

PREDNJAK

LIST JUGOSLOVENSKEGA ŠKOLSKEGA PREDNJAŠTVA
PRILOGA ŠKOLSKEMU GLASNIKU

LETO II.

ŠTEV. 9.

V Ljubljani, dne 31. decembra 1926.

Proste vaje članic

za pokrajinski sokolski zlet v Ljubljani leta 1927.

Sestavil dr. Viktor Murnik.

Telovadke se na koncu nastopa k prostim vajam ustavijo v četverstopih. Med seboj so v tesnem razstopu (v širino), četverstopi pa med seboj v prostem razstopu (v globino), ki ga je doseči prej med pohodom. Vsak četverstop se ustavi med dvema znamenjema, krajnice na znamenjih. Prosti razstop v širino se izvede nato na naslednji način:

- I. 1. <e>: predročiti ven gor z desno, hrbet gor,
<na>: začeti prihodnji gib,
2. <dve>: 1. in 2. telovadka (na desnem krilu) s $\frac{1}{2}$ obratom v levo na prstih obeh nog, 3. in 4. telovadka (na levem krilu) s $\frac{1}{2}$ obratom v desno na prstih obeh nog: izstopna stoja z desno nazaj, 1. in 4. na 60 cm, 2. in 3. na 20 cm (prsti desne noge tik za levo peto — vse:) z desno predročeno pokrčiti not (podleht, vodoravna, tvori pravi kot z nadlehtjo), hrbet gor; 2. telovadka krije s svojo podlehtjo podleht 3. telovadke; z levo predročiti gor, hrbet gor,
<in>: z nogami začeti prihodnji gib,
3. <tri>: izstopna stoja z levo nazaj, 1. in 4. na 60 cm, 2. in 3. na 20 cm — z levo predročeno pokrčiti not, z desno suniti naprej gor, hrbta gor,
<in>: drža,
- II. 1. <e>: s prisunom z desno spetna stoja — odročno skrčiti gor (roki nad ramo), hrbta zad,
<na>: 1. in 2. telovadka: s $\frac{1}{2}$ obratom v desno na prstih obeh nog (teža na levi) odnožiti z desno;
3. in 4. telovadka: s $\frac{1}{2}$ obratom v levo na prstih obeh nog (teža na desni) odnožiti z levo; —
vse: suniti gor (v vzročenje, hitro!), hrbta ven,
2. <dve>: 1. in 2. telovadka: izstopna stoja z desno v stran, 1. na 60 cm, 2. na 20 cm, vsaka na bližnje ji znamenje; 3. in 4. telovadka: izstopna stoja z levo v stran, 3. na 20 cm, 4. na 60 cm, vsaka na bližnje ji znamenje; —
vse: odročiti, hrbta gor,
(Telovadke pridejo s tem v prosti razstop v širino.)
<in>: drža,
3. <tri>: s prisunom 1. in 2. z levo, 3. in 4. z desno, v spetno stojo — priročiti, hrbta ven (brez tleska!),
<in>: drža.
I. del. (Brez odmora ali premora po razstopu!)
- I. 1. <e>: odročiti, hrbta gor, (hitro!), in sp:
<na>: odročno napogniti gor (scilicet: podleht gor, to je nad nadlehtjo; ker je leht samo napognjena, smeri podleht naprično gor), hrbta ven, (razmeroma počasi!), in sp:
2. <dve>: odročno upogniti gor (roka nad ramo), hrbta ven, (razmeroma počasi, konec giba lahko poudariti!) in sp:

- <in>: podlehti zavrteti naprej (v odročno upognjenje s p r e d, roki pred ramama), hrbta gor,³ (radi spojenosti, razmeroma počasi!), **in sp**:
- 3, <tri>: stoja zanožno z desno — desno iztegniti naprej n o t gor, z levo predročno pokrčiti not gor (nadleht vodoravna, podleht v pravem kotu z njo smeri not in navzgor [poševno gor], roka se s hrbtom dotika desnega komolca spodaj), hrbta gor,
- <in>: začeti prihodnji gib,
- II. 1, <e>: s $\frac{1}{2}$ obratom v desno na prstih obeh nog s prenosom teže na desno nogo stoja odnožno z levo — priročiti (z levo z mah-njenjem dol),⁴ hrbta ven, **in sp**: odročiti, hrbta gor, (hitro!), **in sp**:
- <-na>: odročno napogniti spred (podlehti, vodoravni, smerita naprej), hrbta gor, (razmeroma počasi!) **in sp**:
- 2, <dve>: s prenosom teže telesa na levo nogo v stojo odnožno z desno — odročno upogniti spred (prsti leve roke smere proti prstom desne roke), hrbta gor, (razmeroma počasi!), **in sp**:
- <in>: z nogama začeti prihodnji gib — podlehti zavrteti nad nadlehti (roki nad rami, ne povešati nadlehti!), hrbta zad, (razmeroma počasi!), **in sp**:
- 3, <tri>: izstopna stoja z desno naprej — suniti gor (v vzročenje), hrbta ven (konec giba poudariti!),
- <in>: in začeti prihodnji gib,
- III. 1, <e>: s celim obratom v levo na prstih obeh nog in s prenosom teže telesa na levo nogo v stojo zanožno z desno — z lehtema med obratom drža, v zadnjem hipu pa: odročno skrčiti gor (roki nad ramama), hrbta zad, (hitro!), **in sp**:
- <-na>: z nogama začeti prihodnji gib — podlehti zavrteti pred nadlehti (prsti desne roke smere proti prstom leve roke), hrbta gor, (razmeroma počasi!), **in sp**:
- 2, <dve>: s prenosom teže telesa na desno nogo v stojo prednožno z levo, zmerni zaklon (trup v ravni črti z levo nogo) — z desno drža, z levo suniti naprej (v predročanje), hrbet gor, **in sp**:
- <in>: z nogama začeti prihodnji gib — z desno drža, z levo predročiti gor, hrbet gor, **in sp**:
- 3, <tri>: s prenosom teže na levo nogo v stojo zanožno z desno, vzklon — z lehtema kakor pri I. 3, <tri>,
- <in>: drža,
- IV. 1, <e>: s $\frac{1}{2}$ obratom v desno na prstih obeh nog in s prenosom teže telesa na desno nogo, stoja odnožno z levo — predročiti ven gor (leva s sunkom naprej ven gor), dlani gor,
- <-na>: začeti prihodnji gib,
- 2, <dve>: s prenosom teže telesa na levo v stojo odnožno z desno — predročiti ven, dlani gor, **in sp** (r, n):
- <in>: počep zanožno skrčeno z desno⁵ zmerni predklon — predročiti ven dol, dlani gor, **in sp** (r, n, t):
- 3, <tri>: klek z desno (desno koleno poleg levega stopala), predklon⁶ — odročiti dol, dlani spred (radi predklona lehti [vodoravni] smerita nazaj ven, dlani proti tlom) **in sp** (r, n, t):
- <in>: čep zanožno skrčeno z desno, dvig v zmerni predklon — priročiti, hrbta ven, **in sp** (r, n, t):
- V. 1, <e>: z vzklonom in vzravnavo odziv z obema nogama in let navzgor (to je: prvi del vzkoka), desno nogo zmerno (za 45°) upogniti nazaj, leva iztegnjena — predročno pokrčiti not,⁷ desna podleht pred levo, hrbta gor, desna roka sklopljena

