

PREDNJAK

LIST JUGOSLOVENSKEGA SOKOLSKEGA PREDNJAŠTVA
PRILOGA SOKOLSKEMU GLASNIKU

LETO I.

ŠTEV. 10-12.

V Ljubljani, dne 31. decembra 1925.

Proste vaje članov za VIII. vsesokolski zlet v Pragi

Sestavila Havel in Erben. Prevadla Kuščer in Sulce.
(Po Cvičitel-ju.)

Prva sestava.

(Vadi se v stiku v peterostopu.)

- I. 1. Z desno predročiti gor ven, roka odprta, dlan naprej; z levo zaročiti ven, roka odprta, dlan nazaj; obe lehti v enem pravcu —
2., 3., 4. — (= drža).
- II. 1. Izkoračna (= izstopna) stoja z levo naprej — skrčiti zaročno, pesti, dlani gor —
2. izstopna stoja z desno naprej, suniti naprej, pesti, palci gor —
3. izstopna stoja z levo naprej — skrčiti zaročno, pesti, dlani gor —
4. s priključenjem (= prisunom) desne spetna stoja, suniti gor, roke odpreti, dlani naprej —
- III. 1., 2. Polagoma predklon vodravno, drža v vzročanju (brez sukanja lehti) —
3. predročiti, palci naprej — (drža v predklonu) —
4. —
- IV. 1. a) Vzklon, drža v predročanju, palci gor, in spojeno —
b) s krogom gor z desno predročiti gor, palec gor; z levo zaročiti, mezinec nazaj — poklek z desno nazaj —
2. —
3. vzpora klečno zanožno z levo —
4. —
- V. 1. Ležni sklek za rokama levo-nožno — suniti z desno nazaj —
2. —

Prvi sastav.

(Vježba se u sastavljenom peterostopu.)

- I. 1. Predročiti gore van desnom (pesnica otvorena, dlan napred) — zaručiti van lijevom (pesnica otvorena, dlan nazad; obje ruke u jednom pravcu);
2.—4. Izdržaj.
- II. 1. Stoj iskoračni lijevom napred — skučiti zaručno (pesnice stisnuti, dlanovi gore);
2. stoj iskoračni desnom napred — sunuti napred (pesnice stisnute, palci gore);
3. stoj iskoračni lijevom napred — skučiti zaručno (pesnice stisnute, dlanovi gore);
4. priključenjem desne stoj spetni — sunuti gore (pesnice otvoriti, dlanovi napred).
- III. 1., 2. Polagano pretklon vodravno — u nadručanju izdržaj (pesnice se ne okreću);
3. izdržaj u pretklonu — predročiti (palci napred);
4. izdržaj.
- IV. 1. a) Usprav — izdržaj u predručanju (palci gore)
b) i krugom desne ruke gore predročiti desnu gore (palec gore), lijevu zaručiti (mezimac nazad) — klek desnom nazad;
2. izdržaj;
3. potpor klečeći zanožno lijevom;
4. izdržaj.
- V. 1. Sklek zanožno ležeći lijevo-noške — sunuti desnom nogom nazad;
2. izdržaj;

3. ležna vzpora — prinožiti z desno —
4. —
- VI. 1. Ležni sklek desnonožno — zanožiti z levo —
2. —
3. čepna vzpora izkoračno z levo naprej (t. j. z izpadom z levo naprej, stopalo med roke, leva peta na znak) —
4. —
- VII. 1. $\frac{1}{2}$ obrat v desno na peti, počep prednožno z desno, zmeren zaklon — skozi priročanje: z desno predročiti zmerno dol, hrbet gor (leht vodoravno!); z levo skozi predročanje vzročiti, dlan naprej; desna noga, trup in leva roka v enem pravcu —
2. —
3. vzklon in s priključenjem desne čep — predročiti, palci gor —
4. vzravnava v spetni vzpon — vzročiti, palci nazaj —
- VIII. 1. spon — skozi predročanje priročiti —
- 2., 3., 4. —
3. potpor zanožno ležeči — prinožiti desnu;
4. izdržaj.
- VI. 1. Sklek zanožno ležeči desnonožke — zanožiti lijevu;
2. izdržaj;
3. potpor čučnjem iskoračno lijevom napred (t. j. ispadom lijeve napred, stopalo medu rukama, lijeva peta na značci);
4. izdržaj.
- VII. 1. Okret (cijeli) desno na peti u počučanj prednožno desnom; mirni zaklon — priručenjem pred tijelom predročiti desnom mirno dolje (hrbat gore, ruka vodoravno s tlom) — lijevu predručenjem nadručiti (dlan napred; [desna noga, trup i lijeva ruka u jednome pravcu]);
2. izdržaj.
3. usprav — priključenjem desne čučanj — predročiti (palci gore);
4. dizaj u uspon spetni — nadručiti (palci nazad).
- VIII. 1. Stoj spetni — priručiti (predručenjem);
- 2.—4. izdržaj.

Vježba se dvakrat. Opis prehoda u odmor in zopet v pozor sledi v navodilih.

Vježba se dvaput. Opis prelaza u «odmor» i «pozor» vidi u posebnim uputama (str. 155.).

Prehod k drugi sestavi.

(Razstop.)

- I. 1. Vsi skrčiti zaručno, pesti, mezinici dol — razen tega 1. telovadec izkoračno stojo z desno vstran na znak, 5. telovadec izkoračno stojo z levo vstran na znak —
2. vsi sunuti gor, roke odprte, palci nazaj; 1. telovadec spetno stojo s prisunom leve, 5. telovadec spetno stojo s prisunom desne —
- 3., 4. —
- II. 1. Vsi skrčiti zaručno, pesti, palci gor — razen tega 1. telovadec izkoračno stojo z desno vstran (za 60 cm), 5. telovadec izkoračno stojo z levo vstran —
2. vsi sunuti naprej, roke odprte, palci gor — čep (vzklonjeno,

Prelaz u II. sastav.

(Razmak.)

- I. 1. Svi skučiti zaručno (pesnice stisnute, mezinici dolje); osim toga: 1. vježbač stoj iskoračni desnom strance na značku, 5. vježbač stoj iskoračni lijevom strance na značku;
2. svi sunuti gore (pesnice otvorene, mezinici napred), 1. vježbač priključenjem lijeve, 5. vježbač priključenjem desne stoj spetni;
- 3., 4. izdržaj.
- II. 1. Svi skučiti zaručno (pesnice stisnute, mezinici dolje), osim toga 1. vježbač stoj iskoračni desnom strance (za 60 cm), 5. vježbač stoj iskoračni lijevom strance;
2. svi sunuti napred (pesnice otvorene, mezinici dolje) —

z uleknjenim križem) — 1. telovadec s prisunom leve, 5. telovadec s prisunom desne. — 2., 3. in 4. telovadec stoje še v stiku —

3., 4. —

III. 1. Vsi vzravnavo — skrčiti zaročno, pesti, palci gor — 1. in 2. telovadec izkoračno stojo z desno vstran, 4. in 5. telovadec izkoračno stojo z levo vstran (nahajajo se za en korak vstran od svojega bodočega znaka) —

2. vsi mahniti nazaj, roke odprte, palci naprej — 1. in 2. telovadec spetno stojo s priključenjem leve, 4. in 5. telovadec spetno stojo s priključenjem desne —

3., 4. —

IV. 1. Vsi upogniti zaročno, pesti, palci gor — 1. in 2. telovadec izkoračno stojo z desno vstran na znak, 4. in 5. telovadec izkoračno stojo z levo vstran na znak —

2. vsi suniti vstran, roke odprte, hrbti gor — 1. in 2. telovadec spetno stojo s priključenjem leve, 4. in 5. telovadec spetno stojo s priključenjem desne —

3., 4. —

V. 1., 2., 3., 4. Drža (v svrhu morebitnega popravka kritja).

VI. 1. Priročiti s potleskom ob stegna —

2., 3., 4. —

2 takta drža v pozoru.

Druga sestava.

(V prostem razstupu čelni in bočni razmak 1:80 m.)

I. 1. Predročiti, roke odprte, palci gor — zakoračna stoja z desno (široka) —

2. a) —

b) v predročanju zasukati lehti: mezinci gor (štej «dve in», na «dve» je drža, na «in» izvedi zasuk lehti —

3. odročiti, mezinci gor — počep zanožno z desno, obe nogi na celem stopalu — zmeren pred-

čučanj spetni (uvitim križma), 1. vježbač priključenjem lijeve, 5. vježbač priključenjem desne stoj spetni. Vježbači 2., 3. i 4. još su uzase;

3., 4. izdržaj.

III. Svi dizaj — skučiti zaručno (pesnice stisnute, mezimci dolje), 1. i 2. vježbač stoj iskoračni desnom strance, 4. i 5. vježbač stoj iskoračni lijevom strance (nalaze se korak strance od buduće značke);

2. svi spružiti nazad (pesnice otvorene, hrti van), 1. i 2. vježbač priključenjem lijeve, 4. i 5. vježbač priključenjem desne stoj spetni;

3., 4. izdržaj.

IV. 1. Svi sagnuti zaručno (pesnice stisnute, mezimci dolje), 1. i 2. vježbač stoj iskoračni desnom strance na značku, 4. i 5. vježbač stoj iskoračni lijevom strance (na značku);

2. svi sunuti strance (pesnice otvorene, hrti gore), 1. i 2. vježbač priključenjem lijeve, 4. i 5. vježbač priključenjem desne stoj spetni;

3., 4. izdržaj.

V. 1.—4. Izdržaj (za event. popravak pokrivanja).

VI. 1. Priročiti (pljeskom o stegno);

2.—4. izdržaj.

2 takta izdržaj u «pozoru».

Drugi sastav.

Izvodi se u redovitom ustroju razmaka strance i u dubljinu (1:80 m).

I. 1. Predručiti (pesnice otvorene, palci gore) — stoj zakročni desnom (široki);

2. a) izdržaj;

b) u predručanju zasuk ruku mezincima gore (brojiti «dva» «i», zasuk na «i»);

3. odročiti (mezinci gore) — počučanj zanožno desnom, (obje noge na punim stopalima) —

- klon, trup in desna noga v enem pravcu —
4. —
- II. 1. Vzklon — vzravnavna v zanožno stoji z desno — z loki dol vzročiti, dlani naprej —
2. počep izkoračno z desno naprej, desna noga na celem stopalu, leva na prstih, predklon vodoravno, uleknjeno — odročiti, dlani k tlom —
- 3., 4. —
- III. 1. Vzklon — vzravnavna — cel obrat v levo na prstih v zanožno stoji z desno, drža v odročanju, hrbti gor —
2. a) —
- b) v odročanju zasukati lehti: dlani gor —
3. vzročiti, mezinci naprej — počep prednožno z desno — zaklon; glave ne zaklanjati, lehti, trup in desna noga v enem pravcu —
4. —
- IV. 1. Vzklon — vzravnavna — izkoračna stoji z desno vstran — z loki noter odročiti, hrbti gor —
2. cel obrat v levo v počep skrižno zanožno z desno — priročiti in po obratu spojeno odročiti z desno gor, odročiti z levo dol, hrbti gor, pogled na desno roko —
- 3., 4. —
- V. 1. Vzravnavna — priročiti — $1\frac{1}{2}$ obrata v desno na prstih v vzpon predkoračno z desno — skozi odročanje odročiti gor in upogniti lehti, pesti na tilnik, hrbti nazaj (roke stisni v pest šele v zadnjem hipu) — poklek z levo —
3. suniti vstran, roke odpreti, dlani gor — poklek prednožno z desno — zaklon; glave ne zaklanjaj, trup in desna noga v enem pravcu (desno nogo opri samo s peto ob tla) —
4. —
- VI. 1. Vzklon, klečna vzpora odnožno z desno levoročno, leva leht je navpična in se dotika tal s
- mirni pretklon (trup i desna noga u jednome pravcu);
4. izdržaj.
- II. 1. Usprav — dizaj u stoj zanožni desnom — nadručiti (lúkovima dolje, dlanovi napred);
2. počučanj iskoračno desnom napred (desna noga na punom stopalu, lijeva na prstima) — pretklon (vodoravni, uvito) — odručiti (dlanovi dolje);
- 3., 4. izdržaj.
- III. 1. Usprav — dizaj — okret (cijeli) lijevo na prstima u stoj zanožni desnom — u odručenju izdržaj (hrpti gore);
2. a) izdržaj;
- b) u odručenju zasuk rukú (dlanovima gore);
3. nadručiti (mezinci napred) — počučanj prednožno desnom — zaklon (glavu ne spuštati nazad; ruke, trup i desna noga u jednome pravcu);
4. izdržaj.
- IV. 1. Usprav — dizaj — stoj iskoračni desnom strance — odručiti (lúkovima unutra, hrpti gore);
2. okret (cijeli) lijevo u križni počučanj zanožno desnom — priročiti i poslije okreta spojeno odručiti: desnu gore, lijevu dolje (hrpti gore, pogled na desnu pesnicu);
- 3., 4. izdržaj.
- V. 1. Dizaj — priročiti — pôdrugi okret desno (na prstima) u uspon pretkročni desnom;
2. odručenjem odručiti gore i sagnuti (pesnice na šiji, hrpti nazad; pesnice stisnuti u posljednji tren) — klek lijevom;
3. sunuti strance (pesnice otvoriti, dlanovi gore) — klek prednožno desnom — zaklon (glavu ne spuštati nazad; trup i desna noga u jednome pravcu; desnu nogu uprijeti samo petom o tlo);
4. izdržaj.
- VI. 1. Usprav — potpor klečeci odnožno desnom, lijevoručke (lijeva ruka je okomito k tlu i

prsti na eni premici z levim kolonom in prsti desne noge; z desno vzročiti, mezinec naprej, desna leht s trupom in desno nogo v enem pravcu —

2. —

3. vzklon — s predkorakom z desno poklek z levo — zaročiti ven, pesti, hrbti nazaj, desna leht skozi odročenje —

4. —

VII. 1. S polobratom v levo (na levih prstih in desni peti) počep odnožno z levo, desna na celem stopalu, leva na prstih — odklon v desno — skozi odročenje vzročiti, roke odpreti, mezinci naprej, lehti, trup in leva noga v enem pravcu —

2. —

3. vzklon — odgib z levo, desna na prstih, leva na celem stopalu — odklon v levo — z loki v levo, levo v bok, pest, mezinec dol, z desno odročiti gor, pest, mezinec naprej, leht navpično, pogled na d. roko —

4. —

VIII. 1. a) Vzklon — vzravnava — polobrat v levo — zanožiti z desno — z desno z lokom v desno (skozi odročenje, priročenje in predročenje) vzročiti, po obratu z levo suniti gor, roke odpreti, mezinci naprej —

b) v vzročanju zasukati lehti: mezinci nazaj —

2. skozi odročenje priročiti, mezinci nazaj — prinožiti z d. —

3., 4. —

Vežba se štirikrat.

Prehod v odmor in pozor kakor po prvi sestavi.

Prehod k tretji sestavi.

(Sestop v red in v zastop.)

I. 1. Vsi skrčiti zaročno, pesti, mezinci dol, razen tega 1. in 2.

doliče se prstima tla na istoj crti sa lijevim koljenom i desnim prstima) — desnu nadručiti (mezinač napred, desna ruka, trup i desna noga u jednome pravcu);

2. izdržaj;

3. usprav — pretkrokom desne klek lijevom — zaručiti van (pesnice stisnute, hrpti nazad, desna ruka odručenjem);

4. izdržaj.

VII. 1. Poluokretom lijevo (na prstima lijeve i peti desne) počučanj odnožno lijevom (desna na punom stopalu, lijeva na prstima) — otklon desno — odručenjem nadručiti (pesnice otvoriti, mezinci napred; ruke, trup i lijeva noga u jednome pravcu);

2. izdržaj;

3. usprav — odgib lijevom u počučanj odnožno desnom (desna na prstima, lijeva na punom stopalu) — otklon lijevo — lûkovima nalijevo: lijevu podbočiti (pesnica stisnuta, mezimac dolje), desnu odručiti gore (pesnica stisnuta, mezimac napred, ruka okomito k tlu, pogled na desnu pesnicu);

4. izdržaj.

VIII. 1. a) Usprav — dizaj — poluokret lijevo — zanožiti desnu — desnu lûkom na desno (odručenjem, priručenjem i predručenjem) nadručiti — po okretu lijevom sunuti gore (pesnice otvoriti, mezinci napred);

b) u nadručenju zasuk ruku (mezimcima nazad);

2. priručiti odručenjem (mezimci nazad) — prinožiti desnu;

3., 4. izdržaj.

Vežba se četiri puta. Prelaz u «odmor» i «pozor» kao iza prvog sastava.

Prelaz u treći sastav (red i zastup).

I. 1. Svi skučiti zaručno (pesnice stisnute, mezimci dolje), osim

- telovadec izkoračno stojo z levo vstran (za 60 cm), 5. in 4. telovadec izkoračno stojo z desno vstran (za 60 cm) —
2. vsi suniti gor, roke odprte, palci nazaj, 1. in 2. telovadec spetno stojo s priključenjem desne, 5. in 4. telovadec spetno stojo s priključenjem leve — 3., 4. —
- II. 1. Vsi skrčiti zaročno, pesti, palci gor, 1. in 2. telovadec izkoračno stojo z levo vstran, 5. in 4. telovadec izkoračno stojo z desno vstran (2. in 4. telovadec izvedeta s tem stik k srednjemu 3.) —
2. vsi suniti naprej, roke odprte, palci gor, čep, 1. in 2. telovadec s priključenjem desne, 5. in 4. telovadec s priključenjem leve — 2., 3. in 4. telovadec vežbajo na mestu — 3., 4. —
- III. 1. Vsi vzravnavo — skrčiti zaročno, pesti, palci gor, 1. telovadec izkoračno stojo z levo vstran, 5. telovadec izkoračno stojo z desno vstran (oba na znak) —
2. vsi mahitati nazaj, roke odprte, palci naprej, 1. telovadec spetno stojo s priključenjem desne, 5. telovadec spetno stojo s priključenjem leve — 3., 4. —
- IV. 1. Vsi upogniti zaročno, pesti, palci gor, 1. telovadec izkoračno stojo z levo vstran, v stik k 2. telovadcu, 5. telovadec izkoračno stojo z desno vstran, v stik k 4. telovadcu —
2. vsi suniti dol, roke odpreti, mezinci nazaj — 3., 4. —
- V. 1. 1. in 2. telovadec izkoračno stojo z desno nazaj noter, 5. in 4. telovadec izkoračno stojo z levo naprej noter —
2. 1. in 2. telovadec izkoračno stojo z levo nazaj ven, 5. in 4. telovadec izkoračno stojo z toga 1. i 2. vježbač stoj iskoračni lijevom strance (za 60 cm); 4. i 5. vježbač stoj iskoračni desnom strance (za 60 cm);
2. svi sunuti gore (pesnice otvorene, mezimci napred), 1. i 2. vježbač priključenjem desne, 4. i 5. vježbač priključenjem lijeve stoj spetni; 3., 4. izdržaj.
- II. 1. Svi skučiti zaručno (pesnice stisnute, mezimci dolje), osim toga 1. i 2. vježbač stoj iskoračni lijevom strance, 4. i 5. vježbač stoj iskoračni desnom strance, 2. i 4. vježbač sasma tijesno srednjemu (trećemu);
2. svi sunuti napred (pesnice otvorene, mezimci dolje) — čučanj, 1. i 2. vježbač priključenjem desne, 4. i 5. vježbač priključenjem lijeve; 2., 3. i 4. vježbač vježbaju na mjestu; 3., 4. izdržaj.
- III. 1. Svi dizaj — skučiti zaručno (pesnice stisnute, mezimci dolje), 1. vježbač stoj iskoračni lijevom strance, 5. vježbač stoj iskoračni desnom strance (oba na značku);
2. svi spružiti nazad (pesnice otvorene, mezimci nazad), 1. vježbač priključenjem desne, 5. vježbač priključenjem lijeve stoj spetni; 3., 4. izdržaj.
- IV. 1. Svi sagnuti zaručno (pesnice stisnute, mezimci dolje), 1. vježbač stoj iskoračni lijevom strance (tijesno uz 2. vježbača), 5. vježbač stoj iskoračni desnom strance (tijesno uz 4. vježbača);
2. svi sunuti dolje (pesnice otvorene, palci napred); 3., 4. izdržaj.
- V. 1. 1. i 2. vježbač stoj iskoračni desnom nazad unutra, 4. i 5. vježbač stoj iskoračni lijevom napred unutra;
2. 1. i 2. vježbač stoj iskoračni lijevom nazad van (tako, da budu u točno pokrivenom za-

desno naprej ven, tako da preide vseh pet v zastop —

3. 1. in 2. telovadec spetno stojo s priključenjem desne, 5. in 4. telovadec spetno stojo s priključenjem leve —
4. —
- VI. 1. do 4. —
2 takta drža.

Tretja sestava.

(V zastopu.)

- I. 1. Odročiti, roke odprte, dlani gor —
2. upogniti odročno, roke nad rameni, hrbti gor —
3. širok izpad z levo vstran — suniti z levo vstran gor, dlan gor — z desno vstran dol, hrbet dol —
- II. 1., 2., 3. —
- III. 1. Vzpora čepno odnožno z desno levoročno; leva dlan smeri naprej in se opira na tla ob zunanji strani prstov leve noge; desna noga s celim stopalom na tleh — z desno z lokom gor, odročiti gor, dlan naprej, obe lehti navpično —
- 2., 3. —
- IV. 1. Vzravnavna — z odzivom in prenosom teže telesa odnožiti z levo — odročiti, dlani gor —
2. prinožiti z levo — upogniti odročno, roke nad rameni, hrbti gor —
3. izpad z desno vstran — suniti z desno vstran gor, dlan gor — z levo vstran dol, hrbet dol —
- V. 1., 2., 3. —
- VI. 1. Vzpora čepno odnožno z levo desnoročno; desna dlan smeri naprej in se opira na tla ob zunanji strani prstov leve noge; leva noga s celim stopalom na tleh — z levo z lokom gor odročiti gor, dlan naprej, obe lehti navpično —
- 2., 3. —

stupu), 4. i 5. vježbač stoj iskoračni desnom napred van (da sva petorica budu u pokrivenom zastupu);

3. 1. i 2. vježbač priključenjem desne, 4. i 5. priključenjem lijeve stoj spetni;
4. izdržaj.

- VI. 1.—4. Izdržaj.
Dva takta izdržaj.

Treći sastav.

(U zastupu.)

