

VESTNIK SOKOLSKE ŽUPE CELJE

Leto III. Celje, meseca novembra 1933. Štev. 7-8.

Sedmorica

(Po češkem izvorniku J. Váleka priredil Z. J.)

Skladba je primerna za akademije in sicer za starejšo moško deco ali mlajši moški naraščaj. Oder mora meriti najmanj 5 × 5 metrov. Godba: Proste vaje moške dece za VI. vsesokolski zlet v Pragi l. 1912. K. Pospíšila.

Karel Pospíšil: Hudba ku prostým cvičením žáků o VI sletů všesokolském v Praze 1912 pro klavír Kč 5.—

Telovadci so odšteti od 1.—7. (glej sliko 1.) V čelni postavitvi je razstop srednji, v bočni in prečni na predročenje. Skladba sestoji iz 4 sestav, 15 prehodov in 1 skupine. Vsaka sestava se izvaja štirikrat, vsakokrat v drugi tvorbi. Med vsako izvedbo je prehod v novo tvorbo.

I. sestava.

(Takt $\frac{2}{4}$.)

Temeljna postava (glej sl. 1): stoja spetno — napogniti priročno, podlehti na križu.

Predigra: 4 takti.

- I. 1. Vzpon spetno — zaročiti, dlani not,
2. čep — z lehtni drža.
- II. 1. Vskokoma stoja razkoračno čelno — odročiti gor, dlani gor,
2. drža.
- III. 1. Odročiti, dlani dol,
2. drža.
»in« — vzročiti, dlani not in sp.:
- IV. 1. s čelnim lokom not (leva pred desno) odročiti dol, dlani dol in sp.:
»na« — odročiti gor, dlani spred in sp.:
2. upogniti, roki na tilniku.

- V. 1. Suniti gor, dlani not in sp.:
 »na« — predročiti na levo, dlani not in sp.:
 2. predročiti na desno, dlani not in sp.:
 »in« — z levo vzročiti, dlan not, z desno drža in sp.:
- VI. 1. Levo (z lokol dol) v bok, z desno drža,
 2. drža.
- VII. 1. Vzpora čepno odnožno z desno levoročno — odklon v levo — ozročiti z desno, dlan not,
 2. drža.
- VIII. 1. Vzklon — s prisunom desne stoja spetno — z levo vzročiti, dlan not (z desno drža v vzročanju),
 2. priročiti (skozi odročanje).

Prehod:

- I.—II. S 4 koraki zavoj okoli srednjega (št. 4) do člene postavitve (vrste); št. 1, 2 in 3 korakajo nazaj, št. 5, 6, 7 naprej (glej sl. 2),

III.—IV. drža.

Sledi 1. ponovitev sestave.

Prehod:

- I.—II. S 4 koraki zavoj okoli srednjega do prečne postavitve; št. 1, 2, 3 korakajo nazaj, št. 5, 6, 7 naprej (glej sl. 3),

III.—IV. drža.

Sledi 2. ponovitev sestave.

Prehod:

- I.—II. S 4 koraki zavoj okoli srednjega v red (zastop) (glej sl. 4),

III.—IV. drža.

Sledi 3. ponovitev sestave.

Prehod k II. sestavi:

- I. 1. Št. 1, 2, 6, 7: izstopna stoja z zunanjo v stran,
 2. št. 1, 2, 6, 7: prisun z drugo nogo.

II. = I. (Glej sl. 5.)

II. sestava.

(Takt $\frac{2}{4}$.)

Predigra: 4 takti.

- I. 1. Srednji: odročiti dol, dlani spred,
 krajniki: odročiti gor, dlani spred,
 2. vsi: odročiti, dlani dol.
- II. 1. Srednji: odročiti gor, dlani gor,
 krajniki: z notranjimi lehtmi odročiti gor, z zunanji odročiti dol, dlani dol,
 2. vsi: drža.
- III. 1. Srednji: vzročiti, dlani not,
 krajniki: predročiti, dlani not,
 2. vsi: drža.

- IV. 1. Srednji: roke v bok,
krajniki: vzpora čepno razklepno,
2. srednji: št. 5 odklon v levo, št. 4 drža, št. 3 odklon v desno,
krajniki: vzpora čepno odnožno z zunanjo nogo.
- V. 1. Vsi kakor v IV. 1. (št. 5 in 3 vzklon),
2. vsi kakor v IV. 2., samo v nasprotno stran.
- VI. 1. Srednji: vzklon in predklon,
krajniki: sklek ležno za rokama,
2. vsi: drža.
- VII. 1. Srednji: vzklon — vskokoma stoja razkoračno čelno — skrčiti odročno gor (roke na tilniku),
krajniki: zanožiti z zunanjo nogo (v skleku),
2. vsi: drža.
- VIII. 1. Srednji: z vskokom stoja spetno — z lehtmi drža,
krajniki: prinožiti in vzpora ležno za rokama,
2. srednji: priročiti (skozi odročenje),
krajniki: vskokoma vzravna v stojo spetno — priročiti.

Prehod:

- I.—II. št. 3 štiri male korake nazaj, št. 5 naprej, ostali drža.
III.—IV. drža. (Glej sl. 6.)

Sledi 1. ponovitev sestave.

Prehod:

- I. Sprednja krajnika 2 koraka nazaj, zadnja krajnika 2 koraka naprej, ostali drža (glej sl. 7),
II.—IV. drža.

Sledi 2. ponovitev sestave.

Prehod:

- I. Srednji: št. 3 dva mala koraka naprej, št. 4 drža,
št. 5 dva mala koraka nazaj,
krajniki: št. 2 in 1 dva mala koraka naprej,
št. 6 dva mala koraka v levo nazaj,
št. 7 dva mala koraka v desno nazaj,
II.—IV. drža. (Glej sl. 8.)

Sledi 3. ponovitev sestave.

Prehod k III. sestavi:

- I. 1. Zmerna izstopna stoja:
št. 2: z desno naprej ven,
št. 6: z levo naprej,
št. 5: z levo v stran,
št. 7: z levo v stran,
št. 1. z levo naprej ven,
št. 3: izstopna stoja z desno naprej ven,
št. 4: drža,

2. vsi (razven št. 4): prisun z drugo nogo.
II. = I. (Glej sl. 9.)

III. sestava.

(Takt $\frac{1}{4}$.)

Sestava je pisana za št. 2, 3 in 6. Štev. 5, 7 in 1 vadijo isto v nasprotno stran. Štev. 4 vadijo samostojno.

Predigra: 2 takta.

- I. 1. št. 2, 3, 6: odročiti z desno, dlan gor, z levo drža.
št. 4: predročiti, dlani not,
2. št. 2, 3, 6: vzročiti z desno, dlan not, z levo drža,
št. 4: skrčiti priročno, podleht nad nadlehtjo, dlani not,
3. št. 2, 3, 6: odročiti z levo, dlan gor, z desno drža,
št. 4: suniti stran gor, dlani not — pogled gor,
4. vsi: drža.
- II. 1. št. 2, 3, 6: skrčiti odročno z desno, podleht nad nadlehtjo, dlan spred, z levo drža,
št. 4: skrčiti odročno, podlehti nad nadlehtjo, dlani spred — pogled naprej in sp.:
2. št. 2, 3, 6: vzročiti z levo, dlan spred, z desno drža,
št. 4: prožiti do odročnega napognjenja, podlehti naprično gor, dlani spred in sp.:
3. št. 2, 3, 6: drža,
št. 4: odročiti dol, dlani zad in sp.:
4. št. 2, 3, 6: prožiti v stran z desno, dlan spred, z levo drža,
št. 4: roki v bok.
- III. 1. št. 2, 3, 6: $\frac{1}{2}$ obrata v desno v stojo zanožno z levo — z desno predročiti (z obratom pride desna sama v predročenje), z levo drža,
št. 4: počep — odročiti, dlani spred,
2. št. 2, 3, 6: počep zanožno z levo — zmeren predklon — zaročiti, dlani not,
št. 4: vzravnavava v stojo spetno — odročiti gor, dlani spred — pogled gor,
3. št. 2, 3, 6: vzravnavava — vzklon — zanožiti z levo — skozi predročenje vzročiti, dlani not,
št. 4: vzpon spetno — z lehtmi drža,
4. vsi: drža,
»in« — št. 2, 3, 6: začeti z levo nogo prihodnji gib,
št. 4: začeti prihodnji gib,
- IV. 1. št. 2, 3, 6: s prednoženjem z levo in s $\frac{1}{4}$ obratom v desno izpad z levo nazaj — predročiti, dlani dol,
št. 4: spon v stojo spetno — s čelnim lokom gor odročiti, dlani spred — pogled naprej in sp.:

2. št. 2, 3, 6: vzravnavna na desni v vzpon — prednožiti z levo — vzročiti, dlani not,
 št. 4: predročiti not dol, desna nad levo in sp.:
 »in« — št. 2, 3, 6: $\frac{1}{2}$ obrata v desno na prstih desne noge — z lehtmi drža,
 št. 4: odročiti dol, dlani dol in sp.:
 3. št. 2,3, 6: prinožiti z levo in spon z desno v stojo spetno — priročiti skozi predročenje,
 št. 4: priročiti,
 4. vsi: drža.

Prehod:

- I. Št. 6, 4 in 5 štiri korake nazaj, ostali drža (slika 10),
 II. drža.

Sledi 1. ponovitev sestave.

Prehod:

- I. Št. 2, 3, 7 in 1, štiri korake nazaj, ostali drža (slika 11),
 II. drža.

Sledi 2. ponovitev sestave.