poleg levega komolca, leva roka sklopljena pod desnim komolcem, in sp: z desno vzročno uročiti not, dlan spred, roka vzklopljena,⁸ z levo predročiti gor pokrčeno not, roka vzklopljena pred desnim komolcem, dlan spred in sp (r, n):

«-na»: doskok v $\frac{1}{4}$ čepa⁹ zanožno not neznačno skrčeno z desno¹⁰ (levo stopalo na znamenju) — z desno predročiti gor, uročeno not, dlan spred, vzklopljeno, z lepo predročiti pokrčeno not, dlan spred, roka vzklopljena pod desnim komolcem, in sp (r, n):

2. «dve»: počep zanožno not pokrčeno z desno, s trupom začetni prihodnji gib — z desno predročeno pokrčiti not, hrbet gor, roka ravno,¹¹ z levo: hrbet gor, roka ravno (sicer drža), desna podleht pred levo, in sp:

«in»: zmerni predklon — roki sklopiti (sicer drža: radi predklona prideta nadlehti v poševno smer naprej), in sp:

3. «tri»: čep zanožno not skrčeno z desno — iztegniti naprej dol (radi predklona: navpično proti tlom), roki ravno, dlani ven, (konec giba poudariti),

«in»: drža,

- VI. 1. «e-»: z vzklonom in vzravnavo stoja zanožno not z desno — predročeno ven skrčiti not, hrbta gor, sklopljeno (hrbta proti sebi, prsti obeh rok se dotikajo) in sp: iztegniti gor (v vzročenje), hrbta ven, zmerno vzklopiti, (ves gib, rok in nog, izvršiti hitro!), in sp:

«-na»: z desno nogo začetni prihodnji gib — s čelnimi loki not, desna pred levo, priročiti, hrbta ven, roki ravno, in sp:

2. «dve»: izpad z desno naprej not z zasukom trupa za 45° na levo,¹² zmerni predklon (trup v ravni črti z levo nogo) — odročiti, hrbta zad, in sp:

«in»: s podlehtnimi loki naprej gor¹³ odročeno napogniti spred,¹⁴ hrbta gor, in sp:

3. «tri»: zasukati dlani ven in sp: mahniti (v odročenje), dlani zad, (konec giba poudariti!),

«in»: drža,

- VII. 1. «e-»: z vzklonom, vzravnavo in s $\frac{1}{2}$ obratom (s trupom samo za 45°) v levo v stojo zanožno ven z levo (leve ne premakniti z mesta; telo smeri proti levi strani telovadlišča) — vzročiti, hrbta ven (gib rok in nog hitro!), in sp (r, n):

«in»: s $\frac{3}{4}$ obratom v levo na prstih obeh nog v stojo prednožno z levo — s čelnimi loki not, desna pred levo, priročiti, hrbta ven, in sp (r, n):

2. «dve»: predgib z levo, zmerni predklon (trup v ravni črti z desno nogo), odročiti, hrbta zad, in sp:

«in»: kakor VI. 2, «in»,

3. «tri»: kakor VI. 3, «tri»,

«in»: drža,

- VIII. 1. «e-»: z vzklonom, vzravnavo in s $\frac{1}{4}$ obratom v desno na prstih obeh nog v stojo zanožno ven z desno — vzročiti, hrbta ven, (gib rok in nog hitro!),

«-na»: z lehtema pričetni prihodnji gib,

2. «dve»: s prisunom z desno spetna stoja — s čelnimi loki not, desna pred levo, odročiti dol, hrbta gor, sklopljeno, in sp:

«in»: roki vzklopiti, in sp:

3. «tri»: priročiti, hrbta ven, ravno,

«in»: drža,

- IX.—XVI. Ponoviti I.—VIII. Na XVI, 3, «in»: z nogama pričetni prvi gib II. dela.

