

PREDNJAK

LIST JUGOSLOVENSKOG SOKOLSKOG PREDNJAČTVA
PRILOG »SOKOLSKOM GLASNIKU«

GOD. III.

U Ljubljani, 30. novembra 1927.

BROJ 7.



STANE VIDMAR:

Proste vaje članov za pokrajinski zlet JSS v Skoplju l. 1928.

Štiri takte ($\frac{2}{4}$) uvod (motiv »Makedonec«). Po četrtem taktu skupen pozdrav: »Zdravo!« Sledi narodna pesem »Kalopero Pero« in sicer 4 takte uvoda ($\frac{2}{4}$), nato prične prva vaja, ki je mišljena kot pozdrav.

$\frac{2}{4}$ takt, precej živahno, skoraj tempo pohoda.

Izvaja se v četverostopih. Tesni sestop, krajnika na znakih, srednja dva med znakoma. Med četverostopi polni razstop (v globino).

Kjer ni drugače označeno, je pest odprta, prsti iztegnjeni in skupaj.

- I. 1. Izstopna stoja z l. naprej (45 cm) — skržiti priročno spredaj, pesti vzklopljene proti ramenom, dlani gor,
2. izstopna stoja z d. naprej (45 cm) — suniti v vzročenje, pesti odprti, izravnani, dlani spredaj,
- II. 1. izstopna stoja z l. naprej (45 cm) — skržiti priročno spredaj, pesti vzklopljene proti ramenom, dlani gor,
2. izstopna stoja z d. naprej (45 cm) — suniti v vzročenje, pesti odprti, izravnani, dlani spredaj,
- III. 1. poklek z levo (l. koleno ob desni peti) — predročiti ven, dlani gor,
2. drža.
- IV. 1. z vzravnavo in s prisunkom z levo v spetno stojo — hrbta rok zasukati gor in sp: priročiti,
2. drža.
- V. 1. predročiti gor, vzklopiti roki, dlani spredaj,
2. drža.
- VI. 1. predklon in priročiti, roki izravnati, dlani gor (roki sta vodoravno ob telesu),
2. vzklon — predročiti gor, vzklopiti roki, dlani spredaj,
- VII. 1. izravnati roki in sp: priročiti,
2. Zavoj četverostopov v levo:
- IX. 1. desni telovadec položi svojo levo roko na levo ramo svojega levéga soseda, drugi zopet enako svojemu levemu sosedu, tretji zopet levemu krajniku, levi krajnik pa dene levo roko »v bok«, z desno roko vsi: predročiti gor ven, vzklopljeno, dlan spredaj,

vsi pa začno zavoj v levo z izstopno stojo z l. naprej ven (levi krajnik na mestu, desni krajnik pa tako velik korak, da doseže s štirimi koraki znak v levo pred njim),

2. izstopna stoja z d. naprej not — z lehtema drža,

X. 1. " " " l. " ven — " " " ,

2. " " " d. " not — " " " ,

XI. 1. s prisunkom leve noge spetna stoja — priročiti,

2. drža,

XII. 1. drža,

2. " ,

XIII. do XVI. = IX. do XII.

Potem, ko je izveden zavoj za 180°, se cela vaja brez prekinjenja ponovi, torej še enkrat I. do XVI.

K temu priključimo še enkrat in sicer brez prekinjenja I. do VIII.

Prva vaja je s tem dokončana ter ima skupno 40 dvočetrtinskih taktov. Sledi »Medigra« in sicer pesem »Konja sedlaš, kud se spremaš«. Osem tričetrtinskih taktov.

Razstop (štirje tričetrtinski takti).

I. 1. Izstopna stoja, leva dva telovadca z l., desna dva z d., v stran (srednja dva prav neznatno) — predročno skrečiti not, pesti, hrbti zgoraj, desna nad levo,

2. s prisunkom noge (leva dva desne, desna dva leve) spetna stoja — z lehtema drža,

3. drža.

II. 1. izstopna stoja v stran, kakor v I. taktu 1. — suniti v predročenje gor, vzklopljeno, dlani naprej,

2. s prisunkom (notranje) noge spetna stoja — z lehtema drža,

3. drža,

III. 1. izstopna stoja v stran, kakor v I. taktu 1. — skrečiti predročno not, pesti, roki izravnani, hrbta zgoraj, d. nad l.,

2. s prisunkom (notranje) noge spetna stoja — z lehtema drža,

3. drža,

IV. 1. izstopna stoja (na znake) kakor v I. taktu 1. — suniti v odročanje, hrbta zgoraj,

2. s prisunkom (notranje noge) spetna stoja — priročiti,

3. drža.

4 takte medigre in brez prekinjenja:

II. vaja. Dvočetrtinski takt. (Pesem „Jedna cura mala“.)

Ta vaja se izvaja štirikrat.

I. 1. Čepenje — z levo predročiti, hrbet zgoraj, z desno skrečiti priročno spredaj, vzklopiti roko nad d. ramo, dlan gor (met »kamena s ramena«) in sp:

2. vzravna in s $\frac{1}{2}$ obratom v levo, zanožna stoja z desno — zaročiti z levo, hrbet ven, suniti z desno v predročenje gor, vzklopljeno, dlan naprej (met kamena),

II. 1. izstopoma z d. naprej, poklek z levo (levo koleno ob desni peti) — skozi priročenje in odročanje roki ravno, dlani gor, vzročiti, hrbta ven, (vzročanje je doseženo na »e-na«), in sp:

2. predklon — skozi predročanje priročiti (med gibom stisniti roki v pest), hrbta ven,
 - III. 1. vzklon — z vzravnavo v zanožno stojo z levo — predročiti, pesti, hrbet ven,
 2. izpad z levo naprej (na prihodnji znak) v čepno vzporo zanožno z desno,
 - IV. 1. »e«: z vzravnavo in s prisunkom desne spetna stoja — predročiti, pesti, hrbet ven,
 - »na«: odročiti, hrbet zgoraj (pest odprta),
 2. priročiti.
- Medigra 12 taktov (dvočetrtinskih). Nato brez prekinjenja:

III. vaja. Dvočetrtinski takt. Izvaja se štirikrat.

Pesem »Oj! djevojko mala«.

