





NAUK
o
TELOVADBI.

Izdala in založila
Matica Slovenska.

Drugi del.



Vaje na orodji
(s 164 podobami in VI obrazci).

1869.
Natisnil J. Blaznik v Ljubljani.

NAUK
O
TELOVADBI.

Izdala in založila
MATICA SLOVENSKA.

Drugi del.



Vaje na orodji

(s 164 podobami in VI obrazci).

1869.

Natisnil J. Blaznik v Ljubljani.



NAME

TELOVADBI

1. Edition in 1871

MAJAKA SLOVENSKA

Drugi del

013230030

Vaje na orodjih

in 1. delu 1871 in 1872

1871

Matija J. Klemenčič & Lj. Klemenčič



Drugi del.

Vaje na orodji (Geräthübungen).

A. Prosto skakanje.

Orodje za skakanje čez vrvico. (Schnursprunggestell.)

Dva lesena stojana (stebra, Ständer) po 7' visoka, 2 $\frac{1}{2}$ " široka in 2" debela (Obrazec I. A, A.) postavita se na štirjaško podnožje (B, B.) iz hrastovega lesa. Stojana imata 2" vsaksebi prevrtane luknje, da se va-nje železna ali lesena 6" dolga klina vtakneta. Stojana se primerno razpostavita, potem se potegne čez klina precej močna (prst debela) vrvica (C.), na ktorej je v sred našit 1' dolg, 3" širok košček rdečega platna; na koncéh vrvice se navežete dve vrečici napolnjeni s peskom (D, D.), da je vrvica vedno nategnjena.

Naredva za skakanje čez vrvico služi prostemu skakanju, telovadca podpira pri tej vaji le lastna gibčnost, a ne roki, odtod naslov „prosto skakanje“. Orodje za skakanje je le zavoľjo tega postavljeno, da se določi očem vidna mera za skok, ali da se mu naredí zares zapreka, ktero mora preskočiti.

Če se imajo vaje v skakanji na trdih tleh, treba je poskrbeti, da je mesto, kamor se doskakuje (doskočišče, Niedersprungstelle), posuto z drobnim peskom, ali da se tje položi slamnica (Strohsack).

Tukaj je tudi omeniti tako imenovane, skakanje zelo olajšujoče, skakalne deske, t. j. močne, 30" dolge, 25" široke in 3—4" na podkladi (Unterleiste) navzdignjene deske, ki posebno začetnikom dobro služi, ker natanko kaže mesto, odkoder se odskoči (odskočišče).

Ako se je ta namen dosegel, potem se je vaditi odskoka na vsakoršnih tleh.

Razločuje se pri skakanji: odskok, polet (Flug), doskok (seskok, Niedersprung) in nagon (nalèt, natèk, Anlauf), kadar se ne odskoči z navadnega nastopa.

Pravilo je, da se vselej na prstih odskoči; odskok se podpira s tem, da se z rokama koléba, pa tudi, da se naredi eden, k večemu 6 ali 8 korakov nagona, potem nasleduje odskok z eno ali z obéma nogama.

Kadar telovadec odskoči, je v poletu in takrat se držé noge v počepu (Hockhalte. — Pod XVI. prvega dela).

V tisti hip, ko se noga s prsti dotakne tál, naj se primerno sključijo stopalni, kolenji in kolkovi členi, če je treba, celó do nizkega počepa, potem se telovadec hitro vzdigne v navadni nastop.

Pri vsakem skakanji naj se gleda na to, da se skakalna mera do dalečine in višočine ne poveča pred, dokler se dotični manji skok ne nareja popolnoma pravilno in trdno. Ako je na vrsti skakanje z naletom, mora telovadec odskakovati na obé strani, t. j. z desno in levo nogo.

Vaje v skakanji.

a) Skakanje iz navadnega nastopa, t. j. brez naleta.

Vrvica se deva v razne višine od gležnja do kolena, tudi deska se položi od spredaj.

1. Iz navadnega nastopa preskočiti naprej (vorlings) v nizki počep.
2. Iz zgrbe preskočiti naprej v nizki počep.
3. Iz navadnega nastopa preskočiti v križemného (križno) stojo (desno nogo čez levo, levo čez desno).
4. Križemnog preskočiti v navadni nastop (ko se je naredil pri doskoku nizki počep).
5. Iz navadnega nastopa preskočiti naprej v stojo na eni nogi (desni ali levi).
6. Iz stoje na eni nogi, desni ali levi, naprej preskočiti v navadni nastop.
7. Iz navadnega nastopa naprej preskočiti s polobrto na levo, na desno; takisto s polobrto na levo, na desno.
8. Iz navadnega nastopa v stran (prečna stoja, Querstand) preskočiti — na desno, na levo.
9. Takisto preskočiti s četrt- in polobrto na desno, na levo.
10. Iz nastopa na vzad preskočiti ritensko.
11. Visoko skakati, da se vrvice polagoma vzdiguje.
12. Iz navadnega nastopa prostopi noga (Vorschrift) na deski, za korak od vrvice oddaljeni: na desno, na levo.
13. Iz prostopa naprej preskočiti, na desno, na levo; (s prostopno nogo se odrine). Ravno tako iz navadnega nastopa obénož (telovadec odrine z obema nogama).
14. Iz prostopne stoje naprej preskočiti v križno stojo, na desno, na levo; zdaj levo nogo čez desno, in zopet desno čez levo križèč; to isto iz navadnega nastopa.

15. Iz prostopne stoje naprej preskočiti, na levo na desno, s četrt- in s polobrto na levo, na desno; takisto iz navadnega nastopa.
16. Skakati na daleč: iz prostopne stoje, iz navadnega nastopa, tako da se deska pomaloma oddaljuje od vrvice.

b) Skakanje z nagonom čez vrvico.

Vrvica je od začetka za koleno visoko, pred njo se postavi deska.

17. Preskočiti s tremi postopi z levim, z desnim odzivom; ravno tako z dvema in z enim postopom.
18. Preskok z dvema prostopoma z obenožnim odzivom; takisto z enim postopom.
19. Skakati na daleč z desko z levim, z desnim odzivom.

c) Skakanje z nagonom čez vrvico, pred katero se

postavite dve deski, za korak ena od druge nárazno.

20. Skočiti z nagonom, odriniti z desno nogo od prve deske, z levo od druge in zopet z desno čez vrvico; takisto naopako.
21. Skočiti z nagonom, odriniti obenož na enkrat od prve deske na drugo, sklenivši nogi, čez vrvico.
22. Poskok, kakor v št. 21., samo da skoči telovadec, razkrečivši nogi, čez vrvico.
23. Telovadec z nagonom doskoči (seskoči) razkrečivši nogi na prvo desko, nogi sklenivši poskoči na drugo in preskoči v razkreki (krečëč) vrvico.

24. Nagnati se v skoku sklenivši nogi na prvo desko, krečoč na drugo in zopet sklenivši čez vrvico.

Pri teh vajah se lahko stežuje skakanje s tem, da se ena deska od druge in od vrvice pomaloma odmika (oddaljuje).

d) Skakanje čez dve vrvici z dvema deskama.

Prva deska se postavi pred prvo vrvico, druga pred drugo vrvico.

I. Brez nagona.

25. Iz navadnega nastopa preskočiti prvo, potem drugo vrvico, pri doskoku se naredi nizki počep.
26. Preskočiti iz zgrbe (Hockstand) kakor v št. 25.
27. Ravno tako iz navadnega nastopa naprej v križno stojo; telovadec križi desno nogo čez levo, kadar preskoči prvo vrvico, in levo čez desno, kadar preskoči drugo.
28. Isto tako iz križne stoje naprej križemnog preskočiti obe vrvici (eno za drugo) v navadni nastop.
29. Iz navadnega nastopa naprej preskočiti vstojo na eni nogi tako, da stopi telovadec na desno nogo, kadar preskoči prvo vrvico, in na levo, kadar preskoči drugo.
30. Takisto iz stoje na eni nogi naprej preskočiti v navadni nastop; stojé na desni nogi preskoči telovadec prvo vrvico v navadni nastop, potem preskoči stojé na levi nogi drugo vrvico zopet v navadni nastop.

31. Preskočiti iz navadnega nastopa naprej s četrtobrto na levo prvo vrvico, potem iz te nastave s polobrto na desno drugo.
32. Iz navadnega nastopa preskočiti s polobrto na desno prvo vrvico, potem s polobrto na levo drugo.
33. Iz navadnega nastopa v stran preskočiti prvo in drugo vrvico, na levo, na desno.
34. Takisto iz navadnega nastopa vstran na levo, s polobrto na desno preskočiti prvo vrvico, potem s polobrto na desno drugo vrvico v navadni nastop v stran na levo.

II. Z nagonom.

35. Skočiti z levim odzivom, z desnim izpomolom čez prvo vrvico, sklenivši nogi čez drugo.
36. Skočiti z levim odzivom in krečoč čez prvo vrvico in ravno tako čez drugo.
37. Skočiti z obenožnim hkratnim odzivom čez prvo vrvico in krečoč čez drugo.
38. Skakati do viška z eno desko, z levim in z desnim odzivom. Deska je od začetka za korak oddaljena od vrvice.
39. Skočiti z desnim, z levim odzivom v četrt- ali polobrto na levo, na desno; takisto s polobrto na levo, na desno.
40. Skočiti z levim odzivom, z desnim izpomolom; z desnim odzivom, z levim izpomolom; z levim, desnim odzivom in krečo.
41. Skočiti z levim odzivom desno koleno vzdignivši; z desnim odzivom levo koleno vzdignivši; z levim, z desnim odzivom obe kolena vzdignivši.

42. Skočiti z levim odrivom vzdignivši levo koleno izpomaljaje na desno; z desnim odrivom izpomaljaje levo nogo.
43. Skakati skozi okno: preskočiti med dvema zgoraj in zdolaj napetima vrvicama, da se prostor med njima pomaloma zoži; odriniti zdaj z levo, zdaj z desno nogo. Ravno tako v zvezi s skakanjem na daleč.
44. Skakati na daleč, na visoko, na visoko-daleč; poslednje tako, da se vrstica polagoma zvišuje in deska od nje oddaljuje; odrivati zdaj z levo, zdaj z desno.
45. Skakati na visoko-daleč čez dve ena za drugo na dveh stojanih razpeti vrVICI; odrivati zdaj z levo, zdaj z desno.
46. Skakati na visoko, na daleč, na visoko-daleč brez deske; odrivati zdaj z levo, zdaj z desno.

Opazka. Naj se omeni tukaj tudi skakalna prékopa, ki mora biti 2—3' globoka, 18—20' dolga; širina pa od enega kraja do drugega raste pomaloma 3—9'. Odskočna stran naj se s trdo rušino pokrije in strmo odreže, doskočna stran naj všév leži in je mehkih tal.

Tu so skoraj vse od št. 1. do 46. omenjene vaje v skakanji.

B. Koza (der Barren).

Koza se napravi tako-le: 4 koli (stojani) iz smrekevega ali hrastovega lesa, 4—5' od tal visoki, 4" široki, 2" debeli nosijo dva na jezičkih nataknjena ali z železnim plehom pribita držaja (Holme) iz jesenovine. Držaja sta

7' dolga, 1 $\frac{1}{2}$ " debela, okrogla, na obeh koncéh 4—12" čez kole moleča.

Širjava med držajema je po velikosti telovadcev različna, za odrasle 18—20".

Na kozi se delajo krepke opiralne vaje na rokah (Stemmübungen), ali pa vesilne (vesne) vaje (Hangübungen).

Pri opiralnih vajah so razločevati 4 prvotne nastave:

1. Opora v stezi (Streckstütz) ali stegnjena opora. (Pod. 1.)
2. Opora na komolcih (Unterarmstütz). (Pod. 32.)
3. Opora v zgibi ali sključena opora (Knickstütz). (Pod. 45.)
4. Opora v leži (Liegestütz). (Pod. 22.)

Našteje se tudi nekoliko različnih prijemov ali oprimkov.

1. Pri opori.

- a. Naravni prijem, če sta palca znotraj držajev;
- b. posiljeni prijem, „ „ „ „ zvanaj „

2. Pri vesi.

- c. Zgornji prijem, če je nadpestje zgoraj;
- d. spodnji „ „ „ „ dlan spodaj;
- e. dvojni „ „ „ „ dlan ene roke zdolaj, dlan druge roke pa zgoraj.

Ker so vse te prvotne nastave za prsi zelo hude (težke), morajo se vaditi v istem redu, kakor so tukaj uvrščene; posebno vaja pod številko 3. napravlja se kot najhujša še le takrat, kadar so vse druge že temeljito izvršene.

Telovadci naj se postavijo v polkrogu proti kozi obrnjeni.

a) *Vaje v opori.*

1. Skočiti v oporo na trajno stojo (Dauerstehen). (Pod. 1.)
2. V opori z nogama suvati.
3. V opori trup obračati na levo, na desno.
4. V opori trup pripogibati naprej, nazaj.
5. V opori kolena vzdigovati in spuščati: ob enem; levo, desno.
6. Zgrba v opori.
7. Pohajati (pohod, Marsch), t. j. pomikati se zdaj z eno, zdaj z drugo roko v opori: naprej, nazaj.
8. Kolebati v opori in presedati za roko: na levo, na desno.
9. Pohajati zdaj na eni, zdaj na drugi roki: naprej, nazaj, kolena vzdigovaje na levo, na desno.
10. Opirati se in zdaj z eno, zdaj z drugo roko izpuščati.
11. Spuščati in vzdigovati se v opori.
12. Vzdigovati se v opori s hrbtom: kolka sta pripognjena. (Pod. 2.)
13. Poskakovati v opori na obeh rokah: naprej, nazaj.
14. Izpomáljati nogi v opori zdaj levo, zdaj desno. (Pod. 3.)
15. Opreti se, potem spuščati in vzdigovati se s posiljenim prijemom.
16. Kolebati v opori stegnivši nogi do vrh držajev in čez. (Pod. 4.)
17. Spuščati in vzdigovati se; nogi ste pri tej vaji v zgrbi.
18. Sedeti razkrečivši nogi a. pred rokama; (Pod. 5.)
b. za „ (Pod. 6.)
19. Kolebati v opori in vzdigati zdaj levo, zdaj desno nogo v kolebáji pred-se (v prokolebáji, Vorschwung).

20. To isto v kolebáji nazaj (v zakolebáji, Rückschwung).
21. Kolebati in koleni vzdigati v kolebáji pred-se: obe ob enem; levo, desno.
22. To isto v kolebáji nazaj.
23. Visoko kolebati v opori in naglo nogi krečiti:
 - a) v prokolebáji;
 - b) v zakolebáji;
 - c) v prokolebáji in zakolebáji.
24. Kolebati v opori in čredoma zavsedati držaja na ježo (jež — sejo, Reitsitz.)
 - a. Za rokama na levo, na desno; (Pod. 7.)
 - b. pred „ „ „ „ „ (Pod. 8.)
25. Zakolebati se v zgrbo na obeh nogah odzad za rokama in vzdigniti se v oporo.
26. Takisto pred rokama.
27. Zakolebati se v stransko sejo pred rokama zdaj na levo, zdaj na desno stegno (na levi strani na levo, na desni strani na desno stegno. (Pod. 9.)
28. To isto za rokama (levo na desno stegno, na desnej strani na levo stegno.) (Pod. 10.)
29. Zaporedoma kolebati v sejo na obeh držajih za rokama od enega kraja do družega; roki se stavite po vsakem zakolebáji za trupom v oporo.
30. Ježo (Jež — sejo) in stransko sejo (posedo) narediti na enem držaji pred roko zdaj na levo, zdaj na desno brez vmesnega kolebája (ohne Zwischenschwung).
31. Kolebati v opori iz stranske seje za roko.
32. Presedati v opori iz stranske seje v polkolebarji na istem držaji (polomesec, Halbmond), t. j. iz stranske seje pred desno roko v stransko sejo za desno roko; takisto na levem držaji. (Pod. 11.)

33. Presedati v opori kolebaje iz stranske seje v kačo, t. j. presesti iz stranske seje pred desno roko v stransko sejo za levo roko ali naopako. (Pod. 12.)
34. Kolebati v opori izpomaljaje v zakolebaji zdaj levo zdaj desno nogo v stran.
35. Opirati se zdaj na obeh držajih, zdaj na enem.
36. Zakolebati se na stran (Flankenschwung) v stransko sejo pred roko na levo, na desno.
37. V opori obé nogi razoma (horizontal) naprej promáljati. (Pod. 13.)
38. V opori obé nogi izpomáljati krečeč čez oba držaja. (Pod. 14.)
39. V opori konec držajev za rokama noge krečeč moleti. (Pod. 15.)
40. Obrta (Wende): telovadec se vrže iz opore, nogi sklenivši in stegnivši za levo ali desno roko čez držaj doli ob strani kože ter roka, ki je proti kozi obrnjena, oprime držaj. (Pod 16. a.)
41. Okret (Kehre): Vreči se iz opore čez držaj ven, kakor pod številko 40., samo pred rokama. (Podoba 16. b.)
42. Prevrniti se nazaj iz navadne nastave v krečno sejo. (Grätschsitz.)
43. Potočiti se iz seje (Rolle), in padáje vjeti se v nadlahtja. (Pod. 17. a in b.)
44. Stati na zatilniku (Genickstehen) in prekucniti se (Abburzeln). (Pod. 18. a in b.)
45. Prosto prevrniti se naprej v krečno sejo.
46. Nadaljevati kolebanje v krečno sejo pred roko, kolikor je koza dolga. Roki se stavite po vsakem kolebáji v oporo pred trupom.

47. Togo kolebati: naprej in nazaj kolebati, da se trup popolnoma stegne in samo rameni prosto gibljete. (Pod. 19.)
48. Škarje: iz navadne krečne seje (čez oba držaja) v krečno sejo za rokama na levo, na desno; trup se na pol obrne. (Pod. 20.)
49. Obrtni okret (Drehkehre) na desno, na levo; ko se telovadec izkolebne na okret na desno, napravi pol obrte na desno tako, da zdaj oprime držaj z desno roko; na levo naopako.
50. Pohajati naprej in nazaj, da se v opori
 a) staknjeni nogi razoma naprej molite.
 b) razkrečeni „ „ „ „
51. Pohajati s krečnim pomolom za rokama.
52. Kolebáje prirameniti se (Anschulterwippe aus dem Stütz): iz opore sè stegenjima rokama in s togim trupom rameni upogniti do držajev. (Pod. 21.)
53. Pohod naprej in nazaj v opori, desna noga se stavi na desno nadlahtje zadaj zunaj držajev, leva pa se pobesi, in naopako.
54. Skakljati v opori promaljáje razkrečeni nogi.
55. Kolebati do oprte leže préd-se in zá-se; popolnoma stegnjeni nogi se zakolebate na oba držaja zadaj in in ravno tako spredaj. (Pod. 22.)
56. Oprta leža na desni roki in na levi nogi: leva roka in desna noga se vzdignete, potem naopako.
57. Promáljati (Durchschweben) desno nogo konec kože čez desni držaj vzdignivši hitro desno roko; takisto na levo.
58. Promáljati obe nogi kakor pod št. 57. desno nogo čez desni, levo čez levi držaj.