II. del.

Vaja se nadaljuje takoj, brez odmora ali premora po prvem delu. Znamenja, na katera pride telovadka v teku vaje, kaže naslednji naris:

°4 °2

°3 °1 (izhodno znamenje)

- I. 1. <e>: izstopna stoja na 20 cm naprej, z levo, obe nogi v vzponu — skozi predročanje vzročiti (jako hitro!), hrbta ven, **in sp (r, n)**:
 <-na>: nizko prednožiti z desno — hrbta zasukati not in sp: odročiti gor, hrbta gor, **in sp (r, n)**:
2. <dve>: izstopna stoja na 20 cm naprej z desno, obe nogi v vzponu — odročiti, hrbta gor, **in sp (r, n)**:
 <in>: nizko prednožiti z levo — odročiti dol, hrbta ven, **in sp (r, n)**:
3. <tri>: izstopna stoja na 20 cm naprej z levo, obe nogi v vzponu¹⁵ — priročiti, hrbta ven, **in sp (n)**:
 <in>: zmerno prednožiti z desno, **in sp (n)**:
- II. 1. <e>: izstopna stoja na pol koraka naprej z desno in sp: odriv v let naprej¹⁶ — skozi odročanje vzročiti (jako hitro!), hrbta ven, **in sp (n)**:
 <-na>: doskok z levo na znamenje 2 in sp: zmerno prednožiti z desno, obe nogi lahko skrčeni, — z lehtema začeti prihodnji gib **in sp (n)**:
2. <dve>: izstopna stoja naprej z desno, obe nogi lahko skrčeni in v vzponu — predročiti not gor (jako počasi!), leva nad desno, hrbta gor, **in sp (r, n)**:
 <in>: obe nogi pokrčiti (v izstopni stoji),¹⁷ neznatni predklon — predročiti not (jako počasi!), leva nad desno, hrbta gor, **in sp (r, n, t)**:
3. <tri>: klek z levo, levo koleno poleg desne pete, predklon — predročiti (radi predklona smer lehti navpično na tla), hrbta ven, (gib izvesti počasi, konec lahko poudariti),
 <in>: drža,
- III. 1. <e>: z zmernim odklonom na levo klečno vzpora levoročno (leva roka se poleg levega kolena opre na tla) — z desno odročiti (hitro; radi odklona trupa smer lehti: poševno gor, ne prenizko!), dlan spred, pogled na prste desne roke, **in sp**:
 <-na>: z desno napogniti (odročno) gor (to je podleht nad nadleht v pravem kotu z njo), dlan spred,¹⁸ **in sp**:
2. <dve>: z desno upogniti (odročno) gor (roka nad ramo), dlan spred, **in sp**:
 <in>: desno podleht zavrteti pod (nepremično!) nadleht, hrbet spred, **in sp**:
3. <tri>: z desno mahniti (v odročanje), hrbet spred, konec giba poudariti: <zasekati>¹⁹
 <in>: drža,
- IV. 1. <e>: z zmernim odklonom na desno klečno vzpora desnoročno (desna roka se poleg desnega stopala opre na tla) — z levo odročiti (hitro; smer: poševno gor, ne prenizko!), dlan spred, pogled na prste leve roke, **in sp**:
 <-na>: z levo: kar pri III. 1, <-na> z desno,
2. <dve>: z levo: kar pri III. 2, z desno,
 <in>: z levo: kar pri III. 2, <in> z desno, pa brez <in sp>,
3. <tri>: z vzklonom in z vzravnavo v stoji zanožno z levo (hitro!) — odročiti (hitro!) leva z mahnjenjem, hrbta gor, pogled naravnost, **in sp (r, n)**:

- <in>: s $\frac{3}{4}$ obratom v levo na prstih obeh nog zmerno prednožiti z levo — priročiti, hrbta ven,
- V. 1, <e>: izstopna stoja naprej z levo poleg znamenja 2 (na desno od njega) v smeri prečno proti znamenju 3, obe nogi v vzponu — odročiti (hitro!), hrbta spod, in sp (r, n):
- <na>: zmerno prednožiti z desno — (odročno) upogniti (roki nad ramama), hrbta ven, in sp (r, n):
- 2, <dve>: izstopna stoja na pol koraka naprej z desno, obe nogi v vzponu — podlehti zavrteti pod (nepremični!) nadlehti, hrbta spred in sp: mahitati (v odročenje), hrbta spred, konec giba poudariti, in sp (n):
- <in>: zmerno prednožiti, z levo — hrbta zasukati gor, in sp (n):
- 3, <tri>: izstopna stoja na pol koraka naprej z levo, obe nogi v vzponu — priročiti (hitro, brez tleska!), hrbta ven, in sp (n):
- <in>: zmerno prednožiti z desno — z lehtema drža, in sp (n):
- VI. 1, <e>: izstopna stoja na pol koraka naprej z desno in sp: odriv v let naprej — skozi predročenje vzročiti (jako hitro!), hrbta ven, in sp (n):
- <na>: s $\frac{3}{4}$ obratom v desno v letu doskok z levo na znamenje 3 in sp: zmerno zanožiti z desno, obe nogi lahko skrčeni — z lehtema začetni prihodnji gib, in sp (n):
- 2, <dve>: stoja zanožno z desno, obe nogi lahko skrčeni in v vzponu — odročiti gor (jako počasi!), hrbta gor, in sp (r, n):
- <in>: obe nogi pokrčiti (v zanožni stoji), nezatni predklon — odročiti (jako počasi), hrbta gor, in sp (r, n, t):
- 3, <tri>: klek z desno, desno koleno pri levi peti, predklon — predročiti (radi predklona smere lehti navpično na tla), hrbta ven, (gib izvesti počasi, konec lahko poudariti),
- <in>: drža,
- VII. 1, <e>: vzklon — z levo predročno ven skrčiti spred (roka pred prsi), hrbet gor, lahno sklopljeno, z desno isto in sp: iztegniti (hitro!) gor (v vzročenje), hrbet ven, lahno vzklopljeno (prsti docela iztegnjeni!), pogled sledi desni roki,
- <na>: drža,
- 2, <dve>: z levo iztegniti (hitro!) gor (v vzročenje), hrbet ven, lahno vzklopljeno (prsti docela iztegnjeni!), z desno predročno ven skrčiti (hitro!) spred, hrbet gor, lahno sklopljeno, pogled sledi levi roki,
- <in>: drža,
- 3, <tri>: z vzhavnavo v stojo zanožno z desno (hitro!) — z levo predročno ven skrčiti (hitro!) spred, hrbet gor, lahno sklopljeno, z desno vzhavno uročiti (hitro!) not (v vzročenje podleht lahno, to je v kotu 20° z nadlehtjo, nagnjena nad glavo), hrbet ven, pogled sledi desni roki, in sp (n):
- <in>: s celim obratom v desno na prstih obeh nog v stojo prednožno z desno — z lehtema drža,
- VIII. 1, <e>: klek z levo (hitro!), levo koleno pri desni peti, — z desno predročno ven skrčiti (hitro!) spred, hrbet gor, lahno sklopljeno, z levo iztegniti (hitro!) gor (v vzročenje), hrbet ven, lahno vzklopljeno (prsti iztegnjeni!), pogled sledi levi roki,
- <na>: drža,
- 2, <dve>: z desno iztegniti (hitro!) gor (v vzročenje), hrbet ven, lahno vzklopljeno (prsti iztegnjeni!), z levo predročno ven skrčiti (hitro!) spred, hrbet gor, lahno sklopljeno, pogled sledi desni roki,
- <in>: drža,

