

III,
L. 36075,
c.



36075, ~~III~~ L. c.

36075, III, L.C. Ljublj.

Telovadba

v petrazrednih in manj kot petrazrednih
ljudskih šolah.

Po učnih načrtih priredil

Franc Brunet,

c. kr. učitelj telovadbe na višji realki.

Podrobni učni načrt za petrazrednice priredil Jakob Furlan,
mestni učitelj v Ljubljani.

V Ljubljani 1900.

Založil pisatelj.

Telovadba

v petrazrednih in manj kot petrazrednih
ljudskih šolah.

Po učnih načrtih priredil

Franc Brunet,

c. kr. učitelj telovadbe na višji realki.

Podrobni učni načrt za petrazrednice priredil **Jakob Furlan,**
mestni učitelj v Ljubljani.



V Ljubljani 1900.

Založil pisatelj.

Telovzoba

v petazrednih in manj kot petazrednih
šolskih šolah.

Pridržiuejo se vse pravice.

Inv. št. 030019102



Predgovor.

Razmere na slovenskih ljudskih šolah so me po večletnem opazovanju uverile, da na njih ni dobro prekrbljeno za telovadni pouk. Na kmetih ni telovadnic in orodja, po mestih so pač telovadnice z orodjem vred, ali učitelj uči nemški, ali si pa sam skuj učni jezik. Če je učitelj prinesel z učiteljišča sploh kaj ljubezni do telovadbe, mora še to izgubiti ob takih razmerah. To in pa želja, ki mi jo je izreklo učiteljstvo, naj spišem po učnih načrtih telovadbenu knjigo za učitelje, me je napotilo, da sem spisal to delce, ki naj bi pomoglo omenjenim žalostnim razmeram in ustrezalo telovadbnemu pouku na slovenskih ljudskih šolah.

Delo je bilo težavno. Težko sicer ni, telovadbenu snov razrediti v to svrhu; med Nemci in Čehi je knjig te vrste v obilici, a lahko ni kaj takega storiti v slovenskem jeziku.

Mlada sicer ravno ni telovadba med Slovenci; goji se že okoli 40 let v sokolskih društvih, in tudi dvoje pomožnih knjig je izšlo za ta društva. Vendar lahko trdim, da je bila telovadba do zadnjega časa le razmeram prikrojena brez pravega sistema, in dalje trdim še to, da so bile knjige spisane glede vaj brez

temelja in brez metode, seveda tudi nepopolne v terminologiji. Vkljub temu pa pri društveni telovadbi ni moči zanikati napredka.

Veliko slabše pa je s telovadbo v šolah. Na deških ljudskih šolah je pač kolikor toliko predpisana, a nemški učni načrt je bil še le lani poslovenjen; na srednjih šolah se uči telovadba nemški, in na učiteljiščih, odkoder bi morali prihajati učitelji večji telovadbeni terminologiji in poveljevanju, je pouk zopet nemški.

Ni se torej čuditi, da do danes še nimamo od temeljnih do najbolj razvitih vaj popolne in enotne terminologije in enotnega poveljevanja. Precej let že delujem, kolikor mi pač dopuščajo razmere, v to svrho in ob vsej skromnosti lahko rečem, da ni ostalo to delo brez sadu v slovenski telovadbi. Upam, da se mi je tudi posrečilo, s to knjižico postaviti temelj slovenski telovadbeni terminologiji in enotnemu poveljevanju, vsaj na ljudskih šolah.

Pri tem sem uporabil, kar je bilo porabnega, iz dosedanje telovadbene literature, a zraven se naslanjal na Čeha in Hrvate. Vendar mi je bilo prvo pravilo, rajši rabiti slovenski izraz kakor tujega, če beseda, ki je tujemu podstava, ni razumljiva, ali sicer v slovenščini razumljiva, pa vendar drugega pomena.

Pri poveljevanju sem uvedel za poveljno besedo večinoma velevnik druge osebe v ednini, ker sem prepričan, da je slovenskemu poveljevanju najprikladnejši. Kajti prvič ima naš jezik premalo enozložnih besed, drugič ni velevnik nič novega; primeri sploh rabljivo povelje »stopaj«.

Vem, da se bo temu in onemu učitelju izpčetka zdel marsikak izraz neroden, ali skoro se mu bo privadil in sam se bo čudil dozdevni težkoči; o tem

sem se sam prepričal kot praktičen učitelj. Pri-
pomniti še moram, da so slovenski učenci lažje raz-
umeli slovensko terminologijo, kakor nemški učenci
nemško.

Prepričan, da je nam Slovencem kaj težko ustreči,
ker ima vsak zase trdno vero, da je sam najboljši
filolog, sem stopil v dotiko z ljubljanskimi učitelji. Ko
so bili ti po nasvetu prof. Levca lani izvolili anketo,
ki naj pregleda Furlanov »Podrobni načrt telovadbe
za petrazrednice«, ter tudi mene povabili kot strokov-
njaka, se je dosegla glede terminologije in povelje-
vanja popolna složnost, in sklenilo se je po mojem na-
svetu, natisniti Furlanov podrobni načrt kot dodatek v
tej knjigi. Upati je torej, da se bodo temu pridružili
tudi drugi učitelji v prosep slovenske telovadbe.

Razredujé snov, sem se držal ministerskega načrta
za ljudske šole, ker se načrti za posamezne kronovine
ne ujemajo popolnoma. Vendar sem moral pri posa-
meznih razredih marsikaj dodati, da ustrezem zahtevam,
ki jih navajajo učni načrti za manj kot petrazredne
šole. Zato sem dal v knjigi ponatisniti načrte; v
oklepih pridejana števila kažejo na dotične vaje. V če-
trtem in petem razredu je snov obdelana ne glede na
to, ali je pouk razdeljen v eden ali dva oddelka; uči-
telj pač sam lahko izbira, kaj je primerno za nižjo in
kaj za višjo stopnjo.

Furlanov dodani podrobni načrt naj se smatra
kot vzgled, kako naj si učitelj razdeljuje snov na po-
samezne mesece, da doseže predpisani smoter. Seveda,
različne razmere, različni učenci zahtevajo tudi dru-
gačno razdelitev. Ker se telovadba uči na učiteljiščih
le nemško, in se morajo učitelji pri nje poučevanju
ravnati večinoma po nemških knjigah, zato se mi je

zdelo potrebno sestaviti slovensko-nemški in nemško-slovenski seznamek vseh izrazov, kar jih je v tej knjigi.

Vsem, ki so me pri mojem delu podpirali, izrekam najtoplejšo zahvalo. Dal Bog, da bi delo tako pospešilo telovadbo, kakor si želi pisatelj!

V Ljubljani, meseca marca 1900.

Knjige, ki so pisatelju služile pri prireditvi.

Wilhelm Buley u. Karl Vogt: »Das Turnen an der Volks- und Bürgerschule.« Wien 1893.

Franz Zdarsky: »Das Schulturnen an Volks- und Bürgerschulen.« Wien 1895.

K. H. Quietmeyer: »Turnübungen für mehrclassige Knabenschulen.« Hannover 1890.

M. Zettler: »Ordnungsübungen.« Wien, Leipzig 1897.

Franz Kreuz: »Bewegungsspiele.« Graz 1892.

Bollinger-Auer: »Bewegungsspiele für Mädchen.« Zürich 1894.

»Nauk o telovadbi.« Izdala »Matica Slov.« 1869.

A. S. Löffler: »Gimnastika za učitelje pučkih učiona i učiteljske pripravnike.« V Zagrebu 1879.

Franjo Bučar: »Gimnastika za pučke škole.« Zagreb 1895.

V. Bešt'ak: »Telocvik pro školy obecné a měšt'anské.« V Praze 1895.

Josef Klenka: »Telocvik pro školy obecné, měšt'anske.« V Praze 1898.



Smoter telovadbe in navodila pri nje izvajanju.

Smoter telovadbi je, da ustvarja ravnotežje med razvijanjem duha in telesa. Kakor se uri duh v šoli, pridobivaje si raznih znanosti, v isti meri mora biti mlademu človeku dana prilika, da si krepi in uri telo, v katerem biva duša in duh. A to ni vse. V boju za obstanek je treba človeku istotako znanosti in vednosti kakor telesne krepkosti in spretnosti; a končno tudi nravnosti in čvrstega značaja. To vse se more doseči le z dobro odgojo. In ravno telovadba ima veliko odgojilne moči. Kakor nam po eni strani ohranjuje in krepi zdravje ter vzbuja živne krepkosti našega telesa, prav tako nam po drugi strani budi srčnost, pogum, prisotnost duha, brižnost in veselo tvegost za doseganje dobrih idej.

Se li ta smoter telovadbe doseže ali ne doseže, to se pri pouku večinoma ravna po učitelju, to je po pravem izvajanju telovadbe. Navesti hočem torej nekaj navodil, katerih vesten učitelj, vnet za blaginjo mladine, ne sme puščati v nemar.

Telovadna ura je tako važna kakor vsaka druga učna ura. Učitelj naj se pripravlja zanjo tako vestno kakor za vsako drugo, pouk v telovadbi naj se vrši z isto pozornostjo in z istim naporom kakor pri drugih

predmetih. Zato je treba, da si učitelj vso vadbeno stvarino predela zase in si jo osvoji docela. Prava razdelitev stvarine na učne ure mu potem ni težka, izvajanje samo mu je lažje od dne do dne.

Telovadba naj bo zanimiva, vesela, a vendar bodi disciplina pri njej vzorna.

Učenci morajo od začetka spoznati, da je pouk v telovadbi tako resen in važen kakor pouk v drugih predmetih. Vadijo naj se gledati na spretnost, urnost, na moč in lepoto, ki se kaže pri vajah, da dobivajo veselje do teh stvari, ne pa do navadnih otročjih neumnosti. Učitelj jim vsako uro pokaže kaj novega, a kar mora ponavljati, naj vpleta v nov vzpored. Redovne vaje se vežejo s prostimi, da so bolj zanimive in vesele. Iz primerov, navedenih na koncu I., II. in III. razreda v tej knjigi, je lahko razvideti, kako naj se vežejo proste in redovne vaje, katere so bistvene, katere ne, kako naj se ponavljanje starih vaj vrsti z novimi.

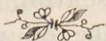
Telovadnih iger nikakor ni zanemarjati. Igre so telovadbi prava zabela; a tudi v igri naj se ne pozabi red in dostojnost. Učenci naj se vadijo, da se strogo ravnajo po igralnih pravilih; učitelj naj jim podaja malo iger, a teh naj se nauče vsi.

Učitelju ne sme zadostovati, da vaje pozna, mora jih tudi vzgledno kazati in jih dobro zapovedovati. Učitelj se mora torej dobro pripravljati in se tudi sam vaditi.

Dobro povelje ima dva dela: napoved in poveljno besedo. Napoved opiše vajo kratko in določno, poveljna beseda zahteva, naj se vaja izvrši. Poveljna beseda je navadno velevnik glagola, ki označuje gibanje, ali pa števila 1, 2, 3 i. t. d., ki se izrekajo po

besedi »vadi«. Naglasiti se mora zadnji zlog. Med napovedjo in poveljno besedo se malo prestane z glasom. N. pr. »Lakti kvišku — dvigni!« V navedenih primerih so naglašeni zlogi poveljnih besed natisnjeni z debelimi črkami.

Ta navodila naj zadostujejo. Kako naj se učitelj vede o vsaki priliki, to ga uči izkušnja in trdna volja, da doseže zgoraj omenjeni tako lepi smoter telovadnega pouka.



I. razred.

(Prvo šolsko leto.)

A. Redovne vaje.

Tvoritev vrst in vadba v njih.

1. Čelna vrsta se tvori, ako postavi učitelj največjega učenca 4 korake od obeh sten kota v telovadnici in vstric njega vse druge učence po velikosti tako, da stoje v ravni črti, obrnjeni s hrbtom proti dolgi steni. Prvi učenec na desnem krilu se imenuje desni voditelj, prvi na levem levi voditelj.

Obrazec 1.

Levo krilo 12 11 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 desno krilo.

Učenci morajo stati toliko vsaksebi, da lahko mahajo z laktmi naprej in navzad, ne da bi se zadevali: čelna vrsta je sklenjena. Če je telovadnica za eno vrsto prekratka, se postavijo učenci v 2, 3, 4 čelne vrste, 2—4 korake vsaksebi; manjši učenci stoje pred večjimi.

2. Bočna vrsta se tvori, če se ustopijo učenci drug za drugega po velikosti. Prvi učenec je sprednji voditelj, zadnji učenec zadnji voditelj.

Obrazec 2.

1 2 1 1 0 6 8 7 9 5 4 3 2 1

V sklenjeni bočni vrsti stoje učenci vsaksebi za dolžino spodnje lakti.

3. Nastop in uravnava.

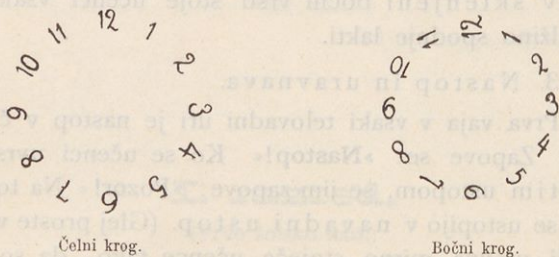
Prva vaja v vsaki telovadni uri je nastop v čelno vrsto. Zapove se: »**Nastop!**« Ko se učenci uvrste s prostim ustopom, se jim zapove: »**Pozor!**« Na to povelje se ustopijo v navadni ustop. (Glej proste vaje.) Učitelj uravna mirno stoječe učence tako, da so vse pete in rame v isti črti, potem začne vaditi uravnava. Pri tem postavi desnega voditelja (krilnika) 1, 2 ali več korakov naprej ali navzad in zapove: »Na desno — se uravnaj!« Učenci stopajo naprej (navzad), glavo okrenivši na desno, da pridejo v smer voditeljevo. Razloži se jim, da so uravnani, ako vidi vsak le malce vrsto; če je vidi preveč, stopi navzad, če premalo, naprej.

Bočna vrsta je uravnana, ako vidi vsak samo svojega sprednjika. Uravnava se vadi tako, da postavi učitelj prvega (prvca) 1, 2 ali več korakov vstran na levo ali desno. Na povelje: »Po prvem — se uravnaj!« se uvrste vsi za prvca, oddaljeni za dolžino spodnje lakti. Takisto se uravnava po sredincu. — Učenci se morajo navaditi, da se hitro in dobro uvrste, seveda tudi uravnajo. Zato naj jim učitelj večkrat zapove, da se razidejo, in da potem zopet nastopijo. Pri tem naj si zapomnijo stojišče v obče in vsak svoje, posebno svoje strance, sprednjike in zadnjike. Na povelje: »**Razstop!**« se razidejo, na: »**Nastop!**« se mirno uvrsté v napovedano vrsto.

4. Čelni krog ali krožna čelna vrsta se napravi iz čelne vrste na povelje: »V čelni krog — stopaj!«

Učenci stopajo, držeč drug drugega roke, od sredinca na obe strani navznotraj, dokler se voditelja ne združita.

Obrazec 3.



5. Pretvoritev vrst s $\frac{1}{4}$ okreta.

Iz čelne vrste se preide v bočno, iz bočne v čelno s $\frac{1}{4}$ okreta na levo ali desno (gl. pr. v.) na povelje: »Na levo (desno) — kreni!« ali: »Na levo (desno) — v bok!« »Na levo (desno) — v čelo!« Ustop (nastav) bočne vrste je v levem boku, če stoje učenci po pretvoritvi iz čelne vrste za desnim voditeljem, v desnem boku, če stoje za levem. Isto tako se pretvori čelni krog v bočnega in obratno.

6. Razmak in sklep vrst.

Čelna vrsta se razmakne na povelje: »Razmaknite se na levo za dolžino ene lakti (= 1 korak) — stopaj!« Pri tem dene vsak učenec desno roko na levo ramo desnega stranca ter se pomika v začetku v poljubnih, pozneje v stranskih postopnih korakih (gl. pr. v.) na desno gledaje, dokler se pri iztegnjeni lakti ne dotika več svojega desnega stranca. Ravno obratno se razmika na desno. Na povelje: »Razmeknite se na levo za razpetje lakti (2 koraka) — stopaj!« se vrši razmikanje kakor zgoraj, dokler se učenci pri razpetih laktech več ne dotikajo. Da se razmaknjena vrsta spet sklene, se zapove: »Sklep na desno (levo) — stopaj!«

Čelni krog se razmika in sklepa s koraki navzad in naprej; bočna vrsta in bočni krog se pretvori pred razmikanjem, oziroma sklepanjem v čelno vrsto, oziroma v čelni krog.

7. Hod bočne vrste v izprevodu.

Da se navadijo učenci korakati drug za drugim, jih vodi učitelj po raznovrstnih izprevodnih črtah: ob mejah vadišča (obvod), v ločni črti (lokovod), v vijugasti (kačji vod), kotnati (kotovod), v krožni (krogovod).

Obrazec 4.

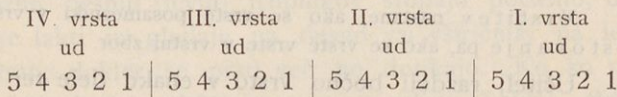


Učenci izpočetka ne korakajo v taktu in istostopu. Navaditi se morajo, da pazijo na izprevodne črte, in da so za 1 korak razmaknjeni. Istotako se morajo izuriti, da se v izprevodu ustopajo v čelno vrsto. Na povelje: »Na levo (desno) — obstoj!« obstoji prvec ter krene $\frac{1}{4}$ na levo (desno), vsi naslednjiki store isto po vrsti ter se uravnajo po njem.

Tvoritev vrstnega zbora in vadba v njem.

Več v celoto združenih vrst tvori vrstni zbor. Če stoje čelne vrste vštric, druga ob drugi, se imenuje zbor čelna proga, če pa so postavljene druga za drugo, čelni steber. Bočne vrste, stoječe druga za drugo, tvorijo bočno progo; vštric stoječe bočne vrste se imenujejo bočni steber. Vsaka vrsta je u d vrstnega zbora.

Obrazec 5.



Čelna proga.

Obrazec 6.

IV. vrsta	III. vrsta	II. vrsta	I. vrsta
ud	ud	ud	ud
5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1

Ročna proga.

Obrazec 7.

5	4	3	2	1	I. vrsta (ud)
5	4	3	2	1	II. »
5	4	3	2	1	III. »
5	4	3	2	1	IV. »
V.	IV.	III.	II.	I.	I. tropa
»	»	»	»	»	

Čelni steber.

Obrazec 8.

1	1	1	1	I. tropa
2	2	2	2	II. »
3	3	3	3	III. »
4	4	4	4	IV. »
5	5	5	5	V. »
I.	II.	III.	IV.	IV. vrsta (ud)
»	»	»	»	

Ročni steber.

8. Iz čelne vrste se napravi čelna proga, ako se s štetjem razdeli v 2, 3, 4 itd. enakoštevilne vrste tako, da učitelj zapove: »V četvorice, petorice itd. od desne — šteji!« Desni voditelj začne šteti, okrenivši glavo proti svojemu levemu strancu, z eno, in vsak po vrsti od njega nadaljuje štetje do 4, 5 itd. Ko izgovori število, okrene glavo zopet naprej. Po 4, 5 itd., začne nastopni učenec šteti z eno. S $\frac{1}{4}$ okreta na levo ali desno nastane bočna proga.

9. Tvoritev bočnega stebra iz bočne vrste se izvrši z vrstovanjem bočnih vrst vštric.

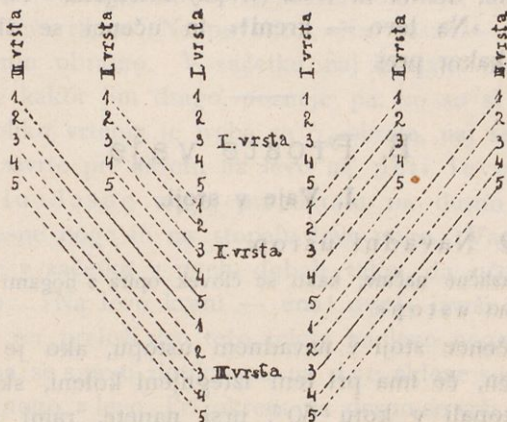
Vrstitev nastane, ako se vrsté posamezniki v vrsto, vrstovanje pa, ako se vrsté vrste v vrstni zbor.

Učitelj razdeli bočno vrsto v enake dele ter jih zaznamuje s prvo, drugo itd. vrsto; potem zapove:

»Vrstujte na levo (desno) vštric prve vrste — stopaj!«
 Prva vrsta ostane na mestu, druga koraka na levi (desni)
 strani prve ter se postavi vštric nje itd. Istoštevilniki
 (tropniki) stoje vštric. Pretvoritev se izvrši s poveljem:
 »Razstop!«, potem: »V bočno (čelno) vrsto — nastop!«

Obrazec 9.

Na levo vštric I. vrste. Na desno vštric I. vrste.



Vrstovanje.

10. Bočni steber koraka v izprevodu istotako kakor bočna vrsta, po sličnih izprevodnih črtah, a učenci morajo paziti, da so uravnani tudi vštričniki.

11. Razmak in sklep stebra.

V stebri se imenuje vrsta istoštevilnikov tropa in nje vrstilci tropniki.

V prvo se zapove tropam, da se razmaknejo:
 »Razmak za razpetje lakti na levo (desno) — stopaj!«
 Razun desnih (levih) tropnikov stopajo počasno, dvigajo lakti in gledajo na desno vsi vštričniki na levo vstran, dokler se prsti več ne dotikajo. Ko so razmaknjeni, spuste lakti v veso na povelje: »Lakti — dol!«

Obratno se vrši razmak na desno. Ako hoče učitelj vrste (ude) razmekniti, zapove: »Na levo — kreni!« in učenci se takisto kakor zgoraj razmeknejo za razpetje lakti.

Ako se naj sklene steber, stopajo učenci na povelje: »Sklep čelnih vrst (trop) na desno — stopaj!« razun desnega tropnika s stranskimi koraki polagoma na desno, dokler ni vrsta (tropa) sklenjena. Potem se zapove: »Na levo — kreni!« in učenci se sklenejo takisto kakor prej.

B. Proste vaje.

I. Vaje v stoji.

12. Navadni ustop.

Različne načine, kako se človek opira z nogami ob tla, imenujemo ustope.

Učenec stoji v navadnem ustopu, ako je ravno vzklonjen, če ima pri tem iztegnjeni kolena, sklenjeni peti, stopali v kotu 60° , prsi napete, rami navzad umaknjeni in enako visoki, lakti prosto ob straneh viseči, glavo po koncu, pogled naprej. Na povelje: »Navadni ustop!« se skušajo učenci ustopiti na navedeni način. Učitelj pokaže napake in jih popravlja. Na povelje: »Odmor!« se vsak lahko ustopi, kakor mu prija; samo z levo nogo se ne sme ganiti z mesta.

13. Topot z nogo.

Na povelje: »Enkrat (2, 3krat itd.) z levo nogo — topot!« dvignejo učenci levo nogo, nekoliko upognivši, koleno, ter jo postavijo kolebno v prejšnjo stoji.

14. Sklepni ustop.

Iz navadnega ustopa preidejo učenci v sklepni ustop, ako zasučejo stopala navznotraj, tako da se

palec znotraj tišči palca. Na 1! sklenejo stopala, na 2! je razmaknejo v navadni ustop.

15. $\frac{1}{4}$ okreta.

Okret je zavrtaj telesa okoli dolge osi. Ako se ves krog razdeli na četrtine, imamo $\frac{1}{4}$ okreta, $\frac{1}{2}$ okreta ali obrat, $\frac{3}{4}$ okreta.

Na povelje: »Na levo — kreni!« se okrenejo učenci z obrazom in z vsem telesom tja, kamor je kazala leva rama. Na povelje: »Na desno — kreni!« je vrtenje obratno. V začetku naj izvajajo učenci to gibanje kakor jim drago, pozneje pa, ko so si zapomnili, koliko vrtenja je treba za $\frac{1}{4}$ okreta, naj se vadijo, da se zavrte pri okretu na levo na peti leve in na stopalu desne noge, pri okretu na desno pa na peti desne noge in na stopalu leve noge. Vadi se to gibanje v začetku v dveh dobah tako, da učenec na povelje: »Na levo kreni — ena! dve!« izvrši na eno vrtenje ter preloži vso težo telesa na levo nogo, desna noga pa se s prsti dotika tal, na dve sklene s topotom desno nogo z levo. Pri okretu na desno se vrši gibanje nasprotno. Ko so se učenci tega dobro navadili, se vrši to gibanje v eni dobi, a noge se sklepajo vedno s topotom.

16. Stoja na prstih in izmena z navadnim ustopom. (Krčisteza nog.)

Na povelje: »Na prste se — dvigni!« se dvignejo učenci pri sklenjenih petah na prste in stopala in na: »Dol!« se spusté v navadni ustop. Večkrat zaporedoma se vrši ta vaja (krčisteza) v taktu. Na povelje: »Gor! — dol!« ali: »Ena! — dve!«

17. Krčenje kolen na pol (mali počep), krčenje in stezanje (mala krčisteza kolen).

Pri tem drže učenci trup iztegnjen in upognejo kolena polagoma toliko, da so kolena navpično nad

prsti. Vadi se *a*) s štetjem, in sicer v začetku na štiri dobe: »Krčisteza kolen vadi — 1! (dvig na prste), 2! (skrčitev), 3! (dvig na prste), 4! (navadni ustop).« Pozneje sta 1 in 2 = 1, 3 in 4 = 2; *b*) v taktu: »Krči in iztezaj kolena — 1! 2!«

18. Upogibanje trupa naprej in vzklanjanje.

Pri tem gibanju so bedra popolnoma iztegnjena, trup pa se nagne toliko naprej, da tvori z bedri pravi kot. (Dekleta samo do topega kota.) Povelja: »Trup naprej — upogni!« »Vzkloni! ali: »Trup upogibaj naprej in vzklančaj — 1! 2!«

19. Upogibanje trupa vstran in vzklanjanje.

V prvo se zapove: »Roke — v bok!« (ob kolke). Potem: »Trup na levo — upogni!« — »Vzkloni!« — »Trup na desno — upogni!« — »Vzkloni!«

Bedra so popolnoma iztegnjena, trup se upogne, kolikor se dá, na levo, oziroma na desno na povelje: »Upogni!« in zopet iztegne na: »Vzkloni!«

20. Dviganje lakti. Iztegnjene lakti se dvigajo in spuščajo na vse strani, kvišku in nizdol.

Položaj lakti je dlanski, ako je dlan, nartni, ako je nart (hrbet) roke, palčni, kadar je palec, mezinčni, kadar je mezinec zgoraj. Drže se lakti (drža) v vesi (pobesi) spredaj, ob strani, zadaj; v vzpetju spredaj ali zadaj, ako sta razovno pred prsmi, ali za hrbtom (seveda kolikor mogoče), v razpetju, ako sta razovno ob straneh; v višku, ako sta navpik.

Povelja: »Lakti v vzpetje naprej, v vzpetje navzad, v razpetje, spredaj kvišku ali ob straneh kvišku — dvigni! — spusti!« ali: »1! 2!« Navadno je položaj lakti pri dviganju v vzpetje palčni, v razpetje nartni.

21. + Krčisteza lakti.

Na povelje: »Lakti — skrči!« se skrčijo lakti v laktu toliko, da se palci malone dotikajo ram. Na

S križcem + zaznamovane vaje so deklicam prikladnejše.

»Lakti — iztegni!« se spuste zopet v veso. — »1! 2!« se šteje, če se vrši vaja zaporedoma. Krčisteza lakti se vadi tudi v vzpetju, v razpetju in v višku.

22. Sunek lakti naprej v vzpetje, vstran v razpetje, kvišku in navzdol.

Lakti se na povelje: »Za sunek lakti — skrči!« skrčijo v laktu in roke napravijo pesti. Na daljnje povelje: »Sunite obelahč — naprej, v razpetje, k višku, navzdol — suni!« iztegnejo učenci brzo in z močjo lakti na ravnost v vzpetje, razpetje itd. Zaporedoma se šteje: »1! 2!«

23. Mahanje lakti (kolebanje).

Mahanje je kolebno gibanje iztegnjenih lakti. Maha se *a)* naprej in navzad v vzpetje spredaj in zadaj; *b)* kvišku in v vzpetje zadaj; *c)* iz vzpetja spredaj v razpetje. Povelja *a)*: »Mahaj v vzpetje naprej in navzad — 1! 2!« *b)* »Mahaj kvišku in v veso — 1! 2!« *c)* »Lakti v vzpetje — dvigni! Mahaj iz vzpetja v razpetje — 1! 2!« Mahanje se tudi lahko vrši spredaj in v višku križema.

24. Sukanje lakti v vesi, v vzpetju, razpetju, v višku se vrši, ako se roka in ž njo vsa lakt toliko zasučé navznotraj ali navzunaj, da je dlan obrnjena naprej. »Lakti suči — 1! 2!«

25. Mikanje ramen gor in dol, naprej in navzad.

Vzame se (bočna) opora. (Roke se opro ob kolke tako, da so palci zadaj in drugi prsti spredaj.) Učenci dvignejo na povelje: »Mikaj z ramami gor in dol — 1! 2!« rame na 1! in na 2! je spuste; na povelje: »Mikajte z ramami naprej in navzad — 1! 2!« potegnejo lakte in ž njimi rame na 1! naprej, na 2! navzad.

26. Dviganje lakti in njih krčenje v pre-križje spredaj (zadaj).

Desna roka prime levo zgornjo lakt, leva spodnja lakt se dene križema pred desno spodnjo lakt in leva roka pod desno zgornjo lakt (desna črez; obratno je leva črez). Povelje: »Lakti v prekrižje spredaj, desno (levo) črez — dvigni!« ali »skrči!«

27. Ploskanje z rokami.

Lakti se spredaj hitro skrčijo tako, da je leva roka z dlanjo navzgoraj, desna nekoliko više navzdol zasukana, potem ploskne desna ob levo in potem se lakti iztegnejo v veso. Povelje: »Enkraten plosk z rokami — ploskni!« ali »Ploskajte z rokami, vadi — 1! 2!« Seveda pri večkratni vaji izostane izteza v veso.

28. Upogibanje glave, sukanje in kro-ženje.

Na povelje: »Glavo naprej (vstran) — upogni! — vzkloni!« se glava upogne proti prsim (proti rami) na besedo »upogni!« ter se dvigne pokonci na »vzkloni!« — Na povelje: »Na levo (desno) — glej!« — »Pozor!« se glava zasučé v smer rame na »glej!« in na »pozor!« se zasučé nazaj.

Na povelje: »Krožite z glavo na desno — vadi!« upognejo učenci glavo naprej, odtod na desno vstran, potem navzad, na levo vstran in slednjič naprej ter jo vzklonijo. Glava z vratom napravi pri tej vaji plašč stožca, čegar ost je v okretači (Epistropheus).

Gibanja z glavo naj se učenci vadijo polagoma in ne prepogostoma, ker nagla in prepogosta vadba pri slabotnih otrocih lahko provzroči omotico in bolečine v glavi.

II. Vaje v hoji.

29. Navadna hoja.

Vadi se *a)* na mestu, *b)* z mesta naprej s štetjem, s topotom, s ploskom rok. N. pr.:

»Hoja na mestu do 4, 6, 8 itd. štejte — stopaj!«

»Hoja na mestu, pri vsakem prvem od 4 stopov topot (plosk) — stopaj!« itd.

»Hoja naprej 10 korakov pri vsakem drugem topot (na vsak levi stop topot, plosk) — stopaj!« itd.

Posebno mnogo je vaditi učence, da dobro obstajajo pri hoji z mesta. Po zadnjem štetem stopu sklene hitro s topotom noga, ki je zadaj. N. pr. »Dva koraka naprej, z levo izstopi — stopaj! 1! 2!« (leva sklene hitro s topotom).

»Tri korake naprej, z levo izstopi — stopaj! 1, 2, 3!« (desna sklene s topotom) itd.

Pri hoji v taktu (hodu), katera se začne vaditi že na tej stopnji, je obstajati na povelje: »Vrsta, oddelek — stoj!« Beseda »stoj!« se da na stop desne noge; učenci napravijo še eden korak z levo in sklenejo hitro z desno nogo s topotom. Kar se tiče nadaljnje hoje, glej red. vaje: »Hod v izprevodu« št. 7.

30. Hoja po prstih.

Na povelje: »Po prstih naprej — stopaj!« se dvignejo učenci na prste in stopajo, dokler se jim ne dá povelje: »Stoj!« Tedaj obstanejo v stoji na prstih, potem se spuste v stoji na vsi nogi. (Slično se vadi hoja po petah in robih nog.)

III. Vaje v skakljanju.

31. Skakljanje obenož.

Skakljanje se razločuje od skakanja, kakor že beseda kaže, v tem, da je pri skoku treba večjega odpaha in da traja letenje (polet) v zraku dalje časa.

Na povelje: »Zaskakljaj!« učenci skrčijo in iztegnejo noge in kolena ter se odpahnejo od tal. Na povelje: »Skakljaj — 1! 2! 3!« itd. se vrši 1, 2, 3 krat zaporedoma.

Primeri.

I.

1. **Nastop!**
2. **Pozor!**
3. Na desno — ravnaj!
4. **Pozor!**
5. Lakti v vspetje — dvigni!
6. Lakti v veso — spusti!
7. Lakti kvišku — dvigni!
8. Lakti — nizdol! (v veso!)
9. **Razstop!**
10. **Nastop!**
11. Na desno se — uravnaj!
12. **Pozor!**
13. Sklepni — ustop!
14. Navadni — ustop!
15. Lakti v prekrizje na prsi — dvigni!
16. Kolena na pol — skrči!
17. Kolena — stegni!
18. Lakti — dol!
19. **Razstop!**
20. **Nastop!**
21. Desni krilnik (voditelj) 2 koraka naprej — stopi!
22. Na desno se — uravnaj!
23. **Pozor!**
24. Lakti kvišku — dvigni!
25. Lakti v vspetje — spusti!
26. Lakti na prsi v prekrizje — skrči!
27. V stojo na prste — dvigni!

28. Navadni — ustop!
29. Razstop!
30. Nastop!
31. Levi voditelj dva koraka naprej — stopi!
32. Na levo se — uravnaj!
33. Pozor!
34. Lakti kvišku — dvigni!
35. Lakti v veso — spusti!
36. Odmor!

II.

1. Nastop!
2. Na desno se — uravnaj!
3. Lakti na prsi v prekrižje — dvigni!
4. Lakti v veso — spusti!
5. Roke (ob — kolke!) — v bok!
6. Roke — dol!
7. Razstop!
8. Nastop!
9. Sredinec dva koraka naprej — stopi!
10. Po sredincu se — uravnaj!
11. Pozor!
12. Lakti — skrči!
13. Navzdol — iztegni!
14. Lakti v vzpetje — dvigni!
15. Lakti — skrči!
16. Lakti v vzpetje — iztegni!
17. Lakti v veso — spusti!
18. Razstop!
19. Nastop!
20. Levi krilnik dva koraka na levo — stopi!
21. Sklep na levo — stopaj!
22. Pozor!
23. Lakti — skrči!

24. Lakti v vzpetje — iztegni!
25. Lakti kvišku — dvigni!
26. Lakti — skrči!
27. Lakti kvišku — iztegni!
28. Lakti v veso — spusti!
29. Desni krilnik dva koraka na desno — stopi!
30. Vrsta na desno — skleni!
31. **Pozor!**
32. Krči in iztezaj noge trikrat vadi — 1! 2! 1! 2!
1! 3!
33. **Razstop!**
34. **Nastop!**
35. Na desno se — uravnaj!
36. **Odmor!**

III.

1. **Nastop!**
2. **Pozor!**
3. Na desno se — uravnaj!
4. Na desno — v bok! (kreni!)
5. Lakti v razpetje — dvigni!
6. Lakti — skrči!
7. Lakti v veso — iztegni!
8. Roke (ob — kolke!) — v bok!
9. Roke — dol!
10. **Razstop!**
11. **Nastop!**
12. Na levo se — uravnaj!
13. **Pozor!**
14. Lakti v vzpetje — dvigni!
15. Lakti — skrči!
16. Lakti v vspletje — iztegni!
17. Lakti kvišku — dvigni!
18. Lakti v veso — spusti!

19. Lakti za sunek naprej — skrči!
20. Naprej — suni!
21. Lakti v veso — spusti!
22. Razstop!
23. Nastop!
24. Na levo se — uravnaj!
25. Pozor!
26. Na levo — v bok!
27. Lakti v razpetje — dvigni!
28. Lakti za sunek v stran — skrči!
29. Oberoč (obelahč) v razpetje — suni!
30. Lakti kvišku — dvigni!
31. Lakti v veso — spusti!
32. Prvec dva koraka na levo — stopi!
33. Po prvem se — uravnaj!
34. Na desno — (v čelo!) kreni!
35. Za sunek kvišku lakti — skrči!
36. Kvišku — suni!
37. Lakti — nizdol!
38. Na desno — v bok!
39. Prvec dva koraka na desno — stopi!
40. Po prvem se — uravnaj!
41. Na levo — v čelo!
42. Razstop!

IV.

1. Nastop!
2. V čelni krog — stopaj!
3. Razmak!
4. Lakti v vspetje — dvigni!
5. Lakti — skrči!
6. Lakti v vspetje — iztegni!
7. Lakti kvišku — dvigni!
8. Lakti v veso — spusti!

9. Lakti za sunek kvišku — skrči!
10. Kvišku — suni!
11. Lakti v veso — spusti!
12. **Razstop!**
13. **Nastop!**
14. Sredinec dva koraka naprej — stopi!
15. Po sredincu — ravnaj!
16. Na levo — v bok!
17. Lakti v razpetje — dvigni!
18. Lakti — skrči!
19. Lakti v veso — stegni!
20. Lakti za sunek vstran — skrči!
21. V razpetje — suni!
22. Lakti kvišku — dvigni!
23. Za sunek kvišku — skrči!
24. Kvišku — suni!
25. Lakti — nizdol!
26. Na desno — v čelo!
27. **Razstop!**
28. V levi bok — nastop!
29. Prvec dna koraka na desno — stopi!
30. Po prvem se — uravnaj!
31. Roke (ob — kolke!) — v bok!
32. Rame — dvigni!
33. Rame — spusti!
34. Lakti v veso — spusti!
35. Lakti v razpetje — dvigni!
36. Lakti za sunek vstran — skrči!
37. Oberoč vstran — suni!
38. Lakti kvišku — dvigni!
39. Lakti v veso — nizdol!
40. **Razstop!**
41. V desni bok — nastop.
42. Po prvem se — uravnaj!

43. Rame umikaj naprej in navzad vadi — 1! 2! ...
Stoj!
44. Na desno — v čelo!
45. Na desno se — uravnaj!
46. Roke — (ob kolke!) v bok!
47. Na prste se — dvigni!
48. Navadni — ustop!
49. **Odmor!**

V.

1. **Nastop!**
2. Na desno se — uravnaj!
3. Hoja na mestu — stopaj!
4. Lakti v vspetje — dvigni!
5. Lakti v veso — spusti!
6. **Stoj!**
7. Na desno se — uravnaj!
8. Roke (ob — kolke!) — v bok!
9. Trup naprej — upogni!
10. Trup — vzkloni!
11. Za sunek naprej lakti — skrči!
12. V vzpetje — suni!
13. Lakti — nizdol!
14. **Razstop!**
15. **Nastop!**
16. Na levo — kreni!
17. Prvec dva koraka na levo — stopi!
18. Po prvem se — uravnaj!
19. Hoja na mestu — stopaj!
20. Lakti v razpetje — dvigni!
21. Roke (ob — kolke!) — v bok!
22. **Stoj!**
23. Trup na levo — upogni!
24. Trup — vzkloni!

25. Za sunek v stran lakti — skrči!
26. Oberoč vstran — suni!
27. Lakti v veso — spusti!
28. **Razstop!**
29. (V čelno vrsto.) **Nastop!**
30. Na levo se — uravnaj!
31. Na levo — kreni!
32. Lakti ob straneh kvišku — dvigni!
33. Roke (ob — kolke!) — v bok!
34. Trup na desno — upogni!
35. Trup — vzkloni!
36. Lakti — dol!
37. Hoja na mestu — stopaj!
38. Za sunek kvišku lakti — skrči!
39. Kvišku — suni!
40. Lakti v veso — spusti!
41. **Stoj!**
42. **Odmor!**

VI.

1. **Nastop!**
2. Na desno se — uravnaj!
3. Dva koraka naprej — stopi!
4. Na levo — kreni!
5. Po prvem se — uravnaj!
6. Hoja v obvodu — stopaj!
7. Na desno — obstoj!
8. Štiri korake naprej — stopi!
9. Na desno — kreni!
10. Hoja s topotom v izprevodu — stopaj!
11. Na levo — obstoj!
12. Dva koraka naprej — stopi!
13. **Razstop!**
14. **Nastop!**

15. Na desno se — uravnaj!
16. Lakti kvišku — dvigni!
17. Lakti v razpetje — spusti!
18. Za sunek naprej lakti — skrči!
19. Naprej — suni!
20. Lakti v veso — spusti!
21. Hoja po prstih naprej — stopaj!
22. **Stoj!**
23. Na levo — kreni!
24. Roke — v bok!
25. Trup na levo — upogni!
26. Trup — vzkloni!
27. Lakti — dol!
28. Hoja lokoma — stopaj!
29. Na desno — obstoj!
30. Lakti kvišku — dvigni!
31. Lakti za sunek kvišku — skrči!
32. Kvišku — suni!
33. Roke — v bok!
34. Trup naprej — upogni!
35. Trup — vzkloni!
36. Na desno — kreni!
37. Hoja po kotastih črtah — stopaj!
38. Na levo — obstoj!
39. **Razstop!**
40. **Nastop!**
41. Na desno se — uravnaj!
44. Štirikrat zaskakljaj — 1! 2! 3! 4!
43. Na levo — kreni!
44. Hoja v krogu — stopaj!
45. **Razstop!**
46. V desni bok — nastop!
47. Hoja po vijugastih črtah — stopaj!
48. Na desno — obstoj!

49. Krčisteza kolen do štiri — 1! 2! 3! 4!
 50. Z laktmi mahaj v vzpetje spredaj in zadaj — 1! 2!
 3! 4!
 51. Lakti v veso — spusti!
 52. **Odmor!**

VII.

1. **Nastop!**
2. Na desno se — **uravnaj!**
3. V osmorice od desne — **preštej!**
4. Na desno — **kreni!**
5. Vsak prvec lakti kvišku — **dvigni!** (Prva, druga, tretja vrsta.)
6. Vsak prvec lakti v veso — **spusti!**
7. Vrstujte na desno vštric prve vrste — **stopaj!**
8. **Razstop!**
9. V čelno progo — **nastop!**
10. Za sunek naprej lakti — **skrči!**
11. V vzpetje — **suni!**
12. Roke — v **bok!**
13. Krči in iztezaj kolena do štiri — 1! 2! 3! 4!
14. Lakti v veso — **spusti!**
15. Štiri korake naprej — **stopaj!**
16. Na levo — **kreni!**
17. Vrstujte na levo vštric prve vrste — **stopaj!**
18. Roke — v **bok!**
19. Noge krči in iztezaj do štiri vadi — 1! 2! 3! 4!
20. Lakti — **dol!**
21. **Razstop!**
22. **Nastop!**
23. Dva koraka naprej — **stopi!**
24. Na desno se — **uravnaj!** — **Pozor!**
25. Lakti v vzpetje zadaj — **dvigni!**
26. Z laktmi mahaj kvišku do pet — 1! 2! 3! 4! 5!

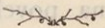
27. Lakti v vzpetje spredaj — spusti!
28. Za sunek navzdol lakti — skrči!
29. Navzdol — suni!
30. Na desno — kreni!
31. Hod v obvodu — stopaj!
32. Na desno — obstoj!
33. **Pozor!**
34. Upogibaj naprej in vzklanaj trup do štiri — 1! 2!
3! 4!
35. Na levo — kreni!
36. Prvci vsake vrste lakti kvišku — dvigni! (Prva,
druga, tretja vrsta.)
37. Lakti v veso — spusti!
38. Vrstujte na levo vštric prve vrste — stopaj!
39. **Razstop!**
40. V desni bok — nastop!
41. Roke — v bok!
42. Trup na levo — upogni!
43. Trup — vzkloni!
44. Lakti v razpetje — dvigni!
45. Mahaj med razpetjem in višku — 1! 2! . . . Stoj!
46. Za sunek naprej lakti — skrči!
47. Naprej — suni!
48. Roke — v bok!
49. Trup na desno — upogni!
50. Trup — vzkloni!
51. **Odmor!**

VIII.

1. **Nastop!**
2. Na desno se — uravnaj.
3. **Pozor!**
4. V šestorice od desne — preštej!
5. Na desno — kreni!

6. Vsak prvec lakti v razpetje — dvigni! (Prva, druga, tretja vrsta.)
7. Lakti v veso — spusti!
8. Na levo vrstujete vštric prve vrste — stopaj!
9. Razmak za razpetje lakti na levo — stopaj!
10. Lakti v veso — spusti!
11. Po prvem se — uravnaj!
12. Lekti v razpetje — dvigni!
13. Med razpetjem in viškom mahaj — 1! 2! . . . Stoj!
14. Roke — v bok!
15. Zaskakljaj štirikrat — 1! 2! 3! 4!
16. Sklep na desno v stebru — stopaj!
17. **Razstop!**
18. V bočni steber — nastop!
19. Razmak za razpetje lakti na levo — stopaj!
20. Lakti — dol!
21. Na desno — kreni!
22. Trup upogibaj naprej in vzklančaj do štiri — 1! 2!
3! 4!
23. Hoja na mestu s topotom — stopaj!
24. Lakti kvišku — dvigni!
25. Za sunek naprej — skrči!
26. Naprej — suni!
27. Lakti — nizdol!
28. **Stoj!**
29. Na desno — kreni!
30. Noge krči in iztezaj — 1! 2! . . . Stoj!
31. Sklep na levo — stopaj!
32. Hod v različnih črtah — stopaj!
33. **Stoj!**
34. **Razstop!**
35. Na zbirališču v čelno vrsto — nastop!
36. Na desno se — uravnaj!
37. Na desno — kreni!

38. Vrstujete v bočni steber vštric prve vrste na levo — stopaj!
39. Razmak za razpetje lakti na levo — stopaj!
40. Na levo — kreni!
41. Razmak na levo za eno lakt — stopaj!
42. Po prvem se — ravnaj!
43. Kolena krči in stezaj — 1! 2! . . . Stoj!
44. Na desno — kreni!
45. Lakti v vzpetje — dvigni!
46. Med vzpetjem in razpetjem mahaj — 1! 2! . . . Stoj!
47. Sklep naprej — stopaj!
48. Na desno — kreni!
49. Sklep naprej — stopaj!
50. Na levo — kreni!
51. Razstop!
52. V bočni steber — nastop!
53. Lakti za sunek kvišku — skrči!
54. Kvišku suvaj — 1! 2! . . . Stoj!
55. Lakti — nizdol!
56. Odmor!



II. razred.

(Drugo šolsko leto.)

A. Redovne vaje.

32. Izmena ustopa posameznih udov v zboru.

Ko se napravi bočni steber z vrstovanjem na levo vštric, potem se zapove: »Prva in tretja vrsta na levo (desno) — kreni!« ali: »Druga in četrta vrsta na levo (desno) — kreni!« ali: »Prva in tretja vrsta na levo, druga in četrta vrsta na desno — kreni!«

33. Razstop in nastop posameznih udov v zboru.

Na povelje: »Prva vrsta — razstop!« se razidejo učenci prve vrste, in na povelje: »Prva vrsta — nastop!« pridejo zopet na svoje prostore v zboru, ali v hodu ali v teku. Istó tako se vadijo ostale vrste. Tudi prvo in drugo, ali tretjo in četrto vrsto ob enem lahko učitelj vadi.

Pri teh vajah morajo učenci dobro poznati svojo vrsto in nje mesto v zboru. V to svrho jim učitelj vse dobro razloži in pokaže ter se pri posameznikih prepriča o znanju. Povelja za to so, n. pr.: »Prva vrsta lakti kvišku — dvigni!« »Lakti — dol« — »Četrta

vrsta roke — v bok!« — »Dol!« — »V vsaki vrsti prvci (drugci, zadnjaki itd.) lakti kvišku — dvigni!« — »Dol!«

34. Premestitev stebra na drug prostor s posameznimi udi.

»Prva vrsta (v bočnem stebru) osem korakov naprej — stopaj!« — »Druga vrsta (potem tretja, četrta itd.) vrstuj vštric prve — stopaj!«

Obrazec 10.

	I.					II.					
1. vrsta	1	2	3	4	→	1	2	3	4	1. vrsta
2. "	1	2	3	4	→	1	2	3	4	2. "
3. "	1	2	3	4	→	1	2	3	4	3. "
4. "	1	2	3	4	→	1	2	3	4	4. "

»Prva vrsta (v čelnem stebru) šest korakov naprej — stopaj!« — »Druga vrsta (potem tretja, četrta itd.) vrstuj k prvi (drugi, tretji itd.) s prejšnjim razmakom — stopaj!«

Obrazec 11.

I.					II.				
4	3	2	1	←	4	3	2	1
4	3	2	1	→	4	3	2	1
4	3	2	1	←	4	3	2	1
4	3	2	1	→	4	3	2	1
.	.	.	1. vrsta			.	.	.	1. vrsta
4	3	2	1			4	3	2	1

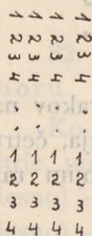
35. Pretvoritev bočnega stebra v čelni in čelnega v bočni steber s hodom naprej in obstojem na desno (levo).

Pri pretvoritvi bočnega stebra v čelni steber gre prva vrsta na povelje: »Prva vrsta osem korakov naprej, na desno (levo) obstoj — stopaj!« osem korakov naprej ter obstoji na desno (levo). Potem vrstujejo druga,

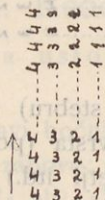
tretja, četrta ... vrsta za prvo zadaj, vsaka obstoji posebej na desno (levo) ter se uravnava. (Obrazec 12.)

Pri pretvoritvi čelnega stebra v bočni stebec napravi na povelje: »Prva vrsta šest korakov naprej z obstojem na levo — stopaj!« prva vrsta šest korakov naprej in krene $\frac{1}{4}$ na levo, druge vrste vrstujejo v prejšnjem razmaku, krenejo po obstoju $\frac{1}{4}$ na levo ter se uravnajo. (Obrazec 13.) Tudi kaka druga vrsta lahko začne, a mora pri pretvoritvi čelnega stebra v bočni stebec najprej kreniti na levo (desno), potem šele napraviti dotično število korakov. (Obrazec 14.)

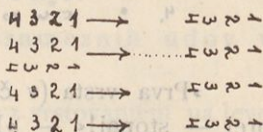
Obrazec 12.



Obrazec 13.



Obrazec 14.

