križima u mrtvoj točki zanjha, iz kojeg — kao na pero — izvodimo kolo. Drugim načinom izvodimo kolo iz mirnog zanjha bez ikakvog zaustavljanja. U oba slučaja glavni je uvjet čiste provedbe odraz od pritke onom rukom, koja je istostrana sa metanjem i prenos težine tijela na drugu ruku.

2. Obrnuto.

3. Premah zanožni desno u potpor bočki — spad nazad u potpor okomiti o zalacticama — zanjhom u potpor nap. r. i kolo zanožno lijevo — zanoška desno prehvatom lijeve pred desnu na desnu pritku sa pô okreta desno.

Op a s k a: Za izvedbu kola zanožnog iza dolaska zanjhom u potpor hoće se lagani dolazak u mirni zanjha sa posve napetim rukama, iz kojega izvedemo kolo jednim od načina, koji su navedeni u opasci 1. sastava. — Zanoška sa prehvatom na pritku preko koje se prenosimo djeluje vrlo efektno, no treba da prehvatimo na pritku, preko koje se prenosimo, odmah iza kako predosmo ovjesni položaj potpora tako, da kada zanjha svršavamo, budemo već uprti o ruku, obratnu onoj strani, na koju izvodimo saskok. Prekasni preхват onemogućuje krasan let preko pritke, jer isključuje prenos te-

preko desne pritke, ili: 2. kolo zanožno desnom preko lijeve pritke, ili: 3. kolo prednožno lijevom preko desne pritke s cijelim okretom desno, ili: 4. kolo zanožno lijevom preko desne pritke s cijelim okretom desno. Ako izvadamo metanje preko istoimene pritke, rekli bismo u analognim primerima: 1. kolo prednožno lijevom, 2. kolo zanožno desnom, 3. kolo prednožno lijevom sa cijelim okretom lijevo, 4. kolo zanožno lijevom sa cijelim okretom desno.

Op. pr.

ako odročimo v letu čez lestvino z ono roko, ki je opustila prijem.

4. Na drugo stran.

5. Iz zamaha zanožno v desno odsun nazaj v oporo na lehteh — s predkolebom vzpora — kolo zanožno v desno — s sklecnim predkolebom spad — v znošno oporo na lehteh — z zakolebom vzpora in kolo zanožno v levo — zanožka v desno s preprijemom leve pred desno na desno lestvino z obratom v desno.

6. Na drugo stran.

3. del: **Skok v daljino z zaletom z deske.**

Osnova: Skoki dvojic z odzivom na skupni deski.

Takozvane simultane vaje pri nas podcenjujemo. Tako vidimo tudi poredkoma na naših telovadišćih hkratne skoke, izvajane skupno od več telovadcev. V tujini, posebno v Franciji, v Belgiji, v Italiji, so simultane vaje visoko cenjene, da, rekel bi, da se še preveć favorizirajo. Pri telovadnih slavnostih teh narodov zavzema tekma v hkratnih vajah glavno mesto in tudi število sodelujoćih tekmovalcev je tu najvećje. Nesporno je, da skupne vaje, izvajane od nekoliko telovadcev hkratu, vzgajajo nekatere lastnosti, ki jih individualna vadba ne more gojiti, predvsem disciplino celote, smisel za harmonijo izvedbe, do gotove meje zatiranje sebićnosti itd. Na drugi strani pa je treba ugotoviti, da ni vse to primerno za simultano vadbo, kar se predpisuje za skupne nastope. Za simultano vadbo moramo izbirati take stroke in samo take vaje, pri katerih hkratna izvedba ne pomeni popolnega nasilja nad temperamentom in ki simultanosti radi ne ubijejo one krasote, ki jo more nuditi le izvedba posameznika.

Hkratno izvajanje skokov je popolnoma na mestu. Pri tem zaćenjajmo vedno iz skupne temeljne postave, n. pr. počep zanožno, zmeren predklon, zaroćiti. Pazimo na to, da telovadeć enako zaćnejo zalet, enako tećejo z

žine tijela iz jedne ruke na drugu. Lijebo se dojmilje pri letu preko pritke, ako odručimo onom, koja je napustila pritku.

4. Obrnuto.

5. Iz zamaha zanožnog desno odsun nazad u potpor o zalacticama — u prednjihu u potpor nap. r. — kolo zanožno desno — prednjihom sklekom spad nazad u potpor okomiti o zalacticama — z zanjihom u potpor nap. r. i kolo zanožno lijevo — zanoška desno prehatom lijeve pred desnu na desnu pritku s okretom desno.