Prehod:

- I. Št. 2 in 1 štiri korake nazaj,
 št. 4 štiri korake naprej, ostali drža (slika 12),
 II. drža.

Prehod k IV. sestavi:

- I. Štirje koraki v tvorbo, ki jo prikazuje slika 13, vsi s čelom k gledalcem.

IV. sestava.

(Takt $\frac{1}{4}$.)

Telovadci v krogu vadijo vsi enako, srednjik (št. 4) vadi samostojno.

Predigra: 2 takta.

- I. 1. Stoja zanožno z desno — odročiti gor, dlani spred in sp.:
 št. 4: čep — vzročiti ven, dlani not,
 2. počep zanožno z desno — z lehtmi drža in sp.:
 št. 4: vzpon spetno — z lehtmi drža,
 3. čep zanožno z desno — zmeren predklon — z lehtmi drža,
 št. 4: drža,
 4. vsi: drža.
 II. 1. Vzpora čepno zanožno z desno (skozi odročenje), lehti razpeti, prsa na koleno,
 št. 4: spon v stojo spetno — odročiti dol, dlani dol,
 2. vsi: drža,
 3. vzklon — klek z desno — predročiti z levo, dlan dol — vzročiti z desno, dlan spred,

- št. 4: upogniti odročno — roki na tilniku,
 4. vsi: drža.
- III. 1. Vzpora klečno zanožno z levo,
 št. 4: počep — z lehtmi drža,
 2. sklek ležno za rokama,
 št. 4: vzpora čepno razklepno (skozi odročenje),
 3. zanožiti z levo,
 št. 4: čep — odročiti, dlani dol,
 4. vsi: drža.

- IV. 1. Prinožiti z levo — vzpora ležno za rokama,
 št. 4: vzravnavna v stojo spetno — z lehtmi drža,
 2. vsi: drža,
 3. vskokoma čep — predročiti ven, dlani not,
 št. 4: vzročiti, dlani not,
 4. vzravnavna v stojo spetno — priročiti,
 št. 4: priročiti (odročno).

Prehod:

- I, 1. Telovadci v krogu obrat v levo s čelom k sredini,
 št. 4: drža,
 2.—4. drža,

- II. 1.—4. drža.

Sledi 1. ponovitev sestave.

Prehod:

- I. 1. Telovadci v krogu $\frac{1}{4}$ obrat v levo (s čelom ven),
 št. 4: drža,
 2.—4. drža,
 II. 1.—4. drža.

Sledi 2. ponovitev sestave.

Prehod:

- I.—II. Drža.

Namesto 3. ponovitve sledi skupina:

- I. 1.—3. Obrat v levo in 3 mali koraki:

št. 3 in 7 proti št. 4,
 št. 2 in 1
 št. 6 in 5 { drug proti drugemu,
 4. drža.

- II. 1. Št. 3, 4, 7 } Obrat s čelom proti gle- počep } krajniki zu-
 „ 6, 5 } dalcem položijo lehti } čep } nanjo roko v
 „ 2, 1 } drug drugemu na ramena } vzpon } bok (sl. 14)
 2. vsi: drža,
 3. vsi: vzravnavna — stoja spetno,
 4. vsi: priročiti.

- III. 1.—3. Št. 3, 7: $\frac{1}{2}$ obrata drug proti drugemu,
 št. 6, 5: 2 mala koraka nazaj in klek snožno, } (slika 15),
 št. 2, 1: 3 male korake naprej poleg 3 ozir. 7 }

4. vsi: drža.

IV. 1. Št. 4: stopi klečečima na hrbet — odročiti gor, dlani spred,

št. 2, 1: stoja odkoračno k sredi (med noge klečečih) — odročiti gor, dlani spred,

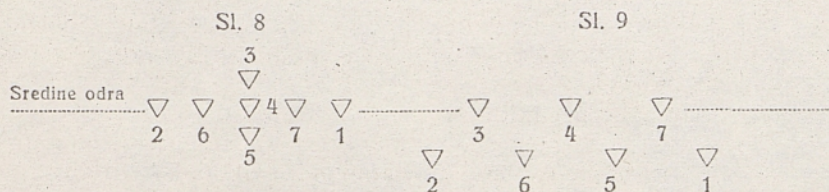
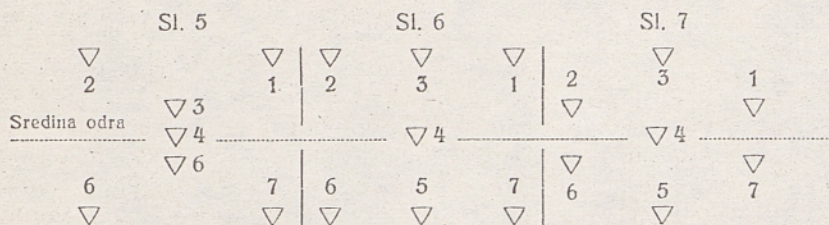
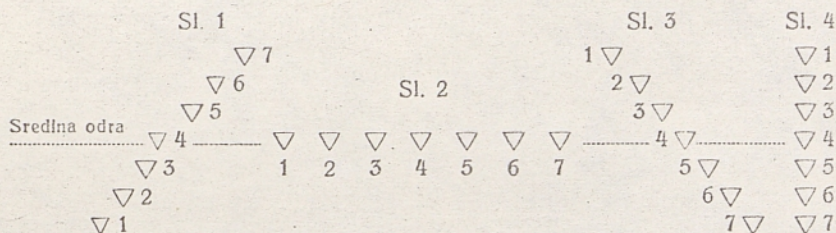
št. 6, 5: klek odnožno z zunanjo nogo — odročiti dol z zunanjo lehtjo, dlan dol — odročiti gor z notranjo lehtjo, dlan dol (6 in 5 se dotikata s prsti),

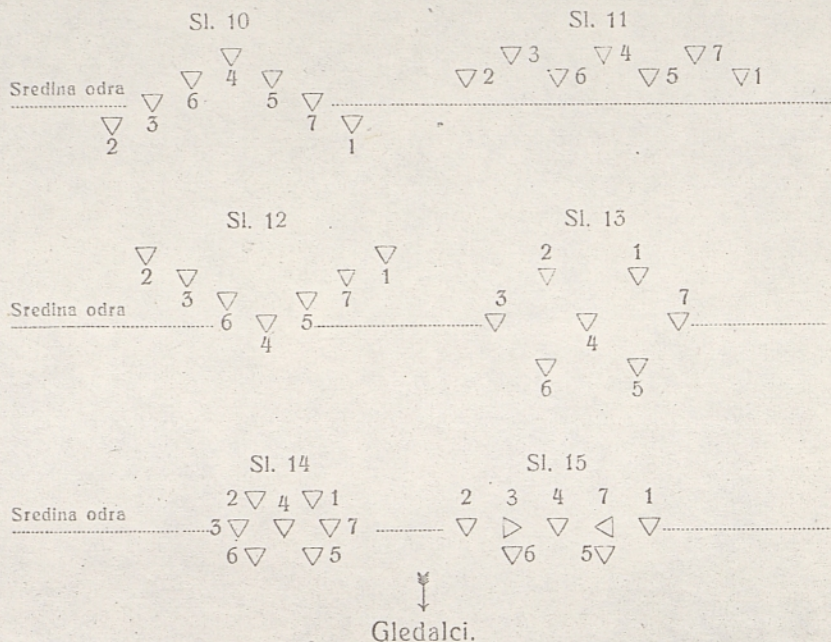
2.—4. drža.

Z a s t o r.

O p o m b a : Sredino odra naznači s črto. Drugih značk ne riši, ker bi jih bilo preveč in bi telovadce le motile. Telovadci naj se ravnaajo po srednji črti in po srednjiku (št. 4). — Bratom vaditeljem priporočam, da preštudirajo klavirsko partituro takoj, ko pričnejo z vadbo. Partituro lahko dobijo za malenkostno ceno pri br. župi.

T L O R I S I





Za javne nastope

II. sestava.

- I. 1. Vsi: Odročiti, pesti, hrbti gor.
2. Vsi: Upogniti (odročno), podleht nad nadlehtjo, hrbti gor, poleg tega tel. 2. in 4. čep, tel. 1., 3. in 5. vzpon.
- 3., 4. Drža.
- II. 1. Vsi: Prožiti, hrbti dol, povrh tel. 1., 3. in 5. čep, tel. 2. in 4. vzravnava in vzpon.
2. Vsi: Upogniti (odročno), podleht nad nadlehtjo, hrbti gor, tel. 1. vzravnava s celim obratom v l. vzpon, tel. 3. in 5. vzravnava, vzpon, tel. 2. celi obrat v l. in čep, tel. 4. čep. (Telovadca 1. in 2. sta obrnjena, vsi drugi imajo prvotno smer.)
- 3., 4. Drža.
- III. 1. Vsi: Prožiti, hrbti dol, povrh tega tel. 2. klek z desno, tel. 4. klek z levo.
- 2.—4. Drža.
- IV. 1. Tel. 3. s predklonom vzpora stojno, na ramena, tel. 2. tako, da se opre s polnim prijemom z odprtimi rokami na njegova ramena in zanoži z levo nad levim ravnom tel. 4.