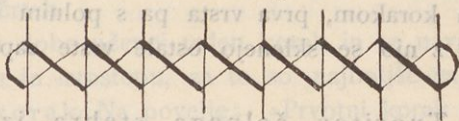


36. Zveza posamnih vrst.

V čelni vrsti se učenci zvežejo: *a)* da se primejo za roke na povelje: »Za roke se — primi!« — »Roke — dol!« *b)* da denejo od zadaj desno spodnjo lakt v levo svojega stranca na povelje: »Zveza spodnjih — lakti!« — »Lakti — dol!« *c)* da položijo drug drugemu od zadaj roke na rame na povelje: »Roke na — rame!« — »Roke — dol!« *d)* da zapletejo lakti spredaj ali zadaj. Na povelje: »Od desne na levo spredaj zapletite lakti — zapletiti!« denejo od desne proti levi strani učenci iztegnjene lakti v prekrižje, vsak svojo levo čez desno svojega stranca, in primejo prvi z levico desnico tretjega, drugi desnico četrtega, tretji petega itd. Končno sklene prvi

desnico z desnico drugega in zadnji levico z levico predzadnjega. Istotako se vrši zapletanje zadaj.

Obrazec 15.

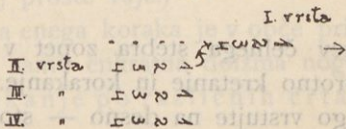


V bočni vrsti. Učenci denejo roke na rame svojih sprednjikov na povelje: »Roke na rame sprednjikov — deni!«

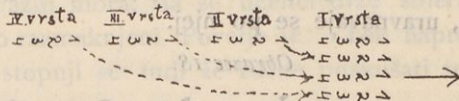
37. Odhod bočnih vrst iz bočnega stebra v progo in zopet vrstovanje na desno (levo) v bočni steber.

Na povelje *a*): »Stopaj!« gre prva vrsta v obvodu naprej, druga vrsta se sklene s prvo, ko je zadnji prve vrste mimo odkorakal; istotako tretja z drugo itd. (Obrazec 16 *a*.) Na povelje *b*): »Na levo (desno) vštric prve vrste — vrstuj!« obstoji prva vrsta ali stopa na mestu, dokler niso ostale vrste izvršile vrstovanja. (Obrazec 16 *b*.)

Obrazec 16 *a*).



Obrazec 16 *b*).



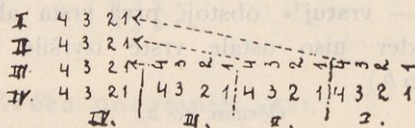
Vsa ta vaja se vrši lahko tudi med hodom v izprevodu. Na povelje: »Na levo vštric prve vrste — vrstuj!« stopa prva vrsta s kratkim korakom. Ko se je

izvršilo vrstovanje v steber, stopa steber na povelje: »Polni — korak!« v navadnem hodu naprej. Pri pretvoritvi stebra v progo stopajo druga, tretja itd. vrsta s kratkim korakom, prva vrsta pa s polnim korakom naprej, in z njo se sklenejo ostale vrste zaporedoma v progo.

38. Tvoritev čelnega stebra iz čelne proge z vrstovanjem spredaj ali zadaj.

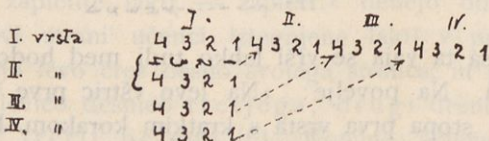
Na povelje: »V čelni steber vrstujte na desno (za prvo vrsto) zadaj — stopaj!« ostane prva vrsta na mestu, druga, tretja itd. napravijo $\frac{1}{4}$ okreta proti njej ter vrstujejo za njo, druga vrsta s toliko koraki, kolikor vrstilcev ima vrsta, tretja vrsta z dvakrat toliko, četrta z trikrat toliko. Ko se vrstovanje izvrši, se okrene vsaka vrsta v čelo in se uravna po istoštevilnikih. Slično je vrstovanje na levo spredaj. (Obrazec 17.)

Obrazec 17.



Pretvoritev čelnega stebra zopet v čelno progo je uprav nasprotno kretanje in korakanje. Na povelje: »V čelno progo vrstujte na desno — stopaj!« krenejo razun prve vrste ostale na desno, stopajo vsaka svojo število korakov naprej ter vrstujejo vštric prve vrste na desno, uravnavaje se po njej.

Obrazec 18.



39. Vaje I. razreda v izprevodu s taktom in istostopom, t. j. v hodu.

Hod bočne vrste in bočnega stebra po različnih hodnih črtah.

Da dobe učenci trden korak in se navadijo hoje po taktu in istostopu, za to so najboljše vaje a) prvotni korak. Na povelje: »Prvotni korak — 1! 2!« dvigne telovadec na 1 levo koleno, ga iztegne in stopi za korak naprej, a istodobno se dvigne na stopalo desne noge. Vsa telesna teža je na levi nogi, trup je nagnjen naprej tako, da se desna noga le s prsti dotika tal. Po majhnem prestanku na 2 izkorači na enak način desno bedro. Na besedo: »Stoj!« ki se izreče, ko stopi noga na tla, napravi drugo bedro še en korak in se sklene s prvim v stojo. Na povelje: »Navadni — korak!« učenci korakajo z navadnim korakom dalje. Ker je vaja precej utrudljiva, jo je treba večkrat menjati z navadnim hodom. Dobro jo je vaditi vsako uro, a po malo časa. Pri vadbi z dekletimi izostane dviganje kolena. b) Topot z levo nogo pri korakanju. Povelje: »Hod naprej z levo nogo topot (z levo izstopi) — stopaj! (Glej proste vaje.)

Dolžina enega koraka je v obče pri dečkih dvojna, pri dekletih samo enkratna dolžina noge.

40. Tekanje po različnih črtah brez takta in istostopa.

Od početka vodi učitelj sam učence po različnih črtah. Paziti mora, da se učenci drže smeri, in da so pravilno razmaknjeni. Povelje je: »Tek naprej — teci!« Na tej stopnji se tudi že začne poskušati tek v taktu.

B. Proste vaje.

I. Vaje v stoji.

41. Mahanje (kolebanje) obeh lakti semtertja.

Obe lakti se dvigneta v vzpetje, odtod zamahneta na eno razovno na desno vstran, na dve isto tako na levo. Povelja: »Lakti v vzpetje — dvigni!« »Na desno in levo mahaj obelahč — 1! 2!« ... »Stoj!« »Lakti — dol!«

42. * Krčisteza lakti in palčni udar.

Obe lakti se skrčita tako, da so pesti v palčnem položaju vsaka na svoji rami blizu ušesa, potem se iztegneta s kolebom lokoma v veso. Povelje: »Lakti skrči na rame in palčni udar vadi — 1! 2!« ... »Stoj!«

43. * Krčisteza lakti in zgornji nartni udar.

Desna lakt se skrči tako, da pride pest k levemu ušesu, potem udari lokoma navzdol v veso. Isto tako leva lakt. Povelje: »Desno lakt skrči s pestjo na levo ramo — 1! Udari — 2! 1! 2! ... »Stoj!«

44. Kroženje s spodnjimi laktmi (motovilo).

Lakti se skrčijo spredaj tako, da spodnje lakti ležita druga na drugi, potem krožita druga okoli druge. Povelje: »Spodnji lakti spredaj — kroži!« »V veso — iztegni!«

45. Upogibanje in vzklanjanje trupa poševno naprej na levo in desno.

Navadno se denejo roke ob kolke. Na povelje: »Upogibajte trup poševno na levo (desno) in vzklanjajte, vadi — 1! 2!« se upogne trup v pokazani smeri na 1, na 2 pa se zopet vzklone.

Z zvezdo * zaznamovane vaje so deklicam neprikladne.

46. Upogibanje trupa navzad in vzklanjaje.

Povelje: »Upogibajte trup navzad, vadi — 1! 2!« Na 1 se trup počasi zmerno upogne navzad, na 2 se vzklone. Navadno se to upogibanje vadi v zakoračnem ustupu na levem ali desnem bedru. Roke so navadno v kolčni opori.

47. Koračni ustopi: Predkorak, zakorak, odkorak, prekrižni ustop pred stojnim bedrom ali za njim.

Z dotičnim bedrom se izstopi naprej, navzad, na desno, na levo vstran, prekrižno spredaj ali zadaj; teža telesa mora ostati na stojnem bedru. Povelja: »Predkorak (zakorak) z levim bedrom — 1! 2!« »Odkorak na desno (levo) — 1! 2!« »V prekrižni ustop z levo (desno) spredaj — 1! 2!« »V prekrižni ustop z levim (desnim) zadaj — 1! 2!« Na vsako 2 se postavi bedro v navadni ustop.

Če stoji pri odkoraku na desno ali levo telovadec enakomerno na obeh nogah, se imenuje ta ustop razkrečni (razkreča), pri predkoraku ali zakoraku pa prekrečni ustop (prekreča). Povelja pri vadbi so: »Odkorak z desnim (levim) v razkrečni ustop — stopi!« (vadi »1! 2! . . . Stoj!«) »Zakorak (predkorak) z desnim (levim) v prekrečo in nazaj v stojo, vadi — 1! 2!« . . . »Stoj!«

Opomba: Koračnim ustopom so slični a) nožilni ustopi: prednožni, zanožni, odnožni ustop. V te ustope pride telovadec, če bedro nekoliko prednoži, zanoži, odnoži ter ga postavi s prsti na tla. Teža telesa je samo na stojnem bedru. Posebno prikladne so te vaje dekletom. b) Izpad in borilni ustop. Izpad je predkoračni ustop naprej ali vpošev, ali odkoračni ustop, samo da se izkoračno bedro v kolenu toliko upogne, da so prsti in koleno v isti navpični črti ter prsti v smeri izpada; borilni ustop (umak) nastane, če se v izpadnem ustupu upogne stojno bedro in iztegne izpadno.

48. Noženje.

Dviganje iztegnjenih beder na vse strani imenujemo noženje. Drže se imenujejo prednožje, zanožje, odnožje.

Prednoženje, zanoženje, odnoženje se izvrši, če dvignemo bedro naprej, navzad, na levo ali na desno vstran. Pri prednoženju in zanoženju je mogoča tudi poševna smer. Pri dekletih samo do topega kota. Povelja: »Z levim (desnim) bedrom prednožuj — 1! 2!« . . . »Stoj!« »Z levim (desnim) bedrom zanožuj — 1! 2!« . . . »Stoj!« »Poševno spredaj prednožuj 1! 2!« . . . »Stoj!« itd. Na 1 se bedro dvigne, na 2 stopi zopet v navadni ustop.

49. Dviganje kolen.

Stegno se dvigne toliko, da tvori s trupom pravi kot (pri dekletih še manj), koleno je upognjeno, spodnje bedro visi z iztegnjeno nogo navzdol tako, da so koleno in prsti v isti navpični črti. Povelje: »Desno (levo) koleno dvigaj — 1! 2!« . . . »Stoj!« Na 2 se postavi noga v navadni ustop.

50. Dviganje spodnjih beder ali pet.

Na povelje: »Desno (levo) peto dvigaj — 1! 2!« . . . »Stoj!« se dvigne na 1 spodnje bedro, kolikor mogoče visoko, in na 2 se spusti v stoji. (Pri dekletih k večjemu do pravega kota.)

51. Izmena stoji na prstih in petah.

Na 1 se dvigne trup na prste, na 2 se spusti na pete; na »Stoj!« učenec stopi v navadni ustop. Povelje: »Menjaj stoji na prstih in petah — 1! 2!« . . . »Stoj!«

52. Drže lakti v zvezi z ustopi in gibanji u d o v.

V prvo se zapove drža: »Lakti v vzpetje, razpetje, kvišku, v prekrizje spredaj ali zadaj, v bok —

dvigni!« potem se izvrši dotična vaja na povelje: »Predkorak, zakorak z desnim (levim) bedrom — 1! 2!« ali »Prekrižni ustop z levim (desnim) spredaj — 1! 2!« ali »Krčisteza kolen, vadi — 1! 2! ali: »Prednoži (zamoži) — 1! 2!« ali: »Kolena dvigaj — 1! 2!« itd. Na povelje: »Lakti — dol!« se spuste lakti v veso.

II. Vaje v hoji.

53. * Hoja naprej z dviganjem kolen.

Učenci dvignejo v začetku vsakega koraka koleno, korakajoč v čelni ali bočni vrsti.

54. * Hoja naprej z dviganjem pet.

Slično s 53.

55. * Hoja naprej s prednoževanjem.

Slično s 53.

56. Postopna hoja naprej (vstran).

Na 1 izkorači levo bedro naprej (vstran), na 2 stopi desno za njim in se sklene.

57. * Tolčna hoja naprej.

Izkoračno bedro prednoži in udari s stopalom pred dostopom ob tla.

58. Hoja naprej z držami lakti.

Na povelje: »Hod naprej — stopaj!« koraka bočna vrsta v izprevodu, na daljnje povelje: »Lakti v razpetje (vzpetje, kvišku, v prekrižje itd.) — dvigni!« se dvignejo lakti v napovedano držo, ter se v njej drže do povelja: »Lakti — dol!«

III. Vaje v skakljanju.

59. Skakljanje obenož naprej.

Na povelje: »Naprej — skakljaj!« skakljajo učenci naprej po dolžini pol navadnega koraka pri vsakem skakljanju.

60. Skakljanje naprej z držami lakti.
Slično kakor pri hoji 58.

IV. Vaje v teku.

61. Tekanje na mestu in z mesta brez takta in istostopa.

Učitelj pokaže vzgledno tekanje ter vodi s početka sam učence pri tekanju po raznih hodnih črtah. Glavna stvar je, da so učenci uravnani in enako razmaknjeni. Proti koncu leta se lahko že poskuša tekanje v taktu.

Primeri.

I.

1. **Nastop.**
2. Na desno se — uravnaj!
3. **Pozor!**
4. Lakti kvišku — dvigni!
5. Lakti na prsi — skrči!
6. Naprej obelahč — **suni!**
7. Lakti — **dol!**
8. Na levo — kreni!
9. Lakti ob straneh kvišku — **dvigni!**
10. Lakti na prsi — skrči!
11. V razpetje — **suni!**
12. Lakti — **dol!**
13. **Razstop!**
14. **Nastop!**
15. Desni krilnik dva koraka naprej — stopaj!
16. Na desno se — uravnaj!
17. Z levim bedrom prednožuj — 1! 2! . . . **Stoj!**
18. Z desnim bedrom prednožuj — 1! 2! . . . **Stoj!**
19. Levi krilnik dva koraka navzad — stopaj!
20. Na levo se — uravnaj!

21. **Odmor!**
 22. **Pozor!**
 23. Na levo — kreni!
 24. Lakti na prsi — skrči!
 25. Sunek obelahč v stran suvaj — 1! 2! . . . **Stoj!**
 26. Roke — v bok!
 27. Z levim bedrom odnožuj — 1! 2! . . . **Stoj!**
 28. Z desnim bedrom odnožuj — 1! 2! . . . **Stoj!**
 29. Prvec dva koraka na desno — stopi!
 30. Po prvem se — uravnaj!
 31. Lakti ob straneh kvišku dvigaj — 1! 2! . . . **Stoj!**
 32. Osem korakov na mestu — stopaj!
 33. Na desno — kreni!
 34. V stojo na prstih dvigaj — 1! 2! . . . **Stoj!**
 35. **Razstop!**
 36. **Nastop!**
 37. Lakti na prsi — skrči!
 38. Kvišku suvaj — 1! 2! . . . **Stoj!**
 39. Lakti — v bok!
 40. S stogimi bedri na mestu — skakljaj! . . . **Stoj!**
 41. Lakti v vzpetje — dvigni!
 42. Na mestu pri vsakem drugem stopu s topotom — stopaj! . . . **Stoj!**
 43. Lakti — dol!
 44. **Odmor!**
- II.
1. **Nastop!**
 2. Na desno se — uravnaj!
 3. Štiri korake naprej — stopaj!
 4. Lakti v vzpetje spredaj — dvigni!
 5. Obelahč med vzpetjem in višku — mahaj!
 6. Lakti — dol!
 7. Šest korakov navzad — stopaj!

8. Predkorak z levim — izstopi!
9. Z levim bedrom v stojo — stopi!
10. Predkorak z desnim — izstopi!
11. Z desnim bedrom v stojo — stopi!
12. Na levo — kreni!
13. V obvodu — stopaj!
14. **Stoj!**
15. **Razstop!**
16. **Nastop!**
17. Na desno se — uravnaj!
18. V osmorice od desne — preštej! (Razdelitev vrst v prvo, drugo itd.)
19. Na desno — kreni!
20. Vrstujte na levo vštric prve vrste — stopaj!
21. V stebru razmak na levo za razpetje lakti — stopaj!
22. Lakti — **dol!**
23. Ravnajte se — uravnaj!
24. Odkorak na desno — stopi!
25. Z desnim bedrom v stojo — stopi!
26. Odkorak na levo — stopi!
27. Z levim bedrom v stojo — stopi!
28. Na levo — kreni!
29. V vrstah razmak za razpetje lakti na levo — stopaj!
30. Lakti — **dol!** — Se — uravnaj!
31. Lakti v vzpetje spredaj — dvigni!
32. Razovno z obema laktema semtertje mahaj —
1! 2! . . . **Stoj!**
33. Lakti — v bok!
34. Zanožujte z levim, vadi — 1! 2! . . . **Stoj!**
35. Zanožujte z desnim, vadi — 1! 2! . . . **Stoj!**
36. Upogibajte trup poševno na desno naprej in vzklanjajte, vadi — 1! 2! . . . **Stoj!**
37. Upogibajte trup poševno na levo naprej in vzklanjajte, vadi — 1! 2! . . . **Stoj!**

38. Desno koleno dvigaj — 1! 2! . . . Stoj!
39. Levo koleno dvigaj — 1! 2! . . . Stoj!
40. Desno peto dvigaj — 1! 2! . . . Stoj!
41. Levo peto dvigaj — 1! 2! . . . Stoj!
42. Lakti — dol!
43. V vrstah sklep na levo — stopaj!
44. Odkorak na levo v razkrečo — stopi!
45. Z levim v stojo — stopi!
46. Odkorak na desno v razkrečo — stopi!
47. Z desnim v stojo — stopi!
48. V stebru sklep na desno — stopaj!
49. Razstop!
50. V čelno progo — nastop!
51. Odmor!

III.

1. Nastop!
2. Na desno se — uravnaj!
3. Pozor!
4. Zakorak z desnim — stopi!
5. Z desnim v stojo — stopi!
6. Zakorak z levim — stopi!
7. Z levim v stojo — stopi!
8. V šestorice od desne — preštej! (Razdelitev vrst v prvo, drugo itd.)
9. Na desno — kreni!
10. Lakti v razpetje — dvigni!
11. Med razpetjem in višku mahaj — 1! 2! . . . Stoj!
12. Lakti — dol!
13. Vrstujte vštric prve vrste na levo — stopaj!
14. V stebru razmak na levo za eno lakt — stopaj!
15. Lakti — dol! — Po prvem se — uravnaj!
16. Na levo — kreni!
17. Prva in tretja vrsta v levi bok — kreni!

18. Druga in četrta vrsta v desni bok — kreni!
19. Vse vrste v čelo — kreni!
20. V prekrižni ustop spredaj z desnim — stopi!
21. V stojo — stopi!
22. Z levim zanožuj — 1! 2! . . . Stoj!
23. V prekrižni ustop spredaj z levim — stopi!
24. V stojo — stopi!
25. Z desnim zanožuj — 1! 2! . . . Stoj!
26. Prva in tretja vrsta — razstop!
27. V steber — nastop!
28. Štiri korake naprej — stopaj!
29. V stojo na prste dvigaj — 1! 2! . . . Stoj!
30. Šest korakov nazaj — stopaj!
31. Druga in četrta vrsta — razstop!
32. V steber — nastop!
33. Odmor!
34. Pozor!
35. Razmak v vrstah za razpetje lakti na levo — stopaj!
36. Lakti — dol!
37. Za palčni udar lakti — skrči!
38. Palčni udar vadi — 1! 2! . . . Stoj!
39. Za sunek naprej lakti — skrči!
40. Sunek naprej vadi — 1! 2! . . . Stoj!
41. Sunek obelahč vstran — suni!
42. Z lakti med razpetjem in vzpetjem mahaj — 1! 2!
. . . Stoj!
43. Lakti — v bok!
44. Trup upogibaj naprej in vzklančaj — 1! 2! . . .
Stoj!
45. Kolena upogibaj in stezaj, vadi — 1! 2! . . . Stoj!
46. Togo skakljaj — vadi . . . Stoj!
47. Lakti — dol!
48. V vrstah sklep na desno — stopaj!
49. Na desno — kreni!

50. V stebru sklep na desno — stopaj!
51. Razstop!
52. V čelno vrsto — nastop!
53. Odmor!

IV.

1. Nastop!
2. Na desno se — uravnaj!
3. V šestorice od desne — preštej!
4. Na desno — kreni!
5. Vrstujete na levo vštric prve vrste — stopaj!
6. Prva vrsta šest (osem, deset) korakov naprej — stopaj!
7. Druga vrsta, potem tretja itd. vrstujete na levo vštric prve — stopaj!
8. V stebru razmak za razpetje lakti na levo — stopaj!
9. Roke na rame sprednikove — položi! — Po prvem se — uravnaj!
10. Odkorak na levo — stopi!
11. V stojo — stopi!
12. Odkorak na desno — stopi!
13. V stojo — stopi!
14. Lakti za sunek navzdol na prsi — skrči!
15. Sunek navzdol, vadi — 1! 2! . . . Stoj!
16. Levo koleno dvigajte, vadi — 1! 2! . . . Stoj!
17. Desno koleno dvigajte, vadi — 1! 2! . . . Stoj!
18. Z levim odnožujete, vadi — 1! 2! . . . Stoj!
19. Z desnim odnožujete, vadi — 1! 2! . . . Stoj! Lakti — dol!
20. Na levo — kreni!
21. Osem korakov naprej — stopaj!
22. Na desno — kreni!
23. Odmor!

24. **Pozor!**
25. Na desno — kreni!
26. Prva vrsta osem korakov naprej — stopaj!
27. Druga, tretja in četrta vrsta vrstujte k prvi zadaj
v prejšnjem razmaku — stopaj!
28. Sprimate se za roke — sprimi!
29. Prednožujte z levim, vadi — 1! 2! . . . Stoj!
30. Dvigajte lakti v vzpetje, vadi — 1! 2! . . . Stoj!
31. Prednožujte z desnim, vadi — 1! 2! . . . Stoj!
32. Roke — spusti!
33. Zveza spodnjih lakti — zveži!
34. Zanožujte z levim, vadi — 1! 2! . . . Stoj!
35. Lakti — spusti!
36. Na levo — kreni!
37. Lakti v razpetje — dvigni!
38. Lakti skrčite na prsi — skrči!
39. Suvajte obelahč vstran, vadi — 1! 2! . . . Stoj!
40. Lakti — dol!
41. Na levo — kreni!
42. V vrstah razmak za razpetje lakti na levo — stopaj!
43. Lakti — dol! — Se — uravnaj!
44. Desno lakt s pestjo na levo ramo — skrči!
45. Zgornji nartni udar, vadi — 1! 2! . . . Stoj!
46. Levo lakt na desno ramo — skrči!
47. Zgornji nartni udar, vadi — 1! 2! . . . Stoj!
48. **Razstop!**
49. V levo bočno progo — nastop!
50. V protivodu tekajte — teci!
51. **Stoj!** — Po prvem se — uravnaj!
52. **Pozor!**
53. **Odmor!**

V.

1. **Nastop!**
2. Na desno se — uravnaj!

3. V šestorice od desne — preštej!
4. Na desno — kreni!
5. Vrstujte na levo vštric prve vrste — stopaj!
6. Prva vrsta šest (osem, deset) korakov naprej — stopaj!
7. Druga vrsta, potem tretja itd. vrstujte na levo vštric prve vrste — stopaj!
8. V stebru razmak na levo za razpetje lakti — stopaj!
9. Lakti — dol!
10. Roke na rame sprednikov — položi!
11. Odkorak z levim — stopi!
12. V stojo — stopi!
13. Odkorak z desnim — stopi!
14. V stojo — stopi!
15. Za sunek navzdol lakti — skrči!
16. Sunek navzdol, vadi — 1! 2! . . . Stoj!
17. Levo koleno dvigajte, vadi — 1! 2! . . . Stoj!
18. Desno koleno dvigajte, vadi — 1! 2! . . . Stoj!
19. Z desnim odnožujte, vadi — 1! 2! . . . Stoj!
20. Z levim odnožujte, vadi — 1! 2! . . . Stoj!
21. Na levo — kreni!
22. Osem korakov naprej — stopaj!
23. Na desno — kreni!
24. **Odmor!**
25. **Pozor!**
26. Na desno — kreni!
27. Prva vrsta osem korakov naprej — stopaj!
28. Druga, tretja, četrta vrsta vrstujte k prvi s prejšnjim razmakom — stopaj!
29. Sprimate se za roke — sprimi!
30. Prednožujte z levim, vadi — 1! 2! . . . Stoj!
31. Dvigajte lakti v vzpetje, vadi — 1! 2! . . . Stoj!
32. Prednožujte z desnim, vadi — 1! 2! . . . Stoj!
33. Roke — spusti!

34. Žveza spodnjih lakti — zveži!
35. Zanožujte z desnim, vadi — 1! 2! . . . Stoj!
36. Zanožujte z levim, vadi — 1! 2! . . . Stoj!
37. Lakti — spusti!
38. Na levo — kreni!
39. Lakti na prsi — skrči!
40. Sunek vstran obelahč, vadi — 1! 2! . . . Stoj!
41. Lakti — dol! — Na levo — kreni!
42. V vrstah razmak za razpetje lakti na levo — stopaj!
43. Lakti — dol! — Se — uravnaj!
44. Desno lakt s pestjo na levo ramo — skrči!
45. Zgornji nartni udar, vadi — 1! 2! . . . Stoj!
46. Levo lakt s pestjo na desno ramo — skrči!
47. Zgornji nartni udar, vadi — 1! 2! . . . Stoj!
48. Razstop!
49. V bočno progo na levo — nastop!
50. V protivodu — teci! . . . Stoj! — Po prvem se — uravnaj!
51. Na levo — kreni! — Odmor!

VI.

1. Nastop!
2. Na desno se — uravnaj!
3. Pozor!
4. V četvorice (šestorice, osmorice) od desne — preštej!
5. Štiri korake naprej — stopaj!
6. Šest korakov navzad — stopaj!
7. Na desno — kreni!
8. Vrstujte na levo vštric prve vrste — stopaj!
9. Prva vrsta hod naprej — stopaj! . . . Na levo — obstoj! — Druga, tretja, četrta vrsta vrstujte zaporedoma za prvo vrsto z obstojem na levo — stopaj!

10. Na desno — kreni!
11. V stebru razmak za razpetje lakti na levo — stopaj!
12. Lakti — dol! — Se — uravnaj!
13. Na levo — kreni!
14. Lakti zapletite spredaj od desne — zapleti!
15. Lakti — spusti!
16. Lakti — zapletite zadaj od desne — zapleti!
17. Lakti — spusti! — Na desno — kreni!
18. Lakti za sunek navzdol — skrči!
19. Odkorak na levo — stopi!
20. V stojo — stopi!
21. Odkorak na desno — stopi!
22. V stojo — stopi!
23. Sunek navzdol, vadi — 1! 2! . . . Stoj! — Lakti — dol!
24. Na levo — kreni!
25. Sprimate se za roke — sprimi!
26. Prednožujte z levim, vadi — 1! 2! . . . Stoj!
27. Roke — spusti!
28. Zveza spodnjih lakti — zveži!
29. Prednožujte z desnim, vadi — 1! 2! . . . Stoj!
30. Lakti — spusti!
31. Razstop!
32. V prejšnji čelni steber — nastop!
33. Odmor!
34. Pozor!
35. V vrstah razmak za razpetje lakti na levo — stopaj! — Lakti — dol! — Se — uravnaj!
36. Krožite spredaj spodnje lakti — kroži!
37. Lakti kvišku — dvigni!
38. Predkorak z desnim in v stojo, vadi — 1! 2! . . . Stoj!
39. Lakti v vzpetje — spusti!
40. Zakorak z levim in v stojo, vadi — 1! 2! . . . Stoj!

41. Trup upogibajte naprej in vzklanjajte, vadi — 1! 2!
... Stoj!
42. Lakti v razpetje — mahni!
43. Skakljajte obenož, vadi — 1! 2! 3! 4! ... Stoj! —
Lakti — dol!
44. Sklep v vrstah na desno — stopaj!
45. Na desno — kreni!
46. Sklep v stebru na desno — stopaj!
47. Na desno — kreni!
48. Prva vrsta hod naprej — stopaj! — Na levo —
obstoj! — Druga, tretja, četrta vrsta vrstujte za-
poredoma vštric prve vrste z obstojem na levo —
stopaj!
49. Hod naprej v obvodu — stopaj!
50. Lakti kvišku — dvigni!
51. Lakti v vzpetje — spusti!
52. Lakti — dol! — Stoj!
53. Razstop!
54. V čelno progo — nastop!
55. Odmor!

VII.

1. Nastop!
2. Na desno se — uravnaj!
3. V četvorice (petorice, šestorice) od desne —
preštej!
4. Na desno — kreni!
5. Vrstujte na levo vštric prve vrste — stopaj!
6. Odhod vrst v progo, prva vrsta začne in zopet
vrstovanje na levo vštric prve vrste na prvotnem
prostoru — stopaj!
7. V stebru razmak na levo za razpetje lakti — stopaj!
8. Lakti — dol! — Se — uravnaj!
9. Lakti v razpetje — dvigni!

10. Prekrižni ustop z levim spredaj in v stojo, vadi — 1! 2! . . . Stoj!
11. Vaja 10 z desnim.
12. Lakti — dol!
13. V vrstah razmak navzad za dolžino ene lakti — stopaj!
14. Zakorak z desnim in v stojo, vadi — 1! 2! . . . Stoj!
15. Vaja 14 z levim.
16. Lakti kvišku — dvigni!
17. Desno koleno — dvigni!
18. Z desnim v prekrižni ustop zadaj — stopi!
19. V stojo — stopi!
20. Levo koleno — dvigni!
21. Z levim v prekrižni ustop zadaj — stopi!
22. V navadni — ustop!
23. Upogib trupa na levo in desno, vadi — 1! 2! . . . Stoj!
24. Odmor!
25. Pozor!
26. Odhod vrst v progo, prva vrsta začne — stopaj!
27. Prvotni korak — stopaj! 1, 2, 1, 2 . . . Navadni hod — stopaj!
28. Lakti v razpetje — dvigni!
29. Lakti kvišku — dvigni!
30. Lakti na prsi — skrči!
31. Sunek obelahč vstran, vadi — 1! 2! . . . Lakti — dol!
32. Na levo — obstoj!
33. Skakljanje naprej, vadi — 1! 2! 3! 4! . . . Stoj!
34. Lakti v prekrižje spredaj — skrči!
35. Prednožujte z levim, vadi — 1! 2! . . . Stoj!
36. Lakti v vzpetje — stegni!
37. Z desnim zanožujte, vadi — 1! 2! . . . Stoj!

38. Lakti — dol!
39. Hod navzad — stopaj! — Stoj! — Na desno se — uravnaj! — Pozor!
40. Na desno — kreni!
41. Tek naprej v obvodu — teci!
42. Lakti v prekrižje zadaj — skrči!
43. Lakti v prekrižje spredaj — skrči!
44. Lakti — dol! — Stoj!
45. Hod naprej — stopaj!
46. Na levo — obstoj!
47. Odmor!

VIII.

1. Nastop!
2. Na desno se — uravnaj!
3. V osmorice na desno — preštej!
4. Na desno — kreni!
5. Lakti v razpetje — dvigni!
6. Trup upogibajte na levo in desno, vadi — 1! 2!
... Stoj!
7. Z laktmi mahajte med razpetjem in viškom, vadi —
1! 2! ... Stoj!
8. Lakti — dol!
9. Hod naprej — stopaj!
10. Vrstujte na levo vštric prve vrste — stopaj!
11. Polni korak — stopaj!
12. Lakti na prsi — skrči!
13. Sunek kvišku, vadi — 1! 2! ... Lakti — dol!
14. Odhod vrst v progo, prva vrsta začne — stopaj!
15. (Na prvotnem prostoru) na levo — obstoj!
16. Prvotni korak naprej — stopaj! ... Stoj!
17. Sprimate se za roke — sprimi!
18. Zanožujte in lakti v vzpetje, vadi — 1! 2! ...
Stoj!

19. Hod navzad — stopaj!
20. Na desno se — uravnaj! — Pozor! — Odmor!
21. Pozor!
22. Na desno — kreni!
23. Odhod vrst na levo v obvodu in vrstovanje na prvotnem prostoru vštric prve vrste na levo — stopaj!
24. V stebru razmak za razpetje lakti na levo — stopaj!
25. Lakti na prsi — skrči!
26. Odnožujte z levim in suvajte obelahč vstran, vadi — 1! 2! . . . Stoj!
27. Odnožujte z desnim in suvajte kvišku, vadi — 1! 2! . . . Stoj!
28. Na levo — kreni!
29. V vrstah razmak za razpetje lakti na levo — stopaj!
— Lakti — dol!
30. Lakti kvišku — dvigni!
31. Trup upogibajte naprej in vzklanjajte, vadi — 1! 2!
. . . Stoj!
32. Lakti v razpetje — spusti!
33. Z levim predkorak in v stojo, vadi — 1! 2! . . .
Stoj!
34. Lakti v vzpetje zadaj — mahni!
35. Z desnim predkorak in v stojo, vadi — 1! 2! . . .
Stoj!
36. Lakti za palčni udar na rame — skrči!
37. Palčni udar obelahč, vadi — 1! 2! . . . Stoj!
38. Dvigajte se v stojo na prstih, vadi — 1! 2! . . .
Stoj!
39. Desno lakt s pestjo na levo ramo — skrči!
40. Zgornji nartni udar, vadi — 1! 2! . . . Stoj!
41. Levo lakt s pestjo na desno ramo — skrči!
42. Zgornji nartni udar, vadi — 1! 2! . . . Stoj!
43. Sklep v vrstah na desno — stopaj!

44. V stebru sklep na desno za eno lakt — stopaj!
45. Lakti — dol! — Se — uravnaj!
46. Postopna hoja na levo vstran — stopaj! . . . Stoj!
47. Postopna hoja na desno vstran — stopaj! . . . Stoj!
48. Odhod vrst v progo v obvodu na levo, prva vrsta — začne — teci! . . . Stoj!
49. Na levo — kreni! — Se — uravnaj!
50. **Odmor!**

IX.

1. **Nastop!**
2. Na desno se — uravnaj!
3. V šestorice od desne — preštej!
4. Na desno — kreni!
5. Hod naprej v obvodu — stopaj! . . . Stoj!
6. Hoja z dviganjem kolen — stopaj! . . . Stoj!
7. Hoja z dviganjem peta — stopaj! . . . Stoj!
8. Hod naprej — stopaj!
9. Lakti v razpetje — dvigni! . . . Lakti — dol!
10. Lakti ob straneh kvišku — dvigni! . . . Lakti — dol!
11. Na prvotnem prostoru v čelno progo na levo — obstoj!
12. Vrstujte zadaj v čelni steber na desno za prvo vrsto — stopaj!
13. V vrstah razmak za razpetje lakti na levo — stopaj!
14. Lakti — dol! — Se uravnaj!
15. V razkrečo z levim — stopi!
16. Levo koleno upogibajte in lakti v razpetje dvigajte, vadi — 1! 2! . . . Stoj!
17. V stojo z levim — stopi!
18. V razkrečo z desnim — stopi!
19. Sprimate se za roke — sprimi!
20. Desno koleno upogibajte, vadi — 1! 2! . . . Stoj!
21. Roke — spusti! — V stojo — stopi!

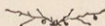
22. V vrstah sklep na desno — stopaj!
23. Razstop!
24. V čelni steber — nastop! — Se — uravnaj!
25. Odmor!
26. Pozor!
27. V čelno progo vrstujte na levo — stopaj!
28. Na desno — kreni!
29. Hoja v obvodu na levo in pri prvem od treh korakov topot — stopaj! . . . Stoj!
30. Hoja v lokovodu in pri vsakem četrtem koraku topot — stopaj! . . . Stoj!
31. Lakti — v bok!
32. Togo skakljanje zaporedoma — vadi! (učitelj ploska nagli takt) . . . Stoj!
33. Hod naprej — stopaj!
34. Vrstujte na levo vštric prve vrste — stopaj!
35. Polni — korak!
36. Odhod vrst v bočno progo, prva vrsta začne — stopaj!
37. Na prvotnem prostoru na levo — obstoj!
38. Lakti zapletite spredaj — zapleti!
39. Trup upogibajte naprej in vzklanjajte, vadi — 1! 2! . . . Stoj!
40. Prednožujte z levim, vadi — 1! 2! . . . Stoj!
41. Zanožujte z desnim, vadi — 1! 2! . . . Stoj!
42. Lakti — spusti!
43. Prednožujte z desnim, vadi — 1! 2! . . . Stoj!
44. Zanožujte z levim, vadi — 1! 2! . . . Stoj!
45. Upogib kolen in dvig lakti v vzpetje in navadni ustop, vadi — 1! 2! . . . Stoj!
46. Odmor!

X.

1. Nastop!
2. Pozor!

3. Na desno — kreni!
4. Hod naprej v obvodu na levo — stopaj!
5. Prvotni korak — stopaj! . . . Stoj!
6. Postopna hoja naprej, z desnim postopajte — stopaj!
. . . Stoj!
7. Lakti na prsi — skrči!
8. Sunek obelahč vstran, vadi — 1! 2! . . . Stoj!
9. Postopna hoja naprej, z levim postopajte — stopaj!
. . . Stoj!
10. Sunek kvišku, vadi — 1! 2! . . . Stoj!
11. Hod naprej — stopaj! . . . Na prvotnem prostoru
— obstoj!
12. Tvoritev triudnega zbora s preštetjem.
13. Na desno vrstujete spredaj — stopaj!
14. Na desno — kreni!
15. Izprevod na levo v obvodu — stopaj!
16. Izprevod v različnih črtah (pod vodstvom učiteljevim) — stopaj! . . . Stoj! (na prvotnem prostoru) — Na levo — kreni!
17. V vrstah razmak za razpetje lakti na levo — stopaj!
— Lakti — dol!
18. Trup upogibajte na levo in desno, vadi — 1! 2!
. . . Stoj!
19. Na desno — kreni! — Lakti — v bok!
20. Hoja s prednoževanjem — stopaj! . . . Stoj!
21. Hod naprej in na prvotnem prostoru na levo —
obstoj!
22. Vrstujete na levo v čelno progo — stopaj!
23. Na desno se — uravnaj! — Pozor!
24. Odmor!
25. Pozor!
26. Na desno — kreni!
27. Tek naprej v obvodu na levo — teci! . . . Stoj!
28. Prvotni korak — stopaj! . . . Stoj!

29. Lakti v razpetje — dvigni!
30. Skakljanje naprej, vadi — 1! 2! 3! 4! . . . Stoj!
31. Lakti na rame — skrči!
32. Palčni udar, vadi — 1! 2! . . . Stoj!
33. Hod naprej — stopaj!
34. Vrstujte na levo vštric prve vrste — stopaj!
35. Polni korak — stopaj!
36. Na prvotnem prostoru na levo — obstoj!
37. Hod naprej — stopaj! . . . Stoj!
38. Na desno — kreni!
39. Stranska postopna hoja na desno — stopaj! . . .
Stoj!
40. Na levo — kreni!
41. Vrstujte v čelno progo na levo — stopaj!
42. Na desno — ravnaj!
43. **Pozor!**
44. **Odmor!**



III. razred.

(Tretje šolsko leto.)

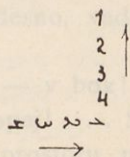
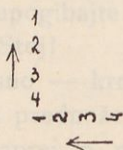
A. Redovne vaje.

62. Zavinki.

Zavinke imenujemo izmeno smeri bočne vrste v hodu naprej. Delimo jih v zavinke s $\frac{1}{4}$ okreta = kotovod, s $\frac{1}{2}$ okreta = protivod in s celim okretom = krožne zavinke.

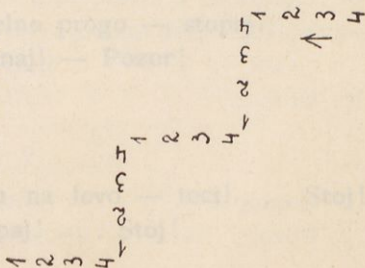
a) $\frac{1}{4}$ zavinka. Na povelje: » $\frac{1}{4}$ zavinka na desno (levo) — stopaj!« zavije prvec s $\frac{1}{4}$ okreta na desno (levo) ter koraka v novi smeri dalje, naslednjiki krenejo na istem mestu ter korakajo za njim. Nova smer je vedno s prejšnjo v pravem kotu. (Primeri red. vaje I. razreda.)

Obrazec 19.



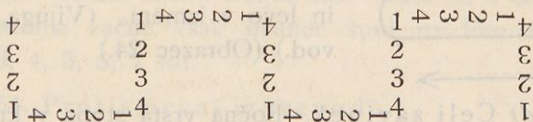
Obrazec 20.

b) Zaporedna izmena $\frac{1}{4}$ zavinka na levo in desno. Na primer: » $\frac{1}{4}$ zavinka na desno in levo v zaporedni izmeni — stopaj!« (Obrazec 20.)



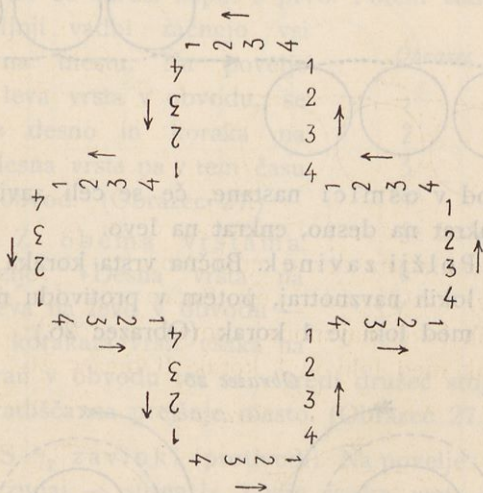
Na primer: dvakrat $\frac{1}{4}$ zavinka na levo in dvakrat $\frac{1}{4}$ zavinka na desno v zaporedni izmeni — stopaj! (Obrazec 21.)

Obrazec 21.



Na primer: $\frac{1}{4}$ zavinka na desno in dvakrat $\frac{1}{4}$ zavinka na levo v zaporedni izmeni — stopaj!« (Obrazec 22.)

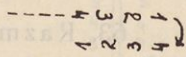
Obrazec 22.



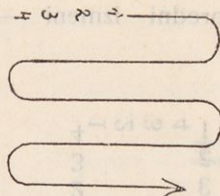
c) $\frac{1}{2}$ zavinka. Prvec se zavije v loku s $\frac{1}{2}$ okreta na desno (levo) ter stopa zraven prejšnje vrste v nasprotni smeri. Ravno tam, kjer se je prvec obrnil, obrnejo se vsi naslednji.

Povelje: » $\frac{1}{4}$ zavinka (protivod) na desno (levo) — stopaj! (Obrazec 23.)

Obrazec 23.



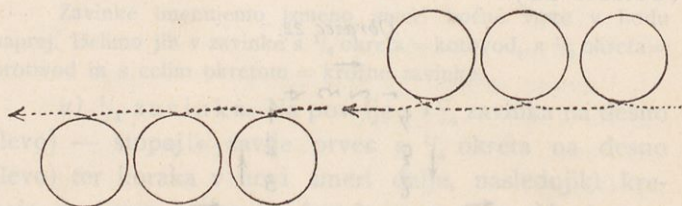
Obrazec 24.



Ko se je dosegla gotovost v vaji, zapoveduje učitelj lahko poljubno veliko zavinkov na desno in levo v izmeni. (Vijuga, kačji vod.) (Obrazec 24.)

d) Celi zavinek. Bočna vrsta stopa v krog na desno (levo); ko pride prvec na prejšnje mesto, stopa v prvotni črti naprej. (Obrazec 25.)

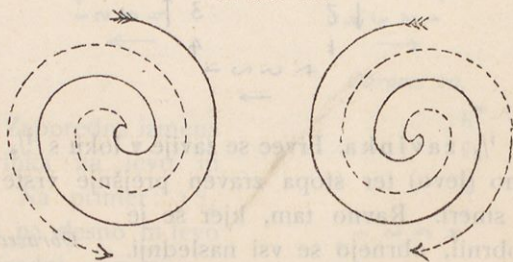
Obrazec 25.



Vod v osmici nastane, če se celi zavinek napravi enkrat na desno, enkrat na levo.

e) Polžji zavinek. Bočna vrsta koraka v vedno manjših lokih navznotraj, potem v protivodu navzunaj. Razmak med loki je 1 korak. (Obrazec 26.)

Obrazec 26.



63. Razmak po eni smeri.

a) Pri čelni vrsti, glej I. razred.

b) Pri bočni vrsti v obvodu. Na povelje: »Razmak za dva koraka zaporedoma — stopaj!« začne prvec korakati; ko je napravil dva koraka, začne drugec, za štirimi koraki začne tretjec itd. Vadi se s štetjem, zaporedoma začne vsak učenec hod na liko število 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 itd.

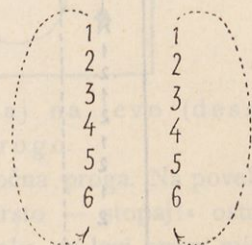
64. Protismerni izprevodi.

V pripravo se napravi dvoudni bočni steber po sredi vadišča.

a) Z eno vrsto. Na povelje: »Leva vrsta v obvodu na levo — stopaj!« koraka leva vrsta v obvodu na levo ter se združi zopet s prvo. Potem vadi druga. V nadaljnji vadbi začnejo vsi stopati na mestu. Na povelje koraka leva vrsta v obvodu, se združi z desno in koraka na mestu, desna vrsta pa v tem času napravi obvod. (Obrazec 27.)

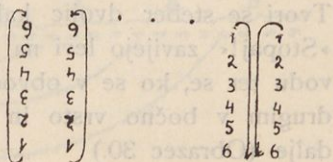
Obrazec 27.

b) Z obema vrstama. Na povelje: »Desna vrsta na desno, leva na levo v obvodu — stopaj!« korakata vrsti vsaka na svojo stran v obvodu ter se v sredi družoč stopata po sredini vadišča na prejšnje mesto. (Obrazec 27.)



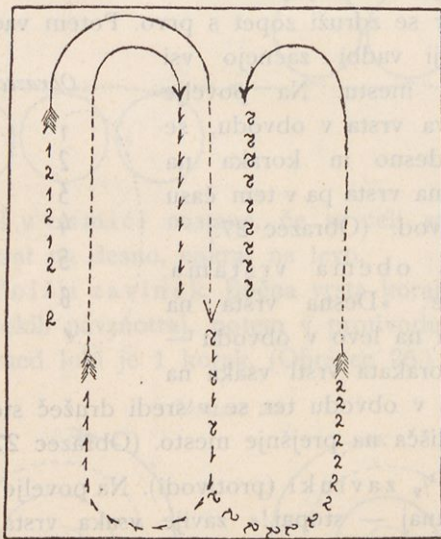
c) S $\frac{1}{2}$ zavinki (protivodi). Na povelje: »Protivodi navzunaj — stopaj!« zavije vsaka vrsta v protivodu na svojo stran, na daljnje povelje: »Protivodi navznotraj — stopaj!« zavijeta vrsti druga proti drugi in korakata po sredi. (Obrazec 28.)

Obrazec 28.



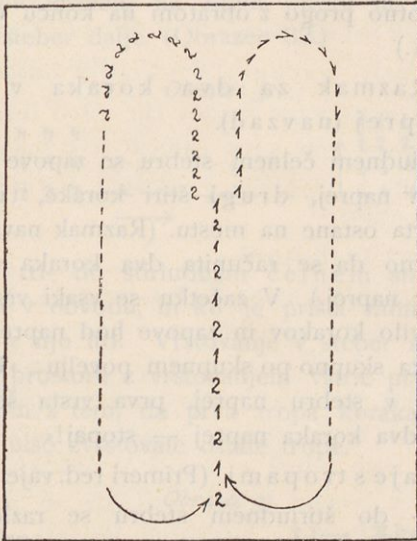
d) Tvoritev stebra dvojic s protismernim izprevodom. Bočna vrsta koraka v obvodu, na koncu vadišča zavije po sredi do drugega konca, kjer prvec zavije na levo, drugec na desno itd. Tako nastali vrsti korakata v obvodu do drugega konca ter se družita v dvojice, katere stopajo po sredi do povelja: »Stoj!« V početku vežbanja se prešteje bočna vrsta po dva, pri zavinku gredo vsi prvci na levo, vsi drugci na desno, pozneje ni treba bočne vrste prešteti, ampak prvi gre na levo, drugi na desno itd. (Obrazec 29.)

Obrazec 29.



e) Tvoritev bočne vrste iz stebra dvojic. Tvori se steber dvojic kakor v d, potem na povelje: »Stopaj!« zavijejo levi na levo, desni na desno v obvodu ter se, ko se v obvodu srečajo, uvrste drug za drugim v bočno vrsto in korakajo po sredi vadišča dalje. (Obrazec 30.)

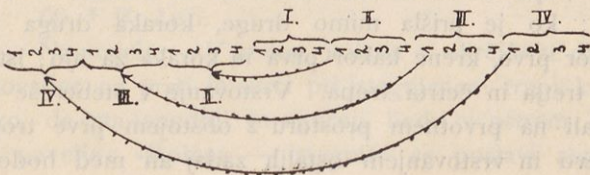
Obrazec 30.



65. Vrstovanje spredaj na levo (desno) iz bočne proge v bočno progo.

Napravljena je štiriudna bočna proga. Na povelje: »Vrstujte na levo pred prvo vrsto — stopaj!« ostane prva vrsta na mestu, druga koraka na levi strani mimo prve vrste; ko pride prvec druge vrste do prvca prve, koraka še toliko korakov naprej, kolikor ima vrsta vrstilcev, ter se postavi v smer prve vrste. Istotako vrstuje tretja vrsta pred drugo in četrta pred tretjo. Da se dobi zopet prvotna proga, se obrne proga

Obrazec 31.



na povelje: »Obrat — obrat!« in vrstuje na prejšnji način v prvotno progo z obratom na koncu vrstovanja. (Obrazec 31.)

66. Razmak za dva koraka v čelnem stebru naprej (navzad).

V štiriudnem čelnem stebru se zapove prvi vrsti šest korakov naprej, drugi štiri korake, tretji dva koraka, četrta ostane na mestu. (Razmak navzad je nasproten, samo da se računata dva koraka navzad za jeden korak naprej.) V začetku se vsaki vrsti napove dotično število korakov in zapove hod naprej. Pozneje pa se razmika skupno po skupnem povelju: »Razmak za dva koraka v stebru naprej, prva vrsta šest, druga štiri, tretja dva koraka naprej — stopaj!«

67. Vaje s tropami. (Primeri red. vaje I. razreda.)

V tri- do štiriudnem stebru se razloži vprvo učencem pojem vrste in trope, to je: da se istoštevilniki različnih vrst imenujejo tropniki, njih vrsta pa tropa, in sicer vsi prvci prva tropa, vsi drugci druga tropa itd. Vaje so iste kakor z vrstami:

a) Glej II. razred 32, 33.

b) » » » 34.

c) » » » 35.