6. Obrnuto.

3. ćest: **Skok u dalj sa zaletom s mostića.**

Osnova: Skokovi dvojice odrazom na zajednićkom mostiću.

Tako zvane simultane vježbe bivaju kod nas podejenjivane. Isto tako malo kada vidimo na našim vježbalištima istodobno izvođenje skokova od više vježbaća. U tujini, naroćito u Francuskoj, Belgiji, Italiji, simultane su vježbe od velike vaćnosti, šta više: rekao bih da se i previše favorizuju. Na tjelovježbenim svećanostima ovih naroda zauzmlju simultana natjecanja najvidnije mjesto i sudjelovanje vježbaća kod istih je najbrojnije. Ne ima sumnje, da skupne vježbe, izvođene istodobno od nekoliko vježbaća, pjestuju neke vlastitosti, koje individualno vježbanje ne može da uzgaja, kao: disciplinu cjeline, smisao za harmoniju izvedbe, zatamljivanje sebićnosti do stanovitog stupnja itd. Na s druge strane treba opet konstatovati, da nije prikladno za simultano vježbanje sve ono, što se propisuje za zajednićko izvođenje. Pri simultanom vježbanju treba izabirati takove skupine, pa i samo takove vježbe, kod kojih zajednićka izvedba ne odaje potpuno ugušenje temperamenta i kod kojih nije zbog simultanosti na ušćrb ljepote, kojom se može da istakne samo izvedba pojedinca.

Istodobno izvođenje skokova je posve umjesno. Ovo skakanje poćinjemo uvijek iz zajednićkog temeljnog postava, n. pr. počuanj zanožno, mirni pretklon, zarućiti. Treba paziti, da vježbać jednako otrće i da trće jedna-

enako, vnaprej odrejeno nogo in da zaključijo skok z lepim, trdnim doskokom v počep in predročijo. Najboljše je, izvajati te skoke na štetje, n. pr.: Na «ena» se zavzame temeljna postava, na «dve» zalet, skok, doskok v počep in predročjenje, na «tri» vzravnavo, v predročjenju drža, na «štiri» priročiti. Začetna oddaljenost skoka naj bo rajše manjša. Odriv menoma z levo in desno.

II. skupina.

Doskočni drog: Naupori iz proste vese z nadprijemom: vzklopno, jezdno, z zakolebom, s podmetnim kolebom iz vzpore spredaj in iz jezdne vzpore.

Konj na šir z ročaji: Zanožni meti: premah snožno, kolo enonožno — odnožni: premah, kolo naprej in nazaj.

Skok v višino z mesta brez deske: Skoki v stran.

1. del: Doskočni drog.

Osnova: Naupori iz proste vese z nadprijemom: vzklopno, jezdno, z zakolebom, s podmetnim kolebom iz vzpore spredaj in iz jezdne vzpore.

Iz koleba z nadprijemom v vesi spredaj:

1. Naupor z zakolebom — spad v vnosno veso — vzklopni naupor — podmet.

Pripomba. Za to, da dobro napravimo kolebni naupor, je potreben velik koleb. Če se nam ta močni koleb ne posreči ali če si sploh ne znamo dati takega koleba, potem moramo v zakolebu nekoliko upogniti trup in, bližajoč se vzpori, zopet ulekniti ga; ta gib znatno poveča moč koleba in s tem olajša izvedbo naupora. Seveda je pravilen le naupor ob stalno uleknjenem križu. Opozarjamo na to, da se pri tem nauporu neredko zgodi, da se telovadec v zakolebu nenadoma odtrga od droga. Zato je potrebno zanesljivo varovanje, najbolje potom dveh telovadcev, ki stojita približno dva koraka za drogom.

(Se nadaljuje.)

kim tempom i korakom, da se istodobno i sa unapred ustanovljenom nogom odraze i da sâm skok svrše lijepim i sigurnim doskokom u počučanj i predručenje. Najbolje će biti izvođenje ovih skokova prema brojanju, n. pr.: na «jedan» zauzme se temeljni postav, na «dva» zalet (odraz, skok, doskok u počučanj i predručiti), na «tri» dizaj, u predručenju izdržaj, na «četiri» priručiti. Izpočetka biti će bolje, da udaljenost skoka bude kratka. Odraz izmjenice lijevom i desnom nogom.