59. Promáljati obe staknjeni nogi konec kože čez desni ali levi držaj.
60. Skrečiti se (Abgrätschen): telovadec se nastavi v oporo konec kože, s hrbtom proti njej; najprvo kolebne ena stegnjena noga nazaj na vnanjo stran čez držaj, v tem dotična roka hitro oporo izpusti, tako da se telovadec z doskokom in četrtobrto postavi pred kozo. To isto z obema nogama čez oba držaja. (Pod. 23. in 24.) Tudi kreča od zadaj iz opore. (Pod. 25.)
61. Zgrba iz seje: iz seje na enem držaji vzdigne se telovadec do oprte vese, skrči obe nogi v zgrbi tako daleč do prsi, da se z odzivom z obema rokama čez nasprotni držaj postavi na tla zraven kože, s hrbtom proti njej. (Pod. 26.)
62. Jahati: v kreči sedeti na obeh držajih, roki ste prosti ali oprti na kolkih, zdaj odskakuje telovadec s stegnoma in prejaha tako po dolgem vso kozo. (Pod. 27.)
63. Pohajati potem tudi skakljati v oprti leži naprej in nazaj.
64. Pohajati in tudi skakljati visoko kolebáje: na mestu, potem z mesta naprej po dólgem kože.
65. Na ramenih stati in to ramensko stojo menjavati: iz stoje na desni rami prestopi telovadec v stojo na levi rami in naopako.
66. Razovka (vaga) tako, da se en komolec podpre, drugi pred - se stegne in opre na nasprotni držaj (Pod. 28.)
67. To isto, da se drugi komolec pred-se stegne.

68. Razovka črédoma na obeh rokah ob enem (od ene roke na drugo).
69. Naramenska razovka: iz opore se vzdiguje telovadec od zadaj do vage. (Pod. 29.)
70. Kolebati v opori in v zakolebáji roki stegniti in postaviti se na-nje (Handstehen).
71. Stati na upognjenih (sključenih) rokah ter vzdigniti se na stegnjeni roki.
72. V opori vzdigniti se od zadaj in postaviti se na stegnjeni roki. (Pod. 30.)
73. Na stegnjenih rokah stati ter pohajati naprej in nazaj.
74. To isto skakljaje.
75. Prosta razovka v opori (Freistützwage).
76. Prevrniti (prekucniti) se v opori konec kože: Iz visokega kolebanja se odrine z obema rokama in prekucne v stojo pred kožo. (Pod. 31.)

b) Vaje v komolčni opori (Unterarmstütz).

77. Opora na komolcih. (Pod. 32.) Komolca (lakta) se položita po dolgoma na držajih, tako da bolj na znotraj stojita, pesti podpirate oporo trdno oprimši. Trup se drži togo, kakor pri navadni opori.
78. Vzkipniti (vzkip Aufkippen), iz opore na komolcih prejde telovadec v stegnjeno oporo in naopako; zdaj z levo zdaj z desno roko (wechselarmig) in z obema ob enem, zadnje tudi kolebáje (mit Schwung). (Pod. 33.)
79. Kolebati v opori na komolcih. (Pod. 34.)
80. To isto krečeč.
81. Takisto in prekucniti se v stojo.

82. Naprej dričati (plaziti) se v komolčni opori.
83. Izpomáljati zdaj desno, zdaj levo nogo, potem obe ob enem v komolčni opori.
84. Naprej dričati kakor pod št. 82. toda kolebáje.
85. Obrta (Wende) na desno, na levo; izkolebniti se sklenivši in stegnivši nogi čez držaj za oprto roko.
86. Okret (Kehre) na levo, na desno (kakor pod št. 85.) samo da se izkolebne pred roko.
87. Oprt na komolce priraméniti se (spustiti se zá-se do ramena, Anschultern).
88. Vzkipáje opirati se: iz opore na komolcih vzdigne se ena roka do stegnjene opore, pomakne se po držaji naprej in preide zopet v oporo na komolcih; to isto naredi tudi druga roka in tako naprej po dólgem cele koze.

c) *Vaje v vesi (vesilne vaje, Hangübungen).*

- α) Nadlahtna vesa (Oberarmhang) da se roki položite préd-se ;
- β) " " " " " " " stegnete v stran ;
- γ) " " " " " " " zá-se.

89. Povpirati se (Aufstemmen) z eno roko iz nadlahtne vese préd-se.
90. Dričati (plaziti) se v nadlahtni vesi zdaj z levo zdaj z desno roko in z obéma ob enem.
91. Kolebati v nadlahtni vesi préd-se.
92. Pohajati v nadlahtni vesi povpiráje se na eno, ali na obe roki.
93. Dričati se v nadlahtni vesi kolebáje.
94. " " " " " " " stegnivši roki v stran.
- (Telovadba.)

95. Povpirati se iz nadlahtne vese z obéama rokama ob enem.
96. Skakljati povpiráje se z obéama rokama ob enem iz nadlahtne vese.
97. Skakljati stegnivši roki v stran (v nadlahtni vesi).
98. Kolebáje povpirati se iz nadlahtne vese naprej.
99. Kolebáje odpikovati naprej.
100. Iz nadlahtne vese togo kolebati.
101. Prevrniti se v nadlahtni vesi.
102. Dotakniti se z ramama držaja v nazaj (priraméniti se).
103. Razovka (vaga). (Pod. 35.)
104. Vesa na obeh držajih z raznimi ročnimi in nožnimi vajami.
105. Pohajati v popenjalni in stegnjeni vesi (im Klimm- und Streckhang) po dolgem koze, zdaj z eno, zdaj z drugo; zdaj z obema rokama.
106. Vztezati in spuščati se v vesi na obeh držajih.
107. Pomolna vesa: v vesi na obeh držajih vrže telovadec upognivši kolka v kljuko nogi tako visoko, da so s trupom v pravokotji (Pod. 36.); tudi s popolnoma stegnjenim trupom. (Pod. 37.)
108. V vesi vzpotezati obe nogi do prsi in prevreči se nazaj v stojo, ravno tako iti nazaj; prevrniti se tudi nedotaknivši z nogama tal. (Pod. 38.)
109. Plavalna vesa: telovadec gré z obema nogama nazaj, kakor pri presuku, pa le dotlej, da se obe nogi s prsti za držaja obesite, križ je stegnjen, glava po konci. (Pod. 39.)
110. To isto samo izpustiti desno roko in levo nogo in naopako.
111. Spuščati se v oprti leži. (Pod. 40.)

112. Preiti iz oprte leže v plavalno veso.
113. Pobesa (Abhang) v stran: Iz stranske seje na enem držaji napravi telovadec veso z nartom (Fussrücken) izpod nasprotnega držaja in upogne trup polagoma nazaj držeč roki križem na prsih ali stegnjeni obstran glave.
114. Prevrnivši se iz vese razovko (vago) narediti. (Pod. 41.)
115. Vesna razovka iz naprej vzdignjenih nog. (Pod. 42.)
116. Iz vesne razovke nogi nazaj moleti.
117. Provleči se (Durchschub): telovadec stoji zunaj kože ob strani, oprime bližnji držaj odzgoraj, vzdigne nogi v kolenjo veso na nasprotnem držaji in provleče tako stegnjen trup s pripomočjo rok pod enim držajem nad drugim tje čez do opore od zadaj, ali do nastave unkraj kože. (Pod. 43.)
118. Povpirati se iz vese: konec kože napravi telovadec veso in vzdigne se s poteznim poponom (popetjem, Ziehklimmen) do opore. (Pod. 44. a in b.)

d) Vaje v zganjeni (sključeni) opori.

119. Zganjena opora. (Pod. 45.)
120. Stegnjena in zganjena opora čredoma, tudi priustiti se, da se telovadec z ustmi dotakne palca ali držaja pred- ali za roko. (Pod. 46. a in b.)
121. Pohod v zganjeni opori.
122. Skakanje v zganjeni opori.
123. V zganjeni opori zdaj eno zdaj drugo roko od sebe stegati.
124. Prestopiti iz stegnjene opore v ležečo naprej in nazaj, potem v zganjeno.

125. Pohajati v zganjeni opori in priustovati se.
126. Kolebati v zganjeni opori sklenivši in stegnivši nogi; kolka sta v prokolébljeji vedno upognjena (sključena). (Pod. 47.)
127. Kolebati v stegnjeni opori, upogniti se do zganjene opore in vzdigniti (zravnati se) v prokolébljeji do stegnjene opore (ročna krčisteza).
128. To isto v zakolébljeji.
129. Kolebati v zganjeni opori, stegniti se do stegnjene v prokolébljeji; sključiti se do zganjene v zakolébljeji. To isto s stezo do stegnjene opore v zakolébljeji, sključiti se do zganjene v prokolébljeji.
130. Kolebati in pohajati zdaj z eno, zdaj z drugo roko v zganjeni opori.
131. Kolebati in skakljati z obema rokama ob enem v zganjeni opori.
132. Kolebati in skakljati naprej; iz stegnjene opore pripogniti se do zganjene opore v prokolébljeji.
133. To isto nazaj ter napraviti ročno krčistezo iz stegnjene opore v zakolebljeji.
134. Kolebati v zganjeni opori in vaje z nogama.
135. " " " " do kreče, ježe in stranske seje pred- ali za roko.
136. Kvišku zamahovati se v zganjeni opori (Hochwippen) in z rokama plosniti v zakolebljeji.
137. Obrta v zganjeni opori na levo in na desno.
138. Okret " " " " " " " " " "
139. Škarje v " "
140. Presukalni okret (presuk, Drehkehre) v zganjeni opori.
141. Obrtni okret (Wendekehre): telovadec zakolebne nogi čez desni držaj, kakor pri navadni obrti, leva roka

spusti držaj, telovadec se obrne na levo in pride s hrbtom proti kozi v stojo.

142. Sukati se v zganjeni opori z obrto.
143. Iz zganjene opore prevrniti se naprej in nazaj v oporo ali v krečno sejo.
144. Levji hod : v zganjeni opori poprime desna roka za korak naprej, leva izpusti; to isto stori druga roka in tako čredoma do konca koze.
145. Kolebati v zganjeni opori in postaviti se v zakobljebi na stegnjeni roki.
146. Vzdigniti se iz zganjene opore na stegnjeni roki (ročna stoja, Handstehen).

C. Vaje s palicami (Stabübungen).

Vzamejo se gladke, okrogle, 5' dolge in $\frac{3}{4}$ —1" debele palice, katerih se mora dosti pripraviti za navadne vaje.

Razstop se ukaže po dolgosti palic.

1. Palico na kviško vzdigniti sè stegnjenima rokama.
2. Palico nad glavo držati. (Pod. 48.)
3. Palico v stran nagibati sè stegnjenima rokama. (Pod. 49.)
4. Palico za- in pred glavo držati:
 - a) sè stegnjenima rokama; (Pod. 50.)
 - b) z upognjenima „ „ (Pod. 51.)
5. Prevzdigniti palico nazaj in naprej sè stegnjenima rokama. Čem bolj se primikate roki koncu palice, in čem bliže gre palica okoli glave, tem laglje se na-

- pravi ta vaja. Pod. 52. predočuje nastavo pred prevzdignjenjem, pod. 53. kaže nastavo po povzdignjenji.
6. Križati roki na palici: stegnjeni roki (en čevelj nárazno) se vzdignete préd-se in denete križem črédoma tako, da leži zdaj desna, zdaj leva roka na drugi; palica se obrača, kolikor mogoče, na levo in na desno. Ta vaja se dela brez- in s kolebanjem.
7. Prestopati palico naprej in nazaj: roki ste blizu 1 čevelj nárazno, ena noga se vzdigne in prestopi med rokama palico, potem druga noga. (Pod. 54.)
8. Palico nagibati na desno in na levo: palica se drži ravno nad glavo (Pod. 48.); potem pa jo telovadec trdno držeč nagiba sè stegnjenima rokama na levo ali na desno. (Pod. 55.)
9. Palico pred trupom držati z naopačnim prijemom. (Podoba 56.)
10. Palico v krogu kolebati z obema rokama in tudi z eno; telovadec drži palico na koncu:
- Navpično kolo naprej črédoma (osmerica na spred, die Achte vorwärts) tako, da si telovadec zavaruje zdaj hrbet (Aussenkreis vorwärts), zdaj prsi (Innenkreis vorwärts).
 - Navpično kolo nazaj črédoma (osmerica na vzad, die Achte rückwärts), zunanje in notranje kolo se vrstite kakor pod a) samo na vzad.
 - Razovno kolo (wagerechter Kreis) nad glavo od zunaj na znotraj, ali naopako.
- Pri vajah a., b., c. ste roki vedno nad glavo.

D. Metanje (Werfen).

a) Metanje s kopjem (Gerwerfen).

Glava (butica, Gerkopf — Pod. 57. a) se napravi iz klade 6—7" debele in 6—9" visoke, postavi se na 5' visok steber in prikuje tako, da se prevrne, kadar jo kopje zadene. Tudi zadostuje glava prosto na steber postavljena. Glava in steber sta iz hrastovega lesa; kopje (Pod. 57. b.) je tenka, šibka 6' dolga poglajena preklja z mehkega ali trdega lesa, ki je na sprednjem koncu z železom okovana.

Pri metanji prime telovadec kopje v sredi s pestjo ali med palcem in kazalcem, vzdigne ga do nadglavja in skuša naiti ravnotežje kopja. V borilnem nastopu koleba s kopjem naprej in nazaj pripravljaje se za met in ziblje ob enem trup in nogi. Po tem kolebanji préd-se se kopje vrže, in razločuje se:

1. Ravni mèt (Kernwurf) do cilja. (Pod. 58.)
2. Lokasti mèt (Bogenwurf). (Pod. 59. a in b.)

Razun telesnega truda je pri metanji s kopjem važno tudi to, da se oko vadi mere in bistrovidnosti; meče se iz razne daljave, iz nastopa, ali z naletom, ali s hitrim tekom memo cilja (tarča).

b) Lučati (Schocken).

1. Lahke ali težke železne krogle v daljavo ali kvišku. (Pod. 60. a in b.)
2. Dve krogli.
3. Lahke krogle do cilja.
4. Dva telovadca lučata in lovita vzajemno krogli.
5. Lučati kvišku in loviti.

c) Odrivati (pahati, Stossen).

Težke kamene ali krogle:

1. Vzdigniti kroglo ali kamen z obema rokama in odriti z eno roko. (Pod. 61. a in b.)
2. Pahati z dvema kamenoma ali kroglama.

d) Metati kamene ali lahke krogle.

1. V daljavo;
2. kvišku;
3. do cilja;
4. eden drugemu. (Pod. 62.)

E. Vzdigovati, držati in nositi različna bremena (teže).

Vzdigovanje težkih bremen (pez) je zelo priljubljena in jako koristna vaja.

Ko sredstvo nam služi kaka skala, klada, železne peze, težki kameni i. t. d.

1. Začenja se navadno s tem, da se stojé vzdiguje préd-se, v stran in zá-se (nazaj) z vsemi prijemi, z eno stegnjeno roko, ali z obema; potem krči in steguje telovadec obteženi roki in poskuša na zadnje vzdigovanje s prsti.

2. Kolebati:

a) Z eno pezo in z eno roko

kolebati naprej in nazaj; v stran na levo z levo roko; med razprostrtima nogama skozi; naprej in vznák v stran kolebáje.

b) *Z dvema pezama kolebati naprej*

in nazaj v stran; med nogama skozi z dvema težama; črédoma z eno pezo med nogama in z drugo v stran; naprej in vznák: kolebáje v stran z obema pezama naprej ali z obema vznák; z eno pezo naprej z drugo vznák.

c) *Kročiti samorôč in obéroč.*

3. Peza se v rokah drži ali nosi:
 - a. Sè spuščenima rokama;
 - b. z eno spuščeno in z drugo visoko stegnjeno roko;
 - c. z visoko stegnjenima rokama;
 - d. ravno stegnjena roka drži pezo v stran, všév (schräg) in préd-se.
4. Podajati peze.
5. Riniti peze (Stemmen der Gewichtsteine) kolebáje ali brez kolebanja. (Pod. 63. a in b.)
6. Riniti peze ležé na hrbtu; roki ste pri tej vaji na vzad, ali v stran ali na spred; omenjena vaja se nareja se stegnjenima ali z upognjenima rokama, zdaj z eno, zdaj z drugo, ali z obema ob enem.
7. Vzdigniti s stegnjeno nogo pezo visečo na nožnih prstih.

F. Drog (Reck).

Drog je okrogla, 6—7' dolga, 2 $\frac{1}{2}$ " debela jesenova lata naravnost počez med dvema 8' visokima stebroma (stojanom) v luknjah, ki se jih po več v razni visokosti izdolbe, pritrjena. Visokost, kamor se lata pritrdi, je: doprsna, dobradna, dotemenska, dosežna, doskočna. (Obrazec II.)

Telovadec zdržuje telo v vesi na drogu z zgornjim prijemom (če se postavi nadpestje navzgor) (Pod. 64.); s spodnjim prijemom (ako je dlan navzgor). (Pod. 65.) ali pa z dvojnim prijemom (ako prime ena roka z zgornjim, druga s spodnjim prijemom). (Pod. 66.)

Vesa se imenuje stranska (Seithang), kadar visite rameni paralelno proti drogu (glej Pod. 64., 65., 66.); prečna (Querhang), kadar visite rameni v pravokotji z drogom (Pod. 67.); stegnjena (Streckhang), ako se telovadec obesi s popolnoma stegnjenima rokama. Tej nasprotna je skrčena ali popenjalna (Klimmhang), ako visi telovadec na drogu s skrčenima rokama. (Pod. 68.)

Sklenjena (strnjena, Schlusshang) vesa je tista, kadar je roka tik roke na drogu; razpeta (Spannhang), ako se poprime droga kolikor mogoče z rokama nárazno razpetima. Telovadci se postavijo v polkrogu proti drogu.

1. Stranska obesa s spodnjim prijemom in sè stegnjenima rokama. (Pod. 64.)
2. Stranska obesa s spodnjim prijemom in sè stegnjenima rokama. (Pod. 65.)
3. Stranska obesa z dvojnim prijemom in sè stegnjenima rokama. (Pod. 66.)
4. Prečna obesa z dvojnim prijemom in sè stegnjenima rokama. (Pod. 67.)
5. Spreminjati zgornji prijem sè spodnjim, zdaj z eno, zdaj z drugo roko.
6. Napraviti črédoma sklenj. in napeto veso vedno na levo, vedno na desno; zdaj na levo, zdaj na desno. (P. 69.)
7. Véskati (Hangeln) t. j. premikavati se zdaj z eno, zdaj z drugo roko v stranski vesi na desno, na levo; z zgornjim ali s spodnjim prijemom.