- Tel. 2. prime tel. 3. za boke.
 Tel. 4. prime z levo roko zanožno levo nogo tel. 3. z viličastim prijemom od spodaj v nartih, a desno stisne v pest in da v bok, hrbti spredaj. Tel. 1. in 5.: Upogniti odročno, pesti nad rameni, hrbti gor.
2. Tel. 3.: Z odzivom desne ležna vzpora z lahkim raznoženjem, roke so na ramah tel. 2., noge v rokah tel. 4. nad njegovimi rameni.
 Tel. 2. podpira tel. 3. v pasu.
 Tel. 4. prime z desno roko desno nogo tel. 3. z viličastim prijemom in drži obe njegovi nogi nad svojimi rameni.
 Tel. 1. poklek z zakorakom desne, roke v bok, pesti, hrbti spredaj.
 Tel. 5.: Isto kot tel. ., samo klek z levo nogo.
- 3., 4. Vsi: Drža.
- V. 1., 2. Tel.: S prisunom leve klek sonožno in počasi zaklon trupa in glave.
 Tel. 5.: S prisunom desne klek sonožno in počasi zaklon trupa in glave.
 Tel. 2. in 4.: Vzravnava s prisunom noge, ki je bila zadaj, do spetne stoje.
 Tel. 3.: Drža. Telovadca 1. in 5. drža.
- 3., 4. Vsi: Drža.
- VI. 1. Tel. 1. in 5.: Vzravnava, suniti naprej, pesti, hrbti ven.
 Tel. 4.: Dvigne noge tel. 3. nad glavo.
 Tel. 3.: Drža v ležni vzpori in snožiti.
 Tel. 2.:
2. Vsi: Drža.
3. Tel. 1.: S predkorakom desne poklek na levi — odročiti, hrbti dol.
 Tel. 5.: Isto, klek obratno.
 Tel. 4.: Odročiti gor z nogama tel. 3.
 Tel. 3.: Ležna vzpora raznožno.
 Tel. 2.: Drža.
4. Vsi: Drža.
- VII. 1. Tel. 1.: Vzravnava s prisunom desne, spetna stoja, roke v bok, pesti, hrbti spredaj.
 Tel. 5.: Isto v nasprotno stran.
 Tel. 3.: Seskok do počepa in vzravnava, roke v bok, pesti, hrbti spredaj.
 Tel. 2. pomaga pri seskoku, nato da roke v bok, hrbti spredaj.
 Tel. 4. izpusti noge tel. 3. in da roke v bok, hrbti spredaj.
2. Vsi: Drža.
3. Vsi: Polobrata do spetne stoje in to tel. 1. in 2. v desno,

tel. 3., 4. in 5. v levo — pokrčiti zaročno, podlehtiti ravno not, desna nad levo, hrbti na križu, zaklon.

4. Vsi: Drža.

VIII. 1.—4. Vsi: Kakor v prvi sestavi VIII. takt.

III. sestava.

I. 1. Vsi: Roke v-bok, pesti, hrbti spredaj — čep.

2. Vsi: Drža.

3. Tel. 1.: Vzravnavo s celim obratom v levo v stojo zanožno z desno.

Tel. 2.: Celi obrat v levo na prstih desne in izpad z levo naprej.

Tel. 3.: Vzravnavo, odskok v desno s polobratom v levo.

Tel. 4.: Izpad z desno naprej.

Tel. 5.: Vzravnavo, zanožna stoja z levo.

4. Vsi: Drža.

II. 1.—4. Tel. 1. in 5. na 1. dobo klek z zakorakom in to tel. 1. z desno, tel. 5. z levo.

Tel. 2. in 4. na 1. dobo predklon glave, v ostalem drža.

Tel. 3. se prime hrbtov tel. 2. in 4. ter stopi v razkoračno stojo na tilnika tel. (na 1. dobo stopi z levo nogo na desno stegno tel. 4., na 2. dobo z desno nogo na levo stegno tel. 2., na 3. dobo z levo nogo na tilnik tel. 4., na 4. dobo z desno nogo na tilnik tel. 2. in se vzravna).

III. 1. Tel. 1. in 5.: Suniti gor, hrbet ven (pesti). Tel. 2. in 4. drža. Tel. 3. odroči, pesti, hrbti gor.

2.—4.: Vsi: Drža.

IV. 1., 2. Tel. 3. napravi polobrata v desno in prestopi z levo nogo na levo rame tel. 2. v čep na tel. 2., roke poda tel. 1., ki konča vzravnavo s prisunom desne do stoje spetno.

Tel. 5.: Vzravnavo, s prisunom leve spetna stoja, drža v vzročenju, a pesti odpreti.

Tel. 2.: Vzravnavo, s prisunom leve stoja spetna.

Tel. 4.: Vzravnavo, s prisunom desne stoja spetno, suniti gor, pesti odpreti, hrbet ven (sune se na 2. dobo).

3., 4. Vsi: Drža.

V. 1. Tel. 3. spusti roke tel. 1., konča vzravnavo na ramenih tel. 2., vzroči, hrbti zadaj in istočasno izvede izpad nazaj; ostali telovadci primejo tretjega tako, da leži na hrbtu s spuščeno glavo (globoko nazaj); tel. 5. ga drži za lehti, tel. 4. za hrbet, tel. 2. za stegna in tel. 1. za narti. (Spočetka je vaditi s čuvanjem vaditelja, šele po večkratnih vajah lahko izvedejo vajo sami, hitreje in brez strahu.)

2.—4.: Vsi: Drža.

VI. 1., 2. Tel. 1., 2., 4. in 5. polagoma s tretjim čep.

3., 4. Tel. 1., 2., 4. in 5. polagoma s tretjim vzravnavo.

VII. 1. Tel. 3. raznoži in izvede s pomočjo ostalih seskok na svoje mesto do spetne stoji, roke s pestmi v bok, hrbti spred. Ostali pomagajo pri seskoku, nato roke s pestmi v bok, mezinci dol.

2. Vsi: Drža.

3. Vsi: Polobrat (v stoji spetno), in to tel. 1. in 2. v desno, tel. 3., 4. in 5. v levo in vsi sunejo naprej gor, hrbti gor

4. Vsi: Drža.

VIII. 1.—4. Vsi: Kakor v prvi sestavi VIII. takt.

(Vaje deklic glej stran 126!)

Gradivo za vadbo moškega naraščaja

4. u r a :

Uvodne vaje.

1. Tek v vzponu s predklonom, kolena dvigaj visoko!
2. Izpad z d. vstran, velik, priročiti — odgib v l. z dotikom l. tal — nasprotno.
3. Stoja razkeračno, predročiti — odročiti in zib — predročiti.
4. Iz leže na hrbtu — prednožiti snožno, 30 cm visoko pri-nožiti.
5. Iz vzpore klečno, podrsamo z rokami naprej, noge ostanejo na mestu, stegno navpično na tla, tako daleč, da je trup v ravni črti z rokami ter zibljenmo gor in dol.
6. Stoja razkoračno, predročiti, prsti razkrenjeni — skrčiti prste in takoj odpreti.

Doskočni krogi. Osnova: Vis in izmena visa — kolebanje.

1., 2., 3. vrsta.

1. Vis — prednos z d. — vis — prednos z l. — vis — seskok.
2. Zgiba — vis — prednožiti z l., zanožiti z d. — snožiti — seskok.
3. Kolebanje — v zakolebu seskok.
4. Kolebanje — v predkolebu seskok.
5. Kroženje na d. — seskok.
6. Kroženje na l. — seskok.

Raznoterosti.

1., 2., 3. vrsta.

1. Preval naprej iz opore čepno.
2. Preval naprej iz opore klečno.
3. Preval naprej iz opore stojno.
4. Preval naprej z naletom.
5. Dva prevala naprej.

6. Preval naprej v spetno stojo.
7. Preval naprej brez dotika rok.

Konj na šir z ročaji. Osnova: meti raznožno.

1., 2., 3. vrsta.

1. Vzmah raznožno.
2. Vzkok raznožno — seskok naprej.
3. Vzkok raznožno — seskok s pol obratom v l.
4. Isto z obratom v d.
5. Isto s celim obratom v l.
6. Isto s celim obratom v d.

Raznožka.

8. Konja zvišati in ponavljati vaje.

Kratka kolebnica.

Preskoki naprej snožno in enonožno z medskoki in brez njih.

Igra.

Na tretjega.

Igralci tvorijo dva sosredna kroga s čelom not, in sicer tako, da stojita po dva igralca drug za drugim. Med dvojicami je po dva koraka razdalje. Dva igralca nimata mesta, eden je lovec, drugi begun. Lovec preganja begunca, ta se hitro postavi pred kako dvojico, nakar mora zadnji v dvojici, t. j. tretji, odleteti, ker je on zdaj begun. Če lovec beguna udari, zamenjata ulogi. Begunec se mora postaviti pred dvojico od one strani, od katere pribeži.

5. u r a.

Uvodne vaje.

1. Prednožiti z d., predročiti, predklon — prinožiti -- z nasprotno nogo.
2. Stoja razkoračno, odročiti, dlani gor — kroženje ramen, rame dvigni gor, spusti jih nazaj dol in zopet dvigni naprej gor, roke sproščene.
3. Stoja razkoračno, vzročiti — odklon v d. — vzklon in odklon v l.
4. Stoja spetno, predklon, predročiti — zibanje.
2. Iz seda raznožno na tleh — predklon na l. z rokami se dotaknemo prstov l. noge — vzklon in predklon na d.
6. Iz leže na trebuhu, priročiti — zaklon — vzklon.

Doskočni drog. Osnova: Kolebanje — obrati.

1., 2., 3. vrsta.

1. Kolebanje — v zakolebu seskok.
2. Kolebanje — v zakolebu spustiti in zopet prijeti z l. — v zakolebu seskok.
3. Isto z nasprotno roko.