II. skupina.

Doskočna preča: Upori visom prostim nathvatom: usklopce, jašeći, zamahom, zamahom podmetnim iz potpora prednjeg i jašećeg.

Konj u šir sa hvataljkama: Metanja zanožna: premah sunoške, kolo jedno-noške — odnožna: premah, kolo napred i nazad.

Skok u visinu s mjesta bez mostića: Skokovi strance.

1. čest: Doskočna preča.

Osnova: Upori visom prostim nathvatom: usklopce, jašeći, zamahom, zamahom podmetnim iz potpora prednjeg i jašećeg.

Iz zamaha nathvatom u visku prednjem:

1. Upor u zanjihu — spad nazad u visak okomiti — upor usklopce — podmet.

Opaska: Za uspješnu izvedbu upora u zanjihu potreban je jak zamah. Ne uspije li nam taj zamah ili ne znamo li se poslužiti zamahom odgovarajuće jakosti, onda treba u zanjihu ponešto izbočiti trup i opet ga uviti približavanjem potporu. Ta gibanja znatno pomažu jakosti zamaha, a time i provedbi upora. Pravilna provedba upora bezuvjetno zahtijeva, da su križa podjedno uvita. Upozoravamo, da ovim uporom bivamo prigodom zanjih često iznenađeni otkinućem vježbača od preče. Zato je potrebno, da vježbač bude brižljivo čuvan. Najbolje će biti, da paze dvojica, koji imadu da se postave otprilike dva koraka iza preče.

(Nastavićese.)

Gradivo za vadbo članic

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

Bradlja.

Opora in izmene opore, sed, obrati, meti.

1. stopnja.

Bradlja v višini pasu.

Iz bočne stoje v sredini bradlje naskokoma: vzpora in predkoleb — zakoleb — s predkolebom vsed prednožno v desno — $\frac{1}{2}$ obrata v levo v ležno vzporo — ležni sklek — ležna vzpora:

1. — saskok nazaj.

2. (začetek pri vseh sodih vajah na drugo stran) — vskok odnožno z l. na zadnjo lestvino — saskok do ležne vzpore — vskok odnožno z d. na zadnjo lestvino — saskok nazaj.

3. — premah odnožno z d. naprej — premah odnožno z d. nazaj — premah odnožno z l. naprej — odnožka z l. nazaj s $\frac{1}{2}$ obratom v d.

4. — premah odnožno z l. naprej s $\frac{1}{2}$ obratom v d. v ležno vzporo desno-nožno in levoročno, d. roka v bok (nakloniti se zelo nad levo lestvino, notranja stran desnega kolena je na lestvini) — s premahom prednožno z l. sed snožno na d. lestvini — sesed v d.

5. = 4. nasprotno.

6. = 4. toda oba premaha: odnožno z l. s $\frac{1}{2}$ obratom v d. in prednožno z l. spojiti v kolo odnožno z l. naprej s $\frac{1}{2}$ obratom v d. v sed snožno na d. lestvini — sesed v d.

7. = 6. nasprotno.

2. stopnja.

Bradlja v višini ram.

Iz stoje bočno na sredi bradlje, naskokoma opora na spodnjih lehteh — predkoleb:

1. — z zakolebom vskok zanožno raznožno v ležno oporo na spodnjih lehteh — ležna skleca — ležna vzpora — s predkolebom vsed snožno na d. lestvino ven — premah prednožno z l.

Ručē.

Potpor i izmjene, sjeđ, okreti, metanja.

1. stupanj.

Ručē u visini pasu.

Iz postava bočkog u sredini ruča: naskokom potpor nap. r. i prednjih — zanjih — prednjihom zasjed prednožni desno — $\frac{1}{2}$ okreta lijevo u potpor ležeći — sklek — potpor ležeći nap. r.:

1. — saskok nazad.

2. (Početak sviju parnih vježbi na drugu stranu) — stoj odnožni l. na stražnjoj pritci — prinožiti u ležeći potpor — stoj odnožni d. na stražnjoj pritci — zamahom odnožnim d. nazad snožiti u mirni zamah zanožni i saskok.

3. — premah odnožni desnom napred — premah odnožni desnom nazad — premah odnožni lijevom napred — odnoška lijevom nazad sa pō okreta desno.

