

45368

Vaníček: 517

pošta 9. X. 1934

knj. prilog

# **PESTENJE**

IN [REDACTED]

# **BORENJE**

# **Z DOLGO PALICO**

[REDACTED]

Z dovoljenjem pisca  
prevedel iz češčine

**BOJAN DRENIK**

[REDACTED]

Založila »Jugoslovenska  
sokolska matica« v Ljubljani



Dr. Jindřich Vaníček:

# Pestenje

---

## in borenje z dolgo palico

---

Z dovoljenjem pisca prevedel iz češčine

Bojan Drenik



V Ljubljani 1934

---

Založila »Jugoslovenska sokolska matica« v Ljubljani  
Tisk Učiteljske tiskarne v Ljubljani (predstavnik Francé Štrukelj)

45368

~~52020~~



## Uvod

Pri izdaji te knjižice nočemo v predgovoru razpravljati, kakor je običajno, o važnosti in mičnosti tukaj popisanih vaj. Glede tega opozarjamo na časopis Sokol iz l. 1897; pripomnimo samo, da je bil naš namen, preskrbeti našemu vaditeljstvu, ki je že v praksi spoznalo te vaje, priročno knjižico kot podporo njihovemu spominu; od srca si želimo, da bi to nalogo popolnoma spolnila.

V Slovanski Pragi, dne 25. oktobra 1898.

To knjižico sem prevedel v slovenščino s prijaznim dovoljenjem bivšega načelnika Slovanske sokolske zveze, brata dr. Jindřicha Vanička tudi kot podporo našemu vaditeljstvu in kot dokaz, da so se mi te koristne in zdrave telesne vaje tako priljubile, da jih vadim z veseljem že nad 30 let.

Navajam sledeče iz poročila takratnega načelnika Ljublj. Sokola br. Viktorja Murnika za l. 1897.: »V vadbeni sestav ljublj. »Sokola« smo uvedli meseca oktobra na telo in duh znamenito vplivajoči boks, kakršnega smo videli pri telovadbi čeških Sokolov ob slavnosti v Celju. Ustanovil se je za boks poseben tečaj, v katerem se je vadilo 7 telovadcev, ki so se izkazali s tako vztrajnostjo, da je že pri javni telovadbi v decembru bilo moči z boksom javno nastopiti. S prvim januarjem letos se je uvedel boks v vadbeni načrt...«

Pristavljam še, da poskuša v Parizu zadnji čas profesor Charlemont, star veščak v »Savati«, samoobrambi z roko in nogo, to staro francosko umetnost obuditi k novemu življenju. V svoji akademiji je otvoril učni tečaj, ki je deležen obilnega obiska.

Z batonom je nastopil Ljublj. Sokol pri javni telovadbi 8. aprila 1906.

Upam, da bo knjižica vaditeljstvu dobrodošla.

V Ljubljani, dne 27. septembra 1932.

Bojan Drenik.



# O p e s t e n j u

Blizu pestenja je napad, izveden z neobornimi, za to  
sposobnimi okončinami telesa z udarcem proti nasprotnemu  
kakor tudi v odvratanju njegovih napadov.  
Lahki in roge so za napad sposobne okončine. Z rokami  
vzramo in bijemo, s temi brezno. Napade delamo iz posebne  
telesne postave, ki jo imenujemo »prežo«.

Naj bodo popisane predvsem le-te in nekatere postave.

## 1. Preža

V bučine preže prehajamo bodisi z desno sredi, bodisi  
z levo sredi. Zanjati pišlega profilora popisujemo samo drugo  
težo napramno naprej, da bi vse nadaljeje popisano kakor  
da bi bilo iz te preže izvedeno. Samo ob sebi se razume,  
da zahteva enakomerna izvežbanost, naj bi bilo vse tudi na  
drugi strani izvajano.

Telesna postava je sprta stoja, pričrtili izite pre-  
ženo najprej:

1. V istoimenski stik s tem, da se obrnemo s K. obratom  
v desno na desni peti s pomočjo levega stopala.

2. V isto postavi stajita stopala obeh nog proti sebi navpično  
na pravo levo nogo, stvarče naravnost naprej (prej v smeri  
obraz pri telesni postavi); peti stojita na isti črti; pogled  
je obrnjen naprej, istočasno stisnemo roki v pesti!

3. Z leve noge gremo za 20 cm. naravnost naprej v  
smeri, kakor bi ušli tudi prej prsti noge obrnena, priključni  
pomočnik ali peti na isti črti, obe nogi sta pri tem pok-  
ršeni, stopala obeh nog smeri navpično na tla, kolena in skr-  
čeni 20 cm. za da ne baje njeno koleno navpično nad levo-  
levo nogo peti, teža telesa je pronicena po večini na desno  
nogo. V tem trenutku, ko se je leva noga v preži dotaknila  
tal, preidemo tudi z lehtena v prežo, a to tako, da dvigamo  
spetno spognjeno levo predse, da bi njena pet postala v





Bistvo pestenja je napad, izveden z neoboroženimi, za to sposobnimi okončinami telesa z udarcem proti nasprotnemu telesu, kakor tudi v odvrčanju njegovih napadov.

V predgovoru sem omenil, da naj bodo te vaje izvajane kot proste vaje; grem tedaj mimo namerjene branitve, omejujoč se samo na napade mišljenega nasprotnika.

Lehti in noge so za napad sposobne okončine. Z onimi suvamo in bijemo, s temi brcamo. Napade delamo iz posebne, ugodne postave, ki jo imenujemo »prežo«.

Naj bodo popisane predvsem le-te in nekatere podobne.

## 1. Preža

V borilno prežo prehajamo bodisi z desno spred, bodisi z levo spred. Zaradi pičlega prostora popisujemo samo drugo, toda pripomnimo vnaprej, da bo vse nadaljnje popisano kakor da bi bilo iz te preže izvedeno. Samo ob sebi se razume, da zahteva enakomerna izvežbanost, naj bi bilo vse tudi na drugo stran izvajano.

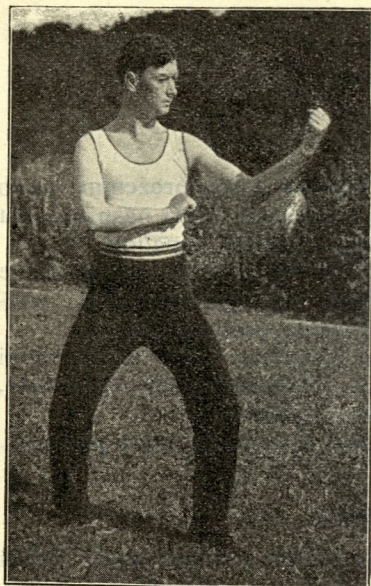
Temeljna postava je spetna stoja, priročiti! Iz te preidemo najprvo:

1. v istoimenski stik s tem, da se obrnemo s  $\frac{1}{4}$  obratom v desno na desni peti s pomočjo levega stopala.

V tej postavi stojita stopali obeh nog proti sebi navpično na prste leve noge, smereče naravnost naprej (torej v smeri obraza pri temeljni postavi); peti stojita na isti črti, pogled je obrnjen naprej, istočasno stisnemo roki v pest!

2. Z levo nogo šinememo za 50 cm naravnost naprej v smeri, kamor so bili tudi prej prsti noge obrnjeni, pridržujoč neprestano obe peti na isti črti, obe nogi sta pri tem pokrčeni, golen leve noge smeri navpično na tla, desna je skrčena tako, da se nahaja njeno koleno navpično nad istoimenskimi prsti; teža telesa je prenešena po večini na desno nogo. V tem trenutku, ko se je leva noga v preži dotaknila tal, preidemo tudi z lehtema v prežo, a to tako, da dvignemo zmerno upognjeno levico predse, da bi njena pest prišla v

Slika 1



položaj v višini brade, toda natančno nasproti tej v dlanjem položaju; pest je neznatno zasukana na desno stran. Desna podleht, k telesu primaknjena, braneča laket, krije trup od spredaj tako, da pride desna pest k levim prsom, in je s palcem k tem obrnjena. Trup je pokoncu, prsa so s celo svojo širino naprej obrnjena.

Povelje: »Preža z levo spred — zdaj«! («ena — dve!» za začetnike).

Preža z desno spred se izvede obratno.

V spetno stoji se povrnemo na ta način, da se zasučemo na stopalu desne noge s četrtobratom v levo, prisunemo levo nogo k desni, a obenem pustimo pasti roki v položaj priročenja.

Prežo je mogoče spremeniti, in to bodisi naprej, bodisi nazaj.

Menjajoč prežo naprej, se zavrtimo na prstih leve noge in šinemo z desno nogo za 50 cm pred levo naprej; v tem trenutku, ko se je desna noga dotaknila tal, menjata hipno tudi roki svojo prežo in to na ta način, da se desna roka povznese pred telo čez levo pest, leva se pa pod

njo primakne k telesu. Nogi ostaneta pri izmeni skrčeni. Po končani izmeni stojimo v preži z desno spred, toda treba je tu paziti na vse, kar je bilo navedeno v preži z levo spred.

Povelje: »Menjati prežo naprej — zdaj!«

N a z a j menjamo prežo na podoben način, zavrtimo se namreč na prstih desne noge in šinemo z levo nogo za 50 cm nazaj, upoštevajoč prav tako vsa pravila navedena pri izmeni naprej.

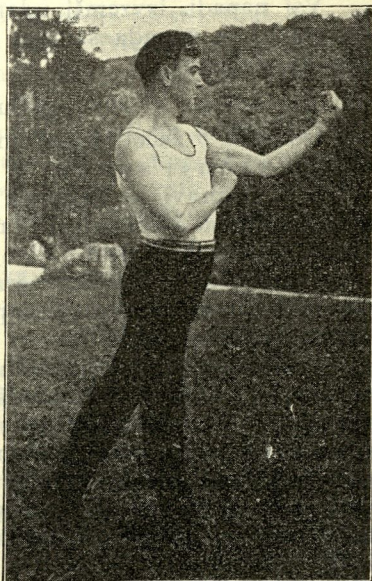
Povelje: »Menjati prežo nazaj — zdaj!«

Jasno je iz navedenega, da je mogoče izrabiti izmene preže s prednostjo kot sredstvo za približanje k nasprotniku, ali pa za oddaljenje od njega. To pa je mogoče izvesti tudi s »predkorakom« ali »zakorakom«, kar bomo popisali, predno preidemo k napadom.

## 2. Predkorak

izvajamo na ta način, da iz preže:

1. preidemo do vzpona na levi napeti nogi, naredimo nato predkorak z desno, postavivši njeno peto za 20 cm pred prste



Slika 2

leve (sl. 2); stopala stoje pri tem proti sebi navpično, teža telesa se prenese takoj na to nogo;

2. z levo nogo naredimo korak naprej za 50 cm in upogniši obe, preidemo znova v prežo.

Lehti ves čas izvedbe nista menjali svojega položaja.

Isto podobno iz preže z desno spred.

Povelje »Predkorak — zdaj!« (»ena« — »dve« za začetnike).

### 3. Zakorak

je popolnoma podoben predkoraku, preidemo tu ravno tako:

1. do vzpona na napeti desni nogi, naredimo z levo korak nazaj, postavivši prste za 20 cm za desno peto, prenesemo težo telesa na to nogo;

2. naredimo z desno nogo zakorak za 50 cm in preidemo v prežo. Isto podobno iz preže z desno spred!

Povelje: »Odkorak — zdaj!« (za začetnike »ena« — »dve«).

### 4. Napad z lehtema

Cilj teh je izključno nasprotnikova glava.

Vsi napadi, izvzemši udarec z desno nazaj, sestojijo iz »priprave« in napada samega. Pri napadu razločujemo »sunek« in »udarec«.

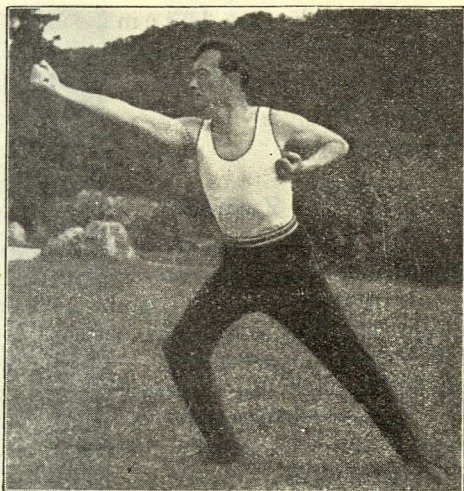
#### a) Sunki

Od onih, v začetku gori omenjenih je mogoč samo eden, in sicer vrhnji sunek.

1. K pripravi za ta sunek preidemo s tem, da skrčimo desno, s hitrim zaročenjem braneč trup z roko, in sicer na ta način, da se nahaja pest v dlanjem položaju pod pod pazduho samo, komolec je obrnjen naravnost nazaj; istočasno s tem gibom lehti prenesemo z naponom leve noge težo telesa docela na desno nogo.