4. Kolebanje — v zakolebu spustiti in zopet prijeti z obema — v zakolebu seskok.
5. Kolebanje — v predkolebu cel obrat v d., desnoročno v dvo-prijem — z zakolebom seskok.
6. Isto v nasprotno stran.
7. Kolebanje z obrati v d. in l.
8. Kolebanje v podprijemu.

Prevlaki za roke.

1., 2., 3. vrsta.

1. Za d. roko — s čelom k sebi.
2. Za l. roko — s čelom k sebi.
3. Za d. s hrbtom skup.
4. Za l. roko s hrbtom skup.
5. Za d. roko, roke zavešene v komolcih.
6. Za l. roko roke zavešene v komolcih.
7. Za obe roke — s čelom skup.
8. Za obe roke s hrbtom skup.

Gred. Osnova: opôra.

1., 2., 3. vrsta.

1. Vsi (prvi z ene, a drugi z druge strani) stoja odnožno z l. na gredi — vzročiti — odklon v l. — vzklon in odklon v d.
2. Vzpora stojno s predklonom — vzpora ležno zanožno — zanožiti z l. — prinožiti z l. — zanožiti z d. — prinožiti z d. — vzpora stojno s predklonom — vzklon.
3. Drugi sed na gredi vzročiti (prvi tlačijo noge drugih k tlom), drugi zaklon (zaklon naj bo malo večji od ravnega položaja) — vzklon — trikrat ponoviti.
4. Isto, zamenjati vloge.
5. Vzpora čepno zadaj — vzpora ležno prednožno — prednožiti z l. — prinožiti z l. — prednožiti z d. — prinožiti z d. vzpora čepno zadaj — vzravnavava.
6. Drugi se vležejo na gred tako, da se z stegni opirajo na gred, a z rokami na tla, prvi jih tlačijo za noge k tlom — drugi vzročiti zaklon — predklon. Ponoviti trikrat.
7. Isto, zamenjati vloge.
8. Vzpora čepno zadaj — vzpora ležno prednožno — zasuk trupa v l., odnožiti z d. — odsuk in prinožiti — enako v nasprotno stran — vzpora čepno — vzravnavava.

Koza vzdolž. Osnova: meti raznožno.

1., 2., 3. vrsta.

1. Vzmah raznožno.
2. Vsed raznožno — sesed naprej.
3. Raznožka.

4. Raznožka s polobratom v l.
5. Raznožka s polobratom v d.
6. Vse isto, samo kozo zviševati.

Redovne vaje.

Vsi vemo, da mora vsako družbo eden voditi, da ji zapoveduje, ostali pa ubogati. »Red je duša vsega dela in napredka; kjer ni reda, tam nastane zmeda in propadanje,« pravi Komen-sky. Da se navadimo na red, je potrebna vaja in ta vaja so re-dovne vaje. Vsako povelje je treba spoštovati, ter ga izvršiti prostovoljno in z razumevanjem.

»Mirno!« — Vaditelj se postavi sam v kar najlepši »Mirno«, nato šele poveljuje. Ko vsi stoje v miru, sledi povelje »U vrstu zbor!« Največji se postavi 3 korake pred vaditelja, ostali se pa zvrste po velikosti levo od prvega z razdaljo 10 cm, se poravnajo in obstanejo v miru. Zbiranje se mora izvršiti tiho in hitro. Va-ditelj poveljuje takoj naprej ali pa daj »Na mestu voljno«, da vrsta ne stoji po nepotrebnem v pozoru. Po tem poveljuje »voljno« in ponovi še nekajkrat isto.

• Obrati na mestu (če je potrebno deljeno):

»Na le-vo!«, »Na de-sno!«, »Polu le-vo!«, »Polu de-sno!«

Igra.

Samojedec.

Igralci stoje v redu, z rokami se primejo za ramena ali pa okoli pasu. Prvi igralec je »glava« in si prizadeva ujeti zadnjega igralca, t. j. »rep«, ki se pa umika na vse strani. Če »glava« ujame »rep«, postane »glava« »rep«, prvi v vrsti pa glava.

6. u r a :

Uvodne vaje.

Ponovi vaje iz 4. in 5. ure!

Vodoravna lestev. Osnova: ročkanje.

1., 2., 3. vrsta.

1. Ročkati raznoročno naprej z zunanjim prijemom na lestvinah.
2. Isto nazaj.
3. Ročkati raznoročno naprej z nadprijemom na klinih.
4. Isto nazaj.
5. Ročkati v d. stran raznoročno z nadprijemom na lestvini.
6. Isto v l. stran.
7. Ročkati soročno naprej z zunanjim prijemom na lestvinah.
8. Isto nazaj.

Potiski.

1., 2., 3. vrsta.

1. Potiski z dlanni — roke napete v predročanju.

2. Potiski z d. roko, oprto v d. rame sotelovadca.
3. Isto z l. roko.
4. Potiski z d. ramo, oprto v d. rame sotelovadca.
5. Isto z l. ramo.
6. Potiski z glavo, oprto v ramo sotelovadca.

Doprnsni drog. Osnova: vzmiki — naupori.

1. vrsta.

1. Naskokoma do vzpora — seskok nazaj.
2. Naskokoma vis vzosno — podmet.
3. Naskokoma do vzpora — spad nazaj v vis vzosno — podmet.
4. Vzmik spredaj — spad nazaj v vis vzosno — podmet.
6. Vzmik spredaj — premah odnožno z d. zunaj — spad nazaj v zaveso v d. podkolenu zunaj — naupor v zavesi v d. podkolenu zunaj — premah z d. nazaj — spad nazaj v vis vzosno — podmet.
7. Vzmik spredaj -- premah z l. zunaj spad nazaj v zaveso v l. podkolenu zunaj — naupor v zavesi — v l. podkolenu — premah odnožno z l. nazaj — spad nazaj v vis vzosno — podmet.

Doprnsni drog. Osnova: mešani vis.

2. vrsta.

1. Vis čepno — vis vzosno spredaj — prevlek v vis vzosno zadaj — vis stojno zadaj zanožno, uleknjeno.
2. Vis čepno — vis vzosno spredaj — prevlek v vis vzosno zadaj — zavesa v podkolenih — prijem na tla — seskok do čepa, predročiti.
3. Vis čepno -- vis vzosno spredaj — zavesa v d. podkolenu znotraj, uleknjeno — prevlek z l. v vis vzosno zadaj — vis stojno zadaj zanožno, uleknjeno.
4. Isto z nasprotno nogo.
5. Vis čepno — vis vzosno spredaj — zavesa v nartih zadaj, uleknjeno — vis vzosno zadaj — počasí v vis čepno.
6. Vis čepno — vis vzosno spredaj — zavesa v d. nartu zadaj uleknjeno — vis vzosno zadaj — zavesa v podkolenih — vis v podkolenih — prijem na tla — seskok do čepa, predročiti.
7. Isto v nasprotno stran.

Doprnsni drog. Osnova: mešani vis.

3. vrsta.

3 telovadci istočasno.

1. S predkorakom vis ležno spredaj prednožno — zgiba — vis — zgiba — vis — zgiba — vis čepno — vzravnavna.
2. S predkorakom vis ležno spredaj prednožno — prednožiti z d. — prinožiti — prednožiti z l. — prinožiti — zgiba stojno.

3. Z zakoraom vis ležno spredaj zanožno — zgiba, skrčiti noge in vis ležno spredaj s predkorakom — ponoviti nazaj — naprej — zgiba — vis čepno — vzravnava.
4. Iz visa stojno zadaj (s predklonom in zaročenjem) — vis vzosno zadaj — prevlek — vis vzosno spredaj — vis čepno — vzravnava
5. Vis čepno — vis vzosno spredaj — prevlek — vis vzosno zadaj — vis stojno zadaj zanožno, upognjeno.
6. Spojiti 4. in 5. vajo.

Skok v dalj z mesta.

Predvaja za pravilen odriv, vadi cela vrsta istočasno.

1. Vzročiti, pesti.
2. Počep — s predročenjem zaročiti ven, zmerni predklon.
3. S priročenjem predročiti gor ven — poskok naprej.
4. Čep — predročiti.

Ko navadiš telovadce to, potem šele preidi k skoku!

Redovne vaje.

Mirno! — U razvoč zbor! Največji se postavi 3 korake pred vaditelja, drugi po velikosti se postavi za prvega v razdalji 110 cm; ostali se zvrste levo od njiju v razdalji 10 cm.

Obрати na mestu kakor v prejšnji uri.

Igra.

Lov za copato. Igralci sede v krogu, s čelom not. Noge imajo pokrčene, ter si podajajo copato pod nogami v levo ali desno, katero lovi lovec zunaj kroga. Lovec mora prijeti copato, san dotik ne velja. Poslednji, ki je držal copato, zamenja loveca. Igralci naj se zibljejo sem in tja, ker s tem zabrišejo sled potujoče copate.

7. u r a :

Uvodne vaje.

1. Veselo lovenje. Lovec lovi, udarjeni postane lovec ter se mora držati z eno roko na onem mestu, kamor je bil udarjen od loveca.

Visoka gred. Vaje ravnotežja.

1., 2., 3. vrsta.

1. Preiti gred z navadnim korakom naprej.
2. Isto nazaj.
3. Preiti gred v d. stran s prisunskim korakom.
4. Isto v nasprotno stran.
5. Preiti gred v l. stran, z lokom d. v skrižno stojo.
6. Isto v nasprotno stran.
7. Vse vaje delaj še v vzponu!

1., 2., 3. vrsta.

Raznoterosti.

1. Prevali naprej iz vzpore stojno, čepno, iz kleka, iz turškega seda.
2. Prevali naprej z naletom.

1. vrsta.

