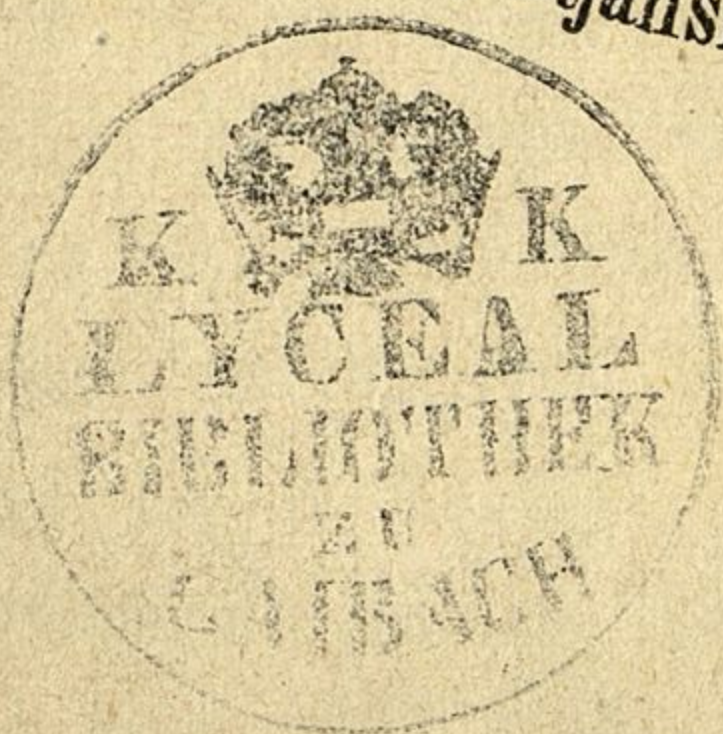


26865. II. B. c.

Kanton

NAUK
o telovadbi.

Iz dal



Prvi del.

Proste vaje
(s 50 podobami).

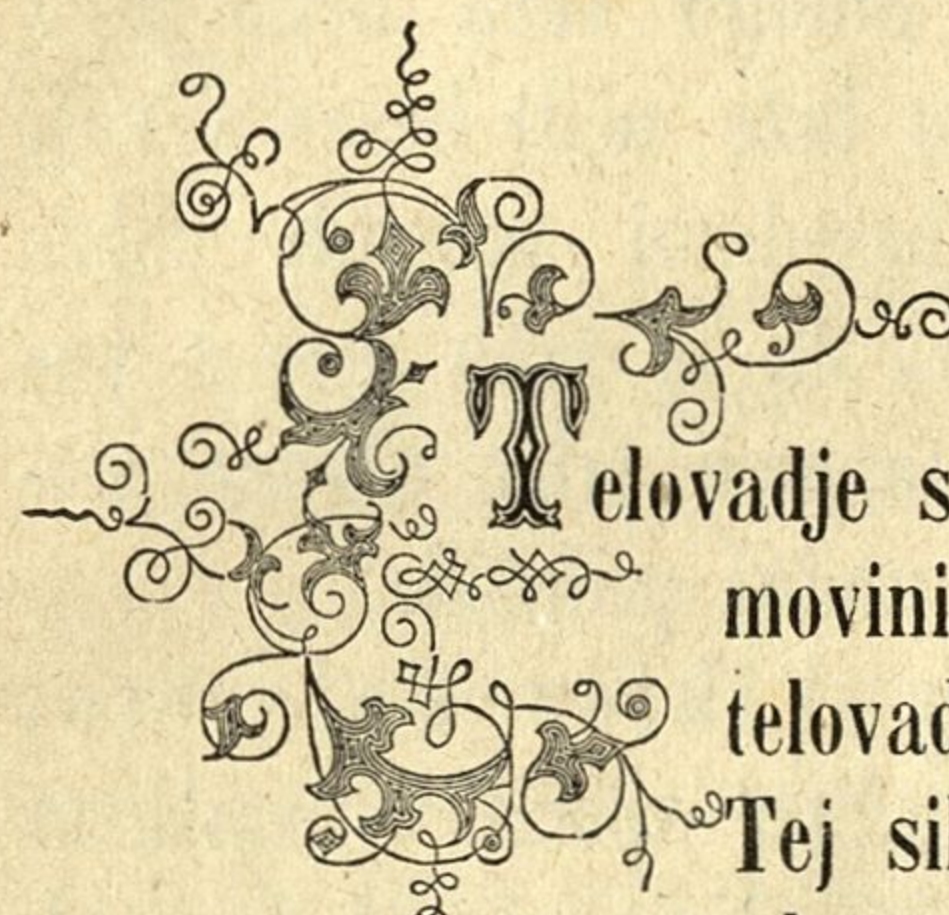
1867.

Iz dal i založil „Južni sokol.“ — Tisk Egerjev v Ljubljani.

030032309



Predgovor.

 Telovadje se je vljubilo po vsej slovenskej domovini, vendar do zdaj nismo še imeli telovadske knjige v materinem jeziku. Tej silnej potrebi v okom prišedši izročamo slovenskim telovadcem stalna pravila, po katerih bi se mogli telovadstva do dobrega izučiti. Taka pravila bi posebno utegnila ustrezati voditeljem, ker bi potem telovadje laže deváli v réd. Vsaka vaja naj ima, kolikor se največ more, svoje posebno ime; to telovadni uk v začetku jako lajša. Da se to vresniči, a posebno da bi se telovadstvo učilo v slovenskem jeziku, tega niso želeli samo naši Sokolovci, ampak tudi telovadne umetnosti vsi prijatelji.

Da si tudi smo dovolj prepričani, kako je težko pisati i med svet dajati tako knjigo, vendar se nismo odstrašili od svojega namena. Izdajamo tedaj v malih zvezkih knjigo, katera ima obseči vse telovadje, kar nam je samo tedaj mogoče dovršiti, ako nas bodo podpirali telovadne umetnosti domoljubni prijatelji.

To knjigo telovadcem tem bolj priporočamo, ker je oprta na lastne izkušnje, i govori o prostih ter o vseh vajah na orodji od najlaže do najteže.

Torej je vsakemu dana prilika, da se more v tej stvari vrlo dobro izuriti, umetno izobraziti.

Da bode telovadcem težava, predno se do dobrega izučé umetnega telovadskega jezika, to vemo, vendar tudi vemo, da se ta težava dozdeva mnogo večja nego je v resnici. Pač ni tajiti, da bi se bilo laže učiti beséd i vaj, ko bi se bile v tej knjigi med besedami naredile dobre telovadske podobe; ali opominjamo, da bi tako delo s podobami bilo mnogo predrago. Zato smo take obraze slovenskim telovadcem v tem zvezku zadaj priložili.

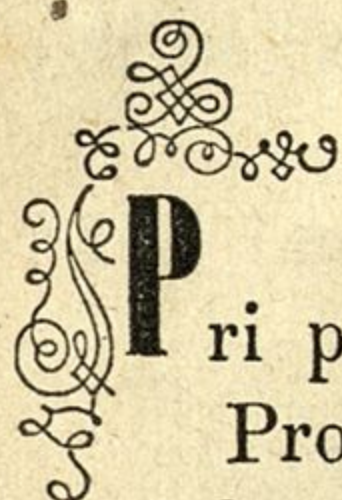
Naš izurjeni prvosokol, gosp. Viktor Coloreto, polótil se je bil prvi težavnega dela, ter spisal v nemškem jeziku telovadsko terminologijo. Gosp. Franjo Levstik je tekój potem prestavil te terminologije prvi oddelek, a gospoda Luka Svetec i profesor Vavrû sta ga v tem podpirala, tako, da je po vseletnem čiščenji i premišljevanji mogoče natisniti rečeni prvi oddelek, kteremu bodo skoraj nasledovali drugi.

Največe zahvale za to početje išče Sokol v tega izvirnega delca krepkej podpori; zatorej želí, da bi našlo prostorček v vsakej najmanjšej knjižnici.

Odbor.

I. Del.

Proste vaje (*Freiübungen*) z nekterimi rédnimi vajami (*Ordnungsübungen*).



Pri prostih vajah telovadec na tleh stoji brez orodja.

Proste vaje dajo 1) telesu ugibčnost sploh; 2) podloga so dobremu telovadju. Proste vaje ne pristujejo samo začetniku, nego tudi telovadcu vsake starosti ino izurjenosti; vredne so torej priporočila i največega gojila. Posebno so neogibno potrebne vsacemu začetniku, stopivšemu v telovadnico; naj mu bodo prva telovadska hrana.

Telovadci se torej drug vštric drugzega (*Stirnreihen*) postavijo po velikosti od desne na levo roko krila (*Flügel*), ali pa v okrogu tako, da so vsi obrnjeni na voditelja, ter da stojé vsaj toliko drug od drugzega nárazno, da se z razpetima rokama ne doséžajo. (Cél rázstop, *ganzer Abstand*.)

Zarad razvidnosti, i ker so si rédne vaje s prostimi vajami uže same po sebi v rodu, naj se tukaj še razloží, kako se delajo stranske vrste (*Flankenreihen*), ter kako se nareja pol i četrť razstópa.

Stranske vrste se naredé, ako stopi telovadec za telovadca, i sicer po velikosti v četrť razstopa drug za drugim.

Četrť razstopa (*Viertelabstand*) v stranskih vrstah (*Flankenreihen*) se napravi, ako se vsak telovadec s komolcema nad kolkoma (*Hüften*) trdno stisne, roki (*Arme*) z odprto dlanjo upogne i stegne, ter se toliko približa svojemu prédniku, da se ga dotakne s stegnenimi prsti.

Pol razstópa (*halber Abstand*) v stranskih vrstah (*Flan-*

kenreihen) se napravi, če vsak svoji dláni položi predniku na rámeni, i če se vsi ob enem toliko nazaj pomeknó, kader se ukaže, da sta róki stegnjeni.

Pol razstópa v štrítnih vrstah (*Stirnreihen*) se napravi: 1) četa se razštéje na prvce i vtórcce (družce, *Einser und Zweier*), i vtórci stopijo za stopinjo naprej ali nazaj, kakor je ukaz; 2) če tako stojé, da desnico položi vsak svojemu sostájniku (zravniku) [*Nebenmann*] na levo ramo, pa če se potem vsak toliko na levo odmakne, kader se ukaže, da se mu roka stegne.

Ko se céli rázstop ali pol razstopa dovrší, naj roke izpusté dlani ali ramena, kader se ukaže.

Nástop v štrítno i v stransko vrsto se ukazuje:

v štrítno vrsto!

v stransko vrsto!

Za prvi ali navadni nástop (*Grundstellung*) se ukazuje: p ó z o r!

Kader ima nástop nehati, takrat se ukazuje: n á r a z n o!

Prvi ali navadni nástop je, kader je telovadec rávno vsklonjen, da ima stegnjeni koleni, pēti v ^{oklona} pravokótje (*rechter Winkel*) stisnjeni, prsi napete, plēči tako nazaj umákneni, da roki visita prosto ob telesu, ter da glava stopi strmo (*senkrecht*) izmed ramen.

Posebne vaje.

1. Z glavo.

a) Glavo ^{upogibati} ugíbatí (*beugen*) na vse strani: préd-se, zá-se, na levo, na desno.

b) Z glavo kolébatí (*schwingen*): naglo jo ^{upogibati} (ugíbatí) préd-se i zá-se, na levo i na desno.

c) Glavo obračati (*drehen*): četrt obrte (*Drehung*) na levo, na desno; pol obrte ^{na levo} na levo, na desno.

č) Z glavo krožiti (*kreisen*): ugíbanje združeno z obračanjem od leve na desno, i takisto od desne na levo.

2. Vaje s trupom (*Rumpfübungen*).

- a) Trup pripogibati (*beugen*) i vsklanjati (*strecken*) préd-se, zá-se; na levo i na desno ugibati. (Podoba I. a, b, c.)
- b) S trupom kolébatí (*Rumpfschwingen*) préd-se, zá-se. (Podoba II.)
- c) Trup obračati (*dreheren*) na desno, na levo. (Podoba III.)
- č) S trupom krožiti (*kreisen*): uklonjen trup obračati od leve na desno i od desne na levo.

3. Vaje z rokama (*Armübungen*).

- a) Roki dvigati (*heben*), spuščati (*senken*) na vse strani, desnico préd-se, levico préd-se; obé ob enem préd-se; kvišku desnico, levico; obé ob enem; dvigati od sebe levico, desnico; obé ob enem (Podoba IV.); dvigati zá-se desnico, levico; obé ob enem.
- b) Z rokama kolébatí (*Armschwingen*) gori i doli; préd-se, na levo, na desno; obé ob enem; kvišku, od sebe, nazaj.
Obe vaji se tako napravljata, da je zdaj palec, zdaj mazinec, zdaj dlan, zdaj nadpéstje zgoraj.
- c) Z rokama krožiti (*Armkreisen*): pri polóvnem króženji se roka rávno (*wagrecht*) drží: préd-se, záse; na desno, na levo.

Pri celem kroženji se roka spusti navpík (*senkrecht*), i potem se ž njo kroži: préd-se, záse; z obema ob enem. (Podoba V.)

Pri celem kroženji z obema ob enem desna roka pade navpík, leva se kvišku vzdigne; ali naopako (*umgekehrt*).

- č) Roki počasno krčiti i stézati v komolci (*Arm beugen und strecken*): na desno, na levo; obé ob enem; préd-se stegniti; takisto tudi od sebe; kvišku skrčiti i nizdolu stegniti. (Podoba VI. a, b.)
- d) Roki krčiti potem kolebáje stézati (*Armschnellen*): obé ob enem; préd-se, od sebe, kvišku, nizdolu.

- e) Z roko suvati (*Armstossen*): stisnivši pést roko krčiti i ž njo suvati na desno, na lévo; z obéma ob enem; préd-se, od sebe, kvišku, nizdolu.
- f) Z roko mahati (*Armhauen*): stisnivši pest mahati na desno, na levo; z obéma ob enem; kvišku vzdigati; nizdolu mahati.

4. Vaje z nogama (*Beinübungen*).

Stopiti je v prvi nástop. Roki se vpreta ob kolkih s prsti spredaj s palci zadaj.

- a) Teptánje (*Fussstampfen*) v navadnem (prvem) ^{nastopu} nastopu na desno i na levo.
- b) Kréča (*Grätschen*): stopalo se od stopala ob enem ven zavije.

Ločita se:

- α) Razkréka (*Seitgrätsche*): stopalo se od stopala ob enem ven zavije ter zopet ob enem dene nazaj v navadni ^{nastopu} nastop. (Podoba VII.)
- β) Prekréka (*Quergrätsche*): eno stopalo se zavije préd-se, drugo zá-se, vse ob enem; potem se dene zopet v navadni ^{nastopu} nastop. (Podoba VIII.)
- c) Nogi izpomáljati (*Spreizen*): stegneno nogo vzdigniti na desno, na levo, préd-se, zá-se; takisto tudi vzdigneno desno nogo prevreči čez levo pred seboj; levo čez desno pred seboj; desno za levo; lévo za desno. (Podoba IX.)

Ta vaja se dela sè stegnenim i skrčenim stopalom.

- č) Z nogo ob nogo udárjati (*Beinschlagen*): vzdigniti stégneno nogo ter ž njo ob nogo udarjati; z desno, z levo; préd-se, od sebe, za sebe.
- d) Z nogo kolébatl (*Beinschwíngen*): préd-se; zá-se; od sebe na desno, na levo.
- e) Nogi krížiti (*Beinkreuzen*): desno čez levo ali levo čez desno na tla opirati.

- f) Nogo obračati: k sebi, od sebe; na desno, na levo.
- g) Z nogo krožiti (*Beinkreisen*): nogo z malim ali vélikim lokom ali z osmico stézati k sebi ino od sebe, ali na desno i na levo, s skrčenim ali stegenim stopálom.
- h) Pêti vzdigati i spuščati (*Fersen heben und senken*): koléno se ^{upogne} ugane, kolk ostane stegen; na desno na levo.
- i) Koléni ^{upogne} vzdigati i spuščati (*Knie heben und senken*): na desno, na levo. (Podoba X.)
- j) Z nogama suvati (*Beinstossen*): koleno se upogneno vzdigne i ž njim sune, da se vsi členi na nogi stegnejo: na desno, na levo, pred sebe, na tla, za sebe.
- k) S kolenom krožiti (*Kniekreisen*): najprvo se koléno vzdigne i potem se ž njim kroži od sebe i k sebi.