- 3, <tri>: z vzravnavo v stojo zanožno z levo — z desno: izravnati roko s podlehtijo (sicer drža v vzročenju), z levo: suniti (hitro!) gor (v vzročenje), hrbet ven, roka ravno, pogled v smeri rok, **in sp (r, n)**:
 <in>: s celim obratom v levo na prstih obeh nog, zmerno prednožiti z levo — s čelnimi loki not, desna pred levo, priročiti, hrbta ven, pogled naravnost,
- IX. 1, <e>: izstopna stoja naprej z levo na znamenje 3, obe nogi v vzponu — odročiti (hitro!), hrbta **spod**, **in sp (r, n)**:
 <na>: zmerno prednožiti z desno — (odročno) upodniti gor (roki nad ramama), hrbta ven, **in sp (r, n)**:
 2, <dve>: izstopna stoja na pol koraka naprej z desno, obe nogi v vzponu — podlehti zavrteti pod (nepremični!) nadlehti, hrbta **spred**, **in sp**: mahnuti (v odročenje), hrbta **spred**, konec giba poudariti, **in sp (n)**:
 <in>: zmerno prednožiti z levo — hrbta zasukati gor, **in sp (n)**:
 3, <tri>: izstopna stoja na pol koraka naprej z levo, obe nogi v vzponu — priročiti (hitro, brez tleska!), hrbta ven, **in sp (n)**:
 <in>: zmerno prednožiti z desno — z lehtema drža, **in sp (n)**:
- X. 1, <e>: izstopna stoja na pol koraka naprej z desno **in sp**: odriv v let naprej — skozi odročenje vzročiti (jako hitro!), hrbta ven, **in sp (n)**:
 <na>: dospok z levo na znamenje 4 **in sp**: zmerno prednožiti z desno, obe nogi lahko skrčeni — z lehtema začeti prihodnji gib, **in sp (n)**:
 2, <dve>: izstopna stoja naprej z desno, obe nogi lahko skrčeni **in v** vzponu — predročiti not gor (jako počasi!), leva nad desno, hrbta gor, **in sp (r, n)**:
 <in>: obe nogi pokrčiti (v izstopni stoji), neznatni predklon — predročiti not (jako počasi!), leva nad desno, hrbta gor, **in sp (r, n, t)**:
 3, <tri>: klek z levo, levo koleno poleg desne pete, predklon — predročiti (radi predklona smere lehti navpično na tla), hrbta ven, (gib izvesti počasi, konec lahko poudariti),
 <in>: drža,
- XI. 1, <e>: z zmernim odklonom na levo klečno vzpora levoročno (leva roka se poleg levega kolena opre na tla) — z desno odročiti (hitro; radi odklona smer lehti: poševno gor, ne prenizko!), dlan **spred**, pogled na prste desne roke, **in sp**:
 <na>: z desno napogniti (odročno) gor (podleht nad nadlehtjo, v pravem kotu z njo), dlan **spred**, **in sp**:
 2, <dve>: z desno upogniti (odročno) gor (roka nad ramo), dlan **spred**, **in sp**:
 <in>: desno podleht zavrteti pod (nepremično!) nadleht, hrbet **spred**, **in sp**:
 3, <tri>: z desno mahnuti (v odročenje), hrbet **spred**, konec giba poudariti,
 <in>: drža,
- XII. 1, <e>: z zmernim odklonom na desno klečno vzpora desnoročno (desna roka se poleg desnega stopala opre na tla) — z levo odročiti (hitro, smer: poševno gor, ne prenizko!), dlan **spred**, pogled na prste leve roke, **in sp**:
 <na>: z levo: kar pri XI. 1, <na> z desno,
 2, <dve>: z levo: kar pri XI. 2 z desno,
 <in>: z levo: kar pri XI. 2, <in> z desno, pa brez <in sp>,
 3, <tri>: z vzklonom **in vzravnavo v stojo zanožno z levo (hitro!) — odročiti (hitro!), hrbta gor, pogled naravnost, in sp (r, n)**:

- «in»: s $\frac{3}{4}$ obratom v levo na prstih obeh nog zmerno prednožiti z levo — priročiti, hrbta ven,
- XIII. 1, «e-»: izstopna staja naprej z levo poleg znamenja 4 (na levo od njega) v smeri prečno proti izhodnemu znamenju 1, obe nogi v vzporu — skozi predročenje vzročiti (hitro!) hrbta ven, **in sp (r, n):**
- «na»: zmerno prednožiti z desno — hrbta zasukati not in sp: odročiti gor, hrbta gor, **in sp (r, n):**
- 2, «dve»: izstopna staja na pol koraka naprej z desno, obe nogi v vzponu — odročiti, hrbta gor, **in sp (r, n):**
- «in»: zmerno prednožiti z levo — odročiti dol, hrbta ven, **in sp (r, n):**
- 3, «tri»: izstopna staja na pol koraka naprej z levo, obe nogi v vzponu — priročiti (konec giba lahko poudariti!) hrbta ven, **in sp (n):**
- «in»: zmerno prednožiti z desno — z lehtema drža, **in sp (n):**
- XIV. 1, «e-»: izstopna staja na pol koraka naprej z desno in sp: odziv v let naprej — skozi odročenje vzročiti (jako hitro!), hrbta ven, **in sp (n):**
- «na»: s $\frac{3}{4}$ obratom v desno v letu doskok z levo na izhodno znamenje (1) in sp: zmerno zanožiti z desno, ob nogi lahko skrčeni — z lehtema začeti prihodnji gib, **in sp (n):**
- 2, «dve»: staja zanožno z desno, obe nogi lahko skrčeni in v vzponu — predročiti not gor (jako počasi!), leva nad desno, hrbta gor, **in sp (r, n):**
- «in»: obe nogi pokrčiti (v zanožni stoji), neznatni predklon — predročiti not (jako počasi!), leva nad desno, hrbta gor, **in sp (r, n, t):**
- 3, «tri»: klek z desno, desno koleno pri levi peti, predklon — predročiti (radi predklona smere lehti navpično na tla), hrbta ven (gib izvesti počasi, konec lahko poudariti),
- «in»: drža,
- XV. = II. del III., klek pa seve z desno in leva roka se poleg levega stopala opre na tla,
- XVI. 1, «e-»: z vzravnavo v stoji zanožno z desno (hitro!) — z levo predročno ven skrčiti spred, hrbet gor l a h n o sklopljeno in sp: vzročno uročiti (hitro!) not (v vzročanju podleht l a h n o, to je v kotu 20° z nadlehtjo, nagnjena nad glavo), hrbet ven, lahko sklopljeno (prsti iztegnjeni!) z desno predročno ven skrčiti (hitro!) spred, hrbet gor, l a h n o sklopljeno, pogled sledi levi roki,
- «na»: drža,
- 2, «dve»: s prisunom z desno spetna staja — z desno vzročno uročiti (hitro!) not, hrbet ven, lahko sklopljeno (prsti iztegnjeni!) z levo drža, pogled v smeri rok,
- «in»: mahniti (v iztegnjeno vzročanje), hrbta not, roki ravno **in sp:**
- 3, «tri»: skozi odročanje priročiti, hrbta ven, pogled naravnost,
- «in»: drža.

III. del

Brez premora ali odmora po II. delu:

- I. 1, «e-»: izstopna staja v stran z desno — z desno odročiti, dlan spred, z levo predročno $\frac{3}{4}$ gor pokrčiti not (podleht tik pred čelom), dlan spred, **in sp:**
- «na»: z nogama začeti prihodnji gib — z desno (odročno) upogniti gor (roka nad ramo), dlan spred, **in sp:** podleht zavrteti pred nadleht, dlan gor, z levo: iztegniti gor (v vzročanje), dlan spred in sp: odročiti, hrbet gor, **in sp:**
- 2, «dve»: s prenosom teže telesa na levo nogo staja odnožno z desno — z desno podleht zavrteti pod nadleht, hrbet spred, **in sp:**

- mahniti (v odročenje), hrbet spred, konec giba lahko poudariti, z levo drža,
- <in>: z nogama začeti prihodnji gib — dlani zasukati gor,
- 3, <tri>: izstopna stoja naprej z desno — vzročiti (hitro!) hrbta ven,
- <in>: s celim obratom v levo na prstih obeh nog v stojo prednožno z levo — z lehtema začeti prihodnji gib,
- II. 1, <e>: predgib z levo, desna (iztegnjena!) neznatno dvigne peto, zmerni predklon (trup v ravni črti z desno nogo) — skozi predročenje zaročiti, hrbta ven, in sp:
- <na>: odročiti, hrbta zad, in sp:
- 2, <dve>: z vzklonom in vzravnavo stoja zanožno z desno — predročiti in sp: (predročno) z desno podlehtjo nad levo upogniti not, leva podleht pred desno, roki nad komolcema, hrbta spred, lahko vzklopljeno, in sp:
- <in>: z nogami začeti prihodnji gib — podlehti zavrteti drugo okoli druge tako, da pride desna podleht pred levo, roki pod komolcema, dlani spred, lahko vzklopljeno, in sp:
- 3, <tri>: izstopna stoja naprej z desno — mahniti (v predročenje) in sp: odročiti, dlani zad, roki ravno,
- <in>: drža,
- III. 1, <e>: s ½ obratom v levo na prstih obeh nog v stojo odnožno z levo — z levo predročno skrčiti not, roka pred desno ramo, hrbet gor, z desno drža v odročenju, hrbet zasukati gor, in sp:
- <na>: z nogama začeti prihodnji gib — z desno predročiti (počasi), hrbet gor, z levo predročno pokrčiti, hrbet gor, roka pod desnim komolcem, in sp:
- 2, <dve>: s prenosom teže telesa na levo nogo stoja odnožno z desno — z levo iztegniti naprej gor (v predročenje gor, s poudarkom na koncu giba), hrbet gor, z desno zaročno skrčiti spod (podleht pod nadlehtjo), hrbet gor, podleht v vzporedni smeri z levo lehtjo,
- <in>: začeti prihodnji gib,
- 3, <tri>: izstopna stoja naprej z desno — z levo predročno skrčiti not (roka pred desno ramo), hrbet gor, lahko sklopljeno, z desno iztegniti naprej gor (v predročenje gor, s poudarkom na koncu giba), hrbet gor, in sp (r, n):
- <in>: s celim obratom v levo na prstih obe nog v stojo prednožno z levo — z lehtema drža (držati do konca obrata in še skoro do prihodnjega <e>), ker je giba lehti pri tem <e> hitro izvesti; z desno lehtjo ne prehitovati obrata!),
- IV. 1, <e>: s prenosom teže telesa na levo nogo v stojo zanožno z desno — z levo iztegniti (hitro!) naprej ven gor (v predročenje ven gor), dlan gor, vzklopljeno, in sp: dlan zasukati naprej (vzklopljeno), z desno predročno skrčiti not (roka pred desno ramo), hrbet gor, lahko sklopljeno, in sp:
- <na>: z nogama pričeti prihodnji gib — z levo predročno ven dol skrčiti not (roka nekoliko na desno od leve rame), dlan spred, vzklopljeno, prsti smere navpično gor, z desno drža,
- 2, <dve>: izstopna stoja naprej ven z desno — z levo drža, z desno isto kar pri IV. 1, <e> z levo, in sp (r, n):
- <in>: s prenosom teže telesa na levo nogo v stojo prednožno ven z desno — z levo drža, z desno isto, kar na IV. 1, <na> z levo, in sp (r, n):
- 3, <tri>: s prisunom z desno spetna stoja — iztegniti dol (v priročenje), hrbta spred,
- <in>: drža.