Dobočna bradlja. Osnova: Kolebanje — sed in izmena seda — meti zanožno — prednožno.

1. Kolebanje v vzpori (pazi na držo telovadcev!) — s tretjim predkolebom v sed prednožno z d. na d. lestvino zunaj — sesed prednožno z d. not — zanožka v d.
2. V nasprotno stran.
3. Kolebanje v vzpori — v sed prednožno z d. na l. lestvino zunaj — premah zanožno z l. v sed prednožno snožno — sesed prednožno not — kolebanje — prednožka v l.
4. V nasprotno stran.
5. Kolebanje v vzpori — v sed prednožno z d. na l. lestvino — premah zanožno z l. v sed prednožno snožno — sesed prednožno not — kolebanje — v sed prednožno z l. na d. lestvino — premah zanožno z d. do stoje na tleh.
6. V nasprotno stran.

2. vrsta.

Dobočna bradlja. Osnova: kolebanje — sed in izmena seda — meti prednožno — zanožno.

1. Kolebanje v vzpori — s predkolebom v sed prednožno snožno na d. lestvino — seskok prednožno v d.
2. Kolebanje v vzpori — v predkolebu raznožiti in snožiti — ponavljati — z zakolebom v sed zanožno snožno na d. lestvino — seskok v d.
3. Kolebanje v vzpori — v zakolebu raznožiti — in snožiti — ponavljati — s predkolebom v sed prednožno snožno v l. — sesed prednožno v l.
4. Kolebanje v vzpori — prednožka v l.
5. Isto v d.
6. Kolebanje v vzpori — zanožka v l.
7. Isto v d.

3. vrsta.

Dobočna bradlja. Osnova: Kolebanje — sed — meti prednožno — zanožno.

1. Naskokoma vzpora — s predkolebom v sed prednožno raznožno — sesed prednožno v d.
2. Naskokoma vzpora — z zakolebom v sed zanožno raznožno — preprijem za telo — sesed prednožno v levo.

3. Naskokoma vzpora — s predkolebom v sed prednožno snožno v d. — seskok v d.
4. V nasprotno stran.
5. Naskokoma vzpora — z zakolebom v sed zanožno snožno v d. — seskok v d.
6. V nasprotno stran.

1., 2., 3. vrsta.

Koza na šir. Osnova: meti skrčno.

1. Vzok v vzporo klečno — zanožiti z d. — seskok nazaj.
2. Nasprotno.
3. Isto, samo odnožiti z d.
4. Nasprotno.
5. Vzok v vzporo klečno — seskok naprej.
6. Naskokoma vzpora čepno — seskok naprej.
7. Naskokoma vzpora čepno — vzravnavo, vzklon — seskok naprej.
8. Skrčka.

Redovne vaje.

Igra.

Tek po številkah. Igralci stojé v dveh ali več redih. Razdalja med redi znaša 2—3 korake, razdalja med igralci pa do 2 koraka. Vaditelj odšteje igralce na prve, druge, tretje itd., kolikor je pač igralcev v vrsti. Vsaka vrsta ima enako število igralcev, tako, da so vsi prvi v vrsti »prvi«, vsi drugi v vrsti »drugi« itd. Kadar vaditelj pokliče n. pr. »drugi«, potem stečejo vsi »drugi« v vrsti na desno ven po desni strani svoje vrste, zavijejo okoli prvega in tečejo ob levi strani svoje vrste okoli zadnjega na svoje mesto. Kdor pride prvi na mesto, zmagá.

Vadbene ure za deco obojega spola

8. u r a :

Osnova :

Tek v dvojicah čez ovire — ležeče in klečeče telovadce. Redovne vaje : polobratí člana in voda. Vese stojno z gíbi lehti in nog na dočelnem drogu. O d p o r i v dvojicah: klóni in skrčevanja ter proženja lehti (nape-njanja). S k o k v daljino z mesta. Ž o g a n j e na telovadca v krogu.

Tek v dvojicah čez ovire :

- A) 1. Korakajte držeč se za roke (paroma) in prekoračíte (pre-stopíte) ležeče telovadce! (V primernih razdaljah leže po-samezniki na trebuhu, te otroke pri naslednji vaji nado-meščajo drugi.)

2. Počasi tecite in preskočite ovire (telov.)! (Tempo se ureja s klopotačo ali s ploskanjem.)
3. Počasi tecite, preskočite ovire ter prevrnite kozolec! (Z rokami se začasno spustijo.)
4. Preskočite snožno ter prevrnite kozolec!
5. Tecite hitreje!
6. Dirjajte!

B) Spretnejši in starejši izvajajo vse isto pod A), samo čez klečeče. Ti se ne drže več za roke in se jim vaje otežkujejo z dvojnimi prevrati — ali s spremniki med skoki.

Redovne vaje: polobrat člana in voda.

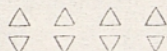
- A) 1. U vrstju zbor! itd. ponavlja se že znano. Obrnite se proti vratom, oknom, dvorišču itd.
2. Obrnite se v prvotno smer (nazaj)!
 3. Orbnite se proti vodniku in hitro sedite!
 4. Vstanite (vzravnavaj)! Dvignite desno roko! Obrnite se za desno roko!
 5. Isto za levo roko!
 6. Na desno (za desno roko)! Vsi ti obrati se vadijo brez razdelbe in se ne gleda na to, kako se izvedejo.
 7. S poskokom »Na desno!«, »Na levo!« (Dodaj vmesne gibe — čepe, sede itd.!).
- B) Tu je paziti na pravilnost obrata, ker deca že obvlada smeri. U razvoj zbor! itd.
1. Na desno! a) polobrat na peti desne in prstih leve v stojo zanožno z levo;
b) s prisunom leve stoja spetno.
 2. Na levo! ter napravite na 3. in 4. dobo dva poskoka snožno naprej!
 3. Na desno! ter dva poskoka snožno naprej!
 4. Na levo!, a dva poskoka snožno nazaj!
 5. S poskokom v čep »Na desno!« itd.

Vese stojno z gibi lehti in nog na dočelnem drogu.

- A) I. 1. Primite drog (zgiba stojno)!
2. Napnite lehti (vis stojno)!
 3. Menjajte počasi zgibo in vis stojno po večkrat!
- II. = I., samo menjajte hitreje zgibo in vis stojno!
- III. = I., a v visu stojno preprijemljite menjaje z desno in levo roko na drogu (ročkanje na mestu).
- IV. = I., samo v visu stojno menjaje prednožujete in prinožujete z levo in z desno!
- V. = I., v visu stojno spredaj skrčujete prednožno in prožite naprej z levo in z desno!
- VI. = I., v visu stojno z vskokom menjaje raznožujete in snožujete!

- B) I. 1. Zgiba stojno.
 2. Vis vznosno skrčno. Do trikrat.
 II. = I., napravite gnezdo (zavesa v visu zadaj v narteh)!
 III. = II., a v gnezdu krožite z glavo!
 IV. = II., toda popustite z desno nogo ter jo stegnite pod drogom (zavesa v visu zadaj v desni narti!)
 V. Prejšnje z drugo nogo.
 VI. = IV., a prosto nogo skrčujte in prožite!

Odpori v dvojicah: kloni, skrčevanja ter napenjanja lehti.
 Dvojice so v razkoračni stoji s hrbti (tesno) drug proti drugemu.



1. Primite se za roke v priročanju, skrčujte jih ter prožite gor (v vzročanju)!
2. = 1., isto z odkloni v desno in v levo (izdatni odkloni)!
3. Spojite roke v odročanju! Sučite trup v desno in v levo! (Zasuk — odsuk.)
4. Spojite roke v odročanju! Vadite tako globoke odklone v desno in v levo, da dosežete kolena!
5. Spojite roke v priročnem skrčenju, prožite lehti menjaje gor in dol s krčenjem! (Na eni strani gredo lehti gor, na drugi dol — sesalka.)
6. Je isto, a proženje menjaje stran.
7. Proženje stran z odkloni.
8. Spojite roke v vzročanju ter krožite s trupom!

Skok v daljino z mesta.

- A) I. Vadijo skoke snožno naprej, nazaj, stran. Po skoku preidejo v vrsto s poskakovanjem na eni nogi ali s snožnimi poskoki.
 II. Skačejo dvojice, trojice itd.
- B) I. Skočite z odzivom desne z mesta, leva noga je skrčena!
 II. Z drugo nogo!
 III. = I., a skočite stran!
 IV. = I., a skočite nazaj! Vedno večkrat!
 V. Skočite poljubno trikrat z naletom! (Tek in skoki.)

Žoganje na telovadca v krogu.

- A) I. Deca napravi večji krog s čelom not. V enem krogu naj bo največ do 15 igralcev, drugače se naj stvorita dva ali celo trije krogi. Ta krog se mora označiti ter ga deca ne sme prestopiti, s tem se prepreči manjšanje kroga. Eden stopi v krog ter si izmikava (izogiblje) veliki žogi, ki jo igralci lučajo vanj. Ako ga žoga zadene, stopi na njegovo mesto oni igralec, ki je imel zadnji žogo v rokah ali se je

je tudi samo dotaknil. Mesto v krogu je častno in to tim častneje, čim dalje časa vztraja telovadec v krogu.

II. V krogu sta dva igralca, treba je pa istočasno krog povečati.

- B) Že zelo spretni in sposobni igralci lovijo in lučajo žogo iz kleka ali iz seda na srednjega. Ne pozabi vsakokrat dodati še kake znanee — razvedrilne igrice!