Nektere izmed prostih vaj.

A. Vaje z rokama.

Prvi ali navadni nastop: — Stoj!

1) Roki na stran dviáje razpenjati, da sta ravni. Polagoma vzdigni! Roki sta zdaj na stran vzdigneni: v razpétji (*Seithebhalte*). [Glej podobo IV.] Na povelje: spustite! naj roki zopet doli padeta. Tudi pri družih vajah, kader se vzdigajo roke, ukazuje: vzdignite i spustíte!

2) Roki tako visoko kvišku vzdigati, da se nadpestji ^{dlani} stakneta nad glavo (*Seithochheben*). [Podoba XI.]

3) Roki préd-se vzdigati (*Vorheben*).

4) Roki na višek préd-se vzdigati (*Vorhochheben*), da se dláni nad glavo dotičeta i potem ob strani spustita.

5) Stegneni roki vzdigati do razpetja, od tod do viška (*Hochhebbhalte*), i spustiti ji zopet do razpétja.

6) Stégneno roko vzdigati do rávnosti i spuščati jo zopet navpík.

7) Desnico i levico zaporedoma préd-se vzdigati do ravnega izpomóla (*Vorhebehalte*). V daljšnjih vajah se druga roka vzdiguje, druga spušča.

8) Obé préd-se stegnenni roki ob enem razpéti, jako kolebáje ž njima.

Ker pri tej vaji ramena zeló trpé, zato se zove raménska izkušnja. (*Schulterprobe*).

9) S stegneno roko króžiti (motoróge, *die Mühle*):

a) Od zdolaj préd-se. (Podoba XII.)

b) Od zdolaj zá-se. (Podoba XIII.)

Vsak mora tem hitreje krožiti najprvo z desnico, potem z levico.

10) Vzdigneni roki stezati i v komolci krčiti:

a) od sebe;

b) préd-se;

c) desnica se steza, levica se krči v komolci.

11) Eno roko vzdigniti do viška. (Podoba XIV.) Roka se od stegna tem više vzdigne po najkrajšem poti.

12) Suvati samoròč in obéroč:

a) préd-se;

b) od sebe;

c) nád-se;

č) pód-se.

13) Prekrižani roki do viška vzdigati: desnica poprime levi komolec, levica desni; potem se obé vzdigneta tako visoko, da se izpod njiju more videti.

14) Ravno stegnenni roki obračati: pred seboj, od sebe razpeti; nad seboj; spodaj ob sebi. Te vaje se pomnožijo ako je zdaj palec zdaj mazinec, zdaj dlan zdaj nadpestje zgoraj.

15) Z rokama kolébatl na kratko: pred seboj, do razpetja, navskriž.

16) S komolcema krožiti (*Unterarmkreisen*). Nadláhtje (*Oberarm*) se stisne k sebi, a s komolcema se kroži.

17) Prste ali stegnivši ali v pést stisnivši roki v za-pestnej zgíbi vzdígati i spuščati; tudi na levo, na desno (*Handbeugen und Handstrecken*).

18) Z rokama v zapestnej zgíbi krožiti na obe strani (*Handkreisen*).

19) Prste močno i hitro zaporedoma krčiti i stézati (*Fingerbeugen und Fingerstrecken*).

20) Razdvojêne prste krčiti i stezati (*Fingergrätsche*).

B. Vaje z nogama.

1) Stati zdaj na podplatih, zdaj na prstih: (Podoba XV).

a) Noga se v grlu tako stéza i krči, da se vse telo ziblje gori i doli (krčistéza, *Fusswippen*);

b) vpognivši levo koleno se vzdigne od tál najprvo léva, potem desna peta (glej podobo XV.), ne dotikáje se tál. Ukaz: na levo prste! na desno! črédoma (*abwechselnd*)!

2) Koleni krčiti i stézati (*Knie beugen und strecken*):

a) telo je oprto na obeh nog prste, trup ves po konci, — zdaj počasno se razkoračáje, koléna upogíblji, kar je mogoče do počépa, a potem se zopet vzdigni (*tiefe Kniebeuge*). Ukaz: nizko počénite! Upógnite! Zravnájte! i. t. d. (Podoba XVI);

b) telo se na obeh nogah vzdigne s podplatov na prste, koléni ob enem malo upogibajóč, i potem ji zopet stezajoč léze nazaj na podplate. (Podoba XVII.)

Klek (*Kniewippe*): telo se večkrat hitro sčéne do celega ali samo do polóvnega počépa.

3) Zgrba (*Hockstand*): z razpognenima kolenoma v počepu na prstih stati.

4) V zgrbi stati zdaj na podplatih zdaj na prstih.

5) Pêti vzdígati (*Anfersen*): večkrat se ista noga vzdigne do platnic, ali tudi zdaj ta zdaj óna. (Podoba XVIII.)

6) Pêti vzdígati z rokama: ena ali obé roki držita vzdigneno pêto:

a) za seboj,

b) pred seboj. (Podoba XIX. a, b.)

7) Koléni upogibati na enej nogi stojèč, ter potem upogneno koleno znížati do pokleka, i sicer da roka ali ne pomaga, ali da roka kvišku drží upognene noge pête.

8) Noge izpomáljati:

a) z málo toda enako hítrostjo préd-se i potem zá-se. — Izpomolíte préd-se! (Glej podobo IX.);

b) črédoma od sebe izpomáljati desno i levo nogo. — Izpomolíte od sebe!

c) zá-se.

9) Izpomòl s kolénjim upogíbom (*Spreizen mit Kniebeuge*):

a) desna noga se izpomálja, leva krči, ali napáko;

b) leva noga se krči, desna se préd-se izpomálja do počépa.

10) Kolébat i z nogo préd-se ali zá-se: z levo, z desno.

11) Koléni vzdígati do prsi: lévo, desno; obé. (Glej podobo X.)

12) Koléni vzdígati i nogi stezati. — Stegni na naglem v kolenu upogneno nogo: levo; desno a) od sebe, b) préd-se i pusti jo počasu!

13) Préd-se vzdígneno nogo izpodprimi z obema rokama, potem nogo stezaj i krči. — Samo ob sebi se vé, da se ta vaja tudi tako naredí, da roki ne pomagata. (Podoba XX.)

14) Z nogo suvati: préd-se, od sebe, za sebe.

15) Na enej nogi stojèč druge noge koleno skrčiti, potem stoječo nogo tako upogniti, da skrčenega koléna pête pride do tal.

16) Rávno stegneno nogo počasu premikati: na lévo, na desno (*Wagschweben*).

17) Z nogo, ravno stegneno, kolebati: na levo, na desno (*Wagschwingen*).

18) Nogo, v oblok stegneno, premikati na razne strani (čez stol ali čez kozel, *Bogenspreizen*).

19) Z nogo, v lok stegneno, kolébatl (*Bogenschwlngen*.)

20) Zibati se iz „nastopa na prstih,“ v „nástop na obéh petah“ (*Fusswiegen*).

21) Stopálo v navadnem nastopu vzdigati, kar je mogoče od tál, i potem spuščati (*Fussheben und Fuss senken*) zdaj levo, zdaj desno; obé ob enem.

22) Poprejšnja vaja se dela tudi od tál, zdaj z levo, zdaj z desno nogo; z obema ob enem, — počasno ali hitro.

23) S stopalom krožiti (*Fusskreisen*).

C. Vaje v napadu (*Uebungen im Ausfall*).

1) Borilni nástop (*Fechterstand*). [Podoba XXI.] Iz navadnega nastopa telovadec stégneno levo nogo postavi za korak na levo od sebe, a desna se v kolenu ugane ter izpogne, da torej drží vsega telesa težo, i da sta si stopali v pravokótji; obé roki se pritisneta k prsim i pestí se stisneta. Enako se borilni nastop napravi, ako se desna noga postavi od sebe i leva ugane.

2) Nápad (*Ausfall*), tudi bojni nástop (Podoba XXII.) Loči se od poprejšnjega v tem, da se mora noga, ktera je postavljena v korak, tako upogniti, da koléno preseza prste; druga noga se po polnem stegne.

Vaje z rokama v napadu so:

a) Iz navadnega nastopa: nápad pred-se, na desno, ter ob enem se z roko sune: na desno, préd-se, od sebe, nád-se, pód-se. Takisto je nápad préd-se na levo, a z roko se sune na levo: préd-se, od sebe, nád-se, pód-se. Takisto je napad na levo ali na desno préd-se, ka da se z obema rokama sune: préd-se, nád-se, pód-se.

b) Iz razkréke (*Seitgrätsche*) nápad na desno, na šijo (*schräge*), préd-se. Ob enem se koléblje z

desnico na šijo, pred-se, nád-se, od sebe. Takisto je iz razkréke nápad na levo.

- c) Iz navadnega nastopa nápad na desno na šijo pred-se; roka se vzdigne na desno šijo, a ž njo se mahne na lévo. Takisto je tudi napad na levo; takisto dalje napad na levo ali na desno: préd-se, na šijo; obé roki se skrčita, vzdigáje se, a na-
posled se nizdolu mahne ž njima.
- 3) V napadu klékati (*Kniewippen im Ausfall*).
- 4) Brzo stopati iz navadnega nastopa v napad ter naopako.
- 5) Iz „napáda na levo,“ v „nápad na desno,“ i naopako; vselej se od sebe sune z roko napadajoče strani.
- 6) Nápad iz navadnega nastopa:
a) od sebe;
b) na šijo préd-se;
c) na ravnost préd-se.
- 7) Nápad, na višek izpomolivši napadajočo nogo, predno stopi na tla.
- 8) Nápad iz zgrbe (*Hockstand*).

Č. Vaje s trupom.

1) Iz navadnega nastopa na stegnenih nogah trup počasu tako globoko nagniti, da se prstje dotaknejo tál. (Podoba XXIII.)

2) Trup iz razkréke kolebáje nagibati: roki, v začetku do viška vzdigneni, kolébljeta se nizdolu med nogi ter zopet nazaj. (Rezáč, *Sägemann*).

3) Trup iz razkreke nagniti do srednjega nagiba, ter nizdolu suvati čredoma z desno i z levo pestjó, da se ta roka krči, druga steza. (Stópe, *Stampfe*). [Podoba XXIV.]

4) Trup nagniti: roki se do viška vzdigneta, potem se trup vskloni ter nazaj upogne, i roki se ob enem razpneti. (Podoba XXV.)

5) Trup zapogibati, roki préd-se stegnivši.

6) Trup v prekréki počasu zibati préd-se i zá-se (*Rumpfschwingen im Quergrätschstande*). [Podoba XXVI.]

7) Napad od sebe, trup nagibáje zdaj na desno, zdaj na levo.

8) Trup se nagne, stoječ na enej nogi, a druga noga se izpomolí zá-se. Da trup dalje ostane nagnen, pomagata roki, oklenivši stoječe noge kolénji sklep. (Podoba XXVII.)

9) Trup iz široke razkréke od sebe nagibati. Da ima ta odsébní nágib pravo mero, naj bosta roki razpeti, a trup se tako nagne, da se klonéča roka dotakne stegna. (Podoba XXVIII.)

10) Nagibanje v kolkih: trup se togo (*steif*) nagne préd-se, róki nad glavó razpénši. (Podoba XXIX.)

11) Trup obračati, i róki préd-se stegnivši, v navadnem nastopu kolebati se na desno i na levo. (Podoba XXX.)

12) Trup obračáje nagibati v razkreko, da se v zgíbi pod kolenom objemlje zdaj desna zdaj leva noga. Prvemu objemu je treba četrť obrte na levo stran, družemu pol. (Podoba XXXI.)

13) Tako vzdigovati i spuščati kolka (*Hüftheben und Hüftsenken*), da je dva palca od tal zdaj léva, zdaj desna, v kolenu stegnena noga.

14) Trup rávno obračati na levo, na desno (*Wagschweben*).

15) Rámeni, róki v komolcih stegnivši, vzdigovati, da se dotíkajo glave, i potem spuščati, lévo, désno; obé ob enem (*Achselheben und senken*).

16) Rameni naprej i nazaj pomikati (*Vorschultern und Rückschultern*).

17) Z rámenoma krožiti (*Schulterkreisen*): rameni se večkrat zaporedoma hitro naprej pomakneta, vzdigneta, nazaj stisneta i spustita.

18) Trup iz kolkov vzdigovati (*Rumpfheben und Rumpf-senken*).

D. Vaje v oprtej léži (*Uebungen im Liegestütz*).

Trup mora biti tog (*steif*).

a) Oprta léža: vèz obraz (*vorlings*); vèz stran (*seitlings*).

V navadnem nastopu sta roki oprti ob kolka, nogi na prstih, telo v počepu, prste strnivši med koleni; opirati se je na tla, noge nazaj stegnivši.

1) Oprta léža vèz obraz. (Podoba XXXII.)

2) Oprta léža vèz levo stran. (Podoba XXXIII.)

3) Oprta léža vèz desno stran.

4) Telo, oprto rokama na prste, vzdigniti v „oprtej léži vèz obraz.“

5) Oprta léža vèz stran, opiráje se na komolec. (Podoba XXXIV.)

6) V „oprtej léži vèz obraz“ spreminjati stézo i krčo.

α) Oprta léža vèz obraz na stegnenih rokah, kateri se hitreje ali počasneje krčita (*Knickstütz*) i stezata v opóro (*Streckstütz*).

β) Léža vèz obraz tako oprta, da se ena roka stegnena vsa opira a druga samo na komolci; ob enem se óna roka ugane, da se komolec opre, a ta se pobere v oporo. (Podoba XXXV.)

7) Eno roko do viška stegniti v „oprtej léži vèz obraz.“

8) Oprta léža vèz obraz tako, da se tiščita dláni stegneno stisnjeni, i da se potem roki deneta daleč náravno ter se naposled zopet vrmeta v poprejšnji stop, ali obé ob enem, ali druga za drugo.

9) Zdaj z levíco, zdaj z desnico suvati préd-se, od sebe na šíjo kvišku; ter druge vaje z rokama v „oprtej léži vèz obraz.“

10) Krogotèk (*Kreislaufen*) po rokah tako, da so nogam prstje v sredíni okrožja; krogotèk po nogah tako, da sta podpirajoči roki v sredíni. Važno, kdor si hoče okrepčati hrbténico (*Rückgrat*) i hrbténe kite (*Rückenmuskeln*).

11) Desno ali levo nogo vzdigati v „oprtej léži vèz obraz.“

12) Zdaj desno, zdaj levo koléno primeknivši spustiti proti prsim. (Podoba XXXVI.)

13) V „oprtej léži vèz obraz“ ob enem vzdigniti desno nogo i levo roko ter naopako. (Podoba XXXVII.)

14) Opirkati se (*stützeln*) na roki i na nogi ob enem, daleč ji razstavlja je ter zopet stiká je.

15) Opirkati se z obema rokama ob enem, da potem udari roka ob roko.

16) Pretékati se po četvérici (*Wettlaufen*).

b) Oprta léža vznak (*Liegestütz rücklings*).

Premenjavanje v tej léži.

Iz „oprte léže vèz obraz“ s polóvno obrto priti v „oprto léžo vznak.“ Pogled je kvišku obrnen, nogi s petama v tla oprti. (Podoba XXXVIII.)

V tej léži:

17) Vzdígati desno, levo nogo.

18) Kolébat i z desno, z levo nogo, sè vsako posebe i z obema ob enem.

19) Suvati z desno, z levo nogo.

20) Počasneje ter hitreje krčiti i zopet stezati roki.

21) Opirkati se zdaj z levíco zdaj z desníco (*stützeln wechselarmig*), na mestu i z mesta; takisto z obema rokama ob enem (*stützeln gleicharmig*).

22) Preména iz „oprte léže vèz obraz“ v „oprto léžo vznak:“

α) Obé vzdigneni nogi med opirkajočima rokama s prečépom (*Hocke*) pód-se zakolebati.