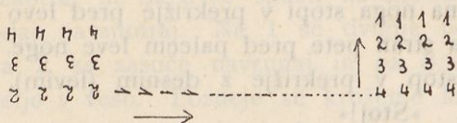
d) » » » 36.

68. Odhod trop v progo in vrstovanje zopet v steber.

a) V tri- do štiriudnem bočnem stebru napravi prva tropa četrto okreta na levo in koraka v obvodu; ko je prišla mimo druge, koraka druga na prostor prve, krene kakor prva in koraka za njo; isto tako tretja in četrta tropa. Vrstovanje v steber se izvrši ali na prvotnem prostoru z obstojem prve trope na levo in vrstovanjem ostalih zadaj ali med hodom

tako, da napravi prva tropa na povelje $\frac{1}{4}$ okreta na levo, ostale krenejo na istem mestu in korakajo za prvo kot steber dalje. (Obrazec 32.)

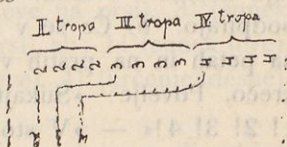
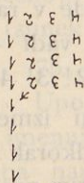
Obrazec 32.



b) V tri- do štiriudnem čelnem stebru koraka prva tropa v obvodu, in ko je prišla mimo druge, se ta sklene z njo itd. Vrstovanje v steber se izvrši na prvotnem prostoru z vrstovanjem vštric prve trope ali med hodom s tem, da prva tropa koraka na mestu, dokler se niso zvrstovale ostale trope.

Obrazec 33.

I. II. III. IV. tropa



B. Proste vaje.

I. Vaje v stoji.

69. * Počep.

Na povelje: »V počep, kolena — skrči!« se dvigne telovadec na prsti in skrči pri iztegnjenem trupu koleni tako, da sta spodnji in zgornji bedri v ostrem kotu. Na povelje: »Kolena — iztegni!« se postavi zopet v

navadni ustop. Če se vrši vaja zaporedoma, je to krčisteza kolen v počep, in zapoveduje se: »Krčisteza kolen v počep, vadi — 1! 2!« . . . »Stoj!«

70. Kotni ustop v prekrižje beder.

Desna noga stopi v prekrižje pred levo tako, da je zunanja stran pete pred palcem leve noge. Povelje: »Kotni ustop v prekrižje z desnim (levim), vadi — 1! 2!« . . . »Stoj!«

71. Sukanje beder.

a) v posilni ustop, b) * v razkrečo. Na povelje: »V posilni ustop s prsti navznotraj (navzunaj) sukajte bedra, vadi — 1! 2!« . . . »Stoj!« se dvigne telovadec na 1 na prste (peti) ter potisne peti (stopali) navzunaj toliko, da sta nogi kolikor mogoče v ravni črti, na 2 se zasučeta nogi zopet v stojo. V začetku naj se vadijo učenci v zvezani bočni vrsti, da se medsebojno podpirajo. b) Če se v zaporedni izmeni sukajo bedra na petah in na prstih v posilni ustop, se pride v razkrečo. Povelje: »Sukajte bedra v razkrečo, vadi — 1! 2! 3! 4!« — »V stojo nazaj, vadi — 1! 2! 3! 4!«

72. Vaje I. in II. razreda v zaporedni izmeni z levim in desnim bedrom. N. pr.: »Predkorak z levim in desnim v izmeni, vadi — 1! 2! (z levim predkorak in v stojo nazaj) 3! 4! (isto z desnim)« . . . »Stoj!« itd.

73. Kroženje lakti.

Kroženje je gibanje iztegnjene lakti kot polumera v krogu, čigar središče je rama. Po smeri, kamor se lakt začne gibati, razločujemo te-le vaje: a) Kroženje odspodaj naprej. Na povelje: »Krožite desno lakt odspodaj naprej, vadi — 1! 2! 3!« se dvigne na 1 iztegnjena lakt v vzpetje in kvišku, na 2 se zasučje z dlanjo navzunaj in na 3 se spusti zadaj v veso.

b) Odspodaj navzad. Na 1 se zasuče lakt navzunaj ter se dvigne zadaj kvišku, na 2 se zasuče navznotraj in na 3 se spusti spredaj v veslo. c) Odspodaj navzunaj. Na 1 se dvigne lakt v razpetje in kvišku, na 2 se zasuče navznotraj in na 3 se spusti navznotraj v veslo. d) Odspodaj navznotraj. Na 1 se dvigne navznotraj kvišku, na 2 se zasuče navzunaj in na 3 se spusti skozi razpetje v veslo. Pozneje se kroženje lahko vrši na 1! 2!, na 2 se izvrši sukanje in spust v veslo. Naposled se vadi samo na 1. Da se kroženje tudi lahko začne iz vsakovrstne druge drže, je razumljivo samo ob sebi.

74. Vaje z laktmi I. in II. razreda v zaporedni izmeni z desno in levo.

N. pr.: »Za sunek lakti na prsi — skrči!« — »Sunek naprej izmenoma z levo in desno, vadi — 1! (sunek z levo), 2! (krčenje leve na prsi), 3! (sunek z desno), 4! (krčenje desne na prsi), ali: 1! (sunek leve), 2! (sunek desne), 3! (krčenje leve), 4! (krčenje desne).

75. Krčisteza trupa.

Upogib trupa v katerikoli smeri in nagli vzklon se imenuje krčisteza. N. pr.: Na povelje: »Krčisteza trupa naprej enkrat, vadi — 1! 2!« se na 1 trup upogne naprej in na 2 se naglo vzkloni.

76. Sukanje trupa.

Na povelje: »Sukajte trup na desno (levo), vadi — 1! 2!« se zasuče na 1 pri iztegnjenem telesu trup okoli dolge osi kolikor mogoče na desno (levo), na 2 zopet nazaj. Roke so ob kolkih, glava je vedno naprej obrnjena.

77. Pol okreta = obrat.

Na povelje: »Obrat na levo — obrat!« se zavrte učenci toliko na levo, da je obraz obrnjen tja, kamor

je bil prej obrnjen hrbet. V začetku je izvajanje poljubno, pozneje pa, kakor je popisano v I. razredu pri $\frac{1}{4}$ okreta. Obrat naj se izvaja navadno na levo, zato se zapoveduje samo: »Obrat — obrat!«

II. Vaje v hoji.

78. Hod navzad.

Že v drugem razredu nekoliko poskušeno vajo je treba tukaj popolniti do hoje s taktom in istostopom (hod navzad). Koraki so za polovico manjši kakor pri hodu naprej.

79. Hod naprej in navzad v izmeni.

Vadi se v bočnih in čelnih vrstah po 4 (6, 8, 10) korake naprej in toliko navzad. N. pr.: »Štiri korake naprej, potem štiri korake navzad — stopaj! 1, 2, 3, 4 — 1, 2, 3, 4« itd. Potem štiri korake naprej, osem navzad — stopaj! itd.

80. Hoja po prstih navzad.

Na povelje: »Hoja po prstih navzad — stopaj!« . . . »Stoj!« se pomičejo telovadci v stoji na prstih v bočni ali čelni vrsti navzad.

81. Hoja po prstih navzad in naprej v izmeni. Primeri 79.

82. * Hoja navzad z vzdigovanjem pet. Vaja kakor v 80. s peticanjem.

83. Galopna hoja naprej.

Na 1 stopi leva (desna) noga naprej, na 2 postopi hitro desna (leva) za njo. Na sličen način je galopna hoja v stran in navzad.

84. Tristop.

Na 1 stopi levo bedro naprej, na 2 postopi desno zraven leve noge v stojo in na 3 stopi levo še enkrat na mestu. Prav tako se izvede tristop, počenši z desnim;

slično tristop navzad, vstran. Povelje: »Tristop naprej (vstran na levo, desno, navzad) z levim izstopi — stopaj! 1, 2, 3.«

85. Hoja s koračno izmeno naprej.

Vaja je isto, kar galopna hoja, samo v izmeni z levim in desnim bedrom. Na 1 stopi levo bedro naprej in desno postopi hitro za njim, na 2 stopi zopet levo naprej. Nastopno koračje začne potem desno bedro.

86. Drsalna hoja naprej.

Koleno korakajočega bedra se nekoliko upogne, in s prsti se malo podrsne po tleh. Vadi se v izmeni z navadno ali kako drugo hojo.

87. Hoja vstran s prekrižnimi stopi.

Na povelje: »Prekrižna hoja na levo (desno) — stopaj!« stopi na 1 levo bedro na levo vstran, in na 2 prekorači desno bedro levo spredaj (zadaj). Če je hoja v izmeni s prekrižjem spredaj in zadaj, se vadi v štirih dobah.

88. Hoja naprej z medstopi (stopicanje).

Noga se v sredi koraka malce dotakne tal. Povelje: »Hoja naprej z medstopi — stopaj! in 1! in 2!« Na in se napravi medstop.

Opomba: Ko so se učenci dobro izurili v posameznih hojah, naj se jih vadijo v različnih zvezah, na pr.: Hoja naprej v izmeni s hojo z medstopi: 4 (6, 8 itd.) korake navadne hoje, 4 (6, 8) korake z medstopi; ali hoja naprej v zvezi s podrsovanjem ali v zvezi s koračno izmeno itd.

III. Vaje v skakljanju.

89. Skakljanje v različnih ustopih.

N. pr.: »V predkoračnem ustupu skaklajte, vadi — 1! 2! 3!« Na 1 se izkorači z levim naprej v predkoračni ustop, na 2 pride skaklaj, in na 3 se postavi bedro v stojo. Slično se vadi skakljanje v

zakoračnem, odkoračnem, prekrižnem ustupu, v razkreči in prekreči, v * počepu.

90. Skakljanje v različne ustope in iz njih v stojo.

N. pr.: Na povelje: »Skakljajte v razkrečo in zopet v stojo, vadi — 1! 2!« napravijo učenci na 1 skakljaj v razkrečo, na 2 zopet v stojo.

91. Skakljanje po eni nogi.

Povelja so vprvo: »Desno bedro v prednožje (zannožje, odnožje), (ali) koleno (peto) — dvigni!« potem: »Skakljaj z desnim, vadi — 1! 2! 3!« . . . »Stoj!«

IV. Vaje v tekanju.

92. Tekanje v taktu in istostopu, to je diru. Vaje kakor v II. razredu.

Pripomočne vaje za dir: Tekanje s topotom, brzo-hoja po prstih, naskočna hoja (prva 125 korakov, druga 140 korakov v minuti). Povelja: »Tek in pri vsakem prvem od 4, 6, 8 korakov topot — teci!« — »Po prstih brzo — stopaj!« — »Naskočna hoja — stopaj!«

V teku je telo nekoliko naprej nagnjeno, glava je pokonci, prsi so napete, lakti visita ob straneh, s spodnjima laktoma zmerno mahajoč, roki sta v pest skrčeni. Stop nekoliko navzunaj obrnjen, bodi lahak, upogib kolen prožen, bedra naj se drže kolikor moči ravno. Diha naj se v teku polno in počasno.

C. Vaje z orodjem.

Razmerje med orodjem in telovadcem se spozna po telovadčevem licu, hrbtu, boku, potem po njegovih telesnih oséh, to je: po dolgi osi, ki si jo mislimo od temena do nog, po široki ali ramni osi, ki teče od rame do rame, in globoki ali prsni, ki si jo mislimo skoz prsi. Če je telovadec obrnjen z

licem proti orodju, pravimo, da je obrnjen vzlic, če je obrnjen s hrbtom proti orodju, vznak, če z bokom, vzbok. Pri vajah vzlic ima telovadec orodje pred seboj, a on je za njim, vznak ima orodje za seboj, a on je pred njim, vzbok ima orodje ob eni strani. Če je telovadčeva ramna os istotočna z dolžino orodja, imenujemo vaje stranske, če pa je v pravem kotu z dolžino orodja, prečne vaje. Vrteti se more telovadec okoli vseh treh osi, in sicer naprej, če se vrtenje začne v smeri obraza, navzad v smeri tilnika, na levo (desno), če se vrtenje začne v smeri leve (desne) strani.

I. Dolga kolebna vrv (kolebnica).

Kolebnica je kakih 9 m dolga in 1 cm debela na obeh koncih nekoliko tanša vrv. Za en konec se priveže na trden steber 1.5 m visoko. Pri kolebanju prime učitelj drugi konec vrvi z levo roko, z desno pa poprime toliko naprej, da ostane za kolebanje 7 do 8 m, ter goni, s spodnjo laktjo krožeč, vrv tik tal v krogih na desno. Če se učencu vaja ponesreči, jo spusti z rok.

93. Izpodtekanje.

Učenci se postavijo v čelnem polukrogu. K vaji nastopajo v začetku po enem, potem po dva itd., oddaljeni eden korak od največjega obгона vrvi. Vrv se koleblje proti telovadcu, in ko mu migne pri licu mimo, tedaj steče hitro za njo, ne da bi se kaj pripognil, ter se ustavi pri za to napravljenem znamenju. Spočetka daje učitelj znamenje za izpodtek, pozneje štejejo učenci sami obgone, in sicer izpodtekajo a) na vsak tretji obgon, b) na vsak drugi, c) na vsak obgon, po enem, po dva, po tri, štiri.

94. Skakljanje obenož na mestu v kolebajoči vrvi.

Telovadec nastopi na desni strani vrvi vzbok tam, kjer se vrv tal dotika, s čelom proti učitelju. Ko se vrv približa tlem nekako za koleno nizko,

se izvrši skakljaj. Pri zaporednem skakljanju se izvrši po vsakem preskakljaju še en poskakljaj. Spočetka daje učitelj znamenje za skakljanje z besedo ena ali zdaj. Ko imajo učenci precej spretnosti v tej vaji, se ji priredi pritek in odtek: po 1, 2, 3, 4 skakljajih odteče telovadec v smeri koleba in pri 1., 2., 3., 4. obgonu priteče zopet v kolebajočo vrv. Seveda je pri tem telovadec obrnjen vrvi vzlic.

95. Skakanje naprej čez mirno vrv, in sicer preskok iz stoje v stojo, s prihodom v stojo, s pritekom v tek.

Prvi se izvrši tako-le: Učenec se ustopi vzlic, pol koraka pred vrv, skoči čez 10 do 20 *cm* visoko vrv, odpahnivši se od tal obenož istodobno s krčistezo nog kolen in trupa, doskoči na prste v mali počep ter se vzkloni v navadni ustop. Drugi: Telovadec koraka proti vrvi, se odpahne z levo ali desno nogo ter doskoči kakor pri prvem. Tretji: Učenec teče proti vrvi, se odpahne na primer z desno nogo, zanoži desno bedro ter skoči na levo nogo in teče naprej.

II. Razovne lestve.

Lestva se pripravi tako visoko, da jo morejo učenci srednje velikosti doseči z odskokom; če sta na razpolago dve lestvi, se dene ena za manjše, ena za ostale učence primerno visoko. Dobro je imeti učence postavljene v polukrogu po velikosti od desne na levo ter razdeljene v oddelke po 12. Vsakemu oddelku se pri lestvi odkáže prostor za vadbo. Na povelje: »**Nastop!**« nastopijo prvci vsakega oddelka na odkazano mesto k vaji, ki je bila prej dobro razložena in pokazana. Na povelje: »**Naslednji!**« gredo prvci na svoje mesto v oddelku, drugci pa nastopijo istodobno k vaji itd. Vaje so v stranski in prečni v e s i.

V vesi se drži telovadec z rokami za orodje, telo visi mirno navzdol, iztegnjeno po vseh udih. V stojni vesi je telovadec, če se drži z rokami, z nogami pa se opira na tla. Prijemi so: zgornji (nartni), če sta narti rok (hrbet), spodnji (dlanski), če sta dlani, palčni, če sta palca, mazinčni, če sta mazinca obrnjena proti licu, dvojni prijem, če imata roki različen prijem. Vesa je iztegnjena ali skrčena, če sta lakti iztegnjeni ali skrčeni.

96. + Stojna vesa z zgornjim, palčnim in dvojnimi prijemom.

a) Stranska stojna vesa: 1. Z zgornjim prijemom na eni lestvenici. 2. S palčnim prijemom na dveh klinih. 3. Z dvojnimi prijemom, in sicer s palčnim prijemom ene roke na klinu in z zgornjim prijemom druge roke na lestvenici.

b) Prečna stojna vesa vzlic: 1. S palčnim prijemom na obeh lestvenicah. 2. Z zgornjim prijemom na enem klinu. 3. Z zgornjim prijemom ene roke na klinu in s palčnim druge roke na lestvenici.

c) Stojna vesa vzbok: na desni ali levi roki z zgornjim prijemom na klinu ali na lestvenici.

d) Izmena stojne, stranske ali prečne vese z navadnim ustopom. Vadi se tako, da na 1 učenci dvignejo lakti in primejo z dotičnim prijemom lestvo, na 2 postavijo bedra 1 ali 2 koraka naprej, da iztegnjeno telo visi na rokah in stoji na nogah, na 3 se postavijo, skrčujé lakti, v stojo, na 4 spuste lakti v veso.

97. Iztegnjena vesa vzlic z zgornjim, s palčnim in dvojnimi prijemom.

Na 1 dvignejo učenci lakti in primejo lestvo v doskočni višini, na 2 doskočijo v stojo in spuste lakti v veso.

V vesi je telo popolnoma iztegnjeno, bedri in nogi sta sklenjeni s prsti navzdol. Doskočiti mora telovadec na prste z malim upogibom kolen ter se hitro vzkloniti v navadni ustop. Vaje so:

a) Stranska iztegnjena vesa vzlic: 1. Z zgornjim prijemom na eni lestvenici. 2. S palčnim prijemom na dveh klinih. 3. S palčnim prijemom na klinu in z zgornjim na lestvenici.

b) Prečna iztegnjena vesa vzlic: 1. S palčnim prijemom na lestvenicah. 2. Z zgornjim prijemom na klinu. 3. Z zgornjim prijemom na enem klinu in s palčnim na eni lestvenici.

98. Stranska in prečna vesa z omenjenimi prijemi v zvezi z gibanji beder.

Prednoževanje, odnoževanje, zanoževanje, prekriževanje beder, dviganje kolen, krčisteza nog; * razkrečje in * prekrečje, tudi v izmeni desnega z levim bedrom. Gibanje se sčasoma po večkrat vadi, da se učenci polagoma priučijo trajni vesi, kar jih bo usposobilo za veskanje. Povelja na primer: »V veso — skoči!« — »Dvigajte desno koleno, vadi — 1! 2!« . . . »Stoj!« Ali: »Dvigajte desno in levo koleno izmenoma, z levim začni, vadi — 1! 2! 3! 4!« itd.

99. Veskanje v stranski in prečni vesi z zgornjim, palčnim in dvojnimi prijemi na desno ali levo, oziroma naprej ali nazaj. Povelja: »V veso — skoči!« »Veskaj!« »Stoj!« »Dol!«

100. Veskanje v stranski vesi na znotranji strani lestvenice.

Veskanje se vrši v 4 do 8 dobah v vesi na znotranji strani lestvenice med klini z zgornjim prijemom.

III. Plezala.

Navpični drogi.

101. Vaje v stoji vzlic.

a) Prijemanje za drog (droga) s palčnim prijemom v doramni ali dosežni višini zaporedno, istodobno. *b)* Mala krčisteza kolen, *c)* zaporedno skakljanje; pri obeh vajah drže roke trdno drog (droga).

102. Vaje v stojni vesi na enem ali dveh drogih.

a) vzlic. 1. Roke primejo v doramni višini, noge se opró v drog (droga), telo visi za roke navzad: krčisteza lakti, stojno veskanje gor in dol. 2. Bedra se kolebnejo istodobno za korak naprej. 3. Bedra se kolebnejo istodobno navzad. 4. Izmena 2. in 3. vaje.

b) vzbok. 1. Desna (leva) roka drži drog, nogi se opirata na tla in drog, leva (desna) roka je v kolčni opori. 2. Izmena te vese z desne na levo roko. 3. Izmena vese vzlic in vzbok.

103. * Vaje v plezanju.

a) Plezalni sklep na levo. Telovadec prime drog oberoč, stopi z desno nogo na levo stran k drogu, nekoliko upogne koleno, pritisne golenico k drogu in stisne koleno na desno, z levim bedrom se oklene droga od spredaj: spodnji bedri trdno držita drog v prekrižju z zunanji rob nog, z golenico in mečo. Plezalni sklep na desno je ravno nasproten. *b)* Na 1 plezalni sklep, na 2 poteg v skrčeno veso, na 3 dvig obeh kolen v plezalnem sklepu, na 4 izteza kolen in skok v navadni ustop. *c)* Na 1 plezalni sklep, na 2 poteg v skrčeno veso in dvig kolen v plezalnem sklepu, na 3 preprijem navzgor in izteza telesa, na 4 skok v stojo. *d)* Plezanje: zaporedno gibanje 1! 2! 3! v *c*.

Navzdol je plezanje ravno nasprotno, a navadno se navzdol smuče počasi v dobrem in trdnem plezalnem sklepu pri iztegnjenih bedrih, z rokami redno preprijemaje. Plezanje se prične ali iz stoje ali z odpahom v veso s prijemom nad glavo.

Primeri.

I.

1. **Nastop!** — Na desno se — uravnaj! — **Pozor!**
2. V osmorice od desne — preštej! — Na desno — kreni!
3. Hod v obvodu na levo, in na prvotnem mestu vrstujte na levo vštric prve vrste — stopaj! — Razmak stebra za razpetje lakti na levo — stopaj! — Na levo — kreni! — Razmak v vrstah za eno lakt na levo — stopaj! — Se — uravnaj!
4. V posilni ustop s prsti navznotraj in v stojo sukajte bedra, vadi — 1! 2! . . . Stoj! — V posilni ustop s prsti navzunaj in v stojo bedra sukajte, vadi — 1! 2! . . . Stoj!
5. Krožite levo lakt odspodaj naprej, vadi — 1! 2! 3! — Isto z desno, vadi — 1! 2! 3! — Krožite levo lakt od spodaj navzad, vadi — 1! 2! 3! — Isto z desno, vadi — 1! 2! 3!
6. Lakti — ob bok! — V počep kolena — skrči! — Kolena — iztegni!
7. Skakljajte v levem predkoračnem ustupu, vadi — 1! 2! 3! — Isto v desnem, vadi — 1! 2! 3! — Isto v levem zakoračnem ustupu, vadi — 1! 2! 3! — Isto v desnem, vadi — 1! 2! 3! — Isto v levem odkoračnem ustupu, vadi — 1! 2! 3! — Isto v desnem, vadi — 1! 2! 3!
8. Lakti — dol! — Na desno — kreni! — Sklep stebra na desno — stopaj!

9. Odhod vrst v progo v obvodu na levo — stopaj!
 . . . Stoj! — Hoja navzad — stopaj! . . . Stoj!
 — Hod naprej na prvotno mesto — stopaj! —
 Na levo — obstoj!
10. Odmor!
11. Nastop! — Kolebna vrv.

II.

1. Nastop! — Na desno se — uravnaj! — Pozor! —
 V osmorice od desne — preštej!
2. $\frac{1}{4}$ zavinka na levo — stopaj! — $\frac{1}{4}$ zavinka na
 desno — stopaj! . . . Stoj!
3. Štiri korake naprej, potem štiri korake navzad —
 stopaj! 1, 2, 3, 4! — 1, 2, 3, 4! — štiri korake
 naprej, potem osem korakov navzad — stopaj!
 1, 2, 3, 4! — 1 . . . 8!
4. Razstop! — Nastop! — Na desno se — uravnaj!
 — Pozor! — Na desno — kreni!
5. Zavinek v »križ« — stopaj! — V obvodu na levo
 — stopaj!
6. Vrstujte vštric prve vrste na levo z obstojem na
 desno — stopaj!
7. Razmak stebra za dva koraka naprej — stopaj! —
 Razmak v vrstah za eno lakt na desno — stopaj!
8. Kotni ustop v prekrižje spredaj z desnim in levim
 v izmeni in v stojo, vadi — 1! 2! - 3! 4! — Pred-
 korak z desnim in levim v izmeni in v stojo, vadi
 — 1! 2! - 3! 4!
9. Krožite desno lakt odspodaj navzunaj, vadi —
 1, 2, 3! — Isto z levo laktjo, vadi — 1, 2, 3! —
 Krožite desno lakt odspodaj navznotraj, vadi —
 1, 2, 3! — Isto z levo laktjo, vadi — 1, 2, 3!
10. Zakorak z levim in desnim v izmeni in v stojo,
 vadi — 1! 2! - 3! 4!

11. Lakti na prsi — skrči! — Sunek naprej z levo in desno izmenoma, vadi — 1! 2! - 3! 4!
12. Lakti — ob bok! — Sukajte trup na levo, vadi — 1! 2! — Na desno, vadi — 1! 2!
13. Na levo — kreni! — Skakljajte v razkrečo in v stojo, vadi — 1! 2! . . . Stoj! — Skakljajte v prekrizje spredaj z levim in desnim izmenoma, vadi — 1! 2! - 3! 4!
14. Lakti — dol! — Na desno — kreni! — Sklep v vrstah na levo — stopaj! — Sklep v stebru naprej — stopaj!
15. Na levo — kreni! — Odhod vrst v progo v obvodu na levo — stopaj! . . . Stoj! — Galopna hoja naprej — stopaj! . . . Stoj!
16. Lakti na prsi — skrči! — Sunek v stran z desno in levo v izmeni, vadi — 1! 2! - 3! 4! — Lakti — dol!
17. Tristop naprej — stopaj! . . . Stoj!
18. Nastop k razovnim lestvam — stopaj!

III.

1. Nastop! — Na desno se — uravnaj! — Pozor! — V sredo vadišča — stopaj! — Od desne po dva — preštej! — Prvci dva koraka naprej — stopaj! — Na desno — kreni!
2. Leva vrsta enkrat v obvodu na levo — stopaj! — Desna vrsta enkrat v obvodu na desno — stopaj! — Desna vrsta na desno, leva na levo v obvodu — stopaj!
3. Razmak v stebru za razpetje lakti — stopaj! — Lakti na prsi — skrči! — Sunek v stran z desno in levo laktjo v izmeni, vadi — 1! 2! - 3! 4! — Lakti — ob bok!

4. Z levim in desnim bedrom v izmeni odnožujete, vadi — 1! 2! - 3! 4!
5. Na levo in desno trup upogibajte, vadi — 1! 2! — 3! 4!
6. V razkrečo skakljajte, vadi — 1! 2! . . . **Stoj!** — Desno bedro v odnožje — dvigni! — Skakljanje z levim, vadi — 1! 2! 3! — Levo bedro v odnožje — dvigni! — Skakljanje z desnim, vadi — 1! 2! 3!
7. Lakti — **dol!** — Drugci uvrstite se med prve — **stopaj!**
8. Hod v obvodu na levo — **stopaj!** . . . **Stoj!** — Hoja po prstih navzad v obvodu — **stopaj!** . . . **Stoj!** — Na prvotno mesto v hodu naprej — **stopaj!** — Na desno — **obstoj!**
9. Tvoritev štiriudne bočne proge. — Vrstujte na levo pred prvo vrsto — **stopaj!** — **Obrat** — **obrat!** vrstujte na desno pred prvo vrsto — **stopaj!** — **Obrat** — **obrat!**
10. Hod v obvodu na levo — **stopaj!** — Celi zavinek na levo — **stopaj!** . . . **Stoj!** — Na levo — **kreni!** — Zveza spodnjih lakti — **zveži!**
11. Prednožujete z levim in desnim v izmeni, vadi — 1! 2! - 3! 4! — Zanožujete z levim in desnim v izmeni, vadi — 1! 2! - 3! 4!
12. Upogibajte trup naprej, vadi — 1! 2! . . . **Stoj!**
13. **Nástop k igram.**

IV.

1. **Nastop!** — Na desno se — **uravnaj!** — **Pozor!** — V sredo vadišča — **stopaj!** . . . **Stoj!** — Po dva od desne — **preštej!** — Na desno — **kreni!**
2. Hod v obvodu, prvcí na desno, drugci na levo, pri združenju drug za drugim — **stopaj!** . . . **Stoj!** —

- Dva koraka navzad, dva koraka naprej v izmeni — stopaj! — Štiri korake naprej, osem korakov navzad — stopaj!
3. $\frac{1}{2}$ zavinka, prvci na desno, drugci na levo (protivod navzunaj) — stopaj! — (Na nasprotni strani vadišča) $\frac{1}{2}$ zavinka, prvci na desno, drugci na levo (protivod navznotraj) — stopaj! . . . Stoj!
 4. Razmak stebra za razpetje lakti — stopaj! — Na levo — kreni! — Razmak v vrstah za eno lakt na levo — stopaj! — Na desno se — uravnaj!
 5. Krožite desno lakt odspodaj navzad dvakrat, vadi — 1, 2! 1, 2! — Krožite z levo odspodaj navzad dvakrat, vadi — 1, 2! 1, 2!
 6. Vaja 5. odspodaj naprej. — Lakti v prekrizje spredaj in zadaj, vadi — 1! 2! . . . Stoj!
 7. Lakti — ob bok! — Počep dvakrat, vadi — 1, 2! 1, 2! — Trup sučite na levo in desno, vadi — 1! 2! . . . Stoj!
 8. Na desno — kreni! — Sučite bedra v razkrečo, vadi — 1, 2, 3, 4! — V stojo nazaj, vadi — 1, 2, 3, 4!
 9. Galopna hoja na desno vstran — stopaj! . . . Stoj! — Tristop na levo vstran — stopaj! . . . Stoj!
 10. Uvrstite se drugci za prvce na desno — stopaj! — Tek v obvodu na levo — teci! — Na levo — obstoj!
 11. Tvoritev štiriudnega zbora. — Vrstujte zadaj za prvo vrsto — stopaj!
 12. Prva tropa — razstop! — Nastop! — Tretja tropa — razstop! — Nastop! — Druga in četrta tropa — razstop! — Nastop! itd.
 13. Prva tropa naprej — stopaj! . . . Stoj! — Ostale trope vrstujte na levo vštric zaporedoma — stopaj! — Osem korakov po prstih navzad — stopaj!

— Na desno — kreni! — Odhod vrst iz stebra v progo na levo v obvodu — teci! . . . Stoj! — V polža na levo — stopaj! . . . Stoj! — Razstop! — Nastop! — K plezalom — stopaj!

V.

1. **Nastop!** — Na desno se — uravnaj! — **Pozor!** — Na desno — kreni!
2. V obvodu na levo dvakrat — teci!
3. Protivod na levo zaporedoma — stopaj! . . . **Stoj!** — Prvi na levo, drugi na desno itd. v obvodu — stopaj! — V dvojicah — stopaj! . . . **Stoj!** — Navzunaj — kreni!
4. Šest korakov naprej, potem osem korakov navzad — stopaj! — Hoja po prstih šest korakov naprej, šest korakov navzad — stopaj!
5. Navznotraj — kreni! — V obvodu navzunaj razmak za dva koraka naprej — stopaj! — V dvojicah navznotraj — stopaj! — **Stoj!** — Na desno — kreni!
6. Prednja vrsta dva koraka naprej — stopaj! — Vsi za palčni udar lakti skrčite — skrči! — Palčni udar z levo in desno v izmeni, vadi — 1! 2! - 3! 4! — Spodnje lakti spredaj — kroži! . . . **Stoj!** — Lakti na prsi — skrči! — Sunek kvišku z desno in levo v izmeni, vadi — 1! 2! - 3! 4!
7. Lakti — ob bok! — Dvigajte levo in desno koleno v izmeni, vadi — 1! 2! - 3! 4! — Zanožujte levo in desno bedro v izmeni, vadi — 1! 2! - 3! 4! — Dvigajte levo in desno peto v izmeni, vadi — 1! 2! - 3! 4!
8. Trup upogibajte naprej, vadi — 1! 2! . . . **Stoj!**
9. Na levo — kreni! — Protivod navzunaj — stopaj! — Navznotraj drug za drugim — stopaj! — Na prvotnem mestu na levo — obstoj!

10. V osmorice od desne — preštej! — Vrstujte na desno spredaj — stopaj! — Odhod trop iz stebra v progo na levo — stopaj! — Vrstujte v steber na prvotnem mestu — stopaj! — Odhod vrst v progo v obvodu na levo — stopaj! . . . Stoj!
11. Hoja navzad z dviganjem pet — stopaj! . . . Stoj! — Hoja s stopicanjem naprej — stopaj! . . . Stoj!
12. Skakljajte z desnim, vadi — 1! 2! 3! . . . Stoj! — Isto z levim, vadi — 1! 2! 3! . . . Stoj!
13. Razstop! — Nastop! — Pozor!
14. Vaje s kolebno vrvjo!

VI.

1. Nastop! — Na desno se — uravnaj! — Pozor! — Na desno — kreni!
2. Dir v obvodu na levo — teci! — Na desno — obstoj!
3. V šestorice od desne — preštej! — Vrstovanje zadaj iz proge v steber — stopaj! — Odhod trop v progo v obvodu — stopaj! — Stoj!
4. Drsalna hoja naprej — stopaj! . . . Stoj! — Hoja s koračno izmeno naprej — stopaj! — Navadni hod — stopaj! — Na prvotnem mestu iz proge v čelni steber — vrstuj!
5. Razmak naprej za dva koraka v stebru — stopaj! — Razmak v vrstah za razpetje lakti — stopaj! — Se — uravnaj!
6. Lakti kvišku — dvigni! — Odnožujte z desnim in levim v izmeni, vadi — 1! 2! - 3! 4! — Zanožujte istotako, vadi — 1! 2! - 3! 4! — Prednožujte istotako, vadi — 1! 2! - 3! 4! — Lakti — dol!

7. Zgornji nartni udar, z desno in levo menjaje, vadi — 1! 2! - 3! 4! — Lakti na prsi — skrči! — Sunek vstran, z levo in desno menjaje, vadi — 1! 2! - 3! 4!
8. Lakti v razpetje — stegni! — Sučite trup na levo in desno, vadi — 1! 2! . . . Stoj! — Lakti — ob bok! — Dvigajte levo in desno koleno v izmeni, vadi — 1! 2! - 3! 4!
9. V levi zakoračni ustop in zopet v stojo skakljajte, vadi — 1! 2! 3! . . . Stoj! — Isto v desni zakoračni ustop, vadi — 1! 2! 3! . . . Stoj!
10. Lakti — dol! — Krožite levo lakt odspodaj navznotraj, vadi — 1! 2! 3! . . . Stoj! — Isto z desno, vadi — 1! 2! 3! . . . Stoj! — Krožite levo lakt odspodaj navzunaj, vadi — 1! 2! 3! . . . Stoj! — Isto z desno, vadi — 1! 2! 3! . . . Stoj!
11. Sklep naprej v stebru — stopaj! — Odhod vrst iz stebra v bočno progo v obvodu na desno — stopaj! — Po sredi vadišča — stopaj! — Prvi na desno, drugi na levo z zaporednimi $\frac{1}{4}$ zavinki — stopaj! — Po sredi vadišča drug za drugim — stopaj! . . . Stoj! — Polž na levo — stopaj! . . . Stoj! — Obrat — obrat! — Iz polža — stopaj! . . . Stoj! — Obrat — obrat! — Hod naprej in na prvotnem mestu na levo obstoj — stopaj!
12. K razovnim lestvam s $\frac{1}{4}$ okreta na desno — stopaj!

VII.

1. Nastop! — Na desno se — uravnaj! — Pozor! — Na desno — kreni!
2. V obvodu na levo razmak za dva koraka naprej — stopaj! — Teci! — Stopaj! — Zavinki — v križ! — V obvodu na levo — stopaj! — Stoj! — Hod

navzad — stopaj! . . . Stoj! — Hod po prstih navzad — stopaj! — Hod naprej — stopaj! — Na desno — obstoj!

3. Tvoritev štiriudnega zbora. Na desno — kreni! — Vrstujte na levo vštric — stopaj! — Na levo — kreni! — Četrta vrsta obrat in šest korakov navzad — stopaj! — Tretja vrsta obrat in štiri korake navzad — stopaj! — Druga vrsta obrat in dva koraka navzad — stopaj! — Prva vrsta obrat — obrat! — Razmak v vrstah za razpetje lakti na desno — stopaj! — Se — uravnaj!

4. Lakti v razpetje — dvigni! — Levo koleno dvigajte v izmeni z desnim, vadi — 1! 2! - 3! 4! . . . Stoj! — Lakti na prsi — skrči! — Sunek kvišku, z levim in desnim menjaje, vadi — 1! 2! - 3! 4! . . . Stoj! — Lakti — ob bok! — Trup sukajte na levo in desno, vadi — 1! 2! - 3! 4! . . . Stoj! — Počep, vadi — 1! 2! . . . Stoj! — Lakti za palčni udar — skrči! — Palčni udar z levo in desno v izmeni, vadi — 1! 2! - 3! 4! . . . Stoj! — Lakti — ob bok!

5. Sklep v stebru naprej — stopaj! — Štiri korake naprej, osem korakov navzad — stopaj! — Levo peto — dvigni! — Z desnim bedrom — skakljaj! . . . Stoj! — Desno peto — dvigni! — Z levim bedrom — skakljaj! . . . Stoj!

6. Tristop navzad, tri koračja — stopaj! — Tri koračja naprej — stopaj! — Lakti — dol! — Na levo — kreni! — Galopna hoja vstran na levo — stopaj! . . . Stoj! — Isto na desno — stopaj! . . . Stoj!

7. Druga, četrta, šesta, osma . . . tropa obrat — obrat! — Prva, tretja, peta, sedma . . . tropa na desno — kreni! — Druga, četrta, šesta, osma tropa na

levo — kreni! — Prva, tretja, peta, sedma tropa
obrat — obrat! — Vsi na desno — kreni!

8. Hod naprej v obvodu na levo — stopaj! — Odhod
vrst v bočno progo — stopaj! — Vrstujte na
levo vštric prve vrste — stopaj! — Polni — korak!
. . . Stoj! — Razstop! — Nastop! — Na desno
se — uravnaj! — Pozor!
9. Igre.

VIII.

1. Nastop! — Na desno se — uravnaj! — Pozor!
2. V šestorice od desne — preštej! — Na desno —
kreni! — Na levo vštric prve vrstujte — stopaj!
— Na desno — kreni! — Šest korakov navzad
— stopaj! — Razmak v stebru za dva koraka
naprej — stopaj! — Razmak v vrstah za razpetje
lakti na desno — stopaj!
3. Levo lakt v razpetje — dvigni! — Desno koleno
dvigajte, vadi — 1! 2! . . . Stoj! — Levo lakt v
v veso — spusti! — Desno lakt v vzpetje —
dvigni! — Levo koleno dvigajte, vadi — 1! 2!
. . . Stoj! — Lakti — ob bok!
4. Trup upogibajte na levo in desno, vadi — 1! 2!-
3! 4! — Trup upogibajte naprej, vadi — 1! 2!
. . . Stoj! — Trup sučite na levo in desno, vadi
1! 2! . . . Stoj! — Lakti — dol!
5. Z levim bedrom — skakljaj! . . . Stoj! — Isto z
desnim! — Počep, vadi — 1! 2! . . . Stoj!
6. Sklep v stebru naprej — stopaj! — Na levo —
kreni! — Odhod vrst v progo v obvodu na levo
— stopaj! — Dir — teci! — Stopaj! . . . Stoj!
7. Dva $\frac{1}{2}$ zavinka na levo, dva $\frac{1}{2}$ zavinka na desno
stopaj! — Celi zavinek na desno — stopaj! —
Po sredi vadišča — stopaj!

8. Prvi na desno, drugi na levo v obvodu — stopaj!
 — Po sredi v dvojicah — stopaj! . . . Stoj! —
 Desna vrsta v obvodu hod naprej, leva navzad —
 stopaj! — Obratno — stopaj! — Obe vrsti v
 drsalni hoji naprej — stopaj! . . . Stoj! — Ga-
 lopna hoja naprej — stopaj! . . . Stoj! — Tristop
 naprej — stopaj! . . . Stoj! — Hod naprej, in
 pri združenji drug za drugim — stopaj!

9. Nastop k plezalom.



IV. razred.

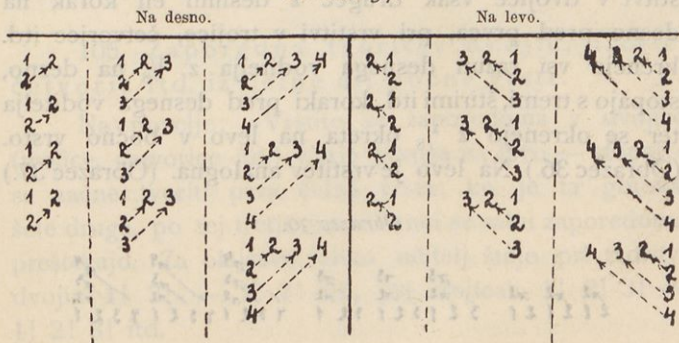
(Četrto in peto šolsko leto.)

A. Redovne vaje.

104. Tvoritev dvojic, trojic, četvoric itd.

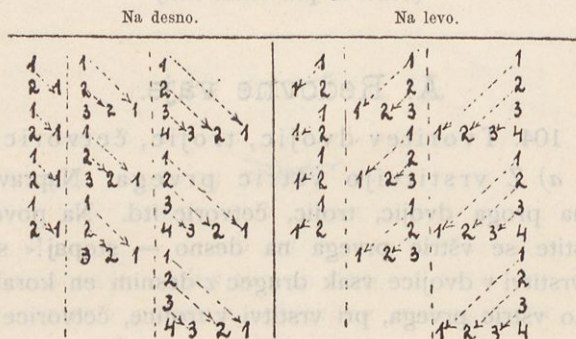
a) Z vrstitvijo vštric prvega. Napravi se bočna proga dvojic, trojic, četvoric itd. Na povelje: »Vrstite se vštric prvega na desno — stopaj!« stopi pri vrstitvi v dvojice vsak drugec z desnim en korak na desno vštric prvega, pri vrstitvi v trojice, četvorce itd., napravijo vsi razun prvega $\frac{1}{8}$ okreta na desno, stopajo tri, štiri itd. korake vštric prvega ter se okrenejo za $\frac{1}{8}$ na levo v čelo. Analogno se izvrši vrstitev na levo. (Obrazec 34.)

Obrazec 34.



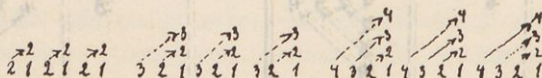
b) Z vrstitvijo vštric zadnjega. Na povelje: »Vrstite se vštric zadnjega na desno — stopaj!« stopi pri vrstitvi v dvojice vsak prvec z desnim en korak navzad vštric drugca na desno v čelo, pri vrstitvi v trojice, četvorice itd. napravijo vsi razun zadnjega $\frac{3}{8}$ okreta na desno, stopajo tri, štiri itd. korake vštric zadnjega na desno ter se okrenejo s $\frac{5}{8}$ na desno v čelno vrsto. Analogno se izvrši vrstitev na levo. (Obrazec 35.)

Obrazec 35.

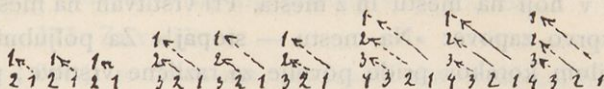


c) Z vrstitvijo spredaj na desno. Napravi se čelna proga dvojic, trojic, četvoric itd. Na povelje: »Vrstite se spredaj na desno — stopaj!« stopi pri vrstitvi v dvojice vsak drugec z desnim en korak na desno pred prvca, pri vrstitvi v trojice, četvorice itd. krenejo vsi razun desnega voditelja z $\frac{1}{8}$ na desno, stopajo s tremi, štirimi itd. koraki pred desnega voditelja ter se okrenejo z $\frac{1}{8}$ okreta na levo v bočno vrsto. (Obrazec 36.) Na levo je vrstitev analogna. (Obrazec 37.)

Obrazec 36.

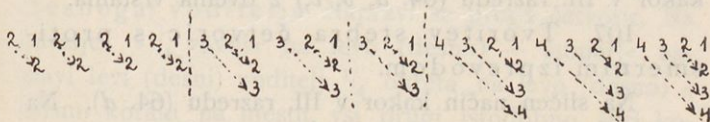


Obrazec 37.

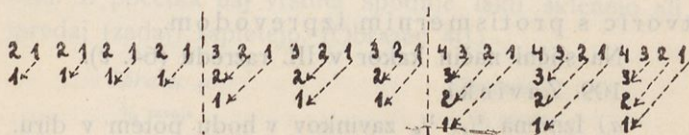


d) Z vrstitvijo zadaj. Na povelje: »Vrstite se zadaj na desno — stopaj!« stopi pri vrstitvi v dvojice vsak drugec en korak z desnim za prvca, pri vrstitvi v trojice, četvorice itd. krenejo vsi razun desnega voditelja $\frac{3}{8}$ na desno, stopajo tri, štiri itd. korake za desnega voditelja in krenejo s četrnim korakom $\frac{3}{8}$ na levo v bočno vrsto. (Obrazec 38.) Na levo je vrstitev analogna. (Obrazec 39.)

Obrazec 38.



Obrazec 39.



105. Zaporedna tvoritev dvojic, trojic, četvoric itd. iz čelne ali bočne vrste.

Na povelje: »Vrstite se zaporedoma v dvojice (trojice, četvorice itd.) vstrijc prvega na levo — stopaj!« se začne tvoriti prva čelna vrsta; ko je ta gotova, šele druga, po tej tretja itd. Učenci se sami zaporedoma preštevajo. Za olajšavo lahko učitelj šteje pri tvoritvi dvojic 1! 2! — 1! 2! itd., pri trojicah 1! 2! 3! — 1! 2! 3! itd.

Vrstitve vštric spredaj in zadaj se vadijo potem tudi v hoji na mestu in z mesta. Pri vrstitvah na mestu se vprvo zapove: »Na mestu — stopaj!« Za poljubnim številom korakov pride povelje za različne vrstitve; po vsaki dovršeni vrstitvi stopajo učenci na mestu neprenehoma. V hoji z mesta se zapove: »Hod naprej v obvodu na desno (levo) — stopaj!« Potem se zapovedó različne vrstitve, po vsaki vrstitvi stopajo učenci v obvodu naprej. Samo ob sebi se umeje, da stopa pri vrstitvah spredaj in vštric dotični voditelj tako dolgo s kratkimi koraki, da se izvrši vrstitev, ali da se vrstilci vrste v teku.

106. Protismerni izprevodi v dvojicah.

Vadi se z dvema stebroma dvojic na isti način kakor v III. razredu (64. *a*, *b*, *c*.) z dvema vrstama.

107. Tvoritev stebra četvoric s protismernim izprevodom.

Na sličen način kakor v III. razredu (64. *d*). Na omenjeni način se tvori tudi steber osmoríc (zvod).

108. Tvoritev stebra dvojic iz stebra četvoric s protismernim izprevodom.

Na slični način kakor v III. razredu (64. *c*).

109. Zavinki.

a) Izmena $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$ zavinkov v hodu potem v diru. (Primerjaj III. razred r. v. zavinki.)

b) Tvoritev čelnega stebra iz bočne proge. Povelje: » $\frac{1}{4}$ zavinka v četvoricah na desno (levo) — stopaj!« . . . »Stoj!«

c) Tvoritev bočne proge iz čelnega stebra. Povelje: » $\frac{1}{4}$ zavinka na desno (levo) v četvoricah — stopaj!« . . . »Stoj!«

d) V polža na levo in iz polža na desno v hodu (diru). Povelje: »V polža na levo — stopaj! (teci!)« — »Protivod na desno — stopaj! (teci!)«

110. Vaje s tropami.

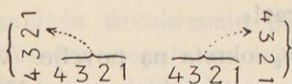
Ponavljanje vaj III. razreda r. v. 67., 68.

111. Zavoji.

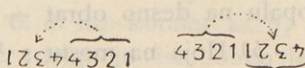
Zavoji so okreti vrst, pri katerih vrste v ničemer ne izgube svoje oblike. Dele se po velikosti prehojenega kroga v $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$, $\frac{3}{4}$ zavoja in v celi zavoju; dalje po voditelju, okoli katerega se zavija, v zavoje okoli istoimenskih in raznoimenskih voditeljev pri čelnih vrstah, okoli prvega ali zadnjega pri bočnih vrstah, in v zavoje okoli srede pri čelnih in bočnih vrstah. Za $\frac{1}{4}$ zavoja je treba toliko korakov, kolikor je vrstilcev v vrsti. Da ostane uravnava dobra v vrstah, v progi in stebru, je paziti, da 1.) voditelj pri okretu ostane na istem mestu ter porabi za okret v resnici toliko korakov na mestu, kolikor je vrstilcev; 2.) vsak ostalih dela, čim dalje je od voditelja, primerno tem večje korake ter se ravna v smeri in razmaku po voditelju.

a) $\frac{1}{4}$ zavoja na levo (desno) okoli levega (desnega) voditelja. Napravi se proga četvoric. Na povelje: » $\frac{1}{4}$ zavoja na levo (desno) — stopaj!« napravi levi (desni) voditelj $\frac{1}{4}$ okreta na levo (desno) s štirimi koraki na mestu, vsi drugi istodobno štiri korake naprej v $\frac{1}{4}$ kroga, vedno se ravnaajoč po voditelju. Z početka naj vrstilci spodnje lakti sklenejo ali spredaj (zadaj) zapletejo. (Obrazec 40.)

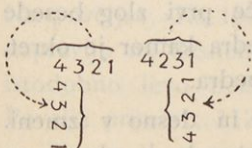
Obrazec 40.

 $\frac{1}{4}$ zavoja.

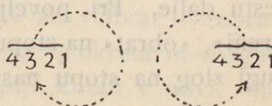
Obrazec 41.

 $\frac{1}{2}$ zavoja.

Obrazec 42.

 $\frac{3}{4}$ zavoja.

Obrazec 43.

 $\frac{1}{4}$ zavoja.

b) Pri $\frac{1}{2}$, $\frac{3}{4}$ zavoja, pri celem zavoju napravijo učenci v $\frac{1}{2}$, $\frac{3}{4}$, $\frac{4}{4}$ kroga 8, 12, 16 korakov, pri vsakem četrtem koraku topot. (Obrazec 41, 42, 43.)

c) Tvoritev čelnega stebra iz bočne proge s $\frac{1}{4}$ zavoja. Napravi se bočna proga četvorice. Na povelje: » $\frac{1}{4}$ zavoja na desno — stopaj!« napravijo vse četvorice $\frac{1}{4}$ zavoja, zadnji korak z majhnim topotom.

Nazaj se v isto bočno progo preide ali z obratom in s $\frac{1}{4}$ zavoja na desno in zopetnim obratom, ali s $\frac{3}{4}$ zavoja na levo.