- V.—VIII. Ponoviti I.—IV.
 IX.—XII. „ I.—IV.
 XIII.—XVI. „ I.—IV., na XVI., 3, <in>: z nogama pričeti prvi gib prehoda k IV. delu.

Prehod k IV. delu.

Brez premora ali odmora po III. delu!

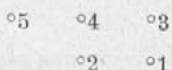
- I. 1, <e>: 1. in 2. telovadka (na desnem krilu) s $\frac{1}{2}$ obratom v levo na prstih obeh nog, 3. in 4. telovadka (na levem krilu) s $\frac{1}{2}$ obratom v desno na desni peti in prstih leve noge, (vse:) v izstopno stojo naprej z levo: 1. in 4. na 45 cm, 2. in 3. na 20 cm, vse: odročiti, dlani spred, in sp (r, n):
 <na>: prednožiti z desno, 1. in 4. zmerno, 2. in 3. nizko — (odročno) napogniti gor (podlehti nad nadlehtmi navpično gor), dlani spred, in sp (r, n):
 2, <dve>: izstopna stoja naprej z desno, 1. in 4. na 45 cm, 2. in 3. na 20 cm, — (odročno) upogniti gor (roki nad ramama), dlani spred, in sp (r, n):
 <in>: prednožiti z levo, 1. in 4. zmerno, 2. in 3. nizko — podlehti zavrteti pod nadlehti, hrbta spred, in sp (r, n):
 3, <tri>: izstopna stoja naprej z levo, 1. in 4. na 45 cm, 2. in 3. na 20 cm — mahiniti (v odročenje), hrbta spred, konec giba poudariti,
 <in>: drža,
 II. 1, <e>: s prisunom z desno spetna stoja — vzročiti (hitro!), hrbta ven, in sp (n):
 <na>: 1. in 2. s $\frac{1}{2}$ obratom v desno na desni peti in prstih leve noge, 1. zmerno, 2. nizko odnožiti z levo, 3. in 4. s $\frac{1}{2}$ obratom v levo na levi peti in prstih desne noge odnožiti z desno, 4. zmerno, 3. nizko — (vse:) z lehtema drža,
 2, <dve>: 1. in 2. izstopna stoja v stran z levo, 3. in 4. izstopna stoja v stran z desno, vse: v tesni razstop — (vse:) predročiti ven, dlani gor, desna leht križa nad komolcem levo leht sosedu,
 <in>: hrbte rok zasukati gor,
 3, <tri>: 1. in 2. s prisunom z desno, 3. in 4. s prisunom z levo, spetna stoja — priročiti, hrbta ven,
 <in>: z nogama začeti prihodnji gib.

IV. del.

Brez premora ali odmora po prehodu! Vaja se izvaja v tesnem razstopu,

1. in 4. telovadka na znamenjih, 2. in 3. med njima.

Znamenja, med katera pridejo telovadke v teku vaje, kaže naslednji naris:



- I. 1, <e>: izstopna stoja na 20 cm naprej z levo, obe nogi v vzponu — z desno predročiti ven gor, (hitro, ne prenizko!), hrbet gor, z levo odročiti, hrbet gor, roko položiti na levo ramo leve sosedu, 4. telovadka (na levem krilu) seve prosto odročiti, in sp (n):
 <na>: nizko prednožiti z desno, in sp (n):
 2, <dve>: izstopna stoja na 20 cm naprej z desno, obe nogi v vzponu, in sp (n):
 <in>: nizko prednožiti z levo, in sp (n):
 3, <tri>: izstopna stoja na 20 cm naprej z levo, obe v vzponu, in sp (n):
 <in>: zmerno prednožiti z desno, in sp (n):
 II. 1, <e>: izstopna stoja na pol koraka naprej z desno in sp: odriv v let naprej — vzročiti (hitro!), hrbta ven, in sp (n):