2. Napadajoč sunemo, trdno zavzemajoč ta položaj pesti, z desno naprej proti obličju mišljenega nasprotnika; istočasno pa preide leva leht, katera dosedaj svojega položaja ni spremenila, v analogni (podobni) položaj, v katerem se je nahajala desna pred sunkom; da bi imel sunek večjo silo, preidemo z naponom desne noge do predgiba z levo; glejmo, da podaljšamo sunek s tem, da se ne zadovoljimo z gibom lehti, temveč počnemo tudi z ramo slediti gibu lehti, zas-

Slika 3



kavši trup docela z bokom v smeri sunka (sl. 3., toda le, kar se tiče lehti).

3. Vrnemo se potem v prežo, iz katere smo izšli; desna roka se vrača pod levo pestjo na svoje mesto. Prav tako se izvede sunek z levo iz preže z desno. Povelje: »Vrhnji sunek z desno. — zdaj!« (za zač. »ena — dve — tri«). Za vadbo tega važnega sunka se priporoča ta sunek z obema lehtema menjaje nekolikokrat zaporedoma izvesti, ne da bi bilo treba vrniti se na tretjo dobo v prežo. To je mogoče iz posebne »temeljne postave za sunke«, katera obstoji v predgibu z levo, pri čemer se nahajata lehti v položaju »predročnja gor!« v dlanjem položaju.

Povelje: »Temeljna postava za sunke — zdaj!«

Na sledeče povelje »ena« preide telovadec v pripravo k vrhnjemu sunku z desno; na povelje »dve!« sune z desno, preide pa istočasno z levo k enaki pripravi, kar ponavlja tako dolgo, dokler ne zazveni povelje »dosti«, na kar skrčena leht še izvrši sunek in se na to zopet povrne v temeljno postavo, na kar se na povelje: »V prežo — zdaj!« povrne v predpisano prežo. Pri takšni vaji je mogoče pripraviti v telovadcu zmožnost za pravilno izvedbo sunka mnogo prej, kakor bi bilo mogoče pri posameznem sunku; radi tega se za začetnika toplo priporoča.

Pripravo k s p o d n j e m u sunku izvedemo na isti način, toda pest se nahaja ob pasu. Tudi sunek sam se izvede enako, vendar je cilj tega sunka nasprotnikov trebuh.

## b) Udarci

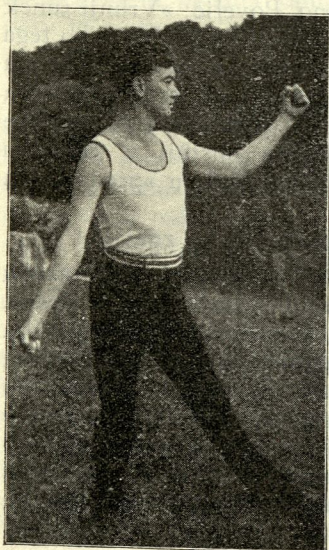
### a) Zunanji udarec z desno

Cilj tega je levo lice nasprotnikovo, če ima isto prežo: Priprava k temu je dvodobna.

1. Mahniti z desno podlehtjo navzdol tako, da pride desna roka v položaju odročanja za 15 cm od desnega stegna, toda istočasno prenesemo z naponom leve noge težo telesa na desno nogo, ki je močno skrčena (sl. 4.).

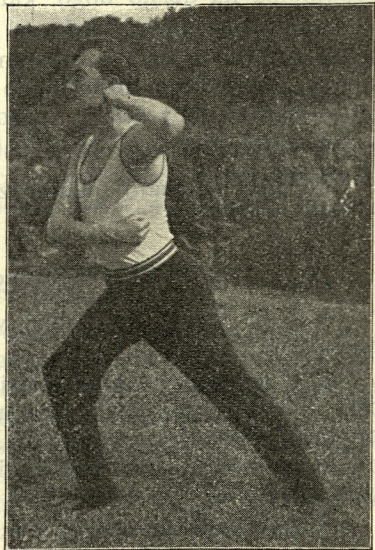
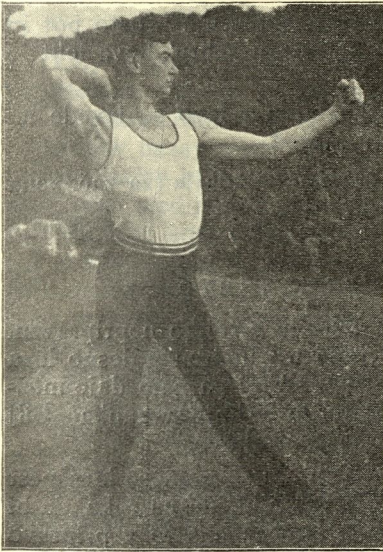
2. Nato skrčimo desno leht v vzročenje tako, da pride pest za tilnik (leva roka dosedaj svojega položaja ni spremenila [sl. 5.]) in

3. zdaj udarimo s pestjo poševno dol od desne strani k levi, in sicer proti mestu, kjer se nahaja lice mišljenega nasprotnika ter gledamo na to, da damo udarcu poudarka s tem, da tudi desno ramo porinemo naprej, ter takoj napnemo desno nogo, prehajajoč z levo v predgib. Desna pest, ker



Slika 4

Slika 5



Slika 6

ne doseže predmeta svojega udarca, nadaljuje prosto pot in preide po dokončanem udarcu k levemu rebbru. Leva leht je skrčena odročno (sl. 6.).

4. Vrnemo se v prežo. Isti udarec z levo se izvede na podoben način iz preže z desno spred.

Povelje: »Zunanji udarec z desno — zdaj!« (za zač. »ena — dve — tri — štiri«).

### b) Zunanji udarec z levo

Ta udarec, izveden z levo roko, je v toliko nepripraven, da nima kritja, katerega nam proži pri udarcu z desno leva roka, dvignjena pri preži. Na drugi strani pa nam daje možnost zloženega napada s pripojitvijo vrhnjega sunka. Cilj tega udarca je zopet levo lice nasprotnikovo.

1. Priprava se izvrši na ta način, da se prenese leva pest s hrbtom naprej obrnjena k desni pazduhi; desna roka, da bi v pripravi leve ne ovirala, preide istočasno s to v pripravo za vrhnji sunek tako, da se obe pesti v bližini dotikata. Istočasno s pripravo leve lehti, katere komolec smeri pred prsmi naprej, se prenese z naponom leve noge teža telesa popolnoma na desno nogo, katera je močno skrčena;

2. udarimo na to s hrbtom l. roke od desne strani k levi proti mestu, kjer si mislimo cilj udarca, podaljšamo udarec z naponom desne noge in predgibom z levo, ustavljajoč napeto leht šele v »zaročenju«;

3. vrnemo se v prežo.

Povelje: »Zunanji udarec z levo — zdaj!« (za zač. »ena — dve — tri«).

### c) Notranji udarec z levo

1. Z levo zaročimo (dlan ven) po najkrajši poti (s priročanjem).

2. Z zunanjim lokom udarimo z levo, zasučemo pri tem pest v členku proti desnemu licu namišljenega nasprotnika ter preidemo sočasno v predgib. Hkrati prehaja desna v pripravo na sunek. Levico ustavimo v položaju »predročenje gor«, dlan ven.

3. Povratek v prežo.



## d) Udarec z desno nazaj

Cilj je glava, in to desno lice nasprotnika, stoječega za napadalcem. Izvede se brez priprave na ta način, da

1. udari desna pest iz svojega položaja v preži s hrbtom naravnost nazaj proti mestu, kjer si mislimo nasprotnika; na vsak način je potrebno trup s  $\frac{1}{2}$  obratom v desno obrniti, prav tako sledijo oči gibu lehti in pesti, ki se ustavi v odročanju gor; nogi ostaneta vsaka na svojem mestu. Sočasno s koncem udarca napnemo levo nogo, s čemer udarec podaljšamo in mu damo večjo silo. Leva leht preide pri udarcu v položaj »skrčiti predročno not«, komolec ob telesu.

2. V prežo se vrne desna leht z doljnim lokom sočasno s  $\frac{1}{2}$  obratom v levo, izvedenim na petah. Ta udarec je mogoče izvesti na podoben način z levo roko iz preže z desno spred.

Povelje: »Udarec z desno nazaj — zdaj!« (za zač. »ena — dve«).

Sunke in udarce izvedemo s tako silo, kakor da bi imeli resničnega nasprotnika; potrebno je tedaj zlasti pri 3. dobi zunanjšega udarca z desno (levo), roko popolnoma v komolcu napeti, proti čemur se, kakor dosedanje skušnje dokazujejo, zelo često in vztrajno greši.

Taki napadi so za oko vabljivi, telesu pa nudijo to, kar pričakujemo od njih.

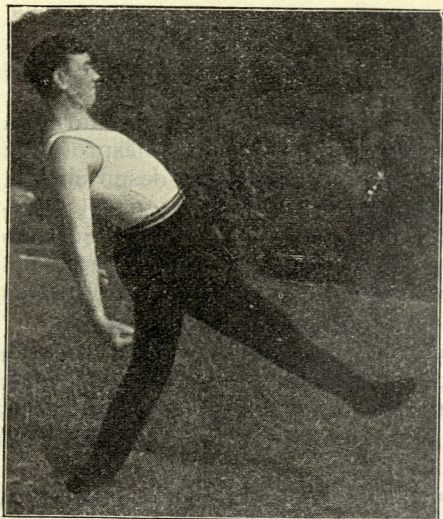
## 5. Napadi z nogama

Zovemo jih »brce«.

Njih cilj je različen. Tako je cilj spodnje brce golen nasprotnika, ki stoji v preži; cilj ostalih brc je trup ali glava protivnikova. Vse, razen spodnje brce, so zložene iz priprave in brce posebej.

### a) Spodnja brca (des., sl. 7.).

1. Desna noga zapusti svoje mesto v preži, šine v položaju, katerega je v preži zavzemala, tik nad tlemi in tik mimo notranje strani leve noge naprej. Tedaj se močno napne v kolenu, stremeč doseči v tem trenutku mišljeni cilj. V namenu, da bi brco čim bolj podaljšali, naredimo močan zaklon in skrčimo levo nogo še bolj, kakor je bila skrčena v preži. Da bi se čim bolj obdržali v ravnotežju, šinemo z obema lehtema v zaročenje ven v trenutku, ko



izvedemo brco in se zaklonimo. Glava je ves čas po koncu. Na koncu brce je peta 20 cm oddaljena od tal, a ker je, kakor je bilo že zgoraj rečeno, šinila noga naprej v položaju, v kakršnem je stala v preži, je pri koncu brce obrnjeno stopalo popolnoma v desno stran, tako da brcamo z notranjo stranjo stopala, prav za prav s peto.

2. Iz te brce se vračamo praviloma do tiste preže, iz katere smo izšli.

Ista brca z levo iz preže z desno spred se izvede na podoben način.

Povelje: »Spodnja brca z desno — zdaj!« (Za zač. »ena — dve!«).

Toda mogoče je preiti tudi v novo prežo s  $\frac{1}{2}$  ali  $\frac{1}{4}$  obratom v levo, kakor se je pač nasprotnik ubranil pred brco. Prehod se naredi na ta način, da se po končani brci obrnemo na prstih upognjene leve noge s pol ali s celim obratom v levo, postavivši nogo, katera je brcnila, takoj v pravilni, za prežo predpisani položaj k levi nogi. Lehti preideta v prežo v trenutku, ko je desna noga prešla v prežo. Samo ob sebi se razume, da ne sme biti ravnotežje telesa s tem niti najmanj omajano. (Isto se izvede iz preže z desno spred po spodnji brci z levo s  $\frac{1}{2}$  ali  $\frac{1}{4}$  obratom v desno.)

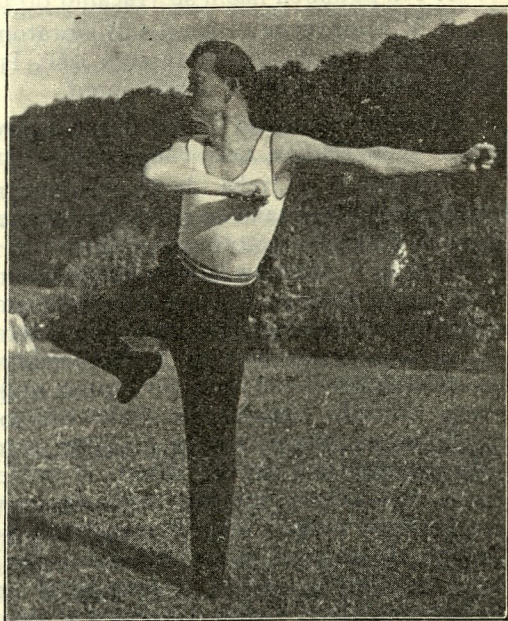
Povelje: »Spodnja brca z desno, prehod v prežo s  $\frac{1}{2}$  ( $\frac{1}{1}$ ) obratom v levo — zdaj!« (Za zač. »ena — dve!«)

### b) Zunanja brca z desno

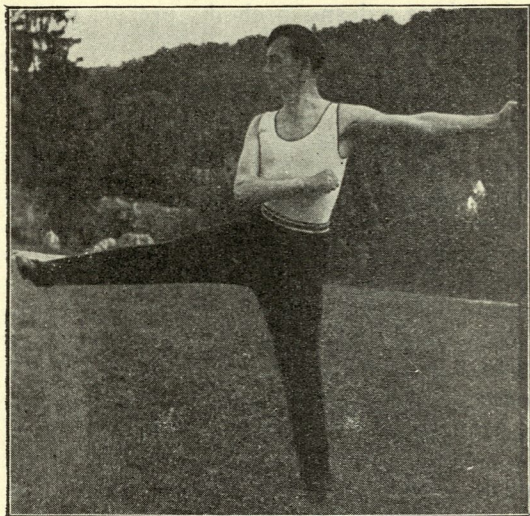
1. V pripravo preidemo s prenosom teže telesa na levo nogo, ki jo napnemo in se obrnemo na prstih s  $\frac{1}{2}$  obratom v levo. Istočasno desno nogo odnožno skrčimo (sl. 8.) in to na nastopni način: koleno noge dvignemo točno vstran in kolikor mogoče visoko (najmanj seveda do vodoravnega položaja), golen je tesno k stegnu primaknjena in smeri poševno nazaj dol; peta je zasukana ven, prsti not; stopalo je priklonjeno močno h kolenu.

