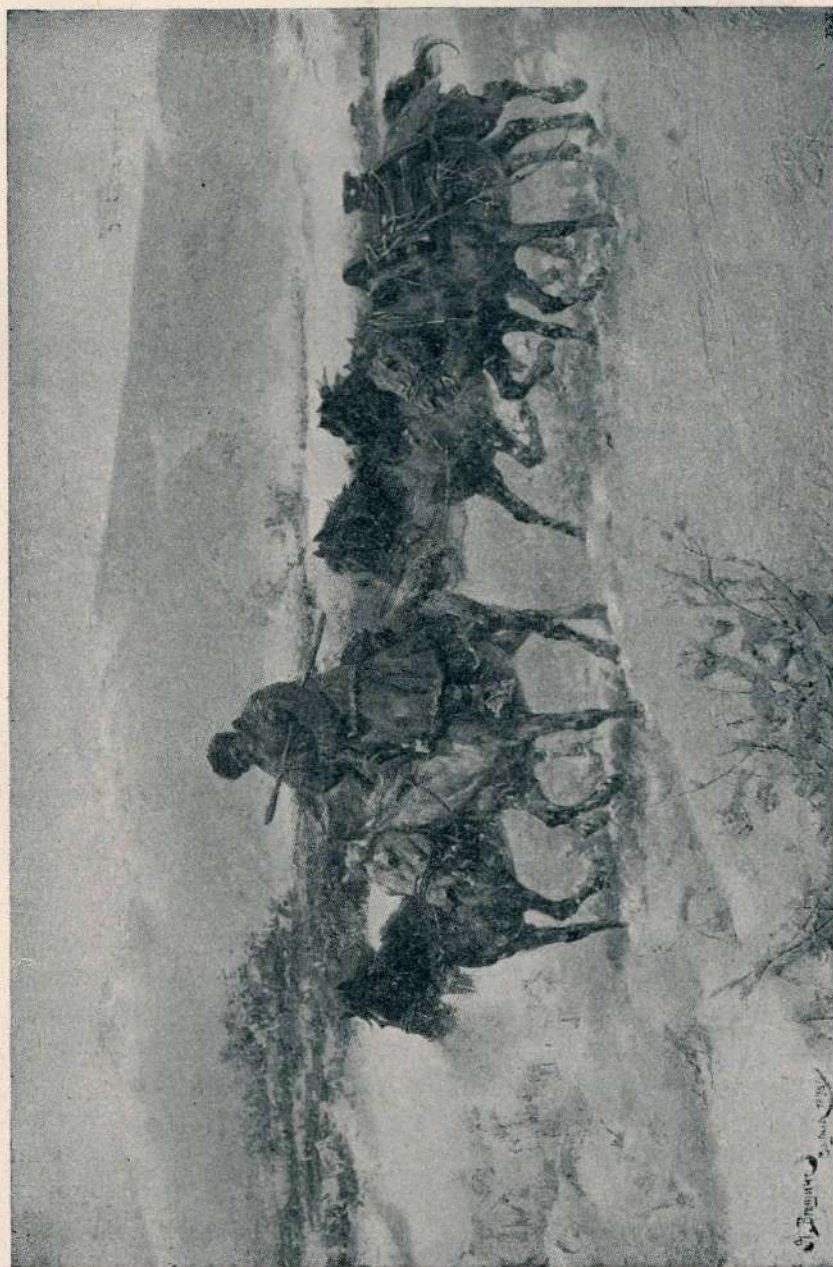


predpisuje ta telovadba učencem in voditeljem najvišjim higieničnim zahtevam odgovarjajoč način življenja.

Kakor pripoveduje pisatelj H. Irwing Hancock, mora na Japonskem vsak vojak in

Glavno dobro te telovadne metode ne obstoji namreč samo v tem, da se razvija mišičevje telesa enakomerno, temuč, da si pridobi vaditelj Dšiu-Dšitsu poleg telesne sile tudi mnogo gibčnosti in poleg samo-



J. VJEŠIN.

POVRATEK IZ TRGA.

vsak javni stražnik obiskovati nekaj časa tečaj, v katerem se po metodi Dšiu-Dšitsu uri v borilnih in brambenih vajah. Take tečaje za policiste so vpeljali tudi na Angleškem in poizkušajo ž njimi na Nemškem.

zavesti tudi vedno prisotnost duha ter zmožnost, slabosti nasprotnikove izkoristiti in ga celo premagati z njegovo lastno močjo.

Ta japonska metoda krepitve telesa zasleduje tudi praktični cilj samoobrambe v