- «-na»: s $\frac{1}{2}$ obratom v levo v letu doskok z levo, 1. telovadka na znamenje 3, četrta na znamenje 4, 2. in 3. telovadka med njima, z desno zanožiti not, obe nogi lahko skrčeni — z lehtema začetni prihodnji gib, **in sp (n)**:
- 2, «dve»: stoja zanožno not z desno, obe nogi lahko skrčeni in v vzponu — predročiti not gor (jako počasi!), leva nad desno, hrbta gor, **in sp (r, n)**:
- «in»: obe nogi pokrčiti (v stoji zanožno not z desno) — predročiti (jako počasi!), leva nad desno, hrbta gor, **in sp (r, n)**:
- 3, «tri»: klek z desno, desno koleno pri levi peti, zmerni predklon — predročiti dol (radi predklona smeré lehti navpično na tla), hrbta ven (gib izvesti počasi, konec lahko poudariti),
- «in»: drža,
- III. = II. del: III.
- IV. 1 — 2, «in» = II. del IV. 1 — 2, «in»:
- 3, «tri»: z levo mahiniti (v odročenje), hrbet spred, konec giba poudariti,
- «in»: drža,
- V. 1, «e-»: z vzklonom in z vzraynavo v stojo zanožno not z desno (hitro!) — z desno odročiti, dlan gor, z levo (ki zbog vzkлона sama po sebi pride v vodoravni položaj) zasukati dlan gor, pogled naravnost, **in sp (r, n)**:
- «-na»: |
- 2, «dve»: |
- «in»: | kakor v II. delu V. 1. «-na» do 3, «in»,
- 3, «tri»: |
- «in»: |
- VI. 1, «e-»: izstopna stoja na pol koraka naprej z desno in sp: odziv v let naprej — s čelnimi loki not vzročiti (jako hitro!), hrbta ven, **in sp (n)**:
- «-na»: doskok z levo, 4. telovadka na znamenje 5, 1. na znamenje 4, 2. in 3. med njima v enaki razdalji med seboj in od krajnice, **in sp**: zmerno prednožiti z desno, obe nogi lahko skrčeni, z lehtema začetni prihodnji gib, **in sp (n)**:
- 2, «dve»: izstopna stoja naprej z desno, obe nogi lahko skrčeni in v vzponu — odročiti gor (jako počasi!) hrbet gor, **in sp (r, n)**:
- «in»: obe nogi pokrčiti (v izstopni stoji) — odročiti (jako počasi!), hrbta gor, **in sp (r, n)**:
- 3, «tri»: klek z levo, levo koleno poleg desne pete, zmerni predklon — predročiti dol (radi zmernega predklona smeré lehti navpično na tla), hrbta ven (gib izvesti počasi, konec lahko poudariti),
- «in»: drža,
- VII. = II. del VII., pri «tri» pa vzraynava v stojo zanožno z levo (hitro!) in pri 3, «in»: s celim obratom v levo na prstih obeh nog v stojo prednožno z levo,
- VIII. 1 — 2, «in» = II. del VIII, 1 — 2 «in» pri 1, «e-» pa: klek z desno (hitro!), desno koleno pri levi peti,
- 3, «tri»: (drža v kleku) — z levo iztegniti (hitro!) gor (v vzročenje), hrbet ven, lahko vzklopljeno (prsti iztegnjeni!), z desno predročno ven skrčiti (hitro!) spred, hrbet gor, lahko skloppljeno, pogled sledi levi roki,
- «in»: drža,
- IX. 1, «e-»: z vzraynavo in s $\frac{1}{4}$ obratom v desno na prstih obeh nog v stojo zanožno ven z desno (smer proti izhodnim znamenjem 1 in 2) — z levo predročiti ven, hrbet gor, roko izravnati in položiti na levo ramo leve sosede, 1. telovadka prosto odroči,

z desno suniti ven gor (v predročenje ven gor, smer lehti proti zadnji strani telovadišča), hrbet gor, pogled naravnost, in sp (n):

«-na»: zmerno prednožiti z desno, in sp (n):

- 2, «dve»: izstopna stoja na dobrega pol koraka naprej z desno, in sp (n):

«in»: zmerno prednožiti z levo, in sp (n):

- 3, «tri»: izstopna stoja na dobrega pol koraka naprej z levo, in sp (n):

«in»: zmerno prednožiti z desno, in sp (n):

- X. 1, «e-»: izstopna stoja na dobrega pol koraka naprej z desno in sp: odziv v let naprej — vzročiti (hitro), hrbta ven, in sp (n):

«-na»: s $\frac{1}{4}$ obratom v desno v letu doskok z levo, 1. telovadka na znamenje 1, 4. na znamenje 2, 2. in 3. med njima v enaki razdalji med seboj in od krajnic, in sp: zmerno prednožiti z desno, obe nogi lahko skrčeni, z lehtema začeti prihodnji gib, in sp (n):

- 2, «dve»: izstopna stoja naprej z desno, obe nogi lahko skrčeni in v vzponu — predročiti ven gor (jako počasi!) hrbta gor, desna leht na d levim komolcem sosede, in sp (r, n):

«in»: obe nogi pokrčiti (v izstopni stoji) neznatni predklon — predročiti ven (jako počasi!), hrbta gor, in sp (r, n):

- 3, «tri»: klek z levo, levo koleno poleg desne pete, predklon — predročiti (radi predklona smer lehti navpično na tla), hrbta ven (gib izvesti počasi, konec lahko poudariti),

«in»: drža,

- XI. 1 — 2, «in» = II. del VII. 1 — 2 «in» (klek seve z levo),

- 3, «tri»: z vzravnavo v stoji zanožno z levo (hitro!) — z desno suniti gor (v vzročanje, hitro!), z levo suniti dol (v priročenje, hitro!), hrbta ven, roki ravno, pogled sledi desni roki,