- I. 1. Odručiti (pesnice otvorene, dlanovi gore);
2. sagnuti odručno (pesnice nad ramenima, hrpti gore);
3. ispad (široki) lijevom strance — sunuti lijevom strance gore (dlan gore), desnom strance dolje (hrbat dolje);
- II. 1.—3. izdržaj.
- III. 1. Potpor čučnjem odnožno desnom, lijevoručke (lijeva ruka smjera napred i upire se o tlo na vanjskoj strani prstiju lijevog stopala, desna noga punim stopalom), desnu (lukom gore) odručiti gore (dlan napred, obje ruke okomito k tlu);
- 2., 3. izdržaj.
- IV. 1. Dizaj — odrazom i prenosom težine tijela odnožiti lijevu — odručiti (dlanovi gore);
2. prinožiti lijevu — sagnuti odručno (pesnice nad ramenima, hrpti gore);
3. ispad desnom strance — sunuti desnom strance gore (dlan gore), lijevom strance dolje (hrbat dolje).
- V. 1.—3. Izdržaj.
- VI. 1. Potpor počučnjem odnožno lijevom, desnoručke (desna ruka smjera napred i upire se o tlo na vanjskoj strani prstiju lijevog stopala, lijeva noga punim stopalom) — lijevu (gornjim lukom) odručiti gore (dlan napred, ruke okomito k tlu);
- 2., 3. izdržaj.

- VII. 1. Vzravnava — z odzivom in prenosom teže telesa odnožiti z desno, odročiti, dlani gor —
2. prinožiti z desno, vzročiti, palci nazaj —
3. vzpon, predročiti, palci gor —
- VIII. 1. do 3. Polagoma čep — drža v predročanju —
- IX. 1. do 3. Polagoma vzravnava v vzpon spetno, z lehtmi drža —
- X. 1. Spon, odročiti, roke odprte, dlani gor —
2. vzročiti, palci nazaj —
3. skrčiti zaročno, pesti, palci gor —
- XI. 1. Vzpora čepno izkoračno z levo vstran levoročno (obe nogi na prstih, leva roka na zunanji strani leve noge), suniti naprej z desno, roka odprta, palec gor, desna roka se dotika nadlehti spredaj stoječega telovadca —
2., 3. —
- XII. 1. Vzravnava — s priključenjem z levo spetna stoja, odročiti, roke odprte, dlani gor —
2. vzročiti, palci nazaj —
3. skrčiti zaročno, pesti, palci gor —
- XIII. 1. Vzpora čepno izkoračno z desno vstran desnoročno, suniti naprej z levo, roka odprta, palec gor, leva roka se dotika nadlehti spredaj stoječega telovadca —
2., 3. —
- XIV. 1. Vzravnava in s priključenjem desne spetna stoja — odročiti gor, roke odprte, dlani gor —
2., 3. —
XV. 1. do 3. Polagoma skozi odročene priročiti, palci naprej: 1. odročiti, hrbti gor, in spojeno 2. odročiti dol, in spojeno 3. priročiti, palci naprej —
- XVI. Vsi na 1. predročiti dol, prsti se dotikajo šivov hlač spredaj stoječega telovadca; vsaka petorica napravi zavoj okolu srednjega za 90° v levo, in
- VII. 1. Dizaj — odrazom i prenosom težine tijela odnožiti desnu — odročiti (dlanovi gore);
2. prinožiti desnu — nadročiti (palci nazad);
3. uspon — predročiti (palci gore).
- VIII. 1.—3. Polagano čučanj — izdržaj u predručanju.
- IX. 1.—3. Polagano dizaj u uspon spetni — izdržaj u predručanju.
- X. 1. Stoj spetni — odročiti (pesnice otvorene, dlanovi gore);
2. nadročiti (palci nazad);
3. skučiti zaručno (pesnice stisnute, palci gore).
- XI. 1. Potpor čučnjem iskoračno lijevom strance, lijevoručke (obje noge na prstima, lijeva ruka na vanjskoj strani lijeve noge — sunuti desnom napred (pesnica otvorena, palac gore, desna ruka dotiče se zalaktice prednjeg vežbača);
2., 3. izdržaj.
- XII. 1. Dizaj — priključenjem lijeve stoj spetni, odročiti (pesnice otvorene, palci gore);
2. nadročiti (palci nazad);
3. skučiti zaručno (pesnice stisnute, palci gore).
- XIII. 1. Potpor čučnjem iskoračno desnom strance, desnoročke — sunuti lijevom napred (pesnica otvorena; palac gore, lijeva ruka dotiče se zalaktice prednjeg vježbača);
2., 3. izdržaj.
- XIV. 1. Dizaj i priključenjem desne stoj spetni — odročiti gore (pesnice otvorene, dlanovi gore);
2., 3. izdržaj.
- XV. 1.—3. Polagano (plovno) odručanjem priročiti (1. odročiti, hrpti gore, 2. odročiti dolje, 3. priročiti, palci napred).
- XVI. Svi na 1. predručiti dolje, prsti se dotiču šava hlača spreda stojećih; svaka petorica se okrenu oko srednjega za 90° nalijevo tako, da se srednji

sicer tako, da se srednji (3.) telovadec obrne s tremi koraki (1., 2., 3.) na mestu v levo v bok; ostali izvedejo zavoj v točnem kritju tako, da napravi na

1. 1. in 2. telovadec izkoračno stojo z levo naprej noter, 5. in 4. telovadec izkoračno stojo z desno nazaj noter, na
2. 1. in 2. telovadec po primerenem obratu izkoračno stojo z desno nazaj ven, 5. in 4. po primerenem obratu izkoračno stojo z levo naprej ven, na
3. vsi spetno stojo, 1. in 2. telovadec s priključenjem leve, 5. in 4. telovadec s priključenjem desne — priročiti.

Vežba se štirikrat.

Prehod v odmor in pozor kakor po prvi sestavi.

Prehod k četrti sestavi.

- I. 1. 1. in 2. telovadec izkoračno stojo z desno naprej ven, 4. in 5. telovadec izkoračno stojo z levo nazaj ven — 3. telovadec držo —
2. 1. in 2. telovadec izkoračno stojo z levo naprej noter, 4. in 5. telovadec izkoračno stojo z desno nazaj noter —
3. 1. in 2. telovadec spetno stojo s priključenjem desne, 4. in 5. telovadec spetno stojo s priključenjem leve. (Vsi se nahajajo zopet v redu v stiku.)
4. —
- II. 1. Vsi odročiti in položiti lehti odzadaj na ramo soseda, palci gor — 1. in 5. telovadec zunanjo roko v bok, komolec vstran —
- 2., 3., 4. —
- III. 1. 1. telovadec izkoračno stojo z desno vstran, 5. telovadec izkoračno stojo z levo vstran; v ostalem drža —
2. 1. telovadec spetno stojo s priključenjem leve, 5. telovadec spetno stojo s priključenjem desne; v ostalem drža —

(3.) vježbač okrene sa tri koraka (1, 2, 3) na mjestu lijevo u bok; ostali, pazeći, da točno pokrivaju, okreću se tako, da izvedu na:

1. 1. i 2. vježbač stoj iskoračni lijevom napred unutra, 4. i 5. vježbač stoj iskoračni desnom nazad unutra;
2. 1. i 2. vježbač po odnosnom okretu stoj iskoračni desnom nazad van, 4. i 5. vježbač po odnosnom okretu stoj iskoračni lijevom nazad, i na:
3. svi stoj spetni, 1. i 2. vježbač priključenjem lijeve, 4. i 5. vježbač priključenjem desne stoj spetni — pruručiti.

Vježba se četiri puta. Prelaz u «odmor» i «pozor» kao iza prvog sastava.

Prelaz u četvrti sastav.

- I. 1. 1. i 2. vježbač stoj iskoračni desnom napred van, 4. i 5. vježbač stoj iskoračni lijevom nazad van, 3. vježbač ima izdržaj;
2. 1. i 2. vježbač stoj iskoračni lijevom napred unutra, 4. i 5. vježbač stoj iskoračni desnom nazad unutra;
3. 1. i 2. vježbač stoj spetni priključenjem desne, 4. i 5. vježbač stoj spetni priključenjem lijeve (ponovno ustrojem stisnuti red);
4. izdržaj.
- II. 1. Svi obujme (odručjenjem) susjede straga, ruke napete na ramenima pokrajnjih (palci gore), 1. i 5. vježbač podboče vanjske ruke (lakat strance);
- 2.—4. izdržaj.
- III. 1. 1. vježbač stoj iskoračni desnom strance, 5. vježbač stoj iskoračni lijevom strance; inače izdržaj;
2. 1. vježbač priključenjem lijeve, 5. vježbač priključenjem desne stoj spetni; inače izdržaj;

3. 1. telovadec izkoračno stojo z desno vstran, 5. telovadec izkoračno stojo z levo vstran; v ostalem drža —
 4. 1. telovadec spetno stojo s priključenjem leve, 5. telovadec spetno stojo s priključenjem desne; v ostalem drža. 2., 3. in 4. telovadec so do sedaj na mestu —
- IV. 1. 1. in 2. telovadec izkoračno stojo z desno vstran, 4. in 5. telovadec izkoračno stojo z levo vstran —
2. 1. in 2. telovadec s priključenjem leve, 4. in 5. s priključenjem desne spetno stojo —
 3. 1. in 2. telovadec izkoračno stojo z desno vstran, 4. in 5. telovadec izkoračno stojo z levo vstran —
 4. 1. in 2. telovadec s priključenjem leve, 4. in 5. s priključenjem desne spetno stojo — 1. in 5. telovadec sunita z zunanjo roko vstran —
- V. 1., 2., 3., 4. Drža v odročenu, hrbti gor, v prostem razstopu na znakih —
- VI. 1. Priročiti, palci naprej, brez potleska —
- 2., 3., 4. —
 - 2 takta drža.

Cetrta sestava.

- I. 1. Zaročiti ven, pesti, dlani naprej —
 2. polobrat v desno — borilna preža z levo nazaj —
 - 3., 4. —
- II. 1. Vzravnava — izkoračna stoja z levo naprej (za 45 cm), z levo priprava h vrhnemu sunku, t. j. skrečiti zaročno, podleht vodoravno, hrbet dol (z desno drža) —
2. a) izkoračna stoja z desno naprej za 45 cm, v ostalem drža —
 - b) točno na sredi med značkama zmeren poskok z desno na mestu, levo skrečiti prednožno ven, nart zataktniti

3. 1. vježbač stoj iskoračni desnom strance, 5. vježbač stoj iskoračni lijevom strance; inače izdržaj;
4. 1. vježbač priključenjem lijeve, 5. vježbač priključenjem desne stoj spetni; inače izdržaj; vježbači 2., 3. i 4. ostanu na mjestu.

- IV. 1. 1. i 2. vježbač stoj iskoračni desnom strance, 4. i 5. vježbač stoj iskoračni lijevom strance;
2. 1. i 2. vježbač priključenjem lijeve, 4. i 5. vježbač priključenjem desne stoj spetni;
 3. = 1. istoga takta, t. j. 1. i 2. vježbač stoj iskoračni desnom strance, 4. i 5. vježbač stoj iskoračni lijevom strance;
 4. = 2. istoga takta, t. j. 1. i 2. vježbač priključenjem lijeve, 4. i 5. vježbač priključenjem desne stoj spetni, 1. i 5. vježbač sunuti strance vanjskom rukom.
- V. 1.—4. Izdržaj u odročenu (vježbači su na značkama u punom razmaku, hrpti gore).
- VI. 1. Priročiti bez pljeska (mezimci nazad);
- 2.—4. izdržaj.
 - 2 takta izdržaj.

Četvrti sastav.

- I. 1. Zaručiti van (pesnice stisnute, dlanovi napred);
 2. poluokret desno — sprem šakanju lijevom nazad;
 - 3., 4. izdržaj.
- II. 1. Dizaj — stoj iskoračni lijevom napred (za 45 cm) — lijevom rukom priprava na udarac gornji (t. j. skučiti zaručno, predlaktica vodoravno, hrbat dolje — desnom izdržaj);
2. a) stoj iskoračni desnom napred (za 45 cm), inače izdržaj;
 - b) u polovini između znački mirni poskok desnom na mjestu, lijevu poskušiti prednožno unutra, stopalo

pod desno podkolenje, v ostalem drža —

3. z levo vrhni sunek, hrbet dol, pest v višini lastnega nosu — z desno priprava k vrhnemu sunku — izpad z levo naprej (na znak) —
4. —

III. 1. Preža z desno naprej k bore-nju s floretom (zasukaj tedaj trup za 90° v levo!) — levo z lokom dol pokrčiti odročno gor, podleht navpično gor, roko odpreti in nad glavo lahko sklopiti proti nadlehti, prsti niso napeti; desno uložiti odročno, roka točno v višini ramena, komolec gleda k tlom, roka stisnjena kakor da drži floret, t. j. mezinec in prstanec sta stisnjena k dlani, palec in kazalec se s prvima členkoma dotikata drug drugega, sredinec se dotika drugega članka palca s svojim prvim členkom; mezinec v levo —

2. —

3. vbod naprej («passata sotto»), t. j. umik z levo nazaj, noge na celih stopalih, stopala tvorijo med seboj kot 90°, desna golen navpično — predklon v desno, leva leht navpično, oprta s prsti na tla, prehod z levo v novi položaj po najkrajši poti, z desno suniti naravnost naprej, tako da je leht vzporedna s tlemi, pest zasukati pri tem prečno z mezincem v desno gor, pogled v smer vboda, t. j.: vzpora čepno zanožno z levo levoročno, odsukati trup, suniti z desno naprej, pest z mezincem gor ven —

4. a) —

b) vzravnavna — vzklon — cel obrat v levo na petah v predkoračno stojo z levo, z desno po najkrajši poti vzročiti, pest, mezinec naprej, levo skrčiti zaročno, pest prisloniti k levemu

položiti u desno potkoljeno; inace izdržaj;

3. lijevom rukom udarac gornji (hrbat dolje, pesnica u visini vlastitog nosa) — desnom rukom priprava na udarac gornji — ispad lijevom napred (na značku);

4. izdržaj.

III. 1. Sprem floretovanju desnom napred (dakle zasuk trupa za 90° nalijevo) — lijevom (lúkom dolje): poskušiti odručno gore (pesnica nad glavom otvorena i malo svinuta spram zalaktice, prste ne napinjati) — desnu: sasma neznatno poskušiti odručno dolje, pesnicom točno naprotiv ramena, lakat prama tlu, pesnica stisnuta, kao da drži floret, t. j. mezimac i prstenjak primaknuti dlanu, palac i kažiprst uzajamno se dotiču prvim člancima, srednji prst se dotiče palca prvim člankom kod drugog članka, mezimac nalijevo;

2. izdržaj;

3. prebod, t. j. uzmak lijevom nazad u počučanj zanožno lijevom na punim stopalima, osi im tvore pravi kut (lijeva noga pomakne se nazad, goli- jen desne noge okomito) — pretklon desno, lijeva ruka okomito k tlu uprtim prstima o isto (prelaz lijevom najkra- ćim putem), desnom sunuti ravno napred tako, da bude istosmjerno s tlom, pesnicu okrenuti koso sa mezincem gore nadesno, pogled u smjeru uboda;

4. a) izdržaj;

b) dizaj — usprav — okret (cijeli) lijevo (na petama) u stoj pretkročni lijevom — desnu nadručiti (najkra- ćim putem, pesnica stis- nuta, mezimac napred) — lijevu skučiti zaručno (pes-

boku, mezinec dol, pogled na desno roko —

- IV. 1. Poklek z desno — desno pokrčiti predročno dol, podleht pritisnjena k telesu, desna pest prislonsjena k levi, mezinec gor, pogled na roke (tale in nastopna dva takta ponazorujeta gibe pri metanju granate, ta doba sama kaže, kako zgrabimo granato z desno roko) —
2. —
3. z desno suniti gor, mezinec naprej, pogled gor (dvig granate v zrak), v ostalem drža —
4. —
- V. 1. Predklon — z desno pestjo udariti ob tla na eni premici s prsti leve noge in v podaljšku desnega stopala, pogled na desno roko (vžig granate) —
2. vzklon — odklon v desno — poklek odnožno z levo — suniti vstran, leva roka odprta, palec gor, desna v pest, hrbet dol, pogled v levo (priprava k metu granate z desno roko iz kleka) —
- 3., 4. —
- VI. 1. a) Levo nogo postavi s prsti na znak — v vsem ostalem drža —
- b) z desno z lokom gor čez glavo ponazoriti met granate in
2. s polobratom v levo na prstih leve noge spad* naprej v ležni sklek za rokama, z desno prinožiti k levi, prsti nog na znaku —
- 3., 4. —
- VII. 1. Čepna vzpora izkoračno z levo naprej —
2. odročiti, desna z lokom gor (skozi vzročenje), leva v pest, dlan gor, desna odprta, hrbet gor, polobrat v desno v počep odnožno z desno, leva na cellem stopalu, desna na prstih — odklon v levo, pogled v desno (priprava k metu granate z levo) —

nica uz lijevi bok hrptom van; pogled na desnu pesnicu).

- IV. 1. Klek desnom — desnu poskčiti predručno dolje (predlaktica uz tijelo, desna pesnica priložena k lijevoj, mezimac gore, pogled na pesnice; taj i dva naredna takta prikazuju kretnje pri bacanju granate; ta doba znači, da je granata primljena desnom rukom);
2. izdržaj;
3. desnom sunuti gore (mezimac napred, pogled gore; granatom smo trgnuli gore); inače izdržaj;
4. izdržaj.
- V. 1. Pretklon — desnom pesnicom udariti o tlo (na istoj crti prstiju lijevog stopala i u produljenju stupala desne noge; pogled na desnu pesnicu [upaljivanje granate]);
2. usprav — odklon desno — klek odnožno lijevom — sunuti strance (lijevu pesnicu otvoriti, palac gore, desnu pesnicu stisnuti, hrptom dolje, pogled lijevo [priprava za odbačenje granate desnoručke iz kleka]);
- 3., 4. izdržaj.
- VI. 1. a) Lijeva noga vraća se prstima na značku; u svemu ostalomu izdržaj;
- b) desnom (lúkom gore preko glave) prikazati bacaj granate i
2. poluokretom lijevo na prstima lijeve noge spad napred u sklek zanožni ležeći (desnu prinožiti k lijevoj, prsti stopala na znački);
- 3., 4. izdržaj.
- VII. 1. Potpor čučnjem iskoračno lijevom napred;
2. odročiti, desna lúkom gore (nadručnjem), pesnicu lijeve stisnuti (dlanom gore), desna otvorena (hrptom gore) — poluokret desno u počučanj odnožno desnom (lijeva na punom stopalu, desna na prstima) — odklon lijevo (pogled desno [priprava za bacaj granate lijevoručke]);

* Ne izpad!

3., 4—

- VIII. 1. Vzklon — s polobratom v desno predgib z desno v počep zanožno z levo, desna noga na celem stopalu, leva na prstih — zmeren predklon — z levo skozi vzročenje predročiti gor, z desno skozi priloženje zaročiti, roke odprte, hrbti ven—
2. vzklon — s prisunom z levo in polobratom v levo spetni vzpon — skozi priloženje in odročenje vzročiti, mezinci naprej —
3. skozi predročenje priložiti — spon —
4. —

Vadi se štirikrat.

Prehod in pozor in pozor kakor po I. sestavi.

Prehod k V. sestavi.

- I. 1. Vsi odročiti, hrbti gor, 1. in 2. telovadec izkoračno stojo z levo vstran, 5. in 4. telovadec izkoračno stojo z desno vstran
2. vsi spetno stojo, 1. in 2. telovadec s priključenjem desne, 5. in 4. telovadec s priključenjem leve, v ostalem drža —
3. = 1., 1. in 2. telovadec izkoračno stojo z levo vstran, 5. in 4. telovadec izkoračno stojo z desno vstran, v ostalem drža —
4. = 2., vsi spetno stojo, 1. in 2. telovadec s priključenjem desne, 5. in 4. telovadec s priključenjem leve, lehti se položijo odzadaj na ramena sosedov. 2., 3. in 4. telovadec so zopet v stiku —
- II. 1. 1. telovadec izkoračno stojo z levo vstran, 5. telovadec izkoračno stojo z desno vstran —
2. 1. telovadec spetno stojo s priključenjem desne, 5. telovadec spetno stojo s priključenjem leve —
3. = II. 1., 1. telovadec izkoračno stojo z levo vstran, 5. telovadec izkoračno stojo z desno vstran, v ostalem drža —
4. = II. 2., 1. telovadec spetno stojo s priključenjem desne, 5. telovadec spetno stojo s pri-

3., 4. izdržaj.

- VIII. 1. Usprav — poluokretom desno predgib desnom u počučanj zanožno lijevom (desna na punom stopalu, lijeva na prstima) — mirni pretklon — lijevu predručiti gore (nadržanjem), desnu zaručiti (priručenjem [pesnice otvorene, hrpti van]);
2. usprav — dizaj — priključenjem lijeve i poluokretom lijevo uspon spetni — nadručiti (priručenjem i odručanjem [mezimci napred]);
3. priručiti (predručanjem) — stoj spetni;
4. izdržaj.
- Vježba se četiri puta.

Prelaz u ustroj petog sastava.

- I. 1. Svi odročiti (hrpti gore), 1. i 2. vježbač stoj iskoračni lijevom strance, 4. i 5. vježbač stoj iskoračni desnom strance;
2. svi stoj spetni, 1. i 2. vježbač priključenjem desne, 4. i 5. priključenjem lijeve; u ostalom izdržaj;
3. = I. 1., t. j. 1. i 2. vježbač stoj iskoračni lijevom strance, 4. i 5. vježbač stoj iskoračni desnom strance; inače izdržaj;
4. = I. 2., svi stoj spetni, t. j. 1. i 2. vježbač priključenjem desne, 4. i 5. vježbač priključenjem lijeve; ruke se polože odostrag na ramena susjedā; 2., 3. i 4. vježbač opet su uzase.
- II. 1. 1. vježbač stoj iskoračni lijevom strance, 5. vježbač stoj iskoračni desnom strance;
2. 1. vježbač priključenjem desne, 5. vježbač priključenjem lijeve stoj spetni;
3. = II. 1., t. j. 1. vježbač stoj iskoračni lijevom strance, 5. vježbač stoj iskoračni desnom strance; inače izdržaj;
4. = II. 2., t. j. 1. vježbač stoj spetni priključenjem desne, 5. vježbač priključenjem lijeve;

ključanjem leve, v ostalem drža —

Petorica je zopet v stiku.

III. 1. do 4. Drža —

IV. 1. Vsi priručiti (brez potleska) —
2., 3., 4. —

Dva takta drža.

V. sestava

je enaka I. sestavi.