β) S koléбом v bòk (*Flanke*): desna ali leva roka se dvigne, da pod njó obé nogi, stégneni i stákneni, naprej kolebneta.

E. Váje z medsébnno (vzajemno) podporo. (*Uebungen mit gegenseitiger Unterstützung*).

Vaje z medsébnno podporo so tiste, pri katerih se združita dva ali več telovadcev, drug drugemu pomagajóč premikati ude ali kaj delajóč združenimi močmi.

Sem spadajo te vaje:

I. P o d v a.

1) Telovadci stopijo, samo po dva, vsaj za korak prostora drug za drugega. Prédnikom se ukaže, roki v navadnem nastopu ali v razkréki (*Grätschstellung*) ravno raztegniti, a zadnikom, z levo nogo toliko naprej stopiti, da vsak svojega prédnika more z roko prijete zgoraj za pestjó. Potem se velí: roke z vporom nizdolu! (*Abführen der Arme mit Widerstand ab!*) Zadniki si potem prizadevajo roke do povésa potisniti prednikom, kateri toliko vpirajo, da se je obojim enako truditi. Ostro je prepovedano, sujóč roke potiskati. Kader je sprednikova roka v povésu, tedaj ukaže: roke kvišku do razpétja! To zadniki zopet vpirajo, roke nizdolu pritiskáje. Potem zadniki primejo prédnike zdolaj za pestjó, i prédniki si prizadévajo roke znižati do povésa, kar jim zadniki vpirajo; naposled zadniki roke spravljajo v razpetje i spredniki vpirajo.

Po dva moreta še to poskusiti:

2) Roke iz „povzdíge do viška“ devati v razpétje ali v pobésu (*Abführen der Arme aus der Hochhehalte zur Waghalte seitlings oder zum Abhange*).

3) Roke iz vzobrazne rávnosti (*Waghalte vorlings*) devati v razpetje. Kader se dviguje samo po ena roka, morajo telovadci stati drug za drugim, a če se dvigujeta po obé, stojé drug proti drugemu.

4) Z rokama v razpetji grótati (*Trichterkreisen*). [Podoba XXXIX.]

5) Roki do razpetja stezati i do viška spravljati. (Podoba XL.)

6) Koleni zgibati i stezati, kar zadnik vpira z rokama, položenima na pleči. Pri tem delu prednik utegne roki stegniti do viška, a vpiráč ji prime za pestjó.

7) Upogíbatí trup: sostájnik opira trup z levíco, postavívši mu desno nogo pred nogi, potem takisto storí sostájnik, enako opíran. (Podoba XLI.)

8) Ko dvojíce (pari) stojé mož za možem, ukaže se prednikom: predniki okrog! i takrat vsak nasprótnjaku podá obe roki, ter pripogne koleni i zopet vstaja, ko nasprótnjak pripogiblje itd. Naposled oba ob enem pripogibljeta i vstajata. (Podoba XLII.)

9) V nastopu, v št. 8. popisanem, preíde v napadni nástop ena vrsta telovadcev, kterim nasprótnjaki, trup stegnivši, vpró vsak po obé roci na levo ali desno koleno.

Preméne oprte steze i krče. (Podoba XLIII.)

10) Telovadci stojé daleč drug za drugim. Kader se jim ukaže: gotovi v oprti skok! (*Stützsprung!*) zadniki po 4—6 korakov stopijo nazaj, a predniki se trdno postavijo v prestopni nástop, roke oprši v kolkóve i ramena umeknivši nazaj, da se je nanje láže opréti. Ko se ukaže: skok! to se zadniki zatekó i potem vpró prednikom na ramena. Ta skok se najprvo nekolikokrat tako ponoví, da se skakáč opíra, pušča i razkoračen preskákuje, stakneni nogi deváje na tla; pozneje ostaja nekoliko časa oprt sè stegenima rokama.

11) Kader je oprti skok tak, da si telovadca nasproti stojita, mora tist, kteri rameni daje v oporo, trup nagniti, kakor napadáje, rameni nazaj potegniti, a nasprótnjaka, primši ga za vnénji bedri, nekoliko vzdržati ravnega (*horizontal*) i potem lókoma (*im Bogen*) od sebe vreči za nekaj korakov, kar nasprótnjak podpira, odpehnivši se obéroč i spretno skakáje na tla.

Po trije.

12) Skok popisan v št. 10. morejo telovadci družno zvršiti, ako vtorci stopijo za prvece. Prednja vrsta je tako postavljena, da je na levo korak razstopa (*Abstand*) med vsakim telovadcem, kateri si potem dadé roki, i rameni umaknejo nazaj, a zadniki za 4—6 korakov poodstopijo tako, da se postavijo za preslédke prédnikom. Kader se ukaže: skok v oporo! naj se vsak zádnik zaletí ino opre sè vsako roko na ramo enega svojih prednikov ter skoči z ramén, vedno še naprej obrnen, a potlej naj prestopi 4—6 korakov, i tako so poprejšnji predniki zdaj zadniki, kateri morajo tudi poskakati itd.

13) Ko se ukaže: postavite se v oporo! izmed trijeh, ki v vrsti stojé drug poleg družega, vnénja dva tako stopita, da imata vnénji nogi naprej v napad obrneni, a koléni enako visoko ter ne predaleč narazno; roka nad napadajočim kolenom mora tako priti na koleno, da je dlan kvišku. V sredi stoječi telovadec z rokama, navpik stegnenima, opre se na obéh sostájnikov roki, ter obé koléni zakoléba nazaj v oprto léžo, i potem obé nogi naprej zalučí v „oprto léžo vznák.“ Posebno prsi morajo biti visoko vzdignene. Kader se ukaže: naprej! i potem: nazaj! mora nekolikrat nogi naprej i zopet nazaj potegniti. Ko prvi trikrat zvrší, pride na vrsto po redu vsak izmed teh trijeh. To se tudi tako napravi, da vnénjca vsak svojo prosto roko položita srédniku na rameni, vpiráje mu. (Podoba XLIV.)

14) Ko se ukaže: postavite se v oprti skok! srédnik nekoliko korakov poodstopi, da se more zaleteti, a druga dva si podasta notranji roci, pripravivši rameni, da se je nanji opréti. Kader se ukaže: skok! zatekó se sredniki, ter oprši se na rameni tistih dveh, ktera si podajata roci, preskakajo združene roke, kvišku potegnivši koléna. Pomagajoči telovadci vsak svojo prosto roko stegnejo v podporo, ako bi se skakač spoteknil ali padel.

15) Ko telovadec skoči, oprši se na obé rameni, kakor v št. 14., z rokáma ga podpiráča primeta pod pázuhama, pa ga neseta. Nesóče i podpirajoče roke se na lahko krčijo i stezajo.

16) Zadnika na prsih skolačita roci, obrnivši se drug proti drugemu, a srednik se opre na komolce podpiráčema, i tako naprej kozlec prevrne.

17) Postaviti se je, kakor pri št. 14. Srednik se opre na rameni ter prevrne kozlec (*salto mortale*), a sostájnika ga morata podpirati, kolikor je treba.

18) Postaviti se je, kakor pri št. 14. Vnénjaka zapleteni desnici trdno položita drug drugemu na ramo, a srednik se na to živo trto obési, vzdigáje se iz stegnene vesí (*Streckhang*) v skrčeno vés (*Klimmhang*), i potem se prevrne, kvišku potegnivši nogi.

19) Telovadec predniku na rameni skoči v oprto stézo, i tretji mu nogi v grlu do viška vzdigne sè stegenima rokama; potem gresta ali tečeta po taktu (*velbljód, Kameel*).

20) Postaviti se je, kakor pri št. 14. Srednik skoči, oprši se na dve rameni, a četrti mu kvišku vzdigne nogi, i potem gredó vsi trije.

21) Razčepírjen telovadec z rokama naredí na hrbtu stremén, kamor mu drug telovadec stopi, od koder potem stane gori na rameni, a od ondód čez glavo zopet skoči na tla.

Borba (*Ringen*).

Za temi vajami je na vrsti borba, v ktorej se tudi izkušata po dva telovadca, i to tako, da močnejši zmore slabjšega. Borbi je treba ravnih i melkih tál. Prepovedane so vse nevarne zvijače, prepovedano praskanje, ščipanje, poklékanje nasprotniku na prsi i sključavanje prstov mu.

K borbi spada:

1) Izpodrivanje (*Fortdrängen*). Nasprotnik se rine z mesta. (Podoba XLV.)

2) Izpodnòs (*Knicken*). Nasprotnik se prime ali pod obema pázuhama (*ganzer Griff*), ali samo pod eno (*halber Griff*), ali se mu objameta obé roci. (Podoba XLVI.)

3) Izvijánje (*Entwinden*): telovadec se dá objeti, a potem se izkuša izpuliti ali raztrgati objem. (Podoba XLVII.)

4) Vzdigniti nasprotnika objétega pod obema ali samo pod eno pázuho. (Podoba XLVIII.)

5) Vreči nasprotnika stojéčega ali vzdignenega.

6) Na tla tiščati ležéčega nasprotnika, ki se izkuša vzdigniti.

7) Prava borba. Vreči nasprotnika, obímši ga ali tako, da se mu druga roka dene pod pazuho, druga čez pléči na hrbet, kjer se obé sprímeta za pestjó, ali tudi tako, da se obe roci pod pazuhama deneta na hrbet, kar je boljše, kajti nasprotnik se laže vzdigne ter ali na pošibljena kolena potlači navpík i vznak prekopicne, ali se ž njim oplázi na stran. Nastop za napad i brambo: široko je stati, goléni imeti nazaj, trup naprej ter nizko poniknivši proti nasprotniku préd-se roci držati v pripravo.

8) Nogo izpodvirati: noga se tako dene nasprotniku za nogó, da ga vrže.

9) Nogo izpodbiti: nasprotnik se v kolénjo zgíbo tako udari, da pade.

G. Vaje v hoji (*Uebungen im Gehen*).

Med temi vajami so:

1) Hoja: a) naprej;

b) na vzád;

c) na stran, vnénjo nogo premetáje (*mit Uebertreten*.)

2) Premetáje hoditi naprej i nazaj: nastopna noga se vedno preméta čez prestopno (*Kreuzgehen*).

3) Óbrtno hoditi (*Drehgang*).

4) Hoja po prstih: a) naprej;
b) na vzad;
c) na stran s premético.

5) Kakor v št. 2., toda po prstih naprej i na vzad (*Kreuzzehengang*).

6) Posíljena hoja, če sta nogi nenaravno kakor koli postavljeni. Hoditi naprej, na vzád, v stran (*gehen mit Zwangschritt*).

7) Hoditi: a) bijóč se s petama: nehodeča noga bije proti platnícama (*Anfersegang*);

b) koléni k vrhu vzdigáje, kakor se gre po stopnicah ali v hrib (*Steiggang*);

c) bijóč se s kolénoma v prsi (*Knieschnellengang*);

č) z nogama préd-se sujóč (*Stossgang*);

d) nogo izpomaljáje (*Spreizgang*).

8) Óbrtna hoja: a) bijóč se s petama (*Drehanfersegang*);

b) koléni k vrhu vzdigáje (*Drehsteiggang*).

9) Hoja po prstih: a) bijóč se s petama;

b) koléni k vrhu vzdigáje;

c) z nogama préd-se sujóč;

č) nogo izpomaljáje.

10) Óbrtna hoja po prstih: a) bijóč se s petama;

b) koléni k vrhu vzdigáje.

11) Hoditi koléni ušibáje (*Kniebeugegang*).

12) Po prstih hoditi, koléni ušibáje (*Zehenkniebeugegang*).

13) Hoditi v počepu sedé (*gehen in der Sitzhocke*).

14) Hoditi po prstih, v počepu sedé.

15) Tógo hoditi (*Steifgang*).

16) Tógo hoditi po prstih.

17) Óbrtna toga hoja (*Steifdrehgang*).

18) Óbrtna toga hoja po prstih (*Steifdrehzehengang*).

19) Hoja po petah.

20) Hoja stopaloma po robéh (*Kantengehen*).

21) Teptálna hoja (*Stampfgehen*).

22) Hoja po taktu (*Taktgehen*).

23) Primikajóča hoja: prva noga stopa, a druga se primiče prvej do pete (*Nachstellgang*).

24) Borílska hoja postane po prehodu iz primikajočega v napadajoči nástop (*Fechtergang*).

25) Príbja hoja (*Kibitzgang*) ima tri korake, ter iz primikajoče hoje postane tako: prvič leva noga iz navadnega prestopa stane naprej, drugič desna pristopi k levíci, tretjič leva stane zopet naprej, i potem se tako dela tudi z desnico.

26) Hoja s ponícanjem (*Wiegegang*) ima tudi tri korake: prvič levíca iz navadnega nastopa stane nekoliko naprej; drugič desnica prestane v istej meri, i kader stopi na tla, obe nogi vzdigneta peto; tretjič levíca se zopet postavi na tla i v tem se spustí tudi desnica.

27) Na prstih ene noge zaobrniti se ali okrog ali samo na pol, zagnavši se z drugo nogo.

Tudi naj se s hojo združijo razne róčne vaje:

a) Roci od sebe ali préd-se vzdígati i spuščati.

b) Z rokama suvati od sebe ali préd-se po svojega hodá taktu.

c) Z obema rokama krožiti od zgoraj pred-se itd. po taktu počasnega hodá.

č) Motánje (*Haspeln*): pred prsimi se v hitrem hodu nedotíčno vrtí roka ob roko, upognivši komolca.

H. Vaje v tékanji (*Uebungen im Laufen.*)

1) Teči: a) naprej;

b) na vzad;

c) v stran, eno nogo premetáje.

2) Teči naprej i na vzad, eno nogo premetáje, tudi premetáje zdaj to, zdaj óno (*Laufkreuzen*).

- 3) Óbrtno teči naprej i na vzad (*Drehlaufen*).
- 4) Teči: a) bijóč se s petama (*Laufschlagen*);
b) koléni k vrhu vzdigáje (*Laufschnellen*);
c) bijóč se s kolénoma v prsi;
č) nogo izpomaljáje (*Laufspreizen*).
- 5) Teči obračáje se: a) bijóč se s petama (*Drehlaufschlagen*);
b) koléni k vrhu vzdigáje (*Drehlaufschnellen*).
- 6) Teči stopaloma po robéh (*Kantenlauf*).
- 7) Teči po petah (*Fersenlauf*).
- 8) Teči, zdaj to zdaj óno nogo k vrhu metáje (*Wechselfussschnellen*).
- 9) Teči obračáje se, ter zdaj to zdaj óno nogo k vrhu metáje (*Drehwechselfussschnellen*).
- 10) Teči v počepu, primikáje nogo v pribjem teku.
- 11) Brzotèk: prostor tem hitreje preteči.
- 12) Trpotèk (*Dauerlauf*): tem dalje teči v zmérnem teku.
- 13) Teči togonòg (*Steiflaufen*).
- 14) Teči togonòg, obračáje se (*Steifdrehlaufen*).

I. Vaje v poskoku (*Uebungen im Hüpfen*).

- 1) Poskákovati zdaj na tej zdaj na ónej nogi (*Wechselhüpfen*).
- 2) Tekoč poskakovati (*Laufhüpfen*):
a) naprej;
b) na vzad;
c) v stran nogi premetáje.
- 3) Tekóč nogi premetáje poskakovati naprej i nazaj (*Laufkreuzhüpfen*).
- 4) Togonógo tekoč poskakovati (*Steiflaufhüpfen*).

5) Togonógo tekoč obračáje se poskákovati (*Steifdrehlaufhüpfen*).

6) Tekoč poskakovati, koléni upogibáje.

7) V propánj (kolop) poskákovati (*Galopp hüpfen*): tekoč tako skakati, da se vedno ista noga postavlja pred drugo.

J. Vaje v skakanji (*Uebungen im Springen*).

1) Iz navadnega nastopa skočiti ali z obema nogama ali samo z eno, drugo vzdignivši.