«in»: s celim obratom v levo na prstih obeh nog zmerno prednožiti z levo — z desno skozi predročenje priročiti, hrbet ven, z levo drža, (gib izvesti hitro!) in sp (n):

- XII. 1, «e-»: izstopna stoja naprej z levo — z levo predročiti ven gor, hrbet gor, na koncu giba hitro vzklopiti, z desno drža, pogled na levo roko, in sp:

«-na»: z nogami pričiti prihodnji gib — z levo priročiti, hrbet ven, roka ravno, z desno drža, pogled naravnost,

- 2, «dve»: izstopna stoja naprej ven z desno — z levo drža, z desno predročiti ven gor, hrbet gor, na koncu giba hitro vzklopiti, pogled na desno roko, in sp (n):

«in»: s prenosom teže telesa na levo nogo nisko prednožiti ven z desno — z levo drža, z desno začeti prihodnji gib, in sp (n):

- 3, «tri»: s prisunom z desno spetna stoja — z levo drža, z desno priročiti, hrbet ven, roka ravno, pogled naravnost,

«in»: drža.

O p o m b e.

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

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

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

Glej v 5—6. številki letošnjega «Prednjaka» spis «Držite se pokoncu!» in v 7. številki «Še nekaj vaj za pravilno držanje

telesa», kjer je pri raznih primerih razloženo, kaj je razumeti z izrazom «spojeno». Potrebna priprava za pričujoče vaje so primeri II. in III. (str. 81 in 82 letošnjega «Prednjaka») ter I. in II. (str. 111), zlasti pa III., IV. in V. (str. 112 in 113).

³ Nadlehti, podleti in roki v isti, v o d o r a v n i, ravnini. Ne povešati nadlehti ali podlehti, pa tudi ne rok sklapljati ali vzklapljati!

⁴ Obe lehti se v položaju, kakor ga zavzemata med seboj na I. 3, povesita do telesa, leva pa ob koncu (torej iz priročnega pokrčenja naprej not, ki je vanj prišla zbog povesitve) mahne v priročenje obenem ko desna dokonča priročenje.

⁵ Desna noga se pomakne v stojo zanožno z desno in obe nogi hkratu pokrčita.

⁶ Leva rama čim bliže levega kolena, vendar ne pretiravati (ne dotikati se z ramo kolena).

⁷ To je p o d l e h t i n o t.

⁸ Desna leht v vzročenju neznatno upognjena s podlehtjo not, to je nad glavo, roka v zapestju upognjena nazaj.

⁹ $\frac{1}{4}$ čepa = sredi med vzravnavo in počepom.

¹⁰ Desna se v stoji zanožno not neznatno skrči, primerno četrtnemu čepu z levo.

¹¹ «Roka ravno» ali tudi samo: «ravno» = roko izravnavati v zapestju v ravno ploskev s podlehtjo.

¹² Trup smeri prečno na levo, desno stopalo in golen navpično na sprednjo stran telovadišča.

¹³ To je: začetna smer podlehtnih lokov je najprej gor. Podleht gre v boklem loku nad najkrajšo potjo od iztegnjenega odročanja v odročno napogčenje.

¹⁴ Ne upogniti, samo napogniti, to je podlehti tvorita z nadlehtema v vodoravni ravnini pravi kot, ne gibati lehti preko pravega kota!

¹⁵ Od I. «e-» do I. «tri» je izvesti tri male, 20 cm dolge korake na prstih.

¹⁶ Na II. «e-» naredi desna noga pol koraka (kakih 35 cm) z desno (na celo stopalo) in se odrine od tal.

¹⁷ Iz prejšnjega lahnega skrčenja se nogi še bolj skrčita, tako da sta stegno in golen v pravem kotu.

¹⁸ Pazi, da že na prejšnji «e-» ne napogneš ali celo upogneš desne lehti! Na «e-» je h i t r o odročiti, v odročanju pa niti ne postajati niti ne h i t r o dalje, ampak d o k a j počasi nadaljevati gib, ker je iz iztegnjenega odročanja do napogjenega odročanja kratka pot.

¹⁹ Tudi od «na» do «dve» je kratka pot in takisto od «dve» do «in»: Zatorej treba gib izvesti dokaj počasi, vendar nikjer ne ustavljati! Šele od «in» do «tri» je gib hitrejši, radi daljše poti, konec giba «zasekaj»!

Od III. 1 «e-» do III. 3 «tri» je izvesti podlehtni krog gor. Glej, da pri tem ne premikaš nadlehti ter da je iz počevne smeri gor ne povešaš navzdol proti vodoravni ravnini ali celo do nje. Tudi pazi, da gre podleht od «e-» do «dve» (do popolnega upognjenja) čisto nad nadlehtjo, ne bolj ali manj nagnjena naprej. Podrobni opis podlehtnega kroga glej v letošnjem «Prednjaku» na str. 112 pod III.

K prostim vajam članov za pokrajinski sokolski zlet v Ljubljani leta 1927.

V številki 8. «Prednjaka» na str. 124 vstavi v 13. vrsti od zgoraj za I. 2, «dve»: 1. in 4. telovadec: z nogama drža, 2. telovadec: s prisunom z levo spetna stoja, 3. telovadec: isto s prisunom z desno — (vsi štirje:).

Na strani 130 se mora v sedmi vrsti od spodaj namesto VII. del glasiti: «V I. del», v šesti vrsti od spodaj namesto «po VI. delu»: «po prehodu k V I. delu», v peti vrsti od spodaj namesto «VIII. del»: «V I I. del», v četrti vrsti od spodaj namesto «po VII. delu»: «po V I. delu» in v tretji vrsti od spodaj namesto «Na koncu VIII. dela»: «Na koncu V I I. dela».