8. Vésكاتي v prečni vesi (Querhangeln) zdaj z eno, zdaj z drugo roko; naprej, nazaj.
9. Suvati z nogama v stranski vesi. (Pod. 70.)
10. Suvati z nogama v prečni vesi.
11. Vzpotezati in spuščati se v stranski vesi z zgornjim ali s spodnjim prijemom.
12. To isto v prečni vesi.
13. Stranska vesa z upognjenima rokama (Seitklimmhang). (Pod. 68.)
14. Prečna vesa z upognjenima rokama (Querklimmhang). (Pod. 71.)
15. Izpomáljati eno nogo préd-se v stranski vesi.
16. Takisto v prečni vesi.
17. Počepna drža (Hockhalte) v stranski vesi.
18. Počepna drža (Hockhalte) v prečni vesi.
19. Vésكاتي v stranski vesi in menjati prijeme zdaj z eno, zdaj z drugo roko.
20. Vésكاتي v stranski vesi z zgornjim prijemom in preprijemati (Uebergreifen) zdaj z eno, zdaj z drugo roko.
21. Izpomáljati obe nogi préd-se v stranski vesi.
22. To isto v prečni vesi. (Pod. 72.)
23. Vesa na komolcih (komolčja vesa, Unterarmhang) naprej. (Pod. 73.)
24. Vesa na nadlahtji (nadlahtna vesa, Oberarmhang) naprej. (Pod. 74.)
25. Komolčja vesa na eni roki in premena na drugo.
26. To isto v nadlahtni vesi.
27. Popenjalna trajna vesa z raznimi prijemi.
28. Véskanje na komolcih naprej.
29. Véskanje na nadlahtji naprej.

30. Kolečati préd-se v vesi na komolcih.
31. Vesa na komolcih nazaj.
32. Nadlahtna vesa nazaj:
 - a. roki na prsih (Pod. 75.);
 - b. roki stegnjeni na lati;
 - c. roki nazaj stegnjeni.
33. Nadlahtna vesa nazaj z naskokom (lata je nizko).
34. Kolečati v nadlahtni vesi vznák.
55. Prečna vesa v leži: roki ste v dvojnem prijemu blizu skupaj, nogi na lati (Pod. 76. a.); kolenja vesa na eni nogi, ko se druga noga stegnjena doli spusti (Pod. 76. b.); komolčja vesa na eni roki in na eni nogi. (Pod. 76. c.)
36. Stranska vesa s pomolom (Seitschwebehang), roki v zgornjem ali v spodnjem prijemu; nogi se vzdignete blizu do late, pa se je ne dotaknete. (Pod. 77.)
37. Stranska vesa v léži (Seitliegehang): viseti na levem komolcu in na levem kolenu; spustiti desno roko in desno nogo nizdolu, ali naopako.
38. Prečna vesa s pomolom (Querschwebehang): v prečni vesi z dvojnim prijemom vzdignete sè stegnjeni nogi na obeh straneh late. (Pod. 78.)
39. Kolenja vesa na enej nogi; obe roki primete lato. (Pod. 79.a.)
40. Kolenja vesa na eni nogi; roki prosto doli visite, takisto glava. (Pod. 79. b.)
41. Kolenja vesa na obeh nogah, sicer ravno tako kakor pod št. 40. (Pod. 79. c.)
42. Véskati z obrto, iz zgornjega prijema prestopiti s polobrto v spodnji, zdaj z eno, zdaj z drugo roko; zdaj na levo, zdaj na desno, ali samo na eno stran.

43. Plavalna vesa (Schwimmhang): v sklenjeni ročni vesi in na nartih (grlih) obeh nog visi telovadec kar mogoče stegnjen na lati, s hrbtom proti njej obrnjen. (P. 80.)
44. Prevrniti se: ob zgornjem prijemu obeh rok greste nogi v počepu med rokama skozi v seskok (Niedersprung), ali v veso, potem nazaj po istem potu. (Pod. 81.)
45. Gnjezdo: kakor pri prevrti (preobrti) št. 44. greste nogi med rokama skozi, obesite se med rokama za prste in križ se potem močno upogne.
Gnjezdo se tudi naredi, da se telovadec obesi na nožne prste zunaj rok. (Pod. 82.)
46. Vzdigovati in spuščati se večkrat zaporedoma v stranski vesi z zgornjim in s spodnjim prijemom.
47. To isto v prečni vesi.
48. Takisto v stranskem počepu (Seithockhalte).
49. Takisto v prečnem počepu (Querhockhalte).
50. Spreminjati prijem zdaj z eno, zdaj z drugo roko v stransko-skrčeni vesi (Seitklimmhang).
51. Véskati obéroč v stranski vesi na desno, na levo.
52. Véskati obéroč v prečni vesi préd-se in zá-se.
53. Obrtno veskanje sè stegnjenima rokama.
54. Obrtno veskanje s počepno držo.
55. Stranska vesa s pomolom vznák. (Pod. 83.)
56. Prečno veskanje s počepno držo.
57. Stransko veskanje zdaj z eno, zdaj z drugo roko vzdigováje in spuščáje se.
58. Stransko veskanje s skrčenima rokama, z zgornjim prijemom preprijemáje (Uebergriiff).
59. Vzdigovati in spuščati se v stranski vesi s pomolom.
60. „ „ „ „ prečni „ „ „

61. Vesni pomol na eni stegnjeni roki in premena vese.
62. Vésكاتي obéroč v stranski skrčeni vesi z zgornjim in s spodnjim prijemom.
63. To isto v prečni skrčeni vesi.
64. Vésكاتي obéroč v stranski vesi, vzdigovati in spuščati se spreminjaje prijem.
65. Obrtno veskanje v skrčeni vesi.
66. Stransko vésكاتي in nogi préd-se pomoliti: enorôč in obéroč.
67. Prečno veskanje, sicer kakor pod št. 66.
68. Vésكاتي obéroč stransko v počepni drži.
69. Vésكاتي obéroč poprek v počepni drži.
70. Vésكاتي na eni stegnjeni roki.
71. Vzdigovati in spuščati se na eni roki.
72. Kolečati v ročni vesi z raznimi prijemi v stranski vesi préd-se in zá-se; tudi v prečni vesi. (Glej Pod. 64., 65., 66., 67.)
73. Menjavati prijem kolecáje v stranski vesi zdaj z eno, zdaj z drugo roko.
74. Menjavati sklenjeno in razpeto veso v zakolebljeji (nazaj kolecáje.)
75. Kolečati premikáje se na levo, ali na desno.
76. Plosniti z rokama nazaj kolecáje.
77. Kolečati v ročni vesi in suvati z nogama naprej kolecáje; to isto nazaj kolecáje; takisto v pro- in zakolebljeji.
78. Kolečati v stranski vesi z upognjenima rokama.
79. Kolečati v kolenji vesi.
80. Kolečati v nadlahtni vesi vznák. (Glej Pod. 75.)
81. Vesni okret (Hangkehre), oberočno menjavati prijem

- in sicer zgornji z zgornjim s polobrto, na levo ali na desno.
82. Skočiti v stegnjeno oporo z zgornjim, s spodnjim, ali dvojnim prijemom. (Pod. 84.)
 83. Skočiti v stegnjeno oporo izpomaljaje nogi, levo desno.
 84. " " " " krečeč.
 85. " " " " in vzdigniti obe kolena ob enem.
 86. Skočiti v stegnjeno oporo in vzdigniti zdaj levo, zdaj desno koleno.
 87. Skočiti v stegnjeno oporo, vzdigovaje desno koleno, izpomaljaje na levo, ali naopako.
 88. Pohajati v opori zdaj z eno, zdaj z drugo roko.
 89. Skakljati v opori obéroč.
 90. Predričati se (Ueberrutschen) menjavaje oporo in ležó na trebuhu. (Pod. 85.)
 91. Skočiti v oporo in prevzdigniti desno ali levo nogo čez lato do stranske seje na enem stegnu, (Pod. 86. a.) potem prevzdigniti desno in levo nogo do stranske seje na obeh stegnih. (Pod. 86. b.)
 92. Opora vznák. (Pod. 87.)
 93. Pročéniti (Durchhocken) v opori eno nogo med rokama skozi do seje na stegnu; predričati se na desno, in na levo; tudi pohajati v opiralnem pomolu na desno, na levo.
 94. Prevzdigniti eno nogo v opori do ježe (jež — seje); predričati se in pohajati v ježi. (Pod. 88.)
 95. Prevzdigniti obe nogi do stranske seje; predričati se in pohajati v tej seji.
 96. Iz opore pred seboj presukatí se v oporo za seboj.

97. Stegnjeno oporo pred seboj (Glej Pod. 84.) menjavati z zganeno oporo (Pod. 89. a.) in priustit se v tej opori. (Pod. 89. b.)
98. Kolebati v stegnjeni in zganjeni opori.
99. Povpirati se iz vese na komolcih zdaj z eno, zdaj z drugo roko v zganjeno in stegnjeno oporo; povpirati se iz ročne vese; takisto kolebáje.
100. Zganjena opora na eni roki pred seboj in za seboj; potem premena zganjene opore. (Pod. 90.)
101. Oprta razovka (Stützwage) na enem podstavljenem komolcu, druga roka v zgornjem prijemu.
102. Pomol na eni roki.
103. Kolesni vzkolebljej (Wellaufschwung): telovadec se obesi na eno koleno zraven rok z zgornjim, s spodnjim in z dvojnim prijemom, zakoleba se z doli vi-sečo stegneno nogo in se povpre do jež-seje na enem stegnu; na desno, na levo; préd-se in zá-se. (Pod. 91.)
104. Navzdolnji kolobár, (kolobár navzdol, Felgeabschwung), iz jež-seje prevzdigne telovadec eno nogo zá-se in prestopi v oporo préd-se, poprime lato s spodnjim prijemom in spusti se stegnivši telo naprej do vese ali do navadnega nastopa. (Pod. 92.)
105. Navzgornji kolobár (kolobár navzgor, Felgenaufschwung): z zgornjim, s spodnjim ali z dvojnim prijemom vzdigniti se kvišku ob lati z obema sklenjenima nogama, tako da telovadec ležé na trebuhu visi in potem se s poteznim poponom (Ziehklimmen) na rokah vzdigne do opore.

Ta vaja se nareja z odskokom, potem iz vese, tudi z eno roko. (Pod. 93. a. b.)

106. V počepu kolebniti k tlam (Ristabschwung) na enem nožnem grlu, potem na obeh. V opori s spodnjim prijemom vzdigne se ena noga (v počepu) zgrbljena med rokama tako navzgór, da leži grlo na lati, druga pa visi stegnjena navzdol; ravno tako se vzdignete obe nogi v zgrbi med rokama. (Pod. 94.)
107. To isto krečeč: obe nogi dotaknete v kreči na levo in na desno na strani rok lato. (Pod. 95. — Roki ste toraj med nogama.)
108. Skolebniti v stojo iz kolenje vese (Stehschwung aus dem Kniehange): doli kolebniti v navadni nastop brez pripomoči rok. (Pod. 96.)
109. Kolenja vesa na enem kolenu s premenom te vese. (Glej Pod. 79. b.)
110. Vz kolebniti v sejo (Sitzaufschwung): iz vese na obeh kolenih med obema rokama kvišku kolebniti préd-se in zá-se.
111. Hrbtno kolebniti k tlam (Rücken-Abschwung): iz opore za seboj s hrbtom ob lati, z zgornjim ročnim prijemom spusti se telovadec stegnjen ali skrčen (upognjen) nazaj v veso ali stojo. (Pod. 97. a, b.)
112. Stezati (Armabstrecken) zdaj eno, zdaj drugo roko v ramenski opori (Anschulterstütz.) (Pod. 98.)
113. Prirameniti (Anschultern) iz seje in vztezati (Aufstrecken) do opore.
114. Zgrbni pomol (Hockschwebe) iz seje.
115. Prečni pomol (Querschwebe) iz jež-seje, obe roki pred trupom (Pod. 99. a.), tudi na eni roki. (Pod. 99. b.)
116. Prečni pomol (Querschwebe): eno roko pred, drugo za seboj.
117. Pohajati v zgrbnem pomolu na desno, na levo. (Telovadba.)

118. Pohajati v prečnem pomolu naprej in nazaj; obe roki pred trupom ali eno pred drugo za seboj.
119. Pohajati v ramenski opori. (Pod. 100.)
120. Skakljati v ramenski opori.
121. Kolebáje vzkipniti (Schwungkippen) z zgornjim ali spodnjim prijemom. (Pod. 101.)
122. Kolebáje povpirati se (Schwungstemmen) z zgornjim in spodnjim prijemom. (Pod. 102. a, b.)
123. Križna vzteza (vzdiga, Kreuzaufzug): iz stranske pomolne vese vznák vzdigniti se s poteznim poponom na rokah.
124. Vesna razóvka (Hangwage) iz preobrté. (Pod. 103.)
125. Pomol iz vesne razóvke od zadaj.
126. Vesna razóvka od spred. (Pod. 104.)
127. Razóvka iz prečne vese. (Pod. 105.)
128. Razóvka iz priramenske opore (priramenska razóvka.)
129. Priramenska razóvka (Pod. 106.) in spustiti se v vesno razóvko vznák.
130. Prosta oprta razóvka (Freistützwage).
131. Trebušno kolo (Bauchwelle): iz opore kolebati okoli late, trebuh ob lati in sicer, da obe roki oprimate lato, od zad (Pod. 107. a.), od spred (Pod. 107. b, c.) tudi če se komolca deneta na lato in roki oprimate stegni pri zaobkolebu (beim Umschwung. — Podoba 107. d.)
132. Obkolebati (obkolebljej, obgon) iz vese na enem kolenu med rokama; préd-se, zá-se. (Kniewelle. — Pod. 108.)
133. Okolebati iz kolenje vese na eni nogi v tem, ko jo roki izpod late oprimate. (Pod. 109.)

134. Ročno kolo (Armwelle): obgon v nadlahtni vesi od zad, roki na prsih naprej in vznák. (Glej pod. 75.)
135. Obgon iz ježe (Reiterwelle oder Mühle) sè stegnjenima nogama in s spodnjim prijemom préd-se, ali z dvojnim prijemom v prečni seji v stran na levo, na desno. (Pod. 110. a, b.)
136. Križni ugib (Kreuzbiege, Stützwelle): obgon iz ročne skrčene vese vznák. (Glej pod. 100.)
137. Obgon iz seje (Sitzwelle) na obeh stegnih z zgornjim prijemom: telovadec napravi oprti pomol, kolebne naglo zá-se in dotakne z mečama lato. (Glej pod. 86. b.)
138. Prekucni obgon (Burzelwelle): telovadec visi na obeh kolenih, roki pa jih objamete izpod late. (Pod. 111.)
139. Kristovo kolo (Christuswelle): obgon tako, da ste nadlahtji na lati položeni in hrbet protinjej. (P. 112.)
140. Velikanov kolebljej (Riesenabschwung) préd-se in kolebalni povpor (Schwungstemmen), — polovni velikanov obgon préd-se (halber Riesenschwung vorwärts).
141. Velikanovo kolo (Riesenwelle): nadaljevani obgon sè stegnjenima rokama. (Pod. 113.)
142. Postaviti se na roki iz opore.

Skoraj vse omenjene vaje na trdnem drogu delajo se tudi lahko na majalnem drogu (Schwebereck) in so važne zavoljo tega, ker je tukaj opora nestalna, kar potrebuje posebne moči in spretnosti. Mnoge vaje izvršujejo se s kolebanjem. Vzame se okrogla jesenova lata, 3' dolga, 1½" debela, ki je za dve 1—1½" močni in najmanje 9' dolgi vrvi privezana. Vrvi ste na svojem drugem koncu 18—24" nárazno odzgóraj dobro prtrjeni (pri-

peti). Lata visi razoma (wagerecht) do vrh glave visoko. (Obrazec III.)

Plezála (Klettergerüste).

Za nasledujoče vaje v plezi (Kletter-), lezi (Steig-) in popenjanji (Klimmübungen) so najpripravniša tako rečena plezála (Klettergerüste), (Obr. IV.) ki se tako-le sestavijo:

Dva močna 16—20' visoka jelova ali hrastova stebra se postavita, kolikor se zdi, eden od drugega, trdno v zemljo, ter se zgoraj kot spodaj zvežeta z močnima razovnimima prečnikoma (prečnima brunoma, Querbalken), ki naj bosta jelova, ali še bolje hrastova.

Tudi je dobro, da se v zemljo vkopana konca osmolita ali ožgeta, da dalje trpita. Na to za podstavo služečo pripravo se pritrdijo:

1. Navpične plezalne preklje (senkrechte Kletterstangen). (Obrazec IV. a.)
2. Napoševne plezalne preklje (schräge Kletterstangen). (Obrazec IV. b.)
3. Rôča (priviti, Ringe). (Obrazec c.)
4. Navpična lestva (senkrechte Leiter). (Obrazec IV. d.)
5. Napoševna lestva (schräge Leiter). (Obrazec IV. e.)

Lahko se tukaj poskrbi tudi za majalni drog (Schwebereck) in plezálno vrv (Klettertau). Če sta stebra preda-leč nárazno, naj se postavi v podporo še tretji v sredi. Vsaka tukaj omenjena naredba popiše se še posamezi, kedar pride dotična vaja na vrsto.

G. Rôča.

Dva obodca (klepa) iz kovanega železa $\frac{1}{2}$ " debela, s trdim usnjem gladko preoblečena, 7" v promeru široka,

visita na dveh močnih vrvéh pritrjena, vspored doli, za pleča (schulterbreit) náravno. Vrvi imate na zgornjem konci obročka, za ktera se na kljuki, v prečnik vbiti, obesite.

A ker je pri več vajah treba vrvi zvišati ali znižati, služijo temu namenu jermena, ki se sè zaponkama lahko zdaljšata ali skrajšata. (Obrazec V.)

Vaje na rôčih (privitah).

1. Vesa s stegnjenima rokama. (Pod. 114.)
2. Suvati z nogama v vesi.
3. Vesa na eni stegnjeni nogi in menjavanje vese.
4. Vzdigovati in spuščati se v vesi.
5. Skrčena vesa (z upognjenima rokama.) (Pod. 115).
6. Počepna drža v vesi.
7. Izpomáljati nogo v vesi.
8. Vzdigovati in spuščati se za dalj časa (trajno).
9. Vzdigovati in spuščati se v počepni drži.
10. Izpomáljati obe nogi ob enem v vesi.
11. Vzdigovati in spuščati se izpomáljaje nogi.
12. Vesa na eni upognjeni roki in menjavanje vese.
13. Vesni pomol (Hangvorschwebe) na eni stegnjeni roki in menjavanje vese.
14. V skrčeni vesi vzdigovati se, da se rameni dotaknete ročev; potem vztezati (Abstrecken) zdaj eno, zdaj drugo roko. (Pod. 116.)
15. Viseti na komolcih naprej in vzdigovati nogi préd-se. (Pod. 117.)
16. Viseti na komolcih vznák in poprijeti prste na nogah. (Pod. 118.)

17. Gnjezdo: telovadec vzdigne kolena kakor za prekuc (prevrto), toda tako, da se vsaka noga s prsti ali z grlom obesi za eno vrv, da je truplo, kar mogoče, razoma (wagerecht). (Pod. 119).
18. Prevreči se nazaj, naprej iz nastopa; nogi greste v počepu med rokama skozi do vese in tako po istem potu nazaj. (Pod. 120.)

Opomba. Pri vseh teh vajah (1—18.) visita rôča za dosegljej visoko.