2) Telo popolnem stegnivši iz počepa daleč naprej skočiti i potem zopet nazaj v počep. (Kobíličji skok, *Heuschreckensprung*). [Podoba XLIX.]

3) Nogi premetáje sem ter tje skakati. (Zibánec, *Wiegespringen*). [Podoba L.]

4) Iz navadnega nastopa skočiti na prste, na láhko a globoko upognivši koléni.

5) Iz razkréke skočiti v navadni nástop ter naopako.

6) Iz prestopa skočiti v navadni nástop, z levo ali z desno nogo prestopivši.

7) Iz prekréke skočiti v navadni nástop ter naopako. (Rézanica.)

8) Zdaj levo zdaj desno nogo izpomaljáje skočiti: préd-se, za-se, od sebe i potem zopet v navadni nástop.

9) Od tál razkrečívši se skočiti i vrniti se v navadni nástop.

10) Od tál prekrečívši se skočiti i vrniti se v navadni nástop.

11) Nogi prekrižavši skočiti i vrniti se v navadni nástop.

12) V skoku se obrniti na pol, na četrť ali okrog.

13) V skoku z obema petama udariti na platníci (*Doppelschlag*).

14) V skoku z obéma kolénoma udariti v prsi (*Doppelschnellen*).

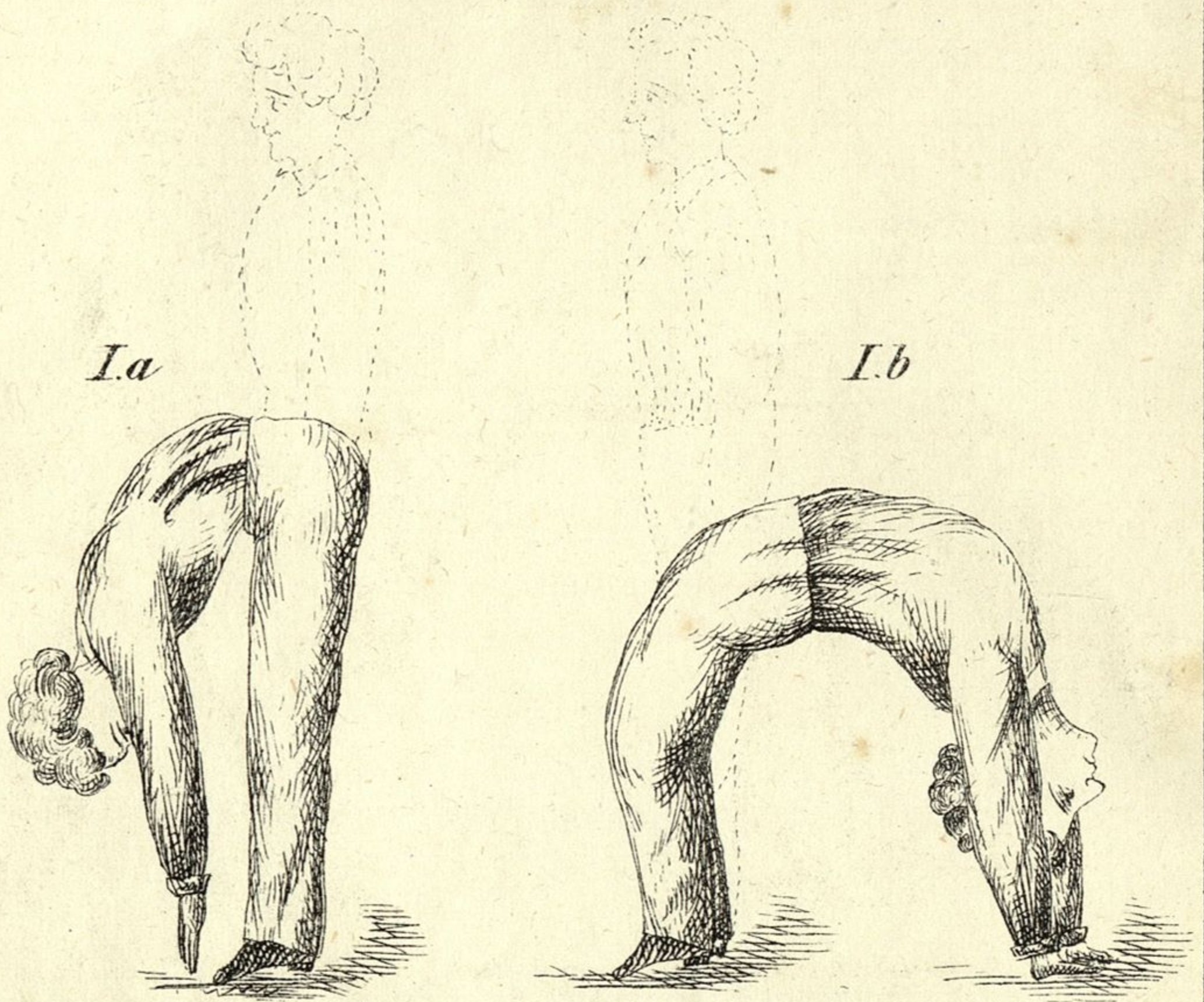
15) Na desni nogi stojé z desno nogo udariti v platnícó. (*Hinkschlag*).

16) Na desni nogi stojé z desnim kolenom udariti v prsi (*Hinkschnellen*).

Obé zadnji vaji tudi z levo nogo.



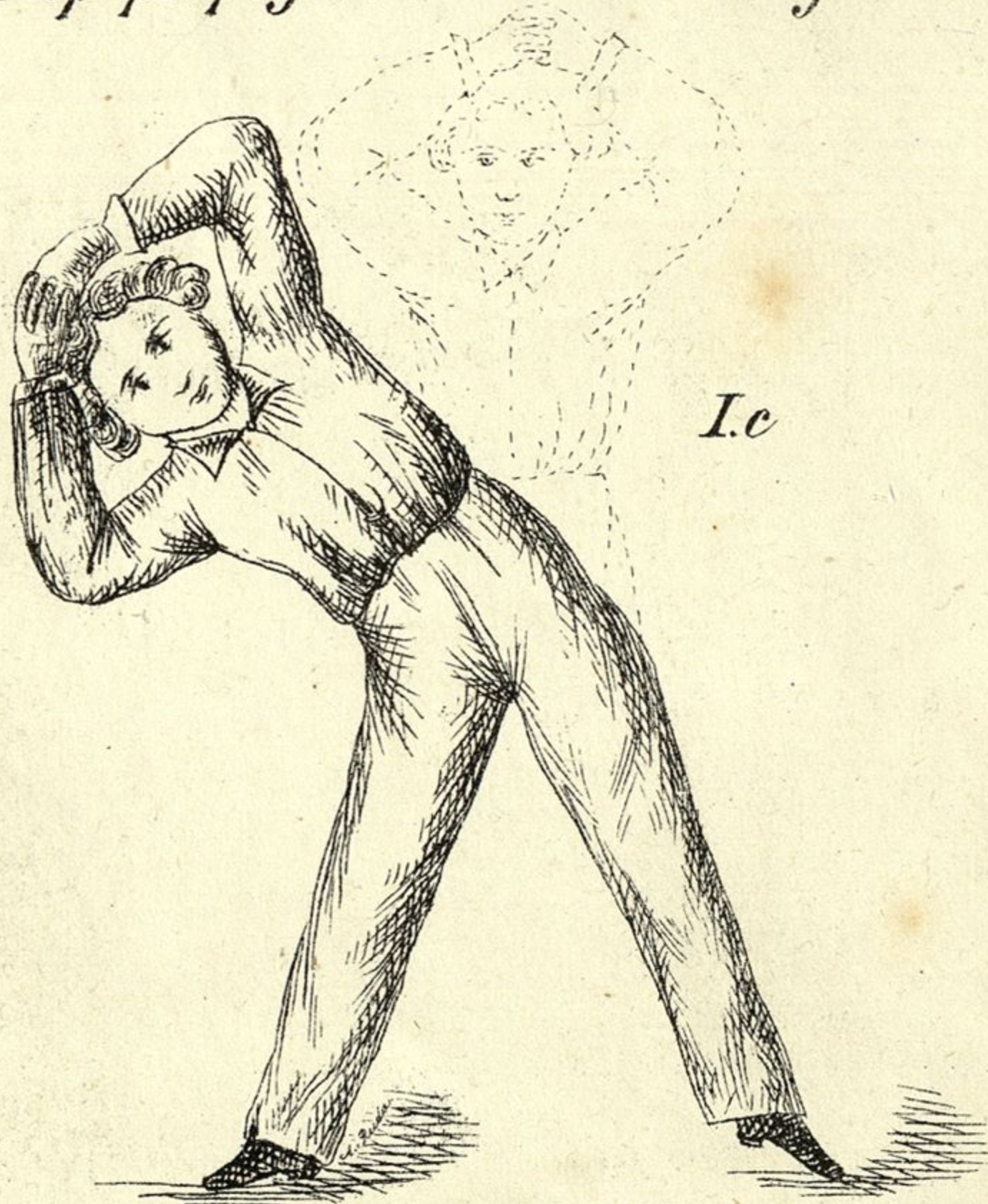




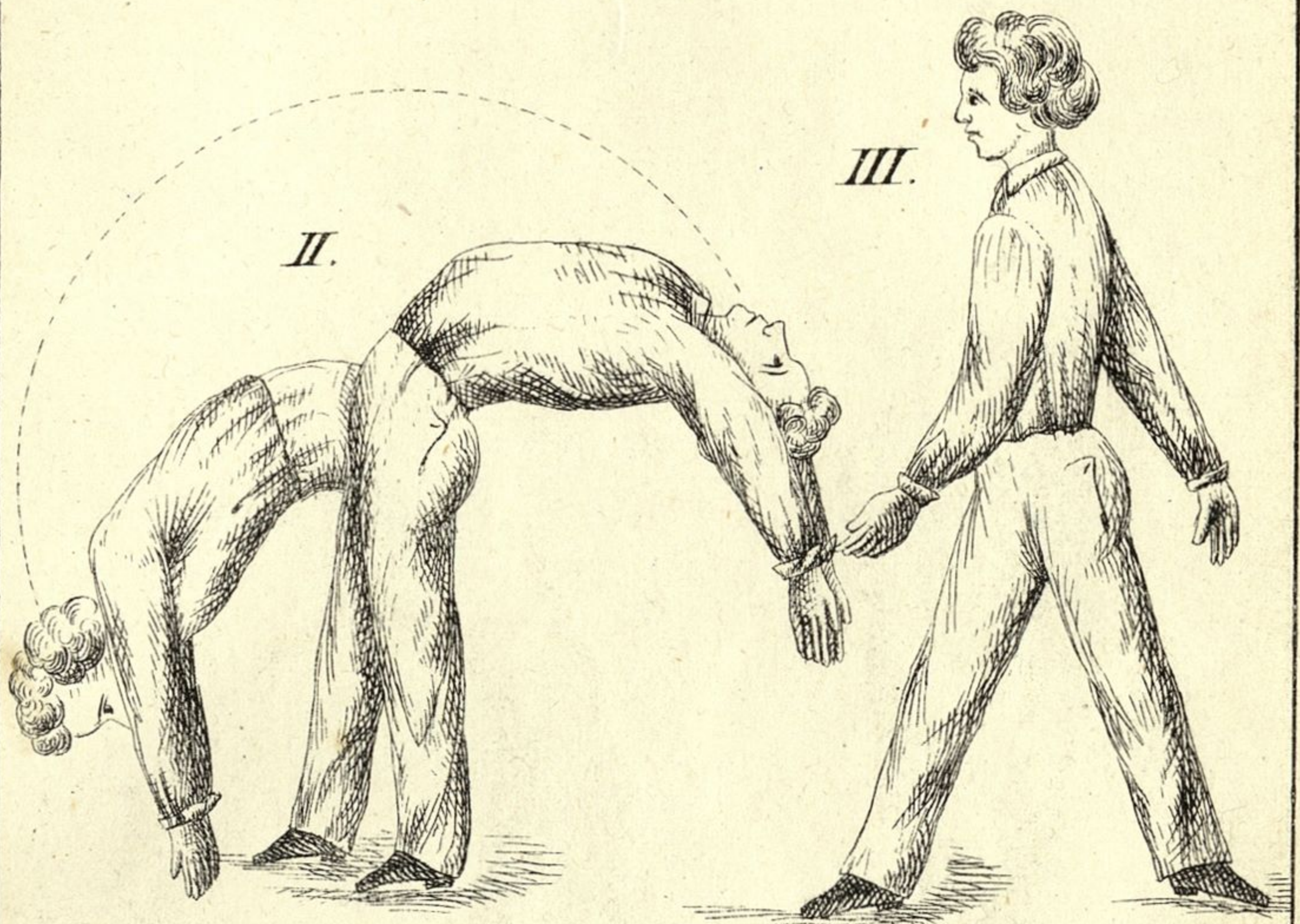
I.a

I.b

Trup pripogibati in vsklanjati.

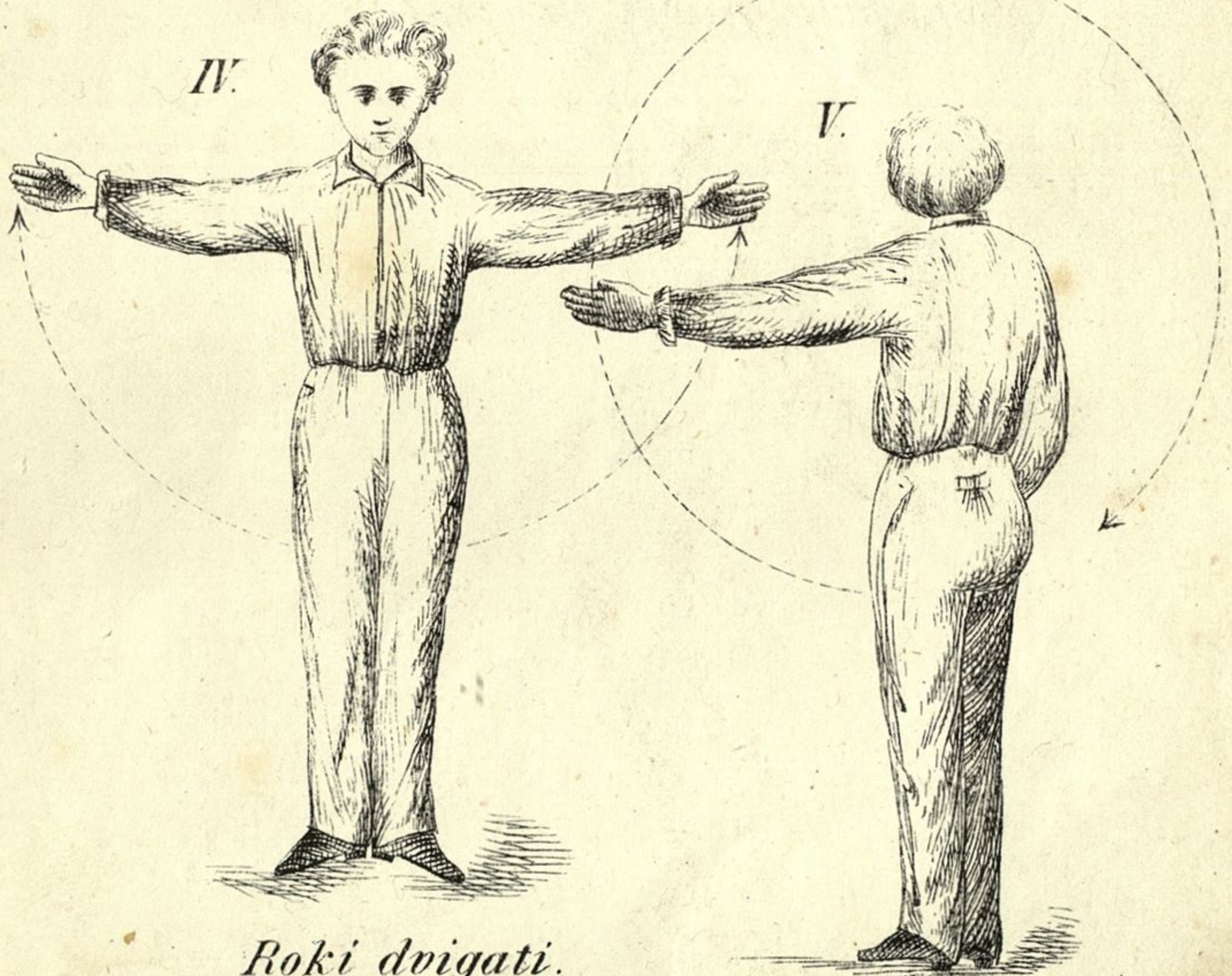


I.c



S'trupom kolebati.