Navodila za vadbo prostih vaj članov

I. sestava.

Prvo sestavo vadimo v zaključni tvorbi nastopa, t. j. v peterostopih. Telovadci vsake petorice so odštetih od desnega krila proti levemu na 1., 2., 3., 4. in 5.

Srednji (3.) vsake petorice stoji na znaku, ostali stoje tesno drug poleg drugega tako, da je prosto gibanje lehti še mogoče. Ravnajo se vsi po srednjem, bodisi glede položaja telesa ali giba lehti ali pa dolžine izkoračne stoje (ta je v ostalem točno predpisana).

I. 1. Pogled naravnost — desna leht na sredi med predročanjem gor in odročanjem gor — leva leht na sredi med položajema zaročiti in odročiti dol! Roke in prsti so v podaljškú lehti, ne vzklopi tedaj desne (gor) in ne sklope leve (dol). Obe lehti sta v istem pravcu. V prvem taktu zakličemo glasno «Vlasti — zdar!»* in sicer: na I. 1. sočasno z gibom lehti «vlasti», na I. 2. «zdar» — na I. 3. in I. 4. stojimo mirno, lehti v položaju, ki so ga zavzele v I. 1.

II. 1. Izkoračna staja zmerna (60 cm); stopalo postavi tako, da smerijo prsti noge ven — tako, kakor je bilo v spetni stoji. Pri skrčenih lehtih potisni kolence čim bolj naravnost nazaj (tedaj ne navzven), pesti so ob straneh reber, zmerno oddaljene.

Korake razdeli tako, da prideš pri tretjem koraku s peto v višino sprednjega znaka.

Pri sunku naprej ne dvigaj lehti, pri sunku gor (II. 1.) zakloni zmerno glavo (poglej na roke).

Pri prehodu v predklon je križ stalno uleknjen — treba pa je, da si ves gib

inače izdržaj. (Petorice su opet stisnute u red.)

III. 1.—4. Izdržaj.

IV. 1. Svi priručiti (bez pljeska);
2.—4. izdržaj.

Dva takta izdržaj.

Sada se opetuje prvi sastav kao peti.

Prvi sastav.

Prvi sastav vježbamo u zaključnom obliku nastupa, t. j. u peterostupu.

Vježbači svake petorice su odbrojani od desnoga krila k lijevomu na 1., 2., 3., 4. i 5.

Srednji (3.) od svake petorice stoji na znači. Ostali stoje sasma uzase, no ipak tako, da im bude omogućeno gibanje rukama. Izravnavaju se uvijek prema srednjemu od petorice, pa ticalo se to položaja tijela ili gibanja rukú ili duljine iskoračnog stoja (koji je uostalom točno propisan).

I. 1. Pogled napred — desna ruka u polovici između predručenja gore i odručenja gore — lijeva ruka u polovici između položajâ zaručiti i odručiti dolje! Dlanovi i prsti u produljenju ruke. Ni jedna ni druga pesnica ne smije se svinuti u zapešću. Ruke su u jednome pravcu. U prvom taktu glasno ćemo kliknuti: «Vlasti zdar!» Riječi padaju: Na I. 1. (istodobno s gibanjem rukú): «vlasti», na I. 2. «zdar!». U do-bama I. 3. i I. 4. stojimo mirno s rukama u položaju, navedenom pod I. 1.

II. 2. Stoj iskoračni 60 cm. Stopalo postavi tako, da prsti smjeraju van (kao u stoji spetnom). Pri skučenim rukama lakti čim dalje i ravno nazad (dakle ne van), pesnice sa strane rebra i neznatno udaljene.

Koraci se moraju tako razdijeliti, da se vježbač trećim korakom nađe u visini prethodne značke.

Pri sunuču napred ne diži ruke, pri sunuču gore (II. 1.) nagni glavu nešto nazad (gledaj na ruke).

Pri prelazu u pretklon križu se podjednako uvita, no ipak treba gibanje

tako razdeliš, da je na III. 1. trup v sredi med pokončnim položajem in vodoravnim predklonom; lehti so ves čas v vzročenju; šele na III. 2. pride trup v vodoravni položaj, lehti še vedno vzročene, in šele na III. 3. preidejo lehti v predročenje.

Trenutek pred dobo IV. 1. se vzkloni, obe lehti v predročnju, ter izvede na dobo IV. 1. z desno krog gor zopet do predročnja, odtod pa preidi sočasno s poklekom z desno nazaj z desno v predročnje gor, z levo v zaročenje. Ves ta gib mora biti neprepušen! Predročnje gor na sredi med predročnjem in vzročenjem, obe lehti končno v istem pravcu.

V dobi IV. 3. se opirajo roke v širini ramen na tla ob straneh onega mesta, kjer je stala leva noga.

V ležnem skleku za rokama na V. 1. in VI. 1. dvigni nogo ob uleknjenem križu čim višje moreš in sicer naravnost nazaj, t. j. ne navznoter in ne navzven — koleno in prste napni! Ne sukaj glave, temveč glej naravnost!

V ležni vzpori (V. 3.) je trup tog (toda ne upognjen).

V dobi VI. 3. stopi s peto leve noge med roke na višino znakov; glava, trup in desna noga v enem pravcu!

Trenutek pred VII. 1. izvede vzklon in predročnje dol, da na dobo VII. 1. samo preideš s celim obratom v desno v predpisani položaj. Lehti preidejo — z loki dol, da se podlehti skoraj dotaknejo telesa — pred telesom v predročnje dol, odtod gre leva leht še naprej do vzročnja. Leva leht, trup in desna noga v enem pravcu. Desna leht je vzporedna z zemljo.

V dobi VII. 3. se samo vzklonemo in prijedemo naravnost v čep, brez vzravnave. V čepu križ uleknjen, pete skupaj.

V vzponu VII. 4. pete skupaj, glava pri vzročenju zmerno zaklonjena.

Po drugi izvedbi na prvi takt medigre <odmor>, t. j. zmerna prednožna stoja z desno ven, lehti zaročno pokrčene, podlehti na križu, desna nad levo, pesti stisnjene, hrbti rok ob telesu. V <pozor> preidi na zadnjo dobo medigre.

razdijeliti tako, da se na dobo III. 1. trup nađe u sredini između usprava i vodoravnog pretklona. Ruke ostaju u nadručenju tako, da istom na dobu III. 2. pređe trup u vodoravan položaj, a na III. 3. da se pređe u predručenje.

Samo trenutak ispred dobe IV. 1. predemo u usprav i predručenje (obim rukama), otkuda na dobu IV. 1. izvedemo desnom krug gore opet do predručenja, da odovud istodobno s klekom desne nazad predemo u predručenje desnom gore, lijevom u zaručenje. To gibanje ne smije biti kidano. Ruke su na svršetku gibanja u jednome pravcu. Predručenje gore u polovici između predručenja i nadručenja.

U dobi IV. 3. upiru se roke u širini ramena o tlo sa strane mjesta, gdje je stajala lijeva noga.

U skleku zanožno-ležećem V. 1. i VI. 1. digni nogu čim višje i ravno nazad. Koljeno i stopalo napeto. Križa uvita. Glavu ne nagiblji nikuda. Pogled napred.

U potporu zanožno-ležećem (V. 3.) je trup ukočen (ali ne izbočen).

U dobi VI. 3. treba dokročiti petom lijeve noge sve do visine značke među ruke; glava, trup i lijeva noga sačinjavaju u tome položaju jedan pravac.

Tren ispred VII. 1. uspravimo se i predručimo dolje, da odovud na naročitu dobu VII. 1. predemo cijelim okretom na desno u propisani položaj. Ruke — lukovima dolje (malne dirnuše laktima tijelo) — predu pred tijelom u predručenje dolje, otkuda lijeva ruka ide dalje do nadručenja. Lijeva ruka, trup i desna noga u jednome pravcu. Desna ruka je usporedno s tlom.

U dobi VII. 3. samo se uspravimo i prijedemo izravno u čučanj (bez dizanja). Križa uvini, pete uzase.

U dobi VII. 4. u usponu pete uzase, glava pri nadručenju nešto unazad.

Iza druge izvedbe, na prvi takt medigre <odmor>, t. j. umjereni stav prednožni desnom van, ruke poskušene zaručno, predlaktice na križama, prava nad lijevom, pjesti stisnute, hrbti rukú uz tijelo. U <pozor> na posljednju dobu meduigre.

Prehod k II. sestavi.

I. 1. Lakta tlači čim bolj k sebi, pesti nekoliko od telesa, podlehti vodoravno. Običajna napaka je ta, da tišče telovadci pesti na telo in zaradi tega ne morejo skrčiti lehti zaročno, temveč jih krčijo zaročno v n. Ne delaj odkoračne stoje, temveč izkoračno stoji vstran, to se pravi: prenesi težo telesa popolnoma na vstran izstopajočo nogo! Stopi pri tem točno na najbližji znak!

II. 2. V čepu pete skupaj.

III. 2. Mahniti nazaj, ne nazaj ven — stisni tedaj lehti skupaj kolikor moreš.

V. 1.—4. Te dobe naj uporabijo telovadci brez posebnega poziva ali navodila za to, da hitro dosežejo točno kritje, ker potem sploh ni več časa za popravilo kritja. Pete na znaku. Na to kritje pazi skrbno!

II. sestava.

I. 1. Dolga zakoračna stoja. Ne zadržuj z gibom lehti predčasno, zato pa ga izvedi bliskovito hitro, da je konec giba istočasen z dostopom desne noge na tla. Ne predklanjaj se!

I. 3. Upogni silno levo nogo, da omogočiš dovolj globok zanožni počep.

II. 1. Vzravnavna je predpisana v zanožno stoji z desno; potegni tedaj po potrebi desno nogo za seboj, ne da bi jo pri tem dvignil od tal.

II. 2. Izvedi dolg počep izkoračno z desno naprej in predkloni se do vodoravnega položaja. Glavo gor! Pazi na to, da držiš lehti pri odročenju v podaljšku ramen, tedaj ne gor in ne nazaj, kakor boš najbrž začetkoma pogrešno delal. Potrpežljivo vadi ta gib sam zase tako dolgo, da boš znal hipoma zavzeti pravilni položaj. Prednjak naj ti popravlja.

III. 1. Vadi se v sigurnosti pri obratu, da ne boš omahoval po obratu. Leva noga ostane na znaku.

III. 2. b). Zasukati imaš lehti tako, da gledajo potem dlani gor; zasukaj jih tedaj pošteno — ne smeš se zadovoljiti s poševnim položajem rok.

III. 3. Treba je vzročiti — tišči tedaj napete lehti nazaj, da pridejo v

Prelaz k drugom sestavi.

I. 1. Lakte pritišči čim više k sebi; pesnice su ponešto od tijela, a predlaktice vodoravno. Pogrešno je stavljanje pesnica na tijelo, jer zbog toga vježbači ne mogu čestito skučiti zaručno unutra. Nemoj da činiš stoj otokročni, nego iskoračni strance. To znači, da ti je težinu tijela prenijeti na nogu, koja će iskoračiti strance. Pri tome treba da staneš na najbližu značku!

II. 2. U čučnju stisni pete.

III. 2. Ispružiti nazad, nipošto nazad van. Zato stisni ruke k sebi čim više možeš.

V. 1.—4. Ove se dobe neka upotrebe bez posebnih uputa u svrhu postignuća čim bržeg i tačnijeg pokrivanja. Poslije toga nema za to već i onako vremena. Pete na značkama. Na to pokrivanje treba pomnjivo paziti!

Drugi sastav.

I. 1. Izvedi dugi stoj zakročni. Gibanjem ruke ne počni prerano. Zato ga učini strjelovito brzo, da mu svršetak bude istodoban sa dokrokom desne. Ne pretklanjaj se!

I. 3. Lijevu nogu sagni čestito, da počučanj zanožni bude dosta dubok.

II. 1. Dizaj je propisan u stoj zanožni desnom. Zato treba da prema potrebi pomakneš desnu nogu bez dizanja s tla.

II. 2. Učini dugi počučanj iskoračni desnom napred i pretklon do vodoravnog položaja. Glavu gore! Pamti, da ruke moraju biti u produljenju ramena prigodom odručenja. Ne smiju dakle biti ni gore, ni nazad. Vjerovatno je, da ćeš isprva u tome griješiti. To gibanje vježbaj ustrpljivo sâm za sebe tako, da uzmogneš u tren oka zauzeti ispravan položaj. Prednjak neka te u tome potpomogne ispravljanjem.

III. 1. Priučavaj se sigurnome okretanju, da se po okretu ne spotičeš. Lijeva noga ostaje na mjestu.

III. 2. b). Zasuk ruku moraš izvesti tako, da su dlanovi okrenuti točno gore, a nipošto koso.

III. 3. Treba nadručiti! Zato pritišči napete ruke unazad u istu ravninu

isto ravnino s hrbtom in desno nogo. Tudi glava mora biti v isti ravnini — ne povešaj je torej nazaj.

IV. 1. Izvedi dovolj dolgo izkoračno stoji z desno vstran; to je potrebno zaradi sledečega obrata. Ne delaj lokov zanikarno in medlo — lehti naj gredo napete tesno mimo telesa.

IV. 2. Cel obrat izvedi na prstih obeh nog, drugače ne prideš v pravilno stoji. Glej tudi, da se obrneš res za polnih 180°. Dokaz, da si se obrnil dovolj, ti nudi položaj levega stopala, ki mora biti v istem položaju kakor v spetni stoji. V tem položaju ni nikakega klona, zato se ne nagibaj ne v desno in ne v levo; pošteno pa zasukaj glavo v desno, da boš res gledal na desno roko in ne samo škilil nanjo.

V. 1. S prvim polobratom priroči, obrat v desno izvedi na prstih. Po dokončanem obratu si v vzponu, teža telesa je na obeh nogah.

V. 2. Najprej odroči gor, potem šele upogibaj lehti v predpisani položaj; v njem se opri s pestmi ob tilnik, lakte tišči nazaj.

V. 3. Dobro se zakloni, drugače ne dosežeš tega, da bi bil trup v enem pravcu z desno nogo. Lehti v podaljšku ramen.

VI. 1. Izpolni točno vse, kar je predpisano. V vzročenje gre desna roka po najkrajši poti čez glavo, ne tedaj z lokom naprej.

VI. 3. Glej, da res zaročiš ven, t. j. tišči lehti n a z a j v e n — predaleč jih sploh ne moreš potisniti. Opozarjamo na desno leht, ki naj gre skozi odročanje, ne skozi predročanje.

VII. 1. Najprej se vzravnaj in obrni — šele po polobratu skozi odročanje vzroči.

VII. 3. Z lokom desne lehti se dvizaj, da ga ne bi dokončaval šele potem, ko si že v predpisanem položaju trupa in stoji (nasprotno kakor v prejšnji dobi).

VIII. 1. a). Glej, da ne upogneš desne noge v kolenu, a da vendar dovolj visoko zanožiš. Ne predklanjaj se.

VIII. 1. b). Lehti moraš res zasukati, da pridejo mezinci nazaj — pri tem še vedno vzročenje in zanoženje z desno.

s ledima u jednu crtu s istima i s desnom nogom. Glavu ne spuštaj unazad, jer i ona mora da bude u istoj ravnini s trupom.

IV. 1. Izvedi dovoljno dugi stoj iskoračni desnom strance. Potreban je narednom okretu. Lúkovi neka ne budu površno ishitreni, nego izvedeni létom rukú sasma uz tijelo.

IV. 2. Cijeli okret izvedi na prstima obiju nogú, jer inače stoj neće biti ispravan. No uz to nastoj, da se potpunoma okreneš za 180°. Potpunost okreta dokazuje položaj lijevog stopala, koje ima da bude postavljeno, kao da je u stoji spetnom. Naklonu tu nema traga, zato se ne smiješ nagnuti ni nadesno, ni nalijevo. No glavu okreni nadesno tako, da ćeš zaista gledati na desnu ruku, a ne tek da škiljiš tamo.

V. 1. Prvim poluokretom priroči, a okret nadesno je na prstima. Po svršenom si okretu u usponu sa težinom tijela na obim nogama.

V. 2. Najprije odroči gore i istom sada sagni ruke u propisani položaj. K tome upri pesnice o šiju tlakom laktiju unazad.

V. 3. Izvedi čestiti zaklon, jer inače nećeš postići, da ti trup bude u istome pravcu s desnom nogom. Ruke u produljenju ramena.

VI. 1. Udovolji svemu točno po propisu. U nadručenje ide desna ruka najkraćim putem preko glave, dakle nikakvim lúkom napred.

VI. 3. Zaručiti unutra treba uistinu, t. j. ruke moraš da pritišćeš čim jače n a z a d i v a n. Dalje ih, nego što treba, ne možeš i onako dobiti. Uporozorujemo na desnu, koja se ne giblje predručenjem, nego odručenjem.

VII. 1. Najprije se uspravljaj i okreći. Tek iza poluokreta nadruči odručenjem.

VII. 3. Lúkom desne ruke požuri, da ga ne dovršiš, kada si već u propisanom položaju trupa i stoji, obrnutog prethodnoj dobi.

VIII. 1. a). Pazi, da ne sagneš desnu nogu u koljenu, a uz to ipak da dostatno zanožiš. Ne pretklanjaj se!

VIII. 1. b). Zasuk rukú izvedi uistinu sa mezimcima nazad i pazi još i na položaj nadručenja i zanoženja.

VIII. 2. Priroči skozi odročenje, t. j. z gibom napetih lehti vstran.

Prehod k III. sestavi.

Za sestopanje v taktih I.—IV. vježba navodila, ki smo jih dali za razstop.

Prehod v zastop (V. 1., 2., 3.) naj se dela tako, da je petorica ves čas v premi črti; 1. in 5. telovadec morata zato delati velike, 2. in 4. pa male iskoračne stoje.

III. sestava.

I. 1. Odroči vodoravno, točno vstran — ne naprej in ne nazaj.

V dobi I. 2. ostaja nadleht vodoravna, podleht tvori z nadlehtjo oster kot, prsti so napeti, zapestje se ne upogiba (roka in prsti v podaljšku pod lehti).

V dobi I. 3. ostanje pete na isti črti, trup se ne suče za izpadajočo nogo, leva leht je na sredi med odročenjem in vzročjenjem, desna na sredi med odročenjem in priručjenjem, obraz je obrnjen naravnost naprej. Izpad bodi precej velik, stopala ne obračaj vstran, ampak naj ostane v smeri naprej ven.

Na III. 1. preidemo z odklonom v levo v predpisani položaj (tedaj brez predklona in brez zgrbljenja trupa). Po dokončanem odklonu se dotika leva leht tal s koncem sredinca ob levi strani prstov leve noge, dlan naprej. Trup se ne zasuče proti nogi, ampak smeri s celo širino prsi naprej. Desna leht navpično gor, dlan naprej.

Na dobo IV. 1. se silno odrinemo z levo nogo, da se zamoremo vzravnati z zmernim odnoženjem z levo (približno 20 cm od tal) ob napeti desni nogi, ne da bi odklanjali trup v desno.

IV. 2., 3. izvedi analogno kakor I. 2., 3.; VI. 1. analogno kakor III. 1.

V dobi VII. 3. so odprte roke zraven ramen sprednjega telovadca, mezinici dol — v spetnem vzponu.

Prehod v čep (VIII. 1. do 3.) in zopetno vzravnavo (IX. 1. do 3.) izvedi mirno, ob stalno vzravnanim trupu, ne da bi se z rokami opiral ob sprednjega

VIII. 2. Priroči odročenjem, t. j. gibanjem napetih rukú strance.

Prelaz u treći sastav.

Za sastavljanja u taktovima I.—IV. vrijede upute, istaknute kod razmaka.

Prelaz u zastup (V., 1., 2., 3.) neka se izvede tako, da petorica bude čitavo vrijeme u ravnoj črti. Zato mora 1. i 5. vježbač učiniti veliki stoj iskoračni, a 2. i 4. mali.

Treći sastav.

I. 1. Odruči vodoravno, točno strance: ni napred, ni nazad.

U dobi I. 2. ostaje zalaktica vodoravno; predlaktica tvori sa zalacticom oštar kut; prsti su napeti, zapešće se ne pregiblje (hrbat ruke i prsti u produženju predlaktice).

U dobi I. 3. ostanu pete na istoj črti, a trup se ne okreće za nogom; lijeva ruka je u sredini između odručenja i nadručenja, desna pak u sredini između odručenja i priručjenja. Obraz je okrenut ravno napred. Ispad dostatno širok i bez okretanja stopala prstima strance, nego neka ostanu u smjeru napred van.

Na III. 1. predemo otklonom na lijevo u propisani položaj (dakle bez pretklona i izbočenja trupa). Iza svršenog otklona dotiče se lijeva ruka sa krajem srednjeg prsta zemlje uz lijevu stranu prstiju lijeve noge sa dlanom napred. Trup se ne smije okrenuti k nozi, nego smjera cijelom širinom prsiju napred. Desna ruka okomito gore sa dlanom napred.

Na dobu IV. 1. snažno se otisnemo lijevom nogom, da uzognemo napetom desnom nogom prijeći u dizaj sa mirnim odnoženjem lijeve (otprilike 20 cm od tla), bez da pri tome nagnemo trup na desno.

Opaske za izvođenje IV. 2., 3. vidi I. 2., 3., za izvođenje pak VI. 1. vidi III. 1.

U dobi VII. 3. su otvorene pesnice pokraj ramenâ prednjeg vježbača sa mezimcima dolje; u usponu pete zajedno.

Prelaz u čučanj (VIII. 1. do 3.) i ponovno u dizaj (IX. 1. do 3.) izvedi mirno i uspravnim trupom, bez upiranja

telovadca. Spon v spetno stojo napravi šele na X. 1.

V dobi XI. 1. preidi s širokim izpadom v čepno vzporo levoročno odnožno z desno — križ kolikor mogoče uleknjen, trup s prsmi obrnjen naprej, leva roka (palec spredaj) se opira s koncem srednjega prsta ob tla ob levi strani levega stopala; desna je v predročanju, mezinice dol, ob zunanji strani desnega ramena sprednjika.

Isto glede izvedbe velja tudi za dobo XIII. 1.

Prehod v spetno stojo izvedi, v kolikor se tiče nog in lehti, tako, kakor smo rekli za dobo IV. 1.

V dobi XIV. 1. so napete lehti na sredi med odročanjem in vzročanjem, glava je nekoliko dvignjena.

V XV. taktu razdelimo gib tako, da so lehti na XV. 1. v odročanju, na XV. 2. v odročanju dol in na XV. 3. v priročanju.

Zastop se obrača okolu srednjika na ta način, da odmerijo vsi telovadeci dolžino korakov tako, da ostanejo v premii črti: 1. in 5. telovadec delata tedaj večje izkoračne stoje nego 2. in 4.