19. Stegnjena léža (Strecklage) naprej, v stran in vznák z upognjenima rokama. Rôča se obesita pri tej vaji do prsi visoko (brusthoch).
20. Vzdigovati in spuščati se v stegnjeni léži naprej, v stran in vznák. Rôča se obesita tukaj do pleč visoko (schulterhoch).
21. Léža v zganjeni opori naprej, v stran in vznák. Rôča se obesita nizko.
22. Spuščati in vzdigovati se v oprti léži naprej. Tudi tukaj se obesita rôča nizko.
23. Spustiti se v oprti léži naprej, priustiti in vztegniti se.
24. Vztezati zdaj eno, zdaj drugo roko v zganjeni oprti léži naprej in vznák. Rôča sta nizko.
25. Stegniti in skrcíti (Anziehen) eno roko v zganjeni oprti léži v stran. Rôča nizko.
26. Stegnjena léža naprej s stegnjenima rokama. Rôča do glave ali do ramen visoko.
27. Stegnjena léža naprej, v stran in vznák na eni upognjeni (sključeni) roki. Rôča do prsi visoko.
28. Vztezati zdaj eno, zdaj drugo roko povpiráje in zo-

- pet krčiti v stegnjeni léži naprej in vznák z upognjenima rokama. Rôča do prsi.
29. Vztezati zdaj eno, zdaj drugo roko in priustovati v zganjeni oprti léži naprej.
 30. Oprta léža vznák. Rôča sta nizko.
 31. Spuščati in vzdigovati se v oprti léži vznák. Rôča sta nizko.
 32. Obe roki ob enem vztezati in krčiti v stegnjeni léži naprej, vznák in v stran. Rôča do prsi.
 33. Roki préd-se vztezati (Armvorstrecken) v stegnjeni léži naprej z upognjenima rokama. Rôča do prsi.
 34. Krožiti v stegnjeni léži s stegnjenima rokama in vztezati v stran zdaj eno, zdaj drugo roko. Rôča do prsi.
 35. Krožiti v zganjeni oprti léži in vztezati zdaj eno, zdaj drugo roko v stran. Rôča nizko.
 36. Kolebati v stegnjeni vesi. (Pod. 121.)
 37. Kolebati v stran v stegnjeni vesi.
 38. Kolebati v vesi z upognjenima rokama.
 39. Kolebati v stranski vesi z upognjenima rokama.
 40. V krog kolebati (krožiti) v stegnjeni vesi.
 41. V vesi krogoma kolebati z upognjenima rokama.
 42. Prevrniti se iz vese stegnivši truplo vznák in naprej.
 43. Vesna razóvka (Hangwage) vznák. (Pod. 122.)
 44. Kolebniti kvišku iz vesne razóvke vznák.
 45. Opora (Pod. 123.) in suvati z nogama v opori.
 46. Počepna drža v opori.
 47. Spuščati se iz opore v oprto kljuko (Winkelstütz) in vzdigati se (Pod. 124.)
 48. Enonožni pomol v opori do razovne steze (zur Waghalte).

49. Trajna zganjena opora (Dauerknickstütz).
50. Priustiti se v zganjeni opori.
51. Spuščati se iz opore do priústve (zum Anmunden) in vzdigati se.
52. Kolebati v opori.
53. V stran kolebati o opori.
54. Izpomoliti v opori obe nogi ob enem préd - se do razóvne steze.
55. Vzdigati se vznák v opori sključivši (upognivši) kolka.
56. Prekucniti se vznák iz opore v veso. (Pod. 125.)
57. Prekucniti se naprej iz opore v veso. (Pod. 126.)
58. Povpirati se naprej zdaj z eno, zdaj z drugo roko.
59. Črédioma vztezati roki v stran in krčiti v zganjeni opori. (Pod. 127.)
60. Potegoma povpirati se (potezni povpor, Zugstemmen) iz vese v zganjeno oporo na levo, na desno; obéroč; stegovati se do stegnjene opore.
61. Vztezati zdaj eno, zdaj drugo roko v stran in priustovati v zganjeni opori.
62. Kolebati v zganjeni opori. (Pod. 128.)
63. Kolebati v stran v zganjeni opori.
64. Vztezati v stran in krčiti obe roki ob enem v opori. (Pod. 129.)
65. Zganjena opora na eni roki in premenjavanje zganjene opore.
66. Razovna steza v vesi (Hangwage) naprej.
67. Razovna steza v vesi vznák na eni roki leže na nadlahtji.
68. Stegnivši telo vzdigniti se vznák iz opore v razovno stezo. (Pod. 130.)
69. Spustiti se iz oprte razóvke (Stützwage), v razovno stezo vznák.

70. Kvišku zamahniti se (vzmahniti se, Hochwippen) v vesi in prevrniti se (ali gnjezdo vznák).
71. Vzmahniti se v zgibi (Knickwippen) kolebáje zá-se.
72. Vzmahniti se v zgibi kolebáje préd-se.
73. „ „ „ „ „ „ in zá-se.
74. „ se v vesi in kolebáje povpreti se v zganjeno oporo in v oporo.
75. Vzmahniti se v vesi in kolebáje povpirati se v zganjeno oporo in v oporo.
76. Postaviti se na roki. (Pod. 131.)

H. Napoševna lestva.

Napoševna lestva je znotraj $1\frac{1}{2}'$ široka in napravi se iz dveh poglajenih, zgoraj malo zaokroženih léstvenikov (Holme) 4" dolgih in $1-1\frac{1}{2}"$ debelih. Okrogle in gladke špriklje (Sprossen) so hrastove 1" debele in po 1' ena od druge. Lestva se postavi všev in se mora obesiti zgoraj z močnimi klepovi za dve kljuki na prečnik. Spodaj stoji trdno na tleh.

Nastop v štritni vrsti (Stirnreihe) proti lestvi.

Vaje na vševni lestvi.

Napoševna lestva nam rabi za vaje v lezenji (v lezi), popenjanji (v penji) in povpiranji (Steig-, Klimm-, Stemmübungen).

1. Lezti naprej, gori in doli od špriklje do špriklje; roki oprijemljete léstvenika ali špriklje. (Pod. 132.)
2. Lezti naprej z eno roko na lestvi.
3. Prosto lezti naprej na lestvi.

4. Posiljeno lezti (Zwangsteigen) naprej na lestvi prestopáje eno ali več šprikelj.
5. Posiljeno lezti naprej z eno roko na lestvi.
6. Prosto in posiljeno lezti na lestvi (Freizwangsteigen).
7. Vznák lezti.
8. „ „ z eno roko na lestvi.
9. Vznák prosto lezti.
10. Gori in doli lezti na notranji strani lestve, roki in nogi pomagajo. (Pod. 133.)
11. Gori in doli lezti samo z rokama, nogi stojite trdno na eni šprikli.
12. Roki oprimate špriklo blizo léstvenikov, nogi pa lezete do rok, ali med rokama skozi in nazaj, da pride telo v popolno stezo.
13. Prečna vesa naprej, na lestvenikih z naravnim prijemom; takisto vznák. Roki ste stegnjeni in sklenjeni.
14. Prečna vesa naprej, leva roka oprime léstvenik, desna pa z zgornjim prijemom špriklo; takisto naopako, t. j., desna roka oprime léstvenik, leva pa z zgornjim prijemom špriklo. Roki se stegneta.
15. Stranska vesa naprej na eni šprikli z zgornjim, s spodnjim in z dvojnim prijemom. To isto vznák.
16. Potezni popon (popenjanje, Ziehklimmen) v vesah omenjenih pod št. 13., 14. in 15.
17. Pritezati in odtezati v stranski vesi. (Pod. 134. a, b.)
18. Premenjavanje prijema in vese: iz prečne vese naprej na léstvenikih v stransko veso naprej na eni šprikli in naopako; zdaj z eno, zdaj z drugo roko; z obema ob enem; takisto vznák.
19. Popenjati se naprej in vznák zdaj z eno, zdaj z drugo roko na obeh léstvenikih s stegnjenima rokama.

20. To isto z upognjenima rokama.
21. Popenjati se naprej, vznák, z obema rokama ob enem na obeh léstvenikih s stegnjenima rokama.
22. Takisto z upognjenima rokama. (Pod. 135.)
23. Popenjati se naprej, vznák menjáje na léstvenikih (od enega léstvenika do družega) s stegnjenima in z upognjenima rokama.
24. Popenjati se v prečni vesi zdaj z eno, zdaj z drugo roko. (Pod. 136.)
25. Popenjati se v prečni vesi na enem léstveniku zdaj z eno, zdaj z drugo roko; z obema ob enem; s stegnjenima in z upognjenima rokama.
26. Popenjati se naprej in vznák na enem léstveniku in na šprikljah s stegnjenima in z upognjenima rokama in z raznimi prijemi.
27. Popenjati se naprej in vznák zdaj z eno, zdaj z drugo roko na šprikljah z zgornjim in s spodnjim prijemom. (Pod. 137.)
28. Popenjati se na šprikljah v stranski vesi z naravnim prijemom.
29. Popenjati se z razpetim prijemom naprej, vznák na šprikljah izpuščáje (presezáje, Uebergreiten) eno ali več špikelj z zgornjim in s spodnjim prijemom; zdaj z eno, zdaj z drugo roko.
30. Popenjati se naprej, vznák na šprikljah z zgornjim in s spodnjim prijemom; z obema rokama ob enem.
31. Nogi stojite na eni špriklji, roki oprimate tudi eno šprikljo z zgornjim prijemom, da je telo popolnoma stegnjeno, potem se naglo preminja prijem na obeh léstvenikih zdaj z eno, zdaj z drugo roko; z obema ob enem.

32. Povpirati se naprej vznák na lestvi: stegnjeni roki ne-
sete telo, in se na šprikljo uprete; stegnjeni nogi se
razkrečite, toda nepovpirate. (Pod. 138. a, b.)
33. Povpirati se s potezo (Ziehstemmen): kedar ena steg-
njena roka naprej poseže in telo za seboj vleče, po-
maga druga s povporom. (Pod. 139.)
34. Vzpotezati se z obema rokama od špriklje do špriklje.
(Pod. 140.)
35. Povpirati se ter presegati eno ali več šprikelj.

J. Razóvna lestva (wagerechte Leiter).

Razóvna lestva je 12—15' dolga, leži razoma (wage-
recht) na stojanih (stebrih, Ständer) tako, da se lahko
više in niže postavi.

Nastop v štritni vrsti proti lestvi, kakor pri na na-
poševni lestvi.

Vaje na razóvni lestvi.

Naj se poskušajo na ti lestvi najpopred razne vese
na šprikljah in na léstvenikih, potem popenjanje s potezo
(Ziehklimmen), kakor na vševni lestvi.

1. Véskati v stransko razpeto veso: roki ste v zgornjem
prijemu na zunanji strani léstvenika tikoma ena druge
(sklenjena vesa, Schlusshang); potem se premikava
desna roka v kratkih prijemih, kolikor mogoče, na
desno in zopet nazaj do sklenjene vese. To isto leva
roka na levo. Tudi črédoma, da se premakne desna
roka na desno, potem leva na levo in tako naprej do
razpete vese, ravno tako nazaj v sklenjeno; pozneje
z obema rokama ob enem. (Pod. 141.)

2. Vésكاتي zdaj z eno, zdaj z drugo roko v stran na desno in na levo na enem léstveniku z zgornjim prijemom na zunanji strani in s spodnjim ali z zgornjim na notranji med šprikljami; naj se premenjava prijem — vse s stegnjenima rokama.
3. Vésكاتي préd-se in zá-se na obeh léstvenikih v prečni vesi zdaj z eno, zdaj z drugo roko. (Pod. 142.)
4. Vésكاتي préd-se in zá-se na enem léstveniku v prečni vesi z naravnim prijemom, druga roka med šprikljami s stegnjenima rokama.
5. Črédoma vésكاتي préd-se in zá-se na léstvenikih v prečni vesi od enega léstvenika k drugemu s stegnjenima rokama.
6. Vésكاتي v stran na enem léstveniku presegáje z zgornjim prijemom na zunanji strani s stegnjenima rokama.
7. Vésكاتي v prečni vesi préd-se in zá-se na enem léstveniku in na šprikljah s stegnjenima rokama.
8. Vésكاتي v vesni léži préd-se z obrazom proti lestvi; roki oprimate léstvenika z naravnim prijemom, nogi visite s kolenoma ali s petama na léstvenikih.
9. Trajna popenjalna vesa v raznih prijemih; tudi na eni roki, druga pa se vpre v kolk.
10. Prevrniti se iz prečne vese z naravnim prijemom na obeh léstvenikih med rokama skozi.
11. Vésكاتي préd-se in zá-se na šprikljah v prečni vesi z zgornjim in s spodnjim prijemom in s stegnjenima rokama. (Pod. 143.)
12. Vésكاتي v stran na šprikljah z naravnim prijemom in s stegnjenima rokama.

13. Z obrto véskati (Drehhangeln) na šprikljah, kakor pod št. 12.
14. Vaje omenjene od številke 2—8., potem 11., 12. in 13. izvršujejo se z upognjenima rokama. (Pod. 144.)
15. Z vzmetom véskati (Ruckhangeln): obe roki se h kratu kvišku mečete in naprej oprijemljete v stran na enem léstveniku z raznimi prijemi, s stegnjenima in upognjenima rokama.
16. Z vzmetom véskati v prečni vesi préd-se in zá-se na obeh léstvenikih z naravnim prijemom. (Pod. 145.)
17. To isto v stran na enem léstveniku vzdigáje in spuščáje se, na zunanji strani, z zgornjim prijemom.
18. Takisto préd-se in zá-se vzdigáje in spuščáje se, z naravnim prijemom.
19. Razpeto véskati (Spannhangeln) na šprikljah.
20. Razpeto véskati presezáje eno ali več šprikelj, s stegnjenima in z upognjenima rokama.
21. S kolebljejem véskati v stran na enem léstveniku kolebáje v stran, naprej ali vznák s stegnjenima in upognjenima rokama. (Pod. 146.)
22. Z vzmetom kolebáje véskati, sicer kakor pod številko 21.
23. S kelebljejem véskati v prečni vesi préd-se in zá-se na obeh léstvenikih kolebáje naprej, vznák ali v stran, sicer kakor šte. 21.
24. Z vzmetom kolebáje véskati na obeh léstvenikih, kolebatí naprej in vznák, sicer glej šte. 21.
25. S kolebljejem véskati v stran na šprikljah, sicer glej številko 21.
26. Véskati v stran na enem léstveniku v počepni drži s stegnjenima rokama.

27. V počepu véskati préd-se in zá-se na obeh léstvenikih s stegnjenima rokama.
28. Z vzmetom véskati v stran na enem léstveniku v počepni drži s stegnjenima rokama.
29. Z vzmetom véskati préd-se in zá-se, v počepni drži i. t. d.
30. V počepu véskati v stran na šprikljah s stegnjenima rokama.
31. Véskati v stran na enem léstveniku izpomaljaje nogi s stegnjenima rokama.
32. S pomolom véskati préd-se in zá-se na obeh léstvenikih s stegnjenima rokama.
33. S pomolom vzmetno véskati (Ruckschwebehangeln) v stran na enem léstveniku s stegnjenima rokama.
34. To isto préd-se in zá-se na obeh léstvenikih s stegnjenima rokama.
35. S pomolom véskati v stran na šprikljah s stegnjenima rokama.

K. Vpična lestva (senkrechte Leiter).

Vpična lestva se napravi kakor razovna, samo da se postavi navpik, zgoraj in spodaj pa v prečnika vpahne.

Nastop v polkrogu ali v štritnih vrstah proti lestvi.

Vaje na vpični lestvi.

1. Lezti naprej.
2. Lezti vznák.
3. Poprečno lezti naprej.

4. Posiljeno lezti naprej.
5. Prelazovati med šprikljami.
6. Popenjati se s potezo (pritezo) naprej.
7. Popenjati se naprej na šprikljah.
8. Popenjati se z razpetim prijemom naprej na šprikljah.
9. Pobesa vznák.
10. Pobesa v stran na eni roki.
11. Pobesa vznák na eni roki.
12. Pobesiti se vznák izpomaljšaje zdaj levo, zdaj desno nogo ali obe nogi ob enem.
13. To isto v prečni vznačni vesi.
14. To isto v vznačni vesi na eni roki.
15. Popenjalna vesa vznák.
16. V popenjalni vesi vznák izpomáljati nogi.
17. Stegnjena léža naprej s stegnjenima rokama in segati navzdol do najnižje špriklje.
18. To isto vznák iz piramenske nastave sicer po številki 17.
19. Stegnjena léža naprej na eni stegnjeni roki in premenjavanje léže.
20. To isto v stran.
21. Preplaziti se skozi špriklje (Durchwinden).
22. Prosta ročna zastava (Handfahne.) (Pod. 147.)
23. Zatilna zastava (Genickfahne).

L. Plezalice (plezalne preklje, Kletterstangen) in plezalna vrv (Klettertau).

Plezalice so gladke, navpik postavljene smrekove preklje tolike debelosti, da jih more odraščén človek to-

liko obseči ali prijeti z dlanjo, da se zdrži v vesi brez pomaganja z nogama. Naravno je ena od druge $\frac{5}{4}$, oba konca se trdno vphneta v prečnika.

Nad vsako se napravi ena preklja všev, ki se za železni klep natakne na prečnik; na konci se vpira vševna preklja na 2' od tal razoma poprek položen podnožnik.

Plezalna vrv 4" debela obesi se na zgornjem koncu za kljuko na prečnik.

Nastop v polokrogu proti plezalnemu orodji.

a. Vaje na vpični plezalici in na plezalni vrvi.

1. Ročna obesa naprej z naravnim prijemom, roki ste stegnjeni, nogi stegnjeni in sklenjeni; to isto vznák.
2. Plezalna obesa (Kletterhang) naprej križemnog; to isto vznák.
3. Popenjalna obesa: najpopred napravi telovadec ročno obeso, potem se vzdiguje v popenjalno (skrčeno) veso; nogi ste sklenjeni in visite stegnjeni navzdol. To isto z razkreko, (Seitgrätsche) koleni vzdigniti, zdaj desno, zdaj levo; obe ob enem; nogi vzdigniti préd-se na desno, na levo; obe ob enem na eno stran.
4. Popenjalna obesa vznák s sklenjenima navzdol stegenjenima nogama.
5. Plezalna obesa naprej križemnog, na eni roki; zdaj na desni, zdaj na levi.
6. Popenjalna obesa naprej s sklenjenima navzdol stegenjenima nogama, na eni roki; zdaj na desni, zdaj na levi; to isto vznák zdaj na desni, zdaj na levi roki.
7. Gori in doli plezati na vpični plezalici: plezalna vesa na obeh rokah na preklji, katero telovadec z no-

gama tako objame za plezalni sklep (zum Kletterchluss), da se ena noga pred prekljo dotika z mečo te iste, druga pa za prekljo s piščaljo (Schienbein). (Pod. 148.)

Potem roki naprej poprijemate (Pod. 149.), telo za seboj kvišku vlečete (Pod. 150.) in tako naprej do vrha preklje. Ravno tako se pleza doli samo s tem razločkom, da roki začnete nazaj poprijemati.