112. Okreti v hoji.

a) Predvaje: 1.) $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$ okreta na desno in levo v izmeni na obeh stopalih. Na eno se okrene učenec za $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$ na desno na obeh stopalih v predkoračni ustop (prekrižni ustop), na dve za $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$ na levo zopet v stojo. Povelja: »Na stopalih na desno (levo) kreni — 1! 2!« — »Obrat na stopalih na desno (levo) — 1! 2!« 2.) $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$ okreta na levo na desnem stopalu in s sklepom levega bedra ob enem. 3.) $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$ okreta na desno na levem stopalu in s sklepom desnega bedra ob enem. Povelja: »Na desnem stopalu na levo — kreni!« — »Na levem stopalu na desno — kreni!« — »Na desnem stopalu obrat — obrat!« — »Na levem stopalu na desno obrat — obrat!«

b) Hoja na mestu s $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$ okreta na povelje. V prvo se zapove: »Na mestu — stopaj!«, potem »Na desno — kreni!« ali »Obrat na desno — obrat!« Na to se učenci okrenejo na levem stopalu in stopajo na mestu dalje. Pri povelju se izreče prvi zlog besede »kreni«, »obrat« na stopu istega bedra kamor je okret, drugi zlog na stopu nasprotnega bedra.

c) Hoja s $\frac{1}{4}$ okreta na levo in desno v izmeni. Pri vsakem koraku se napravi na stopalu $\frac{1}{4}$ okreta na

nasprotno stran in se dvigne drugo bedro za daljnji korak.

d) $\frac{1}{4}$ okreta v hoji z mesta po določenem številu korakov. 1. V štirikot na levo. V stebru četvoric stopajo vsi, z levim počenši, 4, 6, 8 itd. korakov naprej in se okrenejo na desnem stopalu za $\frac{1}{4}$ na levo, potem stopajo zopet 4, 6, 8, itd. korakov naprej itd., dokler niso dospeli na prvotno mesto. 2. V križ na levo. V stebru četvoric stopajo učenci, z levim izkorakom počenši, 4, 6, 8 itd. korakov naprej, potem 4, 6, 8 itd. korakov navzad in se okrenejo s poslednjim navzadnjim korakom za $\frac{1}{4}$ na levo itd.

e) Izmena $\frac{1}{2}$ okreta na desno in levo v predkoračnem ustupu. Vprvo se zapove: »Predkorak z levim — stopi!«, potem: »Obrat na desno in levo na stopalih v izmeni, vadi — 1! 2!« Pri tem napravijo učenci na 1 $\frac{1}{2}$ okreta na desno na obeh stopalih, a dvignejo v tem hipu desno bedro v prednožje, na 2 ga postavijo v predkoračni ustup in napravijo $\frac{1}{2}$ okreta na levo in dvignejo levo bedro v prednožje itd.

f) $\frac{1}{2}$ okreta v hoji z mesta po določenem številu korakov. V dvoudnem ali triudnem čelnem stebru stopajo učenci 4, 6, 8 itd. korakov, z levim počenši, naprej in se okrenejo pri 4. 6. 8. itd. koraku za $\frac{1}{2}$ na desnem stopalu na levo ter dvignejo istodobno levo bedro za daljnji korak v novi smeri.

g) $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$ okreta v hoji z mesta na povelje. V stebru četvoric stopajo učenci, z levim počenši, naprej. Na povelje: »Na levo — kreni!« ali »Obrat — obrat!« napravijo na desnem stopalu $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$ okreta in dvignejo istodobno levo bedro za daljnji korak v novi smeri. Povelja primeri: 112 b.

B. Proste vaje.

I. Vaje v stoji.

113. Mahanje s trupom (nagla izmena iz upogiba v drug upogib) semtertja.

Na povelje: »S trupom mahajte semtertja, vadi — 1! 2!« . . . »Stoj!« se na 1 trup upogne na desno (levo) in na 2 na levo (desno) itd.

114. Upogibanje trupa naprej in navzad zaporedno.

Na 1 se upogne trup naprej v toliko, da tvori z bedri pravi kot, na 2 se vzkloni in počasi upogne nekoliko navzad.

115. Upogibanje trupa vpošev naprej in navzad zaporedno.

Na 1 se upogne trup na desno (levo) vpošev naprej, na 2 odtod vpošev na levo (desno) navzad.

116. Sukanje trupa z desne na levo zaporedno.

Na povelje: »Trup sukajte od desne na levo, vadi — 1! 2!« . . . »Stoj!« se zasuče trup na 1 na desno, na 2 odtod na levo itd.

117. Krčisteza desne in leve noge v izmeni.

Na 1 se dvigne desna noga na prste in se obenem koleno nekoliko upogne, na 2 se postavi v stajo in leva stori isto ko prej desna itd.

118. * Krčisteza levega (desnega) kolena v razkreči ali prekreči.

V prvo se zapove: »V razkrečo — skoči! (stopi!)« potem »Krčisteza levega kolena, vadi — 1! 2!« . . . »Stoj!« Na 1 se koleno upogne, na 2 iztegne. Z desnim

in levim kolenom izmenoma se vadi v štirih dobah: »1! 2!« krčisteza desnega in »3! 4!« levega kolena, v dveh dobah pa tako, da se na 1 desno upogne, na 2 iztegne, a obenem levo upogne itd.

119. Krčisteza nog v prednožju.

Vprvo se zapove: »Z levim (desnim) — prednoži!« potem: »Krčisteza leve (desne) noge, vadi — 1! 2!« . . . »Stoj!«

120. Krčisteza kolen v prednožju.

Slično 119. Ako se pri tem koleno naglo izteza, zovemo to gibanje brcanje.

121a. Sukanje beder v različnih držah.

Povelja n. pr.: »Levo bedro — prednoži!« potem: »Sukajte iztegnjeno bedro — 1! 2!« . . . »Stoj!« itd.

121b. Kolebanje z bedri.

Na povelje: »Kolebajte z desnim (levim) bedrom naprej in navzad (spredaj, zadaj, semtertja), vadi — 1! 2! 3!« dvigne na 1 telovadec bedro ter ga kolebne naprej (navzad, vstran), na 2 kolebne navzad (naprej, spredaj pred seboj, zadaj za seboj) in na tri ga postavi v stojo.

122. Zveze na štiri dobe.

a) Dviganje in spuščanje lakti. — Dvig lakti spredaj kvišku 1! — Spust ob straneh v veso 2! — Dvig ob straneh kvišku 3! — Spust spredaj v veso 4!

b) Dviganje lakti in kolebanje iz vzpetja v razpetje. — Lakti v vzpetje 1! — Koleb z obema v razpetje 2! — Koleb z obema v vzpetje 3! — V veso 4!

c) Dviganje in suvanje lakti. — Lakti v vzpetje 1! — Lakti na prsi skrči 2! — Sunek naprej 3! — Lakti v veso 4! ali: Lakti kvišku 1! — Lakti na prsi skrči 2! — Sunek kvišku 3! — Lakti v veso 4!

d) Počepna krčisteza kolen pri vzpetju lakti. — Lakti v vzpetje 1! — Počep 2! — Izteza kolen 3! — Lakti dol 4!

e) Krčisteza nog pri razpetju lakti. — Lakti v razpetje 1! — Dvig na prste 2! — V stojo 3! — Lakti dol 4!

f) Lakti v prekrizju in različni ustopi. N. pr.: Lakti v prekrizje spredaj 1! — Predkorak z levim 2! — V stojo 3! — Lakti dol 4!

g) Sunek lakti in noženje. — Vprvo: »Lakti na prsi — dvigni!« potem: Sunek naprej 1! — Prednoženje z levim 2! — V stojo 3! — Lakti na prsi 4! koncem: »Lakti — dol!«

h) Palčni udar in dvig kolen. — Lakti za palčni udar dvigni 1! — Levo koleno dvigni 2! — Levo koleno v stojo iztegni 3! — Palčni udar 4!

i) Sukanje beder v posilne ustope in razpetje lakti. — Lakti v razpetje 1! — V posilni ustop 2! — V stojo 3! — Lakti dol 4!

j) Zakorak in zgornji nartni udar. — Levo lakt na desno ramo 1! — Z levim bedrom zakorak 2! — Udar 3! — V stojo 4!

k) Koleb lakti in upogibanje trupa. N. pr.: Koleb lakti kvišku 1! — Upogib trupa naprej 2! — Vzklon 3! — Lakti dol 4!

l) Noženje in krčisteza kolen. N. pr.: Levo bedro prednoži 1! — Desno koleno malo upogni 2! — Desno koleno iztegni 3! — Levo bedro v stojo 4! itd.

m) Upogibanje trupa navzad in zakorak. — Zakorak z desnim 1! — Upogib trupa navzad 2! — Vzklon 3! — Z desnim v stojo 4!

123: Zveze vaj z različnimi udi na 2 dobi.

a) Dviganje lakti v vzpetje in podnoževanje z desnim (levim).

b) Dviganje lakti v razpetje in odnoževanje z desnim (levim).

c) Dviganje lakti v vzpetje in dviganje desnega (levega) kolena.

d) Dviganje lakti v usločeno razpetje in mali upogib kolen.

e) * Dviganje lakti v vzpetje in počep.

f) Dviganje lakti kvišku in stoja na prstih.

g) Dviganje lakti navzad in desni (levi) zakorak.

h) * Dviganje lakti ob straneh kvišku in dviganje desne (leve) pete.

i) Dviganje lakti ob straneh kvišku v usločje in desni (levi) prekrižni ustop beder spredaj.

j) Dviganje lakti v prekrižje spredaj in prekrižni ustop beder zadaj.

k) Sunek naprej in zanoževanje.

l) * Sunek kvišku in dviganje pet.

m) Sunek navzdol in upogibanje trupa naprej.

n) Sunek vstran in odnoževanje.

o) Sunek naprej in predkorak.

p) * Sunek navzdol in dviganje kolen.

r) Palčni udar obelahč in zakorak.

s) * Zgornji nartni udar z desno (levo) in prekrižni ustop.

t) Kolebanje lakti v vzpetje in mali upogib kolen.

u) * Kolebanje lakti v razpetje in skakljaj v razkrečo.

v) Upogibanje trupa na desno (levo) vstran in dviganje nasprotne lakti ob strani kvišku v usločje.

Povelja in vadba n. pr. pri

a) »Dvig lakti v vzpetje in desno (levo) bedro v prednožje — 1!«

»Lakti v veso in bedro v stojo — 2!«

»Zaporedoma vadi — 1! 2!« . . . »Stoj!« Pri

- k) »Lakti na prsi — dvigni!«
 »Sunek naprej in desno (levo) bedro v zanožje — 1!«
 »Lakti na prsi in bedro v stojo — 2!«
 »Zaporedoma vadi — 1! 2!« . . . »Stoj!« Pri
 r) »Lakti na rame dvigni in zakorak z desnim (levim) — 1!«
 »Palčni udar in bedro v stojo — 2!«
 »Zaporedoma vadi — 1! 2!« . . . »Stoj!« Pri
 u) »Lakti v vzpetje — dvigni!«
 »Mah z laktmi v razpetje in skakljaj v razkrečo — 1!«
 »Mah z laktmi v vzpetje in skakljaj v stojo — 2!«
 »Zaporedoma vadi — 1! 2!« . . . »Stoj!«
 »Lakti — dol!«

Enako in podobno se vežbajo vse navedene vaje.

II. Vaje v hoji.

124. Hoja naprej s krčistezo nog.

Izkoračno bedro napravi, ko stopi, enkrat krčistezo v nogi, obenem pa drugo nekoliko zanoži. Povelje: »Hoja naprej s krčistezo nog — stopaj! 1! 2! 3! - 1! 2! 3!«

125. Hoja naprej s krčistezo kolen.

Na povelje: »Hoja naprej s krčistezo kolen — stopaj! 1! 2! - 3! 4!« se na 1 desno bedro v kolenu upogne in levo ob enem prednoži, na 2 desno iztegne in levo stopi, na 3 se levo upogne in desno prednoži, na 4 levo iztegne in desno stopi.

126. Zibalna hoja naprej.

Na povelje: »Zibalna hoja naprej — stopaj! 1! 2! 3! - 4! 5! 6!« izkorači na 1 levo, na 2 stopi desno v prekrižni kotni ustop, na 3 napravi levo majhen korak navzad, a desno ob enem krčistezo v nogi, na 4, 5, 6 isto z izkorakom desnega bedra.

127. Dosedanji koračni načini se ponavljajo in vadijo na vse možne strani.

128. Zveze.

a) Navadna hoja in hoja s koračno izmeno menjaje. N. pr.: Štiri navadne korake naprej, potem dvakrat koračno izmeno itd.

b) Navadna in zibalna hoja v izmeni. N. pr.: Šest navadnih korakov, potem dve zibalni koračji.

c) Navadna in galopna hoja z desnim in levim v izmeni. N. pr.: Štiri navadne korake, potem dve galopni koračji z desnim, potem dve z levim.

d) Navadna in postopna hoja v izmeni.

e) Hod v obvodu v zvezi z držami lakti. Menjava drž se izvrši ali na povelje ali po določenem številu korakov. N. pr.: Povelja med hodom: »Lakti v vzpetje — dvigni!« — »Lakti v vzpetje — mahni!« — »Lakti — kvišku!« — »Lakti — dol!«; po določenem številu korakov: »Na vsak prvi od štirih korakov lakti v vzpetje itd. — 1! 2! 3! 4! 1! 2! 3! 4!«

III. Vaje v skakljanju.

129. Skakljanje v različnih ustopih.

* N. pr.: »V razkrečo — skoči!« — »Skakljaj!« ... »Stoj!« — »Predkorak z levim — stopi!« — »Skakljaj!« ... »Stoj!« itd.

130. Skakljanje z desnim in levim v izmeni.

Z desnim se skaklja 2—4 ter se dvigne ob enem levo bedro v prednožje, zanožje, odnožje, ali se dvigne * koleno, * peta, potem se skaklja 2—4 z levim in desno bedro je v omenjenih držah.

131. Skakljanje v različne ustope in zopet v stojo z držo lakti, z istodobnim dviganjem lakti.

N. pr.: »Lakti v razpetje — dvigni!« — * »Skakljajte v razkrečo in v stojo, vadi — 1! 2! . . . Stoj!« ali: »Skakljajte v levi predkoračni ustop in v stojo in dvigajte istodobno lakti v vzpctje, vadi — 1! 2!« . . . »Stoj!«

132. $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$ okreta med skakljanjem.

Na povelje: »Skakljajte s $\frac{1}{4}$ ($\frac{1}{2}$) okreta na levo, vadi — 1! 2!« . . . »Stoj!« se izvrši okret v poletu.

133. Vaja 131 s $\frac{1}{4}$ okreta.

134. $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$ okreta med skakljanjem z enim bedrom.

Na povelje: »Skakljajte z levim, in $\frac{1}{4}$ ($\frac{1}{2}$) okreta na levo, vadi — 1! 2! 3!« se na 1 dene desno bedro v prednožje, zanožje itd., na 2 se s skakljanjem okrene za $\frac{1}{4}$, ($\frac{1}{2}$) in na 3 se spusti bedro v stojo.

IV. Vaje v tekanju.

135. Trajni dir do tri minut.

Pri trajnem teku se naj pazi na ta-le splošna pravila: 1. Tekalci naj ne govore med tekanjem. 2. Po teku ne smejo mirno stati, temveč naj izvršujejo vaje, pri katerih se lahko počasi ohlade (pripravne redovne vaje). 3. Na prostem naj učenci ne tekajo, kadar je merzlo ali vetrovno vreme. 4. Tekanje naj bo enakomerno.

136. a) Postopni tek; b) galopni tek naprej, navzad, vstran in semtertja; c) tek s koračno izmeno naprej; d) tristopni tek naprej; e) zibalni tek naprej. Vrše se kakor istoimenske hoje, samo da s tekalnimi stopi.

137. Dir naprej s $\frac{1}{4}$ in $\frac{1}{2}$ okreta.

Okreti v diru naj se vrše s štirimi tekalnimi stopi na mestu.

138. Dir naprej in drže lakti.

Primerjaj vaje v hoji 128 e.

Proste vaje II. reda.

Pri prostih vajah II. reda se ne opirajo samo noge na tla, temveč tudi drugi telesni udje.

V. * Ležna opora.

Ležna opora vzlic je telesna drža, v kateri se iztegnjeno telo, z licem, hrbtom, bokom proti tlem obrnjeno, opira na noge in roke.

139. V ležno oporo vzlic in nazaj v stojo. Stebru, razmaknjenemu za razpetje lakti (dva koraka) v vrstah in tropah, se zapove: »V ležno oporo vzlic in nazaj v stojo, vadi — 1! 2! - 3! 4!« Na to napravijo učenci na 1 počep ter se opro med nogami z rokami na tla, na 2 iztegnejo bedra in trup navzad, na 3 se zganejo v počep in na 4 se vzkclonejo v stojo.

140. Počep in ležna opora vzlic v izmeni.

Vprvo se zapove: »Počep in roke med nogami na tla — vadi!« potem: »Počep in ležna opora vzlic v izmeni, vadi — 1! 2!« ... »Stoj!« končno: »V stojo — vzkloni!«

141. V ležno oporo z iztezo levega (desnega), potem desnega (levega) bedra navzad.

Na 1 počep in roke na tla, na 2 izteza levega, na 3 desnega bedra navzad, na 4 v počep in v stojo.

142. V ležno oporo vzlic z opirkanjem naprej.

Na 1 počep in roke na tla, na 2 opirkanje naprej, dokler ni telo iztegnjeno, na 3 opirkanje nazaj v počep, na 4 vzklon v stojo.

Opirkanje zovemo premikanje rok na isti način kakor premikanje nog v hoji.

143. Ležna opora vzlic in vaje z laktmi in bedri.

Učencem v ležni opori se zapove:

- a) Dviganje desne, leve lakti v vzpetje, razpetje.
- b) Dviganje desne in leve lakti v izmeni.
- c) Sunek lakti, leve, desne.
- d) Odnoženje, zanoženje desnega (levega) bedra in v izmeni.
- e) Dviganje kolen.
- f) Razkreča.

N. pr.: Vprvo se zapove: »Ležna opora vzlic — vadi!« potem: »Odnožujete z levim in desnim v izmeni, vadi — 1! 2! - 3! 4!«, končno: »V počep in stojo — vadi!« Ali: 1! 2! ležna opora, 3! 4! - 5! 6! vaja z bedri, 7! 8! počep in stoja.

144. Opirkanje v ležni opori vzlic.

Na 1 počep in ležna opora, na 2 opirkanje vstran na desno do $\frac{1}{4}$ kroga (noge ostanejo na mestu), na 3 opirkanje nazaj na levo, na 4 počep in stoja.

C. Vaje z orodjem.

I. Dolga kolebnica.

145. Skakljanje obenož v obgonu (v kolebajoči vrvi) s $\frac{1}{4}$ in $\frac{1}{2}$ okreta.

Izvajanje kakor III. razred 99. Okreti se izvrše v preskakljanju.

146. Skaljanje enonož v obgonu.

Skaklja se 1—4krat po desni nogi, levo bedro se drži v tem v prednožju, zanožju, ali se * dvigne koleno, * peta.

147. Skakljanje po desni in levi nogi v izmeni v obgonu.

Primerjaj skakljanje 130.

148. Skakljanje enonož v obgonu z $\frac{1}{4}$ in $\frac{1}{2}$ okreta.

Okreti se izvrše v preskakljanju.

149. Skakanje črez vrv v obgonu.

a) S tekom naprej. Vrv se koleblje proti telovadcu od nog proti glavi. V trenutku, ko mu migne mimo glave, steče telovadec naprej, odskoči z desnim bedrom, doskoči z levim ter teče brez obstanka naprej do stojišča. Učitelj šteje obgone glasno. S početka se skače posamič pri kateremkoli obgonu, potem pri vsakem tretjem, drugem, naposled pri vsakem obgonu.

b) S tekom navzad. Po doskoku obenož steče telovadec navzad.

150. Izpodtekanje posamič s $\frac{1}{2}$ okreta in celim okretom v obgonu.

Okreti se izvrše med tekom pod vrvjo. Pri $\frac{1}{2}$ okreta se teče navzad.

151. Skakanje črez vrv v obgonu in tek nazaj.

Telovadec preskoči vrv pri tretjem (drugem) obgonu, se obrne s $\frac{1}{2}$ okreta zunaj vrvi ter izpodteče pri nastopnem tretjem (drugem) obgonu vrv in teče na svoje prvotno mesto.

II. + Kratka kolebnica.

152. Kolebanje vrvi od spredaj navzad in obratno.

Učenke se postavijo v dve čelni vrsti, obrnjeni navznotraj. Štiri, od vsake vrste dve, nastopijo k vaji v sredo med vrsti, za dva koraka razmaknjene. Vsaka

prime svojo vrv pri konceh ter jo kolebne, krožeč s spodnjimi laktmi, od spredaj čez glavo navzad, da pade zadaj na tla, odtod jo kolebne zopet čez glavo naprej itd. Zgornje lakti se drže mirno ob straneh trupa.

Po vaji oddajo učenke vrvi nastopnim učenkam ter odidejo na svoja mesta.

153. Skakljanje s podkolebanjem vrvi.

a) Skakljanje obenož. Kolebanje se vrši od spredaj navzad ali odzadaj naprej. Skakljaj se napravi, ko se vrv v obgonu proti tlem približa kolenom.

b) Skakljanje enonož (z levim, desnim) eden do osem skakljajev.

c) Skakljanje z desnim in levim v izmeni. Štiri skakljaje z desnim, štiri z levim bedrom.

d) Štiri do osem skakljajev po desni in levi nogi v izmeni zaporedoma z ene noge na drugo.

e) Štiri do osem skakljajev v predkoračnem, zakoračnem ali prekrižnem ustupu.

f) Skakljanje v predkoračni, zakoračni ali prekrižni ustop in nazaj v stojo. Na 1 se skoči v novi ustop, na 2 zopet v stojo.

III. Prosto skakanje.

Skakanje je najbolj zdravo telovadno gibanje, zato naj se mnogo vadi, a tudi lepo izvršuje. Učenci se postavijo v čelni vrsti na vsako stran skakališča, obrnjeni navznotraj; prvi stoji najdalje od skakališča. Skok in odhod po skoku na prostor naj se uredi na povelje (znamenje) n. pr.: Učitelj ploskne z rokami, in prvi nastopi, na drugi plosk skoči ta in prihodnji nastopi, potem odstopi na vsak plosk eden, a drugi skoči

in prihodnji (tretji) nastopi. Natekanje bodi lahko, a čilo, enakomerno močnejše proti odskoku.

154. Skok iz desnega predkoračnega ustopa.

Telovadec stopi na skakalno desko v desni predkoračni ustop in doskoči na blazino v stojo. Po krepkem odpahu z desnim bedrom, kolebne levo obenem v prednožje, desno se sklene ž njim v poletu telesa, telo se obenem kolikor mogoče iztegne, a v tem hipu se kolebnejo lakti v vzpetje. Doskoči se na stopala s sklenjenimi petami, obenem se malce upognejo kolena, a zopet iztegnejo, lakti v tem hipu kolebnejo nazaj v veso, in telovadec se postavi popolnoma na noge v navadni ustop.

155. Skakanje na višino ali daljino.

a) Iz hoje dveh do treh korakov. Telovadec se ustopi eden do dva koraka pred desko.

b) Iz teka. Učitelj določi mesto, odkoder naj začno učenci teči. Navadno zadostuje za skok na daljino deset, za skok na višino pet korakov. Višina bodi k večjemu 80 cm, daljina 150 cm pri dečkih, pri deklicah višina k večjemu do kolen, daljina bodi višina telesa.

IV. Gred.

Učenci se postavijo na obeh straneh dveh gredi v dve čelni vrsti, obrnjeni navznotraj. Gredi sta postavljeni, če se učenci pri vaji drže za roke, za dolžino lakti, če pa ne, vsaj za tri korake narazen. Učenci nastopajo po štirje. Prsti nog pri stoji na gredi so večinoma pri vseh vajah obrnjeni navzunaj.

156. Stopanje na gred in odstopanje pri sprijemi rok.

a) Iz stranske stoji vzlic naprej. Na 1 stopijo učenci po dva z desno nogo na gred ter se primejo za roke v višini ram, na 2 stopijo z levo na gred, na 3 odstopijo z desno, na 4 z levo na tla in obenem spuste roke.

b) Iz prečne stoji vzbok vstran. Na 1 stopita telovadca z desno na gred ter se sprimeta za znotranji roki v višini ram, na 2 stopita z levo pred desno na gred, na 3 odstopita z desno vstran na desno, na 4 z levo na tla v stoji vštric gredi in spustita roke.

157. Stopanje na gred in odskakovanje z nje vstran na desno iz prečne stoji vzbok.

Na 1 in 2 kakor pri 156 b, na 3 spustita roke in odskočita na desno v stoji vštric gredi.

158. Stop na gred naprej iz stranske stoji vzlic s sprijemo rok in odskok navzad.

Na 1 in 2 kakor pri 156 a, na 3 spustita roke in odskočita navzad v stoji.

159. Stop na gred s sprijemo in odskok s $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$ okreta.

Na gred se stopi kakor pri 157 in 158, pri odskoku se napravi $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$ okreta na desno.

160. Vaje 156, 157, 158, 159, brez sprijeme rok.

166. Previsna hoja naprej (navzad) s sprijemo rok.

Nastop k orodju in sprijema rok kakor pri 156 b, potem stopi na 1 desna noga na gred, na 2 leva pred (za) desno nogo, na 3 prestopi desna, na 4 se roke spuste in se odskoči na levo. Potem se vrši vaja do osem dob.

162. Previsna hoja vstran s postopnimi koraki in s sprijemo rok.

Nastop in odstop kakor pri 158.

163. Vaje 161, 162 brez sprijeme rok.

V. Razovne lestve.

164. Skakanje v veso z mazinčnim prijemom.

a) Skok v stransko veso. Na 1 se odskoči od tal ter se prime z mazinčnim prijemom za kline, na 2 se skoči v stojo.

b) Skok v prečno veso. Na 1 se odskoči in prime za lestvenici odznotraj med klini, na 2 se skoči v stojo.

165. Stranska in prečna vesa z mazinčnim prijemom in gibanje beder.

Prednoževanje, odnoževanje, * razkrečavanje, prekriževanje, * dviganje kolen, * pet. Primerjaj III. razr. 98.

166 a. Veskanje z mazinčnim prijemom.

a) V stranski vesi. Vprvo se zapove: »Skok v stransko veso z mazinčnim prijemom za kline — skoči!« potem: »Veskaj — 1! 2!« . . . »Stoj!« Na 1 preprime leva za en klin naprej, na 2 desna itd. Končno: »Dol!«

b) V prečni vesi. Če sta na razpolago dve lestvi, se vadi to veskanje izprva na znotranjih lestvenicah obeh lestev, pozneje šele na lestvenicah ene lestve in tudi tukaj izprva z dvojnimi prijemom.

166b. Stransko kolebanje z veskanjem.

a) Na mestu: Učenec skoči na 1 v stransko veso ali z zgornjim prijemom na lestvenici ali s palčnim (mazinčnim) na klinih, na 2 koleblje z iztegnjenim telesom semtertja in privzdigne pri kolebu na desno

stran desno roko, pri kolebu na levo stran pa levo, na 3 mirna vesa, na 4 doskok. *b)* Naprej: kakor pri *a)*, samo da učenec vselej, ko privzdigne roko, preprime na desno (levo) naprej.

167. Skakanje v skrčeno veso.

a) V stransko veso na lestvenici. Na 1 prime učenec lestvenico z zgornjim, spodnjim prijemom, na 2 se odpahne od tal v veso in skrči ob enem lakti, na 3 doskoči v stojo, še držeč lestvenico, na 4 spusti lakti v veso.

b) V stransko veso na klinih. Prijem je palčni na dveh klinih, glava je med klinoma.

c) V prečno veso. Prijem je na enem klinu, zgornji ali spodnji, lakti se skrčijo v pravi kot.

168. Skrčena vesa trajna.

Vprvo se zapove: »V skrčeno veso — skoči!« na kar učenec skoči v stransko ali prečno veso s spodnjim, zgornjim, dvojnim prijemom; potem se šteje do štiri, šest, osem itd., na štiri, šest, osem itd. se skoči v stojo.

VI. Navpične in poševne lestve.

Nastava in razdelitev učencev za vežbanje glej lestve III. razreda. Vaje na poševni lestvi se vrše samo na zgornji strani.

169. Stopanje po lestvi vzlic navzgor in nizdol s prestopom in postopom, s palčnim (na lestvenicah), z zgornjim, spodnjim (na klinih) prijemom, isto- in raznostransko.

Stopanje po lestvi s prestopom je gibanje beder kakor pri navadni, s postopom kakor pri postopni hoji naprej in navzad.

Pri istostranskem stopanju preprime (poprime) desna (leva) roka, in obenem prestopi (postopi)

desna (leva) noga ali navzgor ali nizdol, pri raznostranskem pa desna (leva) roka in leva (desna) noga.

Dobro je vaditi učence pred istostranskim stopanjem po lestvi v dviganju leve (desne) lakti v vzpetje in levega (desnega) kolena, pred raznostranskim pa dviganje leve lakti in desnega kolena obenem v stoji. Povelje za to: »Dvigajte levo lakt v vzpetje in obenem levo koleno, potem desno lakt in desno koleno v izmeni, vadi — 1! 2! - 3! 4!« . . . »Stoj!«

Vsaka vaja v stopanju po lestvi naj se razdeli v dobe od 4—16 navzgor in nizdol. Učenec naj bo s telesom kolikor mogoče blizu lestve, zato naj ima roke v višini glave, kolena narazen in zasukana navzunaj.

Stopanje po lestvi navzgor ni posebno pripravno za dekleta, no vaditi se more 1—6 klinov, a više ne. Mesto stopanja se dekleta lahko vadijo v stojni vesi vzlic in vznak.

170. Stopanje po lestvi vzlic s prestopom (postopom) in s prijemom oberoč obenem.

Na navpični lestvi je posebno paziti na to, da učenec preprime in prestopi v tem hipu, ko se je bil potegnil z rokami k lestvi. Stopati se more tudi ob strani s prijemom na klinih ali na lestvenici.

VII. Plezala.

171. * Plezanje na enem drogu.

Primerjaj III. razred.

172. * Plezanje po vrvi (lancu).

Ista vaja kakor na drogu, samo da se kolena dvignejo kolikor mogoče k rokam. Še bolj kakor pri drogu, je treba paziti na to, da plezaje nizdol učenci z rokami ne smučé, temveč lepo in redno preprijemljejo.

173. * Plezalni sklep s prijemo na dveh drogih.

Na 1 primeta roki droga v višini kvišku dvignjenih lakti, na 2 plezalni sklep na desnem (levem) drogu, na 3 doskok v stojo, na 4 lakti v veso.

174. * Izmena plezalnega sklepa.

a) Na enem drogu. Na 1 se napravi sklep z desnim, na 2 z levim, na 3 doskok v stojo.

b) S prijemo na dveh drogih. Lahko se menja na istem drogu levi in desni sklep, ali od desnega droga na levi drog, ali sklep na levem drogu, stoja, sklep na desnem drogu.

175. Skok v iztegnjeno veso na dveh drogih s palčnim prijemom.

Na 1 skok v veso, na 2 doskok v stojo.

176. Trajna vesa na dveh drogih.

a) V izmeni s stojo. Na 1! skok v veso, od 2!—4! 6!—8! itd. vesa, na 4! 6! 8! itd. doskok v stojo.

b) Z vajami beder. Prednoženje, zanoženje, odnoženje, prekrižanje, * dviganje kolen, * pet; posamezno, v izmeni med desnim in levim bedrom, z obema; * razkreča in * prekreča. N. pr.: Na 1 skok v veso, na 2 dvig kolena, na 3 izteza kolena, na 4 doskok v stojo. Ali: na 1 skok v veso, na 2, 3 - 4, 5 dvig in izteza kolena, na 6 doskok v stojo itd.

VIII. Bradla.

Bradle se denejo v sredo vadišča druga za drugo, učenci pa se ustopijo na vsako stran v čelni vrsti, obrnjeni navznotraj. Kolikor mogoče veliko učencev naj vadi obenem.

177. Skok v oporo.

a) Stranska opora zunaj, znotraj. Na 1 skoči

učenec, prijemši bradlenico z zgornjim, spodnjim, dvojnim prijemom, v oporo, na 2 doskoči v stojo.

b) Prečna opora. Na vsakem koncu bradle skoči eden učenec, z obrazom obrnjen proti orodju, s palčnim prijemom na 1 v oporo, na 2 doskoči v stojo in upogne nekoliko kolena. V prečni opori bodi telo iztegnjeno, to je: glava po koncu, rami navzdol, križ noter, prsi ven, bedri sklenjeni in prsti nog navzdol.

c) Poševna opora se razločuje od prečne samo v tem, da prime ena roka nekoliko dalje naprej. Izprva naj bo opora preletna, to je: učenec se opre le za trenotek, a se hitro zopet spusti v stojo.

178. Notranji sed za roko.

Učenca stojita prečno na vsakem koncu bradle z obrazom navzunaj ter deržita bradlenice s palčnim prijemom. Izprva: Na 1 skok v prečni sed na enem stegnu (koleno je upognjeno, drugo bedro je iztegnjeno navzdol) za desno (levo) roko, na 2 doskok v stojo. Potem: Na 1 skok v oporo, na 2 sed, na 3 opora, na 4 doskok v stojo.

179. Izmena notranjega sedu za roko.

a) Brez premikanja. Na 1 skok v sed za desno roko, na 2 stoja, na 3 sed za levo roko, na 4 stoja. Ali: Na 1 skok v oporo, na 2 sed za desno roko, na 3 opora, na 4 sed za levo roko, na 5 opora, na 6 stoja. Ali: na 1 skok v sed za desno roko, na 2 sed za levo roko, na 3 stoja.

b) S premikanjem navzad. Na 1 skoči učenec v sed za desno roko, na 2 preprime za telo navzad, na 3 kolebne navzad v sed za levo roko itd. (Posamič.)

180. Opora in gibanja beder.

a) V stranski opori. Odožje, zanožje, * razkrečje; * dviganje pet. N. pr.: Na 1 skok v oporo, na 2 dvig leve pete, na 3 spust v veso, na 4 stoja. itd.

b) V prečni opori. Prednožje, zanožje, odnožje, * razkrečje, * prekrečje; * dviganje kolen, * pet. N. pr.: Na 1 skok v oporo, na 2 dvig levega bedra v odnožje, na 3 spust v veso, na 4 dvig desnega bedra v odnožje, na 5 spust v veso, na 6 stoja.

181. * Prevrtaj navzad iz prečne stoje.

a) V prečno ležno veso na enem kolenu. Na 1 palčni prijem odspodaj in počep, na 2 odpah z nogami in desno koleno na desno bradlenico odznotraj, levo bedro v razovno držo, na 3 zopet počep in stoja.

b) V prečno ležno veso na obeh kolenih.

c) V prekucno veso s počepno držo. Na 1 palčni prijem in počep, na 2 se učenec odpahne in prevrti navzad za $\frac{1}{2}$ tako, da je glava spodaj in noge zgoraj v počepni drži, na 3 se prevrti naprej v počep in na 4 se vzkloni v stojo.

d) S počepno držo v stojo. Učenec se prime na 1 odspodaj s palčnim prijemom, na 2 se odpahne z nogami, se zgane v počepno držo, se prevrti za $\frac{3}{4}$ navzad in postavi noge na tla, na 3 spusti roke in se vzkloni v stojo.

182. * Prevrtaj navzad iz stranske stoje.

a) V stransko ležno veso. Na 1 prime učenec bližnjo bradlenico in počepne, na 2 se odpahne in, vrté se navzad za $\frac{1}{4}$, položi bedri (desno, levo) na oddaljeno lestvenico v ležno veso, na 3 potegne bedri v počep na tla, na 4 se vzkloni v stojo.

b) V prekucno veso s počepno držo. Na 1 kakor v a), na 2 se učenec prevrti za $\frac{1}{2}$ navzad v počepno držo z nartmi nog na bližnji bradlenici, na 3 prevrtaj nazaj v počep, na 4 stoja.

c) Prevrtaj in veskanje v ležni vesi na mestu. Na 1 ležna vesa obenož, na 2, 3, 4, 5 veskanje z desno in levo roko v izmeni, na 6 stoja.

IX. * Drog.

(Dodatek za štirirazredne ljudske šole.)

1) Stojna vesa spredaj. Učenec prime oberoč doprsno visoki drog (z zgornjim, spodnjim dvojnimi prijemom), kolebne s telesom naprej, iztegnivši lakti, v stojno veso. Vadi se: na 1 se prime drog, na 2 se kolebne naprej v stojno veso, na 3 se potegne telo v stojo in se izpusti drog.

2) Stojna vesa zadaj. Učenec prime doprsni drog z zgornjim ali dvojnimi prijemom, stopi navzad za dober korak ter se spušča polagoma v stojno veso, iztegnivši lakti in telo. Vadi se: na 1 prime telovadec drog, na 2 stopa navzad in se spušča v stojno veso, na 3 se potegne s skrčenjem lakti v stojo in izpusti drog.

3) Skok v oporo vzlic. Telovadec prime na 1 doprsni drog (z zgornjim, spodnjim, dvojnimi prijemom), na 2 skoči v iztegnjeno oporo, na 3 doskoči v stojo in izpusti drog.

Opomnja. Stojni vesi in opori se lahko dodajajo vaje, in sicer: *a)* stojni vesi: vaje z bedri in njih drže, izmena prijemov, vrtenje okrog dolge osi, krčisteza lakti, izmena vese na rokah, na spodnjih, zgornjih laktéh. *b)* v opori: odnoževanje, razkrečje, prekrižje beder in peticanje, izmena prijema.

4) Vesa. *a)* Vesa na rokah: stranska, prečna oberoč, iztegnjena, skrčena; dodavanje vaj z bedri, veskanje (primeri veso na razovni lestvi). *b)* Vesa na spodnjih laktéh (v komolčnem zgibu). *c)* Vesa na zgornjih laktéh. *d)* Mešana vesa: na roki in na spodnji ali zgornji lakti. Tudi tukaj se lahko dodajajo primerne vaje z bedri.

5) Ležne vese.

a) Prečna ležna vesa na obeh rokah in enem kolenu. Telovadec prime v prečni stoji drog s palčnim

prijemom, se zavrti navzad za $\frac{1}{4}$, vzkolebne obenem obenož, položi desno (levo) koleno v zgibu na drog ter iztegne levo (desno) bedro. Vadi se: Na 1 prime učenec drog, na 2 se zavrti, položi koleno na drog ter se zravna, na 3 spusti telo v stojo.

b) Prečna ležna vesa na enem kolenu in na eni spodnji lakti. 1 in 2 kakor pri a); na 3 vesa na desni (levi) spodnji lakti, bočna opora z levo (desno) roko in $\frac{1}{4}$ okreta v ležno veso vzbok; na 4 prijem za drog oberoč, spust telesa v stojo in navadni ustop.

c) Stranska ležna vesa na obeh rokah in enem kolenu. 1) Koleno zunaj zraven rok. Na 1 se zavrti telovadec, stoječ v stranski stoji in držeč drog nartno, z odpahom od tal za $\frac{1}{4}$ navzad, dene desno (levo) bedro, lokoma odnoživši, v kolenjem zgibu na drog in zravna telo razovno, na 2 odkolebne z desnim (levim) bedrom in se spusti v stojo. 2) Koleno med rokami. Kakor pri 1), samo da desno (levo) bedro pri zavrtaju prečepne med rokami.

d) Stranska ležna vesa na obeh rokah in obeh kolenih; kolena med rokama. Na 1 zavrtaj navzad iz stranske stoje (zgornji prijem) v prekucno veso s počepno držo, na 2 prečepneta bedri s prsti naprej med rokama in se obesita v kolenjem zgibu na drog, na 3 prečep nazaj in stoja.

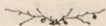
6) Ležne vese in izmena prijemov, krčisteza lakti. Vprvo dotična ležna vesa, potem izmena prijemov ali krčisteza lakti in slednjič stoja.

7) Kolebanje v stranski kolenji ležni vesi. Koleb se dobi, če telovadec prosto bedro vprvo zakolebne navzgoraj, odtod navzdol in navzad in skrči lakti pri zakolebu, a iztegne pri predkolebu.

8) Kolenji vzkoleb naprej. Telovadec koleblje v stranski kolenji ležni vesi do stranskega seda na stegnu. Vzkoleb naj se vadi s kolenom med rokama in zunaj rok.

9) Kolebanje v iztegnjeni stranski vesi na rokah. Telovadec skoči v veso z zgornjim (spodnjim, dvojnim) prijemom, zakolebne s privzdigom beder naprej in zakolebne navzad s spustom beder itd. Vadi se izprva: na 1 skok v veso in predkoleb, zakoleb, na 2 doskok v stojo za drogom. Doskočiti se mora pri zakolebu v tem hipu, ko se začne predkoleb. Koleblje se večkrat zaporedoma, a telovadec naj pri vsakem zakolebu nekoliko preletno privzdigne obe roke. Na isti način se vadi kolebanje v skrčeni vesi.

10) Kolobarni vzkoleb vzlic. Telovadec, držeč drog z zgornjim (spodnjim, dvojnim) prijemom v stranski stoji vzlic, se z nogami močno odpahne od tal ter se zavrti kolebno navzad za $\frac{1}{4}$ v oporo vzlic na drogu. Odskok v stojo za drog. Kolobarni odkoleb se izvrši z vrtenjem naprej (izprva z spodnjim prijemom) v stojo ali veso. Pri vzkolebu morajo biti bedra v kolenjem in nožnem zgibu iztegnjena, v kolčnem pa upognjena, dokler ne pride telovadec v oporo, potem se telo iztegne.



V. razred.

(Peto, šesto, sedmo, osmo šolsko leto.)

A. Redovne vaje.

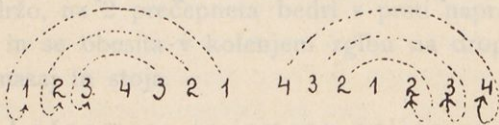
183. Vrstitve s kroženjem.

a) Iz čelne vrste v čelno vrsto.

»Vrstite se na levo (desno) vštric z levim (desnim) kroženjem (spredaj mimo) — stopaj!«

Vsi vrstilci razun voditelja stopajo osem korakov naprej, okretajoč se polagoma za $\frac{1}{2}$ na levo (desno), vedno uravnani, spredaj mimo voditelja tako, da mu levo (desno) stran obračajo, z zadnjim korakom se okre-
nejo za $\frac{1}{2}$ na levo (desno) v čelno vrsto. (Obrazec 44.)

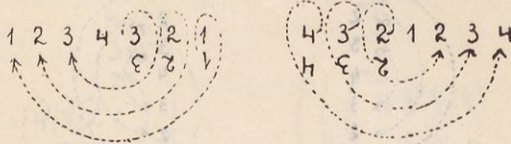
Obrazec 44.



»Vrstite se na levo (desno) vštric z desnim (levim) kroženjem (zadaj mimo) — stopaj!«

Vsi vrstilci razun voditelja napravijo obrat na desno (levo) ter stopajo osem korakov naprej, vedno uravnani, v čelno vrsto, tako da obračajo voditelju desno (levo) stran. (Obrazec 45.)

Obrazec 45.



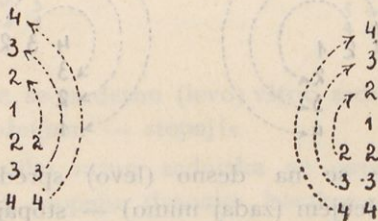
Vaje se vrše v čelnem stebru, razmaknjenem za štiri korake od vrste do vrste.

b) Iz bočne v bočno vrsto.

»Vrstite se spredaj z levim (desnim) kroženjem (na desno [levo] mimo) — stopaj!«

Vsi vrstilci razun sprednjaka se okrenejo za $\frac{1}{8}$ na desno (levo), stopajo z levo (desno) stranjo mimo sprednjaka, vedno uravnani, osem korakov ter se pred njim uvrste s $\frac{1}{4}$ okreta na desno (levo) v bočno vrsto. (Obrazec 46.)

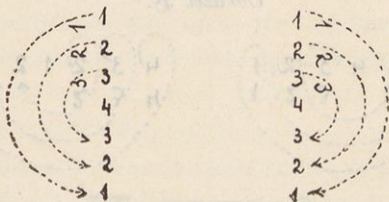
Obrazec 46.



»Vrstite se zadaj z levim (desnim) kroženjem (na desno [levo] mimo) — stopaj!«

Vsi vrstilci razun zadnjaka napravijo $\frac{1}{4}$ okreta na levo (desno), stopajo vedno uravnani, z levo (desno) proti zadnjaku obrnjeni, osem korakov naprej v $\frac{1}{2}$ kroga ter se uvrste s $\frac{1}{4}$ okreta na levo (desno) za njim v bočno vrsto. (Obrazec 47.)

Obrazec 47.

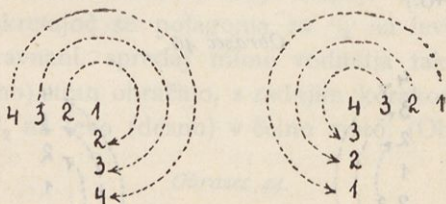


c) Iz čelne v bočno vrsto.

»Vrstite se na desno (levo) zadaj z desnim (levim) kroženjem (spredaj mimo) — stopaj!«

Vsi vrstilci razun desnega (levega) voditelja stopajo, polagoma se okretajoč za $\frac{3}{4}$, dvanajst korakov, vedno uravnani, spredaj mimo voditelja, z desno (levo) stranjo proti njemu obrnjeni, ter se ustopijo s $\frac{1}{4}$ okreta za njega v bočno vrsto. (Obrazec 48.)

Obrazec 48.



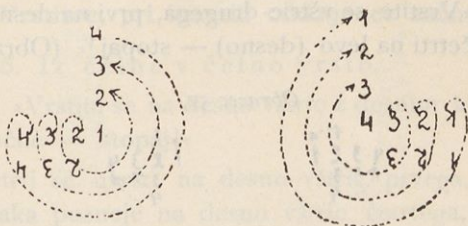
»Vrstite se na desno (levo) spredaj z levim (desnim) kroženjem (zadaj mimo) — stopaj!«

Vsi vrstilci razun voditelja napravijo $\frac{1}{2}$ okreta na levo (desno), stopajo vedno uravnani in z levo stranjo obrnjeni proti voditelju, 12 korakov v $\frac{3}{4}$ kroga naprej ter se ustopijo s $\frac{1}{4}$ okreta na desno (levo) pred njega v bočno vrsto. (Obrazec 49.)

d) Iz bočne v čelno vrsto.

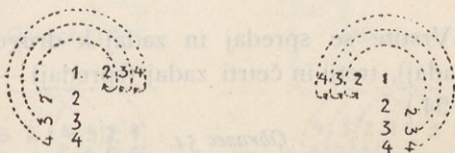
»Vrstite se na desno (levo) vštric sprednjaka z desnim (levim) kroženjem — stopaj!«

Obrazec 49.



Vsi vrstilci razun sprednjaka napravijo $\frac{1}{8}$ okreta na levo (desno), stopajo dvanajst korakov v $\frac{3}{4}$ kroga, vedno uravnani in z desno (levo) stranjo obrnjeni proti sprednjaku, ter se ustopijo s $\frac{1}{2}$ okreta na desno (levo) vštric sprednjaka v čelno vrsto. (Obrazec 50.)

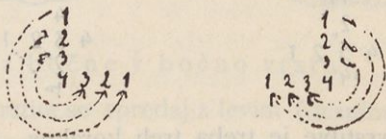
Obrazec 50.



»Vrstite se na desno (levo) vštric zadnjaka z levim (desnim) kroženjem — stopaj!«

Vsi vrstilci razun zadnjaka se okrenejo $\frac{3}{8}$ na levo (desno), stopajo dvanajst korakov v $\frac{3}{4}$ kroga, vedno uravnani in obrnjeni z levo (desno) stranjo proti zadnjaku, ter se uvrste vštric njega v čelno vrsto. (Obrazec 51.)

Obrazec 51.



184. Vrstitev k sredincem v četvoricah.

a) »Vrstite se vštric drugega, prvi na desno (levo), tretji in četrti na levo (desno) — stopaj!« (Obrazec 52.)

Obrazec 52.



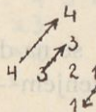
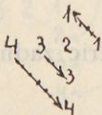
b) »Vrstite se vštric tretjega, prvi in drugi na desno (levo), četrti na levo (desno) — stopaj!« (Obrazec 53.)

Obrazec 53.



c) »Vrstite se spredaj in zadaj k drugemu, prvi spredaj (zadaj), tretji in četrti zadaj (spredaj) — stopaj!« (Obrazec 54.)

Obrazec 54.



d) »Vrstite se spredaj in zadaj k tretjemu, prvi in drugi spredaj (zadaj), četrti zadaj (spredaj) — stopaj!« (Obrazec 55.)

Obrazec 55.



Za te vrstitve je treba treh korakov.

Vrstitve, pri katerih oddaljenec začne.

185. Iz čelne v čelno vrsto.

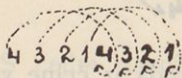
a) »Vrstite se na desno vštric z desnim kroženjem, četrti začne — stopaj!«

Četrti se uvrsti na desno vštric prvega, tretji za dva koraka pozneje na desno vštric četrtega, drugi za dva koraka pozneje na desno vštric tretjega in končno prvi za dva koraka pozneje vštric drugega. Vsak vrstilec potrebuje za vrstitev štiri korake, vsi skupaj dvanajst korakov. (Obrazec 56.)

b) »Vrstite se na levo vštric z levim kroženjem, prvi začne — stopaj!«

Vrši se slično kakor a). (Obrazec 57.)

Obrazec 56.



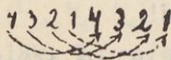
Obrazec 57.



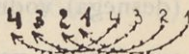
c) »Vrstite se na desno vštric z levim kroženjem, četrti začne — stopaj!« (Obrazec 58.)

d) »Vrstite se na levo vštric z desnim kroženjem, prvi začne — stopaj!« (Obrazec 59.)

Obrazec 58.



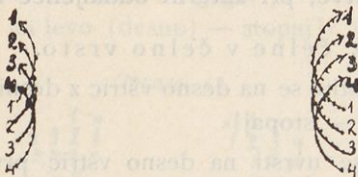
Obrazec 59.



186. Iz bočne v bočno vrsto.

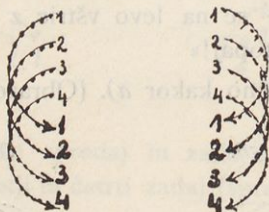
a) »Vrstite se spredaj z levim (desnim) kroženjem, zadnjak začne — stopaj!« (Obrazec 60.)

Obrazec 60.



b) »Vrstite se zadaj z levim (desnim) kroženjem, sprednjak začne — stopaj!« (Obrazec 61.)

Obrazec 61.



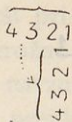
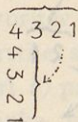
Pri vseh vrstitvah drugega reda iz čelne v čelno in iz bočne v bočno vrsto začne vsak vrstilec razun začetnika za dva koraka pozneje svojo vrstitev; za izvršitev vse vrstitve je potrebno trikrat toliko korakov, kolikor je vrstilcev.

187. Zavoji okrog raznoimenskih kril.

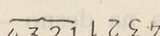
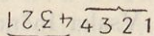
» $\frac{1}{4}$ ($\frac{1}{2}$, $\frac{3}{4}$, $\frac{4}{4}$) zavoja na desno (levo) okrog levega (desnega) voditelja — stopaj!«

Levi (desni) voditelj se s 4 (8, 12, 16) koraki na mestu okrene za $\frac{1}{4}$ ($\frac{1}{2}$, $\frac{3}{4}$, $\frac{4}{4}$) na desno (levo), ostali stopajo navzad, sklenjeni in uravnani po levem (desnem) voditelju, 4 (8, 12, 16) korake v $\frac{1}{4}$ ($\frac{1}{2}$, $\frac{3}{4}$, $\frac{4}{4}$) kroga. (Obrazec 62, 63, 64.)