Sočasno s končanim  $\frac{1}{2}$  obratom zavzame leva roka položaj »odročenje«; desna ostane na svojem mestu.

2. Brco samo izvršimo tako, da sunemo iz tega položaja, ne da bi koleno nižali, v položaj »odnoženje gor«, pri čemer je stopalo neprestano h kolenu priklonjeno (sl. 9.).



Slika 8



3. Na podoben način se vračamo do priprave.

4. V pripravi se vrnemo s  $\frac{1}{2}$  obratom v desno na prstih leve noge v prežo, iz katere smo izšli. Isto naredimo na podoben način iz preže z desno spred.

Povelje: »Zunanja brca z desno s povratkom v (dotično) prežo — zdaj!« (Za zač. »ena — dve — tri — štiri!«)

Pripomniti je treba, da je obrnjena notranja stran noge ves čas dol. Prav tako je treba, da ostane trup v prvotni postavi in namesto negotovega odklona v nasprotno stran, je tlačiti trup v stran, v katero dvignemo nogo k brci. Pogled bodi vedno obrnjen v stran, kamor brcamo. Pri brci se mora noga popolnoma napeti in spočetka v tem položaju vztrajati, da se izuriš v ravnovesju. Edino jamstvo je seveda v tem, da se opremo z vso težo na stojno nogo, katera mora biti skoro krčevito napeta, da svojo nalogo popolnoma izvrši. Spočetka so težave, toda z marljivo vajo je tu mogoče doseči presenetljive uspehe. Zlasti je potrebno, da more telovadec od začetka vzdigati nogo do prave višine; radi tega mu pustimo dvigati nogo v odnoženju vedno više, toda polagoma in neprestano pazеč na to, da bi bila istoimenska noga popolnoma napeta in trup ostal vzravnan. Toda noga naj bo dvignjena vedno naravnost v stran in obrnjena z no-

tranjo stranjo k tlom. Prav tako je dobro nogi menjaje na predmete v višini lastnega boka polagati in tako mišice, nevajene te vaje, popolnoma nanjo privaditi.

Kakor se pri spodnji brci ni treba vedno vračati v prežo, iz katere smo izšli, temveč rajši slediti nasprotniku pri nje-govi izmeni položaja, tako tudi pri zunanji brci. Enako mo-remo po končani brci in povratku iz nje do priprave preiti v prvotno prežo z  $90^\circ$  obratom s tem, da postavimo desno nogo v prežo za levo nogo.

Povelje: »Zunanja brca z desno; prehod v prežo s  $\frac{1}{2}$  obratom v levo — zdaj!« (Za zač. »ena — dve — tri — štiri!«)

Ali pa položimo nogo, s katero smo brcnili, po njenem povratku do priprave v stran, kamor smo brcnili; obrnemo prsi v to stran ter preidemo tako v prežo z desno spred.

Povelje: »Zunanja brca z desno, s  $\frac{1}{2}$  obratom v desno — prehod v prežo z desno spred — zdaj!« (Za začetnike: »ena — dve — tri — štiri!«)

Ali tudi s celim,  $1\frac{1}{2}$  ali  $\frac{2}{1}$  obratom moremo preiti glede na prvotno prežo v novo prežo tako, da se obrnemo po končani brci in povratku v pripravo s  $\frac{1}{2}$ ,  $\frac{1}{1}$ ,  $1\frac{1}{2}$  obratom v levo na prstih leve noge in postavimo desno nogo v položaj za levo nogo.

Povelje: »Zunanja brca z desno, prehod v prežo s  $\frac{1}{1}$ , ( $1\frac{1}{2}$ ,  $\frac{1}{2}$ ) obratom v levo — zdaj!« (Za začetnike: »ena — dve — tri — štiri!«)

Vendar morejo razni obrati brci ne samo slediti, temveč se lahko izvajajo pred brco in pred pripravo k njej. Toda v praksi rabimo samo  $1\frac{1}{2}$  obrat v desno:

1. dvignivši se iz preže do vzpona na obeh nogah izvedemo  $1\frac{1}{2}$  obrat v desno na prstih do vzpona skrižno z desno spredaj, zasukamo glavo v stran, kamor izvedemo brco, ter dvignemo takoj v početku obrata lehti v položaj, predpisan za zunanjo brco,

2. potem dvignemo desno nogo do priprave za zunanjo brco

3. in končavši to ter

4. vračajoč se do priprave

5. se s  $\frac{1}{2}$  obratom v desno vračamo v prežo iz katere smo izšli, na način, ki smo ga pri zunanji brci zadostno pojasnili.

Povelje: »S  $1\frac{1}{2}$  obratom v desno zunanja brca z desno s povratkom do (omenjene) preže — zdaj!« (Za začetnike: »ena — dve — tri — štiri — pet!«)

### c) Brca z desno nazaj

1. Cilj te je leva stran trupa ali glava protivnika, stoječega za nami. Podobno kot pri zunanji brci prenesemo tudi tukaj, zaradi priprave, težo telesa na levo nogo, jo napnemo in se obrnemo na njenih prstih s  $\frac{1}{2}$  obratom v desno, dvigajoč sočasno desno nogo do priprave na ta način, kakor je bilo obrazloženo pri zunanji brci. Glavo zasukamo takoj v ono stran, kamor je treba izvesti brco.

2. Brcnemo v smeri priprave in

3. vračajoč se v pripravo

4. preidemo s  $\frac{1}{2}$  obratom v levo na prstih leve noge v prvotno prežo, iz katere smo izšli.

Povelje: »Brca z desno nazaj — zdaj!« (Za začetnike: »ena — dve — tri — štiri!«)

Uspešno je mogoče združiti tudi razne brce, ne da bi ravno bilo treba po vsaki od njih se vračati v prežo. To velja zlasti za spodnjo brco, h kateri se da zelo dobro pripojiti zunanja brca in brca nazaj.

Zunanjo brco priključujemo k spodnji brci tako, da se po 1. dobi hipno dvignemo na levi nogi, se zasučemo na njenih prstih s  $\frac{1}{2}$  obratom v levo in preidemo takoj na že znani nam način k pripravi na zunanjo brco in izvedemo brco ter povratek, oziroma prehod do druge preže.

Povelje: »Spodnja brca z desno, zunanja brca z desno s povratkom v prvotno prežo!« (Za začetnika: »ena — dve — tri — štiri — pet!«)

Brco z desno nazaj spojimo s spodnjo brco s tem, da se vračamo po prvi dobi spodnje brce z desno nogo nazaj, toda namesto, da jo postavimo v prežo, se hitro dvignemo na levi nogi in preidemo s  $\frac{1}{2}$  obratom v desno do priprave na brco z desno nazaj, brco izvršimo, se vrnemo do priprave in se s  $\frac{1}{2}$  obratom v levo, izvršenim na prstih leve noge, povrnemo v prežo, iz katere smo izšli.

Povelje: »Spodnja brca z desno, brca z desno nazaj s povratkom v prvotno prežo — zdaj!« (Za zač.: »ena — dve — tri — štiri — pet!«).

Kar je bilo povedano o načinu izvedenih napadov z lehtema, velja v polni meri tudi o brcah. Tudi v brce je polagati vso silo, katera seveda ne sme biti na škodo ravnotežja, temveč z njim v popolnem soglasju. Vse brce, izvzemši spodnjo brco, je treba izvajati s spodnjo ploskvijo stopala, pri katerem se, kakor zgoraj omenjeno, prsti pripogibajo h kolenu.

Ko smo seznanili telovadce s temi temeljnimi borilnimi vajami, moremo pristopiti k težjim in zloženim, toda priporoča se, da se vsako uro vračamo k upeljanim prvinam, kajti samo z najčehšim ponavljanjem je mogoče privedi v postavo telovadcev potrebno stabilnost, v njene gibe pa primerno hitrost in silo.

Te sestave morajo biti uvedene po čistem vzgledu, kolikor je to v tej panogi možno in priporočljivo, pri čemer je vedno treba imeti v mislih enakomeren smoter sestav in njihovo mikavnost. Kar se tiče napadov z lehtema se razen že upeljanih sestav zunanjega udarca z levo, priporoča še vrhnji sunek z desno.

»Zunanji udarec z desno — udarec z desno nazaj«, — kar izvedemo s tem, da preidemo po dokončanem zunanjem udarcu s hitrim naponom leve noge v odgib in izvedemo sočasno udarec z desno nazaj. Vaja je 5-dobna. Razmerje obeh udarcev je tu isto, kakor je bilo razloženo pri njih obravnavi.

S predkorakom je mogoče s pridom spojiti vrhnji sunek z desno na sledeči način: v trenutku, ko postavimo desno peto pri predkoraku pred prste leve noge, preide tudi desna leht do priprave za vrhnji sunek, kateri naj bo izveden istočasno s prehodom leve noge do izpada naprej. (Prehajamo tu namreč, pozorni na sunek, s predkorakom takoj do izpada ali predgiba, nikakor pa ne v prežo, kakor pri predkoraku samem; v prežo se vračamo z delnim prenosom teže telesa na desno nogo šele po dokončanem sunku.) Vaja in povratek bodita izvedena na 3 dobe.

Na podoben način je možno združiti zakorak z udarcem z desno nazaj. Tudi tu z zakorakom ne preidemo v prežo, temveč takoj do izpada z desno nazaj; pripojimo udarec z desno nazaj, tako da prideta roka in noga istočasno v predpisani položaj. Ker nima, kakor prej omenjeno, udarec nazaj posebne priprave, ni treba vanjo preiti; nasprotno je pa sunek brez priprave nemogoč.

Tudi ta vaja je 3 dobna.

Izdaten vir sestav nam nudijo spojitive napadov z izmenami prež in predkoraki ter zakoraki. Tu torej nekaj primerov:

»Vrhnji sunek z desno — povratek v prežo — prežo menjati naprej.« Vaja je 4 dobna. Po vrhnjem sunku se s podvojeno hitrostjo vrnemo v prežo in šele potem to izmenjamo; povratek v prežo zahteva  $\frac{1}{2}$  dobe. Vaja je 4 dobna.

»Vrhnji sunek z desno — povratek v prežo — menjati prežo nazaj.« Vaja je 4 dobna, podobna prejšnji.

»Zunanji udarec z desno — prežo menjati naprej.« Vaja ima 4 dobe. Po končani 3. dobi zunanjega udarca preidemo z izmeno preže v prežo z desno spred.

»Zunanji udarec z desno — izmena preže nazaj.« Vaja 4 dobna, podobna prejšnji.

»Trije vrhnji sunki — povratek v prežo — menjati prežo naprej.« Vaja je 6 dobna. Po tretjem sunku se hitro vrnemo v prežo in šele nato izmenjamo prežo naprej. Vaja je prav tako 6 dobna.

»Vrhnji sunek z desno — spodnja brca z desno — povratek v prežo.« Kakor hitro pride leht v drugo dobo vrhnjega sunka, izvedemo spodnjo brco, ne da bi se vrnili v prežo, in šele odtod preidemo v prvotno prežo, iz katere smo izšli. Vaja je 4 dobna.

»Trije vrhnji sunki — spodnja brca z desno — povratek v prežo.« Vaja je 6 dobna.

»Vrhnji sunek z desno — spodnja brca z desno — prehod v prežo s  $\frac{1}{2}$  obratom v levo.« Vaja 4 dobna.

»Vrhnji sunek z desno — spodnja brca z desno — prehod v prežo s  $\frac{1}{1}$  obratom v levo.« Vaja 4 dobna.

»Vrhnji sunek z desno — spodnja brca z desno — povratek v prežo — menjati prežo nazaj.« Vaja 5 dobna.

»Vrhnji sunek z desno — spodnja brca z desno — povratek v prežo — menjati prežo naprej.« Vaja 5 dobna.

Isto s tremi vrhnjimi sunki.

»Vrhnji sunek z desno — spodnja brca z desno — brca z desno nazaj — povratek v prežo — izmena preže nazaj.« Vaja 8 dobna. Po 1. dobi spodnje brce preidemo takoj v polovici časovne enote do priprave k brci z desno nazaj; po končani brci se vrnemo v prežo, iz katere smo izšli, da jo moremo z novo prežo izmenjati nazaj.