8. Gori in doli plezati na vrvi. (Pod. 151.) Telovadec napravi plezalno veso, vzdigne kolena do trupa tako, da piščali in stegni polagoma med seboj propuščajo vrv (lassen durchgleiten), potem vrv z nogama napne, poprime se z rokama kvišku in tako naprej k vrhu. Doli se pleza kakor na plezalici.
9. Gori in doli plezati vznák križemnog.
10. Popenjalna obesa naprej, obe kolena ob enem vzdigati na isto stran; popenjalna obesa in nogi vzdigati ob enem préd-se.
11. Popenjalna obesa vznák, sicer po številu 10.
12. Popenjalna obesa naprej, popenjati se gori in doli samo z rokama; nogi visite na obeh straneh preklje.
13. Ramenska razóvka na preklji: telovadec z levo roko tako objame prekljo, da se v pod pazduho trdo pritisne, desna roka se stegnjena odspod vpre in obe roki tako držite prekljo; zdaj se vzdigne telo tako, da je s prekljo v pravokotji. (Pod. 152.)
14. Prosta ročna zastava na preklji in na napeti vrvi.

b. Vaje na dveh vpičnih prekljah.

1. Obesa s stegnjenima rokama.
2. Suvati z nogama v tej vesi.

3. Počep v stegnjeni vesi.
4. Izpomáljati eno nogo v stegnjeni vesi.
5. Popenjalna obesa: vesa z upognjenima rokama. (Podoba 153.)
6. Potezno popenjanje (popon): vzdigati in spuščati se v vesi.
7. Vesa z naravnim prijemom: vpreti nogi na preklji, da ju dotikate piščali in da ju objemate nožni grli. (Podoba 154.)
8. Vésكاتي v tej nastavi. (Pod. 155.)
9. Skočiti iz počepne seje v veso.
10. Kolebati préd-se in zá-se z naravnim prijemom.
11. Prevrniti se: v vesi z naravnim prijemom vleče telovadec sklenjeni kolena k prsim ter se prevrne (prekucne), da gre gornji trup vznák doli, tako da pride z obrnjenima rokama v nastop; isto tako nazaj in pozneje tako, da se po prekucu tal ne dotakne z nogama.
12. Izpomáljati obe nogi ob enem v stegnjeni vesi.
13. Izpomáljati zdaj eno zdaj drugo nogo, potem obe ob enem v popenjalni obesi.
14. Potezni popon v vesni počepni drži.
15. Potezni popon v vesi s pomolom (Hangvorschwebe).
16. Vesna razóvka po prekucu.
17. Vésكاتي zdaj z eno, zdaj z drugo roko s plezalnim sklepom in brez njega; gori in doli.
18. Gori in doli vésكاتي obéroč s kolebljejem préd-se in zá-se.

c. Vaje na vševnih prekljah.

Vaje na vpičnih prekljah od števil 1. do 16. narejajo se tudi na vševnih; razun teh pa še te-le:

1. Plavalna vesa: prekucniti se, kakor pri preobrti, samo da nogi ne greste doli, ampak z grloma ob obeh prekljah sloné; obraz v tla obrnjen.
2. Vesa in veskanje v vesni léži: obe roki poprimete preklji z zgornjim prijemom, vsaka noga oklene od znotraj ali od zunaj v kolenji vesi eno prekljo.
3. Vesa in veskanje na eni vševni preklji: roki ste sklenjeni tik ena druge tako, da ima telovadec enkrat prekljo pred seboj, potem za seboj (za hrbtom).
4. V vesi plezati s plezalnim sklepom na eni preklji, roki pa na obeh.
5. Črédoma plezati: a) z nogama od ene preklje do druge; b) z nogama in z rokama od ene do druge.
6. Ležé plezati na obeh prekljah.
7. Vesa in veskanje na obeh prekljah.
8. Popenjalna obesa in popon naprej in vznák.
9. To isto in z vzmetom popenjati se naprej in vznák.
10. Vésكاتi v stran na eni vševni preklji.
11. Popenjati se po številki 10.

M. Gréd (Schwebebaum). (Obrazec VI.)

Gréd je okleščeno in obeljeno drevo, nekoliko poglajeno, pa vendar tako, da ostane po vrhu še malo rapavo in oblo.

Dolga je 18—30', kakor prostor dopušča. Drevo pride na vsakem koncu med dva stojana B, C. (stebra), ki sta tako narejena, da se drevo lahko zviša ali zniža ter sta med seboj z močnim klinom zvezana.

Vaje na grédi so jako pripravne za otroke, posebno pa za dekleta, kajti potrebujejo več spretnosti nego moči.

Njih važnost za praktično življenje sploh nikakor se ne sme prezirati, naj se toraj ne pograša gréd niti v telovadnici za ljudske šole, niti za odrastle.

Nastop v eni ali dveh štritnih vrstah proti drevu. Stoja na grédi je ali prečna (Querstand) (Pod. 156.), ali stranska (Seitstand) (Pod. 157). Nogi ste v obeh slučajih ven obrnjeni; v prvem ena noga za pol čevlja pred drugo. Nadlahtji molite v stran skoraj razoma, komolca pa nekoliko v kljuki naprej; roki niste togo stegnjeni, nadpestji gori obrnjeni. Taka nastava je pravo ravnotežje (Balancirstand). (Glej pod. 156.)

Vaje na grédi.

1. Prosti vzhod (prosto vziti, Hinaufsteigen) na gréd: ena noga gre za drugo na nizko postavljeno gréd tako, da roki nič ne pomagata.
2. Vstati na vzad iz ježe (aus dem Reitsitze). Najpred se usede jež, potem se roki vprete pred stegnoma v gréd, obe nogi kolebnete na vzad, da pridete za sedežem na drevo, zdaj vstane telovadec izpustivši se z rokama po konci. Gréd je za kolk do pleč visoko.
3. Vstati iz ježe na spred. (Pod. 158.): Iz ježe se vzdigne ena v kolenu močno upognjena noga préd-se na gréd, potem vstaja telovadec polagoma z rokama izpuščaje, sprva tako, da se trup naprej nagne; druga noga se drži med tem ob strani gredi in služi za oporo (podpira tako ravnotežje).
4. Skočiti na drevo, ki stoji največ do kolka visoko. Skok je z nagonom.
5. Prosto zlezti (prosti zlez, Herabsteigen) in sicer:

- a) préd-se iz stranske nastave (stoje), nogi na sklep ali na prestop.
 - b) Takisto zá-se.
 - c) Vstran seskočiti iz prečne nastave (stoje).
7. Sesti v ježo: iz stoje se mirno nagiblje s polahnim kolenjim upogibom na spred, oprime z rokama drevo in se spusti v ježo.
 8. Stati zdaj na eni, zdaj na drugi nogi.
 9. Obračati se na desno, na levo; premena prečne stoje v stransko in naopako.
 10. Okoli obrniti se: na desno, na levo.
 11. Globoko upogniti kolena v prečni in stranski stoji.
 12. V stran vzdigati eno stegnjeno nogo: na desno, na levo do pol pravokotja.
 13. Kolena na vzgor upogibati: na levo, na desno.
 14. Préd-se vzdigati stegnjeno levo in desno nogo.
 15. Črédoma kolena na vzdol upogibati; pri tem se prosta noga ob strani drevesa spusti in lahno na stegno nasloni: na levo, na desno. (Pod. 159.)
 16. Roki stezati: préd-se, v stran, gori, doli; v stranski in prečni stoji.
 17. Hoja préd-se iz prečne stoje, zadnja noga začne.
 18. Hoja na vzad iz prečne stoje, prednja noga začne.
 19. Hoja préd-se in na vzad sè zapostopom (Nachstelltritt) iz prečne stoje; ista noga zmirom prostopuje (schreit vor), druga pa se zapoteguje.

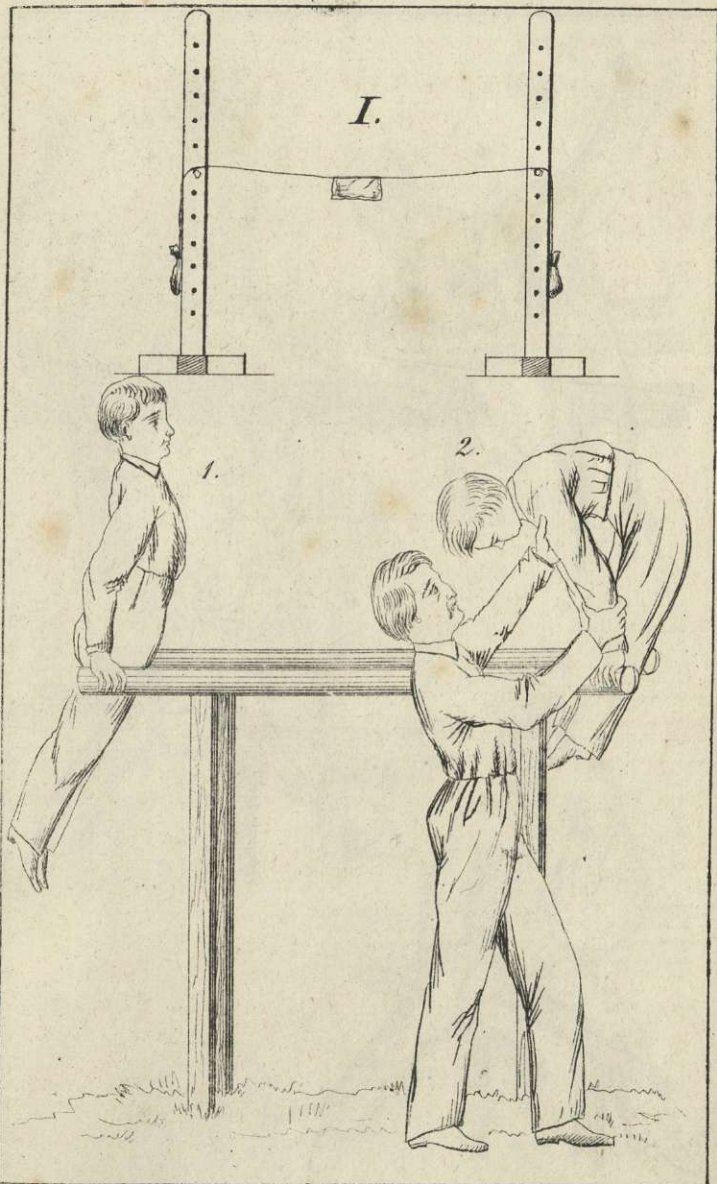
20. Hoja v stran : na levo, na desno iz stranske stoje; druga noga vselej zapostopa.
Grédé po drevu se gleda naravnost préd-se, ne pód-se (pod nogi); nogi se obračate na ven, stopinje ne smejo biti prevelike, niti koleni togi.
21. Hoja več telovadcev ob enem: vsak hodi ali prosto zá-se, ali dene roki svojemu predniku na rameni.
22. Obtežena hoja: s kroglami, pezami i. t. d.
23. Prestopovati (Ueberschreiten): Vadi se tako, da se nastavi pred hodca za koleno visoko palica, čez katero mora stopiti. (Pod. 160.) Potem tako, da se dva srečata na grédi, eden izmed nju se spusti v ježo, iz te v sedež na enem stegnu in se pripogne; drugi pa koraka čez-nj naprej. (Pod. 161.)
24. Ogibanje (Ausweichen): Dva se srečata na grédi, oprmeta eden družega za kolka in za rameni in se postavita (stopita) v hodni nastop tako, da prednja noga vsakega stoji med nogama družega; zdaj se zasuče vsak, kar mogoče, na kratko. (Pod. 162.)
Kedar se ima delati ta vaja, je svetovati, naj se pred na tleh vadi, potem na grédi, ki je za koleno od tal in še-le potlej više. Pa je še zmirom dobro, ako se na vsaki strani grédi po en telovadec za varstvo postavi.
25. Hoja na majalni grédi. (Pod. 163.)
Kedar telovadec ravnotežje zgubi, naj poskoči prosto na tla, ali naj se hitro upogne in z rokama oprime drevo. Vaje v hoji na grédi se ne smejo nikakor prenaqliti.
Gréd se postavi najprej trdno in razoma, potem trdno

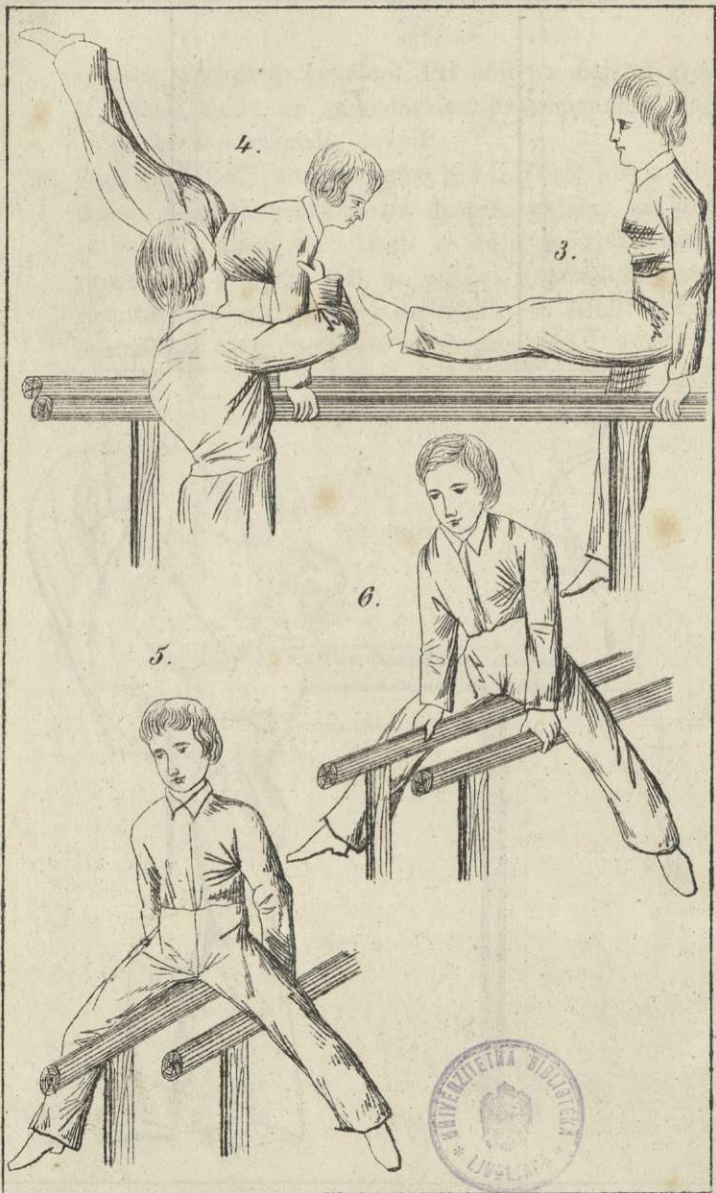
in vŕsev, na zadnje majálno. Pri hoji na majálni grédi je gledati na to, da napredovalna (prostopovalna) noga stopa kolikor mogoče, navpik.

26. Hoja gori in doli na vŕsev ležeči grédi. (Pod. 164. a in b.) Gréd rabi še marsikterim drugim vajam, za ktere ni nalašč namenjena; zlasti se dajo na njej narediti razne vaje v oprti vesi, na priliko, izpomáljati nogi, razprostirati roki, hoditi na rokah, v stran vzdigati in spuščati trup upogibáje in stezáje roki i. t. d.



I.





7.



8.



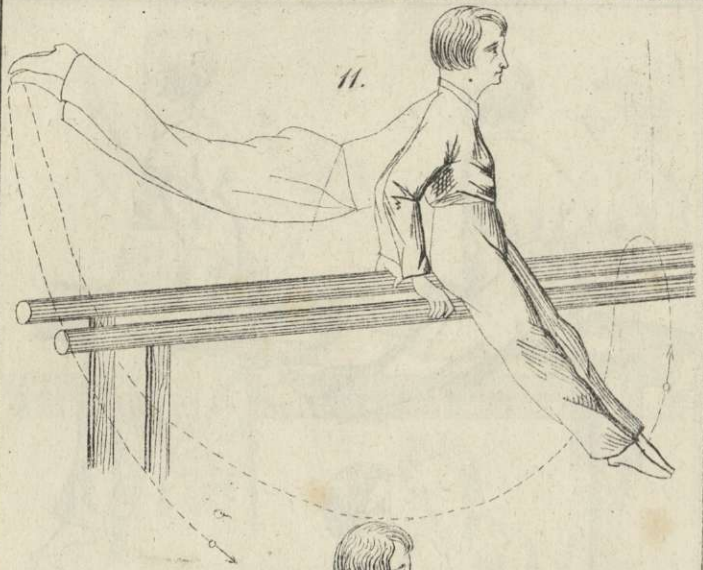
9.



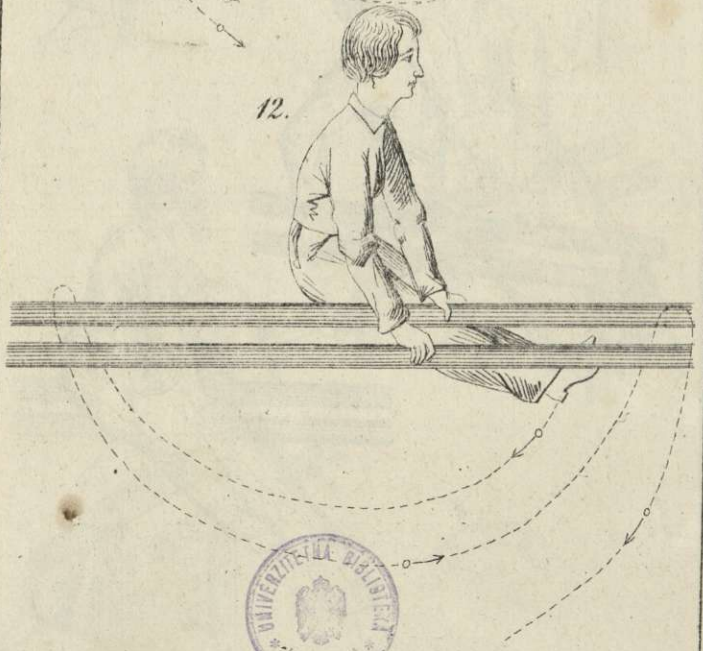
10.

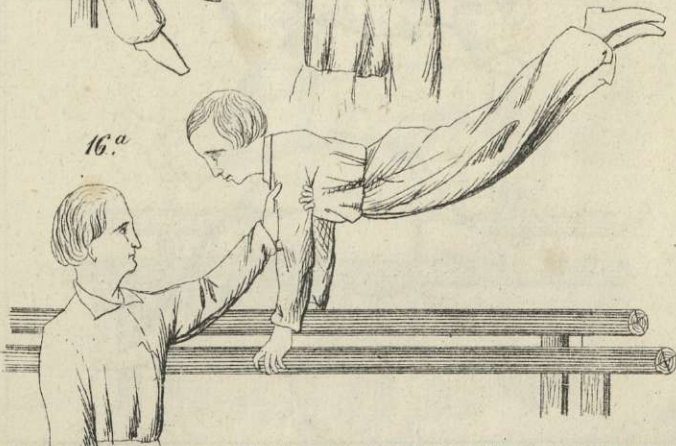
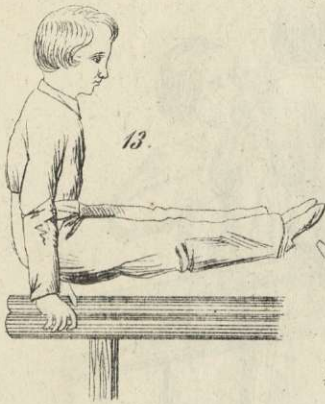


11.