- I. 1. Izpad z desno v stran — predklon v desno — predročiti nekoliko na d., hrbta ven (tako, da doseže v skrajni točki leva roka višino prstov desne noge) in spojeno:
 2. odgib v levo — predklon v levo — predročiti nekoliko v l., hrbta ven (tako, da doseže v skrajni točki desna roka višino prstov leve noge) in spojeno:
 - II. 1. z odzivom z levo, vzklonom in s $\frac{1}{2}$ obratom v d. ter z vzravnavo v zanožno stojo z l. — skozi priročanje in predročanje vzročiti, hrbta ven,
 2. drža,
 - III. 1. s prisunkom leve v spetno stojo — čepna vzpora, lehti prehajajo v vzporo skozi predročanje,
 2. ležna vzpora za rokama,
 - IV. 1. sklecna ležna opora za rokama,
 2. drža,
 - V. 1. z vzporo in vzkokom med roke, čepna vzpora,
 2. z vzravnavo izstopna stoja z l. naprej — skozi odročanje upogniti odročno gor, pesti, hrbta gor,
 - VI. 1. izstopna stoja z desno naprej (na znak) — suniti v odročanje gor, dlani not (pesti odprti),
 2. drža,
 - VII. 1. s prisunkom leve spetna stoja — čelni krogi gor in spojeno:
 2. »dva«: s čelnimi loki gor odročiti in sp:
 - »in«: upogniti odročno gor, pesti, hrbta gor in zasukati podlehti pod nadlehti, hrbta dol in sp:
 - VIII. 1. suniti dol v priročanje (pesti odprti),
 2. drža.
- Gibe I. 1., 2., II. 1. je izvesti spojeno, netrgano, nekako zibajoče.
Gibe pod VII. 1., 2., VIII. 1. je izvesti popolnoma spojeno v ritmu godbe.

Medigra 4 takte pesmi »Skupte se, skupte četnici«.

Sestop. 4 takte (štiričetrtinske).

- I. 1. Izstopna stoja (z notranjo nogo) v stran (leva dva telovadca z d., desna dva z levo), skrbiti predročno not, pesti, hrbta gor, desna nad levo,

2. s prisunkom (zunanje) noge spetna stoja — z lehtema drža,
- II. 1. izstopna stoja (z notranjo nogo) v stran (kakor v I. taktu) — suniti v predročanje gor, vzklopljeno dlani naprej,
2. s prisunkom (zunanje noge) spetna stoja — z lehtema drža,
3. } drža.
4. }
- III. 1. izstopna stoja (z notranjo nogo) v stran (kakor v I. taktu) — skrbiti predročno not, pesti, hrbta gor, roki ravno desna nad levo,
2. s prisunkom (zunanje noge) spetna stoja — roke drža,
3. } drža.
4. }
- IV. 1. izstopna stoja (z notranjo nogo) v stran (krajnika na znak) — suniti v priročanje (pesti odprti),
2. s prisunkom (zunanje noge) spetna stoja,
3. } drža.
4. }

2 takta prehod (na prvo četrtinko drugega takta se telovadci vsakega četverostopa sprimejo za roke, krajnika pa deneta prosto roko »v bok«.

Kolo. Pesem »Povedi kolo Bojane!«

Dvočetrtinski takt kola.

- I. 1. »es«: izstopna stoja z d. naprej ven (skoro izpadno, d. noga skoro podrsa ven) in takoj dvigniti se na d. nogi v vzpon.
- »na«: spustiti se na celo stopalo, s prisunkom leve v spetno stojo in takoj zopet vzpon,
- »dva«: spustiti se na stopala in takoj zopet vzpon (zazibati se v vzponu,
- »in«: spustiti se na stopala in takoj zopet vzpon (zazibati se v vzponu).
- II. 1. »es«: izstopna stoja z levo nazaj in takoj vzpon na levi,
- »na«: spustiti se na stopalo s prisunkom desne v spetno stojo takoj zopet vzpon,
- »dva«: spustiti se na stopala in takoj zopet vzpon (zazib),
- »in«: spustiti se na stopala in takoj zopet vzpon (zazib).

III. = I.

IV. = II.

V. = I. v nasprotno stran.

VI. = II. „ „ „

VII. = I. „ „ „

VIII. = II. „ „ „

Kolo mora biti popolnoma neprisljeno in točno v ritmu godbe. Zazibi v vzponu čisto prirodnih, ne trdi in prisljeni.

Po dovršenem VIII. taktu kola morajo biti četverostopi zopet na svojih mestih. V sledečih štirih taktih medigre se kolo umiri v mirnih korakih nazaj za eno značko.

Medigra 4 takte (tričetrtinske).

(Telovadci četverostopa se še drže za roke.)

- I. 1. Izstopna stoja z d. nazaj ven.
2. } počasi pritegniti levo nogo, ki pa se v spetni stoji ne zaustavlja,
3. } marveč takoj zopet nadaljuje gib v

II. 1. izstopno stojo v l. nazaj ven,

2. }
3. } pritegniti d. nogo kakor v I. taktu levo in sp:

III. = I.

IV. 1. izstopna stoja v l. nazaj ven (krajnika na znake),

2. s prisunkom d. spetna stoja,

3. spustiti roke.

Ponoviti celo prvo vajo (brez prestanka).

I.—XVI. dvakrat in nato

I.—VIII. enkrat.

Nato na prvi takt zaključne igre v godbi (brez odmora)

skupina. (8 dvočetrtinskih taktov. Motiv »Slovenec, Srb, Hrvat za uvijek
bist i brat«.)

I. 1. Levi in desni telovadec (torej krajnika) poklek z levo, desno
nazaj (torej levi krajnik poklek z levo [levo koleno ob d. peti],
desni krajnik z desno) — predročiti ven, dlani gor.

Srednji levi — predročiti z levo, hrbet gor, vzročiti z d. dlan
spredaj.

Srednji desni — predročiti z desno, hrbet gor, vzročiti z l. dlan
spredaj.

2. drža.

II., III., IV., V., VI. drža.

VII. 1. Krajnika — vzravna s prisunkom klečeče noge, spetna stoja
— priročiti.

Srednja dva — priročiti.

2. drža.

VIII. drža.

ANUŠKA JUGOVA:

Proste vaje za članice za pokrajinski zlet JSS v Skoplju 1928.

Vaja sestoji iz treh delov. Med vsakim delom je vložka iz narod-
nih kol.