Trije vrhnji sunki — spodnja brca z desno — zunanja brca z desno — s  $\frac{1}{2}$  obratom v desno prehod v prežo z desno spred — izmena preže naprej.

Vaja 10 dobna. Po prvem času spodnje brce preidemo v  $\frac{1}{2}$  enoti časa do priprave za zunanjo brco, nato preidemo v prežo z desno spred, istosmerno s prvotno prežo, na kar zamenjamo to z novo prežo naprej.

»Trije vrhnji sunki — spodnja brca z desno — povratek v prežo — zakorak — brca z desno nazaj — povratek v prežo — izmena preže nazaj.«

Vaja 12 dobna! Po prvi dobi odsuna dvignemo, ne da bi poprej prešli v prežo, nogo do priprave za brco z desno nazaj in po izvedbi iste preidemo v prežo.

»Trije vrhnji sunki — spodnja brca z desno — povratek v prežo — izmena preže nazaj — z  $1\frac{1}{2}$  obratom v levo — zunanja brca z levo — s  $\frac{1}{2}$  obratom v levo prehod v prvotno prežo. (12 dob.)

»Trije vrhnji sunki — spodnja brca z desno s celim obratom v levo v prežo — zakorak — brca z desno nazaj — s  $\frac{1}{2}$  obratom v desno prehod v prežo z desno spred.«

Vaja 11 dobna. Po prvi dobi zakoraka dvignemo nogo takoj do priprave k spodnji brci nazaj; po izvedbi iste se obrnemo, nogo v pripravi zadržujoč s  $\frac{1}{2}$  obratom v desno in postavimo desno nogo v primerni oddaljenosti pred levo, prehajajoč tako v prežo z desno spred.

»Zunanji udarec z levo — vrhnji sunek z desno — spodnja brca z desno — povratek v prežo — izmena preže nazaj — zunanja brca z levo — prehod v prežo z  $1\frac{1}{2}$  obratom v desno.«

Vaja 10 dobna! Kakor hitro se je leva noga po izmeni preže na tleh ustavila, se takoj zopet dvigne k zunanji brci ter preide po izvedbi iste iznova z  $1\frac{1}{2}$  obratom v desno na mesto, odkoder je izšla k zunanji brci.

»Udarec z desno nazaj — povratek v prežo — spodnja brca z desno — zunanja brca z desno — prehod v prežo z  $1\frac{1}{2}$  obratom v levo — zakorak — brca z desno nazaj — povratek v prežo.«

Vaja 12 dobna. Po prvi dobi spodnje brce preidemo takoj do priprave k zunanji brci ter po izvedbi iste preidemo z  $1\frac{1}{2}$  obratom v levo v prežo, iz katere smo izšli.

Samo ob sebi se razume, da izvajamo vse te vaje na povelje vaditeljevo na drugo stran dalje, ko smo prišli s prehodom iz poslednje prvine v drugo prežo, nego iz katere smo izšli.

Najprej so seveda sestave, izvedene na štiri strani, od katerih navajamo nekatere kot primer. Prej je treba povedati, da moramo po vseh sestavah preiti najprvo v pripravo bodisi z zunanjo brco ali z brco nazaj ter šele nato preidemo v novo prežo z nogo, katera je brco pravkar končala na ta način, da postavimo to v potreben položaj k drugi nogi v stran, kamor so bila prsa pri brci obrnjena ter damo seveda tudi roki potreben položaj za to prežo; s poskokom na tej nogi položimo istočasno nart druge noge v podkoleno noge, ki je bila pravkar v preži in preidemo nato v obratno prežo naprej z nogo, katere nart smo v podkoleno položili. Za tem ponavljamo celo sestavo v to novo stran, da pridemo po četrti izvedbi na mesto, iz katerega smo izšli.

Samo ob sebi je jasno, da moramo pri vsaki sestavi točno držati smer.

1. Trije vrhnji sunki — spodnja brca — odsun — brca z desno nazaj in z zgoraj popisano izmeno preže, t. j. prehod v prežo z desno spred, s poskokom izmena preže. — Način, po katerem pridemo iz zakoraka do priprave za prežo, je bil pojasnjen pri enosmernih sestavah. Vaja 12 dobna.

2. Trije vrhnji sunki — povratek v prežo — zunanja brca z desno in prehod v prežo s  $1\frac{1}{2}$  obratom v levo — zakorak — brca z desno nazaj z zgoraj omenjeno izmeno preže. Vaja 15 dobna.

3. Zunanji udarec z desno — izmena preže nazaj — udarec z levo nazaj s celim obratom v levo do predkoračne stoji z levo, pri čemer zavzemajo roke položaj zaročenja ven dol (obrat se izvede na petah) — spodnja brca z desno s  $\frac{1}{4}$  obratom v levo v prežo — odkorak — brca z desno nazaj — in gori opisana izmena preže. Vaja 13 dobna.

4. Predkorak in vrhnji sunek z desno — spodnja brca z desno — povratek v prežo — zakorak — brca z desno nazaj in gori opisana izmena preže. Vaja je 10 dobna.

5. Zunanji udarec z levo — vrhnji sunek z desno (način že popisani pri napadih z rokama) — povratek v prežo — udarec z desno nazaj — povratek v prežo — spodnja brca s  $\frac{1}{4}$  obratom v levo v prežo — spodnja brca z desno in takoj

bra z desno nazaj — in gori opisana izmena preže. Vaja 12 dobna.

S tem končujemo razlago o pestenju. S to panogo telesnih vaj se bomo ponovno pečali, ko bliže spoznamo tudi drugo njihovo stran in ko zberemo o stvari večje skušnje.

## Obramba

Borilne prvine pridobijo zelo mnogo na svoji učinkovitosti, ako jih izvajamo v dvojicah. Tu je seveda potrebno, da poznamo obrambo in njene okolnosti kakor razstop, kako sledijo napadi itd. Poskusili bomo omenjeno v kratkem razjasniti.

Razstop imenujemo medsebojno razdaljo borečih se. Ta bodi taka, da napadajoči s polnim predgibom in istočasnim sunkom ne doseže nasprotnika, stoječega v preži. Sicer bi predla huda zobovju in nosu.

Obrambo imenujemo vsa sredstva, katerih se poslužujemo, da preprečimo nasprotnikove napade. To dosežemo le s tem, da prestrežemo njegove napade z lehtema ali da jih ustavimo v položajih, kjer nam ne morejo škodovati, da se krijemo, ali s tem, da uhajamo z mesta, kamor je bil napad namenjen, da se umikamo. Katerih teh načinov obrambe se poslužujemo, je edino odvisno od razmer, pod katerimi je bil izvršen napad. Hitrost in varnost obrambe je tu odločilni činitelj.

## Kritje

Krijemo se vedno s podlehtjo, ali samo z roko, nikdar z nadlehtjo. Kritja imenujemo po napadih, katere naj preprečijo.

Tako krijemo zunanje udarce z zunanjim, vrhnje sunke z vrhnjim, notranje z notranjim in spodnje s spodnjim kritjem.

Vrhno kritje. Leht, katera krije, je predročno skrčena gor not (podleht vodoravno). Vrhni sunek odbijamo tu navzgor.

Spodnje kritje. Krijoča leht je skrčena predročno dol not (podleht vodoravno); spodnji sunek preprečujemo tu navzdol.

Zunanje in notranje kritje. Pristojna leht je tu predročno skrčena, podleht smeri navpično gor in je tako daleč nagnjena na dotično stran, da udarec ne more doseči na telesu izzvanega mesta.

Zunanjo brco, notranjo brco in brco nazaj, izvedemo proti boku, krijemo z ustrezajočo lehtjo, katera je odročno skrčena s pobešeno spodnjo lehtjo in z odprto dlanjo ob boku, obrnjena proti smeri brce. Zunanje spodnje in notranje spodnje kritje. Smeri li brca više kakor proti boku, nastopi tu dotično zunanje ali notranje kritje.

Spodnjo brco, ako je više izvedena nego li na golen, krijemo tako, da zgrabimo nogo, ki napada, z obema rokama, z eno za peto, z drugo za prste.

### Umiki

Z mesta, kamor je bil napad izveden se umikamo bodisi z delom telesa, na katerega je bil izvršen napad (glavo, nogo) ali s celim telesom. Napadom na glavo se umikamo bodisi s klonom glave, bodisi s klonom celega trupa v neogroženo stran, ali s počepom, ali z zakorakom not, zadaj stoječe noge; napadom na trup z odkorakom not ali nazaj ali z menjavo preže nazaj; napadom na spredaj stoječo nogo, bodisi z menjavo preže nazaj ali tako, da napnemo zadnjo, v preži stoječo nogo in skrčimo sprednjo prednožno, kolikor mogoče visoko.

# O b o r e n j u z d o l g o p a l i c o

## Temeljna postava

Iz tega položaja prehajamo v temeljno postavu tako, da postavimo baton s tanjšim koncem tesno poleg prstov desne roke. Desna lehta je napeta in zavezana v tem trenutku podlaj vodručenine, hrbat roke je obrnjen naprej.

Povelje: »V temeljno postavu — zdaj!»

## Prežr

V prežr prehajamo iz te temeljne postave na to, da

1. preidemo, kar se tiče nog, v sliko z desno nogo na spredaj, kakor je pri boksu popisano, istočasno pa dvignemo baton naprej desni lehti tako, da pride v vodručeni položaj s tanjšim koncem v stran. Kamen je bolj dvignjen kot v temeljni postavi, določeni konec se dotika prstov, v vasi dolžini zunanje strani desne postave (druga noga



Potrebno orodje je ravna lesena palica v premeru  $1\frac{1}{2}$  cm na gornjem, 2 cm na svojem spodnjem koncu. Radi prožnosti se priporoča najbolj leska. Dolžina palice je odvisna od višine telovadca, kateremu naj sega do brade.

Podlaga vajam z batonom obstoji v napadih s palico proti nasprotnikovemu telesu, kakor tudi v odvrnitvi teh napadov. Napadamo z »udarci« in »bodi«, branimo se s »kritji«. Poleg tega vadimo kot pripravo k napadom »mahe«, katerih se moremo poslužiti tudi kot varljivke.

Nastopajoč k vajam z batonom ga nosimo na desni rami tako, da drži desna roka baton približno za 30 cm od debelejšega konca, leht je v priročanju tako upognjena, da je podleht vodoravna; prsti oklepajo baton z zunanje strani, palec z notranje strani. Baton je oprt v sredini svoje dolžine ob desno ramo telovadca.

### **Temeljna postava**

Iz tega položaja prehajamo v temeljno postavo tako, da postavimo baton s tanjšim koncem tesno poleg prstov desne noge. Desna leht je napeta in zavzema v tem trenutku položaj »odročanja«, hrbet roke je obrnjen naprej.

Povelje: »V temeljno postavo — zdaj!«

### **Preža**

V prežo prehajamo iz te temeljne postave na ta način, da:

1. preidemo, kar se tiče nog, v stik z desno spred na način, kakor je pri boksu popisan, istočasno pa dvignemo baton ob napeti desni lehti tako, da pride v vodoravni položaj, v smeri s tanjšim koncem v stran, kamor je bilo obrnjeno čelo v temeljni postavi, debelejši konec se dotika pri tem po vsej dolžini zunanje strani desne podlehti (desna roka

ni zapustila dosedanjega mesta, katerega je zavzemala, ko je baton počival ob rami), mezinec desnice je obrnjen navzgor;

2. opišemo z batonom takoj bočni krog dol, skrčujemo pri tem desno leht tako, da pride njena pest pred sredino telesa, kjer zagrabi leva roka baton z notranje strani tesno pod desno roko v trenutku, ko končuje tanjši konec batona omenjeni krog. Hrbet leve roke je obrnjen navzgor, njeni prsti oklepajo baton z zunanje strani, palec z notranje. Desnica smeri z dlanjo navzgor. Leva leht, čim je zgrabila baton, je tako upognjena, da se nadleht prilega k levemu boku, podleht pa je vodoravna. Tanki konec batona je v višini brade, debelejši sloni po vsej svoji dolžini na zunanji strani leve podlehti;

3. z nogama preidemo v prežo, pri boksu popisano, roki pa, baton čvrsto oklepajoči, porinemo v tem položaju, v katerem sta se nahajali v dobi 2., nekoliko naprej, tako da je leva leht približno za širino dlani od boka naprej pomaknjena, debelejši konec batona pa položimo na vrhnjo stran leve podlehti; položaj batona se ni v ničemer drugem spremenil.

Povelje: »V prežo — zdaj!« (Za začetnike: »ena — dve — tri!«)

Iz te postave izvajamo potem vse nadaljnje vaje.

## Mahi

Mahe, kot pripravljalne vaje za udarce, vadimo od začetka zelo marljivo, da spravimo začetnike do potrebne hitrosti in ročnosti pri ravnanju z batonom. Te vaje so izvrstna šola za vadbo zapestja. Vajam zapestja se ne moremo izogniti, a delajo navadno vsakomur težave, kdor jih prvokrat vadi. Zato je treba spočetka mahe izvajati le počasi in rajši paziti na to, da obdržita lehti stalno predpisan položaj, baton pa, da gre točno svojo predpisano pot. Šele polagoma pospešimo hitrost, stopnjujemo tudi silo mahanja, dokler ne dospemo do onega maha, ki je potreben za napadalni udarec. Mahamo bodisi vodoravno nad glavo, bodisi v navpični smeri, bočno, ob strani telesa.