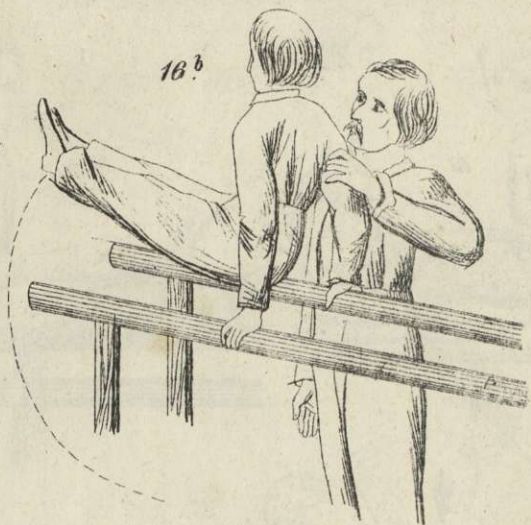


12.

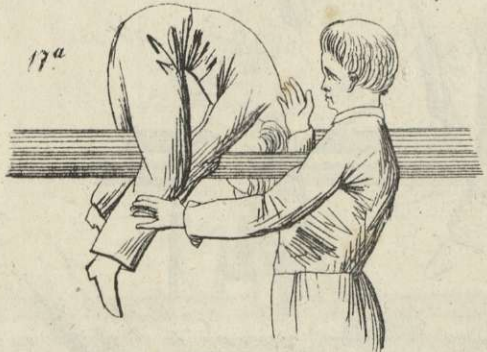




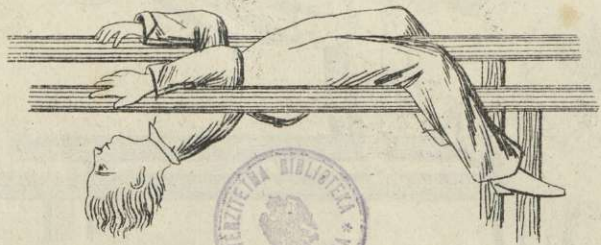
16.^b

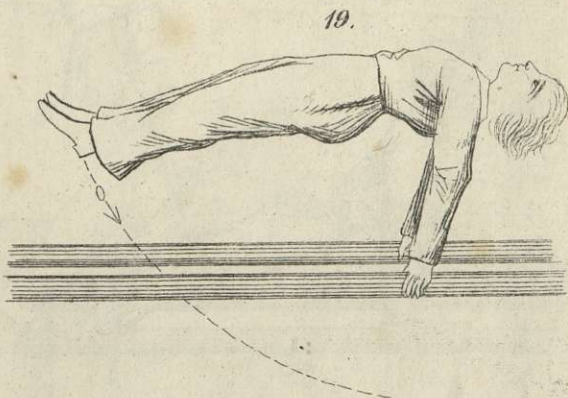
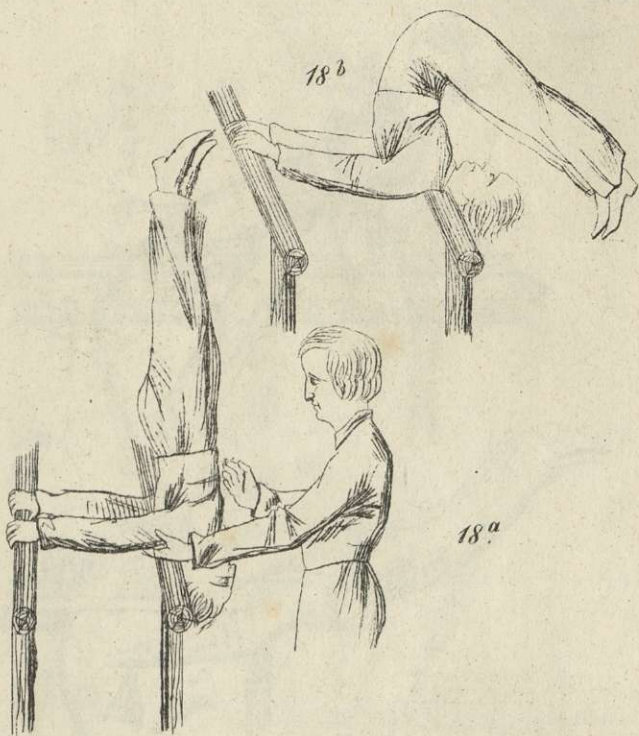


17.^a



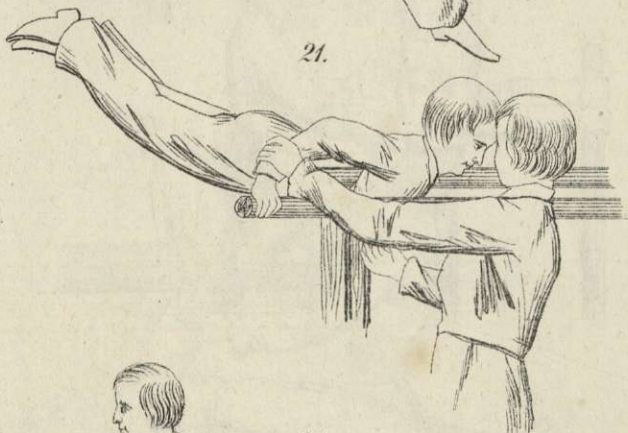
17.^b



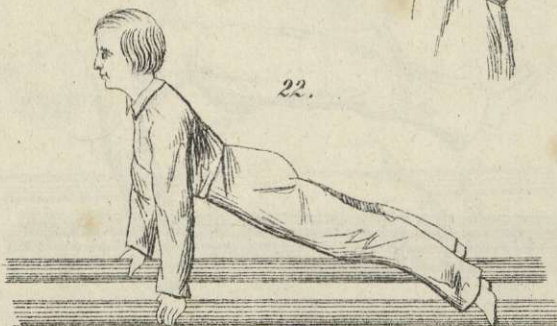




20.

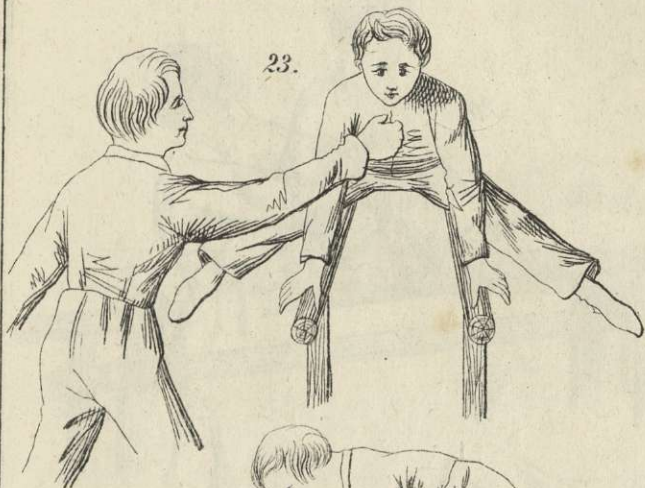


21.



22.





26.

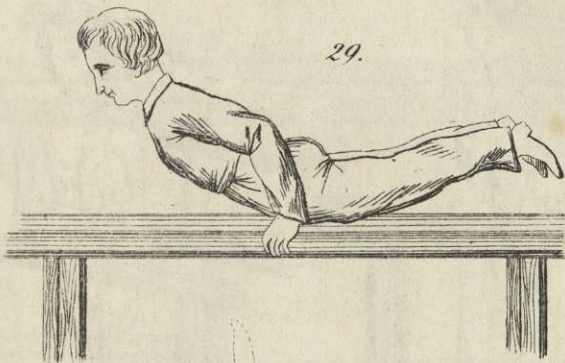


27.



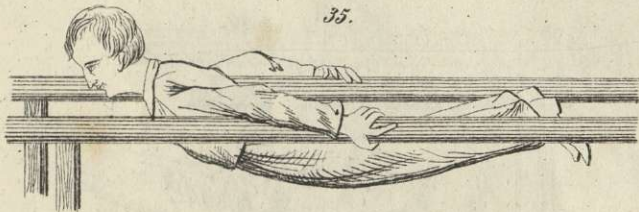
28.







35.



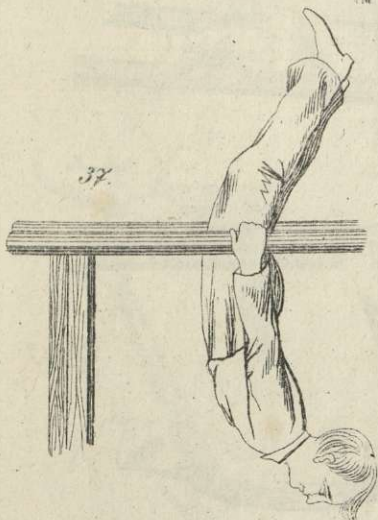
36.



38.



37.



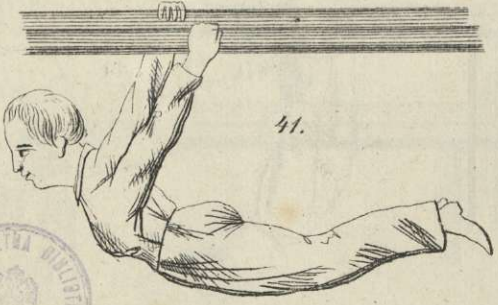
39.



40.



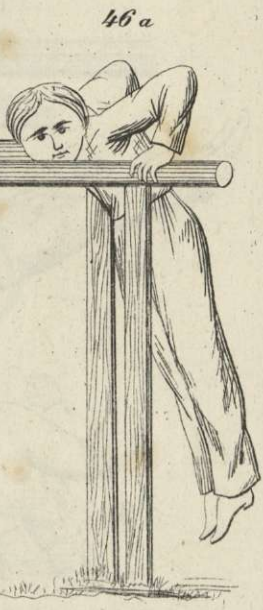
41.



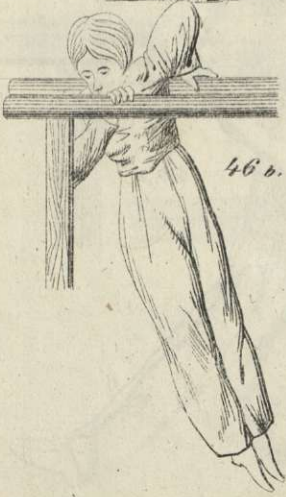




45.



46 a



46 b.



47.





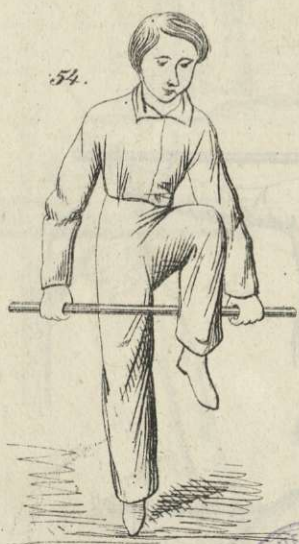
52.



53.



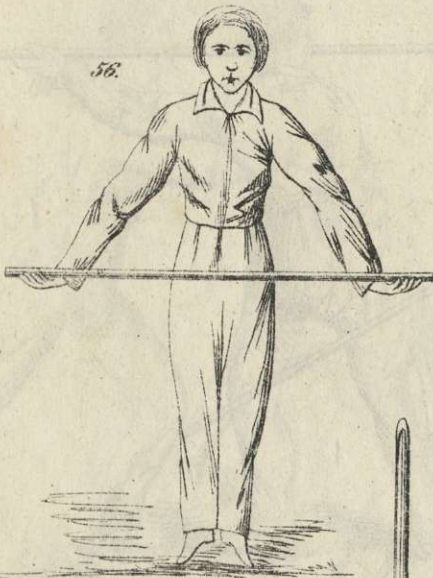
54.



55.

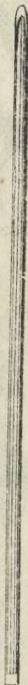


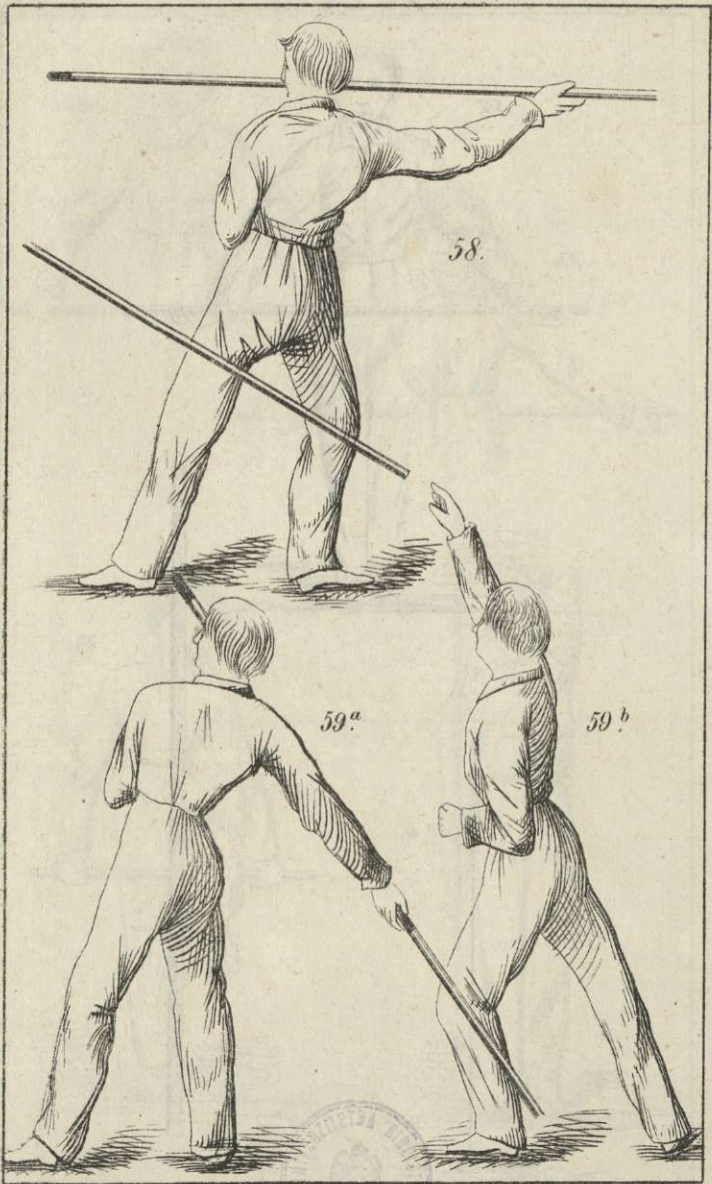
56.



57 a.

57 b.



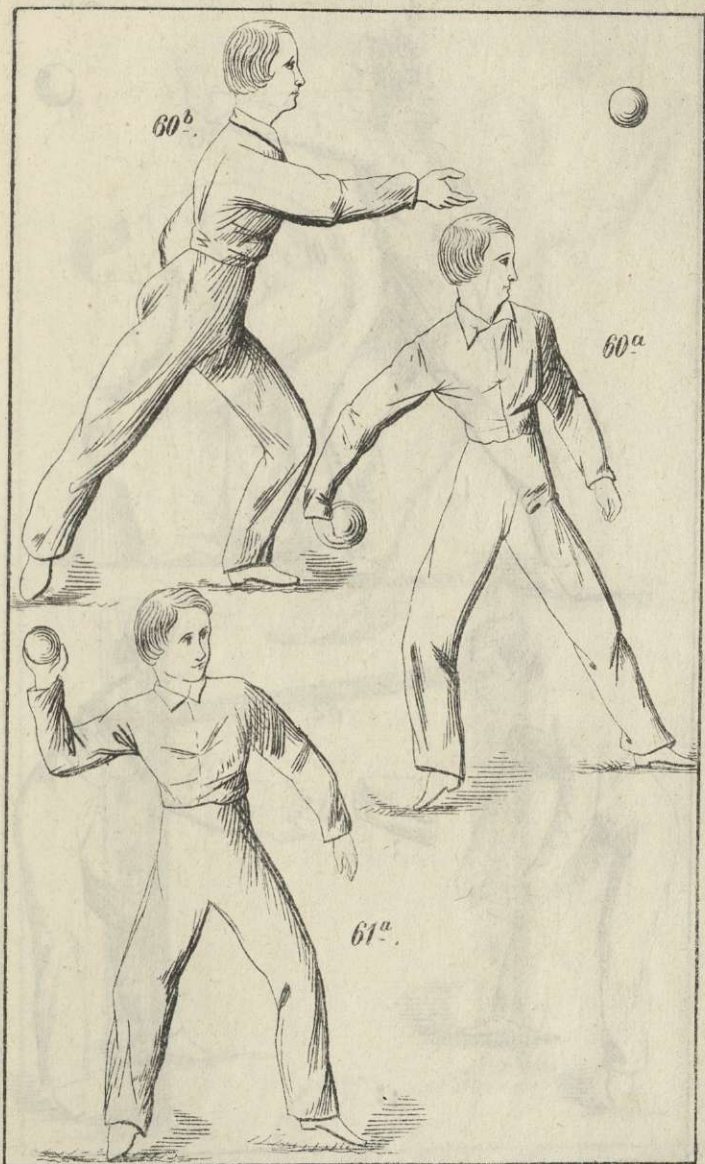


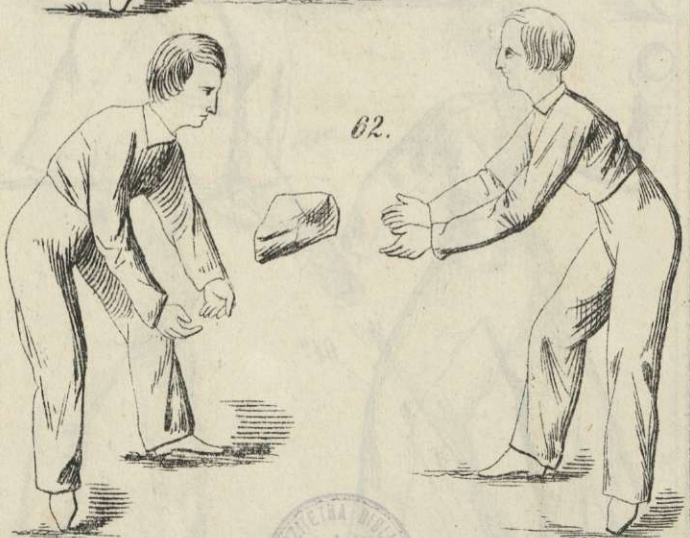
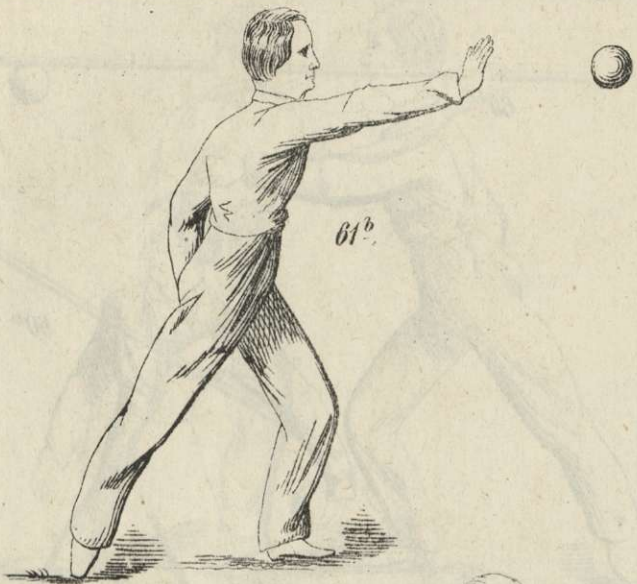
58.