4. — premah odnožni lijevom napred sa $\frac{1}{2}$ okreta desno u potpor ležeći desnonoške i lijevoručke, desna ruka podbočena (naguti se čestito nad lijevu pritku, unutarnja strana desnoga koljena je na pritci) — premahom prednožnim lijeve zasjed prednožni sunoške na desnu pritku — sasjed desno.

5. = 4. obrnuto.

6. = 4., no oba premaha: odnožni lijevom napred sa $\frac{1}{2}$ okreta desno i premah prednožni lijevom spojiti u kolo odnožno lijevom napred sa $\frac{1}{2}$ okreta desno u zasjed sunoške na desnoj pritci — sasjed desno.

7. = 6. obrnuto.

2. stupanj.

Ručē u visini ramenā.

Iz postava bočkog u sredini ruča, naskokom u potpor o predlakticama — prednjih:

1. — zanjihom u podpor ležeći zanožno-ranožni o predlakticama — sklek ležeći — dizaj u potpor ležeći nap. r. — prednjihom zasjed prednožni desno — sasjed prednožni lijevom sa $\frac{1}{2}$

noter s $\frac{1}{2}$ obratom v l. v ležno vzporo desnonožno — odnoška z l. nazaj.

2. = 1. nasprotno.

3. — zakoleb — s predkolebom vzpora in vsed na d. lestvino ven — vzpora (križ ulekniti) — premah prednožno noter — v zakolebu vskok zanožno raznožno v ležno oporo — ležna skleca — ležna vzpora — predkoleb — z zakolebom vsed snožno na d. lestvino ven — kolo prednožno z l. s $\frac{1}{2}$ obratom v l. in preprijemom d. na sprednjo lestvino v stojo na tleh.

4. = 3., toda kolo prednožno z d. s $\frac{1}{2}$ obratom v d. v ležno vzporo čelno — kolo odnožno z l. s $\frac{1}{2}$ obratom v d. v stojo na tleh.

5. — zakoleb — s predkolebom vsed na d. lestvino ven — vzpora (križ ulekniti) — premah prednožno noter, z zakolebom vskok v ležno vzporo raznožno, polagoma v ležno oporo na spodnjih lehteh — s predkolebom vsed na l. lestvino ven — vzpora (križ ulekniti) — premah prednožno noter — zakoleb — s predkolebom premah z l. čez d. lestvino — premah zanožno z d. s $\frac{1}{2}$ obratom v l. v ležno vzporo levonožno, d. v zanoženju, in kolo odnožno z d. s $\frac{1}{2}$ obratom v l. v stojo na tleh.

6. — z zakolebom vzpora in vskok zanožno v bočno ležno vzporo raznožno — polagoma odsun v ležno oporo na spodnjih lehteh zanožno — dalje kakor 5., toda v nasprotno stran.

3. stopnja.

Bradlja v višini glave.

Iz stoje bočno sredi bradlje naskokoma opora na lehteh in predkoleb — zakoleb — s predkolebom opora na lehteh vznosno:

1. — z zakolebom ležna opora na lehteh zanožno — ležni sklek — ležna vzpora s predkolebom premah prednožno z d. čez d. lestvino s $\frac{1}{2}$ obratom v l. v ležno vzporo zanožno z d. — premah odnožno z l. nazaj v ležno vzporo snožno, — kolo prednožno z d. v stojo na tleh.

2. — z vsedom prednožno snožno na d. lestvino ven vzpora — premah noter — zakoleb — s predkolebom premah prednožno z l. čez l. lestvino

okreta lijevo u potpor ležeći zanožni desnom — odnoška lijevom nazad.

2. = 1. obrnuto.

3. — zanjih — prednjim zasjed prednožni desno — potpor (križa uviti) — premah prednožni unutra — zanjihom u potpor ležeći zanožno-raznožni — sklek ležeći — potpor ležeći nap. r. — prednjih — zanjihom zasjed zanožni desno — kolo prednožno lijevom sa $\frac{1}{2}$ okr. lijevo i sa prehvatom desne na prednju pritku i saskok.

4. = 3., no kolo prednožno desnom sa $\frac{1}{2}$ okr. desno u potpor ležeći — saskok kolom odnožnim lijevom sa $\frac{1}{2}$ okr. desno.