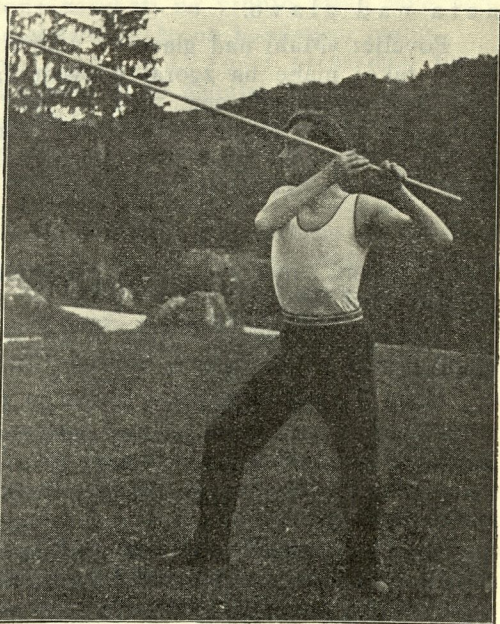
V preži z desno spred, mahamo samo od desne roke k levi, ali pa navzgor in navzdol. Hočemo li vaditi mahe,



preidemo v posebno temeljno postavo k mahom tako, da z naponom leve noge, katere peto zaobrnemo navzgor, prenesemo težo telesa popolnoma na desno nogo, prehajajoč do predgiba z desno, pri čemer porinemo istočasno baton tako daleč naprej, da se roki popolnoma napneta. Položaj batona in lehti je vodoraven, roki nista zapustili mesta, katerega sta zavzemali na batonu v preži. Debelejši konec batona se prilega vedno zunanji strani leve podlehti.

Povelje: »V temeljno postavo k mahom — zdaj!«

Mahajoč v vodoravni smeri prenesemo baton v tem položaju, v katerem se je nahajal v preži, k levi strani glave tako, da prideta roki v višino levega ušesa, a desna roka čisto do njega. Baton ima torej dvignjen položaj in je s tanjšim koncem obrnjen naravnost naprej in zmerno navzgor. Ni usmerjen torej niti na znotraj niti na ven (slika 1. [od iste samo položaj lehti in položaj batona. Slika je risana za drugo vajo; položaj nog si je lahko domisliti z ozirom na zgoraj popisano.]).



Slika 1

Nato odnehamo s tremi poslednjimi prsti leve roke, zasučemo palico, ne da bi se pri tem z rokama oddaljili od mesta, katerega sta zavzemali pri pravkar popisani pripravi, nad glavo od desne roke k levi. Čim je baton preko glave, napenjamo nepretrgoma v mahu napadajoči roki, da pridemo zopet pred telo v položaj temeljne postave k mahom do tja, kjer se debelejši konec batona sploh ne nahaja na vnanji strani levega predlaktja, temveč med rokama. Sedaj zopet primejo prsti krepko baton. Odtod zasučemo baton zopet na zunanjo stran leve podlehti, ga prenesemo sočasno vnovič k levi strani glave in ponavljamo vajo, ne da bi pripustili kakšno prekinitev giba. Vsak mah ima torej dvigajoči in padajoči del; dviga se tedaj iz temeljne postave do dobe, ko je baton popolnoma preko glave, tako da smeri s tankim koncem nazaj, v tem trenutku pa se lehti napneta in se baton enakomerno zopet znižuje, tako da pride v temeljno postavo k mahom. Nikdar ne pade pod vodoravni položaj. Ravno tako je treba poudariti, da roki, izvajajoči mah, ne prideta nikdar čez sredino obličja, niti se ne dvigneta nad glavo.

Povelje: »Mahi nad glavo — zdaj!« na kar prične telovadec takoj mahe na zgoraj popisani način. Vaditelj šteje radi enakomernosti ena, dve... itd. zmeraj pa v trenutku, ko pride baton v vodoravni položaj pred telo. Potrebno je telovadce na to prej opozoriti. Mahi se nadaljujejo tako dolgo, dokler ne zazveni povelje:

»Dosti!«,

katero zadoni zopet v trenutku, ko pride baton v vodoravni položaj pred telo.

Telovadci izvedejo potem še en cel mah, in vsak obstane mirno v položaju, v katerem konča posamezni mah.

Hoče li vaditelj preiti v prežo, je potrebno povelje:

»V prežo — zdaj!« na kar zasučejo telovadci debelejši konec batona na zgornjo stran leve podlehti, istočasno pa prenesejo težo telesa na levo nogo, jo skrčijo ter se povrnejo v prežo.

Bočni mahi dol se vadijo, če povesimo iz te temeljne postave tanki konec batona, ter ga tesno ob desni strani telesa, in če le možno za tem zopet dvignemo točno

v bočni ravnini, dokler ni ves krog končan. Da zmoremo izvesti mah v bočni ravnini, je neobhodno potrebno, da zopet poslednji trije prsti baton nekoliko popuste, ravno tu je treba, da preidemo z lehtema nekoliko na ono stran telesa, kjer baš baton opisuje krog. Sočasno s povešenjem batona skrčimo nekoliko lehti, a jih zopet napnemo, čim dvignemo baton nad ramo. Po prvem mahu preidemo v položaj, kateri je enak temeljni postavi k mahom, kjer se debelejši konec batona prilega na zunanjo stran desne podlehti. Mah končamo po desni strani telesa, izvedemo tedaj brez vsake prekinitve maha ob levi strani telesa na docela podoben način, tako da pridemo šele po drugem mahu točno v temeljno postavo k mahom. Vaditelj šteje v trenutku, ko je baton pred telesom, torej ob začetku vsakega maha. Povelje k ustavitvi bočnih mahov dol naj zazveni popolnoma enako kot pri mahih nad glavo, torej v trenutku, ko se začne mah po desni strani telesa, na kar se opiše ta, kakor tudi oni po levi strani telesa in obstane torej šele v temeljni postavi k mahom. Kar se povratka v temeljno postavo tiče, velja tu, kar je bilo že zgoraj rečeno, le da ni treba tu konca batona zasukati na vrhnjo stran leve podlehti, ker se je nahajal tamkaj že ob končanem mahu.

Izvajajoč bočne maha navzgor prenesemo baton v tem položaju, v katerem se je nahajal v preži, k levemu boku tako, da pride desna roka k levi bočni kosti. Z mirnim pritiskom leve roke naprej na spodnji konec batona, dvignemo baton v navpični položaj, ne da bi premaknili desno roko z mesta, katerega je zavzemala v pripravi, nadaljujemo nato gib, dokler tanki konec batona ne pride v vodoravni položaj za telesom. V tem trenutku napnemo lehti in ju dvigamo do vodoravnega položaja pred telesom ter končamo tako cel krog, katerega opišemo s koncem batona. Le s tem, da dvignemo v naznačenem trenutku lehti do vodoravnega položaja, je možno, da se izognemo udarcu batona ob tla. Po končanem prvem mahu se prilega baton z debelejšim koncem na zunanjo stran desne podlehti, tanjši konec obstane v višini boka mišljenega nasprotnika. Tako je končan mah po levi strani telesa. Nato pristopimo takoj k mahom po desni strani telesa na docela podoben način. Baton prenesemo iz položaja, v katerem smo prvi mah končali, na enak način k desni strani telesa, da leva roka obstane pri desni bočni kosti, iz katerega po-

ložaja opiše baton po desni strani telesa krog, tako da se nahajamo po drugem mahu v položaju temeljne postave k mahom. Pri začetnikih je skrbno paziti na to, da izvajajo mahe na tu popisan način, čeprav počasi, zakaj edino tako je možno naučiti telovadce opisovati kroge točno v bočni ravnini. Samo ob sebi se razume, da s pridno vadbo dosežemo toliko ročnosti v mahih, da nam ni treba prehajati k pripravam. Zadostuje, če skrčimo iz temeljnega položaja samo roki in ju umaknemo samo nekoliko k strani, kjer ravno mah izvajamo. Da bi izvajanje olajšali, ne stiskamo batona v rokah, temveč izmenoma popuščamo prste ter tako vso izvedbo olajšamo. S tem pa tudi omogočimo gladkost in prožnost mahov.

Glede vaditeljevega štetja velja isto, kar je bilo povedano pri mahih nad glavo. Treba je namreč šteti: ena, dve itd. v trenutku, ko pride baton pred telo. To velja pri vseh bočnih mahih. Mahe navzgor ustavimo na povelje »Dosti« v trenutku, ko začnemo mah po levi strani telesa; prej nego obstanemo v temeljnem položaju. Mahajoč nepretrgoma v bočni ravnini tako navzgor kakor navzdol moramo paziti zlasti na to, da preide tanek konec batona vedno navpično črto, ki se nahaja pred sredo telesa. V tej navpičnici se stikajo pota mahov, opisanih po obeh straneh telesa. Pri tem nam dobro služi v pomoč, če si izberemo pri vadbi kak predmet na nasprotni steni, ki se nahaja pred sredo našega telesa, in pri mahanju pazimo na to, da mahi točno prehajajo to mesto. To je najlepše sredstvo, ki veže našo pozornost.

## Udarci

Le-ti so sestavljeni iz priprave in udarca posebej.

### 1. Zunanji udarec

Cilj tega udarca je desno lice mišljenega nasprotnika. Udarac sam na sebi je mah nad glavo, izveden takoj iz preže.

1. Iz preže namreč prenesemo baton k levi strani glave na način, popisan pri mahih nad glavo;

2. tudi na ta način izvedemo mah nad glavo od desne roke proti levi, dodavši mu močan švig; istočasno izvršimo izpad z desno nogo naprej. Po izvedenem udarcu

leži debelejši konec batona na zunanji strani desne podlehti. Obe lehti sta popolnoma napeti. Tanjši konec batona se ustavi v višini obličja. Izpad bodi dolg in izveden na ta način, da porinemo s hitrim naponom leve noge telo naprej, desno nogo pa položimo za dolžino stopala naprej;

3. v prežo se vračamo s telesom in batonom. Odrinemo se torej z desno nogo, sočasno pokrčimo levo, vendar ne da bi se ganili z mesta, prenesemo težo telesa na njo, in postavimo desno za toliko nazaj, v kolikor smo jo pri izpadu naprej pomaknili. Obenem zasučemo debelejši konec batona na vrhno stran leve podlehti in zavzamemo tako položaj, popisan v preži.

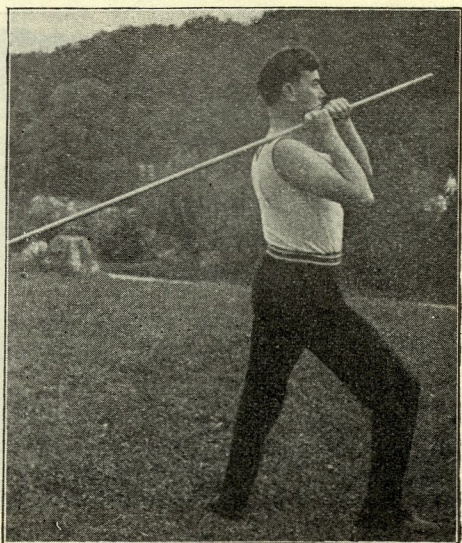
Povelje: »Zunanji udarec s povratkom v prežo — zdaj!«  
(Za začetnike: »ena, dve, tri!«)

## 2. Vrhnji udarec v desno

Cilj tega udarca je teme nasprotnikove glave.

Izvede se na ta način, da

1. opišemo iz preže bočni mah dol ob desni strani telesa na način, popisan pri teh mahih. V trenutku, ko se



Slika 2

nahaja baton pobešen za telesom. ga dvignemo na desno ramo ter naslonimo tesno nad desno pestjo na njo (slika 2.) in mahnemo z batonom naravnost naprej na gori označen cilj, dokler nista lehti popolnoma napeti. Ost batona se nahaja v višini glave, debelejši konec med rokama. Pesti rok sta v višini pasu. S tem je tudi označen položaj batona.

Istočasno z udarcem izvedemo izpad z desno naprej na način, popisan pri zunanjem udarcu;

3. vrnemo se v prežo.

Povelje: »Vrhni udarec v desno s povratkom v prežo — zdaj!«

(Za začetnike: »ena, dve, tri!«)

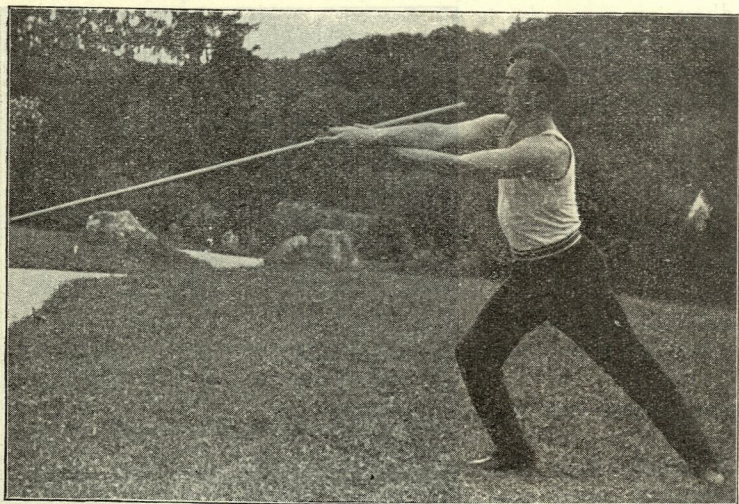
### 3. Spodnji vnanji udarec.