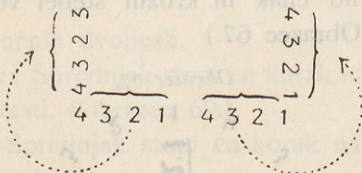
Obrazec 62.

 $\frac{1}{4}$ zavoja.

Obrazec 63.

 $\frac{1}{2}$ zavoja.

Obrazec 64.

 $\frac{3}{4}$ zavoja.

S celim zavojem pridejo učenci s šestnajstimi koraki v prvotno nastavo.

188. Zavoji okrog srede v četvoricah.

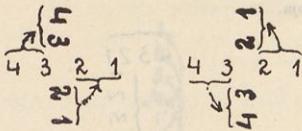
» $\frac{1}{4}$ ($\frac{1}{2}$, $\frac{3}{4}$, $\frac{4}{4}$) zavoja na desno okrog srede — stopaj!«

Vsi vrstilci so sklenjeni in uravnani proti sredi, na desni strani od srede stoječi stopajo navzad, na levi strani stoječi telovadci naprej 3 (6, 9, 12) korake v $\frac{1}{4}$ ($\frac{1}{2}$, $\frac{3}{4}$, $\frac{4}{4}$) kroga. (Obrazec 65.)

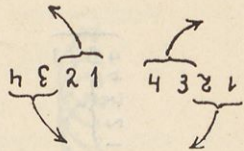
189. Zavojni mlin.

V čelnem stebru četvoric, razmaknjenih za štiri korake od vrste do vrste, se razdeli vsaka vrsta v dvojice; na desni strani stoječe dvojice se obrnejo na levo, in cele vrste se zavijajo okoli srede. (Obrazec 66.)

Obrazec 65.



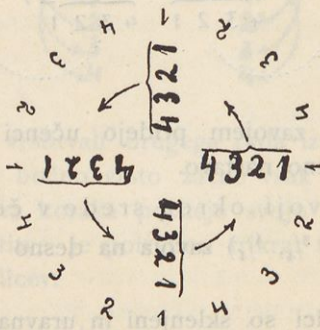
Obrazec 66.



190. Zavojna zvezda.

Čelna proga četvoric se pretvori v čelni krog, obrnjen navznotraj. Vprvo se zapove: »Vsaka vrsta $\frac{1}{4}$ zavoja na desno — stopaj!« Vsaka ločna vrsta se na to zravna pri zavoju in se sklene proti skupni sredi. Na povelje: »Zavoj na levo — stopaj!« se zavijajo vrste okoli skupne srede ter pazijo, da je razmak od vrste do vrste vedno enak in krožni steber vedno sklenjen proti sredi. (Obrazec 67.)

Obrazec 67.



Pretvoritev nazaj v čelno krožno progo se izvrši na povelje: »Vsaka vrsta $\frac{1}{4}$ zavoja na levo okrog desnega voditelja — stopaj!« Vsaka vrsta zavije v hodu navzad, se uvrsti v sločno vrsto ter sklene krožno progo.

Pretvoritev krožne proge v krožni steber za zavojno zvezdo se izvrši lahko tudi tako, da se vprvo s $\frac{1}{4}$ okreta na desno premeni v bočno progo, potem pa preide a) z vrstitvijo vštric prvega na levo, b) z $\frac{1}{4}$

zavinka na levo do skupne srede in s $\frac{1}{4}$ okreta na desno v krožni steber.

Pretvoritev nazaj v progo se izvrši pri *a)* na povelje: »Vrstite se zadaj na desno v krožno progo — stopaj!« pri *b)* pa se zapove $\frac{1}{4}$ okreta navzunaj, potem pa $\frac{1}{4}$ zavinka na desno; vsaka vrsta preide na to v krožno progo.

191. Razmak od srede in sklep proti sredi za dva koraka.

a) V čelnih dvojicah.

Razmak: Desni stopi na desno, levi na levo en korak vstran s postopom. (Obrazec 68.)

Sklep: Vsak stopi en korak s postopom proti skupni sredi.

b) V bočnih dvojicah.

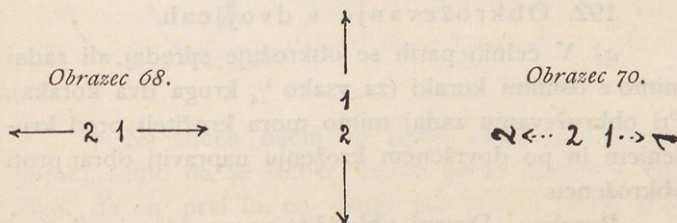
Razmak: Sprednjak stopi en korak naprej, zadnjak en korak navzad. (Obrazec 69.)

Sklep: Sprednjak stopi en korak navzad, zadnjak en korak naprej.

c) Iz čelnih dvojic v bočne dvojice.

Razmak: Desni stopi na desno, levi na levo en korak vstran in se okrene s postopom za $\frac{1}{4}$ na levo (desno). (Obrazec 70.)

Obrazec 69.



Sklep: Sprednjak stopi en korak navzad, zadnjak en korak naprej, in oba se okreneta za $\frac{1}{4}$ na desno (levo) v čelo.

d) Iz čelnih dvojic v ustop s hrbtom proti hrbtu.

Razmak: Desni stopi en korak na desno vstran in se okrene za $\frac{1}{4}$ na desno s postopom, levi stori isto na levo.

Sklep: Oba stopita en korak navzad ter napravita $\frac{1}{2}$ okreta v čelo.

e) Iz čelnih dvojic v ustop s čelom proti čelu (protiustop).

Razmak: Desni stopi en korak na desno vstran in se s postopom okrene za $\frac{1}{4}$ na levo, levi stopi na levo vstran ter se okrene na desno.

Sklep: Oba stopita en korak naprej ter se s $\frac{1}{4}$ okreta postavita v čelo.

f) V čelnih četvoricah.

Razmak: Prvec stopi tri korake, drugec en korak na desno vstran, tretjec en korak in četrtec tri korake na levo vstran, a tako, da sredinca izkoračita navzunaj na tretjo dobo.

g) V bočnih četvoricah.

Razmak: Prvec stopi tri korake, drugec en korak naprej, tretjec en korak, četrtec tri korake navzad, a tako, da srednjika izkoračita na 3.

Sklep se izvrši z ravno toliko koraki proti sredi.

192. Obkroževanje v dvojicah.

a) V čelnih parih se obkrožuje spredaj ali zadaj mimo z osmimi koraki (za vsako $\frac{1}{4}$ kroga dva koraka). Pri obkroževanju zadaj mimo mora krožitelj pred kroženjem in po dovršenem kroženju napraviti obrat proti obkrožencu.

Povelja: »Drugci obkrožite prve z desnim (levim) kroženjem (spredaj, zadaj mimo) v osmih korakih — stopaj!« itd. Podstava za vadbo je steber čelnih dvojic, razmaknjenih za dva koraka od para do para.

b) V bočnih dvojicah se obkrožuje na levi, desni strani mimo. Če prvci obkrožujejo druge, se jim je treba pred krožitvijo okreniti za $\frac{1}{4}$ na stran kroženja.

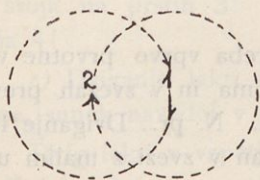
Povelja: »Prvci obkrožite druge z levim (desnim) kroženjem (na levo, desno mimo) v osmih korakih — stopaj!« Podstava za vadbo je steber bočnih parov, razmaknjenih za dva koraka od para do para.

193. Obkroževanje v večjih vrstah se vrši na sličen način.

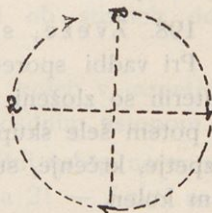
194. + Kolo na desno z osmimi koraki.

Na povelje: »V kolo na desno z osmimi koraki — stopaj!« napravijo prvci obrat na levo, potem se sprimejo vstričniki z desno roko, privzdignejo lakti tako, da so roke v višini ram, in obkrožijo skupno sredo z osmimi koraki (na vsako $\frac{1}{4}$ kroga dva koraka). Po dovršeni obkrožitvi napravijo prvci, izpustivši roko, obrat na desno v prvotni ustop. Podstava je kakor pri 192. (Obrazec 71.)

Obrazec 71.



Obrazec 72.



+ Na sličen način se izvrši zvezda z osmimi koraki, samo da se steber čelnih parov razdeli v četo tako, da en prvi in en drugi par tvorita vrstni zbor, ter da na povelje: »V zvezdo — stopaj!« učenci obrnejo desno stran proti skupni sredi, si podajo križem roke ter obkrožijo skupno sredo. (Obrazec 72.)

B. Proste vaje.

I. Vaje v stoji.

195. Kroženje beder.

Bedro se na 1 popolnoma iztegne in privzdigne naprej ali navzad, na 2 vstran kolebne in na 3 v loku postavi v stojo. Pri tem napravi bedro plašč stožca, čigar ost je v kolčnem zgibu bedra. Povelje: »Desno (levo) bedro krožite odspredaj navzad (odzadaj naprej) vadi — 1! 2! 3!« . . . »Stoj!«

196. Noženje v loku.

Na 1 se prednoži z desnim (levim) bedrom, na 2 odnoži, na 3 spusti v stojo. Slično se vrši vaja, če se naprvo zanoži ali odnoži.

197. Kroženje trupa.

Trup se upogne naprej (navzad, vstran) ter kroži potem v štirih dobah tako, da se tvori plašč stožca, čigar ost leži v kolčnem zgibu. Povelje: »Trup naprej — upogni!« — »Krožite trup proti desni (levi), vadi — 1! 2! 3! 4!«

198. Zveze, sporedi.

Pri vadbi sporedov je treba vprvo prvotne vaje, iz katerih so zloženi, zaporedoma in v zvezah prevežbati, potem šele skupno vaditi. N. pr.: Dviganje lakti v razpetje, krčenje, sunek vstran v zvezi z malim upogibom kolen.

a) »Dvig lakti v razpetje in spust v veso, vadi — 1! 2!« . . . »Stoj!«

b) »Dvig lakti v razpetje in mali upogib kolen 1! — Lakti v veso in izteza kolen 2! — Zaporedoma, vadi 1! 2!« . . . »Stoj!«

c) »Lakti na prsi za sunek vstran — dvigni!« — Sunek vstran in mali počep (mali upogib kolen) 1! —

Lakti na prsi in izteza kolen 2! — »Zaporedoma vadi — 1! 2!« . . . »Stoj!«

d) Lakti v razpetje dvigni 1! — Lakti na prsi skrči 2! — Sunek vstran 3! — Lakti dol 4! — »Zaporedoma vadi — 1! 2! 3! 4!« . . . »Stoj!«

e) Dvig lakti v razpetje in mali počep 1! — Lakti na prsi in izteza kolen 2! — Sunek vstran in mali počep 3! — Lakti dol in izteza kolen 4! — »Zaporedoma vadi — 1! 2! 3! 4!« . . . »Stoj!«

Na sličen način se vadijo naslednji sporedi:

a) * Dviganje lakti v vzpetje in mali počep v zvezi s sunkom naprej in počepom.

Dvig lakti v vzpetje in mali počep 1! — Lakti na prsi za sunek naprej in izteza kolen 2! — Sunek naprej in počep 3! — Lakti dol in izteza kolen 4!

b) Dviganje lakti kvišku, krčenje na prsi, sunek kvišku in spuščanje ob straneh v zvezi s stojo na prstih.

Dvig lakti kvišku in stoja na prstih 1! — Lakti na prsi za sunek kvišku in stoja 2! — Sunek kvišku in stoja na prstih 3! — Lakti ob straneh dol in stoja 4!

c) Dviganje lakti v vzpetje, koleb v razpetje, krčenje, sunek navzdol v zvezi s posilnim ustopom.

Dvig lakti v vzpetje in posilni ustop navzunaj 1! — Koleb lakti v razpetje in stoja 2! — Lakti na prsi za sunek navzdol in posilni ustop navznotraj 3! — Sunek navzdol in stoja 4!

d) Koleb lakti v razpetje in kvišku v zvezi z zakorakom

»Lakti v vzpetje — dvigni!« — Koleb lakti v razpetje in zakorak z desnim 1! — Koleb lakti v vzpetje in stoja 2! — Koleb lakti kvišku in zakorak z

levim 3! — Lakti v razpetje in stoja 4! — »Lakti — dol!«

e) Predkoleb in zakoleb lakti v zvezi z zakorakom in predkorakom.

Koleb lakti spredaj kvišku in zakorak z desnim 1! — Koleb lakti v veso in z desnim v stojo 2! — Koleb lakti v vzpetje in zakorak z levim 3! — Lakti dol in stoja 4!

f) Krčenje in sunek lakti vstran in kvišku v zvezi z noženjem in suvanjem beder.

»Lakti na prsi — skrči!« — Sunek kvišku in z desnim zanoži 1! — Lakti na prsi in desno koleno dvigni 2! — Sunek lakti vstran in sunek z bedrom (brca) navzad 3! — Lakti na prsi in stoja 4! — Protismerno 5—8! — »Lakti — dol!«

g) * Palčni udar v zvezi z zanoževanjem, kolebanjem, prednoževanjem in malim počepom.

Lakti za palčni udar skrči in desno bedro zanoži 1! — Palčni udar in koleb desnega bedra v prednožje in istodobno upogib levega kolena v mali počep 2! — Lakti za palčni udar skrči, koleno iztegni in kolebni istodobno v zanožje 3! — Palčni udar in stoja 4! Protismerno 5—8!

h) * Zgornji nartni udar, dviganje v razpetje v zvezi s prekrižnim, zakoračnim ustopom in odnoževanjem.

Dvig desne lakti za zgornji nartni udar in prekrižni ustop z desnim 1! — Zgornji nartni udar in zakorak z desnim 2! — Dvig desne lakti v razpetje in ločno odnoženje z desnim 3! — Spust desne lakti v veso in desnega bedra v stojo 4! — Protismerno 5—8!

i) Dvig lakti v prekrižje spredaj in koleb v razpetje v zvezi z upogibanjem in iztezanjem kolena v odkoračnem ustupu.

Lakti v prekrizje spredaj in odkorak z desnim 1!
 — Koleb lakti v razpetje in upogib desnega kolena 2!
 — Lakti v prekrizje spredaj in izteza kolena 3! —
 Lakti v veso in bedro v stojo 4! — Protismerno 5—8!

j) Sunek naprej in kolebanje beder.

Lakti na prsi za sunek naprej, desno bedro v prednozje 1! — Sunek obelahč naprej in koleb z desnim bedrom navzad 2! — Krčenje lakti na prsi in koleb desnega bedra v prednozje 3! — Lakti dol in desno bedro v stojo 4! — Protismerno 5—8!

k) + Krčenje lakti na prsi, izteza kvišku in spust v vzpetje s stojo na prstih in sukanjem beder v sklepni ustop.

Lakti na prsi in zasuk beder v sklepni ustop 1!
 — Izteza lakti kvišku in stoja na prstih 2! — Spust lakti v vzpetje in stoja 3! — Lakti dol in zasuk beder v navadni ustop 4!

l) + Dviganje ene lakti v usločje v višku in upogibanje trupa in odkorak.

Lakti ob kolke in odkorak na levo 1! — Upogib trupa na levo vstran in desno lakt v usločje v višku 2!
 — Vzklon trupa in desno lakt ob kolek 3! — Lakti dol in levo bedro v stojo 4! — Protismerno 5—8!

m) + Krčenje lakti in iztezanje vstran v zvezi s prekriznim in zakoračnim ustopom.

Lakti na prsi in desno bedro v prekrizni ustop spredaj 1! — Izteza lakti vstran in zakorak z desnim 2! — Lakti na prsi in desno bedro v prekrizni ustop spredaj 3! — Lakti dol in bedro v stojo 4! — Protismerno 5—8!

n) + Krčenje in iztezanje lakti kvišku in spust ob straneh v zvezi z zakorakom in upogibanjem kolena.

Lakti na prsi skrči in desni zakorak 1! — Izteza lakti kvišku in upogib levega kolena 2! — Lakti ob

straneh v razpetje in izteza kolena 3! — Lakti dol in z desnim bedrom v stojo 4! — Protismerno 5—8!

o) + Dviganje lakti v usločje v višku, spuščanje v vzpetje, lahko kolebanje v razpetje v zvezi s stojo na prstih in z malim počepom.

Dvig lakti v usločje v višku in stoja na prstih 1! — Lakti v vzpetje in stoja 2! — Koleb lakti v razpetje in mali počep 3! — Lakti ob straneh v veso in izteza kolen 4!

p) Kolebanje lakti naprej in navzad, prekrižje lakti zadaj v zvezi z zakorakom in predkorakom.

Koleb lakti naprej kvišku in zakorak z desnim 1! — Koleb lakti nizdol spredaj in navzad v prekrižje in predkorak z desnim 2! — Koleb lakti v vzpetje in zakorak z desnim 3! — Lakti dol in desno bedro v stojo 4! — Protismerno 5—8!

r) + Dviganje lakti v razpetje, krčenje lakti s prsti na rame, iztezanje in spuščanje ob straneh v zvezi z odkoračnim ustopom in krčistezo kolen.

Dvig lakti v razpetje, krčenje s prsti na rame in odkorak z desnim 1! — Izteza lakti v razpetje in upogib desnega kolena 2! — Krčenje lakti s prsti na rame in izteza desnega kolena 3! — Lakti ob straneh dol in desno bedro v stojo 4! — Protismerno 5—8!

III. Vaje v hoji, tekanju in skakljanju.

199. Trajni tek do pet minut.

200. Tek s koračno izmeno, zibalni, tri-stopni tek naprej, navzad in semtertja.

Vrši se kakor istoimenovane hoje, a s tekalnimi stopi.

201. Prekrižni tek vstran.

Vrši se kakor prekrižna hoja vstran, a s tekalnimi stopi in v taktu.

202. Skakljanje obenož s $\frac{3}{4}$ okreta na levo (desno).

Okret se izvrši med poletom.

203. Skakljanje obenož s $\frac{3}{4}$ okreta na levo (desno) v različne ustope in v različnih ustopih.

Vadi se kakor skakljanje s $\frac{1}{4}$ in $\frac{1}{2}$ okreta.

204. Skakljanje enonož s $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$ okreta.

Drugo bedro se drži v prednožju, odnožju ali zanožju, ali pa je koleno (peta) dvignjeno.

205. Galopno skakljanje naprej (navzad, vstran), z levim začnši.

Levo bedro stopi en korak naprej (navzad, vstran), desno, poskočivši, odbije levo v prednožje, zanožje ali odnožje itd.

206. Galopno skakljanje naprej (navzad, vstran, semtertja) z levim in desnim v izmeni.

Trije galopni skakljaji z levim, potem trije z desnim.

207. Skakljanje s koračno izmeno naprej (navzad, vstran, semtertja).

Vrši se tako kakor istoimenovana hoja, a po prstih in skakljaje pri drugem in tretjem stopu.

208. Zibalno skakljanje vstran semtertja (naprej, navzad).

Na 1 se napravi doskakljaj z levim vstran (naprej, navzad) in hitri postop z desno nogo v prekrižni kotni ustop pred levo nogo, na 2 se stopi malce z levo nogo navzad in istodobno se izvrši srednja krčisteza desne noge.

209. Škotsko skakljanje naprej (nazaj, vstran, semtertja).

Pred vsakim skakljanjem s koračno izmeno z levim se z desnim poskoči na mestu.

210. Mahalno skakljanje.

Na 1 stopi leva noga vstran, na 2 napravi desna skakljanj na prostor leve, odbivši levo bedro v odnožje, na 3 kolebne levo bedro navznotraj pred desno, katero istodobno zaskaklja.

211. Prekrižno skakljanje vstran na levo.

Na povelje: »Skakljaj!« doskaklja učenec z levim vstran, in desna noga stopi brzo v prekrižni kotni ustop za levo nogo.

212. Koračna vrtača vstran, semtertja.

Na 1 odkorak z levim, na 2 obrat na levo na levih prstih v odkorak z desnim, na 3 obrat na levo na desnih prstih v odkorak z levim, na 4 stop desnega bedra na mestu v koračnem ustupu, na 5 obrat na desno na desnih prstih v odkorak z levim, na 6 obrat na desno na levih prstih v odkorak z desnim, potem ali sklepni stop z levim, ali pa zopet vrtača na levo.

213. Prekrižna vrtača v stran v treh dobah.

Na 1 odkorak z levim, na 2 prekrižni ustop z desnim spredaj, na 3 celi okret na levo na prstih obeh nog.

214. Zveze.

a) Navadna hoja in tekanje v izmeni.

Vsi izkoračijo z levim in stopajo šest korakov v obvodu naprej, potem tečejo šest korakov itd.

b) Hoja po prstih in tek naprej v izmeni.

Vadba kakor pri a).

c) Hoja s krčistezo nog (drsalna hoja) in tek naprej v izmeni.

Vadba kakor pri a).

d) Tekanje navzad in hoja naprej s krčistezo nog (hoja po prstih, drsalna hoja) v izmeni.

Vsi tečejo v obvodu šest korakov navzad, potem stopajo šest korakov v hoji s krčistezo nog (po prstih, drsalni) naprej itd.

e) Hoja naprej in tristopni tek vstran v izmeni.

Štiri korake naprej, potem dve tristopni koračji v teku na levo vstran, potem na desno itd. 1! 2! 3! 4! - 1! 2! 3! - 1! 2! 3!

f) Tristop naprej in tek navzad v izmeni.

Dve tristopni koračji naprej, potem šest korakov navzad v teku. 1! 2! 3! - 1! 2! 3! — 1! 6! itd.

g) Zibalni tek vstran in hoja navzad v izmeni.

Dve zibalni koračji v teku semtertja, potem šest korakov v hoji navzad. 1! 2! 3! - 1! 2! 3! — 1! 6! itd.

h) Zibalna hoja semtertja, tek naprej in hoja s koračno izmeno navzad v izmeni.

Z levim začenshi, dve zibalni koračji semtertja, potem šest korakov v teku naprej, končno dva koraka v hoji s koračno izmeno navzad. 1! 2! 3! - 1! 2! 3! — 1! 6! — 1! 2! 3! 4!

i) Poskočna hoja naprej (navzad, vstran) z levim.

Na 1 predkorak (zakorak, odkorak) z levim, na 2 poskok (enkratno skakljaj) z levim in istodobno malo zanoženje (prednoženje, odnoženje) z desnim, na 3 postop z desnim v stojo. 1! 2! 3!

j) Hoja naprej z doskakljajem pri prvem od treh korakov.

Na 1 odskakljaj z desnim in doskakljaj z levim, na 2 in 3 se izvršita dva koraka naprej itd.

k) Hoja s koračno izmeno (zibalna hoja) naprej (navzad, semtertja) z medstopi.

Medstop se napravi pred prvim stopom vsakega koračja.

l) Hoja navzad in poskočna hoja naprej v izmeni.

Vsi stopajo, z levim začeni, štiri korake navzad, potem štiri poskočne korake naprej.

m) Poskočna hoja z levim naprej in z medstopi.

Na 1 z levim za pol koraka naprej, na 2 predstop z levim do polnega koraka, na 3 poskok z levim, na 4 postop z desnim v stojo. 1! 2! 3! 4!

n) Škotsko skakljanje semtertja in zibalna hoja naprej in navzad.

Z levim začeni, dva škotska skakljaja semtertja, potem eno zibalno koračje naprej in eno navzad. 1! 2! 3! 1! 2! 3! — 1! 2! 3! 1! 2! 3!

o) Prekrižni tek v stran in škotsko skakljanje naprej in navzad.

Štiri korake v teku na levo vstran s prekrižanjem spredaj in zadaj v izmeni, potem en škotski skakljaj naprej z levim, potem štiri prekrižne korake v teku vstran na desno in končno en škotski skakljaj navzad.

p) Drsalno poskakovanje.

Kakor poskočna hoja, samo da je prvi stop drsalen. 1! 2! 3!

r) Škotsko skakljanje semtertja in galopno skakljanje semtertja.

Dvakrat en škotski skakljaj na levo, en na desno, potem štiri galopne skakljaje na levo vstran in štiri na desno.

s) Koračna vrtača, drsalni poskok, prekrižno skakljanje in zibalna hoja semtertja.

Enkrat koračna vrtača na levo vstran (3 *d*), en drsalni poskok (3 *d*), tri prekrižne skakljaje (3 *d*) in eno zibalno koračje na desno vstran (3 *d*).

t) Prekrižna vrtača, drsalni poskok in zibalna hoja.

Enkrat prekrižna vrtača, en drsalni poskok, eno zibalno koračje na levo vstran, potem na desno.

Opomba. Samo ob sebi je umevno, da se navedene vaje morejo vezati tudi drugače, na različne druge načine. Zgoraj navedene zveze naj se smatrajo kot vzgledi.

Proste vaje II. reda.

215. * Ležna opora vznak.

a) V ležno oporo vznak z iztezo beder naprej.

Na 1 počep in opora rok zadaj na tla, na 2 izteza beder naprej v ležno oporo vznak, na 3 krčenje beder in na 4 stoja.

V ležni opori vznak je telo iztegnjeno, s hrbtom proti tlem, noge se opirajo na pete, prsi so napete in glava navzad.

b) V ležno oporo vznak z opiranjem rok navzad.

Na 1 kakor zgoraj, na 2 opiranje z rokami navzad v ležno oporo vznak, na 3 opiranje naprej v počep in na 4 stoja.

c) V ležno oporo vznak iz opore vzlic s $\frac{1}{2}$ okreta.

Na 1 ležna opora vzlic, na 2 obrat na levo (desno) v ležno oporo vznak, na 3 obrat nazaj v ležno oporo vzlic, na 4 stoja.

d) Ležna opora vznak in vaje z bedri.

Vadi se: Odnoževanje, prednoževanje, razkrečanje, dviganje kolen.

216. * Ležna opora vzbok.

a) V ležno oporo vzbok na levo iz ležne opore vzlic.

Na 1 ležna opora vzlic, na 2 $\frac{1}{4}$ okreta na levo (desno) v ležno oporo vzbok, na 3 $\frac{1}{4}$ okreta nazaj v ležno oporo vzlic, na 4 stoja.

V ležni opori vzbok se opira telo na desno (levo) roko in na desni (levi) rob noge, drugo bedro leži na opirajočem in druga lakt ob strani.

b) Ležna opora vzbok na levo in desno v izmeni.

1) Iz ležne opore vzlic: Na 1 ležna opora vzlic, na 2 ležna opora vzbok na levo, na 3 ležna opora vzlic, na 4 ležna opora vzbok na desno, na 5 ležna opora vzlic, na 6 stoja.

2) Iz ležne opore vznak: Na 1 ležna opora vznak, potem slično kakor v *a*).

c) Ležna opora vzbok in vaje z laktmi in bedri.

Dviganje proste lakti v razpetje in kvišku, sunek vstran in kvišku; odnoževanje prostega bedra, dviganje kolena, *a)* posamezno, *b)* skupno n. pr.: Dviganje lakti in odnoževanje; sunek lakti in dviganje kolena itd.

C. Vaje z orodjem.

I. Vaje s palicami.

Vaje s palicami so živa in krepka mladika prostih vaj; radi tega naj se izvajajo na tej stopnji slično prostim vajam. Obstojajo pa iz izmene različnih drž, v katerih je palica. Drža, iz katere se začne gibanje s palico obteženih lakti, in v katero se končno vaja zvrši, imenujemo prvotno držo. Naravno, da je takih drž neštevilno. Tukaj jih hočemo imenovati in opisati le toliko, kolikor jih je potreba za pouk na ljudski šoli. Njih zaznamba je čestokrat enaka zaznambi prostih vaj z laktmi.

Vaje se vrše v stebru trojic, četvoric itd., razmaknjenem za razpetje lakti ali dva koraka od vrste do vrste in od trope do trope. Gibanje lakti je treba izvajati naglo, nekoliko kolebno in točno.

Da se ne izgubi z razdeljevanjem palic preveč časa, navedem v posnemo dva načina.

a) Učenci gredo sami po palice. Na povelje: »Po palice — stopaj!« stopajo v bočni vrsti mimo shrambe za palice, kjer vzame vsak po eno. V desni roki, ob sredi jo držeč, nese učenec palico ob desnem bedru tako, da leži v roki poševno s prednjim koncem višje, ter se ustopi zopet na prvotni prostor v čelno vrsto. Po dovršenih vajah nesejo učenci palice na povelje: »Palice odložite — stopaj!« na sličen način v shrambo.

b) Če so palice shranjene na odročnem prostoru, ali če je veliko učencev, se razdele palice tako-le: Učenci se postavijo v bočni steber ter se razmaknejo v vrstah za dva koraka. Zadnjaku vsake vrste se zapove, naj gre po palice za dotično vrsto. Ta prešteje, ob svoji vrsti grede, vrstilce in vzame prvca seboj, ki mu dotično število palic naloži v naročje. Ob vrsti gredočemu vzame prvec in za njim zaporedoma vsak vrstilec palico ter jo postavi ob nogo. Po vajah pobere zadnjak na sličen način palice od učencev, stoječih v čelni vrsti, ter jih shrani s pomočjo prvca v shrambo. Najpripravnejše so palice od železa 1 m dolge in $1\frac{1}{2}$ —2 kg težke. V začetku se tudi lahko rabijo lesene 1 m dolge in 3 cm debele palice.

217. Palične drže.

a) Palica (poševno) ob bedru. Telovadec drži palico s palčnim prijemom v desni roki ob strani tako, da je sprednji konec poševno navzgor. Povelje: »Palico ob — bedro!«

b) Palica ob nogi. Palica stoji na tleh tik roba desne noge ob bedru navpik, desna roka jo drži s palčnim prijemom. Povelje: »Palico ob — nogo!«

c) * Palica ob rami. Iz drže ob nogi prime telovadec palico na 1 z levo roko, kolikor mogoče nizko, seveda pri vzpetem telesu, od zadaj s palčnim prijemom (kakor se prime peresno držalo) ter jo dvigne, potegnivši jo skoz desno roko, tako visoko, da stoji na kazalcu navpik, pritisnjena na kolek, bok in ramo, na 2 se leva lakt spusti v veso. Pozneje se to gibanje vrši v eni dobi na povelje: »Palico ob — ramo!« — Izmena drže ob rami v držo ob bedru ali ob nogi se izvrši, če prime telovadec na 1 palico pri rami ter jo spusti, kazalec iztegnivši, skoz desno pest, ali tako daleč, da jo roka prime pri sredini, ali pa do tal ob nogo, na 2 se spusti leva lakt v veso. Pozneje se izvrši povelje: »Palico ob — nogo!« na eno dobo brez prijeme z levo roko.

d) Navadna drža. Telovadec drži palico pri v veso iztegnjenih laktih oberoč v širini ramen. Prijem je lahko zgornji, spodnji, mazinčni ali dvojni, prijema pa razpeta, če roke drže palico pri konceh, navadna v širini ram, sklepna, če se roke tišče v sredi. — Izmena drže ob nogi ali ob bedru v navadno držo se izvrši, če prime leva roka na 1 z zgornjim prijemom konec palice ter jo na 2 potegne skoz desno roko v razovno ležo pred telesom. Pozneje se gibanje izvrši v eni dobi na povelje: »Palico v navadno — držo!« Odtod zopet ob bedro ali ob nogo je nasprotno gibanje.

Pri izmeni drže ob rami v navadno držo prime leva roka palico v višini rame z nadprijemom in lakt se spusti v veso.

Odtod zopet ob ramo je nasprotno gibanje.

e) Palica v vzpetju. Lakti se dvignejo v vzpetje.

f) Palica na prsih (pred ramami). Lakti se skrčijo na prsi, palica je razovno pred ramami.

g) Palica v prekrizju. Lakti se skrčijo v prekrizje spredaj, desna čez levo ali nasprotno.

h) Palica v višku. Lakti se dvignejo kvišku.

i) Palica na tilniku. Palica se prevzdigne z iztegnjenimi laktmi čez glavo ter se položi, ko so se skrčile lakti, razovno na tilnik.

j) Palica nizko zadaj. Lakti se dvignejo kvišku, potem se spuste v veso zadaj.

k) Palica v razpetju na desno (levo) spredaj. Desna (leva) lakt se dvigne v razpetje, leva (desna) se istodobno skrči tako, da pride roka ob desno (levo) ramo.

l) Palica v razpetju zadaj na desno (levo). Desna (leva) lakt se dvigne v razpetje, leva (desna) kvišku ter se skrči tako, da pride roka na tilnik.

m) Palica za desno (levo) ramo. Desna (leva) lakt se dvigne kvišku ter skrči tako, da leži palica za desno (levo) ramo poševno navzdol; leva (desna) lakt je v vesi.

n) Palica v vzpetju spredaj (zadaj) na desno (levo). Desna (leva) lakt se dvigne v vzpetje spredaj (zadaj), leva (desna) lakt se skrči tako, da leži roka ob desni (levi) rami.

o) Palica kvišku na desno (levo). Desna (leva) lakt se dvigne kvišku, leva (desna) se skrči tako, da leži roka ob desni (levi) rami.

p) Palica ob kolku na desno (levo). Leva (desna) lakt se dvigne kvišku ter se usloči nad glavo, desna (leva) roka se opre s koncem palice na desni (levi) kolek.

r) Palica za kolkom. Lakti se kolebnejo na desno (levo) na okrog tako, da leži desna (leva) spodnja lakt zadaj na križu, leva (desna) na kolku.

218. Zveze različnih drž.

Vaje so sestavljene iz prvotnih drž s kako drugo ali z več drugimi v dveh ali več dobah. N. pr.:

1) Palico v vzpetje 1! — Palico dol 2! — »Vadi zaporedoma — 1! 2!« . . . »Stoj!«

2) Palico kvišku 1! — Palico dol 2! — »Zaporedoma vadi — 1! 2!« . . . »Stoj!«

3) Palico v razpetje na desno 1! — Palico dol 2!

4) Palico za desno ramo 1! — Palico v navadno držo 2!

5) Palico prevzdigni nizko zadaj 1! — Palico v navadno držo 2!

6) Palico kvišku 1! — Palico v vzpetje 2! — Palico dol 3! — »Zaporedoma vadi — 1! 2! 3!« . . . »Stoj!«

7) Palico v vzpetje 1! — Palico kvišku 2! — Palico na tilnik 3! — Palico v navadno držo 4! — »Zaporedoma vadi — 1! 2! 3! 4!« . . . »Stoj!«

8) Palico na prsi (pred rame) 1! — Palico v vzpetje 2! — Palico na prsi 3! — Palico dol 4!

9) »Palico na tilnik — dvigni!« — Palico v razpetje zadaj na desno 1! — Palico v razpetje zadaj na levo 2! — »Zaporedoma vadi — 1! 2!« . . . »Stoj!« — »Palico v navadno držo — dol!«

10) »Palico na prsi — dvigni!« — Palico v vzpetje na levo 1! — Na prsi nazaj skrči 2! — Palico v vzpetje na desno 3! — Na prsi nazaj skrči 4! — »Palico — dol!«

11) Palico v vzpetje na desno 1! — Palico dol 2! — Palico v vzpetje na levo 3! — Palico dol 4!

12) Palico v razpetje spredaj na levo 1! — Palico dol 2! — Palico v razpetje na desno 3! — Palico dol 4!

13) Palico v prekrizje spredaj, desno čez levo 1!
— Palico dol 2! — Palico v prekrizje spredaj, levo
čez desno 3! — Palico dol 4!

219. Palične vaje v zvezi s prostimi vajami.

a) Palico v vzpetje in prednoževanje: Palico v vzpetje in z desnim prednoži 1! — Palico dol in stoja 2! — Protismerno 3! 4!

b) Palico kvišku in stoja na prstih — 1! 2!

c) Palico na prsi in dviganje kolen — 1! 2! 3! 4!

d) Palico na zatilnik in mali počep — 1! 2!

e) Palico v prekrizje na prsi in predkorak — 1!
2! 3! 4!

f) Palico za ramo in zakorak — 1! 2! 3! 4!

g) Palico v razpetje na desno (levo) spredaj in odkorak na desno (levo) — 1! 2! 3! 4!

h) Palico v vzpetje na desno (levo) spredaj in predkorak z desnim (levim) — 1! 2! 3! 4!

i) Palico kvišku, upogib trupa navzad in zakorak.

j) Mahanje trupa naprej in navzad s palico v višku in predkorak — 1! 2! 3! 4! : »Palico kvišku — dvigni!«
— Upogib naprej in predkorak z desnim 1! — Upogib navzad in navadni ustop 2! — Protismerno 3! 4! —
»Palico v navadno — držo!«

k) Mahanje trupa semtertja s palico v višku in odkorak na desno in levo — 1! 2! 3! 4!

l) Sukanje trupa s palico v vzpetju — 1! 2!

m) Palico ob ramo in postopno korakanje — 1!
2! 3! 4! : Izkorak z levim in palico ob levo ramo 1!
— Postop z desnim in palico v navadno držo 2! —
Protismerno 3! 4! . . . »Stoj!«

n) Palico na prsi in hod naprej — 1! 2! . . .
»Stoj!« Pri levem izkoraku palico na prsi, pri desnem
palico v navadno držo ali obratno.

o) Sunek naprej in hod navzad: »Palico na prsi — dvigni!« — Pri levem izkoraku sunek naprej, pri desnem palico na prsi ali obratno — 1! 2! ... »Stoj!« — »Palico — dol!«

p) * Skakljaj v razkrečo in palico kvišku — 1! 2! ... »Stoj!«

r) * Skakljaj v prekrečo in palico v vzpetje spredaj — 1! 2! 3! 4!

s) * Prestopanje čez palico: Prečep z desnim čez palico naprej 1! — Prečep z desnim čez palico nazaj 2! — Protismerno 3! 4! itd.

II. Dolga kolebnica.

220. * Skakljanje v počepu v kolebajoči vrvi.

Telovadec počepne, kjer se kolebajoča vrv skoraj dotika tal, vzbok, vzlic ali vznak vrvi; ko se vrv približa tlem v višini kolen, se napravi skakljaj. Pri zaporednem skakljanju je dobro, če se po vsakem skakljanju napravi medskakljaj.

221. Dvojica preskoči vrv zajedno in jo po $\frac{1}{2}$ okreta izpodteče, ali obratno.

Po preskoku tečeta učenca še tri korake naprej, potem se obrneta, izpodtečeta vrv ter se vrneta na prvotni prostor.

222. En učenec preskoči, drugi izpodteče vrv.

Polovica učencev stoji na tej, polovica na drugi strani vrvi. Prvi od tam preskoči odspredaj vrv, mu kolebajočo proti glavi, prvi odtod jo izpodteče ob enem, ko se mu koleblje odzgoraj proti nogam.

223. Preskakljanje vrvi, ki se vrtili razovno v krogu. (Igra.)

Učenci se ustopijo, za dva koraka razmaknjeni, v čelni krog. Učitelj vrti, stoječ v središču risa, vrv razovno, nizko ob tleh okrog sebe; učenci preskakljavajo vrv zaporedoma, kakor se jim približuje. Kogar zadene, ta izstopi.

III. + Kratka kolebnica.

224. Skakljanje s podkolebanjem vrvi odspredaj navzad ali obratno, z mesta naprej ali navzad.

Primerjaj vaje IV. razreda 153.

225. Tekanje naprej ali navzad s podkolebanjem vrvi odspredaj navzad ali obratno.

226. Izmena teka in skakljanja obenož. N. pr. osem tekalnih korakov naprej, potem štiri skakljaje obenož na mestu itd.

227. Tek naprej in obrat.

Obrat se napravi s štirimi tekalnimi koraki v majhnem polkrogu itd.

IV. Prosto skakanje.

228. Skakanje na višino in daljino z enonožnim odpahom.

a) Skakanje z odpahom desne ali leve noge. Skakanje se začne s 60 cm na višino in 1 m na daljino, vrvica se vzdiguje po 5 cm, oziroma oddalja po 10 cm, vsaka višina oziroma daljina se preskakuje enkrat z odpahom desne, enkrat z odpahom leve noge. Gledati je posebno na pravilno in lepo izvajanje.

b) Skakanje z odpahom desne ali leve noge in 1) $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$ okreta po doskoku. Po doskoku se zopet odskoči obenož na mestu ter se obenem v letu napravi

$\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$ okreta na desno (levo). 2) $\frac{1}{4}$ okreta pri doskoku. V letu se skakalec okrene za $\frac{1}{4}$ in doskoči v stojo vzbok. Zveže se tudi lahko 1) in 2).

229. Skakanje na višino in daljino z od-pahom obenož.

a) Iz stoje: Učenec se ustopi na desko s prsti ob robu ter se odpahne obenož, iztegne sklenjena bedra naprej kolikor mogoče do ostrega kota s trupom, doskoči na prste, skrči trup v mali počep, dvigne v tem hipu lakti v vzpetje ter se brzo vzlone v navadni ustop.

b) Z 1 (2, 3) korakom. Učenec se ustopi 1 (2, 3) korak od deske, stopi en korak naprej, doskoči v stojo na desko ter skoči odtod obenož naprej.

c) Z natekom. Določi se mesto, odkoder učenci natekajo, pri zadnjem koraku doskočijo v stojo na desko in skočijo odtod naprej.

d) * Skok z razkrečo.

e) Skok z $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$ okreta, a) po doskoku, b) pri doskoku.

f) Skok iz stoje vzbok, vznak v isto.

V. Gred.

230. Previsna stoja s sprijemo rok v zvezi z gibanji beder.

Nastop na gred iz stranske stoje vzlic naprej (iz prečne stoje vzbok vstran) in v stoji dviganje desnega (levega) kolena, noženje, kolebanje desnega (levega) bedra, krčisteza kolen, v izmeni, potem odstop ali odskok brez okreta ali z okretom. (Primerjaj vaje IV. razreda.) N. pr.: Učenci stopijo na gred z desno nogo 1! — Z levo nogo 2! — Prednožijo z desnim

(levim) 3! — V stojo 4! — Odstop z desnim 5! — Odstop z levim 6! Ali: Nastop na gred 1! 2! — Prednoženje z desnim in levim v izmeni 3! 4! 5! 6! — Odskok na levo v stojo poleg gredi 7! itd.

231. Previsne hoje naprej (navzad) s prijemo (brez prijeme) rok.

a) Hoja z noženjem, *b)* hoja z dviganjem pet, *c)* hoja z noževanjem v loku, *d)* postopna hoja naprej (navzad, vstran), *e)* stranska hoja s prekriznimi koraki spredaj (zadaj).

232. Borba na gredi. (Igra.)

Dva učenca se ustopita drug proti drugemu z desnim bedrom spredaj, opiraje se na levo z nekoliko upognjenim kolonom in držé desno lakt v palčnem položaju v vzpetju. Potem izkušata drug drugega z dlanskimi udarci na roko in na lakt spraviti iz ravnotežja, da mora eden stopiti z gredi.

Vadi naj se kot tekmovanje, in sicer: *a)* zmagovalci se ustopijo po borbi v posebno vrsto, da se zopet poskusijo med seboj, zmagovalci pri drugem nastopu zopet istotako itd., zadnji zmagovalec je najboljši. *b)* Prvi zmagovalec se zaporedoma izkuša z več učenci, dokler ga kateri drugi ne premaga, novi zmagovalec istotako itd. Tisti, ki je premagal največ nasprotnikov, je najboljši.

VI. Naskakovanje.

233. Hoja gor in dol po naskočni deski.

a) Hoja naprej do zgornjega roba, obrat in dol. Učenec gre štiri (tri, dva) korake do roba, se obrne s 4 (3, 2) stopi in gre z deske nazaj s prav toliko koraki.

b) Stranska hoja s postopnimi koraki gor in nazaj dol brez obrata ali z obratom.

c) Hoja naprej gor in hoja navzad dol.

d) Hoja navzad gor in hoja naprej dol.

e) * Vaje *a—d* z gibanji lakti (dviganje, suvanje itd.), beder (noževanje, dviganje kolen, pet itd.).

234. Tekanje gor in dol.

Izvaja se slično kakor pri hoji.

235. Skakljanje gor in dol.

a) Skakljanje obenož gor in dol, z obratom ali brez obrata, kakor pri hoji. b) Vaje pri *a*) z gibanji lakti in beder. c) * Vaje pri *a*) v počepu.

236. Skakanje nizdol (v globino).

a) Skakanje na desno (levo) stran poleg deske v stojo. Učenec nateče in po 1 (2, 3) koraku doskoči na desno, odpahnivši z levo, ali na levo stran, odpahnivši z desno nogo, poleg deske. b) Hoja ali tek s 3 (2) koraki na rob in odtod skok nizdol (v globino), in sicer: * iz počepa, iz navadne stoje, iz predkoračja, iz stoje na eni nogi in s prednožjem drugega bedra. c) * Tek s tremi (dvema) koraki in skok v globino čez rob (naskok). d) * Naskakovanje čez rob na desno (levo) stran pred desko.

VII. * Kozel.

Pri vseh vajah naj izprva učitelj sam pomaga; pozneje naj ga nadomestuje pri skakanju v sed ali iz seda eden pomočnik, pri preskakanju pa dva pomočnika. Pomočnik stoji poševno pred kozlom pripravljen, da prime telovadca za zgornjo lakt pri pazduhi. Dobro je, privaditi večino učencev, da si znajo medsebojno dajati pripomoč.

Vse vaje so mešano skakanje. Vrše se na vdolž in všir postavljenem kozlu. Vsak odskok je z odpahom

obenož iz stoje na deski, v katero se telovadec ustopi ali skoči s predkorakom, s hojo 2 (3) korakov, z natekom.

237. Skok v oporo.

V opori so lakti iztegnjene, roke se opirajo na kozla, stegna leže pri iztegnjenem telesu ob kozlu. Vadi se iz stoje, s hojo in natekom.

238. Skok v prosto oporo.

Opora je le preletna in traja, dokler se telo vzdrži v letu. Doskok je obenož v stojo na desko.

a) Iz stoje, s hojo (dveh, treh korakov), z natekom.

b) Večkratni skok v oporo iz stoje.

c) V zvezi z odnoženjem na desno (levo), z razkrečo, z dvigom kolen, pet po odpahu.

239. Skok v ježni sed.

a) Na vdolž postavljenem kozlu. Telovadec se odpahne obenož, se oprši z rokama na sprednji konec kozla, ter skoči z razkrečo beder v sed. Vadi se iz stoje, s hojo, z natekom.

Odsed se izvrši: navzad s kolebom beder in z odpahom rok navzad v stojo na desko; na desno (levo) stran kozla s prenoženjem desnega (levega) bedra pri kolebu beder navzad v stojo vzbok; naprej iz prečnega seda z odpahom stegen, iz ježnega seda z razkrečo in krepkim odpahom z rokami v stojo pred kozla.

b) Na všir postavljenem kozlu (odnožni used). Učenec opre pri skoku na desno roke na levi konec kozla, se z odpahom okrene za $\frac{1}{4}$ in pride, z desnim odnoživši, v ježni sed. Odsed se izvrši kakor pri a).

240. Skok črez kozla.

Preskok se izvrši z razkrečo in preletno oporo in z odpahom rok v stojo. Doskok je kakor pri skakanju sploh. Vadi se iz stoje, s hojo in z natekom.

Obtežavajo se vaje s tem, da se kozel postavlja višje ali deska oddaljuje, vendar le v toliko, da še polovica učencev dobro preskakuje.

241. Skok v poklek in odskok iz pokleka.

Učenec skoči z natekom, prihodom, iz stoje kakor pri 239 a) ter poklekne na kozla z desnim ali levim kolenom ali z obema tako, da spodnji bedri ležita na kozlu za rokami, če je kozel vdolž, med rokami, če je všir. Odskok iz pokleka se izvrši navzad v stojo, če se telovadec odpahne z bedri navzad ter prime v doskoku kozla z rokami, naprej pa z močnim odpahom beder in dvigom trupa v stojo pred kozla.

242. Skok v stojo na kozlu.

a) Skok v počep, in sicer na eni nogi ali na obeh. Učenec skoči z natekom, prihodom, iz stoje kakor pri 239 a), se postavi pri oprtih rokah na prste ene ali obeh nog v počep na kozla. Odskoči se naprej ali navzad. b) Skok v stojo. Kakor pri a), samo da se učenec hitro vzklone iz počepa v stojo na kozlu.

VIII. Razovne lestve.

243. Veskanje z dvojnim prijemom in sicer:

Z zgornjim in spodnjim, s palčnim in spodnjim, z mazinčnim in spodnjim, z mazinčnim in zgornjim, z mazinčnim in palčnim prijemom.

a) V stranski vesi: Na lestvenici z zgornjim in spodnjim prijemom; na klinih s palčnim in mazinčnim prijemom na desno in na levo stran.

b) V prečni vesi: Na lestvenicah s palčnim in mazinčnim prijemom naprej in navzad; na klinih z zgornjim in spodnjim prijemom naprej in navzad; na lestvenici in na klinu: s palčnim (mazinčnim) prijemom

na lestvenici in z zgornjim (spodnjim) na klinu naprej in navzad.

244. Skrčena vesa trajna in gibanja beder.

Na 1 skok v skrčeno veso, na 2 dotično gibanje beder, na 3 bedra v navadno držo, na 4 doskok v stojo.

245. Skrčena vesa in počasno spuščanje v iztegnjeno veso.

Skok v stransko skrčeno veso 1! — Počasno spuščanje v iztegnjeno veso 2! 3! 4! 5! — Doskok v stojo 6!

246. Krčisteza lakti, in sicer:

a) Iz iztegnjene vese v skrčeno do pravega kota dva do trikrat. b) Iz popolnoma skrčene vese do skrčene v pravem kotu dva do trikrat. c) Iz iztegnjene vese v popolnoma skrčeno: Skok v iztegnjeno veso 1! — Krčenje lakti 2! — Izteza lakti 3! — Doskok v stojo 4!

247. Tezalno veskanje.

a) Na mestu: Na 1 skoči učenec v iztegnjeno stransko veso z gornjim prijemom, na 2! 3! 4! nagla, kratka krčisteza lakti, pri kateri se roke dvignejo, a zopet primejo lestvenico, na 5 doskok v stojo.

b) Tezalno veskanje naprej (poskusoma). Vaja je enaka prejšnji, samo da se učenec na 2, 3, 4 pomika naprej.

248. Izmena prijema do $\frac{1}{4}$ laktnega zasuka.

Vaje se vrše v izmeni desne z levo roko; učenec je vajo izvršil, ko dobi zopet isti prijem, ki ga je imel pri začetku vaje, n. pr.:

Izmena prijema iz zgornjega v palčni prijem: Skok v prečno veso 1! — Desna roka iz zgornjega v palčni

prijem 2! — Leva roka iz zgornjega v palčni prijem 3!
 — Desna roka iz palčnega v zgornji prijem 4! — Leva
 roka iz palčnega v zgornji prijem 5! — Doskok 6!

Izmene so: Iz palčnega v zgornji prijem, iz mazinčnega v zgornji prijem, iz palčnega v spodnji prijem, iz mazinčnega v spodnji prijem in obratno.