5. — zanjih — prednjim zasjed prednožni desno — potpor (križa uviti) — premah prednožni unutra — zanjihom potpor ležeći zanožno-raznožni — polagano u potpor ležeći o predlakticama — prednjim zasjed prednožni — zanjih — prednjim premah prednožni lijevom preko desne pritke — premah zanožni desnom preko desne pritke sa $\frac{1}{2}$ okreta lijevo u potpor ležeći lijevonoške (desna u zanoženju) — saskok kolom odnožnim desne sa $\frac{1}{2}$ okreta lijevo.

6. — zanjihom u potpor ležeći zanožno-zanožni — polagano u potpor ležeći o predlakticama — dalje kao pod 5., no obrnuto.

3. stupanj.

Ruče u visini glave.

Iz bočkog postava u sredini ruča naskok u potpor o zalakticama i prednjih — zanjih — prednjim u potpor okomiti:

1. — zanjihom u potpor ležeći o zalakticama zanožno-raznožni — sklek ležeći — dizaj u potpor ležeći nap. r. — prednjim premah prednožni desnom na d. pritku sa $\frac{1}{2}$ okreta lijevo u potpor ležeći zanožni desnonoške — premah odnožni lijevom nazad u potpor zanožni sunoške — saskok kolom prednožnim desne.

2. — sklopka u zasjed prednožni desno — potpor (križa uviti u izravnano tijelo) — premah unutra — zanjih — prednjih i premah prednožni li-

s $\frac{1}{2}$ obratom v d. — od tu kakor 1., toda v nasprotno stran.

3. — z vsedom prednožno na l. lestvino ven vzpora — premah noter — z zakolebom ležna vzpora zanožno raznožno in spojeno: (z iztegnjenima rokama) odsun v ležno oporo na lehteh, — s predkolebom (v začetku medkoleb) opora na lehteh vznosno, — z vsedom prednožno na d. lestvino ven vzpora — premah noter — zakoleb — predkoleb in premah prednožno snožno v d. čez d. lestvino s $\frac{1}{2}$ obratom v l. v ležno vzporo spredaj zanožno, — premah prednožno z d. noter — strig odbočno v d. — odnoška z l. nazaj.

4. — 3., toda odsun z zakolebom, brez vskoka v ležno vzporo; vse ostalo v nasprotno stran.

5. — z vsedom prednožno na d. lestvino vzpora — premah noter — zakoleb — s predkolebom spad nazaj v oporo na lehteh vznosno — z vsedom prednožno na l. lestvino vzpora — premah noter — zakoleb — s predkolebom premah prednožno snožno v d. s $\frac{1}{2}$ obratom v l. — premah prednožno z d. noter — odbočka v d.

6. — z zakolebom vzpora — s predkolebom opora na lehteh vznosno — z vsedom prednožno na d. lestvino vzpora — premah noter — zakoleb — predkoleb in premah prednožno snožno v l. s $\frac{1}{2}$ obratom v d. — končati kakor 5., toda v nasprotno stran.

Palice.

Vrsta koraka k stojalu, kjer vzame vsaka telovadka palico, jo prime za konca in zavzame sledeči položaj: palico vodoravno na lopatice, palica se ne dotika telesa. Ko imajo vse telovadke palice, izenačijo korak; na povelje preidejo v tek in zopet v hod.

Telovadke se ustavijo v zastopu, razstop v globino je srednji (ena in pol lehti); $\frac{1}{2}$ obrat na povelje: «V levo s če - l o m!» (Zakaj ne: «Red! V levo s čelom?»).

jevom na lijevu pritku sa $\frac{1}{2}$ okreta desno u potpor zanožni lijevonoške — odovud dalje kao pod 1., no obrnuto.

3. — sklopka u zasjed prednožni lijevo — potpor (križa uviti u izravnano tijelo) — premah unutra — zanjihom u potpor ležeći zanožno-raznožni i odriv (napetim rukama) u potpor ležeći o zalacticama — prednjihom (ispočetka međuzamahom) u potpor okomiti — sklopka u zasjed prednožni desno — potpor (križa uviti u izravnano tijelo) — premah unutra — zanjih — prednjih i premah prednožni desno sa $\frac{1}{2}$ okreta lijevo u potpor ležeći zanožni — premah prednožni desnom unutra — škare odbočne desno — odnoška lijevom nazad.

4.—3., samo umjesto odriva u potpor ležeći o zalacticama dolazi odsun u potpor o zalacticama i sve ostalo kao prije, no obrnuto.