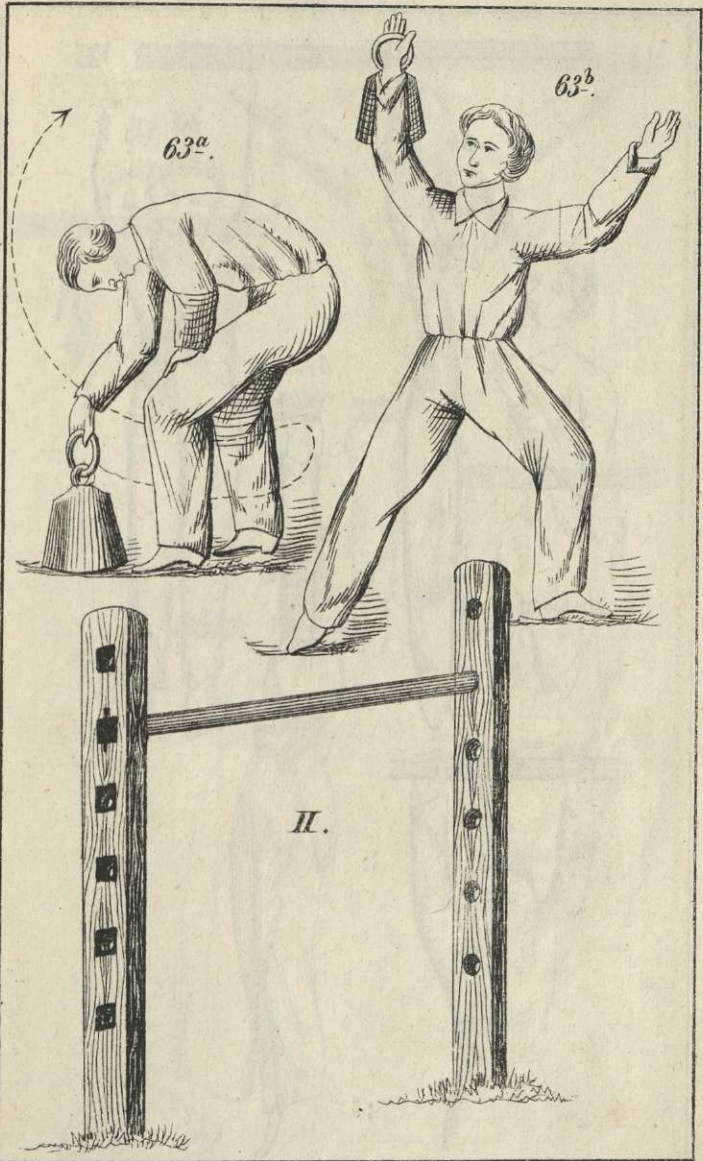
59^a

59^b









63^a.

63^b.

II.



64.



65.



67.



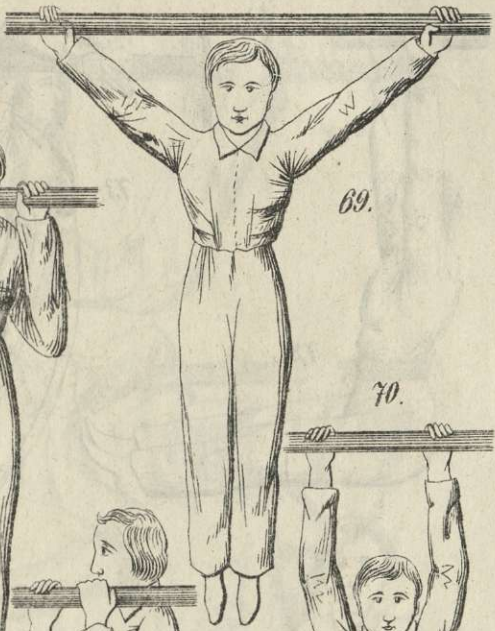
66.



68.



69.

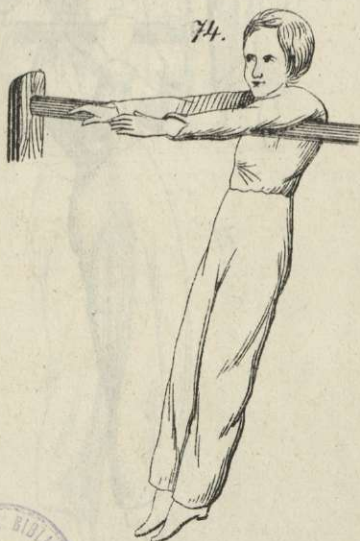
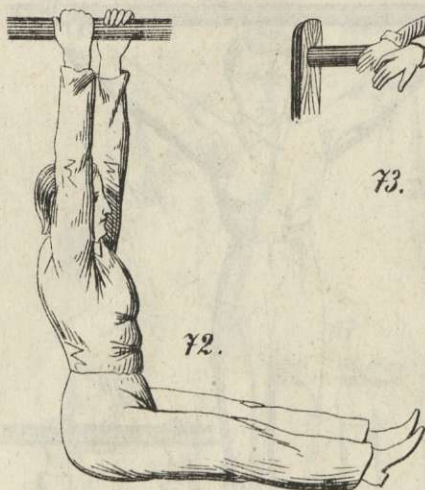


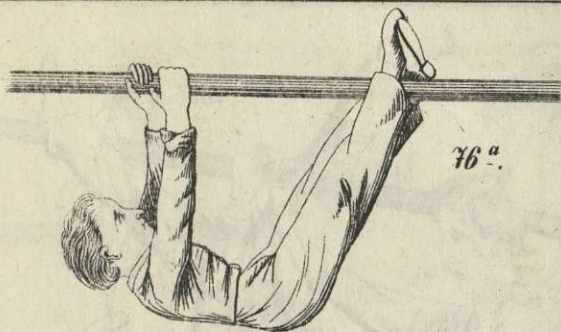
70.



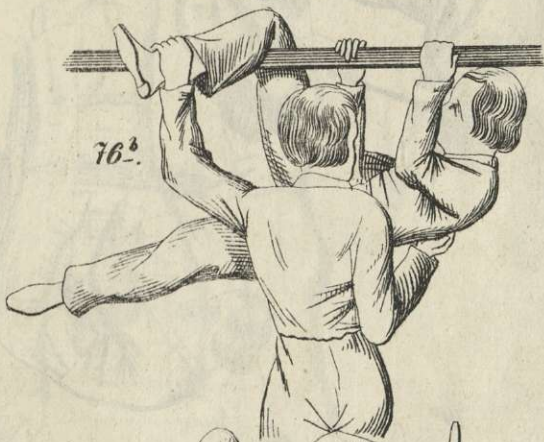
71.



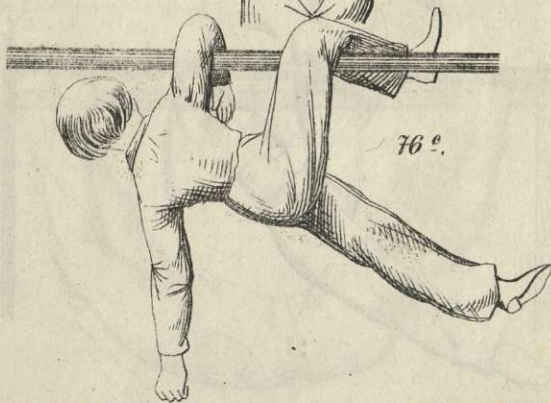




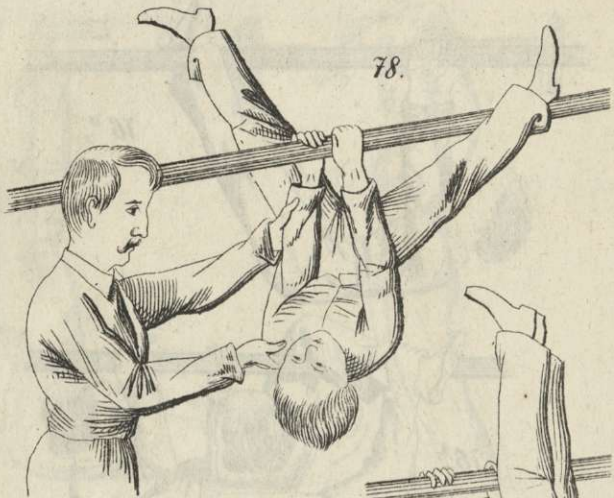
76^a.



76^b.



76^c.



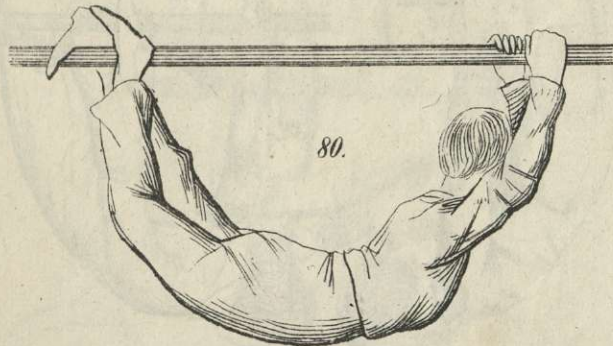
79^a.

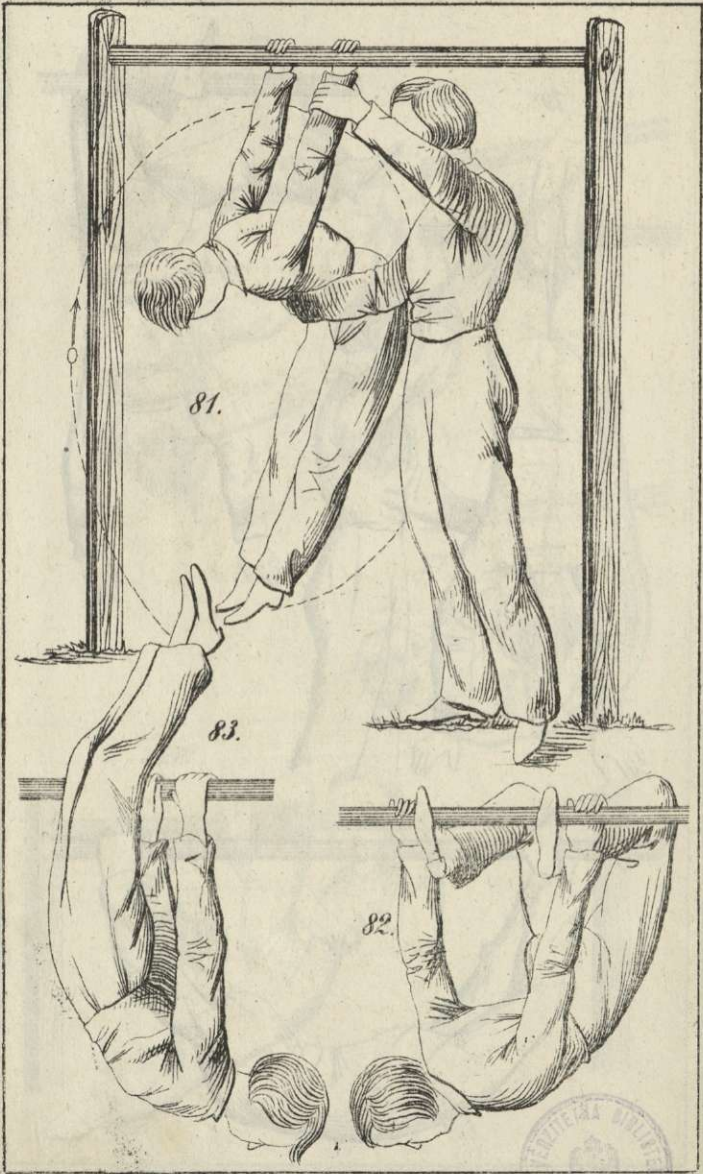


79^b.



80.



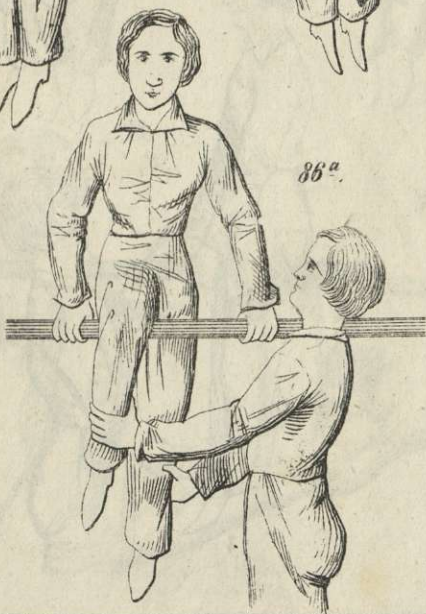
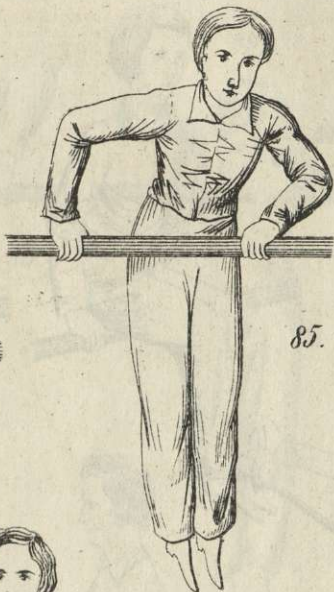


81.

83.

82.





86^b.

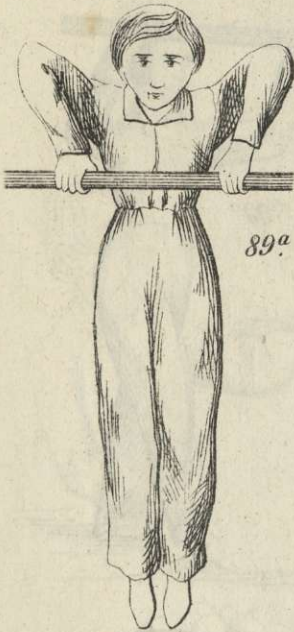


87.

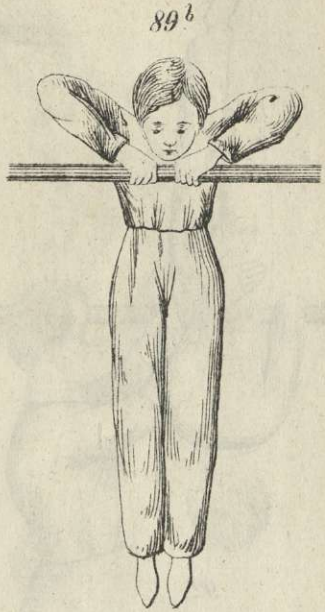


88.





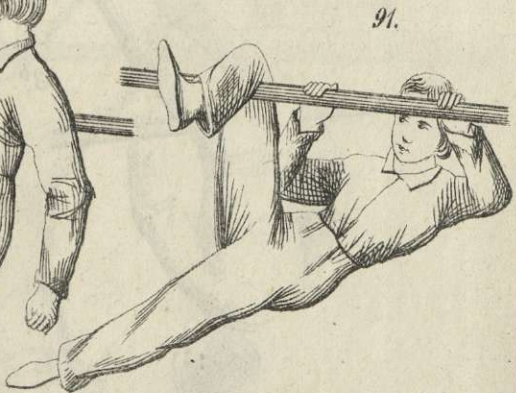
89^a



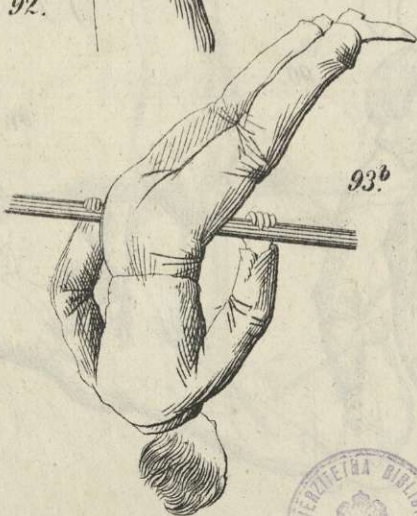
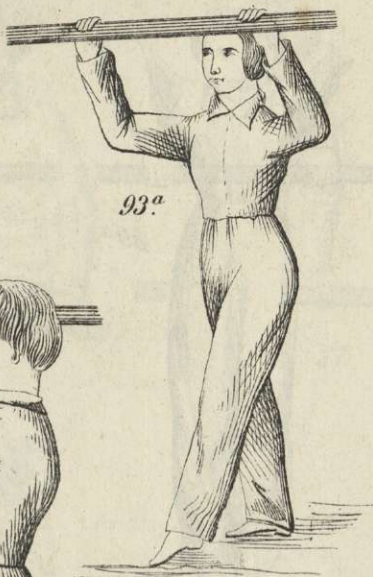
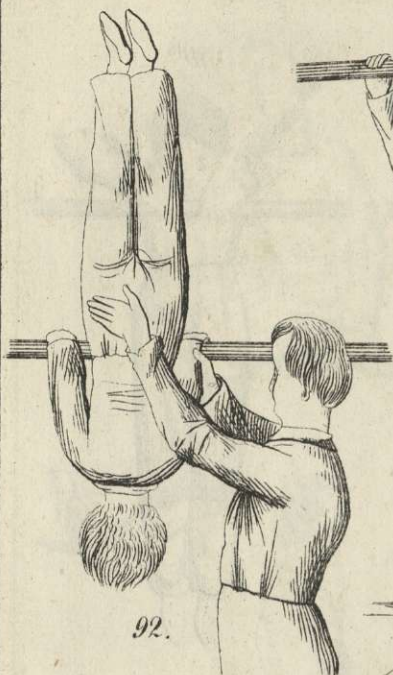
89^b

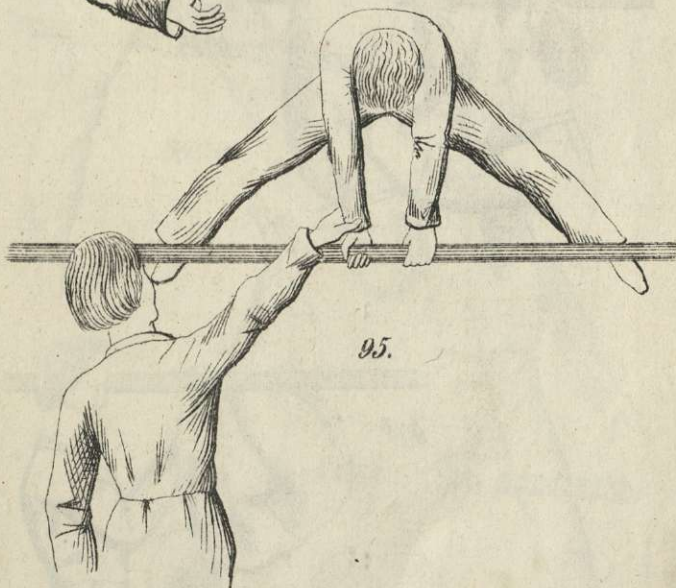


90.