Trup obračati



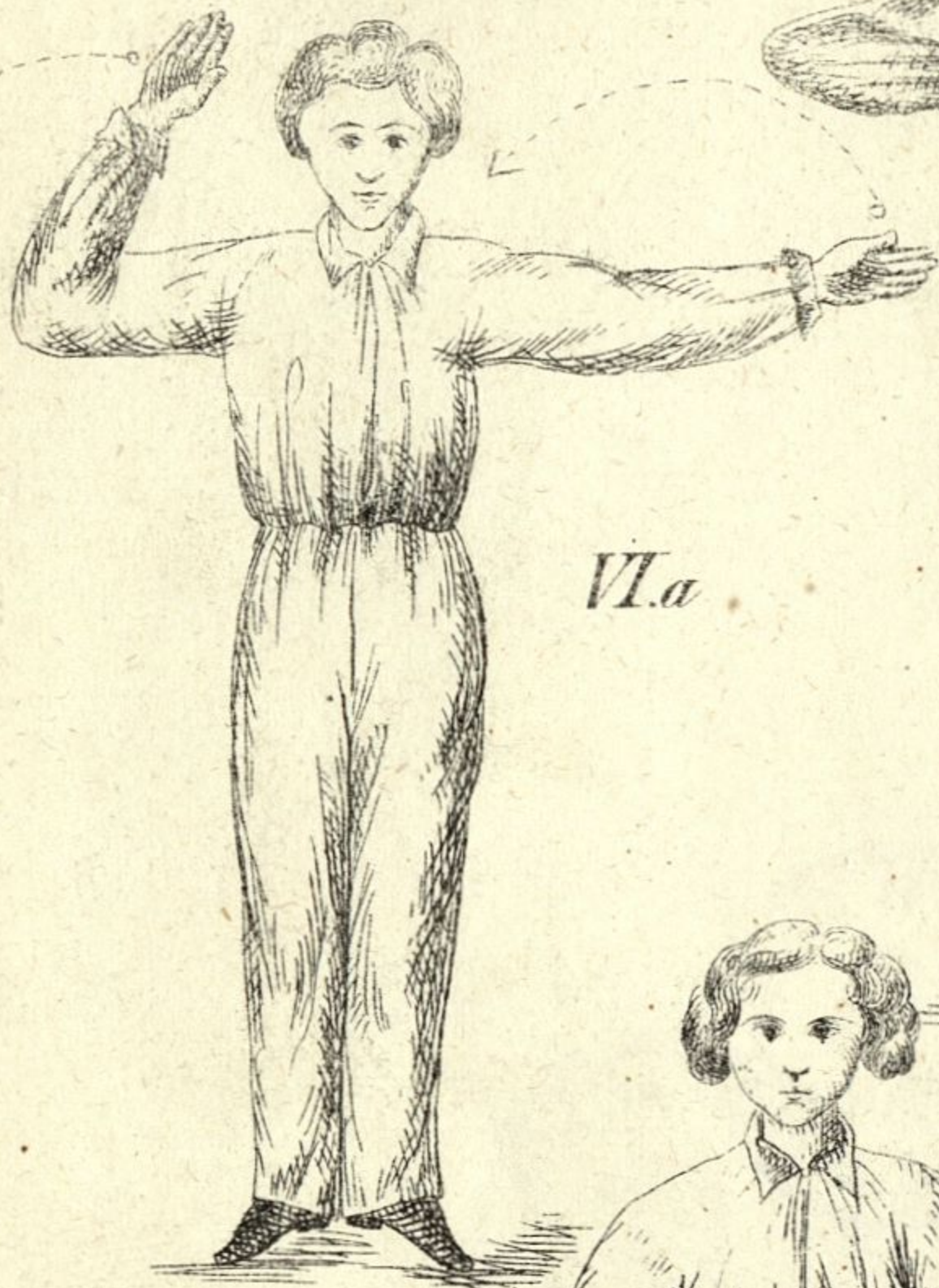
Roki dvigati.

Z rokami krožiti.

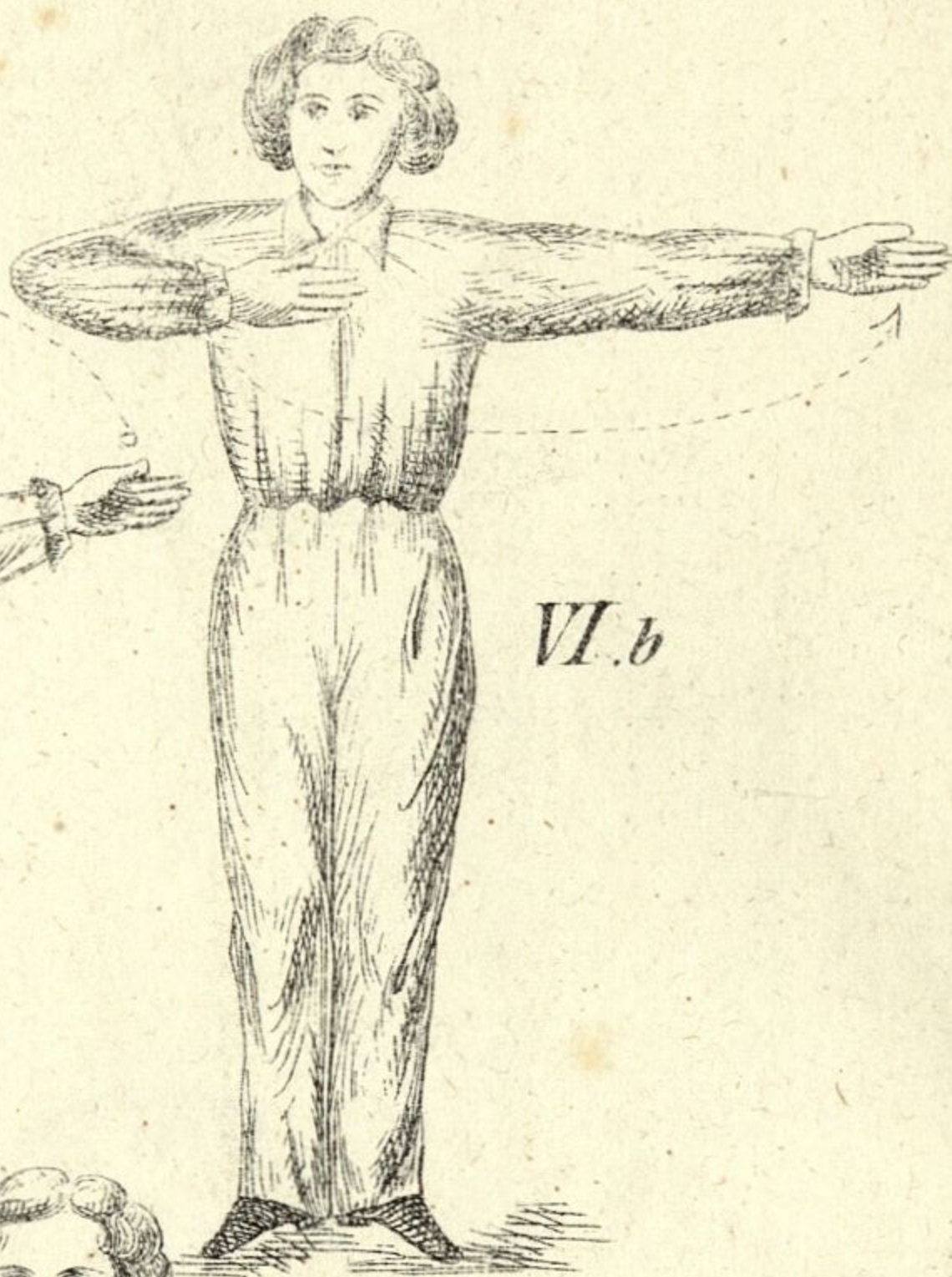




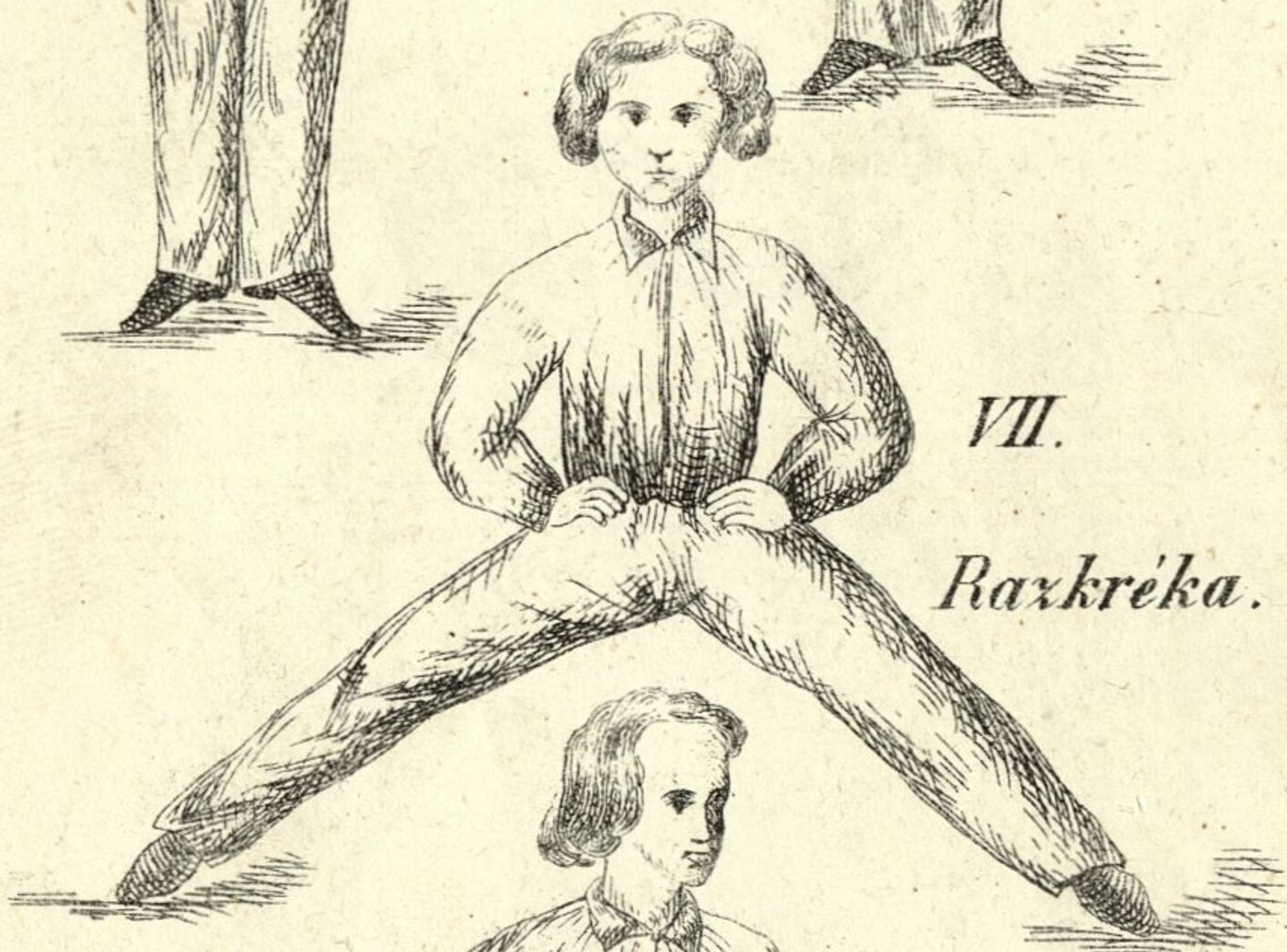
Roki krčiti i stexati.



VI.a

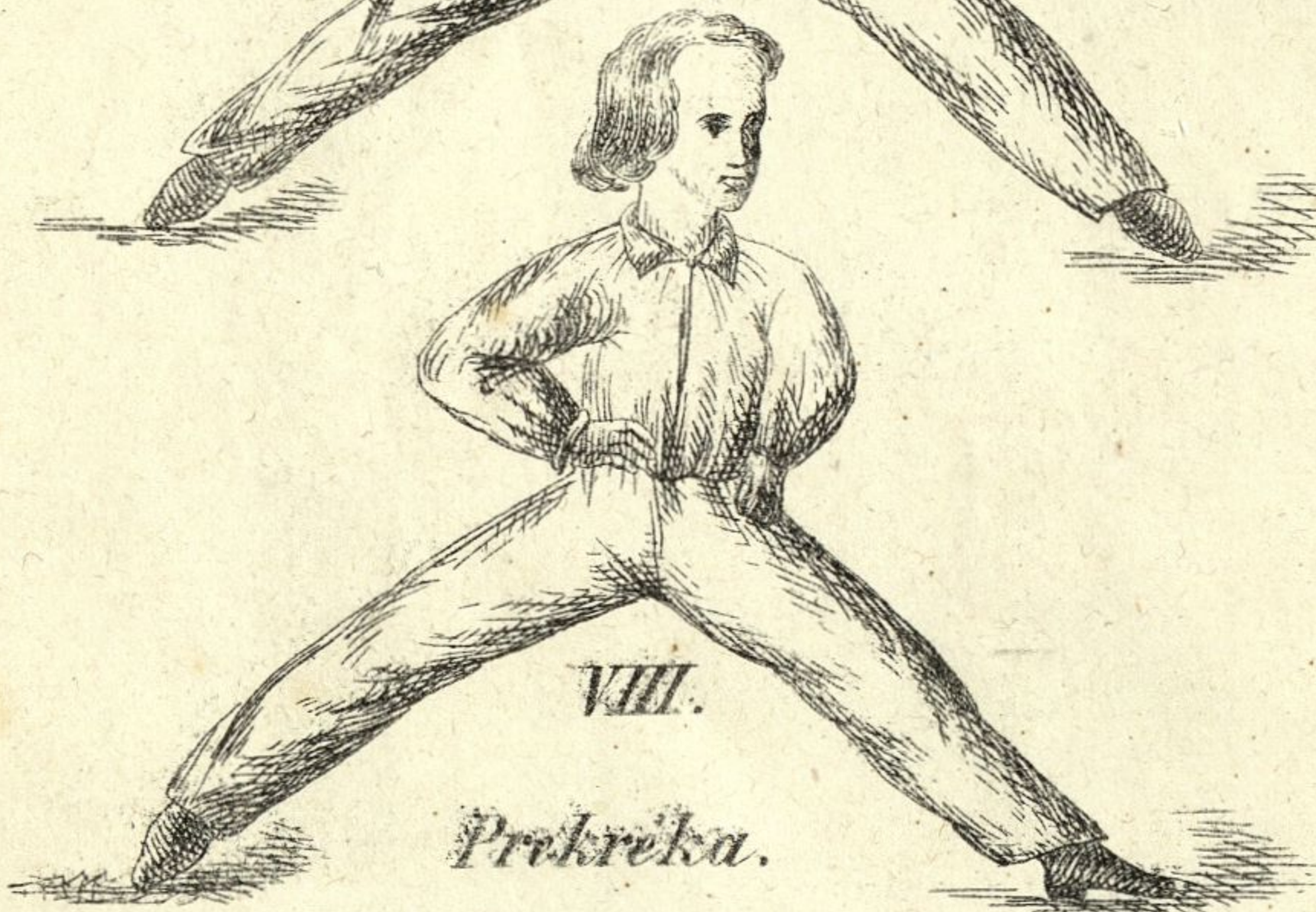


VI.b



VII.

Raxkréka.