9. u r a :

Osnova:

Razgibanje s snožnimi poskoki, tudi v počepu in čepu. Vaje v stoji razkoračno v predklonu. Meti: vsedi na bradlji. Pretegi z vrvjo v četverokotu. Skok v višino z naletom. Tekmovalno tekanje z izklicevanjem števil — tekma vrst.

Razgibanje:

- A) 1. Korakajte po telovadnici!
2. Poskakujte kakor vrabčki (snožno)!
3. Poskakujte kakor vrabčki in krilite z lehtmi!
4. Poskakujte kakor vrabčki, krilite z lehtmi in posnemajte čivkanje »živ — živ«! (Deca se močno razvname.)
- B) 1. Napravite 8 korakov, nato 8 snožnih poskokov! Večkrat!
2. Delajte visoke poskoke snožno ter segajte z lehtmi čim više (vzročenje)!
3. Vadite poskoke snožno iz počepa ter močno dvigajte ramena pri kriljenju rok!
4. Vadite poskoke snožno iz čepa!

Vaje v stoji razkoračno v predklonu.

Deca je v dveh vrstah v prostem razstopu ter si medsebojno pomaga, kar je splošno priporočati vodnikom radi izdatnejšega izvajanja vaj.

V V V V drugi
V V V V prvi

- A) 1. »Prvi« v stoji razkoračno da roke v bok, »drugi« ga prime v bokih, nakar izvede »prvi« predklon do vodoravnega položaja, pazi na uleknjeni križ, tišči ramena nazaj — lopatice skupaj. Vzklon! Večkrat!
2. = 1., a položaji se menjajo. (Na levo krug!)3. = 1., samo, da položi lehti za tilnik.
4. = 3. z menjanim položajem.
5. = 1., a predročiti in v predklonu pozibavati (s prsti se dotikati tal).

- B) 1. »Prvi« napravi predklon in odroči ter suče trup v desno in v levo, »drugi« ga drži v bokih; nato menjajo.
 2. V predklonu vadi plavalne gibe z lehti (zajemanje vode skozi vzročenje); nato menjajo.
 3. »Prvi« v predklonu predroči ter pozibava (z dlanmi se dotikati tal); nato menjajo.

Dihalne vaje.

Stoja razkoračno — vzročiti; bočni krogi nazaj v zelo počasnem tempu; pri dviganju lehti globoko vdahnemo, pri padanju lehti globoko izdahnemo. Večkrat!

Meti: vsedi na bradlji.

Vadi se na dobočni bradlji in to le starejša deca.

- A) 1. Vzkočite z odrivom od tal do vseda snožno za rokami znotraj bradlje na desno lestvino — sesed! Večkrat!
 2. = 1., a na levo lestvino.
 3. Isto z menjavanjem na levo in desno lestvino s seskoki in odrivi od tal.
 4. Presedavajte z ene lestvine na drugo! (Z leve na desno brez seskokov na tla.)
 5. V sedu menjaje odročujte in dajajte zopet roke v bok! (Vaja ravnotežja — primerna za novince.)
- B) 1. Vsed prednožno snožno zunaj na levo lestvino in sesed.
 2. Isto na desno lestvino.
 3. Presedajte z ene na drugo lestvino; sesed!
 4. Prednožka v levo. (Iz seda prednožno snožno zunaj na desni lestvini.)
 5. Prednožka v desno.

Pretegi z vrvjo v četverokotu.

1. Zvezano vrv pnime četvero otrok v enakomerni razdalji. Na dano znamenje začnejo vleči in to vsak na svojo stran.
2. Vlečejo samo z desno, ali samo z levo roko.
3. Vlečejo dokler eden izmed četvorice ne doseže predmeta — nastavljenega izven ogljišč četverokota. (Ti pretegi so priporočljivi tudi za javne nastope. Glej 6. številko Vestnika »Nekaj iger za javni nastop« od brata Lavrenčiča!)

Skok v višino z naletom.

- A) 1. Skačejo z odrivom poljubne noge.
 2. Z odrivom desne noge.
 3. Z odrivom leve noge.
 4. Zopet skačejo z odrivom poljubne noge. Vrv se zvišuje.
- B) Skačejo z odrivom poljubne noge, a pred naletom izvajajo razne gibe, stečejo šele na znak. Istočasno se vrvica zvišuje. Pred naletom pa izvajajo:

1. Deca poskakuje v krogu (kolo).
2. Po dva si podasta roke in se zavrtita.
3. Vadijo v sedu razne gibe (plavalne):
4. V leži na hrbtu vozijo kolo, brcajo z nogami in z lehtmi itd.

Tekmovalno tekanje z izklicevanjem številke.

Deca je razdeljena v vrste in posamezniki dobe svoje številke, te se krijejo v vrstah.

1	2	3	4	5	=	I. vrsta
1	2	3	4	5	=	II. vrsta
1	2	3	4	5	=	III. vrsta itd.

1. Vaditelj pokliče eno številko, n. pr. »štiri«. Telovadci s številko štiri stopijo naprej in stečejo na desno okoli vrst nazaj na svoja mesta. Kdor se povrne prvi, zmaga.
2. Poskakujejo snožno.
3. Poskakujejo enonožno.
4. Bežijo po štirih kakor psiček.
5. Poskakujejo po štirih kakor zajček.
6. Bežijo po štirih nazaj (rakova hoja).

10. u r a :

Osnova:

Razgibanje s plazenjem pod telovadci (stojna in klečna opora. Vaje v snožnem kleku; klonj trupa. Veseležno, vzosno in strmoglavo na navpičnih plezalih. Raznoterosti: sedi poedincev in dvojic. Preteki pod dolgo kolebnico — tudi v vzpori čepno. Igra: »Dvojice lovijo«.

Razgibanje:

- A) 1. Korakajte po telovadnici!
2. Tecite in preidite čim preje pod mostički! Vodnik postavi posameznike v gotovih razdaljah in ti napravijo mostičke s tem, da padejo na roke in izbočijo križ (opora stojno raznožno).
3. Preidite pod mostičkom, nato ga pa sami podaljšujte na drugi strani (sedaj most raste in vsak naslednji telovadec ima daljšo pot)!
4. Vodnik postavi v gotovih razdaljah telovadce, ki so v ofori klečno. Tecite in se preplazite pod klečečimi!
- B) 1. Po dva telovadca napravljata mostič z oporo klečno.
- a) Preplazite se pod njima!
 - b) Preplazite se hitro!
 - c) Preplazite se z nogami naprej!

č) Preplazite se s prenašanjem preduteov (žoge, ročke, palice, kamenja)!

2. Po trije napravijo mostič.
3. Po štirje napravijo mostič. (Daljših mostičev ni delati, ker je že to dovolj za plazenje po trebuhu.)
Na slabih — prašnih tleh plazenja niso priporočljiva.

Vaje v snožnem kleku; kloni trupa.

V V V V drugi

V V V V prvi

1. »Prvi« pokleknite (klek snožno), roke za tilnik, komolce tiščite nazaj, napravite počasi predklon! »Drugi« tlačite prvim pete k tlom! Vzklon! Večkrat!
2. Menjajte položaje! (Vzravnavo — celi obrat).
3. = 1., »prvi« imajo roke v boku ter vadijo zasuk trupa v desno — odsuk, zastik v levo — odsuk. Večkrat!
4. = 3. z menjanjem položaja.
5. »Prvi« dela v predklonu plavalne gibe z lehtmi.
6. = 5. z menjanjem položaja.
7. »Prvi« uleknejo predklonu močno križ (zaklon v predklonu).
8. Menjajo položaje.

Veseležno, vznosno in strmoglavo na navpičnih plezalih.

- A) 1. a) Oprinite se lestvin v višini ramen (zgiba stojno)!
- b) Podrsajte noge naprej in napnite lehti (vis ležno)!
- Večkrat!
2. = 1., a v visu dvigajte menjaje noge! (Hoja na mestu, pri tem je telo togo).
3. = 1., a v visu ročkajte na mestu!
4. = 1., a v visu ročkajte menjaje gor in dol!
- B) 1. a) Zgiba stojno.
- b) Vis vznosno skrčno.
- c) Povrat v zgibo stojno.
2. = 1., a v visu vznosno gibljite s stopali!
3. = 1., a v visu vznosno menjaje skrčujte in suvajte z nogami (hoja)!
4. = 1., a v visu vznosno vadite vis strmoglavo raznožno!

Raznoterosti: sedi poedincev in dvojic.

- A) 1. Predročite in sedite na tla brez pomoči rok! Vstanite! (Tudi brez pomoči rok.)
2. Isto z odročanjem!
3. Isto, a roke v bok!
4. Isto, a roke za tilnik!
5. Isto s tem, da se držite za prste nog (pred telesom z obema rokama)!

- B) 1. Dvojice s čelom k sebi si podajo roke; sedajo in vstajajo, lehti so pri tem napete.
 2. = 1., dvojice so s hrbti k sebi, roke so spojene v odročanju.
 3. = 2., a roke so spojene v vzročanju.
 4. = 2., a roke so v bokih.
 5. = 1., a dvojice stojijo z boki k sebi. Z notranjimi lehtmi se objamejo krog vratu, zunanje si podajo pred telesom.
 6. Dvojice s čelom k sebi si podajo desne roke — prednožijo leve noge. Z levimi rokami se oprimejo levih nog svojih drugov za pete ter vadijo sed in vzravnavo. Po večkrat!

Preteki pod dolgo kolebnico — tudi v vzponi čepno.

To so še v glavnem priprave za pravilne preteke. Začetkoma je priporočljivo deci označiti mesto, s katerega pretokujejo.