Telovadke nastopijo v četverostopih. Četrta telovadka (na levem
krilu) vsakega četverostopa se ustavi na svojem t. j. na četrtem znaku,
vse druge tik poleg nje v desno. Prva telovadka na tretjem znaku.

Uvod, $\frac{1}{4}$ takt.

4 takte: Drža v spetni stoji, priročanju.

Razstop, $\frac{2}{4}$ takt: »Seljančiča«.

Vse telovadke vsakega četverostopa se sklenejo v priročanju za roke,
dlan v dlan. Leva in desna telovadka zunanje roke v bok.

I. takt: 1. izstopna stoja z desno v stran, in sp:

2. izstopna stoja z levo nazaj not, in sp:

II. takt: 1. izstopna stoja z desno v stran, in sp:

2. prednožiti z levo not, in sp:

III. in IV. takt je I. in II. v nasprotno stran (v levo).

V. do VIII. je I. do IV.

IX. takt: 1. izstopna stoja z desno v stran, in sp:

2. prednožiti z levo not, in sp:

X. takt: je IX. v nasprotno stran.

XI. takt: je IX. takt.

XII. takt: je X. takt.

XIII., XIV., XV. je I takt.

XVI. takt: 1. izstopna stoja z desno v stran, in sp: (pri tem pride desna telovadka na svoj t. j. prvi znak),

2. prednožiti z levo not, in sp:

XVII. takt: 1. izstopna stoja z levo v stran, in sp: (prva telovadka na mestu), vse telovadke roke v bok,

2. izstopna stoja z desno nazaj not, in sp:

XVIII. takt: je XVII.

XIX. takt: je XVII.

Prva izvaja te korake na mestu, druga prav male korake v stran, tretja male in četrta navadne korake v levo stran.

XX. takt: 1. izstopna stoja z levo v stran (v tem taktu so vse telovadke na svojih znakih v prostem razstopu), in sp:

2. prednožiti z desno not, in sp:

XXI. takt: 1. prinožiti z desno v spetno stojo — suniti dol (v priročenju), in sp: odročiti, hrbta gor,

2., 3., 4. drža,

XXII. takt: 1. priročiti,

2., 3., 4. drža.

Prva vaja, $\frac{1}{4}$ takt.

»in«: prednožiti z levo, in sp:

»e«: izstopna stoja z levo naprej v vzponu — odročiti dol, hrbta gor, in sp:

I. »na«: prednožiti z desno — odročiti, hrbta gor, in sp:

»dve«: izstopna stoja z desno naprej v vzponu — vzročiti, hrbta ven, in sp:

»in«: s prisunkom leve spetni vzpon — čelni loki dol, desna pred levo, in sp:

»tri«: izstopna stoja z desno naprej — odročiti dol, hrbta gor, in sp:

»štir«: odročno upogniti, sp. leht nad zgornjo, roki sklopljeni, prsti se dotikajo ram,

»in«: celi obrat v levo v prednožno stojo z levo — drža,

II. »e«: prednožiti z levo in izstopna stoja z levo naprej v vzponu — mahniti v stran (v odročenje), dlani gor, in sp:

»na«: prednožiti z desno — zasukati dlani naprej, in sp:

»dve«: izstopna stoja z desno naprej — s podlehtnimi loki naprej odročno upogniti, podleht pred nadlehtjo (med gibom so roke v z k l o p l j e n e), in sp:

»in«: s prisunkom leve spetni vzpon, roki sklopiti, hrbta not, in sp:

- »tri«: mahitati v stran (v odročanje, rokâ gre med g.bom pred zgornjo lehtjo), roki izravnati, dlani naprej, in sp:
 - »štir«: predročiti, hrbta ven, in sp:
 - »in«: pričeti prihodnji gib,
- III. »e«: pol obrata na levo in s prenosom teže telesa na levo nogo v odnožno stoji z desno — priročiti, in sp:
- »na«: predročiti v levo gor, hrbta gor, in sp:
 - »dve«: skozi vzročenje, dlani naprej, predročiti na desno, in sp:
 - »in«: priročiti, hrbta naprej, in sp:
 - »tri«: počep zanožno not z desno, predklon za 90° — odročiti z levo, hrbet gor, predročiti z desno, hrbet ven, pogled v levo,
 - »štir«: drža,
 - »in«: pričeti prihodnji gib,
- IV. »e«: vzklon, vzravna, izstopna stoji z desno v stran — priročiti, hrbta spred, in sp:
- »na«: predročiti na desno gor, hrbta gor, in sp:
 - »dve«: skozi vzročenje, hrbta zad, predročiti na levo, hrbta gor, in sp:
 - »in«: priročiti, hrbta spred, in sp:
 - »tri«: počep zanožno z levo not, predklon — odročiti z desno, hrbet gor, predročiti z levo, hrbet ven,
 - »štir«: drža,
 - »in«: pričeti prihodnji gib,
- V. »e«: vzklon, vzravna v zanožno stoji z levo — priročiti, hrbta ven, in sp:
- »na«: pričeti prihodnji gib,
 - »dve«: celi obrat v levo (dokončati obrat) v prednožno stoji z levo — predročiti gor, hrbta gor, in sp:
 - »in«: skozi vzročenje skrečiti predročno ven (med gibom dol so dlani naprej, sredinca se stikata), hrbta gor, in sp:
 - »tri«: s prenosom teže telesa na levo nogo, zanožno upogniti z desno (golen vodoravno) — suniti naprej gor v uločeno predročanje, vzklopljeno, dlani naprej, sredinca se stikata (tudi med gibom),
 - »štir«: drža,
 - »in«: zanožna stoji z desno — skozi vzročenje, vzklopljeno, dlani naprej, skrečiti predročno ven, roko izravnati, hrbta gor, in sp:
- VI. »e«: izpad z desno naprej (leva na prstih) — suniti naprej (v predročanje) hrbta gor, in sp:
- »na«: pričeti prihodnji gib,
 - »dve«: zasuk telesa na levo za 90° — z levo bočni krog dol, z desno drža, in sp:
 - »in«: zasuk telesa nazaj v desno — dokončati bočni krog, in sp:
 - »tri«: zasuk trupa v desno za 90°, odklon v levo — po priročenju odročiti z desno, hrbet gor, levo roko v bok, hrbeč not (radi odklona desna roka poševno gor), pogled na desno,
 - »štir«: drža,
 - »in«: pričeti prihodnji gib,