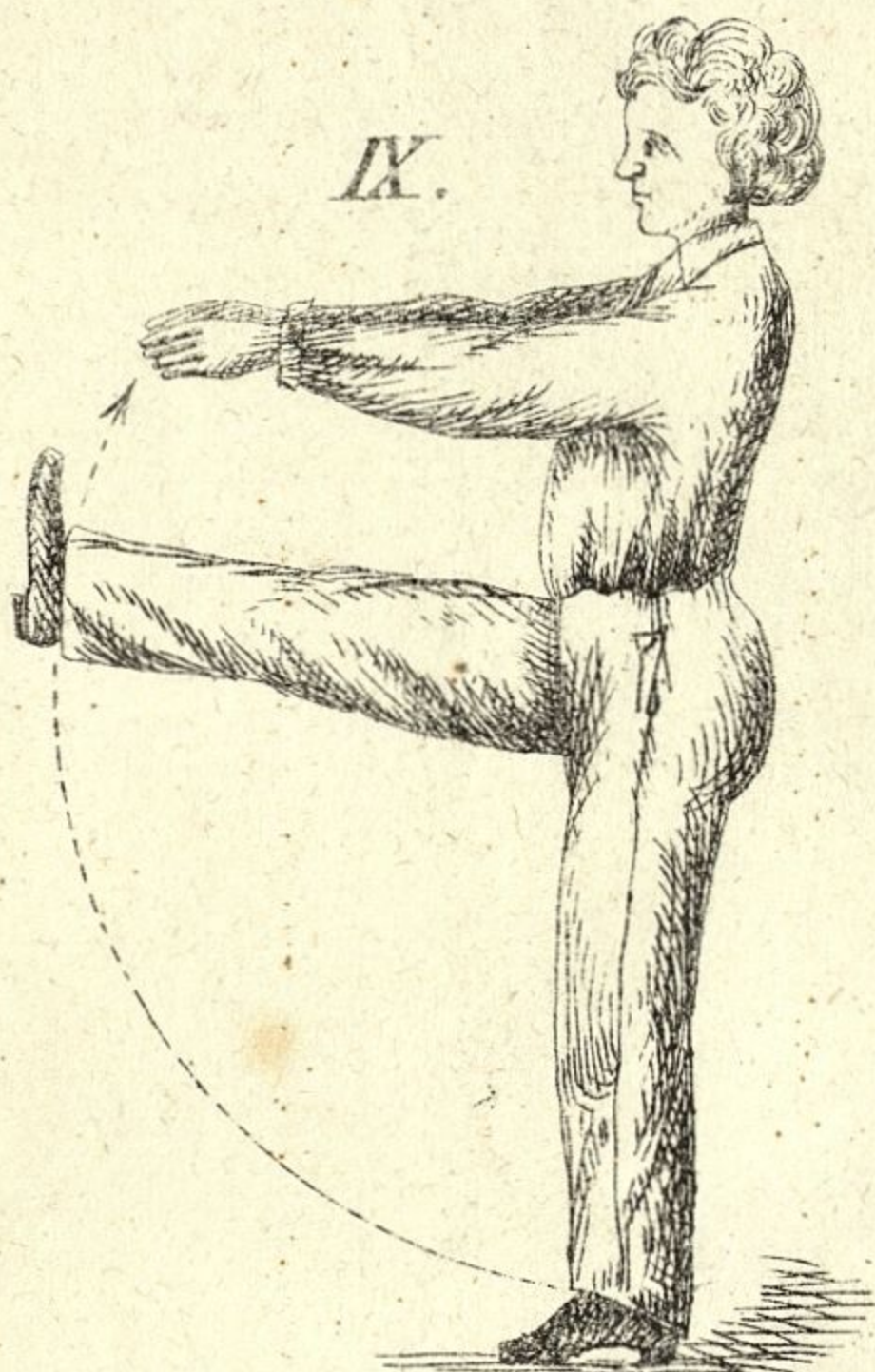
VIII.

Prekréka.

Noge izpomaljšati.

Koleni vzdigati.

IX.



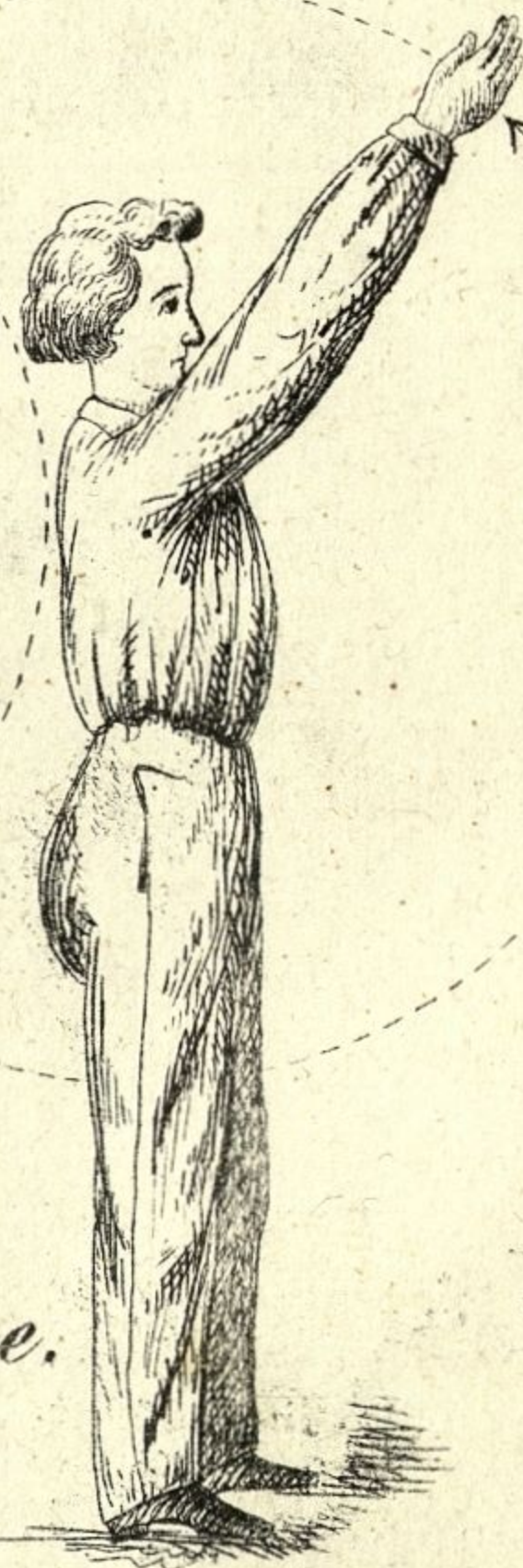
X.



XI.



XII.



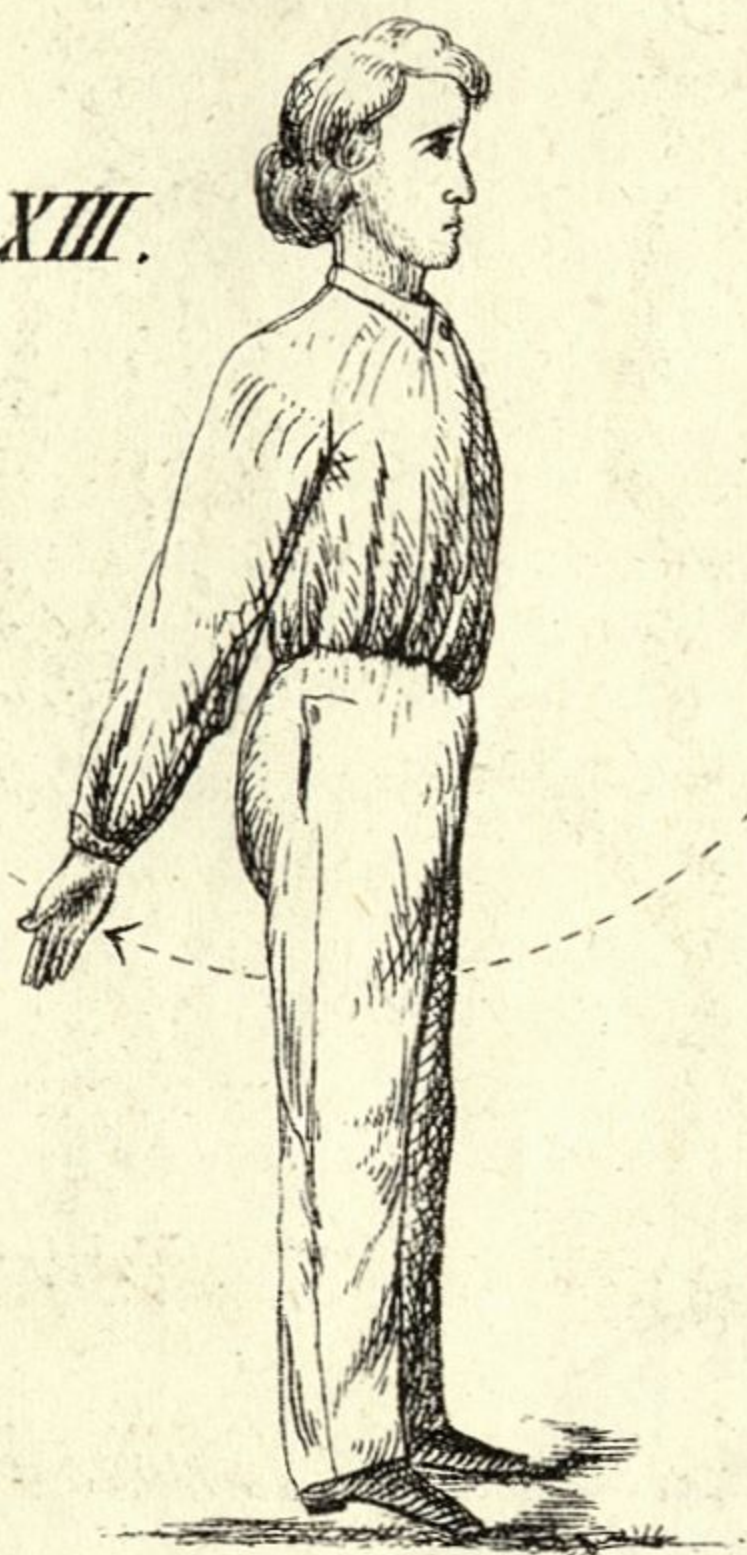
Nad glavje.

Motoróge.





XIII.



Motoróge.

XIV.



Roko do viška.

XV.



Krcístexa.

XVI.

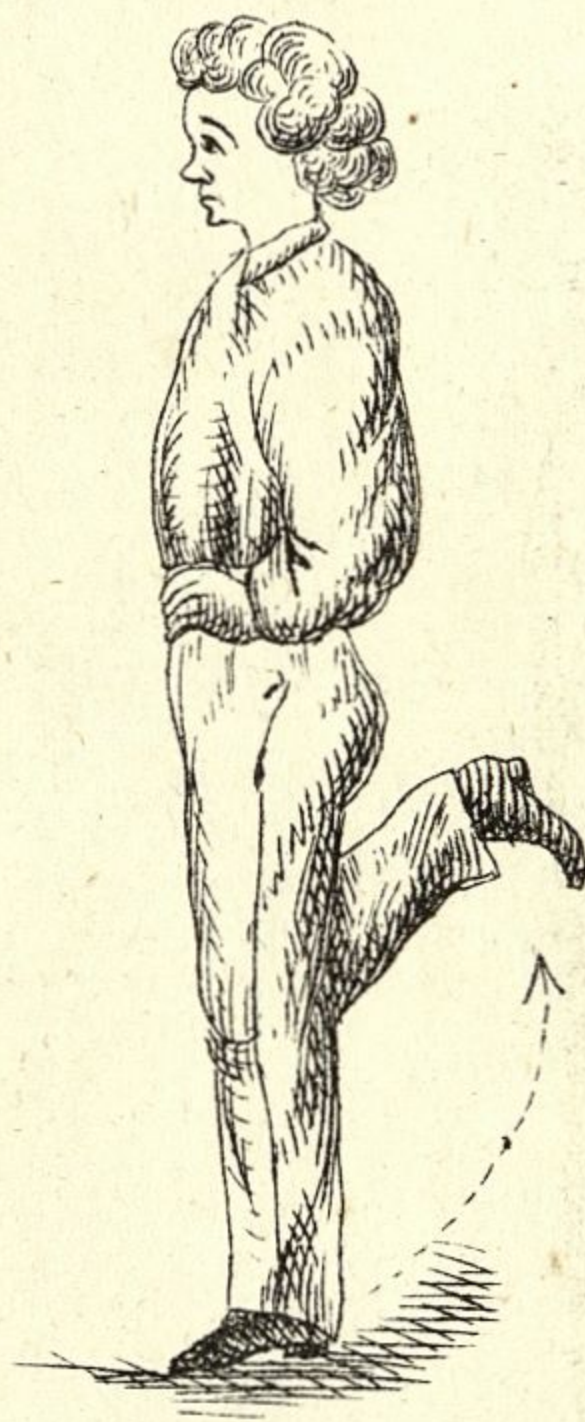


Nizki počep.

XVII.



XVIII.



XIXa.

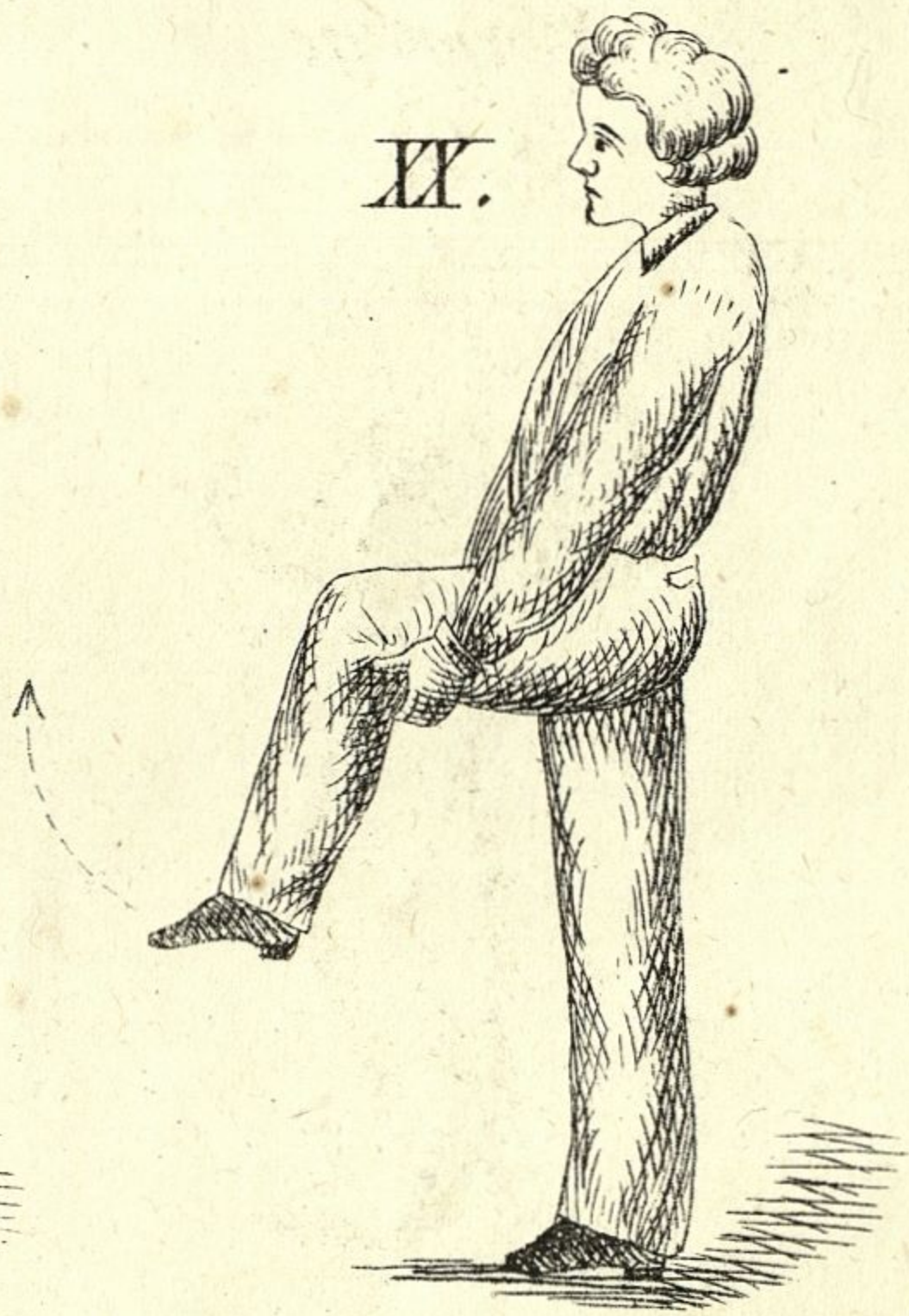


Polovni počep. Pěti vzdigati z'rokama za sebou.