- A) 1. Kolebnica miruje, otrok stoji za njo. Vodnik zakroži s kolebnico v smeri preteka in otrok na povelje »zdaj« preteče kolebnico. Večkrat!
 2. = 1., a deca se postavi h kolebnici z desnim bokom in jo tako tudi preteče.
 3. Isto z levim bokom.
- B) 1. Kakor v skupini A), samo, da preteče pot pod kolebnico z enonožnimi poskoki.
 2. Preteče kolebnico šele po tretjem kroženju kolebnice.
 3. Isto po drugem kroženju, ali po prvem, kar je vedno težje.
 4. Preteče kolebnico v vzpori čepno (psiček). Večkrat!

Igra: »Dvojice lovijo«.

Dva telovadca se primeta za roke in tako sklenjena lovita ostale, ki so se razpršili po telovadnici. Zadostuje že samo dotik, da je telovadec ulovljen, nakar stopi ta ulovljen na mesto onega, ki ga je ulovil.

Igro uživamo s sledečim:

1. V malih prostorih razmestimo razne ovire, n. pr. kozo, konja, bradljo, stol, da se bežeči lažje izmikavajo.
2. Bežečim dovolim plazenja na gotova orodja.
3. Spretnejša lovca — telovadca se sprimeta pod komolci.
4. Tudi bežeče spojimo v dvojice, ki se ne smejo spustiti. To slednje zlasti na večjih prostorih.

Če si hočeš pridobiti mladino, ji nudi veliko razvedrila!

Telovadke stojijo v vrsti v običajni razdalji širine dlani. Odštete so od desnega krila na 1., 2., 3., 4., 5. Telovadki 1. in 5. imata ruti rdeče barve, tel. 2. in 4. bele barve, tel. 3. pa plave. Šerpe so široke kakih 6 cm, dolge za odročenje. Vaje se opisujejo za 1., 2. in 3. telovadko, dočim izvaja tel. 4. obratno od tel. 2., tel. 5. pa nasprotno od tel. 1. Pogled je vedno premi, kjer ni izrecno naveden. Šerpa se drži z obema rokama enakomerno od koncev in je vedno napeta, če ni navedeno drugače. Nazivoslovje je po prostih, le tu in tam se rabi radi lažjega umevanja nazivoslovje po vajah s palico.

Temeljna postava: Priročiti, hrbti ven, šerpa tvori lok pred telesom (šerpo se drži tako, da bi bila v predročenu ven napeta) — spetna stoja.

I. sestava.

- I. 1. Vse: Upogniti priročno, podlehti pred nadlehtmi, dlani spred.
2. Prva: Suniti naprej ven, hrbti gor — klek z levo.
Druga: Suniti naprej ven, hrbti gor — počep zanožno z levo (na prstih).
Tretja: Suniti gor ven, hrbti zadaj — vzpon.
- 3., 4. Vse: Drža.
- II. 1. Vse: Skrčiti priročno, podlehti pred nadlehtmi, dlani spred, k temu prva in druga vzravnavo, s prisunom leve spetna stoja, tretja spetna stoja.
2. Prva: Suniti gor ven, hrbti zadaj — vzpon.
Druga: Suniti naprej ven, hrbti gor — počep zanožno z desno (na prstih).
Tretja: Suniti naprej ven, hrbti gor — klek z desno.
- 3., 4. Vse: Drža.
- III. 1. Prva: Šerpo poševno gor k desnemu boku desna v stran — klek z desno, pogled na desno roko.
Druga: Vzravnavo, s prisunom desne spetna stoja — šerpo poševno gor k levemu boku leva v stran, pogled na levo roko.
Tretja: S prisunom leve klek snožno — šerpo ravno pred prsa (roke so ob notranjih bokih sosednih telovadk).
Šerpe 2., 3. in 4. tvorijo trikotnik.
- 2.—4. Vse: Drža.
- IV. 1. Prva: Vzravnavo, s prisunom desne vzpon spetni — z levo suniti gor ven, z desno odročiti gor, hrbti zadaj.
Druga: Šerpo poševno dol, lev v stran, desna roka je v desni roki tel. 3., pogled na levo roko.

Tretja: S predkorakom desne klek na levi — suniti gor ven. Šerpe 2., 3. in 4. tvorijo trikotnik (osnovnica zgoraj).

2.—4. Vse: Drža.

V. 1. Vse: Skrčiti predročno, podlehti nad nadlehtni, dlani spred — počep, tretja s prisunom leve.

2. Prva: Počep izkoračno z desno v stran (daljši) — odklon na desno — suniti gor ven, hrbti zadaj.

Druga: Vzravnavna — šerpo poševno dol nad glavo, desna v stran, leva roka v desni roki tretje, pogled na desno roko. Šerpe tel. 1. n 2. sta vzporedni.

Tretja: Vzravnavna do vzpona — suniti gor ven, hrbti zadaj, pogled gor.

3., 4. Vse: Drža.

VI. 1. Vse: Skrčiti priročno, podlehti pred nadlehtni, dlani spred, povrh tega ima prva vzklon — polobrat v levo na prstih v klek z desno, druga polobrat v levo v stojo zanožno z desno, tretja klek z levo.

2. Prva: Suniti gor ven, hrbti zadaj — zmerni predklon (uleknjen), lehti s trupom v poševni ravnini pod kotom 45 stopinj.

Druga: Suniti gor ven, hrbti zadaj — zmerni predklon (uleknjen) — s prisunom desne spetna stoja. Trup z lehtema v poševni ravnini. Roke tel. 2. in 4. so skupaj, kakor tudi šerpe.

Tretja: Pokrčiti odročno dol, podlehti poševno gor ven, hrbti zadaj, šerpo ravno na prsa — s prisunom desne klek snožno na skrčenih nogah, stopala napeta, predklon glave.

3., 4. Drža.

VII. 1. Prva: Predročiti ven, hrbet gor — vzklon.

Druga: Vzklon — polobrat v desno do zanožne stoje z levo — pokrčiti vzročno z levo, podlehti ravno not nad glavo, hrbet zadaj, priročiti z desno, meziniec zadaj, šerpa je navpično ob desni strani telesa.

Tretja: S predkorakom leve klek čez desno — suniti naprej ven, hrbti gor, vzklon glave.

2. Vse: Drža.

3. Prva: Vzročiti ven, hrbti zadaj.

Druga: S prisunom leve spetna stoja — šerpo prenesti čez glavo tako, da bodo lehti v nasprotnem položaju VII. 1.

Tretja: Vzravnavna, s prisunom desne spetna stoja — šerpo ravno nad glavo, roke so v istoimenskih rokah sosed.

4. Vse: Drža.

VIII. 1. Vse: Po najkrajši poti v temeljno postavo (s čelom v prvotno smer).

2., 3. in 4. Z dvema korakoma se zasučejo (zavijejo) okoli tretje za 90 stopinj na ta način, da napravita telovadki 1. in 2. na drugo in tretjo dobo izstopne stoje naprej (začne leva), telovadki 4. in 5. nazaj (začne desna). Na četrto dobo vse prinožijo priležno nogo v stojo spetno. Tretja telovadka koraka na mestu, začenja z levo, suče se v levo.

II. sestava.

I. 1. Prva, druga, tretja: Šerpo navpično pred prsa, z desno predročiti gor not, z levo predročiti dol not.

2. Prva, druga, tretja: Šerpo poševno dol nad glavo, leva spredaj v predročenju not, desna je v vzročanju not, povrh tega »prva« klek z desno, »druga« počep zanožno z desno na celih stopalih, »tretja« vzpon.

3., 4. Vse: Drža.

II. 1. Prva, druga, tretja: Šerpo navpično pred prsa, z levo predročiti gor not, z desno predročiti dol not, stoja spetno, prva in druga po vzravnavi in s prisunom desne.

2. Prva, druga, tretja: Šerpo poševno dol nad glavo, desna spredaj v predročenje, leva je v vzročanju not, poleg tega »prva« vzpon, »druga« počep zanožno z levo na celih stopalih, »tretja« klek z desno.

3., 4. Vse: Drža.

III. 1. Prva: Polobrat v levo in klek z desno — z levo skrčiti odročno, roka je nad levim ramenom, z desno predročiti, šerpa oklepa od zadaj vrat.

Druga: Vzravnavo, polobrat v levo, s prisunom leve stoja spetna — z levo pokrčiti odročno gor, roka nad glavo, z desno predročiti dol, roka je ob levi roki »četrte«.

Tretja: Vzravnavo, s prisunom desne stoja spetno — pokrčiti odročno gor, roke so v raznoimenskih rokah sosednih telovadk, šerpe tvorijo trikotnik z osnovnico zgoraj.

2.—4. Vse: Drža.

IV. 1. Prva: Vzravnavo do stoje zanožno z desno — skrčiti priročno, šerpa napravi lok pred telesom.

Druga: Skrčiti priročno, podlehtiti pred nadlehtmi, dlani spredaj, šerpa tvori lok pred telesom — stoja predkoračno z levo, stopalo je tesno poleg desnega stopala »četrte«.

Tretja: Zaskok za približno 40 cm — skrčiti priročno, podlehti nad nadlehtmi, dlani spredaj, šerpa tvori lok pred telesom.

2. Prva: Počep zanožno z desno na celih stopalih — skrčeno odročiti z desno, roka nad ramenom, levo suniti naprej gor ven, hrbti gor, mali predklon v levo, leva roka je v desni roki tretje.

Druga: Klek z zakorakom desne — z levo roko prime »tretjo« za desni bok (šerpe ne izpusti), desna roka v bok.

Tretja: Počep skrižno z desno zadaj na prstih — pokrčiti odročno gor, roke v rokah sosed (»prve« in »pete«).