- VII. »e«: vzklon, vzravnavaj, zasuk nazaj v levo — odročiti (po najš krajšem potu), hrbta gor, in sp:
 »na«: začeti prihodnji gib,
 »dve«: pol obrata v levo (obrat se izvajajo na prstih obeh nog), in sp:
 »in«: pol obrata v levo, in sp:
 »tri«: pol obrata v levo v skrižno stojo z desno zad, leva na celem stopalu s podlehema naprej odročno upogniti (podlehti spredaj), roki pred prsi, hrbta gor,
 »štir«: drža,
 »in«: začeti prihodnji gib z nogama — suniti dol (v priročenje), hrbta ven, in sp:
- VIII. »e«: izstopna stoja z desno v stran — odročiti in s podlehtnimi loki gor odročno upogniti, roki pred prsi, hrbta gor,
 »na«: začeti prihodnji gib,
 »dve«: skrižna stoja z levo zad, in sp:
 »in«: celi obrat v levo — suniti gor (v vzročenje), hrbta ven, in sp:
 »tri«: spetna stoja — po zasuku rok s hrbtoma not, skozi odročenje priročiti,
 »štir«: drža,

Vaja se enkrat ponavlja.

Medigra, $\frac{1}{4}$ takt.

4 takte: Drža v spetni stoji, priročenju.

Vložka, $\frac{2}{4}$ takt. »Djevojačko kolo«.

- I. »e«: izstopna stoja z desno naprej — roki v bok,
 »na«: poskok na desni, prednožno skrečiti levo,
 »dve«: izstopna stoja z levo naprej, in sp:
 »in«: poskok na levi — prednožno skrečiti z desno,
- II. takt je I. takt, vse telovadke pridejo za en znak naprej,
- III. »e«, »na«, »dve«: poluobrat na levo s tremi poskoki na mestu (z desno, levo, desno nogo),
 »in«: prednožiti z levo not,
- IV. »e«, »na«, »dve«: trije poskoki na mestu (z levo, desno, levo),
 »in«: prednožiti z desno not.

Vložka se še trikrat ponavlja. Po vsaki izvedbi pridejo telovadke za en znak naprej (v četverokotu). Na 16. takt, t. j. po četrti izvedbi je vsaka telovadka zopet na svojem znaku.

Predtakt: prinožiti z desno v spetno stojo — suniti dol (v priročenje).

Druga vaja, $\frac{3}{4}$ takt.

- I. 1., 2., 3. spetni vzpon, odročiti sklopljeno, in sp:
- II. 1. izstopna stoja z levo naprej — uložiti lehti, podlehti gor (roki sklopljeni) in iztegniti v odročenje, roki ravno, hrbta gor,
 2., 3. drža,
- III. 1., 2., 3. sklopiti in spojeno vzročiti, hrbta gor, in sp:

- IV. 1. izstopna stoja z desno v stran, zmerni odklon v levo —
uločiti lehti, podlehti not, vzklopiti in odročiti, hrbta not
(radi odklona so roke v poševni črti), pogled v desno,
2., 3. drža,
- V. 1. vzklon, prenos teže telesa na levo — roki izravnati in
priročiti, in sp:
2. pol obrata v levo — predročiti, hrbta gor, in sp:
3. vzročiti, hrbta zad, in sp:
- VI. 1. izstopna stoja z desno naprej, poklek z levo, predklon —
predročiti, vzklopiti, hrbta gor, prsti smere naprej,
2., 3. drža,
- VII. 1. pričeti vzklon — predročno skrečiti not, sklopiti, hrbta not,
konci prstov se stikajo pred prsi, in sp:
2., 3. dovršiti vzklon — suniti gor (v vzročenje), hrbta ven, in sp:
- VIII. 1. predročiti ven, vzklopiti, hrbta gor, in sp: predklon, z
lehtema drža,
2., 3. drža,
- IX. 1., 2., 3. z izravnavo rok in z zasukom hrbtov zad podlehtni krogi
gor (radi predklona gredo podlehti na ven), s trupom in
nogama na 1. in 2. drža, na 3. z vzklonom in vzravnavo
zanožna stoja z levo, na koncu krogov zasukati dlani gor,
in sp:
- X. 1. izstopna stoja z levo naprej — po odročenju, dlani gor,
uločeno vzročiti, hrbta gor, pogled gor,
2., 3. drža,
- XI. 1. v loku skozi odnoženje skrižna stoja z desno spred — s
čelnimi loki not desna pred levo priročiti, in sp:
2. celi obrat v levo — skozi odročenje, dlani gor, vzročiti,
in sp:
3. pol obrata v levo — odročno gor pokrčiti not, dlani spred,
in sp:
- XII. 1. izstopna stoja z desno v stran, zmerni odklon v desno —
levo odročno skrečiti, roka na tilniku, hrbet zad, z desno
skozi predročno skrčenje, dlan naprej, podleht pred nad-
lehtjo suniti dol (pred telesom, v priročenje), roko izrav-
nati, in sp: odročiti dol, vzklopiti hrbet gor, pogled na
desno roko,
2., 3. drža,
- XIII. 1. vzklon, pol obrata v levo s prenosom teže telesa na levo
v počep žanožno z desno, zmerni predklon — po naj-
krajšem potu predročiti ven, in sp: podlehtni krogi gor
(ven), hrbta gor, in sp:
2., 3. dokončati podlehtne kroge (v predročenju ven), dlani ven
(roki obrnjeni), in sp:
- XIV. 1. vzklon, vzravnavo, s prenosom teže telesa na desno počep
prednožno z levo — skozi odročenje uločeno vzročiti, dlani
gor, zaklon (roke, trup in leva noga v ravni črti),
2., 3. drža,

- XV. 1. z vzkonom in vzravnavo skrižna stoja z levo zad (z lokom skozi odnoženje) — iztegniti v vzročenje in skozi odročenje priročiti, in sp:
2. celi obrat v levo, spetni vzpon — skozi predročno skrčenje, podlehtiti not, roke sklopljene, konci prstov se pred prsi stikajo, suniti gor v uloženo vzročenje, in sp:
3. iztegniti v vzročenje, roke zasukati s hrbtom not, in sp:
- XVI. 1. spetna stoja — skozi odročenje priročiti, drža.
- 2., 3.

Vaja se ponavlja še trikrat.

Medigra, $\frac{3}{4}$ takt, 4 takte.