XIXb.



XX.



Z'rokama pred sebou.

Koleni vzdigati.



XXI.



Borilni nàstop.

XXII.



Nàpad.

XXIII.



Trup nagniti.

XXIV.

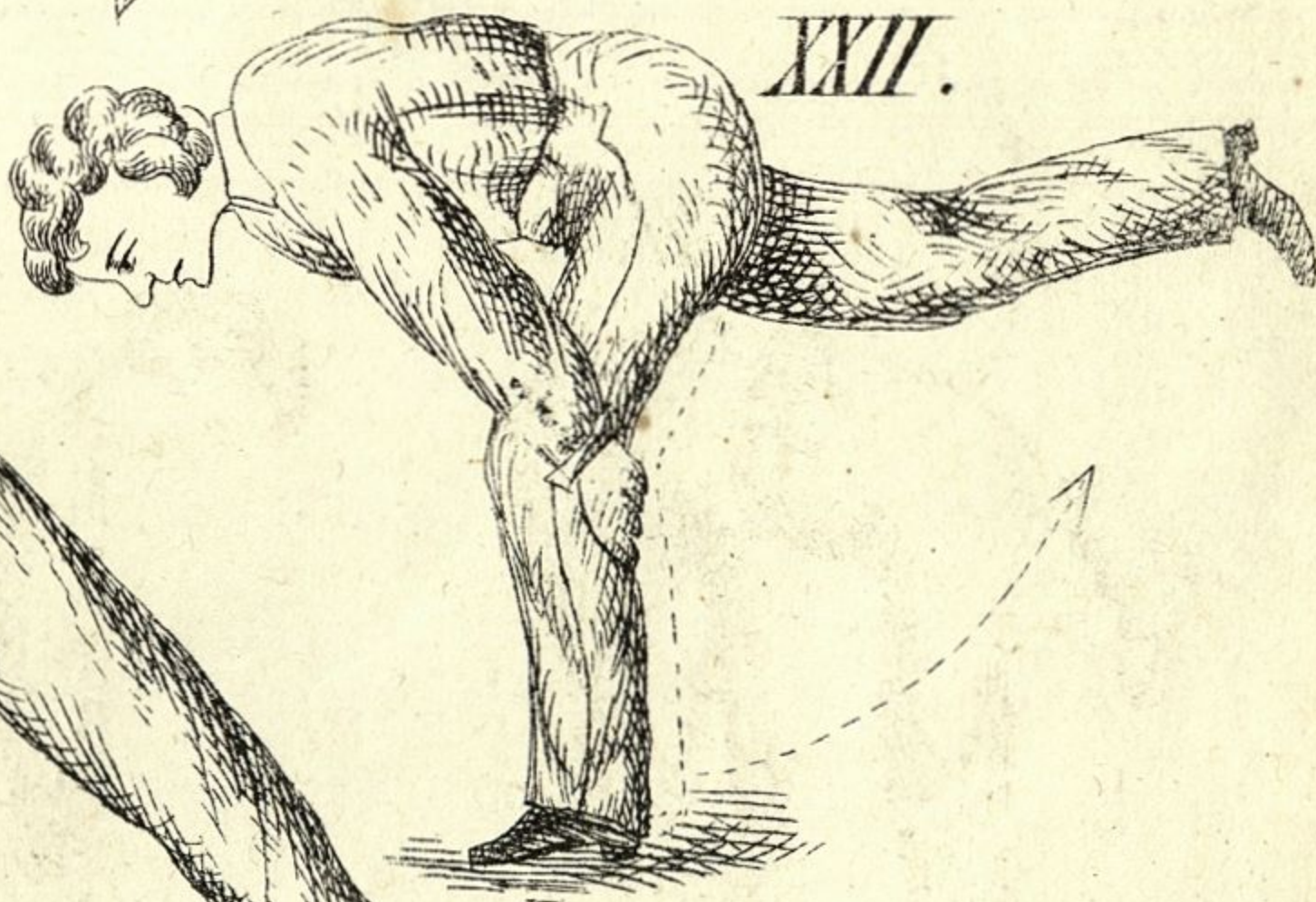
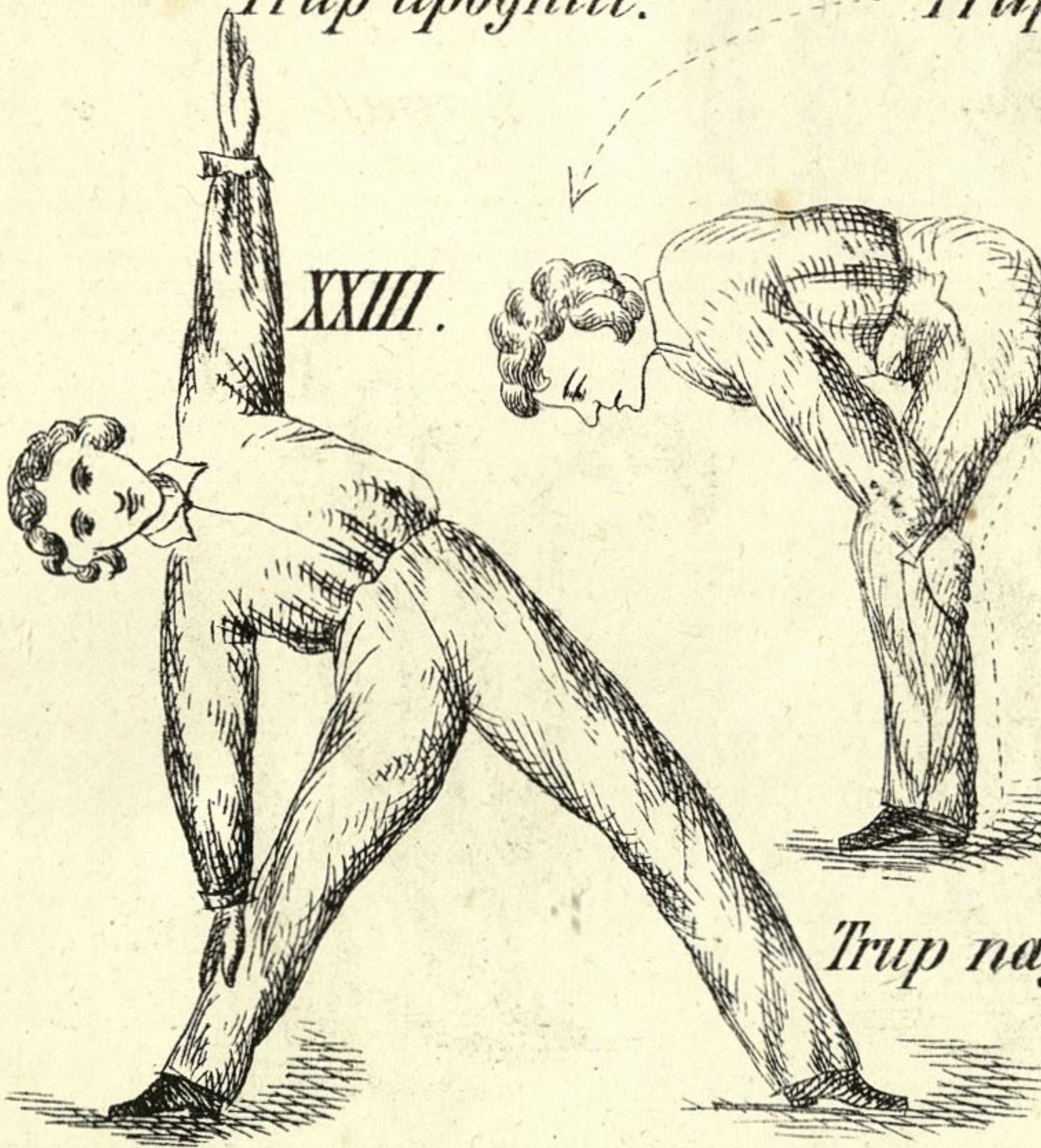


Stòpe.



Trup upogniti.

Trup zibati.



Trup nagniti z rokama.

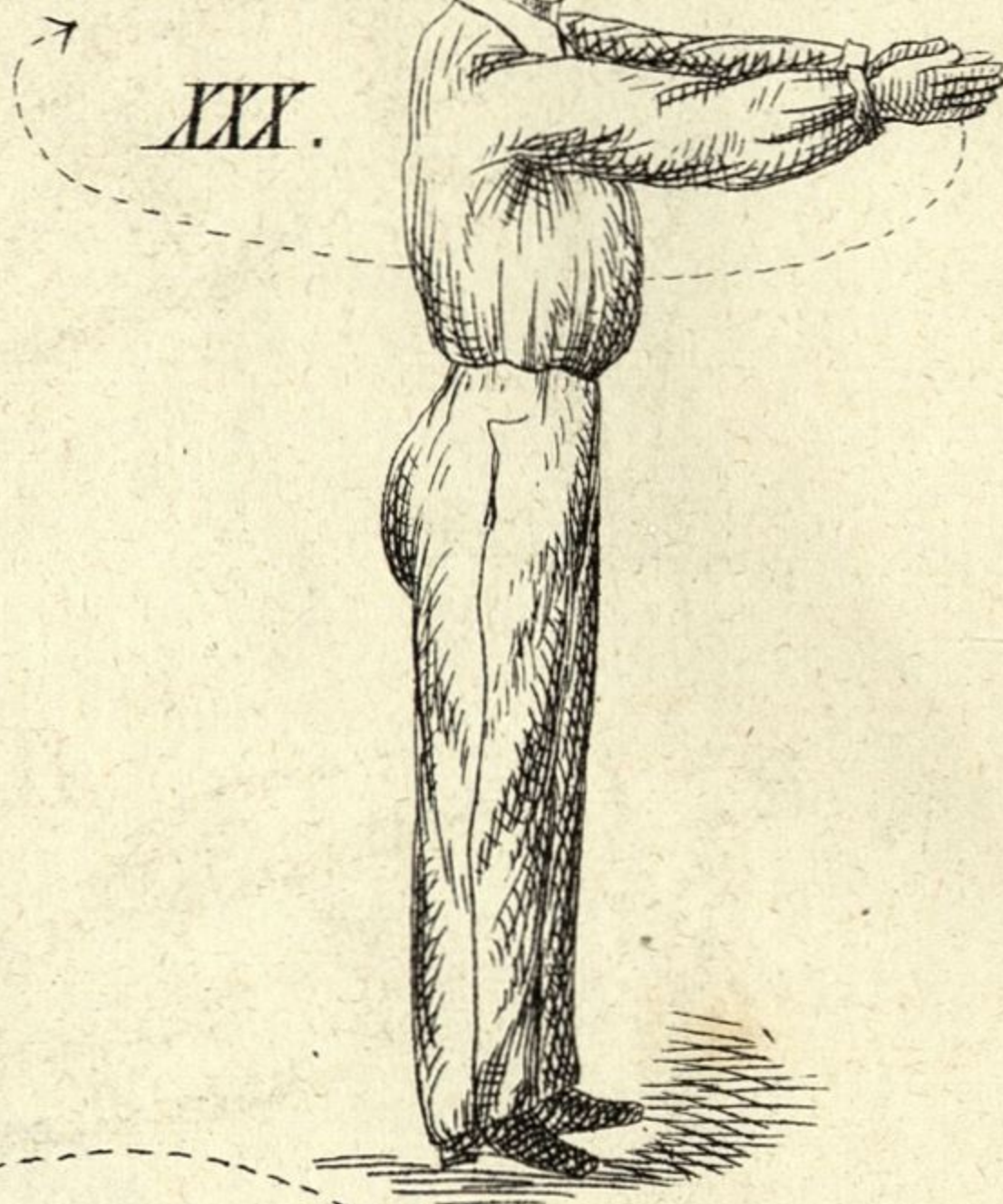
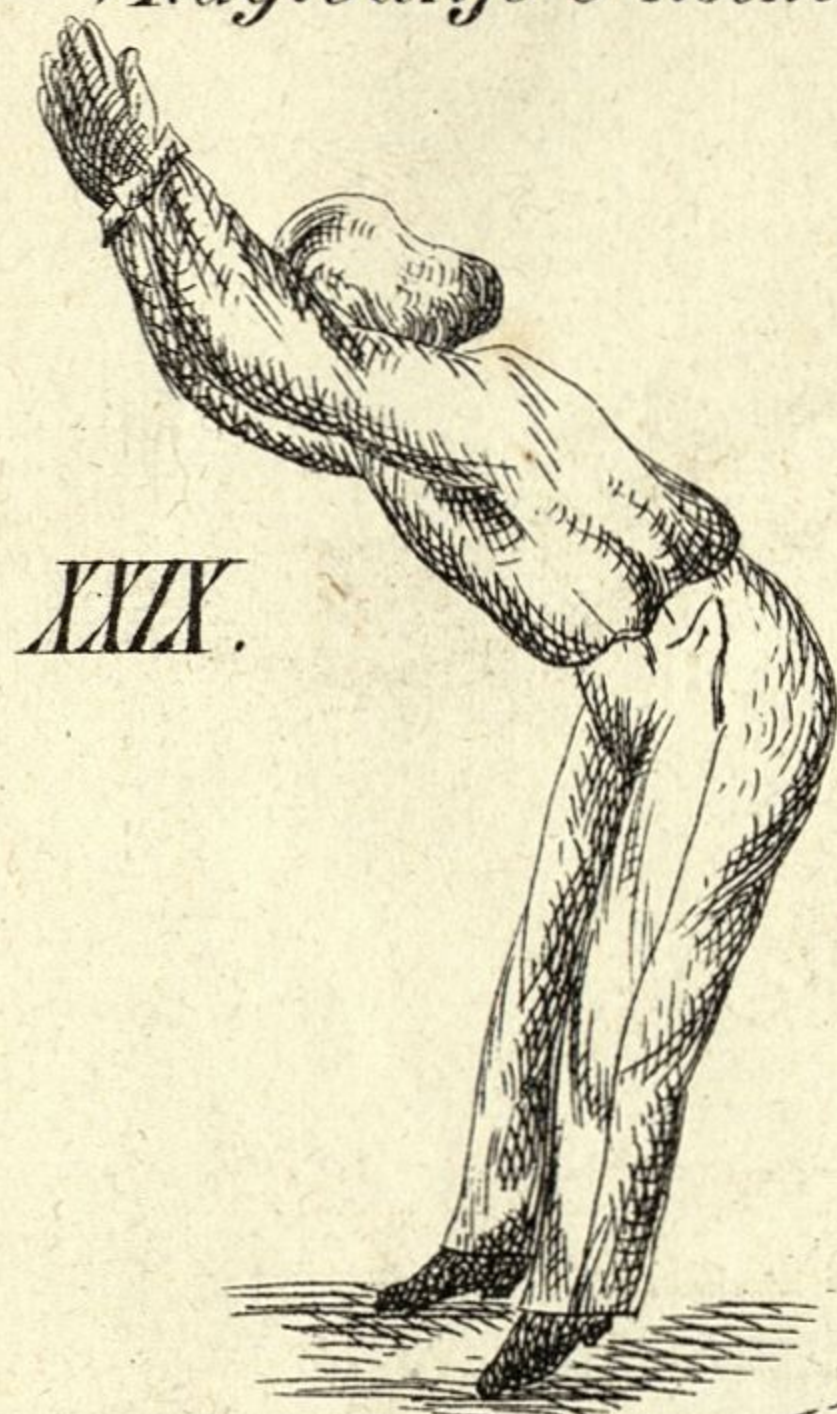
Trup nagibati.