5. — sklopka u zasjed prednožni desno — potpor (križa uviti u izravnano tijelo) — premah unutra — zanjih — prednjih i spad u potpor okomiti — sklopka u zasjed prednožni lijevo — potpor (križa uviti u izravnano tijelo) — premah unutra — zanjih — prednjih i premah prednožni desno sa $\frac{1}{2}$ okreta lijevo u potpor ležeći zanožni — premah prednožni desnom unutra — odbočka desno.

6. — zanjihom u potpor (nap. r.) — prednjihom spad u potpor okomiti — sklopka u zasjed prednožni desno — potpor (križa uviti u izravnano tijelo) — premah unutra — zanjih — prednjih i premah prednožni lijevo sa $\frac{1}{2}$ okreta desno — svršetak dalje kao kod 5., no obrnuto.

Palice.

Odjeljenje vježbačica koraca k stalku, gdje uzme svaka od njih po jednu palicu, uhvati je na koncu i zauzme položaj: palicu vodoravno na lopatice. Palica se ne dotiče tijela. Kada već sve vježbačice imaju palice, izjednače korak, pa na zapovijed predu u trčanje, a na to opet u hod.

Vježbačice se zaustave u zastupu. Razmak u duljinu: srednji (za ruku i pō). Pō okreta na zapovijed: «Lijevo-če-l o m!»

Temeljna postava: Spetna stoja, palica vodoravno spredaj dol, nadprijem na koncih palice. Vsako sestavo štirikrat.

- I. 1. Izstopna stoja z d. naprej — palico vodoravno pred prsa;
 2. vzpon — palico vodoravno nad glavo — lahen zaklon v lopaticah;
 3. s prenosom teže telesa na l. prednožna stoja z d. — palica vodoravno za lopatice (palica se ne dotika telesa) — drža v zaklonu;
 4. vzklon — s prisunom z d. spetna stoja — palica vodoravno dol;
 5. — 8. isto v nasprotno stran.
- II. 1. in 2. = I. 1. in 2.;
3. s prenosom teže telesa na l. prednožna stoja z d. — palica zadaj vodoravno dol — drža v zaklonu;
 4. vzklon — s prisunom d. spetna stoja — palica spredaj vodoravno dol.
- III. Vse kakor v I. sestavi, samo na 3. dobo palico za d. ramo vodoravno v d.
- IV., V. in VI. Kakor I. — III., toda v 3. dobi s prenosom teže telesa prednožiti mesto prinožiti, na 4. prinožiti.

Dolga kolebnica.

(Preskakovanje.)

Iz stoje z desnim (pri sodih vajah z levom) bokom h kolebnici:

1. Preskakovati krožečo kolebnico sonožno z medskokom;
2. preskakovati krožečo kolebnico sonožno, doskok v počep zmerno razkoračno, pri medskoku spojiti noge;
3. preskakovati krožečo kolebnico izmenskonožno: z levo — z desno; roke v bok;
4. preskakovati krožečo kolebnico izmenskonožno: z desno — z levo; roke na tilnik;
5. preskakovati krožečo kolebnico desnonožno: upogniti prinožno l., roke v bok;
6. preskakovati krožečo kolebnico levonožno: upogniti prinožno d., tleski po ritmu preskokov.

Temeljni postav: Stoj spetni, palicu vodoravno sprijeđa dolje, nathvat na koncima palice. Svaki sastav: 4x.

- I. 1. Stoj iskoračni desnom napred — palicu vodoravno pred prsa;
 2. uspon — palicu vodoravno nad glavu — mirni zaklon u lopaticama;
 3. prenosom težine tijela na lijevu nogu stoj prednožni desnom — palicu vodoravno za lopatice (bez dotika o tijelu) — izdržati u zaklonu;
 4. usprav i priključenjem desne u stoj spetni — palicu vodoravno sprijeđa dolje.
 5. — 8.: isto obrnuto.
- II. 1. i 2. = I. 1.—2.;
3. prenosom težine tijela na lijevu nogu: stoj prednožni desnom — palicu vodoravno straga dolje — izdržati u zaklonu;
 4. usprav i priključenjem desne u stoj spetni — palicu vodoravno sprijeđa dolje.
- III. Sve kao u I. sastavu, samo na 3. dobu palicu vodoravno za d. rame desno strance.
- IV. Kao I.—III., samo uvijek u 3. dobi sa prenosom težine tijela prednožiti umjesto stoja prednožnog; na 4. prinožiti.

Dugi konopac.

Preskakivanja.