8 taktov: Drža v spetni stoji, priročanju.

Vložka $\frac{2}{4}$. »Beogradsko Kokonješte«.

Vse telovadke so odštete od desne proti levi na prve, druge, tretje in četrte. Naslednji koraki se izvajajo v hitrem tempu:

- I. »e«: korak z desno v stran (za dolžino stopala) — roki v bok, in sp:
- »na«: prisun z levo k desni, in sp:
- »dve«: korak z desno v stran, in sp:
- »in«: prisun z levo k desni, in sp:
- II. »tri«: korak z desno v stran, in sp:
- »in«: prisun z levo k desni, in sp:
- »štir«: korak z desno v stran, in sp:
- »in«: zmerno pokrčiti desno nogo in z levo prednožiti not, in sp:
- III. »e«: z vzravnavo na desni, korak z levo v stran (za dolžino stopala), in sp:
- »na«: prisun z desno k levi, in sp:
- »dve«: korak z levo v stran, in sp:
- »in«: prisun z desno k levi, in sp:
- IV. »tri«: korak z levo v stran, in sp:
- »in«: prisun z desno k levi, in sp:
- »štir«: korak z levo v stran, in sp:
- »in«: zmerno pokrčiti levo nogo in z desno prednožiti not, in sp:
- V. do VIII. = I. do IV.
- IX. do XII. = I. do IV.
- XIII. do XVI. = I. do IV.
- XVII. takt in naslednje izvajajo prve in četrte telovadke na mestu, t. j. na svojem (prvem in četrtem) znaku, druge in tretje telovadke pa z mesta naprej in nazaj ven in sicer: druge naprej v levo, tretje nazaj v desno, tako da pridejo v XI. taktu med drugim in tretjim znakom v sredo in sicer: druge za 45 cm od črte znakov naprej, tretje za 45 cm od črte znakov nazaj, tako so druge in tretje telovadke vseh četverostopov v enem »zastopu« v razdalji nekoliko več kakor za predročenje med tretjim in drugim znakom.
- »e«: z vzravnavo izstopna stoja naprej not v vzponu z desno, in sp:

»na«: prestop z levo na mestu (dvigni mirno levo nogo in stopi zopet nanjo na prste), in sp:

»dve«: prestop z desno na mestu, in sp:

»in«: prednožiti z levo (nizko), in sp:

XVIII. »tri«: izstopna stoja z levo v vzponu naprej not, in sp:

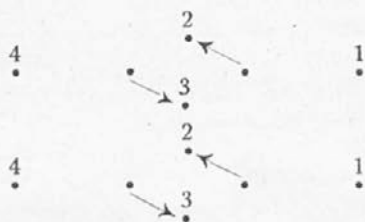
»in«: prestop z desno na mestu, in sp:

»štir«: prestop z levo na mestu, in sp:

»in«: prednožiti z desno nizko, in sp:

XIX. in XX. = XVII. in XVIII.

XXI. in XXII. = XVII. in XVIII. V tem taktu so vse telovadke na svojih mestih, kakor je zgoraj opisano in kaže naslednja slika:



Naslednji takt izvajajo vse telovadke na mestu.

XXIII. »es«: izstopna stoja z desno naprej not v vzponu, in sp:

»na«: prestop z levo na mestu, in sp:

»dve«: prestop z desno na mestu, in sp:

»in«: prednožiti z levo nizko, in sp:

XXIV. »tri«: z mirnim poskokom prinožiti z levo v spetno stojo — priročiti.

»in«, »štir«, »in«: drža.

Tretja vaja, $\frac{1}{4}$ takt.

Cela tretja vaja se izvaja v zgoraj omenjeni tvorbi in samo enkrat. Srednji zastop (to so druge in tretje telovadke) izvajajo svoje vaje, desne in leve telovadke, to so prve in četrte, izvajajo druge vaje in sicer četrte v nasprotno stran, nego prve.

Tretja vaja naj se vadi: kot posebna vaja za zunanje in kot posebna vaja za notranje telovadke. Vse telovadke morajo znati vaje za srednje in za zunanje telovadke.

Desne telovadke (leve v nasprotno stran):

I. 1. predročiti v levo, hrbta gor, in sp:

2. vzročiti, dlani naprej, in sp:

3. predročiti v desno, hrbta gor, in sp:

Srednje telovadke:

I. 1. polagoma vzpon — odročiti dol, hrbta gor, in sp:

2. odročiti, hrbta gor, in sp:

3. odročiti gor, hrbta gor, in sp:

Desne telovadke (leve v nasprotno stran):

4. priročiti, hrbta spred, in sp:
- II. 1. prednožna stoja z desno not — predročiti v levo gor, hrbta gor, pogled na roke,
• 2., 3., 4. drža;
- III. 1. s prisunkom desne spetna stoja — priročiti, hrbta spred, in sp:
2. predročiti v desno, hrbta gor, in sp:
3. skozi vzročenje predročiti v levo, hrbta gor, in sp:
4. priročiti, hrbta spred, in sp:
- IV. 1. prednožna stoja z levo not — predročiti v desno gor, hrbta gor, pogled na roke,
2., 3., 4. drža,
- V. 1. z lokom skozi odnoženje skrižna stoja z levo zad — priročiti, hrbta spred, in sp:
2. celi obrat v levo — odročiti dol, hrbta gor, in sp:
3. odročiti, hrbta gor, in sp:
4. odročiti gor, hrbta not, in sp:
- VI. 1. odročiti dol, hrbta gor, in sp:
2. odročiti gor, hrbta not, in sp:
3. odročiti dol, hrbta gor, in sp:
4. odročiti gor, hrbta not, in sp:
- VII. 1. skrižna stoja z levo spred — priročiti, in sp:

Srednje telovadke:

4. vzročiti, hrbta not, in sp:
- II. 1. v vzponu drža — po zasuku dlani not uločiti vzročno, prsti se stikajo,
2., 3., 4. drža,
- III. 1. spetna stoja — skozi predročenje ven, hrbta ven, priročiti, in sp:
2. polagoma vzpon — odročiti dol, hrbta gor, in sp:
3. odročiti gor, hrbta not, in sp:
4. vzročiti, hrbta not, in sp:
- IV. 1. v vzponu drža — po zasuku dlani not uločiti vzročno, prsti se dotikajo,
2., 3., 4. drža,
- V. 1. skrižna stoja z desno spred — skozi predročenje ven priročiti, hrbta ven, in sp:
2. celi obrat v levo v spetno stojo — odročiti dol, hrbta gor, in sp:
3. odročiti, hrbta gor, in sp:
4. odročiti gor, hrbta not, in sp:
- VI. kakor zunanje:
1. odročiti dol, hrbta gor, in sp:
2. odročiti gor, hrbta not, in sp:
3. odročiti dol, hrbta gor, in sp:
4. odročiti gor, hrbta not, in sp:
- VII. 1. skrižna stoja z levo spred — priročiti, hrbta ven, in sp:

Desne telovadke (leve v nasprotno stran):

2. celi obrat v desno — odročiti dol, hrbta gor, in sp:
3. odročiti, hrbta gor, in sp:
4. odročiti gor, hrbta not, in sp:

VIII. = VI. takt.

IX. 1. z desno priročiti, z levo drža, in sp:

2. z desno predročiti not gor, hrbet gor, in sp:

3. skozi vzročenje (obe roki), dlani spred, predročiti v desno, hrbta gor, in sp:

4. priročiti, hrbta spred, in sp:

X. 1. pol obrata v levo na prstih obeh nog v izstopno stoji z levo nasprej — predročiti gor, hrbta gor,

2., 3., 4. drža,

XI. 1. priročiti, hrbta spred, in sp:

2. pol obrata v desno na prstih obeh nog, in sp: — z rokami drža,

3. pol obrata v desno s prenosom teže telesa na desno zanožna stoji z levo, in sp: — z rokami drža,

4. predročiti dol, hrbta gor, in sp:

Srednje telovadke:

2. celi obrat v desno — odročiti dol, hrbta gor, in sp:

3. odročiti, hrbta gor, in sp:

4. odročiti gor, hrbta not, in sp:

VIII. = VI. takt.

IX. 1. zanožna stoji z desno — predročiti ven gor, hrbta gor, in sp:

2. prenos teže telesa na desno v prednožno stoji z levo — predročiti gor, hrbta gor, in sp:

3. počep prednožno z levo — zmerno pokršiti predročno, sp. lehti poševno gor pred telesom, in sp:

4. zmerni zaklen — skršiti priročno, sp. lehti pred zgornjimi, dlani spred, in sp:

X. 1. z vzkonom, vzravnavo in prenosom teže telesa na levo poklek z desno, predklon — suniti v prsno ročenje (lehti radi predklona vodoravno, dlani gor),

2., 3., 4. drža,

XI. 1. začeti vzklon — drža v priročenju, in sp:

2. dvigniti se v čep zanožno z desno (obe nogi napognjeni — predročiti dol, in sp:

3. počep zanožno z desno (obe nogi napognjeni) — predročiti, hrbta gor, in sp:

4. z vzravnavo zanožna stoji z desno — predročiti gor, hrbta gor, in sp:

Desne telovadke (leve v nasprotno stran):

- XII. 1. izstopoma z levo naprej poklek z desno, zaklon — odročiti tričetrt gor, hrbta zad,

2., 3., 4. drža,

- XIII. 1. začeti vzklon, in sp:

2. vzklon — predročiti ven gor, hrbta gor, in sp:

3., 4. polagoma predklon — predročiti ven, hrbta gor, in sp:

- XIV. 1. dokončati predklon in priročiti (lehti vodoravno, dlani gor),

2., 3., 4. drža,

- XV. 1. vzklon, začeti vzravnavo — z lehtema drža, hrbta zasukati ven, in sp:

2., 3. z vzravnavo v zanoženo stojo z desno, odročiti gor, hrbta not, in sp:

4. s prisunkom desne spetsni vzpon — vzročiti, hrbta ven, in sp:

- XVI. 1. pol obrata v levo v odnožno stojo z levo — z levo uločeno odročiti dol, dlan gor, z desno uločeno vzročiti, hrbet gor, pogled na levo roko,

2., 3., 4. drža,

- XVII. 1. z desno s čelnim lokom not priročiti, levo zasukati s hrbtom gor, iztegniti in priročiti,

2. s prisunkom leve spetni vzpon — odročiti dol, hrbta gor, in sp:

Srednje telovadke:

- XII. 1. skrižni vzpon z desno zad — odročiti gor, hrbta zad,

2., 3., 4. drža,

- XIII. 1. s prisunkom desne spetsna stoja — odročiti, hrbta gor, in sp:

2. priročiti, hrbta ven, in sp:

3. skrižiti predročno not, roki sklopljeni, prsti se stikajo pred telesom, in sp:

4. suniti v uločeno vzročenje, hrbta gor, in sp:

- XIV. 1. skrižni vzpon z levo zad — odročiti gor, vzklopjeno, dlani gor, pogled gor,

2., 3., 4. drža,

- XV. 1. čelni loki not, desna pred levo, in sp:

2. odročiti, hrbta zad, in sp:

3. začeti podlehtne kroge gor, hrbta gor, in sp:

4. dokončati podlehtne kroge, in sp:

- XVI. 1. izstopna stoja z desno naprej, zasukati dlani gor in uločeno vzročiti, hrbta gor, pogled gor,

2., 3., 4. drža,

- XVII. 1. s prisunkom desne spetsna stoja — predročiti, hrbta gor, in sp:

2., 3. čep, in sp:

Desne telovadke (leve v nasprotno stran):

3. odročiti gor, hrbta not, in sp:

4. vzročiti, hrbta ven, in sp:

XVIII. tudi leve telovadke:

1. počep odnožno z desno — odročiti, hrbta gor, in sp:

2. z vzravnavo in prisunkom desne spetni vzpon — vzročiti, hrbta ven, in sp:

3. počep odnožno z levo — odročiti, hrbta gor, in sp:

4. z vzravnavo in s prisunkom leve spetni vzpon — vzročiti, hrbta ven, in sp:

XIX. 1. skrižna stoja z desno spred — priročiti, in sp:

2. celi obrat v levo, in sp:

3. predročiti, hrbta gor, in sp:

4. vzročiti, hrbta ven, in sp:

XX. = XVIII. takt v nasprotno stran (najprej počep odnožno z levo) izvajajo leve telovadke v isto stran kakor desne,

XXI. 1. pol obrata v desno v izstopno stojo z desno naprej — skozi odročanje priročiti, hrbta ven, in sp:

2. s prisunkom leve spetni vzpon, predročiti $\frac{3}{4}$ dol, hrbta gor, in sp:

3. izstopna stoja z desno naprej — predročiti $\frac{1}{4}$ dol, hrbta gor, in sp:

XXII. 1. prednožna stoja z levo, zmerni zaklon — predročiti not gor, vzklop:

Srednje telovadke:

4. z vzravnavo spetna stoja — priročiti, in sp:

XVIII. kakor zunanje telovadke:

1. počep odnožno z desno — odročiti, hrbta gor, in sp:

2. z vzravnavo in s prisunkom desne spetni vzpon — vzročiti, hrbta ven, in sp:

3. počep odnožno z levo — odročiti, hrbta gor, in sp:

4. z vzravnavo in s prisunkom leve spetni vzpon — vzročiti, hrbta ven, in sp:

XIX. 1. skrižna stoja z desno spred — priročiti, in sp:

2. celi obrat v levo, in sp:

3. predročiti, hrbta gor, in sp:

4. vzročiti, hrbta ven, in sp:

XX. = XVIII. takt v nasprotno stran (najprej v počep odnožno z levo) (kakor zunanje telovadke),

XXI. 1. skrižna stoja z levo spred — skozi odročanje priročiti, in sp:

2. celi obrat v desno v spetni vzpon, in sp:

3. spetna stoja, predročiti dol, hrbta gor, in sp:

4. predročiti, hrbta gor, in sp:

XXII. 1. izstopna stoja z desno naprej, zaklon — predročiti not gor, desna ro:

Desne telovadke (leve v nasprotno stran):

ljeno, prsti lahko sklop-
ljeni, roke se s palci do-
tikajo, dlani spred,

2., 3., 4. drža,

XXIII. 1. vzklon, prenos teže te-
lesa na levo v zanožno
stojo z desno — priro-
čiti, in sp:

2. bočni loki nazaj, in sp:

3., 4. dokončati bočne loke
v vzročenju, dlani spred,
in sp:

XXIV. 1. poklek z desno — z levo
predročiti gor, vzklop-
ljeno, dlan spred, z des-
no z lokom dol zaročiti,
hrbet spred,

2., 3., 4. drža,

XXV. drža,

XXVI. 1. vzravna — priročiti,

2. s pol obratom v desno
in s prisunkom desne
spetna stoja,

3., 4. drža.

Srednje telovadke:

ka pred levo, se križata
v zapestju, dlani spred,

2., 3., 4. drža,

XXIII. 1. vzklon — skozi predro-
čenje priročiti, in sp:

2. druge telovadke:
korak z desno nazaj
ven,

tretje telovadke:
korak z levo naprej ven,

3. druge telovadke:
korak z levo nazaj ven,
tretje telovadke:
korak z desno naprej
ven,

4. druge telovadke:
s prisunkom desne spet-
ni vzpon,
tretje telovadke:
s prisunkom leve spetni
vzpon,

XXIV. 1. druge telovadke:
pol obrata v levo v za-
nožno stojo z desno —
z levo predročiti gor, z
desno predročno skrečiti
not, sp. leht vodoravno
not, hrbet gor, pogled
na desno,
tretja telovadka:
v nasprotno stran,

2., 3., 4. drža.

XXV. drža,

XXVI. 1. priročiti, hrbta ven, in
sp:

2. s pol obratom v desno
(tretje telovadke v levo)
in s prisunkom desne
(tretje telovadke leve)
spetna stoja,

3., 4. drža.

Pri tretji vaji izvajajo VI., VIII., XVIII., XIX. in XX. takt vse
telovadke enako.

Po dokončani vaji so vse telovadke tesno v četverostopih in sicer prva na drugem znaku, četrta na tretjem znaku, a druga in tretja telovadka med njima.

Pripomba: Okrajšava in sp: znači »in spojeno«.

»Seljančico« naj izvajajo do XVII. takta vse telovadke v tesnem razstopu tako, da točno krijejo svoje prednje telovadke.

Narodna kola so za vaje primerno spremenjena in tako, da so dostopna vsem telovadkam cele naše države, tudi v krajih, kjer so ta kola nepoznana.

Objave Tehničnega odbora JSS.

Načelnikom in prednjakom! TO saveza prihajajo iz raznih krajev prošnje, naj imenuje dobrega prednjaka, ki bi zasedel mesto učitelja telovadbe ali kako drugo službo. TO čuje često o dobrih prednjakih, ki so brez službe in si ne vedo pomagati. Dvojna izguba! Dobra mesta zase dajo manj sposobni ljudje, dobri in sposobni delavci pa ostajajo brez posla. Tudi Sokolstvo ima pri tem dvojno izgubo, ker ostanejo sile neizrabljene. Ker savezni TO ne razpolaga s točnimi podatki o njih, poziva vse br. načelnike, da sporoče točne naslove in podatke vseh prednjakov in prednjačic, ki iščejo nameščenja, takoj tehničnemu odboru JSS v Ljubljani. TO bo vodil vse te prednjake in prednjačice v evidenci in jih v ugodnih prilikah opozoril na prosta mesta, eventualno sam interveniral zanje.

Vse prednjake in prednjačice pa v njih lastnem interesu pozivljamo, da se temeljito poprimejo študija, da vsestransko izpopolnijo svoje strokovno znanje in da čimprej skušajo napraviti župni in savezni prednjaški izpit. Ta izpit je praviloma tudi odločilen pri oddaji službenih mest. Za dobre in izobražene prednjake je vedno lahko dobiti primernega mesta. S poglobljenim znanjem pa boste tudi tem več koristili naši stvari. — Ne odlašajte!

TO JSS.

Župni prednjački tečaj župe „Kraljevića Marka“ v Skoplju.

Skolska župa »Kraljevića Marka« v Skoplju je priredila sedemtedenski župni prednjaški tečaj, ki je trajal od 15. avgusta pa do 1. oktobra t. l. Tečaj je obiskavalo 38 bratov in 20 sester iz raznih krajev južne Srbije. Po poklicu je bilo v pretežni večini zastopano učiteljstvo.

Ker skopljanska župa sama nima dovolj strokovno izobraženih prednjakov, si je starešina župe br. polkovnik Živković osigural predavatelje za glavne predmete tečaja iz drugih žup. TO saveza je poslal saveznega prednjaka brata Vrhovca, iz zagrebške župe je sodeloval br. Dušan M. Bogunović in br. Karlo Kubiček iz Karlovca in končno br. Dušan Radović iz Kumanova.