Lehti dvigni na XVI. 1. samo tako visoko, da se dotakneš sprednjika.

Prehod k IV. sestavi.

Pri prehodu k IV. sestavi pazi, da ostane ves I. takt trup stalno naprej obrnjen in da ostane petorica v eni premii. O dolžini izkoračnih stoj (I. 1. in 2.) velja to, kar smo rekli pri prehodu k III. sestavi (V. 1. in 2.).

Na dobo I. 3. stojimo zopet v petorici — v stiku v redu.

Na II. 1. položijo telovadeci napete lehti na ramena sosedov — krajnika, tedaj 1. in 5. telovadec, deneta vnanjo roko v bok.

Prehod v razstop se izvede nato z neprekinjenimi izkoračnimi stojami in prisuni, kakor je to opisano; na IV. 4. sunejo tudi krajniki z zunanjo roko vstran. Ves V. takt je drža v odročanju, namenjena eventualnim popravam kritja in ravnanja — in šele na VI. 1. se priroči.

V. takt je treba izrabiti tako, kakor smo to rekli glede V. takta pri prehodu k II. sestavi.

rukama o spreda stoječeg vježbača. U stoj spetni dodi več na X. 1.!

U dobi XI. 1. predi širokim izpadom u potpor čučenjem lijevoručke; križa uvini čim jače možeš, trup okreni prsima napred. Lijeva ruka, okrenuta palcem napred, upire se krajem srednjeg prsta o tlo uz lijevu stranu lijevog stopala. Desna je u predručanju, mezimecem dolje, uz vanjsku stranu desnog ramena prednjeg vježbača.

Isto vrijedi o izvođenju dobe XIII. 1.

O prelazu u stoj spetni, u koliko se tiče nogú i rukú, vrijedi sve ono, što smo kazali kod dobe IV. 1.

U dobi XIV. 1. su napete ruke u sredini između nadručanja i odručanja. Glava je ponešto uzdignuta.

U dobi XV. razdijelit ćemo gibanja tako, da ruke na XV. 1. dođu u odručanje, na XV. 2. u odručanju dolje, a na XV. 3. u priručenju.

Zastup se okreće oko srednjeg vježbača tim načinom, da svi vježbači udese duljinu koraka tako, da će ostati u ravnoj ertii. Zato 1. i 5. vježbač iskoraknu većma, a 2. i 4. manje.

U dobi XVI. 1. digni ruke tek u toliko, da se dotakneš sprijeda stoječeg vježbača.

Prelaz u četvrti sastav.

Pri prelazu u četvrti sastav pazi, da trup u dobi I. 1., 2., 3. bude podjednako napred okrenut i da su petorice uvijek u ravnoj ertii. O duljini iskoračnih stojeva (I. 1., 2.) vrijedi, što je rečeno kod prelaza u treći sastav (V., 1., 2.). Na dobu I. 3. opet stojimo u petorici — u sastavljenom redu.

Na II. 1. položje vježbači napete ruke na ramena pokrajnih; krajnici (1. i 5. vježbač) podboče se vanjskom rukom.

Prelaz u razmak izvede se na to neprekidanim iskoračnim stojevima i priključivanjima, kako je opisano; na dobu IV. 4. sunu strance i krajnici sa vanjskim rukama. Doba V. (1. do 4.) je izdržaj u odručanju za eventualno popravlanje izravnavanja, a tek na VI. 1. se priruči.

Dobe V. 1. do 4. treba upotrebiti, kako je to opisano pri prelazu u drugi sastav pri dobi V. 1. do 4.

IV. sestava.

I. 1. Švigni z lehtema nazaj in ven kolikor daleč moreš.

I. 2. Polobrat v desno izvedi na desni peti, z levo nogo stopi za 50 cm nazaj tako, da sta peti obeh nog točno druga za drugo in da tvorita smeri stopal pravi kot. Nogi upogni nekoliko, da smeri desna golen navpično dol in da bo levo koleno točno nad prsti leve noge. Prsa s celo širino naprej obrnjena. Desno pest dvigni pri zmerno pokrčeni (ulečeni) lehti do višine brade, in sicer točno nasproti bradi; palec je zgoraj, pritisnjen na sredinec. Levo pest priloži k desni prsni bradavici tako, da je mezinec obrnjen naprej in nekoliko dol. S tem je dan tudi položaj cele lehti. Komolca ne dvigaj, pa tudi ne tlači ga dol!

II. 1. Izkoračna stoja z levo naprej za 45 cm. Priprava k sunku tako, da smeri podleht v vodoravnem položaju naravnost naprej. Desna leht ne spremeni svojega položaja in se torej ne napačenja!

II. 2. a). Izkoračna stoja z desno naprej za 45 cm. Položaj lehti se ne spremeni.

II. 2. b). Zmeren, lahek poskok z desno na mestu; levo zatakni z nartom točno v desno podkolenje — nart pride tedaj v položaju «nekoliko poševo dol».

II. 3. Vrhnji sunek izvedi s posebnim poudarkom — kakor da imaš sovražnika zares pred seboj. Pri tem potisni tudi levo ramo močno naprej, da s tem podaljšaš sunek. Izpad bodi tako dolg, da pride peta na znak; hkratu se zmerno predkloni, da pride trup v isti pravec z desno nogo.

III. 1. Preža z desno naprej z obratom na levi peti. Kar se tiče nog, veljajo pojasnila k dobi I. 1.; samo trup zasučemo za 90° v levo, tako da smeri desni bok naprej, ker ponazorujemo zdaj prežo, ki je v rabi pri mečevanju.

III. 3. Stopi z levo nogo za dolžino stopala nazaj (na znak) in napni jo ob enem. S tem si napravil počep zanožno z levo, obe nogi na celih stopalih. Hkratu odsukaj trup zopet za 45°, tedaj

Četvrti sastav.

I. 1. Zamahni rukama nazad i vam kako daleko možeš.

I. 2. Poluokret desno izvedi na desnoj peti, a lijevom nogom zakorači na udaljenost od 50 cm tako, da pete obiju nogu budu točno jedna iza druge i da stopala tvore pravi kut. Noge sagni tako, da golijen desne noge smjera okomito k tlu, a lijevo koljeno da bude točno nad prstima lijevog stopala. Prsa okreni cijelom širinom napred. Desnu pesnicu sa neznatno sagnutom rukom digni do visine brade i točno nasuprot iste tako, da palac, koji počiva na srednjem prstu, bude okrenut gore. Lijevu pesnicu priloži desnoj prsnoj bradavici tako, da je mezimec okrenuta napred i ponešto dolje. Time je određen i položaj cijele ruke. Lakat ne diži, niti ga spuštaj.

II. 1. Stoj iskoračni lijevom napred za 45 cm. Pripravu za sunuti gore učini tako, da predlaktića smjera ravno nazad i da bude vodoravno. Desna ruka ne mijenja svoj položaj, dakle se ne smije napeti.

II. 2. a). Stoj iskoračni desnom napred za 45 cm. Položaj ruku se ne mijenja.

II. 2. b). Mirni i lahki poskok desnom na mjestu, lijevo stopalo zakvači prstima točno u desnom polkoljenu; prsti su ponešto koso dolje.

II. 3. Gore treba sunuti odgovarajućim obilježjem, t. j. kao da je zaista protivnik pred tobom. Pri tome čistito istegni lijevu ruku iz ramena, da samo sunuće bude produljeno. Ispadom dosegni značku petom i ujedno se nešto nagni, da ti trup i desna noga dodu u jedan pravac.

III. 1. Sprem desnom napred okretom na lijevoj peti. Glede nogu vrijedi, što je rečeno u dobi I. 1., no pošto prikazujemo sprem floretovanja, to moramo trup okrenuti za 90° na lijevo tako, da desni bok smjera napred.

III. 3. Lijevom nogom zakroči za duljinu stopala nazad (iza značke) i napni je. Time si učinio počučanj zanožno lijevom, obje na punim stopalima. Istodobno se okretom trupa za

za polovico prejšnjega zasuka, in predkloni se v to smer (t. j. predklon v desno). Sočasno s predklonom suni z levo roko naravnost dol in opri se z njo ob tla. Pri tem gibu ne upogibaj več desne noge, katere golen naj smeri navpično dol. Gib desne lehti je točno opisan.

III. 4. b). Izvedi na petah cel obrat. Pogosta napaka je to, da se telovadci ne obrnejo dovolj. Desno leht vzroči po najkrajši poti, ne morda s spodnjim lokom.

IV. 1. Ne da bi se s stopali premaknil z mesta, poklekni na desno koleno. Desno roko priloži po najkrajši poti k levi, ki je ostala pri levem boku, in sicer tako, kakor da zares zgrabiš granato: obrni tedaj roko z mezinčcem gor. Hkratu poglej pri popolnoma vzklonjenem trupu na roke.

IV. 3. kaže, kako izdereš granato z energičnim gibom desne roke.

V. 1. Predkloni se toliko, kolikor zahteva udarec z rokami ob tla na opisanem mestu. Udarec izvedi v najkrajši smeri s pokrčeno lehtjo, toda pri dotiku tal zopet napni leht.

V. 2. Pri pokleku odnožno z levo tolik odklon v desno, da pride trup v isti pravec z levo nogo. Gib lehti po najkrajši poti.

VI. 1. a). Postavi levo nogo s prstom na znak (peta dvignjena) — drugega ne delaj nič!

VI. 1. b) in 2. izvedi gladko spojeno. Najprej naznači z napeto lehtjo lučaj preko glave v smer, kamor je predpisan pogled, takoj se opri z levo nogo ob znak in s polobratom v levo vrzi spojeno naprej v ležni sklek za rokama. Opozorjam na dve temeljni stvari: 1.) ne dvigaj se pri lučaju in 2.) ne zapusti s prsti leve noge svojega mesta in pazi hkratu, da priključiš desno k levi brez zanoženja.

VII. 1. Predkorak z levo na celo stopalo. Celo telo dvigaš obenem brez upogibanja v križu.

VII. 2. Ne pozabi, da gre desna leht skozi vzročenje, tedaj čez glavo. Ne dvigaj trupa visoko, ker potem ne moreš zadostiti zahtevi, da bi ostal trup v enem pravcu z desno nogo.

45° povrti i u tome se smjeru pretkloni. Tako dolaziš u pretklon na desno. Sa pretklonom suni lijevom rukom ravno dolje k tlu, o koje se njome upri. Pri ovom gibanju ne sagiblji desnu nogu, od koje ima golijen da smjera okomito spram tla. Zadaća desne ruke potanko je istaknuta u opisu vježbi.

III. 4. b). Cijeli okret na petama. Griješi se nedovršenim okretom. Desna ruka ide u nadručenje najkraćim putem, dakle nikakovim dónjim lukom.

IV. 1. Desnom klekni tako, da ne ostavlja svog mjesta. Desnu ruku stavi k lijevoj, koja je ostala kod lijevog boka, najkraćim putem, i to tako, kao da si uistinu uhvatio granatu. Okreni dakle pesnicu mezimčcem gore. Zajedno čiš, uz posve uspravan trup, pogledati na pesnice.

IV. 3. Prikaži energično trgnuće granatom sa desnom rukom.

V. 1. Pretkloni se prema zahtjevu udarca rukom o tlo na mjesto, istaknuto u opisu. Udari najkraćim putem sa malo sagnutom rukom, no pri dotiku tla napni ruku.

V. 2. Pri kleku odnožno je takav odklon na desno, da je trup u jednome pravcu sa lijevom nogom. Ruke idu najkraćim putem u svoj položaj.

VI. 1. a). Lijevo nogo postavi prstima na značku (peta dignuta) i ništa drugo.

VI. 1. b) i 2. izvedi glatko i vezano. Najprije označi bacaj napetom rukom preko glave spram smjera, kamo je propisan pogled i odmah se uprijeviš prstima lijevog stopala o značku — baci poluokretom na lijevo napred u sklek zanožno ležeći. Upozoravam na dvije glavne stvari: 1. ne diži se pri bacanju! 2. ne napuštaj svog mjesta prstima lijevog stopala i pazi, da lijevo nogo primakneš k desnoj bez zanoženja.

VII. 1. Pretkroči lijevom na puno stopalo dizanjem čitavog tijela najedamput i bez ikakvog uvinuća u križima.

VII. 2. Ne zaboravi na to, da desna ruka ide nadručenjem, dakle preko glave. Ne diži se trupom visoko, jer inače ne čiš udovoljiti zahtjevu, da trup i desna noga budu u jednome pravcu.

VIII. 1. Izvedi polobrat v desno do cela, in sicer na petah, potem šele dvigni levo stopalo na prste, da ne skriviš stoje. Predkloni se toliko, da je trup v enem pravcu z levo ного. Tudi lehti morata priti v premo črto — glej tedaj, da pošteno zaročiš!

VIII. 2. Priroči po najkrajši poti in šele po polobratu skozi odročenje vzroči.

Prehod k V. sestavi.

Z neprekinjeno spojenimi iskoračnimi stojami in prisuni (na I. 1.—4. in II. 1.—4.) — lehti pri tem v odročni drži — preidejo petorice zopet v stik v redu; lehti počivajo zopet na ramenih sosedov kakor v prehodu v IV. sestavi na IV. 4. Tudi tukaj je en cel takt (III. 1.—4.) drža in šele na IV. 1. priroči vsi.

V. sestava.

Kot V. sestava se ponavlja I., vendar odpade sedaj vzklik «Vlasti zdar!» Namesto tega zakličemo trikrat «Zdar! — zdar! — zdar!» na dobe XVII. 1.—2.—3., t. j. po drugi izvedbi, ko zopet stojimo s čelom k glavni tribuni in ko smo prešli na VIII. 1. (prav za prav XVI.) v spetno stoji — priročiti ter stali na VIII. (prav za prav XVI.) 2., 3., 4. v pozoru.

Vaje s palicami za brate, stare nad 35 let

Prva sestava.

- I. 1. Palico na prsa ravno;
2. —
3. palico pred prsa ravno — iskoračna stoji z desno;
4. —
- II. 1. polobrat v levo v zakoračno stoji z desno — palico navpično k desnemu ramenu, desno roko gor;
2. —
3. palico k levemu ramenu poševno, levo roko naprej nekoliko gor — zmeren predklon — počep zanožno z desno (noge na mestu, trup, glava in desna noga v enem pravcu) — palica je vodoravna;
4. —

VIII. 1. Izvedi uistini pô okreta, i to na petama, a tek iza toga digni lijevo stopalo na prste, jer inače stajati ćeš iskrivljeno. Pretkloni se tako, da bude trup sa lijevom nogom u ravnoj crti. I ruke moraju biti u ravnoj crti, dakle zaruči čestito!

VIII. 2. Priruči najkraćim putem i tek iza poluokreta nadručij odručenjem.

Prelaz u peti sastav.

Neprekidno spojenim iskoračnim stajevima i priključivanjima (na dobu I. 1. do 4. i II. 1. do 4., pri kojima su ruke u izdržaju odručno, predu petorice opet u sastavljeni red; ruke počivaju opet na ramenima susjednih, kao što je to bilo u četvrtom sastavu na dobu IV. 4. Ovdje je opet jedan takt (III. 1.—4.) izdržaj i istom na IV. 1. svi priruče.

Peti sastav.

Kao peti sastav ponavlja se prvi. No sada otpada klicanje u prvom taktu «Vlasti zdar!» Zato ćemo poslije druge izvedbe, kada smo okrenuti čelom spram glavne tribine i kada smo prošli na VIII. 1. (zapravo XVI.) u stoj spetni — priročiti i kada smo na VIII. 2., 3., 4. (zapravo XVI.) stali u «pozor», na slijedeći takt tri puta glasno kliknuti «Zdar — zdar — zdar!» i to na dobu XVII. 1., 2., 3.

Prvi sastav.

- I. 1. Palicu na prsa ravno;
2. —
3. palicu pred prsa ravno — stoj otkročni desnom;
4. —
- II. 1. poluokret lijevo u stoj zakročni desnom — palicu okomito k desnomu ramenu, desnom rukom gore;
2. —
3. palicu k lijevomu ramenu koso lijevom rukom napred ponešto gore — mali pretklon — počučanj zanožno desnom (noge na mjestu, trup, glava i desna noga u jednom pravcu; palica je vodoravno sa zemljom);
4. —

- III. 1. palico na prsa ravno — zmeren zaklon — odgib (t. j. napni levo in pokrči desno nogo — noge na mestu, leva noga, trup in glava v enem pravcu;
 2. —
 3. palico nad glavo ravno — vzklon, vzravnavna — predkoračna stoja z desno;
 4. —
- IV. 1. celi obrat v levo na petah v zakoračno stojo z desno — palico za glavo ravno;
 2. —
 3. palico spredaj dol ravno — s priključenjem desne spetna stoja;
 4. —

Druga sestava.

- I. 1. Palico nad glavo ravno;
 2. —
 3. palico za glavo ravno — odkoračna stoja z levo;
 4. —
- II. 1. do 4. polagoma predklon — drža v stoji in s palico;
- III. 1. vzklon — palico nad glavo ravno — drža v stoji;
 2. —
 3. polobrat v desno v počep zanožno z levo (noge na mestu) — zmeren predklon — palico k desnemu ramenu poševno, desna naprej gor, leva noga in trup v enem pravcu;
 4. —
- IV. 1. vzravnavna — vzklon — s priključenjem leve spetna stoja — palico pred prsa ravno;
 2. —
 3. palico dol ravno;
 4. —

Tretja sestava.

- I. 1. Palico k levemu ramenu navpično, leva roka gor;
 2. —
 3. z lokom v levo palico k desnemu ramenu ravno, desna roka vstran — izpad z levo vstran;
 4. —

- III. 1. palico na prsa ravno — neznaatni zaklon — zagib (napni lijevu nogo i poskuči desnu; noge na mjestu; lijeva noga, trup i glava u jednome pravcu);
 2. —
 3. palicu nad glavu ravno — usprav — dizaj — stoj pretkročni desnom;
 4. —
- IV. 1. cijeli okret lijevo (na petama) u stoj zakročni desnom — palicu za glavu ravno;
 2. —
 3. palicu spreda dolje ravno — priključenjem desne stoj spetni;
 4. —

Drugi sastav.

- I. 1. Palicu nad glavo ravno;
 2. —
 3. palicu za glavo ravno — stoj otročni lijevom;
 4. —
- II. 1. do 4. polagano pretklon — izdržaj s palicom i u stoju;
- III. 1. usprav — palicu nad glavu ravno — izdržaj u stoju;
 2. —
 3. polnokret desno u počučanj zanožno lijevom (noge na mjestu) — mali pretklon — palicu k desnom ramenu koso, desnom rukom napred gore (lijeva noga i trup u jednom pravcu);
 4. —
- IV. 1. dizaj — usprav priključenjem lijeve stoj spetni — palicu pred prsa ravno;
 2. —
 3. palicu dolje ravno;
 4. —

Treći sastav.

- I. 1. Palicu k lijevom ramenu, lijevom rukom gore;
 2. —
 3. lûkom nalijevo palicu k desnomu ramenu ravno, desnom rukom strance — ispad lijevom strance;
 4. —

- II. 1. vzravnava, s priključenjem leve spetna stoja — palico k desnemu ramenu navpično, desno roko gor;
2. —
3. z lokom v desno palico k levemu ramenu ravno, levo roko vstran — izpad z desno vstran;
4. —
- III. 1. polobrat v levo — poklek z desno — palico pred prsa ravno;
2. —
3. vzravnava, s priključenjem desne spetna stoja — palico nad glavo ravno;
4. —
- IV. 1. prevrniti palico pred prsa ravno, desna čez levo (podlehti se pokrivata);
2. —
3. prevrniti palico dol ravno;
4. —

Četrta sestava.

- I. 1. Izkoračna stoja z levo naprej — palico na prsa ravno;
2. izkoračna stoja z desno naprej — palico pred prsa ravno;
3. izkoračna stoja z levo naprej — palico na prsa ravno;
4. izkoračna stoja z desno naprej — palico nad glavo ravno;
- II. 1. poklek z desno — palico k desnemu boku poševno gor, desno roko naprej;
2. —
3. —
4. —
- III. 1. vzravnava, s polobratom v levo izkoračna stoja z desno — palico k levemu ramenu navpično, levo roko gor;
2. —
3. —
4. —
- IV. 1. palico nad glavo ravno — s priključenjem desne spetno stoji;
2. —
3. palico dol ravno;
4. —

- II. 1. dizaj — priključenjem lijeve stoj spetni — palico k desnemu ramenu okomito, desnom rukom gore;
2. —
3. lukom nadesno palico k lijevom ramenu ravno, lijevom rukom strance;
4. —
- III. 1. poluokret lijevo — klek desnom — palico pred prsa ravno;
2. —
3. dizaj — priključenjem desne stoj spetni — palico nad glavo ravno;
4. —
- IV. 1. prevrniti palico pred prsa ravno, desna ruka nad lijevom (predlaktica na predlaktici);
2. —
3. prevrniti palico dolje ravno;
4. —

Četvrti sastav.

- I. 1. Stoj iskoračni lijevom napred — palico na prsa ravno;
2. stoj iskoračni desnom napred — palico pred prsa ravno;
3. stoj iskoračni lijevom napred — palico na prsa ravno;
4. stoj iskoračni desnom napred — palico nad glavo ravno;
- II. 1. klek lijevom — palico k desnom boku koso gore, desnom rukom napred;
2. —
3. —
4. —
- III. 1. dizaj — poluokretom lijevo stoj otkročni desnom — palico k lijevom ramenu okomito, lijevu ruku gore;
2. —
3. —
4. —
- IV. 1. palico nad glavo ravno — priključenjem desne stoj spetni;
2. —
3. palico dolje ravno;
4. —

Vaje na orodju za tekmo članov v Pragi 1926

Prvenstvo.

Na orodju so za to tekmo določene iste vaje kakor za mednarodno tekmo v Lyonu, toda po strogem tekmovalnem redu ČSO.

VIŠJI ODDELEK.

Bradlja.

1. Znotraj bradlje, iz kolebanja v opori na lehteh: vznosna opora na lehteh — z zakolebom preval naprej razročno — z zakolebom vzpora s celim obratom v levo (desno) soročno — z zakolebom kolo raznožno naprej do prednosa — razovno stoji na rokah¹ — odsun nazaj v oporo na lehteh — preval nazaj uleknjeno do vzpore — kolo prednožno snožno v levo (desno) s celim obratom v levo (desno) izmenskoročno nad levo (desno) lestvino — kolo zanožno snožno v desno (levo) s polobratom v levo (desno) in odbočka v desno (levo).