Iz postava desnim bokom ka konopcu (pri neparnim vježbama; pri parnim lijevim bokom):

1. Preskakivati kružeći konopac sonoške sa međuskokom.
2. Preskakivati kružeći konopac sonoške, doskok u nešto razkročni počučanj; pri međuskoku snožiti.
3. Preskakivati kružeći konopac izmjenice: lijevom — desnom; ruke podbočene.
4. Preskakivati kružeći konopac izmjenice: desnom — lijevom; ruke na šiju.
5. Preskakivati kružeći konopac desnonoške; sagnuti prinožno lijevu; ruke podbočiti.
6. Preskakivati kružeći konopac lijevonnoške; sagnuti prinožno desnu; pljeskati u ritmu preskakivanja.

Isto iz stoje pred kolebnico; pri enonožnih preskokih drugo: skrčiti prednožno — suniti naprej — upogniti prednožno — suniti v stran in pod.

Sonožni preskoki tudi z obrati.
Isto iz stoje za kolebnico.

Vaje v ravnotežju.

Roke v bok. Vsako vajo približno štirikrat.

- I. 1. 1. Odnožiti z d. — zmeren odklon v l.;
2. 3. 4. počasi zanožiti z d. — predklon do vodoravnega položaja;
5. 6. vzklon — s prisunom z d. spetna stoja;
7. — 12. = isto v nasprotno stran.
- II. 1. 1. Prednožiti z d. nizko — zmeren zaklon;
2. 3. 4. počasi z lokom trupa v levo predklon do vodoravnega položaja — z d. noge v loku v d. zanožiti;
5. 6. vzklon, s prisunom z d. spetna stoja;
7. — 12. = isto nasprotno.
- III. in IV. = I. in II. toda roke na tilnik.

V. Roke v bok.

1. Odnožiti z d. — zmeren odklon v l.;
2. $\frac{1}{2}$ obrat v l. na prstih l. noge — počep na l., zanožiti z d. — predklon do vodoravnega položaja;
3. vzravnavna z l. — z d. noge in trupom drža;
4. vzklon — prinožiti z d. V to stran štirikrat, potem štirikrat v nasprotno stran.

Težji način: roke na tilnik.

- VI. 1. 1. Prednožiti z d. — zmeren zaklon;
2. $\frac{1}{4}$ obrat v l. na prstih l. noge — počep na l., zanožiti z d. — predklon do vodoravnega položaja;
3. vzravnavna z l. — z d. noge in trupom drža;
4. vzklon — prinožiti z d.

Ostalo kakor pri V. sestavi.

(Se nadaljuje.)

Isto iz postava ispred konopca. Pri jednonožnim preskocima drugo: skučiti prednožno — sunuti napred — sagnuti prednožno — sunuti stranice i sl.

Sunožni preskoki i sa okretima.
Isto iz postava iza konopca.

Vježbe u ravnoteži.

Ruke podbočiti. Svaku vježbu nekih 4×.

- I. 1. 1. Odnožiti desnom — mirni odklon lijevo;
- 2.—4. polagano zanožiti desnom — pretklon do vodoravnog položaja;
- 5.—6. usprav — prinožiti desnu;
- 7.—12. obrnuto.
- II. 1. 1. Prednožiti desnom nisko — mirni zaklon;
- 2.—4. truplom polagano u luku lijevo u pretklon do vodoravnog položaja — zanožiti desnom u luku desno;
- 5.—6. usprav — prinožiti.
- 7.—12. obrnuto.
- III. i IV. = I. II., tek ruke su na šiji.

V. Ruke podbočiti.

1. Odnožiti desnom — mirni odklon lijevo;
 2. $\frac{1}{2}$ okreta lijevo na prstima lijeve noge — počučanj lijevom i zanožiti desnom — pretklon do vodoravnog položaja;
 3. dignuti se lijevom nogom — desna i trup izdrže;
 4. usprav i prinožiti.
- Ovako 4×. Zatim 4× obrnuto.

Teži način: roke na šiju.

- VI. 1. 1. Prenožiti desnom — mirni zaklon;
2. $\frac{1}{4}$ okret lijevo na prstima lijeve noge — počučanj lijevom i zanožiti desnom — pretklon do vodoravnog položaja;
3. dignuti se lijevom nogom — desna i trup izdrže;
4. Usprav i prinožiti.

Ostalo kao kod V. sastava.

(Nastavićese.)