249. Telesno (kratko) kolebanje v različnih prijemih.

a) Naprej in navzad. *b)* Semtertja. Iztegnjena in sklenjena bedra se gibljejo naprej in navzad, oziroma semtertja, a istodobno se giblje trup obratno. *c)* Krožno kolebanje z bedri na desno (levo).

250. * Ležna vesa.

a) Prečna ležna vesa vzlic s palčnim prijemom obeh rok na lestvenicah ali z zgornjim prijemom na klinih in s spodnjimi bedri na zunanjih straneh lestvenic. *b)* Ista vaja, a s koleni na klinu. *c)* Prečna ležna vesa s palčnim prijemom ene roke in z enim spodnjim bedrom na lestvenici. *d)* Stranska ležna vesa z gornjim prijemom na lestvenici ali s palčnim prijemom na dveh klinih in s spodnjimi bedri na drugi lestvi. *e)* Stranska ležna vesa s prijemom na lestvenici in z desnim (levim) spodnjim bedrom na isti lestvenici.

251. * Veskanje v ležnih vesah.

Vaje pri 250 *a*, *d*, *e*. Bedra se premikajo enakomerno z rokami.

252. * Stojna vesa z nogami na klinu.

Noge se opro na klin lestve, roke primejo kakor pri ležni vesi.

Vaje so: *a)* Krčisteza kolen, roke drže nepremično. *b)* Veskanje z rokami, noge stoje nepremično.

Opomba: Vaje 250 *a*, *b*, *c*, 251, 252 so pripravne tudi za poševne lestve.

IX. Navpične lestve.

253. * Skakljanje po lestvi navzgor in nizdol.

Učenec, postavljen lestvi vzlic, prime oberoč lestvenice (klin) v višini glave. Na 1 napravijo noge skakljaj na prvi klin, obenem pripotegnejo lakti, se malce skrčivši, na 2 preprime roke istodobno pri prijemu na lestvenicah, a zaporedoma pri prijemu na klinu itd. od klina do klina. Skakljanje nizdol se vrši prav tako.

254. Stopanje vznak navzgor in nizdol istostransko in raznostransko.

a) Učenec se prime za klin nad glavo z zgornjim, spodnjim ali dvojnim prijemom; na 1 preprime in prestopi na višji klin, na 2 poprime (preprime), postopi (prestopi) z drugo roko, oziroma nogo itd. Stopanje nizdol se izvršuje takisto.

b) Učenec prime pri navzdol iztegnjenih laktih lestvenici s palčnim prijemom in stopi v stojno veso. Pri istodobnem oberočnim preprijemanjem je dobro, da vsakokrat potegne telo, ga nekoliko spustivši, istodobno proti lestvi.

Opomba: Tukaj kakor tudi že v IV. razredu je dobro, da učenci vadijo veso vznak z gibanji beder in trupa.

X. Poševne lestve.

255. * Stopanje navzgor in nizdol na spodnji strani vzlic.

Stopanje gor in nizdol se vrši istostransko in raznostransko z različnimi prijemi, s postopanjem (poprijemanjem) in prestopanjem (preprijemanjem). Kadar učenec prestopi in preprime, potegne telo proti lestvi.

256. * Stopanje in veskanje izmenoma v stojni vesi.

Učenec se ustopi v stojno veso s prijemom nad glavo, stopa do rok, potem pa veska z rokami navzgor, dokler ne pride v prvotno stojno veso itd.

257. Izmena stojne vese na eni nogi in eni roki.

Na 1 stojna vesa spodaj vzlic, na 2 stojna vesa na levi nogi in levi roki vzbok, na 3 kakor 1, na 4 stojna vesa na desni nogi in desni roki vzbok, na 5 kakor 1, na 6 doskok.

XI. Plezala.

258. * Plezanje z izmeno plezalnega sklepa.

Vsakokrat, ko se kolena dvignejo, se premeni plezalni sklep tako pri plezanju navzgor kakor nizdol.

259. * Plezanje z obkroževanjem.

Plezalec se pri potezanju navzgor (pri spuščanju nizdol) premika nekoliko na desno (levo) na okoli ter tako obkrožuje drog.

260. * Potovalno plezanje.

Vadi se od droga do droga v isti višini ali poševno navzgor in nizdol. Plezalec se drži v določeni višini v plezalnem sklepu določenega droga; na 1 prime z desno (levo) roko v isti višini (više, niže) nastopni drog, na 2 napravi na njem sklep z nogami, na 3 doprime z levo (desno) roko itd.

261. * Plezanje na dveh drogih.

a) Roke primejo oba droga, noge sklenejo na desnem (levem) drogu. Pleza se navzgor in nizdol.

b) Pri vsakem potegu se menja sklep ali na istem drogu ali z drugega na drugega.

262. * Plezanje z oberočnim preprijemanjem.

Plezalec preprime oberoč navzgor ali nizdol. Vadi se: *a)* na enem drogu, *b)* na dveh drogih, *c)* z izmeno plezalnega sklepa na enem ali na dveh drogih.

263. Vaje v skrčeni vesi.

a) Skok v trajno skrčeno veso na enem (dveh) drogu. *b)* Počasno spuščanje iz skrčene vese v iztegnjeno veso na enem (dveh) drogu. *c)* Iztegnjena (skrčena) vesa na dveh drogih in gibanja beder in trupa: Prednoževanje, zanoževanje, odnoževanje, * razkročevanje, * prekriževanje, * dviganje kolen, * pet, sukanje trupa, polahno kolebanje naprej in navzad.

XII. Bradla.

264. Notranji prečni sed pred roko.

V sedu je bedro, na katerem se sedi, v kolenu pravokotno upognjeno, drugo visi iztegnjeno navzdol. Učenca stojita prečno na vsakem koncu bradle, proti njej obrnjena, ter držita bradlenice s palčnim prijemom.

a) Iz stoje v sed. Na 1 skočita v oporo in kolebmeta naprej v sed na desno (levo) stegno pred desno (levo) roko, okrenivši se za $\frac{1}{8}$, na 2 doskok v stojo.

b) Iz opore v sed. Na 1 skok v oporo, na 2 predkoleb v sed, na 3 nazaj v oporo, na 4 doskok v stojo.

265. Izmena notranjega prečnega seda.

a) Iz stoje v sed. Na 1 skok v oporo in predkoleb v sed pred desno roko, na 2 odkoleb v oporo in doskok v stojo, na 3 kakor 1 pred levo roko, na 4 kakor 2.

b) Iz opore v sed z medkolebom. Na 1 skok v oporo z vzkolebom in sed pred desno roko, na 2 odkoleb in koleb navzad, na 3 predkoleb in sed pred levo roko, na 4 odkoleb in doskok v stojo.

c) Iz seda v sed. Na 1 skok v oporo s predkolebom v sed pred desno roko, na 2 odkoleb in sed pred levo roko, na 3 odkoleb in sed pred desno roko, na 4 odkoleb in doskok v stojo.

266. Zunanji prečni sed pred roko.

Bedro, na katerem se sedi je v kolenu pravokotno upognjeno, drugo visi iztegnjeno navzdol.

a) Iz stoje v sed. Na 1 skok v oporo s predkolebom beder čez levo (desno) bradlenico v sed na desnem (levem) stegnu, na 2 odkoleb v oporo in doskok v stojo.

b) Iz opore v sed. Na 1 skok v oporo, na 2 vzkoleb v sed pred desno (levo) roko, na 3 odkoleb v oporo, na 4 doskok v stojo.

267. Izmena zunanjega prečnega seda.

Glej v 265 a, b, c.

268. Opirkanje brez gibanja beder.

a) Na mestu. Na 1 skok v oporo, na 2, 3 opirkanje v izmeni leve in desne, na 4 doskok v stojo.

b) Opirkanje zaporedoma.

c) Opirkanje naprej v 4—8 dobah.

269. Opirkanje z gibanji beder.

a) Vaje 268 a—c s prednoženjem, zanoženjem, odnoženjem, razkrečjem, * z dvigom kolena (kolen), * pete (pet), n. pr.: Na 1 skok v oporo, na 2 dvig levega kolena, na 3 dvakratno opirkanje z levo, na 4 isto z desno, na 5 izteza kolena, na 6 doskok v stojo.

b) Iste vaje z opirkanjem istodobno: Na 1 skok v oporo, na 2 dvig kolena in roke in zopet opora z roko in izteza kolena, na 3 isto protismerno, na 4 doskok v stojo.

270. * Kolebanje v zunanji prečni sed za roko.

Učenca stojita na koncih bradle vprečni stoji vznak.

Iz opore v sed. Na 1 skok v oporo, na 2 koleb naprej in navzad čez desno (levo) bradlenico v prečni sed na levem (desnem) stegnu, na 3 vzkoleb s sklenjenimi in iztegnjenimi bedri navzad v oporo, na 4 doskok v stojo.

271. * Izmena zunanjega prečnega seda za roko.

a) Iz stoje v sed. Na 1 skok v oporo vznak, koleb naprej in navzad v sed za desno roko, na 2 vzkoleb v oporo in s kolebom naprej doskok v stojo, na 3 kakor 1 protismerno, na 4 kakor 2.

b) Iz opore v sed z medkolebom. Na 1 skok v oporo vznak, koleb naprej in navzad v sed za desno roko, na 2 vzkoleb v oporo in koleb naprej in navzad v sed za levo roko, na 3 vzkoleb v oporo in doskok v stojo.

c) S premikanjem navzad. (Posamič.) Na isti bradlenici: Na 1 skok v oporo vznak, koleb naprej in navzad v sed za desno (levo) roko, na 2 preprijem navzad za telo, na 3 vzkoleb spredaj v oporo in koleb navzad v sed za desno (levo) roko itd. Na koncu bradle skok v stojo. (Paziti je, da ima telovadec dosti prostora za zadnji sed.)

d) Vaja c) v izmeni od ene bradlenice na drugo.

272. Kolebanje v opori zaporedoma.

Učenec stoji, obrnjen proti bradli, v prečni stoji. Pomočnik stoji ob strani bradle proti učencu obrnjen ter ga drži pri vaji z eno roko nad pestjo, z drugo za gornjo lakt.

Pri navadnem kolebanju se niha telo s sklenjenimi in v kolenu in nogah iztegnjenimi bedri naprej in navzad. Pri predkolebu se upognejo bedra v kolkih,

pri zakolebu se iztegne križ kolikor mogoče; doskok zadaj v stojo se izvrši v tem hipu, ko se začne koleb naprej. Na 1 skok v oporo, na 2 kolebanje, na 3 doskok zadaj v stojo.

273. * Okretni odskok (okreča).

Na 1 skok v sredi bradle v prečno oporo, na 2 kolebanje in pri tretjem (2., 1.) zakolebu prekolebne iztegnjeno telo s sklenjenimi bedri čez desno (levo) bradlenico; kolena se pri doskoku malce upognejo, a hitro iztegnejo v navadni ustop.

274. * Obratni odskok (obrača).

a) Iz opore. Na 1! skok v oporo na sredi ali na koncu bradle vzlic, na 2 kolebanje, in pri 3. (2., 1.) predkolebu prekolebne telo čez desno (levo) bradlenico v zunanjo prečno stojo s poprijemom leve (desne) roke. Pomočnik stoji obrnjen tako kakor telovadec ob bradli ter ga drži z zunanjo roko za bližnjo roko, z drugo pa mu pomaga telo odpahnuti navzunaj v stojo.

b) Iz stoje (bradla nizko). Učenec se drži za bradlenice s palčnim prijemom, noge nekoliko navzad, ter skoči na 1 v oporo in z vzkolebom beder prekolebne desno (levo) bradlenico in doskoči v zunanjo prečno stojo s poprijemom leve (desne) roke.

275. * Ležna opora.

a) Ležna opora vzlic. Na 1 skoči učenec v oporo vznak na koncu bradle, na 2 kolebne naprej in navzad ter položi notranja roba nog, bedra razkrečivši, na bradlenici (telo iztegnjeno), na 3 zmakne noge z bradlenic, kolebne naprej in doskoči v stojo vznak pred bradlo.

b) Ležna opora vznak. Na 1 skoči učenec v oporo vzlic na koncu bradle, na 2 kolebne navzad in naprej,

položi zunanja roba nog na bradlenici, razkrečivši bedra, ter iztegne telo, na 3 zmakne noge z bradlenic ter doskoči pri kolebu navzad v stojo.

c) Ležna opora in kolebanje. Učenec skoči v oporo in napravi pri vsakem kolebu navzad oporo vzlic (pri kolebu naprej pa vznak) dvakrat, trikrat, potem doskoči pri kolebu navzad v stojo.

d) Izmena ležne opore vzlic in vznak. Učenec skoči sredi bradle v oporo ter napravi pri zakolebu ležno oporo vzlic, pri predkolebu ležno oporo vznak, slednjič doskoči pri zakolebu v stojo. (Bradla nizko.)

e) Ležna opora in vaje z bedri ali laktmi. V ležni opori vzlic ali vznak: Prednoževanje, zanoževanje, odnoževanje, dviganje kolen; dviganje lakti v vzpetje, razpetje ali pa enake drže.

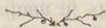
f) Opirkanje v ležni opori vzlic: a) na mestu, b) s pomikanjem naprej ali navzad.

276. * Prevrtaj iz prečne stoje z mešanim ali mazinčnim prijemom.

a) Prevrtaj navzad. Učenec se vstopi v sredo bradle, prime na 1 z dvojnimi prijemi (z desno mazinčni prijem, z levo palčni ali obratno) ali pa oberoč z mazinčnim prijemi bradlenici ter počepne, na 2 napravi celi prevrtaj navzad v počepno stojo, na 3 se vzkloni v navadno stojo.

b) Prevrtaj navzad in naprej. Na 1 in 2 kakor 1 2 pri a), na 3 s primernim odpahom od tal prevrtaj naprej v počep in na 4 stoja.

c) Zgornje vaje z iztegnjenimi koleni.



IGRE.*)

I. Vesele igre.

1. Adam in njegovi sini.

Učenci se ustopijo v čelni krog. Na sredi tega stoji učitelj ali eden učencev ter pokaže, ko se je kitica izpela, kako se reže, lika, bobna, seka, ploska, šepa, skaklja, lakti krči in izteza, suva itd. Drugi pojo pesmico, držeč se za roke, in stopajo v krogu po taktu. Ko so izpeli, obstoje in napravijo pokazano vajo.

A-dam in nje-go - vi si - ni so i -
gra - li se in pe - li. Kar sto - ri - li o - ni so,
sto - ri - mo še mi ta - ko, sto - ri - mo še mi ta - ko!

*) Igre sem razdelil v vesele, tekalne in borilne in igre z žogo. Poskusil sem jih v učnih načrtih določiti za posamezne razrede, a ne trdim, da je ta določba edino možna ali prava za vse razmere. Učitelj si bo moral kolikor toliko izbirati igre, ki so prikladne dobi, telesni jakosti in zrelosti njegovih učencev.

Pri tukaj popisanih igrah z žogo se rabi: 1) navadna žoga (do 10 cm v premeru), napolnjena z dlako in obšita z mehkim usnjem; 2) prazna gumasta žoga iste velikosti; 3) »suvalna« žoga, napolnjena z dlako in obšita s precej močnim usnjem (do 25 cm) in 4) »nožna« žoga z napihnjnim gumastim mehurjem in usnjenim obotom (do 25 cm).

Za igro »skakljajoči krog« je usnjena polna žoga (10—15 cm). — Tepeške si napravijo igralci iz robcev, če jih sesvalkajo in potem v »korobače« spleto.

2. Če otroci vljudni so.

Igra se kakor «Adam in njegovi sini». (Glej: »Slavček« I. stopnja, št. 24.)

Če ot - ro - ci vljud - ni so, leh - ko jim je sr -
 ce in ka - dar do - bre vo - lje so, ta - ko - le vsi sto -
 re, ta - ko - le vsi sto - re, ta - ko - le vsi sto - re.

3. Velike ure.

Učenci se ustopijo v polukrog, razmaknjeni za dolžino lakti. Ko pojejo: »Velike ure grejo: tik tak, tik tak; male ure grejo,« kolebajo naprej in navzad z desno iztegnjeno laktjo v četrtingah; pri besedah: »tik tik tak tak, tik tik tak tak; ure žepne pa takole,« kolebajo gor in dol z desno spodnjo laktjo v osminkah; pri ostanku besedila kolebajo semtertje z desno roko v šestnajstinkah. Kolebanje se lahko tudi vrši z levo laktjo (roko), a tudi z obema, v izmeni in obenem. (Glej: »Slavček« I. stopnja, št. 21.)

Vel' - ke u - re gre - do: tik tak, tik tak; ma - le
 u - re gre - do tik tik tak tak, tik tik tak tak;

u - re žep - ne pa ta - ko - le ti - ke ta - ke
ti - ke ta - ke ti - ke ta - ke tik.

4. Sneg belin. (Setev.)

Učenci se ustopijo kakor pri »Adam in njegovi sini«. Pri besedi »višin« dvignejo lakti kvišku, pri »nalletava« spuščajo lakti vedno nižje ter upogibljejo kolena do počepa. V drugi kitici dvignejo lakti kvišku pri »strn moli«, a pri »klasje klanja se« upognejo trup naprej. (Glej: »Slavček« I. stopnja, št. 25.)

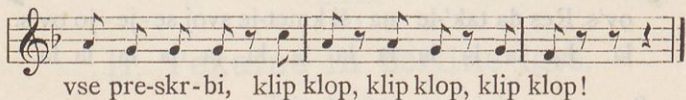
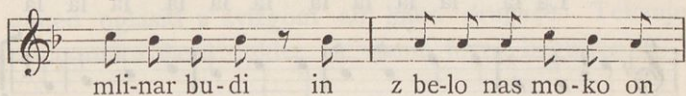
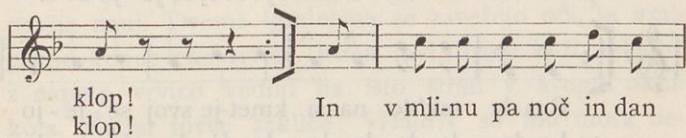
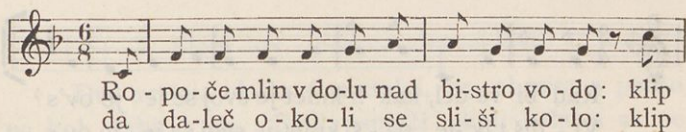
Sneg be - lin iz vi - šin na - le -
ta - va na po - lje; bra - ni jih,
hra - ni jih ka - li než - ne in mla - de.

Sneg beži, strn moli — kvišku cvetjice drobno,
A klasje klanja se — dete stori ti tako!

5. Mlin.

Učenci se ustopijo kakor pri »Adam in njegovi sini«. Pri besedah »klip klop!« ploskajo z rokami; pri »kolesa vrte se« v drugi in tretji kitici krožijo z laktmi, z desno, z levo ali z obema, kakor jim je ravno učitelj

pokazal; pri »kaj mati potem pa iz kruha store«, posnemajo materino delo, kako poljejo in usajajo kruh. (Glej: »Slavček« III. stopnja, št. 45.)



Kolesa vrte se in kamne ženo, klip klop!

Pšenico, da zmeljejo v moko drobno, klip klop!

Kaj mati potem pa iz moke store,

Zapomni si dete in dobro to ve, klip klop, klip klop!

Če mnogo jeseni dá zrnja polje, klip klop!

Vesela potem se kolesa vrte, klip klop!

Če polje nebeški Bog blagoslovi,

Pa sile in lakote bati se ni, klip klop, klip klop!

6. Kmetje.

Učenci se ustopijo v čelni krog, držeč se za roke; v sredi stoji učitelj ali eden izmed učencev in vodi igro. Prvo vrstico pesmi pojo vsi, razun sredinca; drugo poje sredinec sam ter pokaže z roko pri besedah »Vidiš tak'le«, kako se seje, žanje itd. Tretjo vrstico

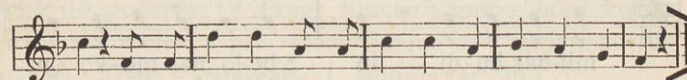
pojo vsi dvakrat in izvrše pokazano delo; na »la, la, la« stopajo po taktu v krogu. (Glej: »Slavček« I. stopnja, št. 23.)



Rad bi ve-del, kak' li kmet-je svoj se-je - jo ov's?
Vi - diš tak'-le na - ši kmet-je svoj se-je - jo ov's.



Res da tak'-le na-ši kmet-je svoj se - je - jo
La la la la la la la la la la la



ov's. Res da tak'-le na - ši kmet-je svoj se - je - jo ov's.
la. La la la la la la la la la la la la.

2. mesto sejejo, se poje žanjejo,
3. » » » » mlatijo,
4. » » » » vejejo,
5. » svoj sejejo ov's, se poje: prodajajo ov's.
6. » svoj sejejo ov's, se poje: na večer zaspé.

7. Jaka, kje si?

Učenci se ustopijo v čelni krog ter se primejo za roke razun dveh, ki jih določi učitelj, enega za gospoda, a drugega za slugo, z imenom Jaka. Postavita se v krog in si zavežeta oči. Gospod ima nalogo ujeti slugo Jaka, sluga pa se mu mora izogibati, da ga gospod ne ujame. A da gospod ve, kje je sluga, ima pravico klicati: »Jaka, kje si?« Sluga mu pa mora odgovarjati: »Tukaj sem!« Igra je končana, ko gospod ujame slugo. Če pride slučajno sluga ali gospod do

kroga, zakliče drugi: »Gori, gori!« Ko je igra končana ali če gospod predolgo ne ujame sluge, se določita za igro dva druga po vrsti dalje.

8. Slepi lov. (Slepec slepca lovi.)

Dve vrvici, okolo 4 m dolgi, se obesita s petljo na kol, zabit v tla. Petlja smuča okoli kola, a se ne povija nanj. Dvema igralcema se zavežejo oči, in vsak prime konec ene vrvice. Eden lovi, drugi beži, tekajoč z napeto vrvico vedno na isto stran v krogu okoli kola. Kadar lovec zakliče: »Halo!« se mu mora begunec oglasiti z žvižgom ali kako drugače. Tekanje traja toliko časa, dokler ne ujame lovec begunca.

II. Tekalne in borilne igre.

9. Vrtnar in tat.

Učenci stoje v čelnem krogu ter se drže za roke. Učitelj izbere dva učenca, enega za vrtnarja, drugega za tata. Ko se je vrtnar postavil zunaj, tat znotraj kroga, vpraša vrtnar tatu: »Kaj iščeš na mojem vrtu?« Tat odgovori: »Jabolk (hrušk itd.)«. Na to vrtnar: »Kdo ti je to dovolil?« Tat: »Nihče!« Pri tej besedi tat zbeži, vrtnar ga pa izkuša ujeti. Učenci ju pri tem ne smejo ovirati. Igra je končana, če vrtnar tatu ujame. Na to nastopita dva druga učenca.

10. Miš in mačka.

Učenci stoje v čelnem krogu ter se drže za roke. Učitelj izbere izmed učencev mačko in miš. Miš sme povsod skoz krog, nje učenci ne smejo ovirati, mačka ima pa le eden vhod (izhod) prost, drugod jej učenci

zabranjujejo pot v krog ali iz kroga. Igra je končana, ko ujame mačka miš. Potem prideta druga dva na vrsto. Če je miš posebno spretna, jo lahko lovita tudi dve mački.

11. Tekanje okoli kroga.

Igralci so postavljeni v sklenjenem čelnem krogu razun enega, ki je izbran za tekalca. Okoli kroga tekajoč, udari tekalec rahlo z roko enega igralca ter steče v isti smeri, kolikor more naglo, da uide na izpraznjeno mesto udarjenca, ki po dobljenem udarcu steče za njim, da mu vrne udarec. Če ubeži, prevzame udarjenec njegovo nalogo, če pa ne, poskuša svojo srečo pri drugih igralcih, dokler ne dobi brez udarca izpraznjenega mesta.

Tej zelo podobna igra je:

12. Dobro jutro stric.

Tekalec reče, ko udari igralca: »Dobro jutro, stric!« ter obstoji. Udarjenec se obrne proti njemu, oba ploskneta z desnima rokama skupaj ter stečeta v nasprotni smeri okoli kroga, izkušajoč se, kateri bo prej pritekkel na izpraznjeno mesto. Tisti, ki pride pozneje, je nadaljnji tekalec.

13. Sobica. (Škarjice brusimo!)

Na prostornem igrališču dobi vsak igralec svojo sobico, to je kako drevo, kamen itd. razun enega. Ta hodi od drugega do drugega, vprašujoč: »Ali sobico dobim, da se v njej naspim?« na kar mu dotičniki odgovarjajo: »Sobice pri meni ni, pri sosеду se dobi.« Ko igralci menjavajo sobice med seboj, si izkuša iskalec kako sobico osvojiti s tem, da jo zasede prej, kakor

kdo drugi. Oni, ki ostane brez sobice, prevzame nalogo prejšnjega iskalca. Če si iskalec predolgo ne more osvojiti sobice, zakliče učitelj: »Vsi iz sob!« Na to povelje vsi obenem zamene sobice, in iskalec si lažje osvoji kako sobico.

14. Slepa miš.

Ko je učitelj določil raven in docela prazen prostor ter zapovedal, da ne sme nihče čez mejo, se enemu učencu (miši) zavežejo oči. Ta učenec naj potem z zavezanimi očmi ujame koga izmed sodrugov, ki tekajo okoli njega ter ga dražijo. Ujetnik postane miš. Če miš predolgo ne ujame nikogar, zapove učitelj: »Stoj!« in določi drugega učenca za miš. Ako pride miš čez mejo, jej kličejo drugi: »Nazaj! na levo! na desno! itd.«

15. Kljuka. (Manca.)

Učitelj napravi okoli igrališča meje, katerih ne sme noben igravec prestopiti; potem zaznamenuje zavetišče, kamor smejo igralci ubežati ter si odpočiti. Eden izmed učencev se izbere za lovitelja. Na povelje »Naprej!« izkuša lovitelj doteči enega izmed drugov, ki begajo pred njim, ter ga malce udariti z roko (mu dati kljuko). Ako se mu to posreči, prevzame udarjenec njegovo mesto (on ima kljuko). Nastopnih pravil se je treba strogo držati:

1. Kdor zbeži čez mejo, postane lovitelj.
2. Udariti se sme le malo z odprto roko, a ne s pestjo.
3. Novi lovitelj ne sme takoj loviti prejšnjega.

16. Studenec. (Glejmo v vodnjak!)

Igralci se postavijo v čelni krog z obrazom navznotraj, z rokami na hrbtu in z nekoliko navznotraj upognjenim trupom. Jeden izmed igralcev dobi korobač, iz robca zvit, hodi ali teka okoli kroga na desno ter kliče:

»Gledaj v vodico, kako se blišči! — Kdor se ozre, pa po hrbtu dobi.«

Potem dá skrivoma enemu korobač v roke in se odpravi na svoj prostor. Igralec, ki je dobil korobač, ima pravico svojega desnega stranca tepsti po hrbtu, dokler ta, na desno bežeč, okoli kroga ne pride na svoj prostor. Potem nosi on, kakor prej prvi, korobač okoli igralcev.

Da je igra zabavna, se mora korobač hitro odajati, in sicer vedno komu drugemu.

17. Zadnji par naprej!

Učenci se ustopijo v dvojicah v bočni steber. Za lovitelja določeni učenec se postavi dva koraka pred prvi par. Na njegov glasni vzklik: »Hola hej, zadnji par naprej!« ali: »Ena, dva, tri, zadnji par leti!« se razdruži zadnji par, in posameznika tečeta vsak po svoji strani ob stebru mimo lovitelja ter si izkušata zopet podati roke, predenj lovitelj tega ali drugega ne udari z roko. Udarjenec postane lovitelj; njegov sodrug in lovitelj pa (če ni bil nobeden ujet, prejšnji par) se ustopita kot prvi par v steber, in igra se nadaljuje kakor prvokrat, dokler ne pridejo vsi pari na vrsto.

18. Trden most.

Izbero se trije najmočnejši igralci; dva sta stražnika trdnega mostu, tretji je vojskovodja. Stražnika se

ustopita v protiustop ter napravita z laktimi, sprijemši se za roke, trden most. Potem si potihem izbereta ime, n. pr. eden je hruška, drugi jabolko, ali eden je voda, drugi ogenj itd., ostali igralci pa si podajo roke ter napravijo vrsto. Potem jih pelja vojskovodja, kot prvi v vrsti, pred most ter vpraša stražnika: »Ali je trden most?« Ta dva odgovorita: »Kakor kamen, kost.« Vojskovodja: »Ali sme naša vojska skoz?« Stražnika: »Če nam vojaka zadnjega pustite.« Vojskovodja: »Če ga dobite.« Ob teh besedah stražnika privzdigneta roke in pustita, da steče vsa vojska pod laktmi skoz, a pazita, da zadnjega vojaka vjameta. Ujetega vojaka potihem vprašata, kaj ima rajši, hruško ali jabolko? Ko se je leta tudi po tihem odločil za to ali ono, stopi za izvoljenega stražnika. V tem pride vojska zopet pred most, in igra se vrši nadalje kakor prej. Pred vsakim prehodom, ali vsaj, če stražnika zapazita, da se je njiju ime izvedelo, si izbereta drugo. Ko so vsi vojaki ujeti z vojskovodjem vred in razdeljeni v dva tabora, se potegne med njima črta. Stražnika se sprimeta trdno za roke (bolje za vrv, zvezano v majhen zvitek), vsak tabor pa s svojim stražnikom okoli pasu. Potem se vojskujejo, to je, vsak tabor hoče drugega potegniti čez črto: z zmago je igra končana.

19. Koklja in kragulj.

Učenci (10—20) se ustopijo v sklenjeno bočno vrsto. Najmočnejša dva se izbereta eden za kragulja, eden za kokljo, ostali so piščeta. Koklja s piščeti, ki so z njo in med seboj v trdni zvezi, pa kragulj si stopita nasproti, koklja, da varuje piščeta pred napadi kraguljevimi, kragulj pa, da poskuša ujeti kako pišče. Ujeto pišče izstopi. Ako se posreči kragulju, da ujame

piščice iz srede vrste, so tudi vsa piščeta za tem ujeta. Igra je končana, če je kragulj vzel koklji vsa piščeta.

20. Črni mož.

Velik, na vse štiri strani omejen pravokoten prostor ima na vsakem koncu zaznamovan oddelek. V enega a se ustopi »črni mož«, v nasprotni oddelek b pa stopijo ostali igralci. Črni mož začne igro, zavpivši: »Ali je vas kaj črnega moža strah?« Igralci mu odgovore: »Ne, ne!« stečejo in izkušajo dospeti v oddelek a , ne da bi jih črni mož, ki jim teče naproti, udaril z roko. Ujet je tisti, katerega je črni mož rahlo udaril z roko. Ujeti igralci postanejo »črni možje« in gredo ž njim v oddelek b . Igra se nadaljuje na prejšnji način, samo da je zdaj več »črnih mož«, dokler niso ujeti vsi razun enega. Ta igralec je pri novi igri »črni mož«.

Pravila: 1) V oddelkih a , b nima črni mož pravice, da bi koga veljavno ujel. 2) Črni mož (črni možje) lovi le v teku naprej veljavno, a se ne sme obračati. 3) Kdor prestopi stranske meje, je ujet.

21. Zajčji lov.

Igrališče je enako odmerjeno kakor pri »črnem možu«. Reditelj izbere enega igralca za lovca, ostali igralci so zajci. Postavijo se v čelni vrsti v zavetišče a , obrnjeni proti igrališču; za njimi stoji lovec. Na njegov vzklik »hav, hav!« zbeže zajci ter tečejo v b , a se hitro vrnejo in skušajo priti v zavetišče a . A sedaj jim teče lovec naproti ter jih lovi. Ujet je tisti, kogar lovec trikrat udari z roko. Ujetnik je potem lovčev pes. Oba

gresta sedaj v *a* zadaj za zajce, in lov se vrši kakor prej, samo da zdaj lovcu pomaga pes loviti. Vendar ima le pravico loviti in zajce držati, dokler ne pride lovec, da zajca ustrelji, t. j. veljavno ujame. Vsak veljavno ustreljeni zajec postane lovčev pes. Tako se vrši igra, dokler niso vsi zajci polovljeni. Zadnji zajec je pri drugi igri lovec. Lovec in psi nosijo posebna znamenja.

Pravila: 1) Kdor na vzklik »hav, hav!« ne zapusti zavetišča, kdor prestopi meje igrališča, postane pes. 2) Psi si smejo pomagati med seboj, nikakor pa ne zajci. Dokler ni zajec dobil od lovca treh udarcev, se sme oprostiti psov, če more.

22. Ribiči.

Igrališče je 40—50 korakov dolgo in široko. Majhno zavetišče v njem je otok, kjer stanujeta dva ribiča (izbrana igralca); ostalo igrišče pa je morje, v katerem je vse polno vsakovrstnih rib (igralcev).

Ribiča odrineta na morje ribe lovit, to je: sprimeteta se za roke in stečeta med igralce, da bi koga ujela z udarcem proste roke. Ujetnika neseta na sprjetih rokah na suho (v zavetišče) ter se potem odpravita nazaj na lov, da ujameta še drugo ribo. To prineseta na isti način na suho. Ujeti ribi sta sedaj ribiča in gresta lovit sama kakor prvi par. Tako store vsi novi ujetniki, dokler niso vse ribe polovljene. Le če je kaka riba tolika, da je ne zmore eden par, mu pridejo drugi pari pomagat. Nazadnje ujeti ribi začneta igro na novo.

Pravila: 1) Eden par more ujeti enkrat le eno ribo in jo spraviti na suho. 2) Ribe se ne smejo upirati, tudi ne pomagati druga drugi. 3) Riba, ki beže

prestopi meje morja ali otoka, je ujeta. 4) Če ribiči ribe ne spravijo na suho, riba ni ujeta. 5. Ribiči smejo loviti le paroma in se smejo v pare sprijemati le na suhem.

23. Lisica.

Igralci imajo ne pretrde tepeške, ki so napravljene nalašč za to igro, ali pa so zvite iz žepnih robcev. Učitelj izbere enega izmed učencev za lisico. Ta gre v brlog, to je majhen prostor, omejen z risom, pri kakem zidu ali drevesu. Na klic zunaj stoječih igralcev: »Lisica na lov!« skoči lisica iz brloga in lovi, šepaje po eni nogi, bežeče igralce. Če se jej posreči koga udariti s tepeško, ne da bi pri šepanju stopila na drugo nogo, postane udarjenec lisica, in vsi ga poženo s tepeškami v brlog. Ako se pa lisica pri lovu z drugo nogo dotakne tal, jo poženo igralci s tepeškami nazaj v brlog, kjer si lahko nekoliko odpočije. Na klic: »Lisica na lov!« mora iti zopet lovit, drugače jo pa s tepeškami naženo iz brloga.

Paziti je na tale pravila: 1) Igralci ne smejo ovirati lisice ko beži v brlog; smejo jo le s tepeškami rahlo tepsti in samo po hrbtu, a nikakor ne po glavi. 2) V brlog ne sme stopiti nobeden igralec razun lisice. 3) Kdor se pregreši proti pravilom, mora za kazen v ječo, na nalašč za to odkazani prostor, kjer ostane, dokler tretji igralec ne postane lisica.

24. Medved.

Igralec se izbere za medveda ter se postavi v brlog, to je v kake 3—4 m² obsežen prostor. Njegova naloga je, da ujame enega izmed igralcev zunaj brloga

z udarcem sklenjenih rok. Če se mu to posreči, postane udarjenec tudi medved. Oba morata bežati v brlog, ostali igralci pa imajo pravico, ju s tepenjem poditi v brlog. Novi medved pomaga sedaj staremu loviti. Sprimeta se za roke v »verigo« ter gresta na lov. Sedaj lovita z udarcem proste roke. Če lovca izpustita roke, ali če ujameta novega medveda, morata oba in z njima novi medved bežati v brlog pred podečimi igralci. Medvedje sklenejo zopet novo verigo in gredo loviti. Tako se igra nadaljuje, dokler ni zadnji igralec ujet.

Pomniti si je: 1) Pravico, da koga ujameta z udarcem, imata le skrajnika verige. 2) Če se veriga raztrga ali po krivdi medvedov samih, ali če jo raztrga igralec, prišedši od zadaj, napode vsakokrat igralci medvede s tepenjem v brlog. 3) Tepsti se sme le rahlo z odprto roko ali s tepeškami. Tisti, ki je zadnji ujet, začne kot medved zopet na novo.

25. Tat.

Odmeri se prostor v dolžini 90 korakov. Med mejama se zabije kolec, oddaljen od obeh mejnih črt v razmerju 2 : 3; nanj se obesi robec. Učitelj razdeli igralce v tatove in orožnike ter postavi prve v čelno vrsto za ono mejno črto, ki je kolcu bliže, orožnike pa za nasprotno. Vsak tat ima svojega orožnika sebi nasproti. Na določeno znamenje stečeta prva dva igralca, tat in orožnik, proti kolcu, tat, da bi snel robec s kolca ter z njim pobegnil črez svojo mejo nazaj, orožnik pa, da bi ujel tatu. Če se orožniku posreči namen, odžene tatu kot ujetnika k svojemu oddelku, če ne, mora ostati sam kot ujetnik pri tatovih. Na to prideta druga dva na vrsto. Tako se vrši igra, dokler se niso poskusili vsi pari. Potem oddelka zamenjata

prostore in svoj značaj, in igra se ponovi. Tisti oddelek, ki ima več ujetnikov, je premagalec.

26. Po trije. (Gonja za tretjim.)

Učenci se postavijo v čelni krog, razmaknjeni za razpetje lakti, ter se preštejejo po dva. Na povelje: »Drugci na desno za prvce — stopi!« se uvrsté drugci zadaj v dvojice. Ena dvojica izstopi. Eden izmed teh bega, a drugi ga lovi ter ga izkuša udariti z roko. Če se mu to posreči, postane ta v tem hipu begunec, a oni lovitelj. Begunec se reši, če stopi pred kako dvojico; kajti v tem hipu postane tretji begunec, za katerim mora lovitelj teči. Tako se vrši igra v jako živahni izpremeni.

Pravila: 1) Igralci smejo tekati le okoli kroga, a ne skoz krog. 2) Begunec ne sme teči okoli vsega kroga, ampak se mora čim prej, tem bolje, ustopiti pred kako dvojico, da je izmenja tretjega nagla in igra tem živahnejša.

27. Petelinji boj. (Šepalna borba.)

Učenci stoje v velikem čelnem krogu. Na sredo se ustopita dva, ki se hočeta bojevati. Nasprotnika deneta lakti spredaj v prekrižje, privzdigneta eno nogo (oba isto), pò drugi pa šepata. Z levo ali desno stranjo telesa suvata ali pa se umikata sunkom ter izkušata tako prisiliti drug drugega, da bi stopil s privzdignjeno nogo na tla. Nobeden ne sme pri šepanju izmenjati noge, dokler ni borba končana. Tisti, ki stopi s privzdignjeno nogo na tla ali si pomaga z rokami, je premagan. Borilce izbira učitelj, ali pa se učenci sami kličejo na boj.

28. Borba z vrvjo.

Učenci se ustopijo na navadni način po velikosti v čelno vrsto. Spredaj ob vrsti se položi vrv na tla. Učitelj prešteje igralce po dva in prepelje drugece na drugi konec vrvi z nastopnimi povelji: »Drugci dva koraka na desno za prvce — stopaj! — Na levo — kreni! — Hod na drugi konec — stopaj! — Na desno — obstoj!« Vrsti, stoječi ob vsaki polovici vrvi, se zopet po dva preštejeta, in drugci stopijo na drugo stran vrvi ter se obrnejo k prvcem v protiustop. Učitelj prime sredi med oddelkoma vrv z desno, oddelka se okreneta njemu nasproti, primeta vrv na povelje: »Vrv — primi!« ter se pripravita, da potegneta kolikor mogoče krepko na 3, kadar se dá povelje: »Pozor! — 1, 2, 3!« Učitelj vedno drži vrv v sredi ter uravnava borenje. Tisti oddelek je zmagovalec, ki potegne drugega čez določeno črto.

Jako živahen način tega borenja nastane, če voditelja oddelkov sama začneta borenje. Ko je eden v nevarnosti, da izgubi, mu pride njegov sodrug pomagat, a nasprotniku seveda tudi eden njegovih. To se vrsti zaporedoma, dokler nista oddelka zopet v popolnem številu pri borenju.

29. Tekmovalno tekanje.

Učitelj postavi dva do šest učencev v ravno črto. Ti naj se izkušajo, kateri najprej preteče daljino do 100 m. Znamenja za tek se jim da ali z robcem ali s štetjem do 3. Ko so se vsi učenci poskusili, tekmujejo še vsi zmagovalci skupaj. Najboljši tekalec se tudi lahko določi tako, da meri učitelj z uro, koliko časa potrebuje tekalec, preden preteče določeno daljino.

III. Igre z žogo.

30. Lučajmo in lovimo žogo!

Učenci se razdele v toliko čelnih krogov, kolikor je žog na razpolago. V sredo vsakega kroga se ustopi en učenec s trdo, 4 do 6 cm debelo, otlo žogo in zopet odstopi po določenem številu lučajev. Žoga se luča in lovi na nastopne načine:

Žoga se vrže kvišku

a) z obema rokama in se ujame z obema,

b) z obema rokama in se ujame z desno (levo) roko.

c) z desno (levo) roko in se ujame z obema rokama,

d) z desno (levo) roko in se ujame z desno (levo) roko,

e) z desno (levo) roko in se ujame z levo (desno) roko.

f) Vse te vaje se izvršujejo tako, da učenec žogo vrže, a jo ujame po 1—4kratnem plosku z rokami ali po 1—4kratnem skakljanju ali po $\frac{1}{4}$ — $\frac{4}{4}$ okreta.

31. Žoga z ного.

1. način.

Učenci se razdele v dve stranki, ki se potem ustopita, kakih 15 korakov vsaksebi, v čelni vrsti z licem v lice. Eden učenec tiste stranke, ki ima začetni, brčne z ного na tleh ležečo, za glavo debelo, otlo žogo proti drugi stranki, da bi jo spravil ali med igralci ali čez nje na drugo stran meje. Druga stranka izkuša to namero preprečiti z nogami in rokami. Če se ji je to posrečilo, vzame ona žogo ter izkuša na

isti način žogo zagnati čez mejo nasprotnikov ko prej prva. Tista stranka je zmagovalka, ki spravi v določenem času žogo večkrat čez mejo nego nasprotna.

Pravila: 1) Žoga se bije samo z nogo, in sicer en korak pred stranko, ki ima pravico biti.

2) Igralci ostanejo vedno na mejni črti, vsak na svojem prostoru.

3) Tisti, ki je žogo zadržal, jo ima pravico brcniti nazaj.

2. način.

Učenci so postavljeni v čelnem krogu, obrnjeni navznotraj. Eden izmed njih stopi v sredo kroga. Njegova naloga je, da spravi žogo z brcanjem iz kroga. Drugi izkušajo to preprečiti ter jo odbijajo nazaj z nogami ali rokami. Tisti, pri katerem je zletela žoga ali čez glavo ali na desni njegovi strani izven kroga, mora prevzeti nalogo sredinčevo.

Pravilo: Žoga se sme, če je pri tleh, odbijati samo z nogami, če zleti više, tudi z rokami, a nikakor se ne sme metati z rokami.

Težja je ta igra, če stoji čelni krog obrnjen navzunaj in je določenemu igralcu žogo spraviti odzunaj v krog.

32. Žoga s ciljem.

a) Z nepremičnim ciljem.

Igralci izkušajo s precej trdo napolnjeno žogo zadeti cilj, n. pr. tarčo, kolček itd. Učitelj določi v začetku majhno daljino, a jo vedno podaljšuje.

b) S premičnim ciljem.

Učenci stoje v čelnem krogu, čigar polmer je določil učitelj. Vsak ima svoj prostor zaznamovan, le eden igralec, ki je izbran za stražnika, nima svojega

prostora. Sredi kroga na kaki podlagi, bodisi na kamenu, kolcu ali čem drugem, je položena kaka stvar kot cilj. Učenci izkušajo zaporedoma zadeti cilj z žogo in ga spraviti s podlage. Stražnik pa ima naloga zadeti cilj polagati na podlago. Če je zadeti cilj padel s podlage, ali tudi, če so že vsi poskusili, a ga ni nobeden zadel, tečejo vsi metači do podlage ter se je dotaknejo, potem pa se hitro vrnejo, da dobe zopet svoje prostore. V tem pa lahko stražnik zasede kako mesto. Tisti, ki ne dobi več mesta, mora biti potem za stražnika.

33. Potujoča žoga.

a) Z eno žogo.

Igralci se ustopijo v čelni krog, razmaknjeni za tri korake. Igra se vrši tako, da igralci lučajo in love žogo med seboj, in sicer:

1) Igralci lučajo žogo zaporedoma drug drugemu v krogu na desno ali levo stran, kakor je določeno.

2) Vsak vrže žogo, komurkoli jo hoče.

Kdor ne ujame žoge, stopi iz kroga in od igre.

b) Z dvema žogama.

Na konceh krogovega premera stoječa igralca dobita vsak po eno žogo, potem jo zalučita na isto stran, levo ali desno, vsak svojemu sosеду, ta dva pa zopet svojima sosedom itd. Vsak se, ko je zalučil žogo, hitro obrne, da je pripravljen ujeti žogo od nasprotne strani ter jo zopet dati dalje. Kajti tisti, kateremu prideta obe žogi v roke, mora izstopiti. Ista kazen doleti pa tudi onega, ki ni ujel zalučene žoge. Igra je končana, ko sta ostala v krogu le še dva igralca.

34. Tekanje za žogo v krogu.

a) Žoga s podajanjem.

Igralci se ustopijo v čelni krog, obrnjeni navznotraj in razmaknjeni za eno lakt. Zunaj kroga je »tekalec«. V krogu stoječi igralci si podajajo »suvalno« žogo zdaj na levo, zdaj na desno stran drug drugemu zaporedoma (izpustiti se ne sme nihče), tekalec pa teka za njo in se je izkuša dotekniti z roko. Če se mu to posreči, ali če pade žoga kakemu igralcu iz rok, mora biti potem tekalec oni, ki je imel poslednji žogo v rokah. Prejšnji tekalec pa stopi na izpraznjeno mesto v krogu, in igra se vrši dalje.

Pravilo: Žoga se ne sme lučati, temveč samo podajati; tekalec mora za njo tekati le zunaj kroga.

b) Žoga z lučanjem.

Igralci stoje v krogu kakor pri prejšnji igri, a razmaknjeni za 3 do 5 korakov. Tekalec je v krogu, igralci pa lučajo nožno žogo križem semtertja. Če se tekalcu posreči, da se je dotakne, ali v roki kakega igralca, ali v letu, ali na tleh (v zadnjem slučaju tudi zunaj kroga), mora stopiti oni, ki je imel poslednji žogo v rokah, na njegovo mesto.

35. Tekmovalna žoga.

Učenci se ustopijo v čelni krog ter se razmaknejo za razpetje lakti. Potem se preštejejo po dva: prvci in drugci so si nasprotni stranki. Eden izmed prvcev in eden izmed drugcev, ki si stojita ravno nasproti, dobita vsak po eno žogo. Žogi sta »suvalni« ali pa »nožni« žogi različnih barv. Na povelje: »Žogo naprej!« si lučajo prvci žogo zapored med seboj, isto tako

tudi drugci, vsi na isto stran, na levo ali desno, kakor je ravno določeno. Vsaka žoga izkuša prehiteti drugo. Stranka dobi eno piko, če je njena žoga prehitela nasprotno žogo. Stranka, ki ima prva tri pike, je zmagala.

Pravila: 1) Igralci morajo ostati vedno na istem prostoru; ne smejo torej stopati ne naprej, ne navzad iz kroga.

2) Žoga se mora lučati v krogu pred igralci, a ne za njih hrbtom.

3) Če pade žoga na tla, jo poberejo pristaši iste stranke ter jo zalučijo igralcu, ki jo je spustil; kajti le tisti sme žalučiti žogo dalje, komur je padla iz rok. Sploh morajo vsi igralci lučati zapored, nobeden se ne sme pri tem izpustiti.

4) Nobena stranka ne sme zadržavati nasprotne stranke, ne lučalcev, ne žoge. Sploh naj gledajo igralci le na svojo žogo ter puste žogo nasprotnikov in te same v miru.

36. Žoga: »Stoj!«

Učenci se ustopijo sredi igrališča v čelni krog, razmaknjeni za dolžino lakti. Sredi kroga stoji eden učencev z navadno malo polno žogo. Na povelje: »Pozor!« zaluči sredinec žogo navpično kvišku in zakliče obenem ime enega izmed igralcev. Poklicani igralec skoči naprej, da ujame žogo, vsi drugi pa stečejo vsaksebi. V tem hipu, ko ta ujame žogo, zakliče: »Stoj!« drugi pa morajo obstati na ta klic. Sedaj si izbere najbližjega ter ga poskusi zadeti. Če ga ne pogodi, dobi piko, vsi zopet nastopijo v krog, in igra se začne vnovič. Če je pa lučalec zadel, tedaj skoči zadeti igralec za žogo, zakliče, ko jo je prijel: »Stoj!« in jo zaluči za enim izmed igralcev, ki so seveda

zbežali na vse kraje od njega, a obstali na njegov
vzklik: »Stoj!« Tako se vrši igra dalje, dokler kdo ne
zadane.

Pravila: 1) Tisti, ki prvi dobi tri pike, izstopi ali
se pa »kaznuje«, in sicer na nastopni način: Kaznjene
se ustopi s hrbtom ob steno. Deset korakov od njega
stoje vsi drugi v čelni vrsti. Vsak ima pravico, kaz-
njenca enkrat (dvakrat) zadeti z žogo; a ta se sme
umikati, skakaje semtertja ob steni. 2) Tisti, ki dobi
piko, začne zopet igro. 3) Pri igri se ne sme nobeden
umikati žogi; zato je najbolje, da se dotičnik, katerega
hoče lučalec zadeti, obrne od njega.

I. razred

(Prvo šolsko leto)

Proste vaje: Vaje z nogami, bedri, trupom,
vratom, ramami, laktni in prsti. Razvijajo in vadijo naj-
se po raznih skledih z dviganjem in spuščanjem, a ko-
lebanjem semtertja in s koračnim po taktu (12—28).
Skakljanje na mestu obnož (31), v koračne ustope in
v tih (89, 90) in skakljanje enonož (91).

Redovne vaje: Urjenje vstaje: wawawaw, dolek,
izmena ustopa s $\frac{1}{4}$ okreta, tazstop in nastop (1—6).
Hod v raznih hodnih črtah (7). Tvoritev vstavnega xpora
3—4 udov. Poraba vstavnih vaj pri zboru (8, 9, 10, 11).
Igre: igre domačega kraja in druge jednostavne
telovadne igre (Št. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 9, 12).

II. razred

(Drugo šolsko leto)

Proste vaje: Vaje prvega leta se razširjajo, in
več se zahteva glede na trajanje in mero (41—52).
Koračni načini (boje) do hoje-s koračno izmeno (53—58,
59, 60).

Učni načrti.

A. Za petrazredne ljudske šole.

I. razred.

(Prvo šolsko leto.)

Proste vaje: Vaje z nogami, bedri, trupom, vratom, ramami, laktmi in prsti. Razvijajo in vadijo naj se po raznih sklepih z dviganjem in spuščanjem, s kolebanjem semtertja in s kroženjem po taktu (12—28). Skakljanje na mestu obenož (31), v koračne ustope in v teh (89, 90) in skakljanje enonož (91).