2. Znotraj bradlje, iz kolebanja v opori na lehteh: vznosna opora na lehteh — zakoleb — s predkolebom preval nazaj razročno — s predkolebom vzpora s celim obratom v levo (desno) soročno v vzpore — toč nazaj v oporo na lehteh — s predkolebom vzpora do prednosa — z dviganjem trupa stoji na rokah — polagoma do stoji na ramenih — preval naprej upognjeno v vzpore — kolo zanožno z desno (levo) nad desno (levo) lestvino s celim obratom izmenskoročno v levo (desno) in z zakolebom zanožka nizko čez obe lestvine v desno (levo).

3. Na koncu bradlje, z oprijemom z zunanje strani, naskokoma: vzmik

Pripomba. Prevod se tesno naslanja na češki izvornik. S tega vidika je razumeti nekatere razlike od našega sedanjega običaja; n. pr.: meti navspred so imenovani tu na ta način, da je naveden obrat v celotnem obsegu, roka, okoli katere se sučemo («levoročno» ali «desnoročno») in del konja, preko katerega izvajamo met.

¹ Kjer ni posebej drugače rečeno, vedno stoji na napetih rokah.

Prvenstvo.

Na spravama određene su za ovu utakmicu iste vježbe kao za međunarodnu utakmicu u Lyonu, ali po strogom redu natjecanja ČOS.

VIŠI RAZDJEL.

Ručje.

1. Unutar ruča, iz njihanja u potporu o zalacticama: potpor okomiti o zalacticama — zanjihom kolotur napred razručno — zanjihom potpor napetim rukama s cijelim okretom lijevo (desno) suručke — zanjihom kolo raznožno napred u prednos — vagom stoj o rukú napetih — odsun nazad u potpor o zalacticama — kolotur nazad uvito u potpor napetih rukú — kolo prednožno sunožno lijevo (desno) s cijelim okretom lijevo (desno) raznoručke nad lijevom (desnom) pritkom — kolo zanožno sunožno desno (lijevo) s poluokretom lijevo (desno) i odbočka desno (lijevo).

2. Unutar ruča, iz njihanja u potporu o zalacticama: potpor okomiti o zalacticama — zanjih — prednjim kolotur nazad razručno — prednjim potpor napetim rukama s cijelim okretom lijevo (desno) suručke — kovrtljaj nazad u potpor o zalacticama — prednjim potpor napetim rukama i prednos — dizanjem trupa stoj o rukú napetih — polagano u stoj o ramenima — kolotur napred izbočeno u potpor napetim rukama — kolo zanožno desnom (lijevom) s cijelim okretom lijevo (desno) raznoručke nad desnom (lijevom) pritkom — zanjihom niska zanoška preko obiju pritaka desno (lijevo).

3. Na kraju ruča, hvatom s vanjske strane, iz naskoka: uzmah prednji u

O p a s k a. Metanja sa okretima ime-novana su uvijek tako, da je istaknut okret kao cijelina (glej «Prednjak», str. 22.).

spredaj v vzporo — toč nazaj — z zakolebom poskok sklecno nazaj s celim obratom v levo (desno) do opore na lehteh — z zakolebom vzpora — prednos — z dviganjem trupa stoja na rukah — polagama do stoje na ramenih — preval naprej uleknjeno v oporo na lehteh — pri zakolebu z upognjenjem odkoleb do vese spredaj uleknjeno — naupor vzklopno in premah prednožno z levo (desno) čez desno (levo) lestvino — premah zanožno z desno (levo) s polobratom v levo (desno) do ležne vzpore za rokama čelno — premah prednožno z desno (levo) noter — strig odbočno v desno (levo) — strig odbočno v levo (desno) — premah odnožno z desno (levo) nazaj — premah prednožno snožno v desno (levo) v bočno vzporo — kolo zanožno snožno v desno (levo) in prednožka v levo (desno).

4. Zunaj bradlje, iz stojne vese čelno z nadprijemom na oddaljenejši lestvini, lehti pod bližjo lestvino: vmzik spredaj in kolo prednožno z desno (levo) nad zadnjo lestvino in premah prednožno snožno v desno (levo) v vzporo bočno — kolo raznožno naprej — preval naprej uleknjeno do stoje na rukah — razovka brez podpore — s predkolebom cel obrat v levo (desno) v vzporo spredaj bočno — spad nazaj v vznosno veso — vzklopni naupor — v zakolebu preprijem z desno (levo) v notranji prijem in kolo prednožno snožno v levo (desno) s celim obratom v levo (desno) desno- (levo-) ročno in prednožka v levo (desno).

5. Na začetku bradlje z oprijemom z notranje strani, naskokoma: vzklopni naupor — z zakolebom premah raznožno naprej — s predkolebom poskok sklecno naprej — preval naprej uleknjeno do vzpore — spad nazaj v vznosno veso — podmet v vznosno oporo na lehteh — z zakolebom vzpora — prednos — z dviganjem trupa stoja na rukah — polobrat v levo (desno) v stojo na rukah čelno in skrčka.

Konj na šir z ročaji.

Iz stoje čelno:

1. Z oprijemom z desno na sprednji ročaj z mezinčcem naprej, z levo na

potpor napetim rukama — kovrtljaj nazad — zanjihom poskok sklekcom nazad s cijelim okretom lijevo (desno) u potpor o zalacticama — zanjihom potpor napetim rukama — prednos — dizanjem trupa stoj o rukú napetth — polagano u stoj o ramenima — kolotur napred uvito u potpor o zalacticama — u zanjihu izbočenjem odnjih u visak prednji — upor usklopce i premah prednožni lijevom (desnom) preko desne (lijeve) pritke — premah zanožni desnom (lijevom) s poluokretom lijevo (desno) u čelni potpor ležeći za rukama — premah prednožni desnom (lijevom) — škare odbočne desno (lijevo) — škare odbočne lijevo (desno) — premah odnožni desnom (lijevom) nazad — premah prednožni sunožni desno (lijevo) u potpor bočki — kolo zanožno sunožno desno (lijevo) i prednoška lijevo (desno).

4. Izvan ruča, iz čelnog viska stojećeg, nathvatom na udaljenoj pritci, ruke ispod bliže pritke: uzmah prednji i kolo prednožno desnom (lijevom) nad stražnjom pritkom — premah prednožni sunožni desno (lijevo) u potpor bočki — kolo raznožno napred — kolotur napred uvito u stoj o rukú napetih — vaga bez opora — prednjihom cijeli okret lijevo (desno) u potpor bočki — spad nazad u visak okomiti — upor usklopce — u zanjihu prehvata desnom (lijevom) u nutarnji hvat — kolo prednožno sunožno lijevo (desno) s cijelim okretom lijevo (desno) desnoručke (lijevoručke) i prednoška lijevo (desno).

5. Na početku ruča, nutarnjim hvatom, iz naskoka: upor usklopce — zanjihom premah raznožni napred — prednjihom poskok sklekcom napred — kolotur napred uvito u potpor napetih rukú — spad nazad u visak okomiti — podmet u potpor okomiti o zalacticama — zanjihom potpor napetim rukama — prednos — dizanjem trupa stoj o rukú napetih — poluokret lijevo (desno) u čelni stoj o rukú napetih i skučka.

Konj u šir sa hvataljkama.

Iz čelnog postava:

1. Dohvat desnom na prednju hvataljku (mezimčcem napred), lijevom na

vrat, naskokoma s celim obratom v levo desnoročno kolo odnožno z levo nazaj s celim obratom v levo izmenskoročno do vzpore spredaj na ročajih — premah prednožno z levo naprej — strig odbočno v levo — premah odnožno z desno nazaj — dve kolesi odbočno v levo — premah prednožno z desno naprej — strig odbočno v desno — premah odnožno z levo nazaj — kolo odbočno v desno — kolo odbočno v desno s celim obratom v levo desnoročno nad hrptom in zadnjim ročajem do stoje na tleh.

2. Z oprijemom na ročajih, naskokoma: kolo prednožno z desno s preprijemom z desno na sprednji ročaj — kolo prednožno z desno nad vratom s preprijemom z levo na vrat — premah odbočno v levo in kolo prednožno z desno s celim obratom v desno desnoročno do vzpore spredaj na ročajih — kolo odnožno z levo s celim obratom izmenskoročno v desno do vzpore zadaj na ročajih — premah odnožno z desno nazaj — strig odbočno v levo — strig odbočno v desno — premah odnožno z levo nazaj — kolo prednožno z levo s preprijemom z levo na zadnji ročaj in kolo prednožno z levo s preprijemom z desno na hrbet — premah odbočno v desno in kolo prednožno z levo s celim obratom v levo levoročno do vzpore spredaj na ročajih — premah zanožno snožno v desno in prednoška v levo čez hrbet.

3. Z oprijemom na ročajih, naskokoma: premah odnožno z desno naprej noter — premah odnožno z levo zunaj — premah odnožno z desno nazaj s preprijemom z desno na sprednji ročaj — strig odbočno v levo do jezdne vzpore na sprednjem ročaju in vratu (leva preprime na vrat) — premah odnožno z desno nazaj — premah odbočno v levo in (brez oprijema z levo na vrat) kolo prednožno z desno s celim obratom v desno desnoročno do vzpore spredaj na ročajih — premah odnožno z levo naprej noter — premah odnožno z desno zunaj — premah odnožno z levo nazaj s preprijemom z levo na sprednji ročaj — strig odbočno v desno do jezdne vzpore na sprednjem ročaju in vratu (desna preprime na

vrat, iz naskoka: s cijelim okretom lijevo desnoročne kolo odnožno lijevom nazad s cijelim okretom lijevo raznoručke u potpor prednji na hvataljkama — premah prednožni lijevom napred — škarje odbočne lijevo — premah odnožni desnom nazad — dva kola odbočna lijevo — premah prednožni desnom napred — škarje odbočne desno — premah odnožni lijevom nazad — kolo odbočno desno — kolo odbočno desno s cijelim okretom lijevo desnoročne nad hrptom i stražnjom hvataljkom do stoja na tlu (leđima ka konju).

2. Dohvatom na hvataljke, iz naskoka: kolo prednožno desnom s prehvatom desne na prednju hvataljku — kolo prednožno desnom nad vratom s prehvatom lijeve na vrat — premah odbočni lijevo i kolo prednožno desnom s cijelim okretom desno desnoročne u potpor prednji na hvataljkama — kolo odnožno lijevom s cijelim okretom desno raznoručke u potpor stražnji na hvataljkama — premah odnožni desnom nazad — škarje odbočne lijevo — škarje odbočne desno — premah odnožni lijevom nazad — kolo prednožno lijevom s prehvatom lijeve na stražnju hvataljku — kolo prednožno lijevom s prehvatom desne na hrbat — premah odbočni desno i kolo prednožno lijevom s cijelim okretom lijevo lijevoručke u potpor prednji na hvataljkama — premah zanožni sunožni desno i prednoška lijevo preko hrpta (desni bok kod konja).

3. Dohvat na hvataljke, iz naskoka: premah odnožni desnom napred — premah odnožni lijevom van — premah odnožni desnom nazad s prehvatom desne na prednju hvataljku — škarje odbočne lijevo s prehvatom lijeve na vrat u potpor jašeći na prednjoj hvataljci i vratu — premah odnožni desnom nazad — premah odbočni lijevo napred i kolo prednožno desnom s cijelim okretom desno desnoročne u potpor prednji na hvataljkama — premah odnožni lijevom napred — premah odnožni desnom van — premah odnožni lijevom nazad s prehvatom lijeve na prednju hvataljku — škarje odbočne desno s prehvatom desne na vrat u potpor jašeći na prednjoj hvataljci i vratu — premah odnožni lijevom na-

vrat) — premah odnožno z levo nazaj — premah odbočno v desno naprej in (brez oprijema z desno na vrat) kolo prednožno z levo s celim obratom v levo levoročno do vzpore spredaj na ročajih — premah odbočno v desno in (brez oprijema z desno) prednoška v levo čez vrat.

4. Z oprijemom z levo na zadnji ročaj, z desno na hrbet, naskokoma: premah odbočno v desno in (brez oprijema z desno na hrbet) kolo prednožno snožno v levo s celim obratom v levo levoročno nad sedlom in zadnjim ročajem do vzpore spredaj na ročajih — premah prednožno z levo naprej — strig odbočno v levo — premah odnožno z desno nazaj — premah odbočno v levo naprej in (brez oprijema z levo na zadnji ročaj) kolo prednožno snožno v desno s $1\frac{1}{2}$ obratom v desno desnoročno in potem levoročno nad vratom in sprednjim ročajem do stoje na tleh.

5. Z oprijemom z desno z mezincem spredaj na sprednji ročaj, z levo na vrat, naskokoma: kolo odnožno z desno s celim obratom v levo desnoročno do jezdne vzpore nad sprednjim ročajem — premah odnožno z levo nazaj s preprijemom z levo z mezincem naprej na zadnjem ročaju — premah odnožno z desno nazaj — premah zanožno snožno v levo s celim obratom v desno levoročno do vzpore spredaj na zadnjem ročaju in hrbtu — kolo odnožno z levo s celim obratom v desno levoročno do vzpore zadaj na ročajih — kolo zanožno z levo do jezdne vzpore nad zadnjim ročajem — premah odnožno z desno nazaj s preprijemom z desno z mezincem naprej — premah odnožno z levo nazaj — kolo zanožno snožno v desno s $1\frac{1}{2}$ obratom v levo desnoročno in potem levoročno nad vratom in sprednjim ročajem do stoje na tleh (levi bok ob konju).

Krogi.

1. Naskok v veso spredaj — vznosna vesa — zakoleb — s predkolebom vzmik spredaj — toč nazaj do prednosa — z dviganjem trupa stoja na rokah (drža) — premet sklecno naprej do iztegnjene vese — z zakolebom iz-

zad — premah odbočni desno napred i kolo prednožno lijevom sa cijelim okretom lijevo lijevoručke u potpor prednji na hvataljkama — premah odbočni desno i prednoška lijevo preko vrata (desni bok kod konja).

4. Dohvatom lijeve na stražnju hvataljku, desne na hrbat, iz naskoka: premah odbočni desno i kolo prednožno sunožno lijevo s cijelim okretom lijevo lijevoručke nad sedlom u potpor prednji na hvataljkama — premah prednožni lijevom unutra — škarje odbočne lijevo — premah odnožni desnom nazad — premah odbočni lijevo i kolo prednožno sunožno desno sa cijelim i pò okreta desno nad vratom i prednjom hvataljkom oko desne, pa lijeve ruke do stoja na tlu (lijevi bok kod konja).

5. Dohvatom desne (mezincem napred) na prednju hvataljku, lijeve na vrat, iz naskoka: kolo odnožno desnom s cijelim okretom lijevo desnoručke u potpor jašeći nad prednjom hvataljkom — premah odnožni lijevom nazad s prehvatom lijeve mezincem napred na stražnjoj hvataljci — premah odnožni desnom nazad — premah zanožni sunožni lijevo s cijelim okretom desno lijevoručke u potpor prednji na stražnjoj hvataljci i hrptu — kolo odnožno lijevom s cijelim okretom desno lijevoručke u potpor stražnji na hvataljkama — kolo zanožno lijevom u potpor jašeći nad stražnjom hvataljkom — premah odnožni desnom nazad s prehvatom desne mezincem napred na prednjoj hvataljci — premah odnožni lijevom nazad — kolo zanožno sunožno desno s cijelim i pò okreta lijevo oko desne, pa lijeve ruke (nad vratom i prednjom hvataljkom) do stoja na tlu (lijevi bok kod konja).

Karike.

1. Naskok u visak prednji — visak okomiti — zanjih — prednjihom uzmah prednji — kovrtljaj nazad u prednos — dizanjem trupa stoj o rukú napetih (izdržati) — premet sklecno napred u visak — zanjihom iskret napred u vagu

vinek naprej do razovke v vesi zadaj — polagoma in uleknjeno do strmoglavice vese — vznosna vesa — izvinek nazaj — prevrat nazaj raznožno.

2. Iz vese spredaj polagoma in uleknjeno skozi strmoglavico veso in razovko v vesi zadaj zgiba zadaj — tezni naupor izmenskoročno — se-vlek uleknjeno naprej do razovke v vesi spredaj (naznačiti) — vznosna vesa (z zamahom) in vzklopni naupor — z zakolebom odkoleb nazaj do vese — s predkolebom premet nazaj snožno.

3. Iz vese spredaj vznosna vesa spredaj — z zakolebom naupor do prednosa — skozi sklečno razovko povse uleknjeno naprej do razovke v vesi zadaj — vznosna vesa — vzmik spredaj — toč nazaj uleknjeno do naznačene razovke v vzpori — spad do vznosne vese — z zakolebom izvinek naprej do vznosne vese in raznožni premah naprej do stoje na tleh.

4. Iz vese spredaj skozi zgibo vzklek spredaj do razovke (naznačiti) — predkoleb, z zakolebom stoja na rokah sklečno (drža) — spad (naravnost dol, neprevratno) uleknjeno v strmoglavico veso — polagoma in uleknjeno do iztegnjene vese — tezni naupor soročno — toč naprej upognjeno (z zamahom) — z zakolebom premet naprej sklečno do vznosne vese — vzklopni naupor — spad do vznosne vese in prevrat nazaj raznožno.

5. Iz vese spredaj: vznosna vesa spredaj — z zakolebom naupor — skozi razporo in zgibo povse nazaj do vznosne vese — skozi strmoglavico vesa zadaj — tezni naupor izmenskoročno iz iztegnjene vese zadaj — spad nazaj do vznosne vese — izvinek nazaj — s predkolebom vzmik spredaj do prednosa — z dviganjem stoja na rokah — spad naprej do vznosne vese — z zakolebom izvinek naprej do vznosne vese in premah raznožno naprej do stoje na tleh.

Drog.

Te vaje so odrejene za posameznike, ki niso uvrščeni v vrste; smejo pa si jih izbrati tudi vrste.

1. Iz kolebanja v vesi spredaj s podprijemom: s predkolebom prevlek

u visku stražnjem — polagano uvito u visak strmoglavi — visak okomiti — iskret nazad i prekopit nazad raznožno.

2. Iz viska prednjeg: polagano uvito viskom strmoglavim i vagom u visku stražnjem zgib stražnji — upor vučenjem raznoručke — polagano uvito spust napred v vazu u visku prednjem (naznačiti) — visak okomiti (zamahom) i upor usklopee — zanjihom odnjih nazad u visak — prednjihom premet nazad sunožno.

3. Iz viska prednjeg visak okomiti — zanjihom upor u prednos — vagom u skleku spust uvito napred u vazu u visku stražnjem — visak okomiti — uzmah prednji — kovrtljaj nazad uvito u naznačenu vazu u potporu napetih rukú — spad nazad u visak okomiti — zanjihom iskret napred u visak okomiti i premah napred raznožno do stoja na tlu.

4. Iz viska prednjeg zgibom uzvlak prednji u vazu (naznačenu) — prednjih, zanjihom stoj o rukú sklekom (izdržati ga) — sunovrat uvito u visak strmoglavi — polagano uvito u visak prednji — upor vučenjem suručke — kovrtljaj napred izbočeno (zamahom) — zanjihom premet napred sklekom u visak okomiti — upor usklopee — spad nazad u visak okomiti i prekopit nazad raznožno.

5. Iz viska prednjeg visak okomiti — zanjihom upor — rasporem i zgibom spust nazad u visak okomiti — viskom strmoglavice visak stražnji — upor vučenjem raznoručke iz viška stražnjeg — spad nazad u visak okomiti — iskret nazad — prednjihom uzmah prednji u prednos — dizanjem stoj o rukú napetih — spad napred u visak okomiti — zanjihom iskret napred u visak okomiti i premah raznožni napred do stoja na tlu.

Preča.

Ove su vježbe ustanovljene za natjecatelje-pojedince, koji nisu uvršteni u odjeljenje, no mogu si ih izabrati i odjeljenja.

1. Iz njihanja u visku prednjem pot-hvatom: prednjihom provlak u visak

v veso zadaj — vzklopni naupor zadaj s celim obratom v desno v vzporo spredaj z nadprijemom — sevlek do razovke v vesi spredaj — iztegnjena vesa — cel obrat v desno desnoročno v veso s podprijemom — polagoma vznosna vesa — prevlek v vznosno veso zadaj — naupor trzoma in odkoleb naprej v veso zadaj — zakoleb do vznosne vese zadaj — s predkolebom prevlek v vznosno veso spredaj in vzklopni naupor do stoje na rokah vzporno (naznačiti) — zanožka v desno (levo) na premet. — Težkoča 9 točk.

2. Iz kolebanja v vesi spredaj z nadprijemom: naupor z zakolebom — premik spredaj — velepremik — vzmik — spad nazaj do vznosne vese — vzklopni naupor s celim obratom v desno (levo) do vzpore zadaj s podprijemom — polagoma toč nazaj v vzpori zadaj — sevlek uleknjeno do razovke v vesi zadaj — praporni naupor — preprijem v nadprijem — spad nazaj in prevlek do vznosne vese spredaj — vzklopni naupor — premik spredaj — premik zadaj do stoje na tleh. — Težkoča 7 točk.

3. Iz kolebanja v vesi spredaj s podprijemom: premik zadaj do vese zadaj — z zakolebom cel obrat v desno desnoročno do vznosne vese spredaj z nadprijemom in prevlek do vznosne vese zadaj — naupor trzoma — sevlek uleknjeno do iztegnjene vese zadaj — tezni naupor izmenskoročno — prednos — spad nazaj in prevlek do vznosne vese spredaj — vzklopni naupor — odkoleb nazaj visoko s preprijemom desne čez levo — s predkolebom naupor s celim obratom v desno in preprijemom v nadprijem — premik spredaj do stoje na rokah — velepremik do stoje na tleh. — Težkoča 9 točk.

4. Iz kolebanja v vesi spredaj s podprijemom vzklopni naupor — veletoč naprej — v stoji na rokah cel obrat v desno desnoročno — s predkolebom vzmik spredaj — povs do razovke v vesi spredaj — polagoma iztegnjena vesa — tezni naupor soročno — z zamahom stoja na rokah (naznačiti) — skrčka naprej. — Težkoča 8 točk.

stražnji — stražnji upor usklopce s cijelim okretom desno u potpor prednji nathvatom — spust napred u vagu u visku prednjem — visak — cijeli okret desno desnoročke u visak pothvatom — polagano visak okomiti — provlak u visak okomiti stražnji — stražnji upor trzajem — odnjih napred u visak stražnji — u zanjihu visak okomiti stražnji — prednjihom provlak u visak okomiti prednji — upor usklopce do stoja o rukú napetih (naznačiti) — zanožka desno (lijevo) na premet. — Teškoča 9 bodova.