Organizacija tečaja je bila v rokah br. Živkovića. Tečaj je uspel prav lepo in je bil zaključen z lepo uspešno akademijo. Po zaključku tečaja so se vršili prednjaški ispiti. Od 58 obiskovalcev tečaja je napravilo društveni prednjaški izpit 16 tečajnikov z odličnim uspehom, ostali pa z dobrim uspehom.

Naj še prpomnimo, da se je tečaj vršil v novem sokolskem domu, kjer so imeli vsi tečajniki tudi hrano in stanovanje. Pri tej priliki se je izkazala uredba doma v polni meri. Da se je tečaj mogel v težkih skopljanskih prilikah izvršiti tako uspešno, je pripisati razen požrtvovalnosti staroste br. Živkovića in ostalih predavateljev predvsem tudi dejstvu, da je Nj. Veličanstvo kralj Aleksander z večjim zneskom omogočil tečaj. Nov dokaz živega zanimanja in simpatij, s katerimi spremlja naš kralj delo Sokolstva.

Župa »Kraljevića Marka« v Skoplju je poslala TO JSS o tečaju podrobno poročilo. Prepričani smo, da je padlo seme v skopljanski župi na izredno rodovitna tla in da bo rodilo stoteren sad.

Prednjački ispiti sokolske župe „Svetozara Miletića“ u Novom Sadu

održani su 20. novembra 1927. godine u Novom Sadu. — Prijavljenih kandidata je bilo 9, od kojih jedan nije došao a jedan nije bio pripušten ispitu pošto nije udovoljavao svestrane obaveze prema društvu.

Predsednik ispitne komisije a kao izaslanik tehničkog odbora JSS bio je br. M. Vojinović. Članovi: braća M. Teodorović, P. Daljev, D. Jeger i dr. T. Jovanović. — Ispiti su održani strogo po pravilniku JSS za župske prednjačke ispite a trajali su ceo dan u novosadskoj sokolani.

Srazmerno najbolji rezultat pokazao je praktičan ispit i vodenje odeljenja — što je zbilja na pohvalu. Najslabiji pak rezultat je dao pismeni ispit. Kao merilo za odlično sposobnog prednjaka je bio uslov: da kandidat mora imati 3 odlične ocene iz triju najglavnijih predmeta na ispitu, koje su za prednjaka i najmerodavnija i to: 1. *iz pismenog zadatka*; 2. *iz sokolskog sistema i metodike*; 3. *iz praktičnog vežbanja i vodenja odeljenja*. Usled ovoga potpuno opravdanoga razloga dvojica od kandidata n'je mogla biti proglašena kao odlično sposobni i ako su imali iz više predmeta 3 i 4 odlične ocene. — Jer ne može biti na primer odličan prednjak taj, ko n'je odličan u praktičnom vežbanju i u vodenju odeljenja.

Na osnovu gornjega tumačenja i položenog ispita postali su župskim prednjacima sledeći: sestre Emilja Lačokova iz Petrovca i Vasiljka Rakičeva iz Novoga Sada kao *odlično sposobne*, sestra Sofija Jurišićeva iz Novoga Sada, a braća: Sever Aradski, Jefta Mrkšić, Branko Radović i Ljubomir Radović, svi iz Sente, kao *sposobni*. Po zanimanju su: 2 sestre činovnice, 1 učiteljica, 2 brata studenta, 1 učenik gimnazije a 1 zanatlija.

Uz ispit upozoreni su svi kandidati na sve pogreške odnosno nedostatke, koje su se prilikom ispita pojavljivale a koje treba postepenim istrajnim i svesnim radom prednjaka dovesti u skladnost sa idealnim

pozivom sokolskih prednjaka. Jer i polaganje samoga ispita mora da bude istovremeno poukom i školom za svestrano usavršavanje prednjačkih kandidata.

Pri razdavanju svedočanstava a čestitajući uspeh na položenom ispitu govorio je novim prednjacima u duhu daljega rada i usavršavanja načelnik župe br. M. Teodorović, a posle njega i br. M. Vojinović kao predstavnik tehničkog odbora JSS.

Sokolska župa »Svetozara Miletića« je poznata kao jedna od najaktivnijih i najboljih župa u svakom pogledu. — To potvrđuju i stalni društveni ispiti, prednjački tečaj i po okružjama i svakogodišnji župski prednjački tečaj i ispiti. — Uz to u svakom radu opaža se sokolska svest, disciplina, red i požrtvovanje tako da pouzdan temelj dobrih sokolskih društava stvara se sam po sebi a sa čvrstom vezom i organizacijom cele župe. — S toga i župa »Svetozara Miletića« napreduje, ima dobra i pouzdana društva, ima inicijative i spremna je kao dobra vojska u svaki čas.

M. Vjé.

SPOMENICA

O PRVOM JUGOSLOVENSKOM
SVESOKOLSKOM SLETU 1922. g.

stoji kompletna 350.— Din.

Originalne korice 50.— Din.

Narudžbe prima te ih uz
poslani novac izvršuje

KANCELARIJA JSS, LJUBLJANA,
NARODNI DOM



Najlepša knjiga
sokolske slave!





Gröbming - Lesica - Mole :

Srbskohrvatsko-slovenski slovar

Besedni zaklad tega slovarja vsebuje na 432 straneh vse izraze iz vseh knjig, ki so v rabi na naših šolah, poleg tega pa vse izraze iz vsakdanjega življenja za dom in urade, v kolikor so različni od slovenskih.

Slovar je opremljen z akcenti, kar je neprecenljive vrednosti za šolo, ker brez akcentov ni mogoče srbohrvaščine pravilno izgovarjati. V slovarju je upoštevana ijekavščina in ekavščina, tako da ne pride človek v zadrego ne pri čitanju hrvaških, ne srbskih knjig.

Ker je naklada slovarja zelo mala in ker bo zato v nekoliko tednih knjiga razprodana, je v Vašem interesu, da slovar čimprej naročite.

Naročila sprejema

Učiteljska knjigarna v Ljubljani, Frančiškanska ul. 6

Cena 50 Din. Pri skupnem naročilu (najmanj 10 izvodov) cena à 45 Din.