Redovne vaje: Urjenje vrste: uravnava, dotik, izmena ustopa s $\frac{1}{4}$ okreta, razstop in nastop (1—6). Hod v raznih hodnih črtah (7). Tvoritev vrstnega zbora 3—4 udov. Poraba vrstnih vaj pri zboru (8, 9, 10, 11).

Igre. Igre domačega kraja in druge jednostavne telovadne igre: (Št. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 9, 15.)

II. razred.

(Drugo šolsko leto.)

Proste vaje: Vaje prvega leta se razširjajo, in več se zahteva glede na trajanje in mero (41—52). Koračni načini (hoje) do hoje s koračno izmeno (53—58, 59, 60).

Redovne vaje: Ponavljanje. Posamični udje vrstnega zbora se urijo, kakor prejšnje leto nerazdeljena vrsta (32—39). Hoja v taktu in istostopu (39). Tekanje brez takta, toda v uravnani vrsti (40).

Igre. (Št. 7, 8, 10, 11, 12, 14, 17.)

III. razred.

(Tretje šolsko leto.)

Proste vaje: Zahteva se več glede na trajanje in mero. Koračni načini do hoje s koračno izmeno (77—88); sukanje beder (71); skakljanje: *a*) v koračnih ustopih, *b*) po eni nogi, *c*) * v počepu (89, 90, 91); sukanje trupa (76); krčisteza trupa (75). (Nadaljnje razvijanje laktnih vaj: 69, 70, 72, 73, 74).

Redovne vaje: Zavinki (62; 64). Odhod bočnih vrst naprej (65, 37); razmak in sklep, vsak samo na eno stran (66). Vrstne vaje prejšnjega leta tudi s tropami (67, 68).

Dolga kolebna vrv: Izpodtekanje (93). Skakljanje na mestu (94). Skakanje čez mirno vrv (95).

Razovne lestve: Stojna vesa (96). Iztegnjena vesa z zgornjim, palčnim in mešanim prijemom (97, 98). Veskanje z istimi prijemi (99, 100).

* Plezala: Plezalni sklep. Plezalni poskusi (103). (+ Za dekleta 101, 102.)

Telovadne igre: (Št. 13, 16, 20, 23, 30, 33 *a*).

IV. razred.

(Četrto in peto šolsko leto.)

Opomba: Če je v razredu nad 40 učencev, priporočno je tudi za telovadbo, da se razdele v višji in nižji oddelek, vsak z dvema polurama na teden.

* Vaje in orodja, kolikor jih je zaznamovanih z zvezdico, niso prikladne dekliški telovadbi.

+ Vaje s križcem zaznamenovane so dekletom prikladnejše.

Redovne vaje: Uvrstilno razmerje po vrstah in tropah se poudarja določnejše (110); tvoritev manjših vrst z vrstitvami prvega reda, tudi k zadnjim voditeljem (104, 105; 106—108); hoja in tekanje po bolj sestavljenih črtah (109); okreti v hoji do $\frac{1}{2}$ okreta (112); zavoji okoli istoimenskih kril (111).

Proste vaje: Koračni načini do zibalnega tekanja (124—128; 136, 137); krčisteza nog in kolen¹⁾ v različnih oblikah (117—120); vmesni stopi (medstopi) (214, *i, j, k, l, m*); skakljanje v različnih ustopih in v različne ustope (129, 131), po eni nogi z dodanim vrtenjem in držami beder²⁾ (130, 132, 133, 134). Upogibanje trupa vpošev in navzad (115); mahanje (kolebanje) s trupom (113, 114). Vaje z laktmi, primerne zveze (122, 123); trajni tek do 3 minut (135, 137, 138).

* Ležna opora: vzlic (139—144).

Dolga kolebna vrv: Skakljanje z vrtenjem, po jedni nogi (145—148); skakanje čez kolebajočo vrv (149); pritek in izskok ali narobe (150, 151). (Za dekleta tudi kratka vrv: 152, 153.)

Prosto skakanje: Naravnost, brez dodanih vaj z bedri v zmerno daljino in višino (154, 155).

Gred: Stopanje na gred in odskakovanje (156—160); hoja v različnih smereh brez dodanih vaj z bedri (161—163).

Razovne lestve: Vesa in veskanje z mazinčnim prijemom; s prijemom med klini (164—166; 100); skrčena vesa z odpahom od tal, kot trajna (167, 168).

¹⁾ Ne do počepa, v razkreči ne čez pol koraka pri dekletih.

²⁾ Dviganje pet, kolen ali visoko noženje se izpušča pri dekletih.

Navpične in poševne lestve: Stopanje vzlic na zgornji strani lestve (169, 170).

Plezala: * Plezanje po enem drogu ali eni vrvi (171, 172); * izmena sklepa na enem drogu ali na dveh (173, 174); vesa na dveh drogih, tudi z dodanimi gibanji beder (175, 176).

Bradla: Opora in znotranji sed za roko (177, 178); izmena sedu brez pomikanja in s pomikanjem navzad (179). Opora in gibanja beder (180). * Prevrtaj iz stoje (181, 182).

Telovadne igre: (Št. 18, 21, 25, 29, 32 *a, b*, 33 *b*, 34 *a, b*; 26, 28, 31).

V. razred.

(Peto do osmo šolsko leto.)

Opomba: Tukaj je pravilo, da se ločita oddelka, vsak s tremi polurami na teden.

Redovne vaje: Vrstitve drugega reda (185; 183, 184), zavoji okoli istoimenskih kril in okoli srede (111, 187, 188); zavojni mlin (189); zavojna zvezda (190); razmak in sklep iz srede in proti sredi (191). (Obkroženje 192, 193, 194.)

Proste vaje: Izmene hoj, tekanj in pravcev; skakljanje s koračno izmeno in škotsko skakljanje¹⁾ (200—214); ločno noženje (196, 195); skakljanje z večjim vrtenjem (202—204); kroženje s trupom (197); trajni tek do 5 minut (199, 135, 137, 138).

* Ležna opora: vznak in vzbok (215, 216).

Vaje s palicami: (217, 218, 219).

Dolga kolebna vrv: Skakljanje v * počepu (220); izpodtekanje in preskakovanje dveh istodobno (221—223). (Za dekleta tudi kratka vrv 224—227).

¹⁾ Za dekleta: Zibalno skakljanje. Dodavajo se vmes drsalni in tolčni stopi, uporabljajo se ročne ropotulje.

Prosto skakanje: Poskusoma z razkrečo (229), s $\frac{1}{4}$ in $\frac{1}{2}$ okreta po doskoku (229).

Gred: Dodavanje primernih gibanj z bedri (230—231). Borenje na gredi (232).

Naskakovanje¹⁾: Najvišje 1 m, sprva z doskokom na stran deske (233—236).

Kozel: Skakanje samo kot mešani skok na višino z malim zviševanjem (237—240); skok v poklek in skok v stoji na kozlu (241, 242).

Razovne lestve: Veskanje in polagoma prehod k težjim prijemom (243); skrčena vesa, počasno spuščanje, krčisteza lakti k skrčenim držam in iz njih (244—246); veskanje in poskusoma tezalno veskanje (166b, 247); izmena prijemov od $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$ zasuka lakti (248); kratko (telesno) kolebanje semtertja (269); krožno kolebanje beder (249); * ležna vesa in veskanje (250—252).

Navpične lestve: * Skakljanje (253), stopanje vznak (254).

Poševne lestve: Stopanje na * spodnji strani (255, 256).

Plezala: * Plezanje z izmeno sklepa (258), * z obkroževanjem (259); vaje v skrčeni vesi (263); * potovalno plezanje (260); * plezanje na dveh drogeh (261); * plezanje z istodobnim oberočnim prijemanjem (262).

Bradla: Zunanji in notranji sedi pred roko izmenoma s stoji in oporo (177—179; 264—267); opirkanje brez gibanj in z * gibanji beder (268, 269); * zunanji sedi za roko s pomikanjem navzad (270,

¹⁾ Naskočna deska se rabi le za to, da se prenašajo nanjo proste vaje, in da se skače v nižino do zaznamenovane mere.

271); zaporedno kolebanje (272); * okreča (273); * obrača (274); * ležna opora (275); * prevrtaj iz stoje z mešanim ali mazinčnim prijemom (276).

Telovadne igre: (Št. 22, 26, 28, 31; 24, 27, 35, 36).

B. Za štirirazredne ljudske šole.

I. razred.

Proste vaje: Vaje z nogami, bedri, trupom, vratom, ramami, laktmi, rokami in prsti. Razvijajo in vadijo naj se po raznih členkih z dviganjem in spuščanjem, kolebanjem semtemtertja in s kroženjem z ozirom na takt (12—28). Skakljanje na mestu obenož (31), v koračne ustope in v teh (89, 90) in skakljanje enonož (91).

Redovne vaje: Urjenje vrste: uravnava, dotik, izmena ustopa s $\frac{1}{4}$ okreta, razstop in nastop (1, 2, 3, 5, 6). Hod v raznih hodnih črtah (7). Tvoritev krožne čelne vrste (4). Tvoritev vrstnega zbora 3—4 udov; poraba vrstnih vaj pri zboru (8—11).

Igre. Igre domačega kraja in druge enostavne telovadne igre. (Št. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 9, 15.)

II. razred.

Proste vaje: Vaje prvega leta se razširjajo, in več se zahteva glede na trajanje in mero (41—52); koračni načini (hoje) do hoje s koračno izmenom (53—58, 59, 60).

Redovne vaje: Posamični udje vrstnega zbora se urijo kakor prejšnje leto nerazdeljena vrsta (32—39). Hoja in tekanje v taktu in z istostopom (39, 92); zavinki (62, 64); odhod bočnih vrst naprej (37, 65); razmak in sklep, vsak samo na eno stran (66).

Dolga kolebna vrv: Izpodtekanje (93), skakljanje na mestu (94); skakanje čez mirno vrv (95).

Igre: (Št. 7, 8, 10, 11, 12, 14, 17).

III. razred.

Opomba: Če je v razredu čez 40 učencev, je priporočno tudi tukaj, da se razdele v višji in nižji oddelek, vsak z dvema polurama na teden.

Proste vaje: Koračni načini do zibalnega tekanja (124—128; 136, 137); krčisteza nog in kolen¹⁾ v raznih oblikah (117—120); skakljanje *a*) v različnih ustopih in v različne ustope (129, 131), *b*) po eni nogi z vrtenjem (130, 134); upogibanje trupa vpošev in navzad (115); mahanje (kolebanje) s trupom (113, 114); vaje z laktmi (122, 123); trajni tek do 3 minut (135, 137, 138).

Redovne vaje: Vrstilno razmerje po vrstah in tropah se poudarja določneje (110); vrstne vaje prejšnjega leta tudi s tropami (67, 68); tvoritev manjših vrst z vrstitvami I. reda (104, 105); premikanje po sestavljenih hodnih črtah (109); vod v osmici; polžji vod; kačji vod (62, 109).

Dolga kolebna vrv: Skakljanje z vrtenjem po eni nogi (145—148); skakanje čez kolebajočo vrv (149). (Za deklice tudi kratka vrv 152, 153.)

Prosto skakanje: Naravnost, brez dodanih vaj z bedri v zmerno daljino in višino (154, 155).

Vaje s palicami: (217, 218).

Razovne lestve: Stojna vesa (96); iztegnjena vesa in veskanje z zgornjim, s palčnim, z mazinčnim ali z zmešanim prijemom (97—100); skrčena vesa z

¹⁾ Za deklice ne do počepa; v razkreči ne čez pol koraka.

odpahom od tal, trajna vesa, počasno spuščanje (167, 168, 245).

Navpične in poševne lestve (zgornja stran): Stopanje vzlic s poprijemanjem in postopanjem, s preprijemanjem in prestopanjem, istostransko in raznostransko (169, 170.)

Plezala (samo za dečke): Plezalni sklep (103); izmena sklepa (173, 174); plezanje na enem drogu ali na dveh (171, 261); vesa na dveh drogéh, tudi z dodanimi gibanji beder (175, 176).

Telovadne igre: (Št. 13, 16, 20, 30, 23, 29, 33).

IV. razred.

Opomba: Po navadi v dveh oddelkih.

Proste vaje: Primerne zveze (122, 123; 198); izmene tekanj in pravcev, dodajajo se vmesni stopi (medstopi); skakljanje s koračno izmeno in škotsko skakljanje (200--214); ločno noženje (196, 195); skakljanje z večim vrtenjem (202--204); kroženje s trupom (197); trajni tek do 5 minut (199, 135, 137, 138).

Redovne vaje: Vrstitve II. reda (185; 183, 184); zavoji okoli istoimenskih in raznoimenskih kril in okoli srede (111, 187, 188); zavojni mlin (189), zavojna zvezda (190); razmak in sklep iz srede in proti sredi (191).

Dolga kolebna vrv: Pritek in izskok ali narobe (150, 151); skakljanje v počepu (220) (za deklice ne do počepa). Za deklice tudi kratka vrv (224--227; 152, 153).

Prosto skakanje: Z natekom in z okreti pri doskoku (128, 129).

Vaje s palicami: (217, 218, 219).

Razovne lestve: Veskanje in polagoma prehod k težjim prijemom (243); krčisteza lakti k skrčenim držam in iz njih (244—246); veskanje in poskusoma tezalno veskanje (166*b*, 247); izmena prijemov od $\frac{1}{4}$ do $\frac{1}{2}$ zasuka lakti (248).

Navpične lestve: Stopanje navzgor in nizdol z vajami lakti in beder (169, 170, 254). Skakljanje (253).

Poševne lestve: Spodnja stran (le za dečke). Stopanje na spodnji strani (255), ležna vesa in zajedno vaje z laktmi in bedri (250 *a, b, c*; 252).

Plezala: * Plezanje z imeno sklepa (258), z obokroževanjem (259), na dveh drogah; * potovalno plezanje (260); vaje v skrčeni vesi (263).

Bradla: Opora in znotranji sedi pred in za roko izmenoma s stojo ali oporo ali s pomikanjem, pri čemer je obdrževati označeno stanje (177, 178, 179, 264, 265); zaporedno kolebanje (272); * okreča (273). * Prevertaj iz stoje (181, 182, 276).

Gred: Stopanje na gred in odskakovanje (157—160); hoja v različnih pravicah brez dodanih vaj z bedri, * pa tudi ž njimi (161—163; 231); borjenje na gredi (232).

* Drog: Stojna vesa (str. 117: 1, 2); vesa in opora z dodanimi vajami beder; izmena prijemov (str. 117: 3, 4); kolebanje (str. 119: 9); kolenja ležna vesa (str. 117: 5, 6, 7); kolobarni vzkoleb vzlic (str. 119: 10); kolenji vzkoleb (str. 119: 8).

Telovadne igre: (Št. 18, 21, 25, 34; 22, 24, 26, 27, 28, 31, 35, 36.)

C. Za trirazredne ljudske šole.

I. razred.

Višja skupina.

Proste vaje: Vaje z nogami, bedri, trupom, vratom, ramami, laktmi, rokami in prsti. Te vaje naj se razvijajo in vadijo po raznih členkih z dviganjem in spuščanjem, kolebanjem semtertja in s kroženjem z ozirom na takt (41—52). Skakljanje na mestu obenož (31), v koračne ustope in v teh (89, 90) in skakljanje enonož (91).

Redovne vaje: Urjenje vrste: uravnava, dotik, izmena ustopa s $\frac{1}{4}$ okreta, razstop in nastop (1—6). Tvoritev vrstnega zbora z vrstovanjem vštric, spredaj in zadaj (9, 35, 37, 38); razmak in sklep, vsak samo na eno stran (66). Hod vrste in vrstnega zbora naravnost naprej, navzad in vstran (34, 37, 39, 56, 78, 79); obvod (7, 10, 39).

Igre. Igre domačega kraja in jednostavne telovadne igre (št. 7, 8, 10, 11, 12, 14, 17).

II. razred.

Nižja in višja skupina.

Proste vaje: Posilni ustopi (71); stoja na petah in robah (51); počep (69); palčna in dlanska drža lakti (20); upogibanje trupa (18, 19, 45, 46); kolebanje z glavo in laktmi (28, 23, 41). Hoja s koračno izmeno (85), hoja po petah, * hoja po robah (30), zibalna hoja (126), * hoja z dviganjem peta, * hoja z dviganjem kolen (53, 54). Skakljanje z mesta (59, 60), v koračne ustope in v njih (89, 90; 129, 131); tekanje (61, 92; 136—138).

Redovne vaje: Posamični udje vrstnega zbora se urijo kakor prejšnje leto nerazdeljena vrsta (32—39). Hoja in tekanje v taktu in istostopu (39, 92); odhod bočnih vrst naprej (37, 65); razmak in sklep, vsak samo na eno stran (66). Polžji vod, kačji vod, kotni vod, protivod, vod v osmici (62).

Prosto skakanje: Iz stoje in predkoračnega ustopa do zmerne višine in daljine (229, 155).

Dolga kolebna vrv: Izpodtekanje (93); skakljanje na mestu (94); skakanje čez mirno vrv (95).

Igre: (Št. 13, 16, 20, 30; 29, 32, 33, 34).

III. razred.

Prvi in drugi oddelek.

Proste vaje: Razkrečni ustop¹⁾ (47, 71, 118); izpad¹⁾ (47*b*); kolebanje z bedri²⁾ (121*b*); kroženje z glavo, laktmi, bedri²⁾ (28, 73, 195); hoja z noževanjem (55); skakljanje enonož in obenož (31, 59, 60, 91, 130); primerne zveze in sporedi vaj (122, 123, 128, 198, 214).

Redovne vaje: Okreti v hoji (112); zavoji okoli enega krila in okoli srede (111; 187, 188); vrstovanje v hoji (35, 37, 65); enostavni zvod (64, 106, 107, 108).

Prosto skakanje: Z natekom, z odskokom enonož, s $\frac{1}{4}$ ali $\frac{1}{2}$ okreta po doskoku (155, 228*b*).

Dolga kolebna vrv: Skakljanje v * počepu (220); pritek in izskok ali narobe (150, 151).

* Plezala: Plezalni sklep v iztegnjeni in skrčeni vesi (103); plezanje po enem drogu (171, 172).

¹⁾ Pri deklicah ne čez $\frac{1}{2}$ koračne dolžine.

²⁾ Pri deklicah samo zmerno.

Navpične lestve: Stopanje navzgor in nizdol vzlic, ob strani, s poprijemanjem in postopanjem, s preprijemanjem in prestopanjem, istostransko in raznostransko (169, 170).

Bradla: Opora in notranji sed za roko izmenoma s stojo ali oporo (177, 178), tudi s pomikanjem nazad (179). Opora in vaje * z bedri (180; 268).

Vaje s palicami: (217, 218).

Telovadne igre: (Št. 19, 22, 24, 26, 27, 28, 31, 35, 36).

D. Za razdeljene dvorazredne ljudske šole.

I. razred.

Drugi oddelek.

Proste vaje: Vaje z nogami, bedri, trupom, vratom, ramami, laktmi, rokami in prsti. Razvijajo in vadijo naj se po raznih členkih z dviganjem in spuščanjem, kolebanjem semtertja in s kroženjem z ozirom na takt (12—28; 41—52; 64—77); skakljanje na mestu in z mesta obenož (31, 59, 60), v koračne ustope in v teh (80, 90) in skakljanje enonož (91). Koračni načini do hoje s koračno izmeno (77—88).

Redovne vaje: Tvoritev vrste; uravnava, dotik. Pretvoritev bočne vrste v čelno s $\frac{1}{4}$ okreta, razstop in nastop (1—6). Hoja in tek v taktu in istostopu (39, 92); razmak in sklep, vsak samo na eno stran (66).

Igre: domačega kraja in druge enostavne telovadne igre (št. 7, 8, 10, 11, 12, 13, 14, 16, 17, 20, 30, 33 a).

II. razred.

Prvi in drugi oddelek.

Proste vaje: Vaje z nogami in koleno (16, 17; 49, 51, 52, 69; 117—120); krečni ustop (za deklice sta izključena počep in razkreča do $\frac{1}{2}$ koraka (47, 71; 118); skakljanje v različne ustope in v njih (89, 90, 129—131); upogibanje trupa, kroženje s trupom (18, 19; 45, 46; 197); sestavljene vaje z laktmi in bedri, z laktmi in trupom, z bedri in trupom (122, 123). Nadaljnje razvijanje različnih koračnih načinov v različnih smereh do hoje s koračno izmeno in škotskega skakljanja (53—60; 200—214).

Redovne vaje: Določneje se vadijo vrstilna razmerja (110); odhod bočnih vrst naprej (37, 65); vrstne vaje tudi s tropami (67, 68); zavoji okoli enega krila in okoli srede (111, 177, 188). Hod vrste in vrstnega zbora vpošev naprej in navzad (34, 37, 39, 64, 78, 79); polžji vod, kačji vod (62, 109). Nekateri zvodi (64, 106, 107, 108).

Prosto skakanje: Iz stoje in z natekom do zmerne višine in daljine (155, 228).

Dolga kolebna vrv. Izpodtekanje (93), skakanje čez kolebajočo vrv (149); skakljanje na mesto v stranski in prečni stoji z okreti (94, 145). Za deklice tudi kratka vrv (152, 153, 224, 227).

Bradla: Opora in notranji sed za roko izmenoma s stojo ali oporo, tudi s pomikanjem navzad (177—179), opora in vaje z * bedri (180, 268).

Vaje s palicami: (217, 218).

Telovadne igre: (Št. 18, 21, 22—26, 28, 31—34.) Sosebno se priporočajo proste vaje v šolski sobi med učnimi presledki.

E. Za nerazdeljene dvorazredne ljudske šole.

I. razred.

Višja skupina.

Glej gradivo za I. razred razdeljenih dvorazrednih ljudskih šol.

II. razred.

Nižja skupina.

Redovne in proste vaje, igre, če mogoče tudi vaje s kolebno vrvjo, s palicami. (V pripravi izberi iz gradiva, predpisanega za II. razred razdeljenih dvorazrednih ljudskih šol.)

Višja skupina.

Glej gradivo za II. razred razdeljenih dvorazrednih ljudskih šol (v pripravi izberi).

F. Za razdeljene enorazredne ljudske šole.

Nižja skupina.

Drugi oddelek.

Proste vaje: Vaje z nogami, bedri, trupom, ramami, laktmi, rokami in prsti. Razvijajo in vadijo naj se po raznih členkih z dviganjem in spuščanjem, kolebanjem semtertja in s kroženjem z ozirom na takt (41—52).

Višja skupina.

Prvi in drugi oddelek.

Proste vaje: Kakor na prejšnji stopnji. Hoja, tekanje (39, 92; 136—138); skakljanje (59, 60; 89, 90);

124, 131); koračni načini do hoje s koračno izmeno (53, 60; 78—88). Izmena hodnih in koračnih načinov in smeri (88, 128, 214). Trajni tek do 3 minut (135, 137, 138).

Redovne vaje: Tvoritev vrste, uravnava, dotik, pretvoritev bočne vrste v čelno s $\frac{1}{4}$ okreta, razstop in nastop (1—6); zavoji okoli enega krila (111); vaje enostavnih trop in vrst v vrstnem ustupu (32—38; 67, 68); hoja v taktu in istostopu v različnih smereh (7, 39, 109); razmak in sklep vrste, vsak samo na jedno stran (66).

Igre domačega kraja in druge telovadne igre: (Št. 18, 21, 29, 32, 33, 34; 22, 26, 28, 31, 35).

G. Za nerazdeljene enorazredne ljudske šole.

Drugi in tretji oddelek.

Proste vaje: glej gradivo pri razdeljenih enorazrednicah.

Redovne vaje: glej gradivo pri razdeljenih enorazrednicah.

Igre domačega kraja in telovadne igre. (Posebno se priporočajo proste vaje v šolski sobi med učnimi presledki.)



Podrobni učni načrt

za telovadbo

na deških petrazrednicah s slovenskim učnim jezikom.

Po V. Buley-ju priredil mestni učitelj

Jakob Furlan.



Odobren od vis. c. kr. šolskega sveta za Kranjsko z razpisom
z dne 11. marca 1900, števil. 573.

Snov vsakega razreda je razdeljena na posamezne mesece.

S + zaznamovane vaje so deklicam prikladnejše; s * zaznamovane pa naj se opuščajo pri deklicah.

S tretjim razredom je snov natanko določena samo za deške šole.

I. razred.

Vadbeni načrt: Prve pol ure redovne in proste vaje, druge pol ure igre.

i. mesec.

Redovne vaje: 1. Tvoritev čelne vrste: **Nastop! Pozor!** — 2. Razstop in nastop čelne vrste: **Razstop!** V čelno vrsto — **nastop!** — 3. Uravnavanje čelne vrste po levem (desnem) voditelju, premaknjenem naprej ali navzad: Na levo (desno) se — **uravnaj!** **Pozor!**

Proste vaje: 1. Navadni in prosti ustop: **Pozor!** **Odmor!** — 2. Dviganje lakti naprej: Levo (desno) lakt naprej — **dvigaj!** — **Spuščaj!** ali pa 1! 2! — 3. Dviganje lakti spredaj kvišku: Levo (desno) lakt spredaj kvišku — **dvigaj!** ali 1! 2! — 4. Prekrižje lakti spredaj: Lakti z levo spredaj — **križem!** ali **dvigaj!** — Lakti — **dol!** — 5. Hoja po prstih: Na prste — **stopi!** — V stojo — **stopi!** — 6. Sukanje beder v sklepni ustop: Noge v sklepni ustop — **sukaj!** Navadni — **ustop!** ali: Sklepni ustop — 1! 2! — 7. Krčenje in iztezanje kolen: Kolena — **skrči!** **Iztegni!** ali: 1! 2! — 8. Sukanje glave: Na levo (desno) — **glej!** **Pozor!** — 9. Ploskanje z rokami: Z rokami — **ploskaj!** ali: Z rokami **ploskajte** — 1! 2!

Igre: Če otroci vljudni so. Št. 2. Primerjaj: »Slavček« I. stopnja, str. 15.

2. mesec.

Redovne vaje: 1. Ponavljanje. — 2. Uravnavanje čelne vrste po desnem, levem vstran pomaknjenem voditelju: Na levo (desno) se — uravnaj!

Proste vaje: 1. Ponavljanje. — 2. Krčenje lakti: Lakti — skrči! Iztegni! ali: Lakti krči in iztezaj — 1! 2! — 3. Iztezanje lakti naprej: Iztezaj in krči lakti naprej, vadi — 1! 2! Lakti — dol! — 4. Iztezanje lakti kvišku: Lakti naprej dvigni! — Iztezajte in krčite lakti kvišku, vadi — 1! 2! Lakti — dol! — 5. Suvanje lakti kvišku: Lakti k suvanju — skrči! Suvajte z laktmi kvišku, vadi — 1! 2! — Lakti — dol! — 7. Upogibanje glave naprej in vstran: Upogibajte glavo naprej (na levo, na desno), vadi — 1! 2!

Igre: 1. Prejšnja. 2. Manca. (Kljuka.) Št. 15.

3. Mesec.

Redovne vaje: 1. Ponavljanje. 2. Čelni krog: V krog na levo (desno) — stopaj! . . . Stoj! V sredino na levo (desno) — kreni! — 3. Tvoritev bočne vrste: V bočno vrsto — nastop! (Največji spredaj.) — 4. Pretvoritev bočne v čelno vrsto z okretom: Na levo (desno) — kreni! (Okret se izvrši poljubno.)

Proste vaje: 1. Ponavljanje. — 2. Opora lakti v boku: Roke — ob bok! — 3. Dviganje lakti vstran: Dvigajte lakti vstran in spuščajte, vadi — 1! 2! — 4. Dviganje lakti ob strani kvišku: Dvigajte lakti ob strani kvišku in spuščajte, vadi — 1! 2!

Igre: 1. Prejšnji. — 2. Setev. (Sneg belin.) Št. 4. Primerjaj: »Slavček« I. stopnja, št. 25.

4. Mesec.

Redovne vaje: 1. Ponavljanje. — Uravnavanje bočne vrste. (Po voditelju, prestavljenem na levo ali

desno): Na levo (desno) se — uravnaj! — 3. Nastop in razstop bočne vrste: **Razstop! Stoj!** — V bočno vrsto — **nastop!**

Proste vaje: 1. Ponavljanje. — 2. Suvanje lakti vstran: Lakti k suvanju — skrči! Suvajte z levo (desno) laktjo (laktmi) vstran, vadi — 1! 2! — 3. Mikanje ram: Roke — ob bok! Dvigajte rame kvišku in spuščajte (rame naprej, rame navzad), vadi — 1! 2!

Igre: 1. Prejšnje. — 2. Velike ure. Št. 3. Primerjaj: »Slavček« I. stopnja, str. 13.

5. mesec.

Redovne vaje: 1. Ponavljanje. — 2. Tvoritev in razdiranje čelne, izmenoma bočne vrste: V čelno (bočno) vrsto — **nastop! Razstop!**

Proste vaje: 1. Ponavljanje. — 2. Upogibanje trupa naprej: Roke — ob bok! Upogibajte trup naprej, vadi — 1! 2! — 3. Upogibanje trupa vstran: Upogibajte trup na levo (desno), vadi — 1! 2! — 4. $\frac{1}{4}$ okreta v poljubni izvršitvi: Na levo (desno) — **kreni!** — 5. Hoja na mestu (z desnim ali levim izstopom, a v taktu): Hodite na mestu — **stopaj! . . . Stoj!**

Igre: 1. Prejšnje. — 2. Kmetje. Št. 6. Primerjaj: »Slavček« I. stopnja, str. 14.

6. mesec.

Redovne vaje: 1. Ponavljanje. — 2. Hoja v raznih hodnih črtah za učiteljem brez takta, počasi v taktu in slednjič s petjem: *a)* v obvodu, *b)* v polkrogu, *c)* v vijugasti (kačji) vrsti, *d)* v kotnati vrsti in *e)* v krogu na levo ali desno: Hodite za menoj — **stopaj!** — 3. Pretvoritev bočne v čelno vrsto med hojo: Na levo (desno) — **obstoj!**

Proste vaje: 1. Ponavljanje. — 2. Topotna hoja naprej: Stopaj! — 3. Hoja po prstih naprej: Po prstih naprej — stopaj!

Igre: 1. Prejšnje. — 2. Vrtnar in tat. Št. 9.

7. mesec.

Redovne vaje: 1. Ponavljanje. — 2. Tvoritev tri- do štiriudnega vrstnega zbora (čelna proga) s štetjem: Po 4 (6, 8) odštej! — 3. Tvoritev tri- do štiriudnega bočnega stebra z vrstovanjem bočnih vrst vštric na levo ali desno: Druga, tretja itd. vrsta na levo (desno) vštric prve vrste — stopaj!

Proste vaje: 1. Ponavljanje. — 2. Krčisteza nog, vadi — 1! 2! (1—4krat). — 3. Krčisteza kolen, vadi — 1! 2! (1—4krat). — 4. Dviganje lakti navzad, vadi — 1! 2!

Igre: Prejšnje.

8. mesec.

Redovne vaje: 1. Ponavljanje. — 2. Razmi- kanje stebra za razpetje lakti: Razmeknite na levo za razpetje lakti — stopaj! Sklenite na desno — stopaj!

Proste vaje: 1. Ponavljanje. — 2. Kolebanje lakti naprej in navzad: Kolebajte z levo (desno) laktjo (z laktmi) naprej in navzad, vadi — 1! 2! — 3. Skak- ljanje z obema nogama (obenož): Skakljaj (1, 2, 3), vadi — 1! 2! 3!

Igre: 1. Prejšnje. — 2. Mlin. Št. 5. Primerjaj: »Slavček« III. stopnja, št. 45.

9. mesec.

Redovne vaje: 1. Ponavljanje. — 2. Razstop in tvoritev stebra: Kakor v 7. mesecu. — 3. Pretvoritev

bočnega stebra v čelnega z okretom: Na levo (desno) — kreni! — 4. Hoja v bočnem stebru po raznih hodnih črtah: (Učitelj naj si izbere one hodne črte, kakoršne so pri bočni vrsti; paziti pa mora, da so tropniki uravnani).

Proste vaje: 1. Ponavljanje. — 2. Dviganje in mahanje lakti: Dvig naprej 1! Mahljaj v stran 2! Mahljaj naprej 3! Lakti dol 4!

Igre: Prejšnje.

10. mesec.

Ponavljjanje redovnih in prostih vaj kakor tudi iger.

II. razred.

Vadbena načrt: Pol ure redovne in proste vaje, druge pol ure telovadne igre.

1. mesec.

Redovne vaje: Vaje 1.—5. meseca I. razreda naj se ponavljajo, a izvajajo natančneje.

Proste vaje: 1. Vaje 1.—5. meseca I. razreda naj se ponavljajo, a izvajajo natančneje. — 2. Koračni ustop naprej (predkoračni ustop), navzad (zakoračni ustop), vstran (odkoračni ustop), križem (prekrižni ustop): Z desnim bedrom korak naprej stopi 1! V stojo 2! Ravno tako navzad, vstran in križem.

Igre: 1. Prejšnje. — 2. Miš in mačka. Št. 10.

2. mesec.

Redovne vaje: Vaje 6.—9. meseca I. razreda naj se izvajajo natančneje.

Proste vaje: 1. Vaje 6.—9. meseca I. razreda naj se izvajajo natančneje. — 2. Dviganje kolen: Dvigajte in spuščajte levo (desno) koleno, vadi — 1! 2! — 3. Dviganje pet: Dvigajte in spuščajte levo (desno) peto, vadi — 1! 2! (2 in 3 pri deklicah le do topega in pravega kota). — 4. Upogibanje trupa naprej in vstran: Upogibajte trup naprej (vstran), vadi — 1! 2!

Igre: 1. Prejšnje. — 2. Zadnji par naprej! Št. 17.

3. mesec.

Redovne vaje: 1. Urjenje posamičnih zborovih udov: Pretvoritev raznih vrst z okretom *a*) v čelnem stebru: Prva in tretja vrsta na levo — kreni! — Druga in četrta vrsta na desno — kreni! (Zopet nazaj). *b*) Razstop in tvoritev prve in tretje ali druge in četrte vrste: Prva in tretja vrsta — razstop! Prva in tretja vrsta na prejšnje mesto — nastop! (Isto z drugo in četrto vrsto.)

Proste vaje: 1. Ponavljanje. — 2. + Krčenje lakti in palčni udar — skrči! Udari! — 3. Krčenje desne lakti za zgornji nartni udar: Skrčite desno lakt za zgornji nartni udar — skrči! Udari! — 4. Udarec s stopali: S stopali (1—4krat) udari!

Igre: 1. Prejšnje. — 2. Jaka, kje si? Št. 7.

4. mesec.

Redovne vaje: 1. Ponavljanje. — 2. Odhod bočnih vrst iz stebra v progo in vrstovanje zadaj in zopet vrstovanje na levo in desno v steber: Prva vrsta naprej — stopaj! — Druga vrsta za prvo — stopaj! Tretja vrsta za drugo — stopaj! Prva, druga, tretja vrsta — stoj!

Proste vaje: 1. Ponavljanje. — 2. Kroženje spodnjih lakti: S spodnjimi laktmi — kroži! Lakti — dol! — 3. Suvanje lakti navzdol: Lakti za sunek navzdol — skrči! Suvajte z laktmi navzdol, vadi — 1! 2! — 4. Noženje beder naprej (prednoženje), navzad (zanoženje), vstran (odnoženje): Prednožite (odnožite, zanožite) z levim (desnim) bedrom, vadi — 1! 2! (Pri deklicah malo od tal.)

Igre: 1. Prejšnje. — 2. Slepa miš. Št. 14.

5. mesec.

Redovne vaje: 1. Ponavljanje. — 2. Tvoritev tri- do štiriudnega bočnega stebra z vrstovanjem na levo (desno) v hoji in zopet odhod v progo: V steber na levo (desno). Prva vrsta s kratkim korakom — stopaj! Druga vrsta vrstuj na levo (desno) vštric prve — stopaj! Druga vrsta kratki — korak! Tretja vrsta vrstuj na levo (desno) vštric druge vrste — stopaj! Vsi polni — korak! — Prva vrsta pred drugo in druga pred tretjo — stopaj! Polni korak!

Proste vaje: 1. Ponavljanje. — 2. Ponavljanje ustopov, vaj z laktmi in s trupom, z oporo ob boku: Roke — ob bok! (Znana povelja.) — 3. Noženje beder: Prednoženje (odnoženje, zanoženje) z levim (desnim): Prednožujte (odnožujte, zanožujte) z levim (desnim), vadi — 1! 2!

Igre: 1. Prejšnje. — 2. Poskusiva se! (Tekanje okoli kroga.) Št. 11.

6. mesec.

Redovne vaje: 1. Ponavljanje. — 2. Tvoritev tri- do štiriudnega čelnega stebra z vrstovanjem zadaj

in zopet vrstovanje vštric v čelno progo: Vrstujte zadaj, prva vrsta za drugo in druga za tretjo itd. — stopaj! Druga vrsta na levo (desno) vštric prve in tretja, četrta na levo (desno) vštric druge — stopaj!

Proste vaje: 1. Ponavljanje priučenih ustopov, vaj z bedri in s trupom med držanjem lakti v vzpetju, razpetju ali v višku.

Igre: Prejšnje.

7. mesec.

Redovne vaje: 1. Ponavljanje. — 2. Tvoritev tri- do štiriudnega čelnega stebra z vrstovanjem spredaj in zopet vrstovanje na levo (desno) v čelno progo: Vrstujte spredaj, druga, tretja in četrta vrsta pred prvo — stopaj! — Druga, tretja in četrta vrsta na levo (desno) vštric prve — stopaj!

Proste vaje: 1. Ponavljanje. — 2. * Hoja z vzdigovanjem kolen — stopaj! — 3. * Hoja z vzdigovanjem pet — stopaj! — 4. Med hojo vaje z laktmi: Hodite — stopaj! Lakti vstran (naprej, kvišku) — dvigni! Lakti — dol!

Igre: Prejšnje.

8. mesec.

Redovne vaje: 1. Ponavljanje. — 2. Hod v bočni vrsti ali stebru (kakor 6. mesec I. razreda) v $\frac{2}{4}$ in $\frac{4}{4}$ taktu.

Proste vaje: 1. Ponavljanje. — 2. + Tolčna hoja, (s stopalom se udari ob tla) — stopaj! — 3. Hoja navzad: Hodite navzad — stopaj!

Igre: Prejšnje.

9. mesec.

Redovne vaje: 1. Ponavljanje vaj 3.—7. meseca v taktu. — 2. Hod bočne vrste v raznih črtah v taktu in z istostopom: Hod s prvotnim korakom — stopaj 1! (Levo koleno se dvigne, potem iztegne; na to se z vso težo stopi na ves podplat leve noge in nagne trup naprej) — 2! (z desno nogo isto).

Proste vaje: 1. Ponavljanje. — 2. Skakljanje brez upogibanja kolen (s togimi bedri): Skakljaj! . . . Stoj! — 3. Tekanje na mestu: Na mestu tecite — teci! 1! 2! Stoj! (1, 2, 3, 4).

Igre: Prejšnje.

10. mesec.

Redovne vaje: 1. Ponavljanje vaj 4.—7. meseca, hod z istostopom. — 2. Tekanje brez takta v različnih črtah: Tecite za menoj — teci!

Proste vaje: 1. Ponavljanje. — 2. Postopna hoja naprej (na levo, na desno, navzad) — stopaj!

Igre: Prejšnje.

III. razred.

Vadbeni načrt: V 1. uri redovne in proste vaje, dolga kolebna vrv. V 2. uri redovne in proste vaje, razovna lestva. V 3. uri redovne in proste vaje, telovadna igra. V 4. uri redovne in proste vaje, plezala.

1. mesec.

Redovne vaje: Ponavljanje vaj 3. in 4. meseca II. razreda z najnatančnejšim izvajanjem.

Proste vaje: 1. Ponavljanje vaj I. razreda z najnatančnejšim izvajanjem. — Sukanje trupa: Roke —

ob **bok!** Sukajte trup na levo (desno), vadi — 1! 2! — 3. Krčisteza trupa: Roke — ob **bok!** Upogibajte in sklanjajte trup, vadi — 1! 2! in na levo in desno, vadi — 1! 2! — 4. Dviganje lakti vstran (naprej, kvišku) izmenoma leve in desne, vadi — 1! 2!

Dolga kolebna vrv: Izpodtekanje vrvi posamič pri tretjem kolebu (učitelj šteje kolebe).

Razovna lestva: Stranska vesa z zgornjim, palčnim ali mešanim prijemom.

Plezala: Predvaje v plezanju na enem drogu: a) Prijem droga z levo (desno) roko; b) prijem droga z levo in potem z desno roko v štirih dobah; c) prijem droga z obema rokama obenem v dveh dobah.

Igre: Prejšnje.

2. mesec.

Redovne vaje: 1. Ponavljanje vaj 5.—7. meseca II. razreda v hoji z istostopom.

Proste vaje: 1. Ponavljanje vaj II. razreda natančneje v izvajanju. — 2. $\frac{1}{4}$ in $\frac{1}{2}$ okreta: Na levo — kreni! Na desno — kreni! (S pravilnim izvajanjem.) Na levo (desno) obrat — obrat! — 3. Kroženje lakti ob strani: Krožite z desno (levo) laktjo od spodaj naprej (navzad) — vadi! Stoj! — 4. Suvanje lakti naprej (vstran, kvišku) izmenoma leve in desne: Lakti za sunek — skrči! Suvajte naprej (vstran, kvišku) izmenoma leve in desne, vadi — 1! 2! 3! 4! Stoj! — 5. Upogibanje trupa navzad: Upogibajte trup navzad, vadi — 1! 2! (Počasi) 1! Stoj!

Dolga kolebna vrv: 1. Izpodtekanje posamič pri drugem kolebu. — Skakanje z obema nogama (obenož) čez mirno, nizko napeto vrv.

Razovna lestva: Stranska vesa z zgornjim, palčnim ali mešanim prijemom v zvezi z dviganjem levega (desnega) kolena, izmenoma levega in desnega, in obeh; razkreča in prekreča.

Plezala: Vaje 1. meseca v zvezi z dviganjem v stojo na prstih.

Igre: 1. Prejšnje. 2. Lovimo žogo! Št. 30.

3. mesec.

Redovne vaje: 1. Tekanje bočne vrste po taktu v različnih črtah: V bočno vrsto — **nastop!** Tecite za menoj — teci! **Stoj!** — 2. $\frac{1}{4}$ zavinka (kotna hoja) bočne vrste z istostopom: a) $\frac{1}{4}$ zavinka na levo — stopaj! **Stoj!** — b) $\frac{1}{4}$ zavinka na desno — stopaj! **Stoj!** c) $\frac{1}{4}$ zavinka izmenoma na levo in desno — stopaj! — d) dvakrat $\frac{1}{4}$ zavinka na levo izmenoma dvakrat $\frac{1}{4}$ zavinka na desno — stopaj! e) $\frac{1}{4}$ zavinka na levo izmenoma dvakrat $\frac{1}{4}$ zavinka na desno — stopaj! (križ). Odslej vedno z istostopom.

Proste vaje: 1. Ponavljanje. — 2. Galopna hoja naprej (na levo, desno, navzad) — stopaj! — 3. Sukanje beder v posilni ustop znotraj: Roke — ob bok! Sukajte 1! 2! Lakti — dol! — 4. * Upogibanje kolen do počepa, vadi — 1! 2! — 5. Drsalna hoja naprej — stopaj!

Dolga kolebna vrv: 1. Izpodtekanje posameznikov pri tretjem kolebu (šteje učenec). — 2. Stranski skok na levo (desno) obenož čez mirno, napeto vrv.

Razovna lestva: Veskanje na levo (desno) vstran v stranski vesi z zgornjim prijemom v 4—8 dobah.

Plezala: * Vaje 2. meseca z vzdigovanjem levega (desnega) kolena v plezalni sklep, drže za drog, v 4 in 2 dobah.

Igre: 1. Prejšnje. — 2. Sobica. (Brusimo škarjice!) Št. 13.

4. mesec.

Redovne vaje: 1. Ponavljanje. — 2. $\frac{1}{2}$ zavinka (protihod) bočne vrste izmenoma na levo in desno z istostopom — stopaj!

Proste vaje: 1. Ponavljanje. — 2. Galopna hoja izmenoma z levim in desnim bedrom: *a)* naprej; *b)* semtertja; *c)* navzad. — 3. Sukanje beder v razkrečo: 1! 2! 3! 4! — 4. Hoja po prstih navzad — stopaj! — 5. Medstopna hoja naprej — stopaj!

Dolga kolebna vrv: 1. Izpodtekanje posameznikov pri drugem kolebu (šteje učenec). — 2. Skaikanje parov čez mirno, napeto vrv.

Razovna lestva: 1. Ponavljanje. — 2. Veskanje naprej v prečni vesi z dvojnim prijemom.

Plezala: Plezalni sklep, levo (desno) čez desno (levo), v 4, 3, in 2 dobah.

Igre: 1. Prejšnje. — 2. Glejmo v vodnjak! (Studenec.) Št. 16.

5. mesec.

Redovne vaje: 1. Ponavljanje. — 2. Celi zavinek (obhod v krogu) bočne vrste *a)* na levo; *b)* desno; *c)* levo izmenoma desno (osmica) — stopaj! — 3. V polžji zavinek na levo (desno) — stopaj!

Proste vaje: 1. Ponavljanje. — 2. Hoja s koračno izmeno naprej — stopaj! 1! 2! 3! — 3. Stranska hoja s prekrižjem na levo (desno) — stopaj! — 4. Koračni ustopi: Predkorak, zakorak, odkorak in prekrižni ustop izmenoma z levim in desnim — stopaj!

Dolga kolebna vrv: 1. Ponavljanje. — 2. Izpodtekanje posameznikov pri vsakem kolebu.

Razovna lestva: 1. Ponavljanje. — 2. Veskanje navzad v prečni vesi s palčnim prijemom.

Plezala: 1. Ponavljanje. — 2. Predvaje v plezanju: a) stoja v plezalnem sklepu in krčisteza lakti z izmeno prijema.

Igre: Prejšnje.

6. mesec.

Redovne vaje: 1. Ponavljanje. — 2. Vrstovanje spredaj, na levo (desno) mimo, iz bočne proge v bočno progo: Vrstujte spredaj, na levo mimo — stopaj! Tvoritev dvoudnega bočnega stebra v sredi vadišča, potem protismerni obhodi vrst: a) Desna vrsta obhod na desno, leva na mestu — stopaj! Leva vrsta obhod na levo, desna na mestu — stopaj! b) Obhod — desna vrsta na desno, leva na levo in zopet v steber — stopaj!

Proste vaje: 1. Ponavljanje. — 2. Noženje beder: Prednoženje, zanoženje, odnoženje izmenoma z levim in desnim: Prednožuj (zanožuj, odnožuj) izmenoma z levim in desnim, vadi — 1! 2! 3! 4! — 3. Upogibanje trupa izmenoma na levo in desno, vadi — 1! 2! 3! 4! — 4. Sukanje beder v sklepni ustop izmenoma levo in desno: Sukajte bedra v sklepni ustop izmenoma levo in desno, vadi — 1! 2! 3! 4!

Dolga kolebna vrv: 1. Ponavljanje. — 2. Enkratni skakljaj na obeh nogah (obenož) čez kolebajočo vrv in odtek.

Razovna lestva: 1. Ponavljanje. — 2. Veskanje navzad v prečni vesi z dvojnimi prijemi.

Plezala: 1. Ponavljanje. — 2. * Plezalni sklep in dviganje kolen.

Igre: 1. Prejšnje. — 2. Črni mož. Št. 20.

7. mesec.

Redovne vaje: 1. Ponavljanje. — 2. Vrstovanje vrst spredaj iz proge v progó (z določenim številom korakov). N. pr.: Štiri bočne četvorice: druga vrsta se uvrsti z 12 koraki na levo mimo (desno mimo) pred prvo vrsto in prav tako četrta vrsta na levo mimo pred tretjo vrsto — stopaj! — 3. Tvoritev dvoudnega bočnega stebra sredi vadišča, potem $\frac{1}{2}$ zavinka vrst navzunaj in potem navznotraj — stopaj!

Proste vaje: 1. Ponavljanje. — 2. Upogibanje trupa izmenoma naprej in navzad, vadi — 1! 2! 3! 4! — 3. * Palčni udar izmenoma z levo in desno: Lakti za palčni udar — skrči! Udarite izmenoma z levo in desno, vadi — 1! 2! 3! 4! Zgornji nartni udar izmenoma z levo in desno: Skrčite lakti k zgornjemu udaru in udarite izmenoma z levo in desno, vadi — 1! 2! 3! 4! — 4. * Dviganje kolen in pet izmenoma levo in desno, vadi — 1! 2! 3! 4! — 5. Razkreča z odkorakom izmenoma z levim in desnim, vadi — 1! 2! 3! 4! — 6. Prekreča s predkorakom (zakorakom), vadi — 1! 2!

Dolga kolebna vrv: 1. Ponavljanje. — 2. Dvakratni skakljaj na obeh nogah (obenož) v kolebajoči vrvi in odtek.

Razovna lestva: 1. Ponavljanje. — 2. Veskanje naprej v prečni vesi z zgornjim prijemom poprijemaje v 4—8 dobah.

Plezala: 1. Ponavljanje. — 2. Plezalni sklep in dvig lakti kvišku izmenoma leve, desne v iztegnjeno veso, potem dviganje kolen.

Igre: Prejšnje.

8. mesec.

Redovne vaje: 1. Ponavljanje. — 2. Vaje v tropah: a) Ustopna izmena ene ali več trop z okretom,

n. pr.: Pri čveteroudnem stebru napravijo posamezniki prve in druge trope $\frac{1}{4}$ okreta na desno; b) Razstop in nastop ene ali več trop: Druga in tretja tropa — razstop! Druga in tretja tropa — nastop!

Proste vaje: 1. Ponavljanje. — 2. Skakljanje (1—4krat) v predkoračnem (zakoračnem, odkoračnem in prekričnem ustupu), vadi — 1! 2! 3! 4! — 3. Stoja na prstih izmenoma na levi in desni, vadi — 1! 2! 3! 4! — 4. * Krčenje kolen izmenoma levega in desnega s prednoženjem, zanoženjem, odnoženjem levega (desnega) bedra, vadi — 1! 2! 3! 4! — 5. Skakljanje v predkoračni (zakoračni, odkoračni in prekrižni ustop), * v razkrečo in prekrečo in zopet navadni ustop, vadi — 1! 2! — 6. Skakljanje (1—4) na eni nogi (enonož).

Dolga kolebna vrv: 1. Ponavljanje. — 2. Trikratni skakljaj obenož v kolebajoči vrvi in odtek.

Razovna lestva: 1. Ponavljanje. — 2. Veskanje na levo in desno v stranski vesi s palčnim prijemom.

Plezala: 1. Ponavljanje. — 2. Vaje 7. meseca, potem po vzdigovanju kolen potiskanje telesa v skrčeno veso.

Igre: Prejšnje.

9. mesec.