2. Iz zamaha u visku prednjem, nathvatom: upor zanjihom — premah prednji — velepremah — veleuzmah — spad nazad u visak okomiti — upor usklopce s cijelim okretom desno (lijevo) u potpor stražnji pothvatom — polagano kovrtljaj nazad — spust nazad uvito u vagu u visku stražnjem — upor zastavom — preхват u nadhvāt, spad nazad i provlak u visak okomiti prednji — upor usklopce — premah prednji — premah stražnji do stoja na tlu. — Teškoča 7 bodova.

3. Iz njihanja u visku prednjem, pothvatom: premah stražnji u visak stražnji — zanjihom cijeli okret desno desnoročke u visak okomiti prednji nathvatom i provlak u visak okomiti stražnji — stražnji upor trzajem — spust nazad uvito u visak stražnji — upor vučenjem raznoručke — prednos — spad nazad i provlak u visak okomiti prednji — upor usklopce — visoki odnjih nazad s prehvatom desne preko lijeve — prednjihom upor s cijelim okretom desno i prehvatom u nathvāt — premah prednji stojem o rukú napetih — velepremah do stoja na tlu. — Teškoča 9 bodova.

4. Iz njihanja u visku prednjem pothvatom: upor usklopce — velevkovrtljaj napred — u stoji cijeli okret desno desnoročke — prednjihom uzmah prednji — spust nazad u vagu u visku prednjem — polagano visak — upor vučenjem suručke — zamahom stoj o rukú napetih (naznačiti) i skučka napred. — Teškoča 8 bodova.

5. Iz pokoleba v vesi spredaj z nadprijemom: premik spredaj — velepremik — s predkolebom naupor s celim obratom v desno (levo) do vzpore spredaj z nadprijemom — polagama toč naprej — sevlek uleknjeno do vese — prednos — tezni naupor soročno — cel obrat v desno (levo) do vzpore zadaj s podprijemom — podmetno nazaj koleb — pri predkolebu cel obrat v desno (levo) do vese spredaj z nadprijemom — vzklopni naupor — premik spredaj — velepremik — vzmik spredaj — spad do vzosne vese spredaj — vzklopni naupor — toč naprej — vzoska* naprej. — Težkoča 10 točk.

NIŽJI ODDELEK.

Bradlja.

1. Na začetku, z oprijemom odznotraj, naskokoma: vzklopni naupor v raznožni sed pred rokami — preprijem naprej — razovka s podporo ob d. (l.) komolcu — polagama uleknjeno do stoje na ramenih — preval naprej uleknjeno v vzporo — prednos — kolo prednožno z desno (levo) nad levo (desno) lestvino s celim obratom v levo (desno) izmenskoročno — kolo zanožno z desno (levo) naprej nad desno (levo) lestvino in kolo prednožno z levo (desno) nazaj nad desno (levo) lestvino — prednožka v desno (levo) s celim obratom v levo (desno).

2. Zunanj bradlje, iz stojne vese čelno, z nadprijemom na oddaljenejši lestvini, lehti pod bližje lestvino: vzmik spredaj do ležne vzpore za rokama čelno — kolo prednožno z desno (levo) — vsed prednožno v desno (levo) s polobratom v levo (desno) v sed raznožno pred rokami na obeh lestvinah bočno — preprijem naprej — z dviganjem trupa stoja na ramenih — preval naprej uleknjeno v vzporo — kolo prednožno z desno (levo) nad levo (desno) lestvino nazaj — prednožka v levo (desno) s polobratom v levo (desno).

* = č. s c h y l k a (kakor skrčka, toda z n a p e t i m i nogami).

5. Iz njišca u visku prednjem, natkvatom: premah prednji — velepremah — prednjom upor s cijelim okretom desno (lijevo) desnoručke (lijevoručke) u potpor prednji natkvatom — polagano kovrtljaj napred — spust napred uvito u visak — prednos — upor vučenjem suručke s cijelim okretom desno (lijevo) lijevoručke (desnoručke) u potpor stražnji natkvatom — podmetno nazad zamah — prednjom cijeli okret desno (lijevo) lijevoručke (desnoručke) u visak prednji natkvatom — upor usklopce — premah prednji — velepremah — veleuzmah — spad nazad u visak okomiti prednji — upor usklopce — kovrtljaj napred — izbočka* napred. — Teškoča 10 bodova.

NIŽI RAZDJEL.

Ruče.

1. Na početku, nutarnjim hvatom, iz naskoka: upor usklopce u sjed raznožni pred rukama — preхват napred — vaga oporom o desni (lijevi) lakat — polagano uvito u stoj o ramenima — kolotur napred uvito u potpor napetih rukú — kolo prednožno desnom (lijevom) nad lijevom (desnom) pritkom s cijelim okretom lijevo (desno) raznoručke — kolo zanožno desnom (lijevom) nad desnom (lijevom) pritkom i kolo prednožno lijevom (desnom) nad desnom (lijevom) pritkom (nazad) — prednoška desno (lijevo) s cijelim okretom lijevo (desno).

2. Izvan ruča, iz čelnog viska stojećeg, natkvatom na udaljenijoj pritci, ruke ispod bliže pritke: uzmah prednji u čelni potpor ležeći za rukama — kolo prednožno desnom (lijevom) — zasjed prednožni desnom (lijevom) s poluokretom lijevo (desno) u sjed raznožni pred rukama — preхват napred — dizanjem trupa stoj o ramenima — kolotur napred uvito u potpor napetih rukú — kolo prednožno desnom (lijevom) nad lijevom (desnom) pritkom — prednoška lijevo (desno) s poluokretom lijevo (desno).

* = češki s c h y l k a (kao skučka, tek napetim nogama).

3. Znotraj bradlje iz stoje bočno: naskok v oporo na lehteh — preval nazaj polagoma v prednos — z zakolebom razovka s podporo ob desnem (levem) komolcu — odsun nazaj v oporo na lehteh — preval nazaj razročno — s predkolebom vzpora — kolo zanožno snožno v desno (levo) — s preprijemom leve (desne) na desno (levo) lestvino pred desno (levo) roko zanožka v desno (levo) s celim obratom v desno (levo).

4. Znotraj bradlje, iz mirne opore na lehteh: trzoma vzpora v prednos — z dviganjem trupa stoja na ramenih — preval naprej uleknjeno v vzporo — s predkolebom kolo prednožno z desno (levo) nad levo (desno) lestvino s celim obratom v levo (desno) izmensko-ročno — kolo zanožno snožno v levo (desno) — zanožka v desno (levo).

5. Na začetku bradlje z oprijemom z notranje strani naskokoma: vzklopni naupor — zakoleb — s predkolebom poskok sklecno naprej in vsed raznožno pred roke — preprijem naprej — z dviganjem trupa stoja na rokah sklecno — preval naprej upognjeno v vzporo — kolo zanožno z desno (levo) nad desno (levo) lestvino in kolo prednožno z levo (desno) nad desno (levo) lestvino — premah prednožno snožno v desno (levo) s polobratom v levo (desno) do ležne vzpore za rokama čelno — skrčka naprej.

Konj na šir z ročaji.

1. Z oprijemom z levo na zadnji ročaj, z desno na hrbet, naskokoma: premah odnožno z levo naprej noter — premah odnožno z desno naprej in kolo prednožno z levo s celim obratom v levo levoročno nad sedlom v vzporo spredaj na ročajih — premah odnožno z desno naprej noter — strig odbočno v levo — strig odbočno v desno — premah odnožno z levo naprej in kolo prednožno z desno s $1\frac{1}{2}$ obratom v desno desnorčno in potem levoročno nad vratom do stoje na tleh (levi bok ob konju).

2. Z oprijemom na obeh ročajih, naskokoma: kolo prednožno z levo v vzporo spredaj na ročajih — kolo odbočno v desno — premah odnožno z

3. Unutar ruča, iz bočkog postava: naskok u potpor o zalacticama — polagano kolotur nazad u prednos — zanjihom vaga o desnom (lijevom) laktu — odsun nazad u potpor o zalacticama — kolotur nazad razručno — prednjihom potpor napetih rukú — kolo zanožno sunožno desno (lijevo) — prehvatom lijeve (desne) pred desnu (lijevu) ruku zanoška desno (lijevo) s cijelim okretom desno (lijevo).

4. Unutar ruča, iz mirnog potpora o zalacticama: trzajem u potpor napetih rukú i prednos — dizanjem trupa u stoj o ramenima — kolotur napred uvito u potpor napetih rukú — prednjihom kolo prednožno desnom (lijevom) nad lijevom (desnom) pritkom s cijelim okretom lijevo (desno) raznoručke — kolo zanožno sunožno lijevo (desno) — zanoška desno (lijevo).

5. Na početku ruča, nutarnjim hvatom, iz naskoka: upor usklopce — zanjih — prednjihom poskok sklekom napred i zasjed raznožni pred rukama — prehvat napred — dizanjem trupa u stoj o ruku sklekom — izbočeno kolotur napred u potpor napetih rukú — kolo zanožno desnom (lijevom) nad desnom (lijevom) pritkom i kolo prednožno lijevom (desnom) nazad nad desnom (lijevom) pritkom — premah prednožni sunožni desno (lijevo) s poluokretom lijevo (desno) u čelni potpor ležeći za rukama — skučka napred.

Konj u šir sa hvataljkama.

1. Dohvat lijeve na stražnju hvataljku, desne na hrbat, iz naskoka: premah odnožni lijevom napred — premah odnožni desnom napred i s cijelim okretom lijevo lijevoručke kolo prednožno lijevom nad sedlom u potpor prednji na hvataljkama — premah odnožni desnom napred — škarje odbočne lijevo — škarje odbočne desno — premah odnožni lijevom napred i kolo prednožno desnom s cijelim i pò okreta desno oko desne, pa lijeve ruke nad vratom do stoja bočkog na tlu (lijevi bok kod konja).

2. Dohvatom na hvataljke, iz naskoka: kolo prednožno lijevom — kolo odbočno desno — premah odnožni desnom napred — premah odnožni lijevom

desno naprej noter — premah odnožno z levo naprej — premah odbočno v desno nazaj — kolo prednožno z desno — kolo odbočno v levo — premah odnožno z levo naprej noter — premah odnožno z desno naprej s celim obratom v levo levoročno v vzporo spredaj na srednjem ročaju u vratu — kolo odnožno z desno s 1½ obratom v levo desnoročno nad vratom do stoje na tleh (levi bok ob konju).

3. Z oprijemom z desno na sprednji ročaj z mezinčcem naprej, z levo na vrat, naskokoma: s celim obratom v levo desnoročno kolo odnožno z levo nazaj v vzporo zadaj na ročajih — premah odnožno z levo nazaj — strig odbočno v desno — premah odnožno z levo nazaj — premah odnožno z desno naprej noter — premah odnožno z levo naprej — kolo odnožno z desno nazaj — premah odnožno z desno nazaj — strig odbočno v levo — premah odnožno z desno nazaj — kolo odnožno z levo s 1½ obratom v desno levoročno in potem desnoročno nad hrbtom in zadnjim ročajem do stoje na tleh (desni bok ob konju).

4. Z oprijemom na ročajih, naskokoma: premah odnožno z desno naprej noter — strig odbočno v levo — premah odnožno z desno naprej — kolo odbočno v levo nazaj — premah odnožno z levo nazaj — premah odnožno z desno nazaj — premah odnožno z levo naprej noter — strig odbočno v desno — premah odnožno z levo naprej — kolo odbočno v desno nazaj do stoje na tleh.

5. Z oprijemom z desno z mezinčcem naprej na zadnji ročaj, z levo na sedlo, naskokoma: premah zanožno snožno v desno s celim obratom v levo desnoročno v vzporo spredaj na hrbtu in zadnjem ročaju — kolo odnožno z desno s celim obratom v levo desnoročno v vzporo zadaj na ročajih — premah odnožno z levo nazaj s preprijemom z levo z mezinčcem naprej — premah odnožno z desno nazaj — premah zanožno snožno v levo s celim obratom v desno levoročno v vzporo spredaj na vratu in srednjem ročaju — kolo odnožno z levo s 1½ obratom

napred — premah odbočni desno nazad — kolo prednožno desnom — kolo odbočno lijevo — premah odnožni lijevom napred — premah odnožni desnom napred s cijelim okretom lijevo lijevoručke u potpor prednji na prednjoj hvataljci u vratu — kolo odnožno desnom nad vratom i prednjom hvataljkom s cijelim i pò okreta lijevo oko desne, pa lijeve ruke do stoja na tlu (lijevi bok kod konja).

3. Dohvatom desne na prednju hvataljku mezinčcem napred, lijeve na vrat, iz naskoka: s cijelim okretom lijevo desnoročke kolo odnožno lijevom nazad u potpor stražnji na hvataljkama — premah odnožni lijevom nazad — škarje odbočne desno — premah odnožni lijevom nazad — premah odnožni desnom napred — premah odnožni lijevom napred — kolo odnožno desnom nazad — premah odnožni desnom nazad — škarje odbočne lijevo — premah odnožni desnom nazad — kolo odnožno lijevom nad hrptom i stražnjom hvataljkom s cijelim i pò okreta desno oko lijeve, pa desne ruke do stoja na tlu (desni bok kod konja).

4. Dohvatom na hvataljke, iz naskoka: premah odnožni desnom napred — škarje odbočne lijevo — premah odnožni desnom napred — kolo odbočno lijevo nazad — premah odnožni lijevom nazad — premah odnožni desnom nazad — premah odnožni lijevom napred — škarje odbočne desno — premah odnožni lijevom napred — kolo odbočno desno nazad do stoja na tlu.

5. Dohvatom desne mezinčcem napred na stražnju hvataljku, lijevom u sedlo, iz naskoka: premah zanožni sunožni desno s cijelim okretom lijevo desnoročke u potpor prednji na hrptu i stražnjoj hvataljci — kolo odnožno desnom s cijelim okretom lijevo desnoročke u potpor stražnji na hvataljkama — premah odnožni lijevom nazad s prehvatom lijeve mezinčcem napred — premah odnožni desnom nazad — premah zanožni sunožni lijevo s cijelim okretom desno lijevoručke u potpor prednji na vratu i prednjoj hvataljci — kolo odnožno lijevom nad sedlom s cijelim i pò okreta desno oko lijeve,

v desno levoročno in potem desnoročno do stoje na tleh (desni bok ob konju).

Krogi.

1. Naskok v veso spredaj — polagoma prednos — polagoma skozi vznosno veso v strmoglavu veso — praporni naupor — spad nazaj v vznosno veso — zakoleb — s predkolebom vzmik spredaj — spad nazaj v vznosno veso — z izvinkom nazaj seskok.

2. Naskok v veso spredaj — vznosna vesa — zakoleb — naupor s predkolebom — toč naprej — sevlek naprej uleknjeno v strmoglavu veso — vznosna vesa in sunkoma izvinek nazaj — s predkolebom razovka v vesi spredaj s pokrčenjem desne (leve) noge — s sunkom desne (leve) noge razovka za napetimi nogami (naznačiti) in z zakolebom seskok.

3. Naskok v veso spredaj — tezni naupor soročno — prednos — z dviganjem trupa stoja na rokah sklecno (naznačiti) in prevrat naprej v vznosno veso — zakoleb — s predkolebom prevrat nazaj raznožno.

4. Naskok v veso spredaj — vznosna vesa — zakoleb — s predkolebom vzmik spredaj — prednos — povs nazaj v veso spredaj (drža v prednosu) — zakoleb — s predkolebom vznosna vesa — vzklopni naupor — zmik naprej v vznosno veso in z zakolebom seskok.

5. Naskokoma vesa spredaj — vznosna vesa — z zakolebom izvinek naprej do vznosne vese — vzklopni naupor — toč naprej upognjeno v vzporo (hitro) — povs nazaj skozi klek in zgibo do strmoglave vese — prapor desnoročno (leva drži krog) [ali levoročno (desna drži krog)] — vesa zadaj — upognjeno v vznosno veso — zakoleb — s predkolebom prevrat nazaj snožno.

Drog.

Kar je rečeno v višjem oddelku, velja tudi tukaj.

1. Iz pokoleba v vesi spredaj z nadprijemom: vzklopni naupor — premik spredaj — vzmik zadaj — preprijem v podprijem — povs naprej v veso zadaj — cel obrat v desno (levo)

pa desne ruke do stoja na tlu (desni bok kod konja).

Karike.

1. Naskok u visak prednji — polagano prednos — polagano viskom okomitim prednjim u visak strmoglavi — upor zastavom — spad nazad u visak okomiti — zanjih, prednjihom uzmah prednji — spad nazad u visak okomiti — iskretom nazad saskok.

2. Naskok u visak prednji — visak okomiti — zanjih — upor prednjihom — kovrtljaj napred — spust napred uvito u visak strmoglavi — visak okomiti i sunućem iskret nazad — prednjihom vaga u visku prednjem skućenjem desne (lijeve) noge — sunućem desne (lijeve) noge vaga napetim nogama (naznačena) — zanjihom saskok.

3. Naskok u visak prednji — upor vučenjem suručke — prednos — dizanjem trupa stoj o rukú sklek (naznačeni) prekopit napred u visak okomiti — zanjih — prednjihom prekopit nazad raznožno.

4. Naskok u visak prednji — visak okomiti — zanjih — prednjihom uzmah prednji — prednos — spust nazad u visak prednji (izdržaj u prednosu) — zanjih, prednjihom visak okomiti — upor usklopce — spad napred u visak okomiti i zanjihom saskok.

5. Naskok u visak prednji — visak okomiti — zanjihom iskret napred u visak okomiti — upor usklopce — kovrtljaj napred izbočeno u potpor (brzo) — spust nazad (sklek u zgibom) u visak strmoglavi — zastava na desnoj (lijevoj) ruci, lijeva (desna) drži kariku — visak stražnji — izbočeno u visak okomiti — zanjih — prednjihom prekopit nazad sunožno.

Preča.

(Što je rečeno u višem razdjelu, vrijedi i ovdje.)

1. Iz njišca u visku prednjem, natkvatom: upor usklopce — premah prednji — uzmah stražnji — prehat u pothvat — spust napred u visak stražnji — cijeli okret desno (lijevo) desno-

desno(levo)ročno v veso spredaj z nadprijemom — prednos — skozi vzosno veso ob napetih rokah vzvlek spredaj — podmet. — Težkoča 10 točk.

2. Iz vese spredaj s podprijemom: polagoma vzosna vesa spredaj — prevlek v vzosno veso zadaj — strmoglavica vesa — praporni naupor s celim obratom v desno (levo) v vzporo spredaj z nadprijemom — spad nazaj v vzosno veso spredaj — prevlek v vzosno veso zadaj — naupor trzoma — toč nazaj v opori zadaj upognjeno — spad nazaj v vzosno veso zadaj in s prevlekom podmet. — Težkoča 8 točk.

3. Iz kolebanja v vesi spredaj s podprijemom: naupor jezdno z desno (levo) znotraj — toč jezdno naprej — premah odnožno z levo (desno) naprej s celim obratom v desno (levo) v vzporo spredaj z nadprijemom — povses v vzosno veso spredaj — prevlek v vzosno veso zadaj skršeno — sunkoma v razovko v vesi zadaj — vesa zadaj — upognjeno vzvlek zadaj — saskok naprej. — Težkoča 8 točk.

4. Iz kolebanja v vesi spredaj z dvprijemom, z desno podprijem, z levo nadprijem: z zakolebom cel obrat v levo desnoročno in vzklopni naupor — toč nazaj v opori spredaj — povses nazaj v prednos — iztegnjena vesa do zamaha nazaj — vzmik spredaj — spad nazaj v vzosno veso — vzklopni naupor — toč naprej — odbočka v desno. — [Ali tudi vse obratno.] — Težkoča 9 točk.

5. Iz kolebanja v vesi spredaj z nadprijemom: naupor z zakolebom — toč nazaj — spad nazaj v vzosno veso — vzklopni naupor — toč naprej — sevek naprej v strmoglavico veso — razovka v vesi spredaj s pokrščeno desno nogo — suniti z desno v naznačeno razovko snožno in z zamahom nazaj saskok. — Težkoča 9 točk.

ručke (lijevoručke) u visak prednji nathvatom — prednos — viskom okomitim uzvlek prednji — podmet. — Težkoča 10 bodova.

2. Iz viska prednjeg, pothvatom: polagano visak okomiti prednji — provlak u visak okomiti stražnji — visak strmoglavici — upor zastavom s cijelim okretom desno (lijevo) u potpor prednji nathvatom — spad nazad u visak okomiti prednji — provlak u visak okomiti stražnji — stražnji upor trzajem — kovrtljaj nazad izbočeno u potpor stražnji — spad nazad u visak okomiti stražnji, provlak i podmet. — Težkoča 8 bodova.

3. Iz njihanja u visku prednjem, pothvatom: upor jašeci desnom (lijevom) unutra — kovrtljaj jašeci napred — premah odnožni lijevom (desnom) napred s cijelim okretom desno (lijevo) u potpor prednji nathvatom — spust nazad u visak okomiti prednji — provlak u visak okomiti stražnji skučenihi nogu — sunuti u vagu u visku stražnjem — visak stražnji — izbočeno uzvlek stražnji — saskok napred. — Težkoča 8 bodova.

4. Iz zamaha u visku prednjem, dvothvatom: desnom (lijevom) pothvat, lijevom (desnom) nathvat: zanjihom cijeli okret lijevo (desno) desnoročke (lijevoručke) i upor usklopee — kovrtljaj nazad — spust nazad u prednos — visak i zamah nogu nazad — uzmah prednji — spad nazad u visak okomiti — upor usklopee — kovrtljaj napred — odbočka desno (lijevo). — Težkoča 9 bodova.

5. Iz zamaha u visku prednjem, nathvatom: upor zanjihom — kovrtljaj nazad — spad nazad u visak okomiti — upor usklopee — kovrtljaj napred — spust napred u visak strmoglavici — vaga u visku prednjem sa skučenom desnom nogom — sunuti desnom u naznačenu vagu sunožnu i zanjihom i zamahom saskok. — Težkoča 9 bodova.

Spored mednarodne tekme v Lyonu, 23. maja 1926.

1. Skupne vaje: tri proste vaje za 48. zvezni zlet Unije francoskih gimnastov. (Ocena v tem oddelku tekme ne šteje za uspeh poedincev, ampak samo za uspeh vrste).

1. Skupne vježbe: tri sastava prostih vježbi, određenih za 48. sastanak «Unije francuskih gimnasta». (Ocena ovog odjeljka natjecanja ne uračunava se uspjehu pojedinaca, nego samo uspjehu odjelenja.)