Cilj tega udarca je desni bok nasprotnikov.

Udarec sam je bočni mah navzgor ter naj se izvaja na sledeči način; takoj iz preže:

1. prenesemo baton k levemu boku in

2. izvedemo udarec na način, opisan pri bočnih mahih navzgor, dodajajoč mu močan švig. Istočasno z udarcem naredimo izpad z desno naprej (slika 3.);



Slika 3

3. vrnemo se v prežo.

Povelje: »Spodnji udarec s povratkom v prežo — zdaj!«  
(Za začetnike: »ena, dve, tri!«)

Poleg popisanih udarcev imamo še notranji udarec, katerega cilj je levo lice nasprotnikovo, vrhnji udarec v levo, katerega cilj je teme nasprotnikove glave, in udarec od spod, katerega cilj je levi nasprotnikov bok. Toda vse te udarce pa izvajamo samo iz nasprotne preže, namreč iz preže z levo spred. Ne moremo jih izvajati iz preže z desno spred, ker tega ne dopušča položaj batona. Če pa hočemo kljub temu izvajati take udarce iz preže z desno spred, naredimo pred njimi vaje, s katerimi, kar se batona tiče, prehajamo v položaj, iz katerega so ti udarci mogoči, izvedemo torej pred njimi zunanji udarec, vrhnji udarec v desno in spodnji udarec, ki pa so že stvar prevare (varljivke). Istočasno z njimi menjamo seveda tudi postavo, katere izmena bo popisana pri posameznih udarcih.

#### 4. Notranji udarec z varljivko zunanjega udarca.

Iz preže z desno spred preidemo namreč

1. do priprave na zunanji udarec in
2. izvršimo zunanji udarec na gori popisan način; ne preidemo torej istočasno s tem do izpada z desno spred, temveč do stika z levo spred, na ta način, da istočasno z udarcem prenesemo težo telesa popolnoma na desnogo, se zasučemo na njenih prstih in prisunemo k tej z levonogo, zavzemajoč natančen stik z levo spred. Izmena postave mora biti istočasno z udarcem končana. Baton se nahaja točno v položaju, v katerem se nahaja v dobi 2., popisanem pri vnanjem udarcu.

Na to

3. preidemo do priprave na notranji udarec popolnoma na podoben način, kakor smo prešli do priprave na zunanji udarec. Prenesemo namreč baton k desni strani glave v podoben položaj, v katerem se je nahajal na 1. tako, da pride leva roka k desnemu ušesu (debeli konec se nahaja neprestano na zunanji strani desne podlehti);

4. opišemo na to mah nad glavo od leve roke k desni, dodajajoč mu le za udarec neobhodno potreben mah ter

izpademo istočasno z levo nogo naprej. Močnejši konec batona je na zunanji strani leve podlehti.

5. Nato se vračamo v prvotno prežo tako, da se močno odrinemo z levo nogo od tal, jo napnemo tako, da se dotika tal samo s prsti, prenesemo vso težo telesa na zelo skrčeno desno nogo in

6. se zasučemo na njenih prstih tako, da smeri ta točno naprej, postavimo levo nogo za desno v dotični položaj in za prežo primerno razdaljo, ter preidemo istočasno tudi z batonom v prežo.

Povelje: »Varljivka zunanjega udarca, notranji udarec s povratkom v prežo — zdaj!«

(Za začetnike: »ena — šest!«)

### 5. Vrhnji udarec v levo, spojen z varljivko vrhnjega udarca v desno

1. Iz preže z desno spred preidemo na gori popisan način v pripravo na vrhnji udarec v desno in

2. izvršimo ta udarec na že znan način, vendar ga ne vežemo nikdar z izpadom desne noge naprej, temveč s prisunom leve noge k desni do spetne stoje;

3. zasukamo debelejši konec batona na vnanjo stran desne podlehti, preidemo nato na podoben način, namreč z bočnim mahom dol, izvedenim po levi strani telesa, do priprave na vrhnji udarec v levo tako, da ustavimo baton na levi rami in

4. z izpadom leve noge naprej mahnemo z batonom približno na mesto, kjer si mislimo teme nasprotnikove glave. Položaj batona in položaj lehti ter rok je tak, kakor pri vrhnjem udarcu v desno. Ni treba torej tega še posebej opisovati.

5. V prežo se vračamo na način, ki je pri prejšnji vaji popisan, le da je treba tu

6. istočasno s tem, ko se z levo nogo zopet vračamo v prežo, konec batona na vrhnjo stran leve podlehti zasukati in k temu pritisniti.

Povelje: »Varljivka vrhnjega udarca v desno, vrhnji udarec v levo s povratkom v prežo zdaj!«

(Za začetnike: »ena — šest!«)



## 6. Udarac od spod, spojen z varljivko spodnjega udarca

1. Tu preidemo v pripravo na spodnji udarec na način, bliže popisan pri udarcu samem, in

2. ga ravno tako na znani način izvedemo, spoječ ga s prisunom leve noge v stik z levo spred, kateri bodi končan istočasno z udarcem.

3. nato preidemo v pripravo na udarec od spod pri desnem boku na način, popisan pri bočnih mahih navzgor, in

4. izvedemo popolnoma, spodnjemu udarcu podobno izvedeno, udarec po desni strani telesa z izpadom z levo naprej ter se vrnemo na 5. in 6. v prežo na način, popisan pri notranjem udarcu.

Povelje: »Varljivka spodnjega udarca, udarec od spod s povratkom v prežo — zdaj!«

(Za začetnike: »ena — šest!«)

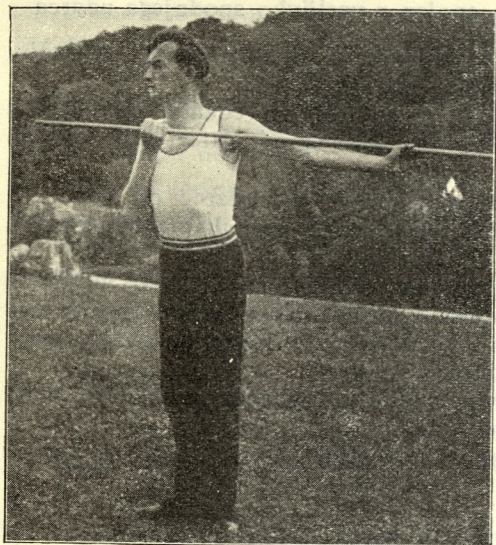
### Bodi

Od teh se poslužujemo z unanjega boda, ki ga izvajamo s tanjšim koncem batona, in notranjega boda, katerega izvedemo z debelejšim koncem batona.

### Vnanji bod

1. Iz preže z desno spred preidemo v pripravo na ta bod s tem, da leva roka, ne da bi svoje mesto na batonu zapustila, potegne v trenutku baton skozi desno pest, ki jo dvignemo pred desno ramo, medtem ko istočasno dvignemo podlehti navpično, nadlehti pa primaknemo k telesu. Baton potegnemo tako daleč, da pride leva leht v položaj odročnja. Desna pest je obrnjena z dlanjo proti desni rami, baton zavzema natančno vodoravni položaj. Istočasno s to izvedbo preidemo v stik z desno nazaj, s tem da prisunemo desno nogo k l., pri čemer postavimo stopali obeh nog v predpisan položaj za stik. Obe nogi sta popolnoma napeti, pogled naprej obrnjen. (Slika 4.)

2. Iz te priprave izvedemo zunanji bod na ta način, da istočasno z izpadom, katerega izvedemo z desno naprej, močno in čim najhitreje porinemo baton z levo roko skozi desno pest tako naprej, da je desna leht skoro napeta, a



leva pride v višino trebuha. Tanjši konec batona smeri proti prsom namišljenega nasprotnika, debelejši konec batona leži med rokama in je oddaljen od telovadčevega trebuha približno za širino dlani. S tem je podan tudi položaj batona samega. Leva leht je skrčena in porine baton samo tako daleč naprej, da nastane med desno in levo pestjo na batonu približno za širino dlani prostora. Čim pride baton v ta položaj (slika 5.), ustavimo nadaljni gib, ko smo prste desne roke krepko stisnili.

3. V 1 režo preidemo s skrčevanjem leve noge, pri čemer postavimo hkrati desno nogo za dolžino stopala nazaj. Istočasno zasukamo debelejši konec batona na vrhno stran leve podlehti ter pritegnemo lehti v položaj, predpisan za prežo.

Povelje: »Zunanji bod s povratkom v prežo — zdaj!«  
(Za začetnike: »ena — tri!«)

### Notranji bod

1. V pripravo za ta bod preidemo na ta način, da naredimo na prstih desne noge polobrat v desno, prisunemo levo nogo v stik z levo spred. Isočasno s to izmeno popu-



**Slika 5**

stimo prste desne roke, ki z njo zdrsnemo po batonu, ne da bi leva roka svoje mesto na njem zapustila, dokler ne obstane desna roka v odročanju. Leva roka se dvigne pri navpični nadlehti in k telesu primaknjeni lehti k levi rami tako, da je hrbet roke obrnjen natančno proti rami, baton leži na prsih vodoravno. (Slika 6.)

2. Bod sam naredimo na ta način, da istočasno z izpadom z levo nogo naprej, porinemo baton z desno roko skozi levo pest tako daleč naprej, dokler ni leva roka skoro napeta, desna pa obstane pred sredino pasu. Debelejši konec batona smeri proti prsom namišljenega nasprotnika. Desna roka zasuče tanjši konec batona tako med roki, da pride sama, precej skrčena, v hrbtnem položaju pred telo. Med levo in desno pestjo ostane prostora za širino dlani.

V prežo se vračamo na ta način, da se

3. levo nogo močno odrinemo ter jo napnemo, težo telesa pa prenesemo popolnoma na desno nogo, katero zelo skrčimo; istočasno potegnemo baton z desno roko skozi levo pest, dokler ne pride leva roka na mesto, kjer baton drži v preži; ob koncu tega giba obrnemo dlan desne roke. Obe lehti sta napeti; leva v predročanju, desna v odročanju; baton je v prečnem vodoravnem položaju.

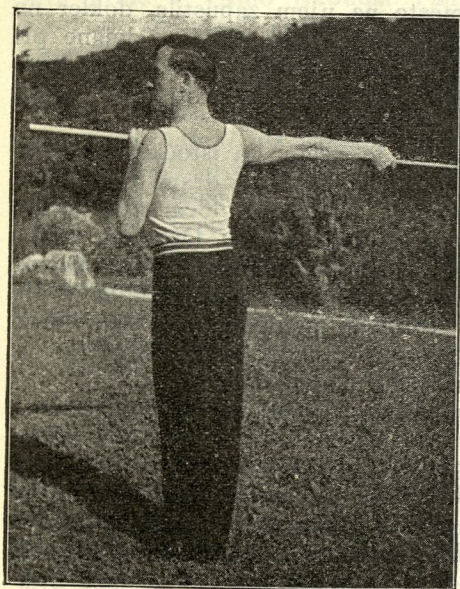
4. se zavrtimo nato na prstih desne noge tako, da smeri naprej, postavimo za njo levo nogo v prežo, iz katere smo prvotno izšli. Istočasno z obratom na prstih desne noge gremo z desnico (ob napeti lehti) po batonu v smeri k levi roki, s čimer privedemo baton v položaj, v katerem mora biti v preži, v kateri ustavimo gib ravno v trenutku, ko stopi leva noga nazaj v prežo.

Povelje: »Notranji bod s povratkom v prežo — zdaj!«  
(Za začetnike: »ena — štiri!«)

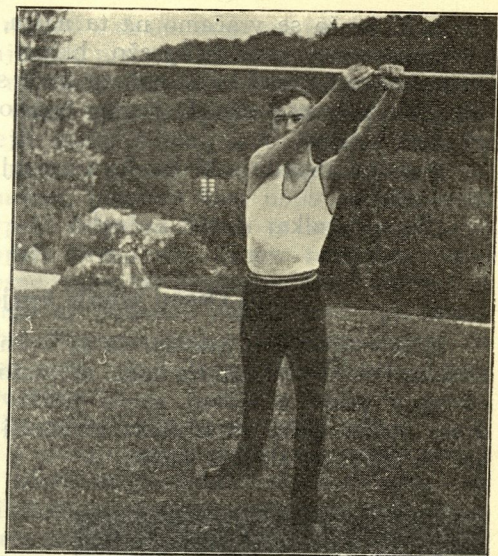
## Kritje

### a) Levo vrhnje kritje

1. Z naponom leve noge preidemo v predgib z desno, istočasno s tem pa prenesemo baton v vodoravni čelni položaj nad glavo tako, da dvignemo lehti v položaj »predročenje na levo gor«. Ko smo dvignili ost batona v nasprotno stran porinemo lehti tako daleč na levo, da moremo brez



Slika 6



**Slika 7**

ovire gledati čez desno leht naprej. (Slika 7., toda le kar se tiče lehti!)