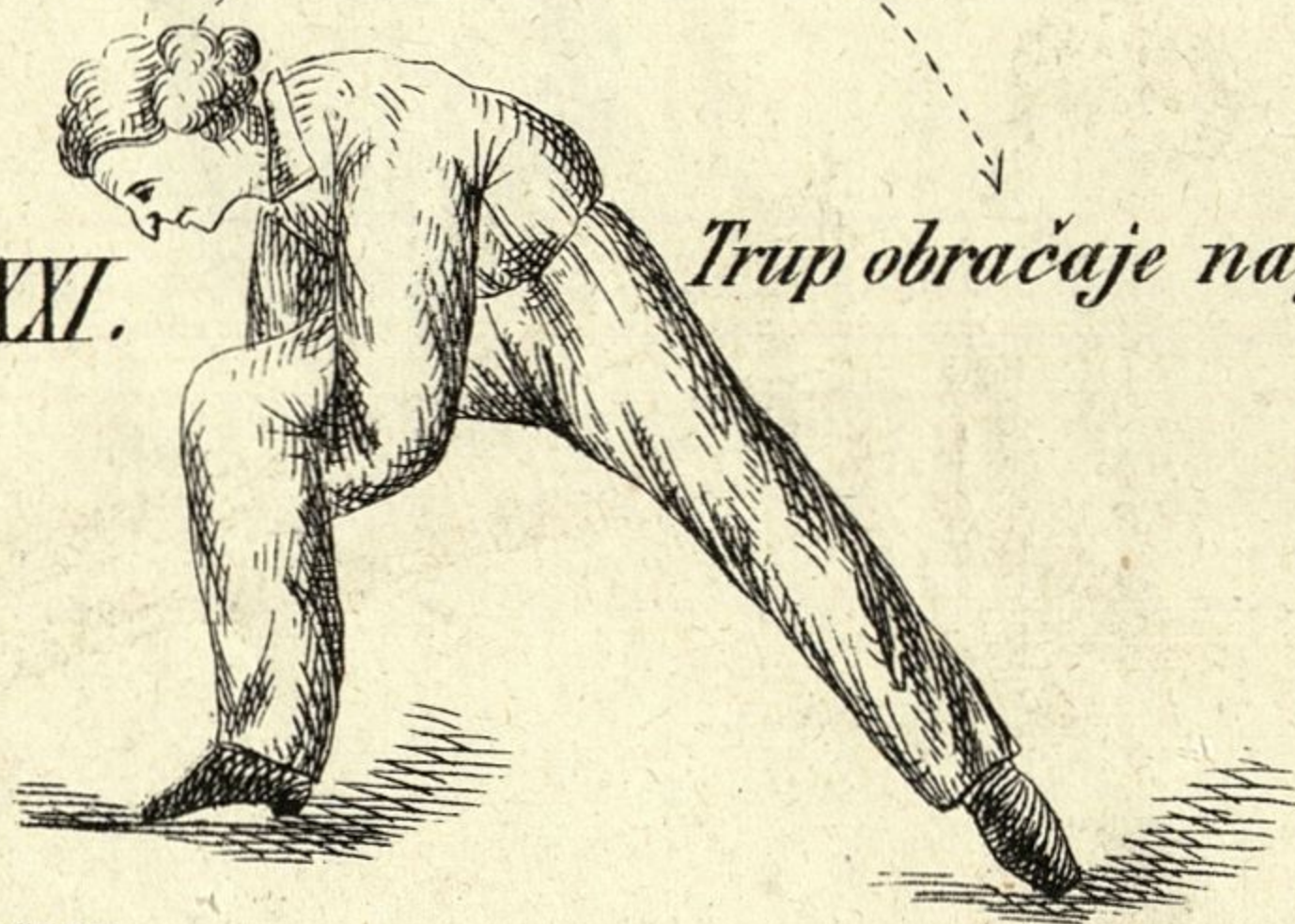
Trup obračati.

Nagibanje v kolkih.



XXXI.

Trup obračaje nagibati.



XXXII.

Vaje v oprtej leži.



Vaje v oprtej leži.

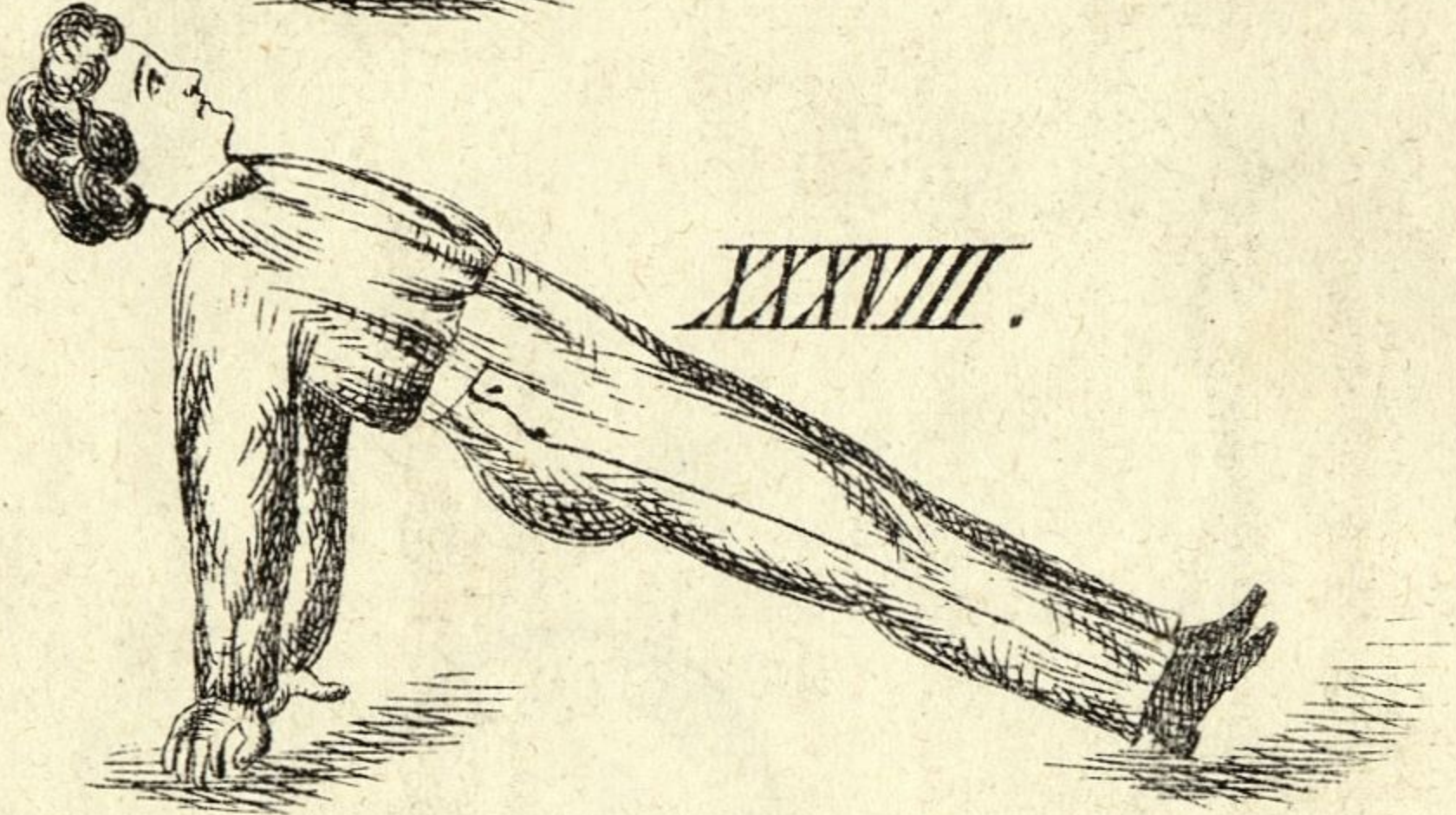




Vaje v oprtej teži.



XXXVII.



XXXVIII.

XXXIX.



XI.



Črokama grotati.

Roki stezati.

XLI.

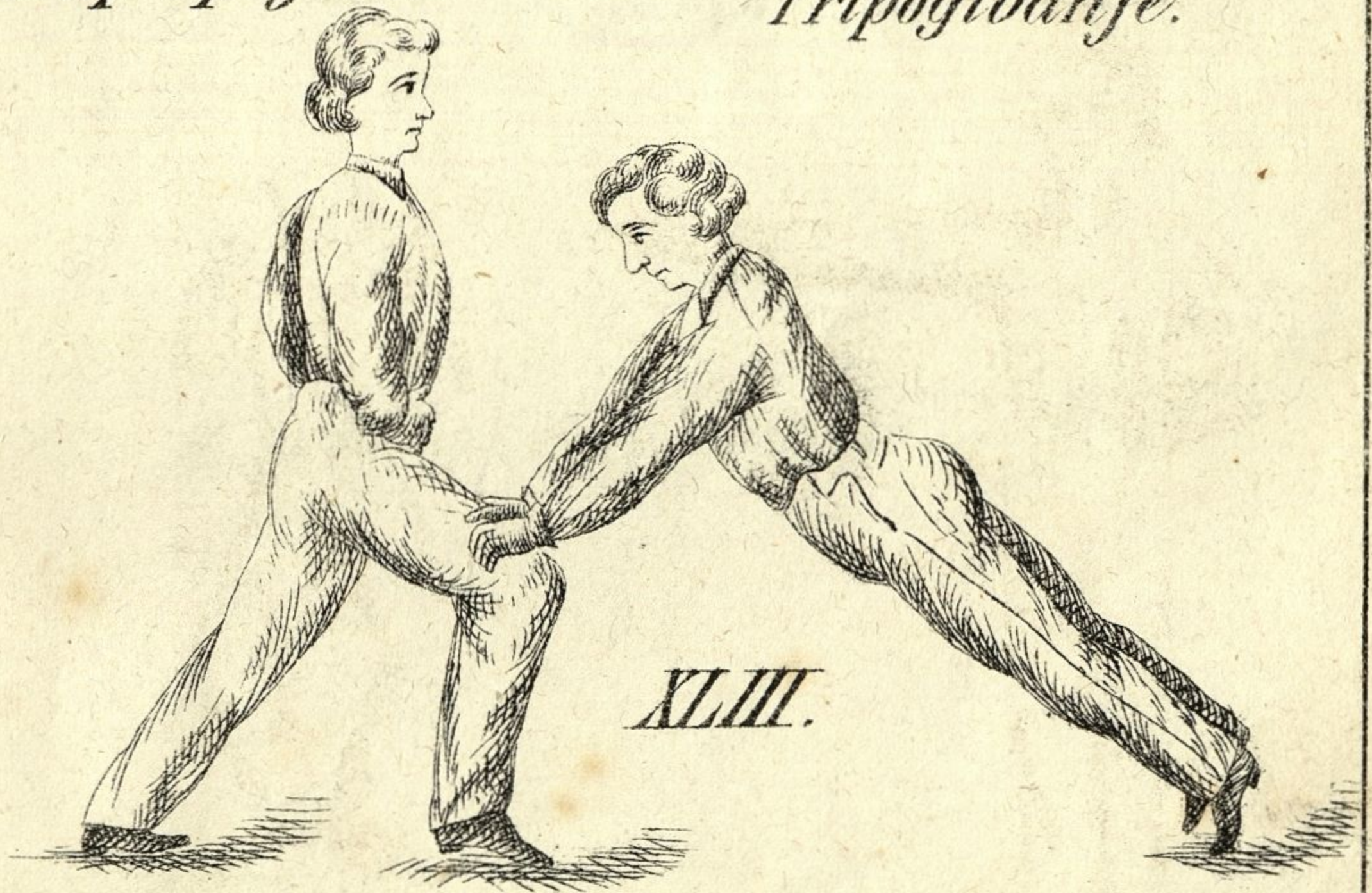


Trup upogibati

XLII.



Pripogibanje.



XLIII.

Premène oprte stene i krče.





XLIV.

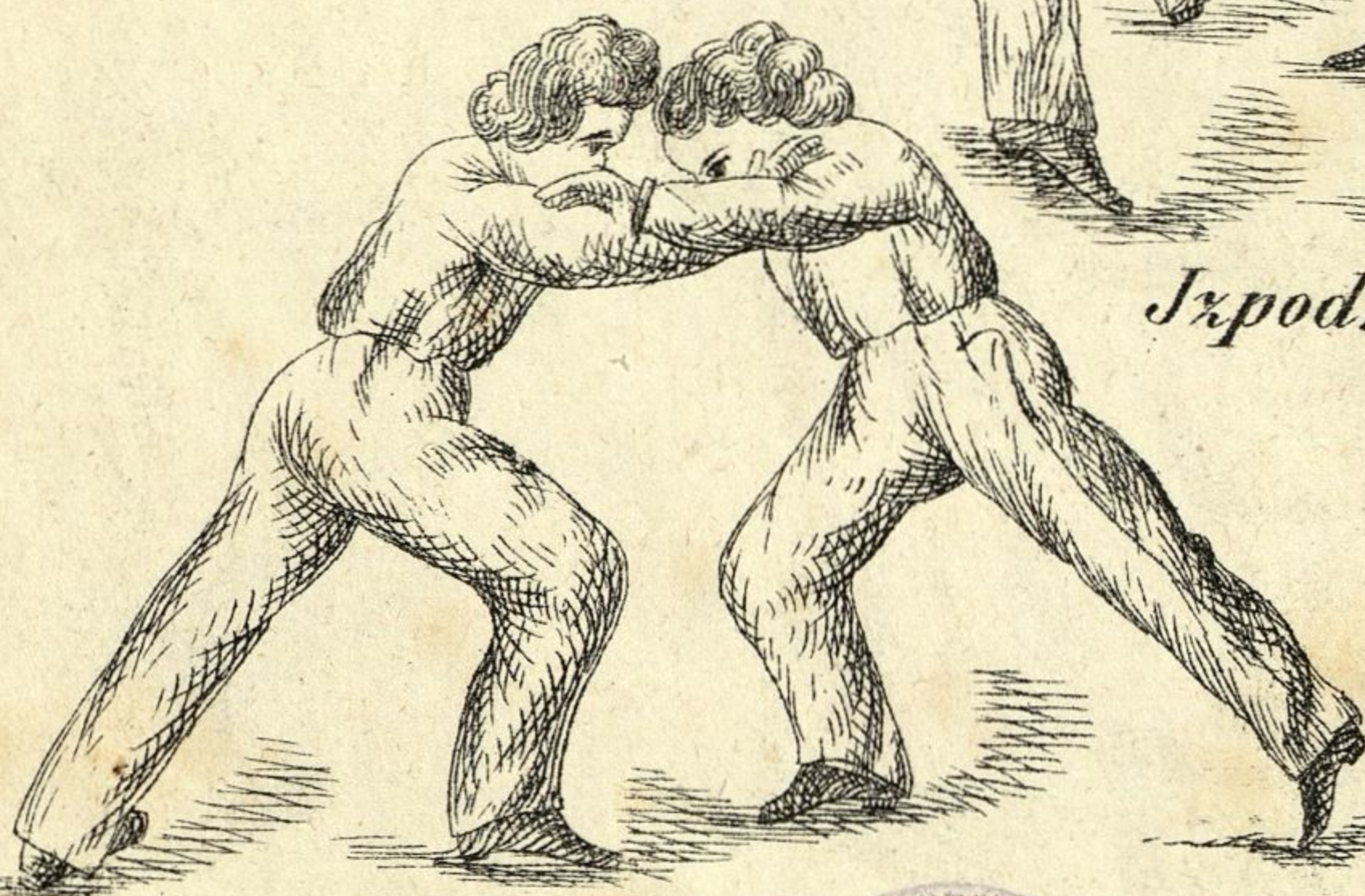


Postaviti se v oporo.

XLVI a.



XLV.



Izpodno's.

Izpodrivanje.



XLVIb.



Izpodnos.

XLVII.



Izvijanje.

XLIX.



Kobilčji skok.

L.



Zibánee.