2. Vaje na orodju:

a) bradlja: ena obvezna in ena poljubna vaja;

b) drog: ena obvezna in ena poljubna vaja;

c) konj na šir z r.: ena obvezna in ena poljubna vaja;

d) krogi: ena obvezna in ena poljubna vaja.

3. Proste vaje:

a) plezanje po vrvi;

b) skok v višino z zaletom;

c) metanje uteži;

d) tek na hitrost;

e) plavanje.

V tekstu vaj pomeni vsak novi odstavek držo.

Obvezna orodja: drog, bradlja, konj in krogi, ki se bodo dala tekmovalcem na razpolago, bodo imela nižje predpisane dimenzije.

Vsaka vrsta lahko na svoje stroške in svojo nevarnost prinese s seboj svoje orodje, ga uporablja in izposoja drugim vrstam.

a) Bradlja.

(Obvezna vaja.)

Višina doramenska, dolžina 3 metre, oddaljenost med lestvinama (širina) 0-42 m.

Iz bočne stoje na začetku bradlje, z prijemom za konca lestvin (nadprijemom), naskokoma:

Premah raznožno naprej do naznačenega prednosa v vzpori in premah raznožno nazaj — spad v vzosno veso — naupor vzklopno do razovke v vzpori.

Sklecno poskok naprej v prednos v vzpori.

Z dviganjem trupa in ob napetih rokah polagoma stoji na rokah v vzpori.

Polagoma stoji na ramenih — preval naprej v oporo na lehteh — z zakolebom vzpora in kolo zanožno-raznožno naprej — sklecno zakoleb v sklecno stoji — vzpora in vsed zanožno raznožno na desno lestvino za desno roko, noge vodoravno naprej, vzročiti z d. — s $\frac{1}{2}$ obratom v levo v čelno

2. Vježbe na spravama:

a) ruče: jedna obvezatna i jedna povoljna vježba;

b) preča: jedna obvezatna i jedna povoljna vježba;

c) konj u šir sa hvataljkama: jedna obvezatna i jedna povoljna vježba;

d) karike: jedna obvezatna i jedna povoljna vježba.

3. Prosta natjecanja:

a) penjanje konopom;

b) skok u visinu iz zaleta;

c) bacanje kruglje;

d) brzo trčanje;

e) plivanje.

U tekstu vježbi na spravama svaka nova alineja znači izdržaj.

Obvezatne sprave: preča, ruče, konj i karike, koje će se dodijeliti na raspolaganje natjecateljima, imati će dolje označene dimenzije.

Svako odjelenje može — na svoj trošak i svoju odgovornost — dopremiti i vlastite sprave. Na ovima može ne samo vježbati, nego i drugim odjeljenjima ih posuditi.

a) Ruče.

(Obvezatna vježba.)

Višina: do ramena; dulžina: 3 m; udaljenost između pritaka 0-42 m.

Iz bočnog postava, na početku ruča, dohvat sasma na početku pritaka (nat-hvatom), iz naskoka:

Premah raznožni napred u naznačeni prednos i premah raznožni nazad — spad u visak okomiti — upor usklopce u vagu u potporu.

Poskok sklekrom napred u prednosu u potpor napetih rukú.

Stoj o rukú napetih dizanjem trupa napetim rukama (polagano).

Polagano stoj o ramenima — kolotur napred u potpor o zalacticama — zanjihom u potpor napetim rukama i kolo zanožno raznožno napred u sklek — sklekrom zanjih u stoj o rukú sklekrom — potporom napetih rukú zasjed zanožni desnom na desnu pritku za desnom rukom, noge vodoravno napred,

ležno oporo oberočno in desnonožno in z nadaljnjim $\frac{1}{2}$ obratom v levo premah prednožno z desno noter (v visok predkoleb) — z zakolebom v stojo na rokah v vzpori (hipno) in cel obrat v desno desnonožno in zanožka v levo (= visoka zanožka čez obe lestvini).

Seskok se lahko dela na levo ali pa na desno stran.

b) Drog.

(Iz poliranega jekla; obvezna vaja.)

Višina doskočna, dolžina 2:20 m, debelina 30 mm.

Iz stegnjene vese spredaj z nadprijemom:

Koleb, z zakolebom naupor do razovke v vzpori.

Poves nazaj v razovko v vesi spredaj.

Prevlek v skrčeno vnosno veso zadaj — suniti v razovko v vesi zadaj.

Razovno v strmoglavo veso zadaj — vzvlek zadaj do seda.

Prepriem v široki podpriem — odkoleb v veso zadaj, izvinek naprej v veso spredaj z obrnjenim prijemom in z zakolebom naupor v naznačeno vzporo spredaj s preprijemom v nadprijem — premik v stojo na rokah v vzpori — trije veletoci nazaj — po tretjem veletocu razovno prehod iz stoji v vzporo — spad v vnosno veso — naupor vzklopno — toč naprej in raznožka (pri raznožki odročiti).

e) Konj na šir z ročaji.

(Obvezna vaja.)

Dolžina 1:90 m, širina 0:35 m, višina 1:25 m do vrha ročajev.

Med ročajema 0:42 m.

Iz stoji čelno pred konjem z oprijemom za ročaja, naskokoma:

Premah odnožno z levo — strig odbočno v desno — strig odbočno v levo — premah odnožno z desno naprej — kolo zanožno z desno do vzpore zadaj — kolo odbočno v levo nazaj — premah odnožno z levo nazaj — strig odbočno v d. — v jezdni vzpori vzmah odbočno v levo (sprememba smeri!) — premah predn. z levo nazaj (pod desno roko) v vzporo spredaj — kolo odbočno v levo s preprijemom z desno na

nadručiti desnu — $\frac{1}{2}$ okr. lijevo u čelni potpor ležeči objeručke i desnonožke — $\frac{1}{2}$ okretom lijevo premah zanožni desnom unutra — zanjihom stoj o rukú napetih — $\frac{1}{2}$ okr. desno i zanoška lijevo.

Saskok je slobodan nalijevo ili na desno.

b) Preča.

(Obvezatna vježba.)

Višina: doskočna; duljina 2:20 m, debljina 30 mm.

Iz viska prednjega, nathvatom:

Zanjihom upor u vagu u potporu.

Spust nazad u vagu u visku prednjem.

Provlak u visak okomiti stražnji skučenim nogama — sunuti u vagu u visku stražnjem.

Vagom u visak strmoglavi stražnji — uzvlak stražnji u sjed.

Prehvat u pothvat (široki) — od njih napred u visak stražnji — iskret u visak prednji obrnutim hvatom i zanjihom upor u naznačeni potpor prednji s prehvatom u nathvat — kovrtljaj nazad u stoj o rukú — tri velevkrtljaja nazad — po trećem velevkrtljaju prelaz vagom u potpor — nazad u visak okomiti — upor usklopee — kovrtljaj napred i raznoška (odručiti).

e) Konj u šir sa hvataljkama.

(Obvezatna vježba.)

Duljina: 1:90 m, širina 0:35 m, visina 1:25 m do vrha hvataljka. Između hvataljka 0:42 m.

Iz čelnog postava pred konjem, dohvat na hvataljke, iz naskoka:

Premah odnožni lijevom — škare odbočne desno — škare odbočne lijevo — premah odnožni desnom napred — kolo zanožno desnom u potpor stražnji — kolo odbočno lijevo nazad u potpor stražnji — premah odnožni lijevom nazad — škare odbočne desno — u potporu jašećem zamah odbočni lijevo (promjena smjera!) i premah prednožni lijevom nazad (ispod desne ruke) u potpor prednji — kolo odbočno lijevo

spređnji ročaj — kolo odbočno v levo s pripremom z levo na vrat — premah odbočno v levo naprej — premah odnožno z desno nazaj — strig odbočno v levo — premah odnožno z desno nazaj — kolo odbočno v levo — premah odbočno v levo in kolo prednožno snožno nad sedlom z 1½ obratom okrog desne in potem leve roke v stojo na tleh; po doskoku na tla levi bok ob konju, leva roka na zadnjem ročaju, desna v odročanju.

d) Krogi.

(Obvezna vaja).

Višina doskočna, višina konstrukcije 5-50 m, zunanji premer krogov 0-20 m, debelina krogov 22 mm.

Iz stegnjene vese: vzonsna vesa — zakoleb — predkoleb in uleknjeno izvinek nazaj — s predkolebom vzmik do stoje na rokah v vzpori.

Razovka v vzpori.

Razpora.

Razovka v vesi spređaj.

Z zakolebom izvinek naprej v razovko v vesi zadaj.

Razovno v strmoglavo veso — z zakolebom naupor v vzporo.

Prednos — sklecno zmik (naprej) v veso in zakoleb — s predkolebom premet nazaj (uleknjeno) do stoje na tleh (odročiti).

3. a) Plezanje po vrvi.

Višina: 8 m od tal. Debeljina vrvi 35 mm.

Plezati se prične iz seda na tleh oprijemajoč se vrvi v višini 1 m, brez odriva z nogama, pleza se kolikor mogoče hitro brez pomoči nog, držanje nog poljubno. Pri dospetku na vrh udari tekmovalec na zvonček.

(Glej tabelo za znamkovanje.)

b) Skok v višino z zaletom.

Stojali bosta oddaljeni eno od drugega 3-50 m.

Skače se preko lesene latice, ki je v preseku trikotna, vsaka stranica trikota = 3 cm.

Preskok se izvrši poljubno, ali naravnost, ali pa od strani (prečno).

s preхватom desne na prednju hvataljku — kolo odbočno lijevo s preхватom lijeve na vrat — premah odbočni lijevo napred — premah odnožni desnom nazad — škarje odbočne lijevo — premah odnožni desnom nazad — kolo odbočno lijevo — premah odbočni lijevo i saskok kolom prednožnim sunožnim nad sedlom s 1½ okretom desno oko desne, pa lijeve ruke (lijevi bok kod konja, desna odručiti).

d) Karike.

(Obvezatna vježba.)

Višina: doskočna, višina konstrukcije 5-50 m, izvanji promjer karika 0-20 m, debljina karika 22 mm.

Iz viska prednjeg visak okomiti — zanjih — prednjim iskret nazad — prednjim uzmah do stoja o rukú napetih.

Vaga u potporu.

Raspor.

Vaga u visku prednjem.

Zanjim iskret napred u vagu u visku stražnjem.

Vagom u visak strmoglavi — zanjim upor u potpor.

Prednos — sklekcom spust napred u visak i zanjih — prednjim premah nazad (uvito) među karike (odročiti).

3. a) Penjanje konopom.

Višina: 8 m od tla. Debljina konopa 35 mm.

Penjanje počinje iz sjedenja na tlu i hvatom o konop u visini od 1 m, bez odriva nogama. Penje se čim brže bez pomoči nogú. Držanje nogú po volji. Dolaskom na vrh udari natjecatelj o zvonce.

(Vidi tabelu ocjena.)

b) Skok u visinu iz zaleta.

Stalak od stalka udaljen 3-50 m.

Skače se preko letvice trokutnog presjeka, svaka stranica trokuta = 3 cm.

Preskakuje se po volji: ravno ili strance (poprečki).

Tekmovalac ima pravico do 4 skokov, za katere on sam določi višino in jo javi sodnikom za vsak skok.

Edino najvišji preskok se bo vzel v oceno. (Preskočiti se mora tako, da se ne podre laticea.)

Prepovedano je, izvršiti preskok s plovnim ali kakim nevarnim skokom.

Vsak poskus, pri katerem se tekmovalac odžene z obema nogama od tal, se bo vštel v število dovoljenih štirih skokov, ravno tako prekoračenje črte med stojaloma.

e) Metanje uteži.

Za to se bo uporabila utež v obliki krogle, tehtajoča 7·25 kg.

Tekmovalac se postavi v krog s premerom 2·13 m, kroglo meče z ramena z eno roko, v ostalem pa lahko za to uporabi kretnje, ki jih smatra za najpovoljnejše.

Zato, da met šteje, je potrebno, da krogla pade na zemljo med dvema črtama, ki se povlečeta iz središča kroga in tvorita med seboj kot 90°.

Vsak tekmovalac ima pravico do treh metov z vsako roko. Meri se od mesta, kamor je padla krogla, v premi črti proti sredini kroga do njegovega oboda (t. j. razdalja med sredino kroga in mestom, kjer je krogla padla, se zmanjša za polmer kroga, ki je 1·065 m).

Najboljši met z vsako roko šteje in oba meta (z levo in z desno) se seštejeta.

Vsak nepravilni met, n. pr. če krogla telovadeu pade iz rok, ko jo hoče vreči, zapustitev kroga brez poriva od strani sodnikov, vsak dotik zemlje izven kroga s katerikoli delom telesa pred doletom krogle na zemljo, se smatra kot poskus brez rezultata in se ne meri. Opirati se med metom z nogo ob krog je prepovedano, dovoljen pa je dotik s prsti nog.

(Glej tabelo za znamkovanje.)

d) Tek na hitrost.

Tečeta hkratu 2 tekmovalca iste vrste na dvojnem, razdeljenem tekališču.

Širina 1·25 m.

Natjecatelj ima pravo na 4 skoka, za koje sâm odredi visinu i najavi ju sucu za svaki skok.

Ocjenit će se samo najviši skok. (Preskočiti se mora tako, da ne padne letvica.)

Zabranjeni su leteći ili opasni skokovi.

Svaki pokus, pri kojem se natjecatelj otisne objenoške s tla, uračunati će se u broj dozvoljenih 4 skokova, isto tako prekoračenje crte između stalaka.

e) Bacanje kruglje.

Težina kruglje 7·25 kg.

Natjecatelj se postavi u krug u promjeru 2·13 m, kroglju baca s ramena jednom rukom. Inače može da se posluži kretnjama, za koje drži, da mu najbolje odgovaraju.

Za vrijednost bacaja mora kroglja pasti na zemlju između dviju crta, koje se povuku iz središta kroga i tvore međusobno kut od 90°.

Svaki natjecatelj ima pravo na tri bacaja svakom rukom. Mjeri se od mjesta, kamo je kroglja pala do periferije kroga (t. j. udaljenost između sredine kroga i mjesta, kamo je kroglja pala, smanjena za polumjer kroga, koji je 1·065 m). Najbolji bacaj svakom rukom se mjeri i obje udaljenosti se zbroje.

Svaki nepravilan bacaj, n. pr. padne li vježbaču kroglja iz ruke, kako je htio, da je baci, napuštanje kroga bez poziva od strane sudaca, svaki doticaj o zemlju izvan kroga kojimgod dijelom tijela prije pada kroglje na zemlju, smatra se kao pokus bez rezultata i ne mjeri se.

(Vidi tabelu ocjenâ.)

d) Brzo trčanje.

Istodobno trče dva natjecatelja istog odjeljenja na dvostrukom, odijeljenom trkalištu.

Širina: 1·25 m.

Tekmovalci, ki nosijo liho število, se postavijo na levo tekališče, oni, ki nosijo sodo število, na desno.

Tekati se jačne na znak s pištolo, kronometrist pritisne na stopko v trenutku, ko se pokaže dim iz cevi pištole.

Dolžina tekališča je 100 m, podaljšana z 10 m po cilju, zato da se tekmovalci lahko ustavijo.

(Glej tabelo za znamkovanje.)

e) Plavanje.

Razdalja, katero je treba preplaviti, je 50 m: če mogoče, v premi črti; plavanje prosto.

Plavata najmanj 2 tekmovalca iste vrste hkratu; čas se bo meril s kronometrom.

Znak za začetek se bo dajal izven bazena s pištolo, merilo se začne, kadar se pokaže dim iz cevi pištole.

Plavalci vsake vrste morajo imeti enako plavalno obleko, ki pokrije trup in stegna.

Natjecatelji sa neparnim brojevima postave se na lijevo trkalište, oni pak sa parnim na desno.

Trčanje počinje hicem iz pištolje, časomjerac (kronometrista) pritisne na časomjer u trenu, čim se pojavio dim iz cevi pištolje.

Dulžina trkališta: 100 m, produljena za 10 m iza cilja u svrhu lagljeg zastavljanja trkača.

(Vidi tabelu ocjenâ.)

e) Plivanje.

Udaljenost, koju treba preplivati: 50 m (ako je moguće u ravnoj crti); plivanje: slobodnim načinom.

Plivaju najmanje dvojica istog odjeljenja. Vrijeme se mjeri časomjerom.

Plivanje počinje paljbom iz pištolje ispred bazena, a vrijeme se računa trenom pojave dima iz pištolje.

Plivači svakog odjeljenja moraju imati jednako plivače odijelo, koje pokriva trup i stegna.

Gradivo za vadbo članov

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

III. skupina.

Dosežni krogi v gugu. Guganje: z odzivom, podmetno — obrati v prostih vesah.

Konj na šir z ročaji: Meti odnožno naprej: premah, kolo, preskok; navspred: vsed, premah.

Skok v višino z zaletom z desko. Skok skršno naprej.

1. del: Dosežni krogi v gugu.

Osnova: Guganje: z odzivom, podmetno — obrati v prostih vesah.

Iz vese spredaj:

1. Guganje z izmenskonožnim odzivom naprej in nazaj — v predgugu zgiba spredaj — v zagugu obrat v levo v veso — v zagugu po izmenskonožnem odzivu obrat v desno — v zagugu seskok.

Pripomba. Kadar se gugamo v vesi spredaj z odzivom, naj tudi naše

III. skupina.

Dosežne karike, u ljuljanju. Ljuljanje: odrazom, podmetno — okreti u visovima prostim.

Konj u šir sa hvataljkama. Metanja odnožna napred: premah, kolo, preskok; sa okretima (napretce): zasjed, premah.

Skok u visinu sa zaletom, s mostića. Skok skučeni napred.

1. čest: Dosežne karike, u ljuljanju.

Osnova: Ljuljanje: odrazom, podmetno — okreti u visovima prostim.

Iz viska prednjeg:

1. Ljuljanje odrazom raznoško napred i nazad — u predljuljaju u zgib prednji — u zaljuljaju okret lijevo u visak — u zaljuljaju po odrazu raznoško okret desno — u zaljuljaju saskok.

Opaska. Kod izvođenja ljuljanja u visku prednjem odrazom nastojati nam

telo tako koleba, da soglašala koleb z gugom, t. j. da končuje predgug s predkolebom, zagug z zakolebom. — V zgibo se pritegnemo po odriču s pomočjo zamaha nog naprej. Nato počakamo do mrtve točke v zagugu, kjer izvedemo z zamahom nog nazaj in trzajem z rameni obrat, hkratu se pa spustimo v iztegnjeno veso. Da nas križajoči se vrvi ne obrneta predčasno, potiskamo z desno roko krog naprej, z levo nazaj.

2. Guganje z izmenskonožnim odričom naprej in nazaj — v zagugu zgiba spredaj — v predgugu obrat v desno v iztegnjeno veso — v predgugu po izmenskonožnem odriču obrat v levo — v predgugu seskok.

3. Guganje z izmenskonožnim odričom naprej in nazaj — v predgugu obrat v levo v zgibo spredaj — v predgugu obrat v desno v iztegnjeno veso spredaj — v predgugu seskok.

4. Guganje z izmenskonožnim odričom naprej in nazaj — v zagugu obrat v desno v zgibo spredaj — v zagugu obrat v levo v iztegnjeno veso spredaj — v zagugu seskok.

5. Guganje podmetno — v zagugu obrat v levo — v zagugu obrat v desno v zgibo spredaj — v zagugu seskok.

Pripomba. Guganje podmetno, t. j. v zagugu vznosna vesa, v predgugu podmet v veso, je precej sitna vaja. Telovadci po vrsti predčasno dvigajo noge v vznosno veso. To je že precej težko, ravno zaradi težkoče pa še sili h krčenju nog. Ko smo se mirno z odričom nog spravili v gug, počakajmo na mrtvo točko zaguga; tu preidemo z uleknjenjem v križu in neposredno sledečim švigom nog navzgor v vznosno veso zadaj. V tej se moramo kar največ upogniti, pogled na noge. Podmet v veso moramo izvesti v mrtvi točki predguga. Zapoznel podmet, posebno če ga delamo z zgibo, lahko povzroči pri neizkušnem telovadcu, da se odtrga; zato naj se prednjak postavi nekoliko za skrajno točko predguga, zato da v primeru potrebe lahko takoj priskoči na pomoč. Drugače pa

je, da se tijelo njiše tako, da zamah bude u stanovitoj harmoniji sa ljuļajem, t. j. da predljuļaj svršava sa prednjihom, a zaljuļaj sa zanjihom. — Kod okreta, koji treba izvesti iz zgiba prednjeg, u koji smo se pritegnuli po odriču u zamahom nogu napred, moramo sačekati mrtvu točku zaljuļaja, gdje ćemo izvesti okret zamahom nogu nazad sa trgnućem ramenima i istodobnim spuštanjem u visak. Da osujetimo suviše rani okret uslijed toga, jer su užeta okretom prekrštena, valja upotrebiti tlak desne ruke sa karikom napred, a lijeva će pritegnuti nazad.

2. Ljuļjanje odrazom raznonoške napred i nazad — u zaljuļaju u zgib prednji — u predljuļaju okret desno u visak — u predljuļaju po odriču raznonoške okret lijevo — u predljuļaju saskok.

3. Ljuļjanje odrazom raznonoške napred i nazad — u predljuļaju okret lijevo u zgib prednji — u predljuļaju okret desno u visak prednji — u predljuļaju saskok.

4. Ljuļjanje odrazom raznonoške napred i nazad — u zaljuļaju okret desno u zgib prednji — u zaljuļaju okret lijevo u visak prednji — u zaljuļaju saskok.

5. Ljuļjanje podmetno — u zaljuļaju okret lijevo — u zaljuļaju okret desno u zgib prednji — u zaljuļaju saskok.

Opaska. Ljuļjanje podmetno, t. j. u zaljuļaju u visak okomiti, u predljuļaju podmetno u visak, je vježba dosta zavodljive naravi. Vježbači naime redovito dižu noge suviše rano u visak okomiti, a to, kolikogod je samo po sebi dosta teško, baš radi toga još i više upućuje noge u skućivanje. Nakon što smo se odrazom nogu mirno razljuļjali, treba da sačekamo mrtvu točku zaljuļaja, gdje ćemo — uvinućem u križima i odmah neposredno iza toga slijedećim zamahom nogu gore — preći u visak okomiti stražnji. Taj visak treba da bude što većma sastavljen; pogled na noge. Podmet u visak prednji treba izvesti u mrtvoj točki predljuļaja. Zadočnjeli podmet, pogotovo, izvodi li se zgibom, mogao bi neiskusnog vježbača otkinuti sa sprave. Zato se mora

izvajanje guganja podmetno z zgibo izdatno povečava gug.