2. V prežo se vračamo na ta način, da upognemo levo nogo, prenašajoč težo telesa večjidel na njo, in zavzamemo istočasno z rokama in batonom predpisani položaj za prežo. Prehod v kritje in povratek v prežo bodi čim najkrajši, izvajan s kratkim naponom in skrčenjem lehti.

Povelje: »Levo vrhnje kritje s povratkom v prežo — zdaj!«

(Za začetnike: »ena — dve!«)

### b) Spodnje kritje, leva zgoraj

1. Glede nog je izvedba ravno ista, kakor pri vrhnjem kritju na levo, in ni treba torej stvari tukaj ponavljati. Kar se batona tiče, ga postavimo z debelejšim koncem navpično navzgor pred sredo telesa na ta način, da dvignemo lehti nad glavo tako, da je leva leht popolnoma napeta. Baton je po vsej dolžini oprt na zunanjo stran desne podlehti, tanjši konec batona smeri proti kolenu. (Slika 8.) Naprej gledamo ob desni strani batona.

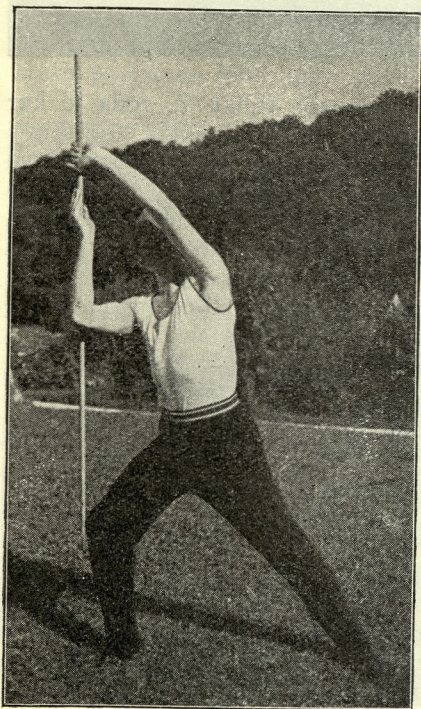
2. V prežo se vračamo na ta način, da skrčimo lehti v položaju, označenem za prežo, hkrati dvignemo navpično tanjši konec batona, ki se nahaja pred sredo telesa, v položaj, predpisan za prežo. Delo nog je bilo popisano pri levem vrhnjem kritju.

Povelje: »Spodnje kritje, leva zgoraj s povratkom v prežo — zdaj!«

(Za začetnike: »ena — dve!«)

### c) Desno vrhnje kritje

Z upoštevanjem pravila, da se vedno krijemo na strani, na kateri se nahaja zadnja noga, moramo, če hočemo iz svoje običajne preže z desno spred preiti v vrhnje kritje na desni strani glave, predvsem umakniti desno moško nazaj, kar se zgodi na sledeči način:



Slika 8

1. Odrinemo se močno z desno nogo od tal, jo napnemo, počivajoč samo z njenimi prsti na tleh, in prenesemo težo telesa popolnoma na zelo skrčeno levo nogo; obenem porinemo roki tako daleč naprej, da sta popolnoma napeti, ter zasučemo debelejši konec batona med lehti;

2. zasučemo se hitro na prstih leve noge, tako da smeri stopalo naravnost naprej, pustimo levo nogo zelo skrčeno, postavimo desno napeto nogo za 50 cm za levo nogo tako, da stojita obe stopali drugo na drugo navpično. Istočasno z dotikom desne noge tal dvignemo brzo baton nad glavo in v desno stran na podoben način, kakor pri levem vrhnjem kritju. Lehti dvignemo tako daleč na desno, da leva leht nikakor ne ovira pogleda naprej. Tanjši konec batona smeri na levo stran.

V temeljno prežo prehajamo na ta način, da

3. se odrinemo z desno nogo, prenesemo težo telesa popolnoma na levo nogo, in pustimo istočasno baton ob vodoravnih in napetih lehteh v bočnem položaju pred prsa s tanjšim koncem naprej, debelejši konec smo zasukali obenem med lehti.

4. Zasučemo se nato na prstih leve skrčene noge tako, da pride njeno stopalo v položaj, kakor ga je imelo v prvotni preži, ter postavimo desno nogo v prežo spred, torej v temeljno prežo, ter preidemo istočasno z nogo in z batonom v temeljno prežo! Potrebno je torej zopet zasukati debeli konec batona na vrhno stran leve podlehti.

Povelje: »Desno vrhnje kritje s povratkom v prežo — zdaj!«

(Za začetnike: »ena — štiril!«)

#### d) Spodnje kritje, desna zgoraj

1. Prva doba je docela slična prvi dobi vrhnjega kritja na desno, kar se tiče postave in položaja batona; glede nog pa so ostale tri dobe enake, tako da se imamo pečati samo s položajem batona,

2. konec batona zasučemo na zunanjo stran desne podlehti ter ga postavimo z njegovim debelim koncem zgoraj navpično tako, da je leva leht popolnoma napeta. Baton se opira na levo podleht, tanjši konec smeri k levemu kolenu. Pogled med lehtema ob desni strani batona.

3. tanki konec batona dvignemo v navpični ravnini pred sredino telesa in baton do vodoravnega položaja, s tem da zasučemo debeli njegov konec med lehti in ga položimo

4. v prežo na vrhno stran leve podlehti.

Povelje: »Spodnje kritje, desna zgoraj, s povratkom v prežo — zdaj!«

(Za začetnike: »ena — štiri!«)

S tem smo popisali najvažnejše položaje in gibe pri batonu in prestopimo k sestavam, od katerih hočemo navesti toliko primerov, da nudimo na ta način priložnost k samostojni tvorbi onim, katerim se te vaje dopadejo.

Toda ker začenjajo mnoge bodisi z dvema ali tremi mahi nad glavo s poskokom na desni nogi in spojenim prednoženjem z levo, je treba še prej popisati te vaje.

Ko smo končali iz običajne preže dva maha nad glavo, preidemo s poskokom na dobo:

1. v pripravo k tem mahom na način, popisan pri zunanjem udarcu; dvignemo namreč baton v tem položaju, v kakršnem se je nahajal v preži, k levi strani glave, tako, da pride desna roka k levemu ušesu. Toda istočasno s tem gibom se dvigujemo na nogah, prenašajoč težo telesa popolnoma na levo nogo, prednoživši desno, tako da so njeni prsti za 5 cm dvignjeni nad mestom, kjer je stala v preži.

2. Ko začnemo prvi mah, kateri bodi na ta način izveden, kakor je bilo popisano pri mahu nad glavo, postavimo desno nogo s celim stopalom na to mesto, kjer je stala v preži, prednožimo potem z levo tako, da pride leva noga v vodoravno prednoženje, v katerem trenutku preidemo do vzpona na desni nogi in v le-tem poskočimo. Razume se, da morata biti obe izvedbi, tako prednoženje kakor tudi poskok, izvršeni v skladu, tako da mora biti prednoženje z levo v pomoč poskoku, treba torej levo nogo s kolebom privedi do prednoženja. Ravno v trenutku, ko je leva prednožena in je poskok na desni nogi končan, mora biti prvi mah končan, t. j. baton se mora nahajati v bočnem, vodoravnem položaju pred prsmi. Nato nadaljujemo takoj

3. drugi mah, vračajoč se istočasno z levo nogo v spetno stajo, v katerem mahu obstanemo ravno v trenutku, ko pride baton drugič v bočni položaj pred telesom. Drugi mah naj se izvede s poudarkom udarca in ustavi ravno v gori opisanem položaju. Debeli konec batona leži med rokama.



4. V prežo se vračamo na ta način, da se zavrtimo na prstih desne noge tako, v smeri naprej, na kar naredimo z levo nogo korak nazaj v prežo. Istočasno preidemo tudi z batonom v prežo na ta način, da skrčimo roki in zasukamo konec na zunanjo stran leve podlehti ter ga nanjo naslonimo.

Povelje: »Dva maha nad glavo s poskokom in povratkom v prežo — zdaj!«

(Za začetnike: »ena — štiri!«)

Ko izvajamo tri mahe s poskokom, je potrebno v prednoženju po poskoku vztrajati, dokler ni dokončan drugi mah, na kar se šele vrnemo istočasno s tretjim mahom do spetne stoje. Razume se, da morajo biti izvedeni mahi tu s povečano hitrostjo.

Kar se sestav tiče, hočemo razlikovati sestave, izvajane v eno smer, sestave, na dve strani izvršene, tako da se po izvedeni sestavi obrnemo s celim obratom v desno in vadiamo to sestavo v nasprotno stran, ter končno sestave, izvajane na štiri strani, kjer naredimo samo  $\frac{1}{2}$  obrata v desno in ponavljamo sestavo štirikrat, toda vedno v drugo stran.

Navajamo primer sestav, izvajanih v prvotni smeri:

1. Spodnje kritje, leva zgoraj — spodnji vnanji udarec — povratek v prežo.

Spodnji vnanji udarec izvedemo tu iz predgiba, do katerega smo prešli s kritjem (glej razlago o spodnjem kritju), ne da bi napravili znova izpad. Ost batona dvignemo v navpični ravnini navzgor tako, da pritiskamo z levo roko debeli konec dol in k levemu boku, dokler ne obstanemo v že znani pripravi, odkoder pa spojeno izvedemo spodnji vnanji udarec. Povratek v prežo se izvede ravno tako na že znani način.

2. Levo vrhnje kritje — zunanji udarec.

Iz vrhnjega kritja preidemo v pripravo na vnanji udarec s tem, da spustimo baton v vodoravnem položaju, v kakršnem se je nahajal v kritju, za glavo na tilnik na ta način, da skrčimo roki tako, da pride desna roka na levo ramo, odkoder izvedemo udarec brez izpada. Vračajoč se v prežo, prenesemo samo težo telesa z desne noge povečini na levo nogo in položimo konec batona na vrhnjo stran leve podlehti.

3. Spodnje kritje, desna zgoraj — udarec od spod — povratek v prežo.

Na že znani način preidemo v spodnje kritje (primerjaj razlago o tem), in iz tega na docela podoben način, kakor je bilo popisano pri spodnjem kritju, leva zgoraj (št. 1), udarimo po vsej strani udarec od spod.

Pri povratku v prežo naredimo z desno nogo korak v prežo naprej.

4. Desno vrhnje kritje — notranji udarec — povratek v prežo.

Ko pridemo na že popisani način v desno vrhnje kritje, spustimo na podoben način, kakor je bilo v št. 2 obrazloženo, baton za glavo, pri čemer pride leva roka na desno ramo, in odtod izvedemo notranji udarec. Glede povratka v prežo, kar se nog tiče, glej št. 3.

5. Spodnji zunanji udarec — spodnje kritje, desna zgoraj — udarec od spod — povratek v prežo.

Po izvedenem spodnjem udarcu, kateri naj se odbije z izpadom, priključimo vajo, ki je bila popisana pod št. 3.

6. Zunanji udarec — desno vrhnje kritje — notranji udarec — povratek v prežo.

Pred vajo, pod št. 4 popisano izvajamo zunanji udarec.

7. Spodnji zunanji udarec — vrhnje kritje na desno — notranji udarec — povratek v prežo.

8. Zunanji udarec — spodnje kritje, leva zgoraj — spodnji zunanji udarec — povratek v prežo.

Po že popisanih vajah me potrebuje zadnja posebne razlage.

9. Zunanji bod — spodnji zunanji udarec — povratek v prežo. Pripominjamo samo, da se izvaja ta spodnji udarec iz izpada, v katerega smo prešli z zunanjim bodom, torej mu ni treba posebnega izpada.

10. Notranji bod — notranji udarec — povratek v prežo. Iz postave, v katero smo prišli z notranjim bodom, potegnemo brzo baton z desno roko skozi levo pest tako daleč, dokler ta ne obstane tam, kjer poprime baton v preži; tukaj se pridruži k levi desna roka, obe se skrčita in preneseta baton z desne strani za glavo do priprave za notranji udarec (glej st. 4). Vse to je delo trenutka. Po končanem udarcu prenesemo z naponom leve noge težo telesa na desno nogo, s katero smo prešli v počep, se zavrtimo na njenih prstih, dokler ne smerijo natančno naprej — stopimo z levo nogo nazaj v prežo.

11. Zunanji bod — notranji bod — povratek v prežo. Po končanem zunanjem bodu se dvignemo na desni nogi; preidemo v stik z levo spred in šinemo istočasno z desno roko po batonu do priprave za notranji bod. Notranji bod in povratek v prežo izvedemo pri tej vaji na že podrobno popisani način.

12. Vrhnji udarec v desno — notranji bod — povratek v prežo. Po vrhnjem udarcu postopamo popolnoma tako, kakor je bilo razloženo pod št. 11 po zunanjem bodu.

13. Zunanji bod — spodnje kritje, leva zgoraj — spodnji zunanji udarec — povratek v prežo.

Po zunanjem bodu vzdržujemo položaj, do katerega smo s tem prišli, in izvedemo v njem tako spodnje kritje kakor spodnji zunanji udarec, na kar se vrnemo v prežo.