91.







96



97^a



97^b



98.

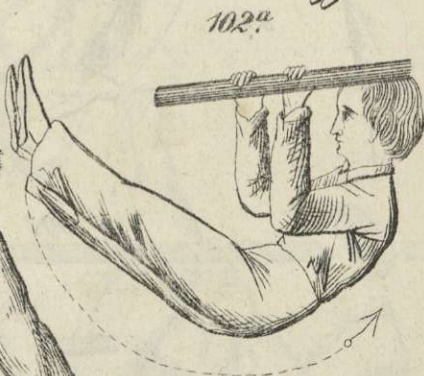
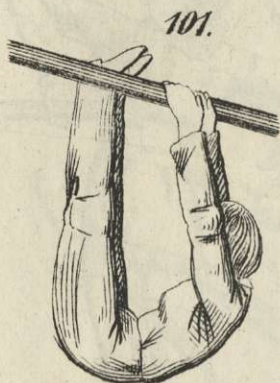


99^a

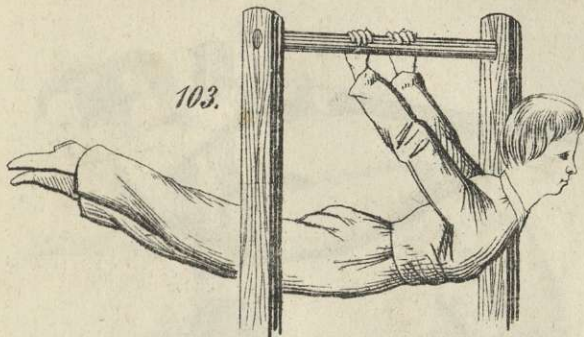


99^b

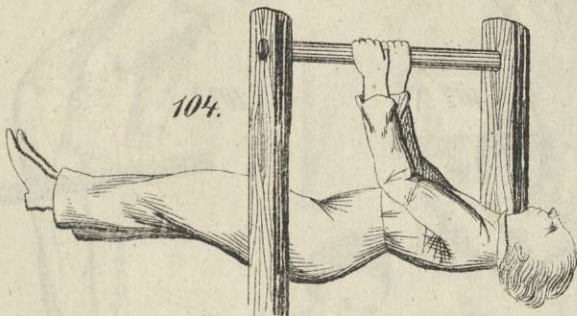




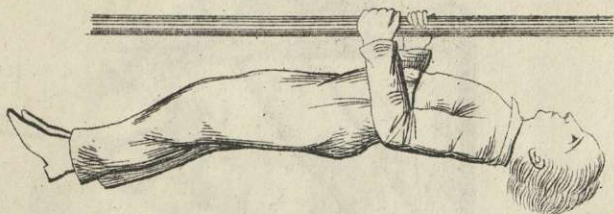
103.



104.



105.



106.



107.^a



107.^b



107.^c



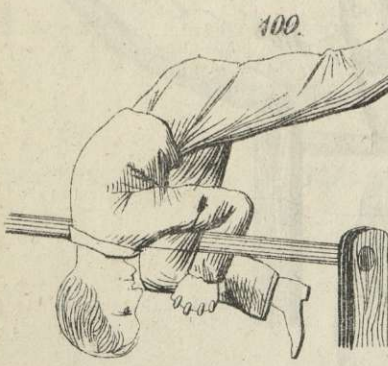
107^a



108.



100.

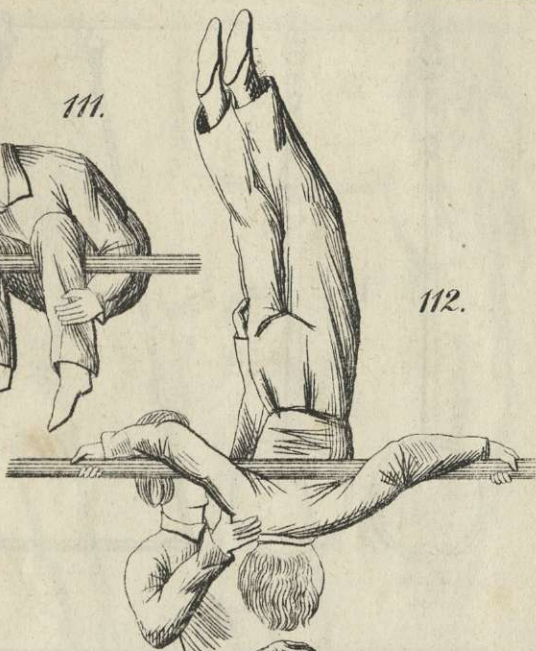




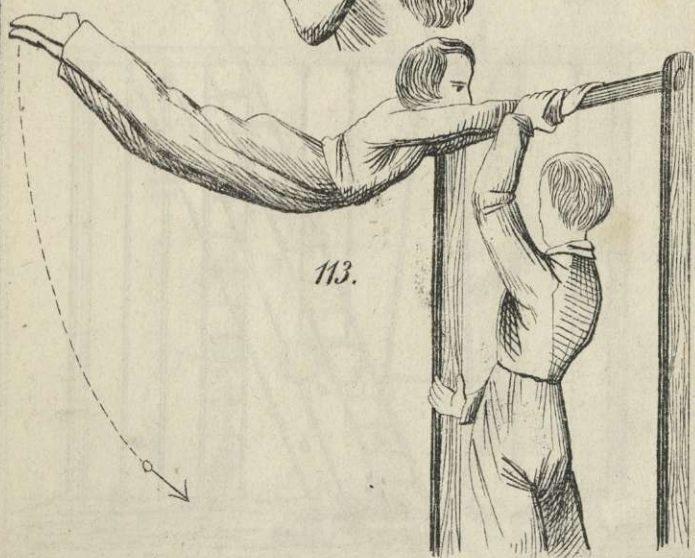
111.

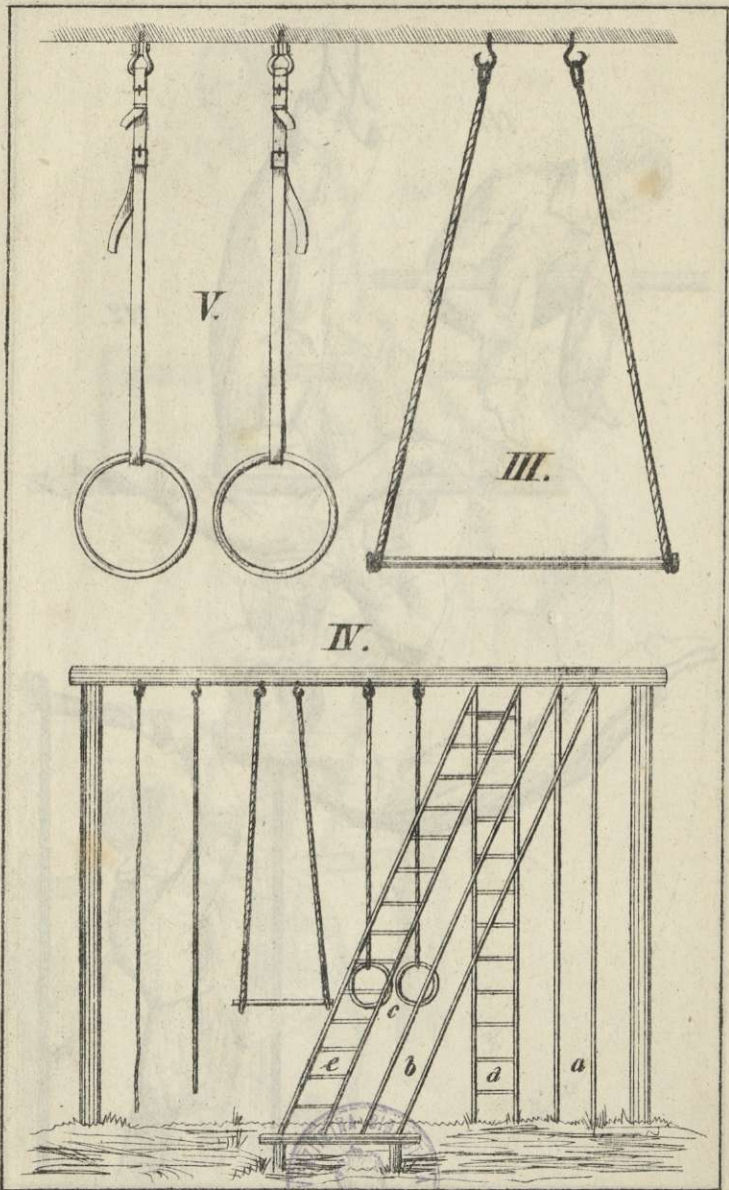


112.



113.







114.



115.



116.



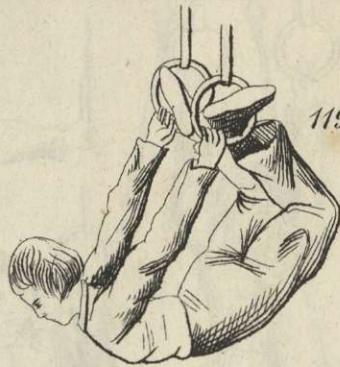
117.



118.



120.



119.



122.



121.





123.



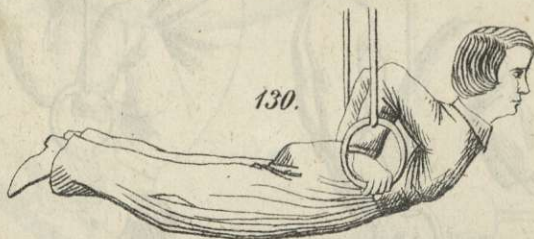
124.



125.



126.



132.



133.



131.



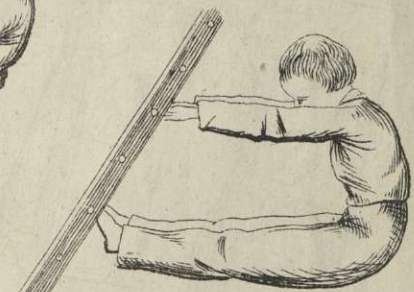
134^a.



135.



134^b.





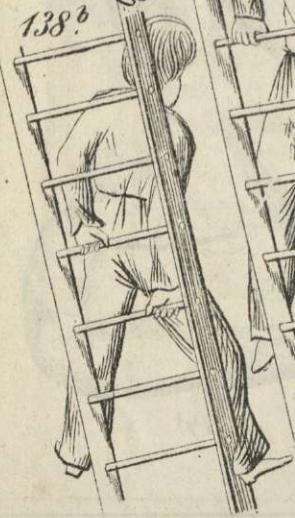
136.



137.



138^a



138^b

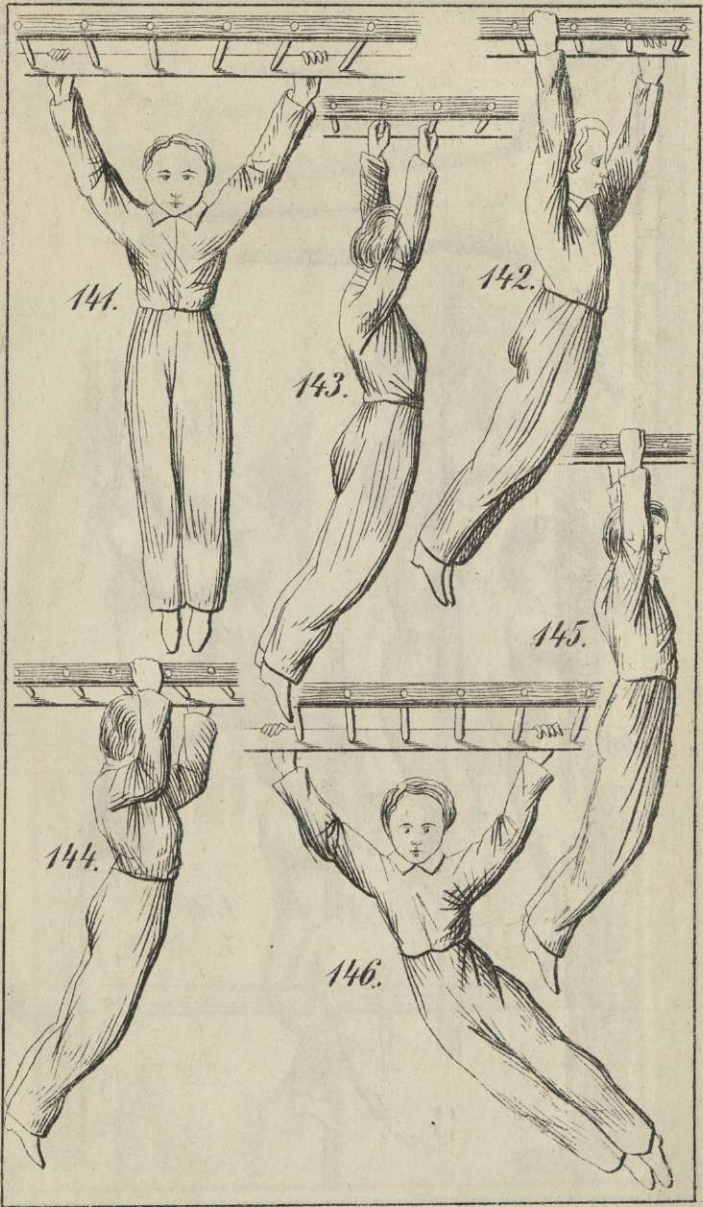


139.



140.





141.

142.

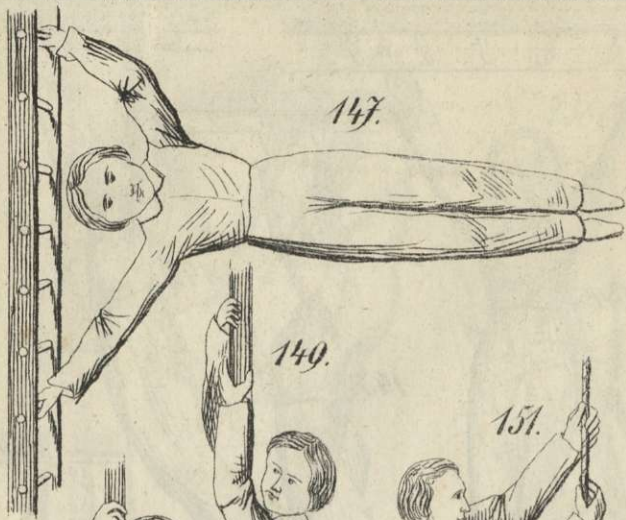
143.

145.

144.

146.

147.



149.



151.

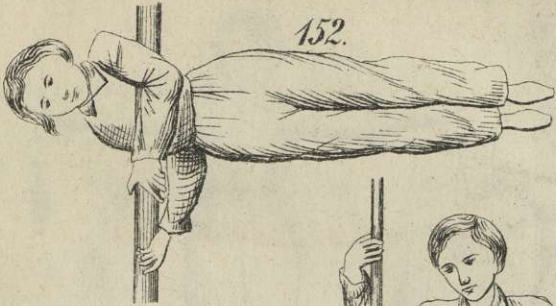


148.



150.





152.



153.

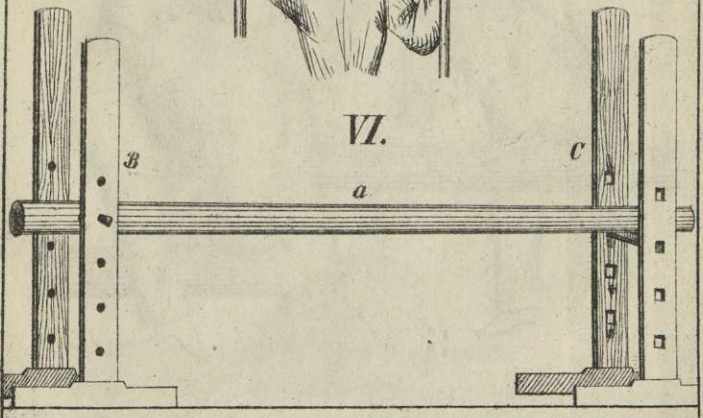


154.



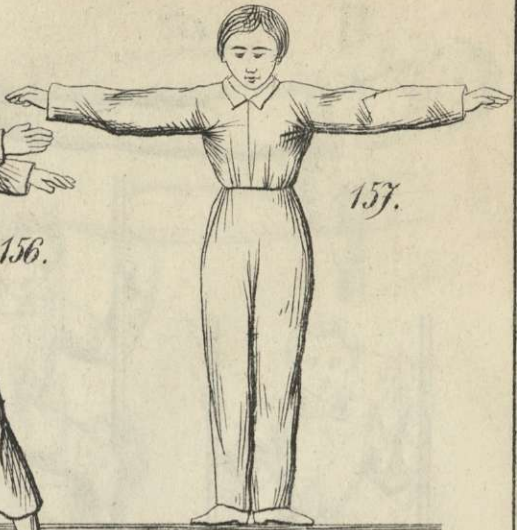
155.

VI.





156.



157.



158.



159.





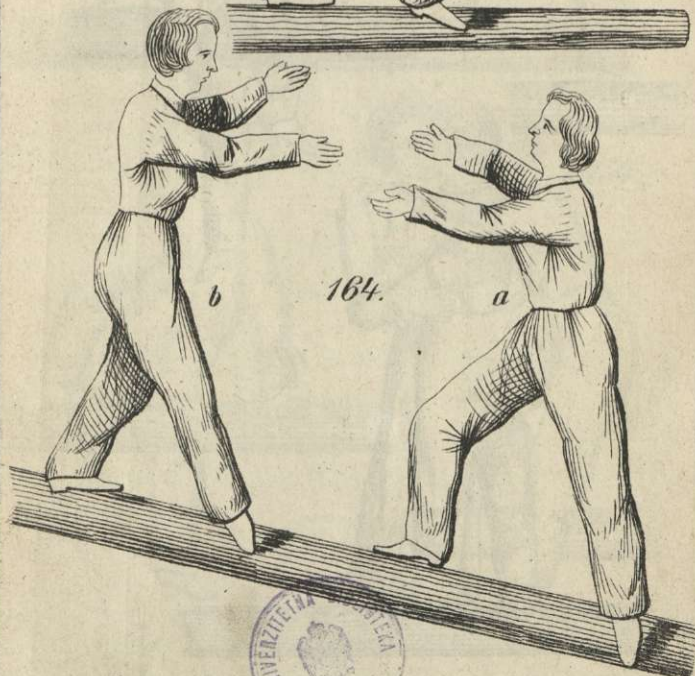
163.



b

164.

a



NARODNA IN UNIVERZITETNA
KNJIILNICA



00000465168