6. Guganje podmetno — medgug v viski spredaj, v predgugu obrat v desno — v predgugu obrat v levo v zgibo spredaj — v predgugu seskok.

7. Guganje podmetno — v predgugu podmetno obrat v levo v zgibo spredaj — v predgugu obrat v desno v iztegnjeno veso spredaj — v predgugu seskok.

8. Nasprotno.

2. del: Konj na šir z ročaji.

Osnova: Meti odnožno naprej; premah, kolo, preskok; navspred: vsed, premah.

Iz stoje čelno, oprijem za ročaje, naskokoma:

1. Premah odnožno z levo naprej noter — odnožka z desno naprej s polobratom v levo.

2. Nasprotno.

3. Premah odnožno z levo naprej noter — premah odnožno z desno naprej in vsed odnožno z desno navspred (t. j. s celim obratom v levo okolu leve roke) noter na vrat — sesed odnožno z levo naprej.

Pripomba. Kadar delamo premah odnožno z desno naprej in vsed odnožno z desno navspred noter na vrat, se ne smemo po premahu odnožno z desno znova oprijeti z desno roko za zadnji ročaj, temveč z njo se oprimemo na vrat šele, ko smo se že z desno nogo nanj vsedli. Ko bi v nazivu vaje ne bilo veznika «in», potem bi se morali oprijeti za ročaj.

4. Nasprotno.

5. Kolo odnožno z levo naprej — premah odnožno z levo naprej noter — premah odnožno z desno naprej in

prednjak postaviti ponešto iza mjesta predljudaja, da uzmogne za vremena posredovati. Inače takovo ljudjanje, koje radimo podmetno sa zgibom, čini sâm ljudjaj znatno jačim.

6. Ljudjanje podmetno — medljudjaj u visku prednjem, u predljudjaju okret desno — u predljudjaju okret lijevo u zgib prednji — u predljudjaju saskok.

7. Ljudjanje podmetno — u predljudjaju podmetno okret lijevo u zgib prednji — u predljudjaju okret desno u visak prednji — u predljudjaju saskok.

8. Obrnuto.

2. čest: Konj u šir sa hvataljkama.

Osnova: Metanja odnožna napred; premah, kolo, preskok; s okretima: zasjed, premah.

Iz postava čelnog, dohvat na hvataljke, iz naskoka:

1. Premah odnožni lijevom napred unutra — odnožka desnom napred pò okreta lijevo.

2. Obrnuto.

3. Premah odnožni lijevom napred unutra — premah odnožni desnom napred i cijelim okretom lijevo oko lijeve ruke zasjed odnožni desnom napred unutra na vrat — sasjed odnožni lijevom napred.

Opaska. Ako vježbamo premah odnožni desnom napred i cijelim okretom lijevo oko l. ruke zasjed odnožni desnom napred unutra na vrat ne smijemo po premahu odnožnom desne ponovno dohvatiti desnom rukom na stražnju hvataljku, nego ćemo njome dohvatiti — okrećući se lijevo — na hrbat, i to istom onda, kada smo desnom nogom tamo zasjeli. Dohvat na hvataljku bio bi opravdan u onome slučaju, kada bi u imenovanju vježbe ne bilo veznika «i».

4. Obrnuto.

5. Kolo odnožno lijevom napred — premah odnožni lijevom napred unutra — premah odnožni desnom napred i

vsed odnožno z desno navspred noter na vrat — sesed odnožno z levo naprej s polobratom v desno.

6. Nasprotno.

7., 8. = 5., 6., toda mesto vseda izvedli obakrat premah odnožno navspred noter na vrat in potem odnožko.

3. del: Skok v višino z zaletom z desko.

Osnova: Skok skršeno naprej.

Zalet za skok v višino bodi kratek. Pogrešno je, ako telovadec gleda samo na doskočišče ali samo na vrstico, ne da bi se skoraj zmenil za odrišče. Posledica je, da se ne odžene, kakor bi bilo treba, na sprednjem robu deske, temveč na sredi, pogostoma celo na začetku, tako da niti višine deske ne izkoristi. Da odvadimo telovadce te napake, jih moramo neprenehoma opominjati, da morajo paziti pri skoku ne samo na višino, ampak tudi na odrišče. Prednjak mora slediti vsakemu telovadcu, dajati mu navodila in popravljati, če delajo ravnokar omenjene napake. One telovadce, ki se odvijajo predaleč, pozovimo, da ponove skok in posvetijo pri tem svojo pažnjo izključno samo odrišu s pravega mesta. To je edini način, da lahko naučimo telovadce na pravilni odriv na koncu deske.

Včasih vidimo v naših telovadnicah, da vadi prednjak namesto skokov prav za prav raznoterosti. Telovadec se niti ne zna še postaviti pravilno k zaletu, nima še niti pojma o skoku in doskoku, a že si izmišljajo prednjaki sredstva, s katerimi bi napravili skok zabavnejši — v napačnem mnenju seveda, da je skok sam na sebi dolgočasen. Pri tem zaidejo često nehoté v raznoterosti. To ni prav. Saj se telovadec ne zna niti še prav postaviti k zaletu, o skoku samem in doskoku pa nima niti pojma. Nič nimam proti spremnicam in oteževanju skokov, ko smo že navadili telovadce skok sam brez teh pridatkov, toda to naj so po-

cijelim okretom lijevo oko l. ruke zasjed odnožni desnom napred unutra na vrat — zasjed odnožni lijevom napred poluokretom desno.

6. Obrnuto.

7., 8. = 5., 6., no umjesto zasjeda iza okreta neka se izvede premah odnožni na vrat u potpor jašeći, pa odnoška.

3. čest: Skok u visinu iz zaleta, s mostića.

Osnova: Skok skučeni napred.

Zalet za skok u visinu ima biti kratak. Pri zaletu nije ispravno, gleda li vježbač samo na doskočište, a na mjesto odskoka i ne misli. Zbog toga mu odraz i ne valja, jer ga ne izvodi sa prednjega dijela mostića, nego sa sredine, a često i na sāmome početku, čime već unapred gubi na visini skoka. Da se vježbači riješe ove pogriješke, treba ih neprekidno opominjati, da pri skoku moraju paziti ne samo na visinu, nego i na odrazište. Prednjak je dužan, da slijedi vježbače i da ih upućuje i ispravlja, rade li pogriješke, koje smo netom istaknuli. One vježbače, koji se služe dalekim odrazom, pozovimo, da skok opetuju i da pri tom posvećuju pažnju isključivo odrazu sa odgovarajućeg mjesta. To je jedini način, kojim ćemo vježbače naučiti, da rade odraz na kraju mostića.

Po odrazu u vis zamahnemo nogama napred i u letu uvinemo križa.

Nije rijedak primjer u našim vježbaonicama, da prednjaci umjesto skokova zapravo vježbaju raznolikosti. Prednjak — u krivoj pretpostavci — izmišlja razne vježbe, da izbjegne navodnoj dosadnosti skoka. On je uvjeren, da time čini sām skok zabavnijim, a kad tamo, od skoka otišao je u raznolikosti. To je pogriješno! Ta vježbač mu se još ne zna ni pravo postaviti za čestiti zalet, a o sāmom skoku i doskoku ne ima ni pojma. Protiv popratnih vježbi i onih, kojima sām skok zaista činimo težim ne će se moći prigovoriti istom onda, kada su vježbači već osvojili pravilnost prostoga skoka. Pri popratnim vježbama

tem spremnice, ki spadajo k skokom (obrat, gibi lehti, nog, razni načini skokov). Vsekakor se pa pri teh vajah ne smemo spuščati v takšne poizkuse, ki nimajo s skoki nič skupnega, kakor: čepni poskoki do deske, prevali po doskoku itd. To so raznoterosti.

Opozorjamo prednjaka še na tole:

Mnogi telovadci, ki so vajeni skakati samo z eno nogo, skušajo na vse možne načine prednjaka ukaniti ter se vedno odrivajo samo s «svojo» nogo. Škodujejo sicer s tem predvsem samim sebi, toda to jih ne ovira. Zato naj prednjaki ne gledajo samo na točnost odriava, skoka in doskoka, ampak naj pazijo tudi na to, da izvajajo telovadci odriv vedno s predpisano nogo. Telovadci, ki prednjakovega predpisa ne izvrše, naj skačejo znova.

IV. skupina.

Doprnsna bradlja: Kolebanje v prostih oporah: v vzpori, v skleku — vzpiranje: iz skleka v vzporo — meti zanožno: vsed, sesed, preskok.

Doskočna vodoravna lestev: Ročkanje izmenskoročno v prostih vesah naprej, nazaj, vstran.

Skok v daljino z mesta raz desko: Skok prednožno skršno.

1. del: Doprnsna bradlja.

Osnova: Kolebanje v prostih oporah: v vzpori, v skleku — vzpiranje: iz skleka v vzporo — meti zanožno: vsed, sesed, preskok.

Znotraj, naskokoma:

1. Vzpora — kolebanje — v zakolebu vsed zanožno snožno v levo — priprjem z levo v notranji prijem, sesed v levo s polobratom v desno.

Prípomba. Dobro je, ako prednjak točno odredi število kolebov. Ako imamo v sestavi samo kolebanje v eni

valja se služiti onima, koje odgovaraju skokovima (okreti, gibanja rukú, nogú i razni načini skokova, o čemu kasnije). No svakako ni pri ovim vježbama ne smijemo se upuštati u takova eksperimentiranja, koja sa skokovima ne imaju ništa zajedničkoga, kao: poskoci čučnjevima k mostiću, po preskoku koloturi itd. To su vježbe za raznolikosti.

Prednjaka upozoriti nam je još na slijedeće:

Mnogi vježbači, naučeni da skaču uvijek jednom te istom nogom, nastoje da prevare prednjaka, pa uvijek skaču samo odrazom «svoje» noge. Time oni dakako u prvome redu varaju sami sebe pa i škode samima sebi, no — čini se — da ih to malo smeta. Zato mora prednjak da pazi ne samo na točnost odraza, skoka i doskoka, nego i na to, da sâm odraz bude uvijek učinjen određenom nogom. One vježbače, koji se ne drže upute, treba pozvati, da ponovno skaču.

IV. skupina.

Ruče do prsiju. Njihanja u potporima prostim: u potporu nap. r., u skleku — izmjene potpora: iz skleka u potpor nap. r. — metanja zanožna: zasjed, sasjed, preskok.

Doskočne ljestve vodoravne. Pomicanje raznoručke u visovima prostim napred, nazad, strance.

Skok u daljinu s mjesta, s mostića. Skok prednožni skučeni.

1. čest: Ruče do prsiju.

Osnova: Njihanje u potporima prostim: u potporu napetih rukú, u skleku — izmjene potpora: iz skleka u potpor napetih rukú — metanja zanožna: zasjed, sasjed, preskok.

Unutra iz naskoka:

1. Potpor — njihanje — u zanjihu zasjed zanožni lijevo — preхват lijevom unutarnjim hvatom, sasjed lijevo polukretom desno.

Opaska. Biti će uputno, ako prednjak točno odredi broj zamaha. Sadržaje li stanoviti sastav njihanje samo

vrsti opore, potem zahtevajmo najmanj tri kolebe (naprej in nazaj), da lahko natančno spoznamo vse nedostatke in hibe. Drugače zadoščata dva koleba. — V sedu snožno na zunanji strani leve lestvine za levo roko, v katerega smo prešli z vsedom zanožno v levo, so noge napete in skupaj. — Sesed predpisujemo hotoma s polobratom, ker je lažji nego brez obrata (po prepriemu v notranji prijem). Po doskoku počivata obe roki na zadnji lestvini in sta napeti.

2. Sklek — kolebanje — v zakolebu vzpora — medkoleb, vsed zanožno snožno v desno — prepriem z desno v notranji prijem, sesed v desno s polobratom v levo.

3. Sklek — kolebanje — v predkolebu vzpora — vsed zanožno snožno v levo — prepriem z levo v notranji prijem, sesed v levo s polobratom v desno.

4. Vzpora — kolebanje, raznoževati v predkolebu — zanožka v desno.

5. Sklek — kolebanje — v zakolebu vzpora — kolebanje, raznoževati v zakolebu — zanožka v levo.

6. Sklek — kolebanje — v predkolebu vzpora — kolebanje, raznoževati v predkolebu in v zakolebu — zanožka v levo.

2. del: Doskočna vodoravna lestev.

Osnova: Ročkanje izmenskoročno v prostih vesah naprej, nazaj, vstran.

Na začetku v vesi spredaj bočno:

1. Z zunanjim prijemom (podprijemom) na lestvinah, s čelom noter, ročkanje izmenskoročno naprej, na koncu seskok.

2. Isto nazaj.

3. Leva z nadprijemom na klinu, desna z vnanjim prijemom na lestvini, s čelom noter: ročkanje izmenskoročno naprej z oprijemom za vsak klin, na koncu seskok.

4. Isto nazaj z nasprotnim oprijemom.

Iz vese spredaj čelno z nadprijemom:

5. Leva na klinu, desna na zadnji lestvini: ročkanje izmenskoročno v levo z oprijemom za vsak klin, na koncu seskok.

u eni vrsti potpora, zahtijevati čemo najmanje tri zamaha (napred i nazad) tako, da će se moći točno ustanoviti sve nedostatke i pogriješke. Inače su dostatna dva zamaha. — U sjudu na vanjskoj strani lijeve pritke iza l. ruke, u koji dođosmo po zasjedu zanožnom lijevo, noge su napete i sastavljene. — Sasjed sa pô okreta propisali smo zato, jer je laglji od sasjeda bez okreta (po prehvat u nutarnjim hvatom). Po doskoku počivaju obje ruke na stražnoj pritci i napete su.

2. Sklek — njihanje — v zanjihu u potpor nap. r. — međuzamah, zasjed zanožni desno — prehat desnom nutarnjim hvatom, sasjed desno sa pô okreta lijevo.

3. Sklek — njihanje — u prednjihu u potpor nap. r. — zasjed zanožni lijevo — prehat lijevom nutarnjim hvatom, sasjed lijevo sa pô okreta desno.

4. Potpor nap. r. — njihanje, raznoživanje u prednjihu — zanoška desno.

5. Sklek — njihanje — u zanjihu u potpor nap. r. — njihanje, raznoživanje u zanjihu — zanoška lijevo.

6. Sklek — njihanje — u prednjihu u potpor nap. r. — njihanje, raznoživanje u zanjihu i prednjihu — zanoška lijevo.

2. čest: Doskočne ljestve vodoravne.

Osnova: Pomicanja raznoručke u visovima prostim napred, nazad, strance.

Na početku iz viska prednjeg bočkog:

1. Vanjskim hvatom (pothvatom) na pritkama, čelom unutra, pomicanje raznoručke napred, na koncu saskok.

2. Isto nazad.

3. Lijeva nathvatom na prečki, desna vanjskim hvatom na pritci, čelom unutra, pomicanje raznoručke napred sa dohvatom na svaku prečku, na koncu saskok.

4. Isto nazad; dohvat obratan.

Iz viska prednjeg čelnog, nathvatom:

5. Lijeva na prečki, desna na stražnjoj pritci, pomicanje raznoručke lijevo strance sa dohvatom na svaku prečku, na koncu saskok.

6. Isto v desno z nasprotnim oprijemom.

7. Leva na sprednji lestvini, desna na klinu: ročkanje izmenskoročno v levo z oprijemom za vsak klin, na koncu seskok.

8. Nasprotno.

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

Osnova: Skok prednožno skrčno.

Tu velja vse, kar smo rekli v II. uri, III. skupini, 3. delu na str. 69.

C. Skupna vaja.

Pohod s petjem.

6. Isto desno strance, dohvat obrnuto.

7. Lijeva na prednoj pritci, desna na prečki, pomicanje raznoručke lijevo strance s dohvatom na svaku prečku, na koncu saskok.

8. Obrnuto.

3. čest: **Skok u daljinu s mjesta, s mostića.**

Osnova: Skok prednožni skučeni.

Ovdje važi ono, što je rečeno kod vježbi II. sata (III, skupina, 3. čest).

C. Skupne vježbe.

Hodanje uz pjevanje.

Gradivo za vadbo članic

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

3. 1. Z d. priročiti in srednji čelni krog priročno v l., z l. drža;

2. skrižna stoja z d. spredaj in polobrat v l. v vzponu — predročiti;

3. polobrat v l. v vzponu v spetno stojo — odročiti z d., z l. velikih čelni koleb dol v odročenje.

4. = 3. nasprotno.

Temeljna postava: predročiti v d.

5. 1. Velika čelna koleba dol v predročenje v l.;

2. velika čelna koleba dol v predročenje v d.;

3. skrižna stoja z d. spredaj in cel obrat v l. v vzponu — z velikima čelnima koleboma dol predročiti v d.

6. = 5. nasprotno.

7. 1. Priročiti in srednja čelna kroga priročno v l.;

2. skrižna stoja z d. spredaj in cel obrat v l. v vzponu — predročiti v d.;

3. velika čelna koleba dol, z l. spredaj v odročenje, z d. zadaj, upogniti zaručno, spodnje lehti vodoravno;

3. 1. Desnu priročiti i srednji čelni krog priročno lijevo, lijevom izdržaj;

2. stoj križni desnom spreda i poluokret lijevo u usponu — predročiti;

3. poluokret lijevo u usponu u stoj spetni — odročiti desnom, lijevom velikih čelni zamah dolje do odručenja.

4. = 3. obrnuto.

Temeljni postav: predročiti desno.

5. 1. Veliki čelni zamasi dolje do predručenja lijevo;

2. veliki čelni zamasi dolje do predručenja desno;

3. stoj križni desnom spreda i cijeli okret lijevo u usponu — velikim čelnim zamasi dolje predročiti desno.

6. = 5. obrnuto.

7. 1. Priročiti i srednji čelni krugovi priročno lijevo;

2. stoj križni desnom spreda i usponom cijeli okret lijevo — predročiti desno;

3. veliki čelni zamasi dolje, lijevom spreda u odručenju, desnom straga, svinuti zaručno, predlaktice vodoravno;

4. velika čelna koleba dol v predročenje v d.

8. = 7. nasprotno.

9. 1. Velika čelna kroga dol;
2. priročiti in srednja čelna kroga priročno v l.;

3. skrižna stoja z d. spredaj in cel obrat v l. v vzpon — z velikima čelnima lokoma v d. (po obratu) vzročiti;

4. velika čelna koleba v l. v predročenje v d.

10. = 9. nasprotno.

Vsako štiridobno sestavo je možno spremljati s pesmimi v valčkovem tempu (prednjačica že prej poizkusi in pripravi najbolj privilegajočo se pesem. Na vsako ni mogoče izvajati vajo enako dobro.)

Izmena stoje s poskokom.

Vsako vajo 4krat v srednjem tempu, potem 4 ali 8krat v hitrem tempu. Možno s spremljevanjem pesmi: <Ljubio je goluban...>

Roke v bok:

1. 1. S poskokom prednožna stoja z d. na peti;

2. s poskokom skrižna stoja z d. spredaj, stopalo smeri navpično k tlom;

3. = 1.;

4. s poskokom spetna stoja;

5.—8. = 1.—4. nasprotno.

2. 1. in 2. = 1. in 2. v prvi vaji;

3. in 4. = 1. in 2. nasprotno.

3. 1. S poskokom odnožna stoja z d. na peti;

2. s poskokom skrižna stoja z d. zadaj;

3. = 1.;

4. s poskokom spetna stoja;

5.—8. = 1.—4. nasprotno;

4. 1. in 2. = 1. in 2. v tretji vaji;

3. in 4. = 1. in 2. nasprotno.

5. = 3. toda v 1. dobi: l. skrčiti odročno, roka na tilniku, z d. drža, zmeren odklon v d., pogled na d. nogo; v 2. dobi: l. roko v bok, vzklon, pogled naprej.

6. = 4. z giba z rokami in z odklonom kakor v peti vaji.

4. veliki čelni zamasi dolje u predročenje desno.

8. = 7. obrnuto.

9. 1. Veliki čelni krogi dolje;

2. priročiti i srednji čelni krugovi priručno lijevo.

3. stoj križni desnom spreda i cijeli okret lijevo u uspon spetni — velikim čelnim lukovima desno (po okretu) nadručiti;

4. velikim čelnim zamasi lijevo do predručenja desno.

10. = 9. obrnuto.

Svaki četverodobni sastav može biti sproveden pjesmom u tempu valčika. Prednjačica treba da unapred kuša i udesi najprikladniju pjesmu, jer na svaku se pjesmu ne može vježbati s jednakim uspjehom.

Izmjene stojeva sa poskocima.

Svaku vježbu 4 put u srednjem tempu, a poslije toga još 4 ili 8 puta u brzom tempu. Može se vježbati uz pratnju pjesme: <Ljubio je goluban...>

Ruke podbočiti:

1. 1. Poskokom stoj prednožni desnom na peti;

2. poskokom stoj križni desnom spreda, stopalo smjera okomito k tlom;

3. = 1.;

4. poskokom stoj spetni;

5.—8. = 1.—4. obrnuto.

2. 1. i 2. = 1. i 2. u prvoj vježbi;

3. i 4. = 1. i 2. obrnuto.

3. 1. poskokom stoj odnožni desnom na peti;

2. poskokom stoj križni desnom straga;

3. = 1.;

4. poskokom stoj spetni;

5.—8. = 1.—4. obrnuto.

4. 1. i 2. = 1. i 2. u trećoj vježbi;

3. i 4. = 1. i 2. obrnuto.

5. = 3., no u 1. dobi: lijevu skučiti odročno, pesnica na šiji, desnom izdržaj, mirni otklon desno, pogled na desnu nogu; u 2. dobi: lijevu ruku podbočiti, usprav, pogled napred.

6. = 4. sa istim gibanjima rukâ i odklonom kao u 5. vježbi.

Popravek prostih vaj članic za Prago.

I. oddelek:

Stavek B.

9. takt: 2. zasukati lehti, palci naprej in odročiti vzklop-ljeno;
11. takt: 2. = 9. takt: 2.

IV. oddelek:

Stavek C.

5. takt: 3. — z l. suniti naprej dol, hrbet gor in odročiti dol...
6. takt: 1. — z l. odročiti gor...
3. — z d. suniti naprej dol, hrbet gor in odročiti dol...

I. odjeljak:

Odlomak B.

9. takt: 2. zasuk rukú (palci napred) i odročiti (pesnice osov-ljene);
11. takt: 2. = 9. takt: 2.

IV. odjeljak:

Odlomak C.

5. takt: 3. — lijevom sunuti napred dolje i odročiti dolje...
6. takt: 1. — odročiti lijevom gore...
3. — desnom sunuti napred dolje i odročiti dolje...