14. Zunanji bod — spodnje kritje, desna zgoraj — udarec od spod — povratek v prežo.

Po končanem zunanjem bodu postopamo tako, kakor je bilo navedeno pod št. 3.

15. Zunanji bod — desno vrhnje kritje — notranji udarec — povratek v prežo.

Zunanjemu bodu priključimo tu vajo, popisano pod št. 4.

16. Notranji bod — levo vrhnje kritje — zunanji udarec — povratek v prežo.

Iz postave, v katero smo prišli z notranjim bodom, prenesemo težo telesa z naponom leve noge na desno nogo, nahajajočo se v počepu, istočasno potegnemo baton z desno roko skozi levo pest tako, da obstane ta na batonu tam, kjer je njeno mesto v preži, istočasno pa dvignemo baton do vodoravnega položaja pred glavo tako, da sta roki napeti, baton pa približno za ped više nego teme glave; zasučemo se potem na prstih desne noge, da smerijo natančno naprej, stopimo z levo nogo korak nazaj v postavo, predpisano za vrhnje kritje in približamo istočasno po batonu desno roko k levi, s čimer smo privedli baton nad glavo v zahtevani položaj vrhnjega kritja.

V prežo preidemo s tem, da prenesemo težo telesa povečini na levo nogo, katero skrčujemo in prevržemo baton na levo podleht.

17. Varljivka vrhnjega udarca v desno — vrhnji udarec v levo — notranji bod — povratek v prežo. Prvi dve vaji sta že popisani, ni treba torej o njih razpravljati. V pripravo na notranji bod preidemo na način, ki je pod št. 11 bliže

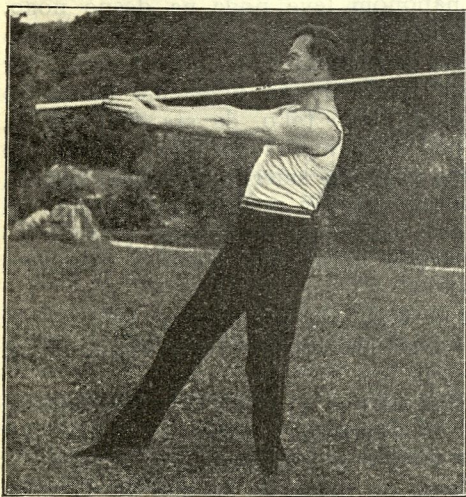
popisan, in sicer s to razliko, da prisunemo levo nogo k desni nogi, prehajajoč tako v stik z levo nazaj. Notranji bod, kakor tudi povratek v prežo izvedemo na že znani način.

Od sestav na dve strani izvajanih naj bodo navedene:

1. Dva maha nad glavo s poskokom — priprava na zunanji bod — zunanji bod — desno vrhnje kritje —  $\frac{1}{4}$  obrat v desno.

Po mahih nad glavo smo pri istem, kar je bilo že rečeno o spetni stoji, preidemo torej v pripravo na zunanji bod edino na ta način, da naredimo  $\frac{1}{4}$  obrata v levo in postavimo stopala v razmerje, predpisano za izpad z desno naprej. Cel obrat izvršimo iz predgiba z levo (med obratom vztrajamo v vrhnjem kritju!) na ta način, da se zasučemo na prstih leve noge, zadržujoč jo skrčeno, in preidemo tako do počepa prednožno z desno. Leva noga stoji na celem stopalu, desna se pa samo s prsti dotika tal. Istočasno s celim obratom prenesemo baton do bočnega položaja, takoj na levo ramo, tako da pridemo iz vrhnjega kritja z lehtema, popolnoma napetima v predročenje, pri čemer je baton dvignjen malo nad levo ramo. (Slika 9.)

Iz te postave začnemo 2 maha nad glavo, spojena s poskokom in izvedemo zgoraj navedeno sestavo še enkrat



Slika 9

v nasprotno stran, tako da šele po zopetni celi izvedbi pridemo s čelom v stran, odkoder smo izšli: Po tem drugem obratu izvedemo še dva maha nad glavo s poskokom, prevrnemo potem baton na desno ramo tako, da je sedaj s tanjšim koncem nazaj obrnjen, pri čemer sta roki popolnoma napeti in v vodoravnem predročanju, izvedemo odtod bočni mah dol po levi strani telesa do stika in pridemo v prežo. Ta bočni mah izvedemo na ta način, da snamemo baton z desne rame, ne da bi roki pri tem svoj položaj izmenjali, navpično navzgor in nadaljujemo s tem gibom, dokler ne pride baton v ravni bočni položaj pred telesom, smereč s tanjšim koncem naprej; umaknemo se zdaj z desno podlehtjo debelejšemu koncu batona, tako da pride ta na vnanjo stran desne podlehti, končamo potem bočni mah, prehajajoč istočasno v stik z desno spred (dobo 2. v preži), na kar preidemo v prežo (dobo 3. v preži).

S tem vežbanjem končujemo vse sestave, izvajane na dve strani. Potrebno je torej temeljito z njimi se seznaniti. Tako je dolžnost opozoriti na to, da moramo baton, prevrnivši ga po končanih mahih na desno ramo, neizogibno na ramo pritiskati, da ne odskoči, kar se doseže s tem, da pritiskamo baton z desno roko na ramo, z levo pa izvajamo nasprotni tlak. S to (l.) torej dvigujemo konec batona navzgor; seveda ne smeta roki iz vodoravnega položaja.

2. Dva maha nad glavo s poskokom — prevrniti baton na desno ramo — bočni mah dol, baton na prsa ravno; istočasno s tem mahom  $\frac{1}{2}$  obrat v levo do spetne stoje —  $\frac{1}{4}$  obrat v desno do priprave na notranji bod — notranji bod — levo vrhnje kritje —  $\frac{1}{4}$  obrat v desno.

Po mahih nad glavo, o katerih je bilo govora že pri prvi sestavi, prevrnemo baton na desno ramo na ta način, da dvignemo ob vodoravnih in napetih rokah konec batona do navpičnega položaja in ga spojeno pustimo pasti na desno ramo. Ta gib izvršimo s tem, da poženemo z levo roko močnejši konec batona naprej in navzgor, pri čemer potiskamo baton z desno roko dol na desno ramo. Baton leži po končanem gibu na sredini mišice, nahajajoče se nad ključno kostjo. Pripomniti moramo, da je treba končati ves gib na mah in pritisniti baton k rami, da po dotiku z nje ne odskoči.

Pri bočnem mahu dol, ki naj se izvaja po levi strani telesa, izvedemo  $\frac{1}{2}$  obrata v levo, ravno v trenutku, ko je bil baton dvignjen iz visečega položaja, v katerega smo prišli v prvi polovici maha, zopet navzgor. V tem trenutku skrčimo roki, primaknemo levo leht k levemu boku, povznesmo levo pest proti levi rami, obrnjeni s svojim hrbtom k rami in šinemo z desno pestjo po batonu od leve pesti za širino prsi; pritisnemo baton v vodoravnem položaju na prsi, pri čemer smeri debelejši konec batona v levo, tanjši pa v desno. Po končanem gibu zavzema desna leht in desna roka ob desnem boku enak položaj, kakor leva ob levem, in sicer s to razliko, da je desna roka obrnjena s svojo dlanjo k desni rami.

Pripravo na notranji bod, bod sam in kritje izvedemo na nam že znani način.

Cel obrat v desno izvedemo iz predgiba z desno, ter smo v to levo vrhnje kritje prišli na nastopni način: Z naponom desne noge prenesemo težo telesa na levo nogo, katero zelo skrčimo, postavimo desno nogo na prste, izvršimo na to na prstih leve skrčene noge cel obrat v desno, zadržujoč nogi v vzajemnem razmerju, v katerem sta bili pred obratom in pridemo tako v položaj, popisan že pri sestavi 1.

Izvedemo iz tega vso vajo še enkrat in končamo to na način, že znan iz prve sestave, izvajane na dve strani.

3. Dva maha nad glavo s poskokom — dva bočna maha navzgor — izpad z levo naprej in desno vrhnje kritje — priprava na notranji udarec — notranji udarec — spodnje kritje, leva zgoraj — spodnji zunanji udarec — desno vrhnje kritje —  $\frac{1}{2}$  obrat v desno.

Bočne mahe navzgor začnemo po desni strani telesa. Kako je treba notranji udarec izvesti, je bilo že pojasnjeno na str. 48 pod št. 4., seveda je treba izvesti v danem primeru udarec z izpadom leve noge naprej.

S spodnjim kritjem pridemo seveda zopet v predgib z desno na ta način, da se istočasno s prehodom batona do spodnjega kritja odrinemo z levo nogo, jo napnemo, prenesemo težo telesa popolnoma na desno nogo, zelo skrčeno, se zasučemo na njenih prstih tako, da smerijo naprej in postavimo nato levo nogo na celo stopalo za 50 cm za desno nogo.

Kako je treba izvesti spodnji zunanji udarec, je opisano na str. 47 pod št. 1.

Kako preidemo v desno vrhnje kritje, kako izvedemo cel obrat v desno in kako končamo vajo, ponovivši jo še enkrat, je bilo popisano pri prvi sestavi, izvedeni na dve strani.

4. Dva maha nad glavo s poskokom — prevrniti baton na desno ramo — baton dvigniti — dva maha bočno dol in priprava na vrhnji udarec v levo — vrhnji udarec v levo — priprava na zunanji bod — zunanji bod — spodnji zunanji udarec — spodnje kritje, desna zgoraj — udarec od spod — levo vrhnje kritje —  $\frac{1}{4}$  obrat v desno.

Tukaj se srečamo z novim položajem batona, »dvignjenega«, katerega je treba podrobneje popisati: Izveden je iz položaja batona, prevrnjenega na ramo, in to na sledeč način: Baton dvignemo z rame, skrčujoč nekoliko roki, in to z desno manj, z levo bolj, ter postavimo baton pred sredo telesa, tako da smeri s tanjšim koncem navzgor in naprej in da je dvignjen približno v kotu  $55^{\circ}$ . Leva roka, z lehtjo k telesu primaknjena, je v tem položaju približno v višini nosa, desna roka pa v višini čela. Debelejši konec batona je položen na levo podleht.

Bočna maha dol se izvedeta na znani način, toda drugi od njih preide pred svojim dovršenjem v pripravo na vrhnji udarec v levo.

Ko prehajamo v pripravo na zunanji bod, naredimo z levo nogo korak nazaj (iz izpada z levo naprej, katerega smo končali obenem z vrhnjim udarcem v levo v izpad z desno nazaj).

Zunanji bod in spodnji zunanji udarec sta popisana pod št. 9 na str. 48, ni treba torej o njem tukaj razpravljati, ravno tako ne o spodnjem kritju in udarcu od spod.

Ko izvajamo vajo še enkrat, jo končamo na že opisan način.

Od sestav, izvajanih na štiri strani, omenjamo te-le:

1. Trije mahi nad glavo s poskokom — priprava na zunanji bod — zunanji bod — spodnji zunanji udarec — desno vrhnje kritje —  $\frac{1}{2}$  obrata v desno.

To vajo izvedemo 4 krat na štiri razne strani; vselej začnemo s tremi mahi nad glavo ter končamo s prehodom v prežo.

Podrobnejše razlage o tej sestavi ni treba, ker nam je tu vse že itak znano. Edino glede na  $\frac{1}{2}$  obrata v desno bodi omenjeno, da se izvede vedno na levi zelo skrčeni nogi in da moramo pritegniti drugo nogo v počep prednožno.

2. Trije mahi s poskokom — prevrniti baton na desno ramo — bočni mah dol, baton na prsa ravno in istočasno —  $\frac{1}{2}$  obrat v levo do spetne stoje — priprava na notranji bod — notranji bod — notranji udarec — levo vrhnje kritje —  $\frac{1}{2}$  obrata v desno.

Kako preidemo iz notranjega boda v pripravo na notranji udarec, je bilo popisano na str. 48, t. 10.

3. Trije mahi nad glavo s poskokom — dva maha bočno navzgor — izpad z levo naprej in desno vrhnje kritje — priprava na notranji udarec — notranji udarec — priprava na zunanji bod — zunanji bod — spodnji zunanji udarec — desno vrhnje kritje —  $\frac{1}{2}$  obrata v desno.

K pripravi na zunanji sunek preidemo na način, kakor je bilo predpisano pri sestavi 4, izvajani na dve strani.

4. Trije mahi nad glavo s poskokom — prevrniti baton na desno ramo — baton dvigniti — dva maha bočno dol in priprava na vrhnji udarec v levo — vrhnji udarec v levo — priprava na notranji bod — notranji bod — levo vrhnje kritje — zunanji udarec — spodnje kritje desno zgoraj — udarec od spod — levo vrhnje kritje —  $\frac{1}{2}$  obrata v desno.

Pri prehodu do priprave na notranji bod preidemo tu, kolikor se batona tiče, na že znani način, kolikor se nog tiče, pa tako, da prisunemo levo nogo k desni nogi, prehajajoč tako v stik z levo zad. Notranji bod, levo vrhnje kritje in zunanji udarec so popisani pod št. 16 na str. 49 in na str. 47 pod št. 2.

Kako se ponavljajo in končujejo vse te sestave, ki se izvajajo na štiri strani se vidi v prvi sestavi tega oddelka.