- 3., 4. Vse: Drža

V. 1. Prva: Vzklon, vzravnavna, s prisunom desne stoja spetno — skrčiti priročno, dlani spredaj, šerpa tvori lok pred telesom.

Druga: Preda z desno roko svojo šerpo »tretji«, drugače drža.

Tretja: Suniti naprej ven, prime za konce šerp, ki jih podasta sosedu ter postavi desno stopalo do desnega stopala »druge«.

2. Prva: Predklon — suniti naprej ven, mezinci nazven.

Druga: Pomaga »tretji« pri vstopu s tem, da jo podpira v pasu, z desno roko izpusti šerpo ter skrči odročno, prsti se dotikajo ramena, hrbti gor, pogled na »tretjo«.

Tretja: Vstopi z odzivom leve noge in s pomočjo sosed v razkoračno stojjo na stegnih »druge« in »četrt«e, odroči gor in ima v rokah poleg svoje še šerpi sosed. Druga dva konca teh šerp držita telovadki »druga« in »četrt«a v rokah, s katerima podpirata »tretjo« v bokih. Šerpe so napete.

- 3., 4. Drža.

VI. 1. Prva vzklon, izpad z desno naprej ven — zmerni predklon v desno — skrčiti odročno z levo, roka nad ramenom, z desno predročiti ven tako, da pride roka v desno roko »druge«, hrbti gor.

Druga: Z desno prime konec šerpe, ki jo drži z levo roko in sune s tem koncem stran, palec gor (leva roka sicer zapusti šerpo, a še nadalje podpira »tretjo« v boku) pogled na desno roko.

Tretja: Predročiti ven, drugače drža.

2. Drža.

3. Prva: Vzklon — počep skrižno, desno zadaj, vzpon — predročiti ven, hrbti gor.

Tretja: Odročiti gor, dlani naprej (še vedno drži konce šerpe svojih sosed).

Druga: Odročiti gor z desno tako visoko, da je šerpa napeta, pogled na »tretjo«.

4. Vse: Drža.

VII. 1. Tretja: Spusti konec šerp svojih sosed, seskok naprej v čep — predročiti ven, hrbti gor.

Druga: Prime z levo roko zopet šerpo in odroči gor. hrbti zad.

Prva: Vzravnavava, s polobratom v desno in s prisunom desne stoja spetno — odročiti gor. hrbti zadaj.

2. Drža.

3. Prva: Predklon (uleknjeno, vodoravno, v odročenju gor drža).

Druga: Vzravnavava, z vzkokom in polobratom v desno stoja spetno) v odročenju gor drža).

Tretja: Vzravnavava, zaskok v stojo spetno na prvotno mesto — odročiti gor — predklon (ulknjeno, vodoravno).

4. Vse: Drža.

VIII. 1.—4. Vse: Kakor v sestavi I.

III. sestava.

I. 1. Prva: Predročiti ven, hrbti gor — klek z levo; levo koleno ob desni peti, desna je na prstih.

Druga: Predročiti ven, hrbti gor — stoja odkoračno z levo, prsti leve noge so tesno ob prstih desne, a leva roka ob desni roki »četrte« telovadke.

Tretja: Zaskok (za 50 cm) v čep — zmerni predklon in položiti šerpo na zemljo.

2. Vse: Drža.

3. Prva: Šerpo ravno na prsa — s prisunom desne klek sonožno.

Druga: S polobratom v levo in s podrsanjem z desno nazaj v počep zanožno z desno (na celih stopalih) — leva roka izpusti šerpo in prime tretjo za desni bok, vzročiti z desno, dlan not, šerpa visi ob roki, pogled na tretjo.

Tretja: šerpo pusti na tleh, ozravnavava in vzklon, roke položi na ramena »druge« in »četrte«.

4. Vse: Drža.

II. 1. Prva: S predkorakom leve klek z desno — suniti v stran gor, hrbti zadaj.

Druga: Skrčiti odročno z desno, prsti se dotikajo ra-

mena, šerpa je navpično pred ramenom, polzasuk v desno.

Tretja: Stopi z levo na desno stegno »četrte«.

2. Prva: Drža.

Druga: Pomaga »tretji« k vstopu.

Tretja: Z odzivom in pomočjo »druge« in »četrte« stopi z desno na levo stegno »druge« v vzporo počepno odkoračno.

3. Prva: izpusti z desno šerpo in napravi vzporo klečno desnoročno odnožno z levo (za nogama »druge«), odročiti z levo gor, hrbet nazaj, šerpa pada navpično, pogled na levo roko.

Druga: Da šerpo (»tretji« in položi desno roko v bok) ali pomaga tretji).

Tretja: Prime šerpi obeh sosed in predroči, hrbti not, šerpi padata vzporedno — vzravna v stojo odkoračno na stegnih »druge« in »četrte«.

4. Drža.

III. 1. Prva: Vzravna menoma v stojo spetno, začne leva (na prvotno mesto), levo roko k desni roki »druge« z desno zopet prijet šerpo in odročiti gor tako, da tvori njena šerpa s šerpo sosede ostri ket. pogled na desno roko tretje.

Druga: Prime spodnji konec svoje šerpe, ki jo drži tretja in odroči, hrbet zadaj.

Tretja: Odročiti gor, hrbet zadaj (šerpi merita poševno dol ven).

2.—4. Vse: Drža.

IV. 1. Prva: Z levo suniti v stran gor, z desno odročiti gor, hrbti zadaj.

Druga: Vzravna s polobratom v desno v stojo odkoračno, desna noga podrsne spet na prvotno mesto roke v bok (desna drži šerpo, ki je napeta).

Tretja: Seskok naprej v čep — predročiti, dlani not.

Druga: S polobratom v levo in s prisunom leve čep spojno z levo prime šerpo »tretje«, ki leži na tleh. Šerpa med »drugo« in »tretjo« tvori lok.

Tretja: Vzravna — odročiti, hrbti zadaj.

3., 4. Drža.

V. 1. Z levo suniti v stran gor, z desno odročiti gor, hrbti zadaj.

- Druga: Vzravnavava v stojo spetó — skrčiti odročno z levo, prsti se dotikajo levega ramena, šerpa »tretje« tel., ki jo držita »druga« in »četrt« je napeta.
- Tretja: Klek z levo (drugače drža), šerpa napravi stalno lok.
- 2.—4. Vse: Drža.
- VI. 1. Prva: Počep zanožno z desno na celih stopalih — predročiti ven, hrbti gor.
- Druga: Suniti z levo gor, pogled na »tretjo«.
- Tretja: Skrčiti odročno gor, roke na tilniku, hrbti zadaj, šerpe tvorijo lok.
- 2.—4. Prva: Polagoma, vzravnavava v stojo zanožno z desno — počasi odročiti gor (hrbti zadaj).
- Druga: Počasi čep (drugače drža).
- Tretja: Počasi prožiti v stran gor, hrbti zadaj.
- VII. 1. Prva: S četrt obratom v desno in s prisunom desne stoja spetno (prečno) — predročiti z levo gor ven, predročiti z desno dol ven.
- Druga in četrt: Tričetrt obrata in sicer »druga« v desno, »četrt« v levo, preneseta šerpo »tretje« tel. čez njeno glavo; istočasno prime »tretja« tel. svojo šerpo, napravi vzravnavo s prisunom desne v stojo spetno (je na prvotnem mestu). »Druga« prime z levo roko drugi konec svoje šerpe, predroči z levo dol ven, z desno gor ven (tesno k levi roki prve tel.)
- »Četrt« napravi vse to v obratno smer (obe sta v prečnem položaju). »Tretja« izpusti šerpi svojih sosed, a s svojo predroči dol ven (njene roke so tesno ob rokah sosed).
2. Vse: Drža.
3. Vse: Čep, poleg tega »prva« predroči z desno gor ven, z levo dol ven, »druga« predroči z desno dol ven, z levo gor ven, »tretja« predroči gor ven, roke vseh so videti spojene.
4. Vse: Drža.
- VIII. 1.—4. Kakor v sestavi I., samo da napravijo na 1. dobo vse vzravnavo s priležnim obratom v čelno postavu.

Zvezna tiskarna
v Celju
Strossmayerjeva ul. 1

se priporoča Sokolskim društvom
za naročila lepakov, vabil in
vseh drugih tiskovin

Knjigoveznica

Magnezijo v kockah
Fotografske aparate
Fotografski materijal

vse to dobite po ugodnih cenah v

DROGERIJI

> Sanitas <

CELJE - LJUBLJANA, TYRŠEVA ULICA 5
ali pa v **TRBOVLJAN**

FRANJO DOLŽAN
CELJE : ZA KRESIJO

TELEFON ŠT. 245

kleparstvo, vodovodne inštalacije,
strelovodne naprave

Prevzema vsa v zgoraj navedene stroke spadajoča dela in popravila — Cene zmerne — Postrežba točna in solidna

PUPILARNOVAREN ZAVOD

HRANILNICA DRAVSKE BANOVINE CELJE

PREJ JUŽNOŠTAJERSKA HRANILNICA

CANKARJEVA C. 11 - NASPROTI POŠTE

◆
Sprejema hranilne vloge na knjižice in tekoči račun. Izvršuje vse v denarno stroko spadajoče posle. Nove vloge izplačuje takoj. Za vloge jamči

D R A V S K A B A N O V I N A

z vsem svojim premoženjem in davčno močjo. Najbolj varna naložba.

Urejuje in izdaja za Sokolsko župo Celje **Franjo Čepin**.

— Za Zvezno tiskarno v Celju **Milan Četina**.