Redovne vaje: 1. Ponavljanje. — 2. Odhod trop v progo, potem vrstovanje vštric v steber, n. pr.: Odhod trop v progo na ta način, da prične prva tropa triudnega stebra z odhodom, potem zopet vrstovanje vštric na levo v steber — stopaj! — 3. Razmikanje stebra naprej (navzad) za dva koraka — stopaj! 1! 2! (naprej), 1! 2! 3! 4! (navzad).

Proste vaje: 1. Ponavljanje. — 2. * Krčenje kolen izmenoma levega in desnega v odkoračnem (predkoračnem) ustupu, vadi — 1! 2! 3! 4! — 3. Kroženje lakti ob strani izmenoma leve in desne, vadi — 1! 2! 3! 4! — 4. * Skakljanje (1—4krat) v počepu.

Dolga kolebna vrv: 1. Ponavljanje. — 2. Štiri-kratni skakljaj obenož v kolebajoči vrvi in odtek.

Razovna lestva: 1. Ponavljanje. — 2. Veskanje navzad v prečni vesi z zgornjim prijemom poprijemaje.

Plezala: 1. Ponavljanje. — 2. Plezanje kvišku in nazaj.

Igre: Prejšnje.

10. mesec.

Ponavljanje redovnih in prostih vaj, vaj na orodju kakor tudi iger.

IV. razred.

Vadbeni načrt: V 1. uri redovne, proste vaje in dolga kolebna vrv. V 2. uri redovne, proste vaje in razovna lestva. V 3. uri redovne, proste vaje in telovadske igre. V 4. uri redovne, proste vaje in prosto skakanje. V 5. uri redovne, proste vaje in plezala (deklice: kratka vrv). V 6. uri redovne, proste vaje in telovadske igre. V 7. uri redovne, proste vaje in gred ali bradla itd.

1. mesec.

Redovne vaje: Ponavljanje vaj 3., 4. in 5. meseca III. razreda najprej v hod, potem v teku z istostopom.

Proste vaje: 1. Ponavljanje. — 2. Krčenje kolen do počepa in opora rok na tla, vadi — 1! 2! 3! 4!

— 1! 2! — 3. Prekrižni kotni ustop izmenoma na levo in desno, vadi — 1! 2! 3! 4! — 4. Krčisteza nog izmenoma leve in desne s prednoženjem (zanoženjem, odnoženjem), vadi — 1! 2! 3! 4! — 5. *a)* Dvig lakti naprej; *b)* Skrčenje kolen do počepa; *c)* Izteza kolen; *d)* Lakti v veso, vadi — 1! 2! 3! 4! — 6. *a)* Dvig lakti ob strani kvišku; *b)* Stoja na prstih; *c)* Stoja; *d)* Lakti v veso, vadi — 1! 2! 3! 4! — 7. *a)* Dvig lakti naprej; *b)* Lakti v razpetje; *c)* Mahljaj v vzpetje; *d)* Lakti v veso, vadi — 1! 2! 3! 4!

Trajni tek eno minuto.

Dolga kolebna vrv: Ponavljanje.

Prosto skakanje: Skok z levim (desnim) iz predkoračnega ustopa (s skakalne deske) v zmerno daljino in višino.

Razovna lestva: Ponavljanje.

Navpična in poševna lestva: Stopanje vzlic z istostranskim postopanjem in poprijemanjem, s palčnim, zgornjim ali mezinčnim prijemom, gor in dol v osmih dobah.

Plezala: 1. Ponavljanje. — 2. Vesa na dveh drogeh z bedrnimi vajami.

Igre: 1. Prejšnje. — 2. Tat. Št. 25.

2. mesec.

Redovne vaje: 1. Ponavljanje vaj 6.—9. meseca III. razreda.

Proste vaje: 1. Ponavljanje. — 2. *a)* Dvig lakti spredaj kvišku; *b)* Spust v razpetje; *c)* Dvig kvišku; *d)* Spust spredaj v veso, vadi — 1! 2! 3! 4! — 3. *a)* Lakti v prekrižje, levo črez; *b)* Zakoračni ustop z levim (desnim); *c)* Stoja; *d)* Lakti v veso, vadi — 1! 2! 3! 4! — 4. *a)* Zasuk beder v sklepni ustop;

b) Skrčenje lakti za sunek; *c)* Sunek lakti naprej; *d)* Navadni ustop, vadi — 1! 2! 3! 4!

Dolga kolebna vrv: Skakljanje pod kolebajočo vrvjo z $\frac{1}{4}$ in $\frac{1}{2}$ okreta na levo ali desno.

Trajni tek dve minuti.

Prosto skakanje: Skok z levim (desnim) z enim korakom v zmerno daljino in višino.

Razovna lestva: 1. Ponavljanje. — 2. Stranska in prečna vesa z mazinčnim prijemom v zvezi z vajami beder.

Navpična in poševna lestva: Vaje 1. meseca z raznostranskim stopanjem.

Plezala: 1. Plezanje po enem drogu. — 2. Predvaje k plezanju na vrvi (glej plezalni sklep na drogu III. razreda).

Igre: Prejšnje.

3. mesec.

Redovne vaje: Vaje z vrstami in tropami: *a)* Izmena ustopa ene (več) trope in vrste s $\frac{1}{4}$ okreta, n. pr.: Ako je štiriudni steber sestavljen iz štirih četvoric, lahko napravijo posamezniki druge in tretje trope, kakor tudi druge in tretje vrste $\frac{1}{4}$ okreta na levo ali desno; *b)* Razstop in tvoritev ene (več) trope in vrste, n. pr.: Iz triudnega stebra treh četvoric lahko razstopijo druga in tretja tropa in druga vrsta.

Proste vaje: 1. Ponavljanje. — 2. Lakti za sunek — skrči! *a)* Sunek kvišku; *b)* Zanoženje z levim (desnim); *c)* Stoja; *d)* Lakti na prsi, vadi — 1! 2! 3! 4! Lakti — dol! — 3. *a)* Roke — ob bok! *b)* Stoja na prstih; *c)* Stoja; *d)* Lakti v veso, vadi — 1! 2! 3! 4! — 4. *a)* Odkoračni ustop z levim (desnim);

b) Skrčenje levega (desnega) kolena; *c)* Izteza kolena;
d) Stoja, vadi — 1! 2! 3! 4!

Trajni tek dve minuti.

Dolga kolebna vrv: 1. Ponavljanje. — 2. Skakljanje na levi (desni) nogi v kolebajoči vrvi.

Prosto skakanje: Skok z levim (desnim) z dvema korakoma do zmerne daljine in višine.

Razovna lestva: 1. Ponavljanje. — 2. Veskanje naprej v prečni vesi z mazinčnim prijemom med dvema lestvama v 4—8 dobah.

Navpična in poševna lestva: Stopanje vzlic istostransko s prestopanjem in preprijemanjem.

Plezala: 1. Ponavljanje. — 2. Predvaje in plezanje na vrvi.

Igre: 1. Prejšnje. — 2. Lisica. Št. 23.

4. mesec.

Redovne vaje: 1. Ponavljanje. — 2. Vrstitve v paru: *A)* Iz bočnega v čelni ustop: *a)* drugi se uvrsti na levo (desno) vstric prvega — stopaj! *b)* drugi se uvrsti na desno (levo) vstric prvega — stopaj! *c)* vrstitve *a)* in *b)* v hoji na mestu in z mesta. *B)* Iz čelnega v bočni ustop: *a)* drugi se uvrsti za prvega — stopaj! *b)* prvi se uvrsti za drugega — stopaj! *c)* drugi se uvrsti pred prvega — stopaj! *d)* prvi se uvrsti pred drugega — stopaj! *a)* do *d)* v hoji na mestu.

Proste vaje: 1. Ponavljanje. — 2. Lakti za sunek — skrči! *a)* Sunek naprej; *b)* Dvig levega (desnega) kolena; *c)* Spust kolena; *d)* Skrčenje lakti na prsi, vadi — 1! 2! 3! 4! — 3. *a)* Levi (desni) odkoračni ustop; *b)* Roke — ob bok! *c)* Lakti v veso; *d)* Stoja, vadi — 1! 2! 3! 4! — 4. *a)* Dvig lakti ob

strani kvišku; *b*) Odoženje z levim (desnim); *c*) Stoja; *d*) Lakti v veso, vadi — 1! 2! 3! 4!

Trajni tek dve minuti.

Dolga kolebna vrv: Ponavljanje.

Prosto skakanje: Skok z levim, desnim s tremi koraki nateka v zmerno daljino in višino.

Razovna lestva: 1. Ponavljanje. — 2. Stransko veskanje z zgornjim prijemom na notranji strani lestvenice v 6—8 dobah.

Navpična in poševna lestva: Stopanje vzlic raznostransko s prestopanjem.

Plezala: 1. Ponavljanje. — 2. Iztegnjena vesa na dveh drogeh. — 3. Izmena plezalnega sklepa na enem drogu.

Igre: Prejšnje.

5. mesec.

Redovne vaje: 1. Ponavljanje. — 2. Vrstitve v četvoricah: *A*) Iz bočnega v čelni ustop: *a*) Vrstitev vštric prvega na levo — stopaj! *b*) Vrstitev na desno vštric prvega — stopaj! *c*) Vrstitev vštric prvega na levo (desno) v hodu na mestu (z mesta) — stopaj! *B*) Iz čelnega v bočni ustop: *a*) Vrstitev zadaj za prvega (četrtga) — stopaj! *b*) Vrstitev spredaj pred četrtga (prvega) — stopaj! *c*) Vrstitev zadaj za prvega (spredaj pred prvega) (četrtga) na mestu (z mesta) — stopaj!

Proste vaje: 1. Ponavljanje. — 2. Zibalna hoja naprej — stopaj! 1! 2! 3! — 3. Zibalni tek naprej — teci! — Stoj! — 4. Ležna opora vzlic, vadi — 1! 2! 3! 4. — 5. *a*) Dvig lakti v razpetje; *b*) Z levim (desnim) v prekrizni ustop; *c*) Stoja; *d*) Lakti v veso, vadi — 1! 2! 3! 4! — 6. *a*) Dvig lakti ob strani kvišku;

b) Dvig leve (desne) pete; *c)* Spust pete; *d)* Lakti v veso, vadi — 1! 2! 3! 4!

Trajni tek dve minuti.

Dolga kolebna vrv: 1. Ponavljanje. — 2. Skakanje čez kolebajočo vrv pri tretjem kolebu (šteje učitelj).

Prosto skakanje: Skakanje z natekom in z levim (desnim) odskokom v zmerno daljino in višino.

Gred: Stopanje na gred z leve (desne) in odskakovanje na desno (levo) (pri več gredeh s prijemo rok).

Razovna lestva: 1. Ponavljanje. — 2. Skok v stransko skrčeno veso s spodnjim prijemom.

Navpična in poševna lestva: Ponavljanje.

Plezala: 1. Ponavljanje. — 2. Plezalni sklep s prijemo na dveh drogih.

Bradla: Iztegnjena prečna opora *a)* z dviganjem kolen; *b)* z razkrečo.

Igre: 1. Prejšnje. — 2. Potujoča žoga. Št. 33.

6. mesec.

Redovne vaje: 1. Ponavljanje. — 2. Polžji zavinek v tekanju — teci! — 3. Tvoritev stebra parov s protismernimi obhodi posameznih bočnih vrst — stopaj! — 4. Tvoritev bočne vrste s protismernimi obhodi posameznih čelnih parov v stebru — stopaj!

Proste vaje: 1. Ponavljanje. — 2. Ležna opora vzlic z zanoženjem izmenoma levega in desnega bedra, vadi — 1! 2! 3! 4! — 3. Zibalna hoja naprej — stopaj! — 4. *a)* Lakti na prsi in upogib trupa naprej; *b)* Sunek navzdol; *c)* Lakti na prsi; *d)* Vzklon trupa in lakti dol, vadi — 1! 2! 3! 4! — 5. Lakti na prsi — skrči! *a)* Sunek vstran; *b)* Zasuk beder v sklepni

ustop; *c*) Stoja; *d*) Skrčenje lakti na prsi, vadi — 1!
2! 3! 4! Lakti — dol!

Trajni tek dve minuti.

Dolga kolebna vrv: 1. Ponavljanje. — 2. Skakanje posameznikov čez kolebajočo vrv pri drugem kolebu (šteje učitelj).

Prosto skakanje: Ponavljanje.

Gred: Stopanje na gred in odskakovanje navzad.

Razovna lestva: 1. Ponavljanje. — 2. Skok v stransko skrčeno veso z dvojnimi prijemi (z zgornjim in spodnjim).

Navpična in poševna lestva in plezala: Ponavljanje.

Bradla: 1. Ponavljanje. — 2. Notranji sed za levo (desno) roko: *a*) iz stoje v sed; *b*) iz seda v sed.

Igre: Prejšnje.

7. mesec.

Redovne vaje: 1. Ponavljanje. — 2. Menjava $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$, $\frac{3}{4}$ zavinka in polžjega zavinka hode in potem tekaje.

Proste vaje: 1. Ponavljanje. — 2. Zibalna hoja naprej — stopaj! 1! 2! 3! — 3. Ležna opora vzlic z dviganjem leve izmenoma desne lakti v stran, vadi — 1! 2! 3! 4! — 4. *a*) Odnoženje z levim (desnim) in lakti na prsi; *b*) Sunek lakti kvišku; *c*) Stoja; *d*) Lakti na prsi, vadi — 1! 2! 3! 4! Lakti — dol! — 5. *a*) Dvig lakti v razpetje; *b*) Dvig levega (desnega) kolena; *c*) koleb lakti v vzpetje; *d*) Navadni ustop, vadi — 1! 2! 3! 4!

Dolga kolebna vrv: Skakanje posameznikov čez kolebajočo vrv pri tretjem kolebu (šteje učenec).

Gred in prosto skakanje: Ponavljanje.

Razovna lestva: 1. Ponavljanje. — 2. Skok v stransko skrčeno veso z zgornjim prijemom.

Navična in poševna lestva: Ponavljanje.

Plezala: Menjava plezalnega sklepa s prijemo na dveh drogeh.

Bradla: 1. Ponavljanje. — 2. Notranji sed za levo (desno) roko iz stoje.

Igre: 1. Prejšnje. — 2. Tekmovalno tekanje.
Št. 29.

8. mesec.

Redovne vaje: 1. Ponavljanje. — 2. $\frac{1}{4}$ in $\frac{1}{2}$ okreta v hoji na mestu (na povelje) — stopaj! — 3. $\frac{1}{4}$ okreta, z mesta hode, po določenem številu korakov: *a*) v čveterokotu na levo (desno), n. pr.: Vsi gredo z levim (desnim) izkorakom 4 (6, 8) korake naprej in napravijo pri 4. (6., 8.) koraku $\frac{1}{4}$ okreta na levo (desno), potem zopet 4 (6, 8) korake naprej in zopet $\frac{1}{4}$ okreta na levo (desno) itd., dokler ne pridejo vsi na prejšnji prostor; *b*) v križu na levo (desno), n. pr.: Vsi gredo z levim (desnim) izkorakom 4 (6, 8) korake navzad in napravijo z zadnjim korakom $\frac{1}{4}$ okreta na levo (desno); tako napravijo štirikrat. — 4. Obrati v hodu z mesta, n. pr.: Učenci gredo z levim (desnim) izkorakom 4 (6, 8) korake naprej, potem pa napravijo s 4. (6., 8.) korakom obrat na levo (desno) itd.

Proste vaje: 1. Ponavljanje. — 2. *a*) Upogib trupa na levo (desno); *b*) Levi (desni) odkorak; *c*) Stoja; *d*) Vzklon, vadi — 1! 2! 3! 4! — 3. Lakti na prsi — skrči! *a*) Sunek naprej; *b*) Enkrat krčisteza nog; *c*) Lakti na prsi; *d*) Enkrat krčisteza nog, vadi — 1! 2! 3! 4! 5! 6! Lakti — dol! — 4. *a*) Enkrat krčisteza kolen; *b*) Dvig lakti v razpetje; *c*) Enkrat krčisteza kolen; *d*) Lakti v veso, vadi — 1! 2! 3! 4! 5! 6! —

5. a) Lakti v vzpetje; b) Razprostitev v razpetje; c) Z levim (desnim) zakoračni ustop; d) Stoja; e) Koleb lakti v vzpetje; f) Lakti dol, vadi — 1! 2! 3! 4! 5! 6!

Trajni tek dve minuti.

Dolga kolebna vrv: Skok posameznikov čez kolebajočo vrv pri drugem kolebu. (Učenec šteje.)

Vse orodje in vse igre: Ponavljanje.

9. mesec.

Redovne vaje: 1. Ponavljanje. — 2. $\frac{1}{4}$ in $\frac{1}{2}$ okreta v hodu z mesta na povelje. — 3. Vrstitve k zadnjemu voditelju, n. pr.: Vrstitev na levo (desno) vštric zadnjega — stopaj! — 3. $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$ zavoja na levo (desno) okrog levega (desnega) voditelja — stopaj!

Proste vaje: 1. Ponavljanje. — 2. Trajni tek dve minuti. — 3. Predkoračni ustop in suvanje lakti naprej, vadi — 1! 2! — 4. Zakoračni ustop in razprostitev lakti v razpetje, vadi — 1! 2! — 5. Odkoračni ustop in dviganje lakti v razpetje, vadi — 1! 2! — 6. Prekrižni ustop in lakti v prekrižje zadaj, vadi — 1! 2! — 7. Dviganje levega (desnega) kolena in suvanje lakti navzdol — 8. Skakljanje na eni nogi v zvezi z $\frac{1}{4}$ ($\frac{1}{2}$) okreta, vadi — 1!

Dolga kolebna vrv: 1. Ponavljanje. — 2. Skakanje posameznikov čez kolebajočo vrv pri vsakem kolebu.

Vse orodje in vse igre: Ponavljanje.

10. mesec.

Ponavljanje redovnih in prostih vaj, kakor tudi vaj na orodju in iger.

V. razred.

Vadbeni načrt: V 1. uri redovne in proste vaje, bradla in prosto skakanje. V 2. uri redovne in proste vaje, palice, gred, plezala, navpična in poševna lestva. V 3. uri redovne in proste vaje, naskakovanje. V 4. uri redovne in proste vaje, kozel. V 5. uri redovne in proste vaje, igre ali bradla in prosto skakanje. V 6. uri redovne in proste vaje, plezanje po vrvi in razovna lestva. V 7. uri redovne in proste vaje, dolga kolebna vrv, naskakovanje. V 8. uri redovne in proste vaje, kozel, igre itd.

1. mesec.

Redovne vaje: 1. Ponavljanje vaj IV. razreda.

Proste vaje: 1. *a*) Dvig lakti v vzpetje in upogib kolen do počepa; *b*) Razprostitev lakti v vzpetje in upogib kolen; *d*) Lakti v veso in izteza kolen. — 2. *a*) Dvig lakti v vzpetje in stoja na prstih; *b*) Dvig lakti kvišku in stoja; *c*) Lakti v vzpetje in stoja na prstih; *d*) Lakti v veso in stoja. — 3. *a*) Skrčenje lakti za palčni udar in razkrečni ustop z levim (desnim); *b*) Palčni udar in prednoženje z levim (desnim); *c*) Kakor pri *a*); *d*) Lakti v veso in stoja. — 4. Trajni tek dve minuti. — 5. Štiri korake naprej izmenoma z dvema tristopoma, tekaje vstran semtertja.

Palice: 1. Držanje palice. — 2. Palico ob nogo. — 3. Palico v navadno držo. — 4. Palico v vzpetje. — 5. Palico v vzpetje in zakoračni ustop z levim (desnim).

Dolga kolebna vrv: 1. Ponavljanje. — 2. Izpodtekanje pod kolebajočo vrvjo pri tretjem, drugem kolebu z obratom na levo (desno). — 3. Kakor pod 2., pa pri prihodnjem kolebu s tekanjem nazaj.

Prosto skakanje: Vaje prejšnjega leta v večjo daljino in višino.

Gred: 1. Hoja naprej in navzad s sprijemo rok. — 2. Postopni korak.

Naskakovanje: 1. Prihod na desko z dvema, tremi koraki, obrat in nazaj z deske. — 2. Pritek na desko z dvema, tremi koraki, obrat in odtek nazaj.

Kozel: 1. Skok iz stoje v oporo. — 2. Skok iz stoje v prosto oporo. — 3. Prejšnje vaje z noženjem, z razkrečo.

Razovna lestva: 1. Ponavljanje. — 2. Veskanje v stranski razpeti vesi z zgornjim prijemom na zunanji in notranji strani. — 3. Veskanje naprej in navzad v prečni vesi s palčnim prijemom v 4—8 dobah.

Navpična in poševna lestva: 1. Stopanje s postopanjem in istostranskim prijemom. — 2. Stopanje s prestopanjem in istostranskim prijemom.

Plezala: 1. Plezanje z izmeno sklepa na enem drogu. — 2. Plezanje na enem drogu s kroženjem.

Bradla: 1. Ponavljanje. — 2. Prevrtaj navzad v ležno veso na kolenih: *a*) na obeh rokah in levem (desnem) kolenu; *b*) na obeh rokah in obeh kolenih, bedri razkrečivši.

Igre: 1. Prejšnje. — 2. Po trije. Št. 26.

2. mesec.

Redovne vaje: 1. Vrstitev k srednjiku — stopaj! — 2. Vrstitev s kroženjem na levo (desno) vštric, spredaj (zadaj) mimo idoč — stopaj!

Proste vaje: 1. Ponavljanje. — 2. *a*) Sukanje beder v sklepni ustop in sunek lakti naprej; *b*) Upogib kolen in lakti na prsi; *c*) Izteza kolen in sunek naprej;

d) Stoja in lakti na prsi, vadi — 1! 2! 3! 4! — 3. *a)* Dvig lakti ob strani kvišku in stoja na prstih; *b)* Lakti v veso in stoja (večkrat), vadi — 1! 2! — 4. Trajni tek tri minute. — 5. Dva tristopa naprej izmenoma s šestimi tekalnimi koraki navzad — stopaj!

Palice: 1. Ponavljanje. — 2. Palico v prekrižje, levo črez. — 3. Palico kvišku. — 4. Palico pred prsi. — 5. Palico v vzpetje na desno. — 6. Palico za rame. — 7. Palico zadaj nizko.

Dolga kolebna vrv: 1. Ponavljanje. — 2. Pri-
tekanje pri tretjem (drugem) kolebu, skakljanje (1—4)
in odtekanje. — 3. Kakor pri 2., samo skakljanje s
 $\frac{1}{4}$ okreta.

Prosto skakanje: 1. Skok z obema nogoma v
zmerno daljino in višino: *a)* iz stoje; *b)* s predskak-
ljajem. — 2. Skok obenož s predstopom z levim
(desnim) kot skok na višino in daljino.

Gred: 1. Stopanje ob strani na gred in odstop
z gredi naprej brez sprijeme. — 2. Z odskokom naprej
ali navzad. — 3. Hoja po gredi naprej in navzad brez
sprijeme.

Naskakovanje: 1. Ponavljanje. — 2. Skok v
stojo zraven deske z enim ali dvema korakoma po
deski. — 3. Skakljanje na desko in z deske z obratom
in brez obrata, tudi v počepu.

Kozel: 1. Ponavljanje. — 2. Skok v prosto
oporo s predskakljajem in *a)* z odnoženjem z levim
(desnim); *b)* z razkrečo.

Razovna lestva: 1. Ponavljanje. — 2. Veskanje
v prečni vesi, ena roka z mazinčnim, druga s palčnim
prijemom. — 3. Veskanje v prečni vesi, ena roka z
mazinčnim in druga z zgornjim prijemom.

Navpična in poševna lestva: Ponavljanje.

Plezala: 1. Ponavljanje. — 2. Iztegnjena vesa na dveh drogeh z dviganjem kolen in z odnoževanjem. — 3. Skrčena vesa na enem ali dveh drogeh in počasno spuščanje v iztegnjeno veso.

Bradla: 1. Ponavljanje. — 2. Notranji sed za roko izmenoma: *a*) iz stoje; *b*) iz opore; *c*) iz seda v sed. — 3. Prevrtaj navzad iz stoje v prekucno veso s počepom.

Igre: Prejšnje.

3. mesec.

Redovne vaje: 1. $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$ zavoja čelne vrste (četvoric): *a*) na desno okrog prvega; *b*) na levo okrog četrtega (s 4, 8 koraki) — stopaj! — 2. $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$ zavoja bočnega para okrog prvega ali zadnjega: $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$ zavoja na levo (desno) okrog prvega (zadnjega) (z 2., 4. koraki) — stopaj!

Proste vaje: 1. Ponavljanje. — 2. *a*) Sunek lakti v razpetje in zanoženje z desnim; *b*) Lakti na prsi in bedro v stojo; *c*) Sunek lakti kvišku in zanoženje z levim; *d*) Lakti na prsi in bedro v stojo. — 3. *a*) Dvig lakti v vzpetje in odkorak z desnim; *b*) Lakti na prsi in bedro v stojo; *c*) Sunek vstran in odkorak na levo; *d*) Lakti v veso in stoja. — 4. Trajni tek tri minute. — 5. Skakljanje s koračno izmeno naprej, semtertja. — 6. Škotsko skakljanje, naprej, vstran, semtertja in navzad. — 7. Dva zibalna koraka semtertja izmenoma s tekalnimi koraki naprej.

Palice: 1. Ponavljanje. — 2. Palico v razpetje na levo (desno). — 3. Palico poševno kvišku na levo (desno). — 4. Palico v razpetje zadaj na levo (desno). — 5. Palico ob levi (desni) bok. — 6. Palico kvišku na levo (desno). — 7. Palico za levo (desno) ramo. —

8. Palico izmenoma: *a*) v razpetje na levo in desno; *b*) v vzpetje in kvišku; *c*) desno kvišku in levo kvišku; *d*) ob levi in desni bok.

Dolga kolebna vrv: 1. Ponavljanje. — 2. Skakljanje v počepu v kolebajoči vrvi. — 3. Par preskoči vrv pri tretjem kolebu, potem napravi obrat in odteče pri tretjem kolebu nazaj. — 4. Isto pri drugem kolebu.

Prosto skakanje: Skok obenož z natekom dveh korakov kot skok v daljino in višino.

Gred: 1. Hoja naprej z noževanjem brez prijeme. — 2. Hoja z vzdigovanjem: *a*) kolen; *b*) pet; *c*) z noževanjem lokoma.

Naskakovanje: 1. Ponavljanje. — 2. Skok iz stoje na zgornjem deskinem robu.

Kozel: Skok v prosto oporo s hojo in natekom: *a*) z odnoževanjem z levim (desnim); *b*) z razkrečo.

Razovna lestva: 1. Veskanje naprej in navzad v prečni vesi na eni lestvi z mazinčnim prijemom v 6—10 dobah. — 2. Veskanje v prečni vesi, ena roka z zgornjim, druga s spodnjim prijemom (v 6—10 dobah).

Navpična lestva: Skakljanje gor in dol.

Poševna lestva: Stopanje vznak.

Plezala: 1. Plezanje na dveh drogeh (roki na dveh drogeh, sklep na levem ali desnem drogu). — 2. Plezanje na enem drogu gor, nazaj z oberočnimi prijemi obenem. — 3. Plezanje na dveh drogeh gor, nazaj z oberočnimi prijemi obenem.

Bradla: 1. Izmena notranjega seda s pomikanjem naprej. — 2. Prevrtaj navzad iz stoje v stojo s počepom. — 3. Iztegnjena opora in prednoženje levega (desnega). — 4. Iztegnjena opora z dviganjem in s spuščanjem sklenjenih beder (malo kolebanje).

Igre: 1. Prejšnje. — 2. Vlecimo za vrv! (Borba z vrvjo.) Št. 28.

4. mesec.

Redovne vaje: 1. Ponavljanje. — 2. Razmi-kanje in sklepanju v paru (dvojici) od srede in proti sredi za en, dva koraka, za dolžino ene lakti, za raz-petje lakti: *a*) v čelnih; *b*) bočnih parih; *c*) iz čelnih parov v bočne pare s $\frac{1}{4}$ okreta na levo (desno); *d*) iz bočnih parov v čelne pare; *e*) iz čelnih parov v proti-ustop; *f*) iz čelnih parov v ustop hrbtoma. — 3. $\frac{1}{4}$ ($\frac{1}{2}$) zavoja bočne vrste (četvoric) okrog sprednjega vodi-telja na levo (desno) s 4 (8) koraki — stopaj!

Proste vaje: 1. Ponavljanje. — 2. *a*) Dvig lakti ob strani kvišku in stoja na prstih; *b*) Lakti za sunek na prsi in stoja; *c*) Sunek kvišku in stoja na prstih; *d*) Lakti v veso in stoja, vadi — 1! 2! 3! 4! — 3. *a*) Dvig lakti v razpetje in levi desni prekrizni ustop; *b*) Dvig lakti kvišku in levi (desni) odkoračni ustop; *c*) Lakti v razpetje in levi (desni) prekrizni ustop; *d*) Lakti v veso in stoja, vadi — 1! 2! 3! 4! — 4. Dva zibalna koraka naprej izmenoma s šestimi tekalnimi koraki navzad. — 5. Dva zibalna koraka s tekanjem semtertja izmenoma s šestimi navadnimi koraki naprej.

Palice: 1. Ponavljanje. — 2. Palico na levo (desno) zadaj izmenoma kvišku. — 3. Palico v razpetje zadaj na levo izmenoma na desno. — 4. Palico za levo ramo izmenoma za desno. — 5. Palico v prekrizje, levo črez, izmenoma desno črez. — 6. Palico na levo zadaj izmenoma na desno zadaj. — 7. Palico pred rame izmenoma za rame.

Dolga kolebna vrv: 1. Ponavljanje. — 2. Izpod-tekanje parov pod vrvjo pri tretjem kolebu, in potem obrat posameznikov in pri tretjem kolebu skakanje nazaj.

Prosto skakanje: Skok obenož s tremi koraki nateka kot skok v višino in daljino.

Gred: Zanoževanje lokoma v 4—12 dobah.

Naskakovanje: 1. Ponavljanje. — 2. Skok iz levega (desnega) predkoračnega ustopa z zgornjega deskinega roba.

Razovna lestva: 1. Ponavljanje. — 2. Veskanje naprej ali navzad v prečni vesi, ena roka z zgornjim, druga z mazinčnim prijemom. — 3. Kratko kolebanje v stranski in prečni vesi.

Kozel: 1. Ponavljanje. — 2. Skok v ježni (jahalni) sed in odsed navzad: *a)* iz stoje; *b)* s prihodom; *c)* s pritekom.

Navpična lestva: Ponavljanje.

Poševna lestva: 1. Ponavljanje. — 2. Stopanje vznak v 16—20 dobah gor in dol.

Plezala: 1. Ponavljanje. — 2. Potovalno plezanje: *a)* vstran; *b)* poševno gor.

Bradla: 1. Ježni (jahalni) sed pred roko iz stoje v sed in iz opore v sed. — 2. Izmena ježnega (jahalnega) seda pred roko: *a)* iz stoje v sed; *b)* iz opore v sed; *c)* z medkolebom; *d)* brez medkoleba.

Igre: Prejšnje.

5. mesec.

Redovne vaje: 1. Ponavljanje. — 2. Razmikanje za dva koraka in sklepanje vrst (čtetvoric) iz srede in proti sredi — stopaj! 3. Vrstitve II. reda: *a)* Vrstitev na levo (desno) s kroženjem na levo (desno), četrti (prvi) začne — stopaj! *b)* Vrstitev na levo (desno) s kroženjem na desno (levo), prvi (četrti) začne — stopaj! *c)* Vrstitev spredaj s kroženjem na levo (desno), četrti (prvi) začne — stopaj! *d)* Vrstitev zadaj s kroženjem na desno (levo), prvi (četrti) začne — stopaj!

Proste vaje: 1. Ponavljanje. — 2. *a)* Sunek lakti naprej in zanoženje z levim (desnim); *b)* Skrčenje lakti za sunek in dvig levega (desnega) kolena; *c)* Sunek naprej in brcanje z levim (desnim) bedrom naprej; *d)* Skrčenje lakti za sunek in stoja. — 3. Trajni tek štiri minute. — 4. Skakljanje s koračno izmeno: *a)* naprej; *b)* vstran (semtertja); *c)* navzad. — 5. Dva zibalna kora semtertja izmenoma s šestimi tekalnimi koraki naprej.

Palice: 1. Ponavljanje. — 2. Palico kvišku in izmenoma zadaj. — 3. Palico v vzpetje in levi (desni) zakoračni ustop. — 4. Palico kvišku in levi (desni) prekrižni ustop. — 5. Palico pred prsi in dviganje levega (desnega) kolena. — 6. Palico v razpetje na levo (desno) in odkoračni ustop na levo (desno). — 7. Palico za rame in stoja na prstih. — 8. Palico zadaj nizko in levi (desni) zakoračni ustop. — 9. Palico v prekrižje, levo (desno) črez, in prekrižni ustop.

Dolga kolebna vrv: 1. Ponavljanje. — 2. Izpodtekanje parov pod vrvjo pri drugem kolebu, potem obrat posameznikov in pri drugem kolebu preskok nazaj.

Prosto skakanje: Skok z natekom kot skok v višino in daljino.

Gred: 1. Ponavljanje. — 2. Postopna hoja naprej z vzdigovanjem kolen.

Naskakovaje: 1. Ponavljanje. — 2. Skok v stojo pred desko s tremi tekalnimi koraki po deski.

Kozel: 1. Ponavljanje. — 2. Skok v ježni sed in odsed z levim (desnim) zanoženjem in doskok v stojo na levo (desno) zraven kozla: *a)* iz stoje; *b)* s prihodom; *c)* z natekom.

Razovna lestva: 1. Ponavljanje. — 2. Veskanje naprej in navzad v prečni vesi s spodnjim prijemom. — 3. Stransko kolebanje v stranski ali prečni vesi.

Navpična in poševna lestva in plezala: Ponavljanje.

Bradla: 1. Ponavljanje. — 2. Zunanji prečni sed pred roko: *a*) iz stoje v sed; *b*) iz opore v sed.

Igre: 1. Prešnje. — 2. Tekanje za žogo v krogu. Št. 34 *b*.

6. mesec.

Redovne vaje: 1. Ponavljanje. — 2. $\frac{1}{4}$, ($\frac{1}{2}$, $\frac{3}{4}$) zavoja na levo (desno) okrog desnega (levega) voditelja — stopaj! — 3. $\frac{1}{4}$ ($\frac{1}{2}$, $\frac{3}{4}$) zavoja na desno (levo) okrog srede — stopaj! — 4. Obkrožitev v čelnih in bočnih parih: Obkrožite drugega (prvega) na desno (levo) — stopaj! — 5. Kolo na levo (desno) z osmimi koraki — stopaj! — 6. Zavojni mlin na levo (desno) — stopaj!

Proste vaje: 1. Ponavljanje. — 2. *a*) Sunek lakti navzdol, upogib trupa naprej in odkoračni ustop; *b*) Lakti na prsi, vzklon trupa in skakljaj v stojo. — 3. Ležna opora vznak. — 4. Noženje lokoma. — 5. Kroženje s trupom.

Palice: 1. Ponavljanje. — 2. Palico v razpetje zadaj na levo (desno) in levi (desni) prekrižni ustop. — 3. Palico v vzpetje na levo (desno) in levi (desni) zakoračni ustop. — 4. Palico v razpetje zadaj na levo (desno) in zanoženje z levim (desnim). — 5. Palico kvišku na levo (desno) in levi (desni) prekrižni ustop.

Dolga kolebna vrv: 1. Ponavljanje. — 2. Izpodtekanje in preskakanje vrvi pri tretjem kolebu dveh zajedno. (En učenec preskoči vrv pri tretjem kolebu, drugi izpodteče istodobno z druge strani.)

Prosto skakanje: Skakanje z natekom in z razkrečo med letom kot skok na višino in daljino.

Gred: Postopna hoja vstran z dviganjem kolen.

Naskakovanje: 1. Ponavljanje. — 2. Skok v stojo pred desko z natekom (dva koraka po deski).

Kozel: 1. Ponavljanje. — 2. Skok v ježni sed (odsed se izvrši, ako se s sklenjenimi bedri zdrsne naprej): *a)* iz stoje; *b)* s prihodom; *c)* z natekom.

Razovna lestva: 1. Ponavljanje. — 2. Krožno kolebanje na levo in desno. — 3. Izmena prijemov v prečni vesi.

Navpične in poševne lestve ter plezala: Ponavljanje.

Bradla: 1. Ponavljanje. — 2. Izmena zunanjega prečnega seda pred roko: *a)* iz stoje v sed; *b)* iz opore v sed. — 3. Opirkanje na mestu in z mesta v 4—6 dobah.

Igre: Prejšnje.

7. mesec.

Redovne vaje: 1. Ponavljanje. — 2. Tvoritev ene ali več zvezd z vrstovanjem iz bočne krožne proge, potem zavojna zvezda na levo (desno) in zopet v bočno krožno progo — stopaj! — 3. Tvoritev ene ali več zvezd s $\frac{1}{4}$ zavinka vrst v bočni krožni prog, na to $\frac{1}{4}$ okreta posameznikov na levo (desno), potem zavojna zvezda na levo (desno) in zopet tvoritev bočne krožne proge — stopaj!

Proste vaje: 1. Ponavljanje. — 2. *a)* Dvig lakti v razpetje in počep; *b)* Dvig lakti kvišku in izteza kolen; *c)* Lakti v razpetje in stoja na prstih; *d)* Lakti v veso in stoja. — 3. *a)* Koleb lakti v vzpetje in levi (desni) zakoračni ustop; *b)* Koleb lakti navzad in dvig levega (desnega) kolena; *c)* Koleb lakti v vzpetje in levi (desni) zakoračni ustop. — 4. Tekanje vstran s prekrižnim korakom: *a)* levi (desni) prekrižni korak spredaj (zadaj); *b)* na levo (desno); vaja *a)* z izmeno.

Palice: 1. Ponavljanje. — 2. Palico ob levi (desni) bok in zanoženje z levim (desnim). — 3. Palico poševno kvišku na levo (desno) in krčenje kolen do počepa. — 4. Palico na levo (desno) ramo in levi (desni) predkoračni ustop.

Dolga kolebna vrv: Izpodtekanje in preskakanje dveh istodobno pri drugem kolebu, kakor v 6. mesecu.

Prosto skakanje: 1. Ponavljanje. — 2. Skok z levim (desnim) odpahom in z razkrečo kot skok v višino in daljino: *a*) s prihodom, *b*) z natekom.

Gred: 1. Ponavljanje. — 2. Stranska hoja s prekrižnimi koraki spredaj.

Naskakovanje: 1. Ponavljanje. — 2. Skok čez zgornji deskini rob v teku s tremi in z dvema korakoma po deski (deska se nekoliko zvišuje).

Kozel: 1. Ponavljanje. 2. Skok v ježni sed, odsed naprej z oporo: *a*) iz stoje; *b*) s prihodom; *c*) z natekom.

Razovna lestva: 1. Ponavljanje. — 2. Veskanje v stranski vesi, ena roka z zgornjim, druga s spodnjim prijemom. — 3. Izmena palčnega in spodnjega prijema.

Plezala, navpične in poševne lestve: Ponavljanje.

Bradla: 1. Ponavljanje. — 2. Notranji sed pred roko: *a*) iz stoje v sed; *b*) iz opore v sed. — 3. Opirkanje na mestu in z mesta z dvignjenim levim (desnim) kolenom.

Igre: 1. Prejšnje. — 2. Petelinji boj. Št. 27.

8. mesec.

Redovne vaje: 1. Ponavljanje. — 2. Tvoritev ene (več) zvezde s $\frac{1}{4}$ zavoja vrst v čelni krožni progi, potem zavojna zvezda na levo (desno) in zopet v čelno krožno progo — stopaj!

Proste vaje: 1. Ponavljanje. — 2. *a)* Lakti v prekrizje spredaj, z levim (desnim) črez, in prekrizni ustop; *b)* Izteza lakti kvišku in stoja na prstih; *c)* Lakti v prekrizje spredaj, z levim (desnim) črez, in v stojo na pete; *d)* Lakti v veso in stoja.

Palice: 1. Ponavljanje. — 2. *a)* Palico v vzpetje in levi (desni) predkoračni ustop; *b)* Palico kvišku in krčenje levega (desnega) kolena; *c)* Palico v vzpetje in izteza kolena; *d)* Palico v navadno držo in stoja.

Dolga kolebna vrv in prosto skakanje: Ponavljanje.

Gred: 1. Ponavljanje. — 2. Stranska hoja s prekriznimi koraki zadaj.

Naskakovanje: 1. Ponavljanje. — 2. Skok z natekom (tri ali dva koraka po vedno zvišani deski [do 1 m]).

Kozel: 1. Ponavljanje. — 2. Skok čez kozla: *a)* z natekom; *b)* s prihodom; *c)* iz stoje.

Razovne lestve: 1. Ponavljanje. — 2. Izmena vese na desni in levi roki.

Plezala, poševne in navpične lestve: Ponavljanje.

Bradla: 1. Ponavljanje. — 2. Izmena notranjega seda pred roko: *a)* Iz stoje v sed; *b)* iz opore v sed;

c) iz seda v sed; *d)* s pomikanjem naprej in navzad.
— 3. Okretni in obratni odskok.

Igre: Prejšnje.

9. mesec.

Redovne vaje: 1. Ponavljanje. — 2. $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$, $\frac{3}{4}$, $\frac{4}{4}$ zavoja z vrstami po šest ali osem (v šestoricah, osmorica): *a)* na desno (levo) okrog desnega (levega) voditelja — stopaj! *b)* na levo (desno) okrog desnega (levega) voditelja — stopaj!

Proste vaje: 1. Ponavljanje. — 2. *a)* Dvig lakti v vzpetje in zanoženje z levim (desnim); *b)* Lakti za sunek na prsi in dvig levega (desnega) kolena; *c)* Sunek kvišku in brca z levim (desnim) bedrom navzad; *d)* Lakti v veso in stoja.

Palice: 1. Ponavljanje. — 2. *a)* Palico v razpetje na levo (desno) in odnoženje z levim (desnim), ter krčenje desnega (levega) kolena; *b)* Palico v navadno držo in stoja.

Dolga kolebna vrv, prosto skakanje in naskakovanje: Ponavljanje.

Greda: 1. Ponavljanje. — 2. Hoja vstran s prekrižnimi koraki izmenoma spredaj in zadaj.

Kozel: Skok čez kozla (z majhnim višanjem): *a)* z natekom; *b)* s prihodom; *c)* iz stoje.

Razovne lestve: 1. Ponavljanje. — 2. Veskanje v stranski vesi s spodnjim prijemom. — 3. Izmena vese iz stranske vese z zgornjim prijemom v prečno veso s palčnim prijemom.

Plezala, navpične in poševne lestve: Ponavljanje.

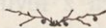
Bradla: 1. Ponavljanje. — 2. Opirkanje na mestu in z mesta: *a)* izmenoma z vzdigovanjem levega in

desnega kolena; b) izmenoma s prednoženjem z levim in desnim.

Igre: 1. Prejšnje. — 2. Koklja in kragulj. Št. 19.

10. mesec.

Ponavljanje redovnih in prostih vaj, kakor tudi vaj na orodju.



Telovadni izrazi.

I.

Slovensko-nemški del.

Bedro Bein.

blazina Matraze.

bočna (koléna) opora Hüftstütz.

bočna proga Flankenlinie.

bočna vrsta Flankenreihe.

bočni steber Flankensäule.

bočni ustop Flankenstellung.

borba Kampf.

borba na gredi Schwebekampf.

borilni ustop (umak) Fechterstellung,
Auslage.

bradla Barren.

bradlenica Barrenholm.

breati schnellen.

brzohoja Schnellschritt.

Čelna proga Stirnlinie.

čelna vrsta Stirnreihe.

čelni krog Stirnfreisreihe (Ring).

čelni steber Stirnsäule.

čelni ustop Stirnstellung.

čelo Stirn, Stirnstellung.

četa Reihenkörpergefüge.

četvorica Viererreihe.

členek Gelenk.

črta Linie.

Daljina Weite.

desetorica Zehnerreihe.

desni der rechte, na desno rechts,
na desno (levo) — kreni! rechts
(links) um!

dir Lauf im Takt.

dlan Handteller.

dlanski položaj Kammhaltung.

dlanski prijem (spodnji) Kammgriff.

doba Zeit.

dol! senft!

dolžina Länge.

doskakljaj Niederhüpfen.

doskočišče Niedersprungsort.

doskok Niedersprung.

dostop Schlußtritt.

dotik Fühlung.

drog Stange, Reet.

drsalna hoja Schleifgang

drsalno poskakovanje Schleif-
hüpfen.

drucec der Zweite, Zweier.

drža Halte

dvig Heben.

dviganje Heben.

dviganje kolen Knieheben, d. pet
Fersenheben.

dvojica Paar.

dvojni prijem Zwiegriff.

Enolahč einarmig.

enonož einfüßig, einbeinig.

enoroč einhandig.

Galopna hoja Galoppgang.

galopno skakljanje Galopp hüpfen.

galopni tek Galoppauf

gibanje Bewegung, Thätigkeit.

globina Tiefe.

gor! auf!

gred-i Schwebebaum.

Hod Marsch.

hodna črta Ganglinie.

hoja Gehen, Gangart; h. po prstih

Behengang, h. s koračno izmeno

Schrittwechselgang, h. z. dvignjem pet Fersehhebgang, h. z. medstopi Gehen mit Zwischenritten.

Istodoben gleichzeitig.
 istoimenski gleichnamig.
 istostop Gleichtritt.
 istoštevilnik Gleichzähliger.
 istotočen gleichlaufend.
 izkok Auspringen.
 izkorak Austreten.
 izmena Wechsel.
 izmenoma im Wechsel.
 izpad Ausfall.
 izpodtekanje Durchlaufen.
 izprevod daš Ziehen der Reihe, Umzug.
 izprevodna (hodna) črta Ganglinie.
 iztegnjena opora Streckstütz.
 iztegnjena vesa Streckhang.
 iztegniti strecken.
 izteza Strecken.

Ježni (jahalni) sed Reitsitz.

Kačji vod (vijuga) Schlangenzug.
 klin Sprosse.
 kolčna (bočna) opora Hüftstütz.
 kolčni zgib Hüftgelenk.
 kolek Hüftbein, kolki Hüften.
 koleb Schwung.
 kolebanje Schwingen; k. beder Beinschwingen, k. lakti Armschwingen, k. trupa Rumpfschwingen.
 kolebna vrv (kolebnica) Schwungseil.
 kolebniti, kolebati schwingen.
 kolenje kolo Knievelle.
 kolenji vzkoleb Knieaufschwung.
 koleno Knie.
 kolobar Felge.
 kolobarni vzkoleb Felgaufschwung.
 kolobarni vzos Felgaufzug.
 koračje Geschrift.
 koračna izmena Schrittwechsel.
 koračna vrtača Schrittzwirbelu.
 koračni način Schritttart.
 koračni ustop Schrittstellung.

korak Schritt; kratki k. kurzer Schritt, polni k. voller Schritt, prvotni k. Grundgang.
 korakati schreiten.
 kot Winkel; pravi k. rechter Winkel.
 kotnata črta gebrochene Linie.
 kotni ustop Winkelstellung.
 kotovod Winkelzug.
 kozel Bock.
 krčisteza Wippen; k. kolen Knie-wippen, k. lakti Armwippen, k. nog Fußwippen, k. trupa Rumpfwippen.
 krčiti beugen.
 kreniti wenden.
 krilnik Flügelmann, (rechter, linker) Führer.
 krilo Flügel.
 križ Kreuz.
 križem kreuzweise, gekreuzt.
 krog Kreis, Ring.
 krogovod Kreiszug.
 kroženje Kreisen; k. beder Beinkreisen, k. lakti Armkreisen, k. spodnjih lakti Unterarmkreisen, k. trupa Rumpfkreisen.
 kvišku hoch

Laket-ka Ellbogen.
 lakt-i Arm.
 let (polet) Flug.
 leteti fliegen.
 lestva Leiter.
 lestvenica Leiterholm.
 leža Liegen.
 ležna opora Liegestütz.
 ležna stoja Liegestand.
 ležna vesa Liegehang.
 lok Bogen.
 lokoma im Bogen.
 lokovod Bogenzug

Mahalno skakljanje Schwenk-hüpfen.
 mahanje Schwenken (Schwingen).
 mazinčni prijem Ellgriff.
 mazinec der kleine Finger.
 meča Wade.
 medkoleb Zwischenschwung.
 medskakljaj Zwischenhupf.
 medstop Zwischentritt.

mesto Ort, Stelle; na mestu an Ort, z mesta von Ort.
mikanje Heben und Senken, Vor- und Rückbewegen der Schultern.
motovilo Haspel.

Napoved Ankündigung.
naprej vorwärts.
narazen (razstop) auseinander.
nart Rist.
nartni (zgornji) prijem Ristgriff
nartni udar Risthieb.
naskok Sturmsprung.
naskakovanje Sturmspringen.
naslednjik Nachfolgender.
nastava Aufstellung.
nastop Antreten (Wiederherstellen der Reihe).
natek Anlauf.
navadna hoja gewöhnlicher Gang.
navadni ustop Grundstellung.
navpik senfrect.
navpičen senfrect.
navzad rückwärts.
navzdol abwärts.
navzgor aufwärts.
navznotraj nach innen.
nazaj zurück.
nihalni obroči Schaufelringe.
nihati schaufeln.
nizdol abwärts.
notranji sed Innensitz.
noženje, noževanje Spreizen; n. v loku (ločno) Bogen spreizen.

Obelahč beidarmig.
obenem zugleich, gleichzeitig.
obenož beidfüßig, beidbeinig.
oberoč beidhandig.
obgon Umschwung.
obhod Umzug.
obkroženje, obkroževanje Umkreifen.
obrača Kehre.
obrat $\frac{1}{2}$ Wendung; obrat — obrat! kehrt — euch!
obratni odskok Kehre.
obroči Ringe.
obstati na levo (desno) links (rechts) herstellen.
obstoj-a na levo (desno) links (rechts) herstellen.

obvod (obhod) Umzug.
oddel Riege.
oddelek Abtheilung.
odhod Vorziehen.
odkorak Seitsschritt.
odkoračni ustop Seitsschrittstellung.
odkoleb Abschwung.
odmor Ruhepause; od mor! ruht! (rührt euch!).
odnoženje, odnoževanje Seit spreizen.
odnožje Seit spreizhalte.
odpah Abstoß.
odpehniti abstoßen.
odsed Absetzen.
odskakljaj Aufhüpfen.
odskok Absprung.
odtek Fortlaufen, Hinauslaufen.
okreča, okretni odskok Wende
okret Wendung (Drehung um die Längsachse).
okretača Epistrophous.
opirati, opreti stützen.
opirkati stützen.
opora Stütz.
orodje Geräth.
osmorica Achterreihe.

Palčni prijem Speichgriff.
palčni udar Speichhieb.
palec Daumen.
palica Stab.
peta Ferse.
peticanje Fersenheben.
petorica Fünferreihe.
plezalo Klettergeräth.
plezalni drog Kletterstange.
plezalni sklep Kletterchluss.
plosk Klappen.
ploskniti, ploskati klappen.
počep tiefe Kniebeuge; mali p. halbe Kniebeuge.
podkoleb Unterschwingung.
podkolebanje vrvi Durchschlagen des Seiles.
poklekniti niederknien.
poklek Kniestand.
polet Flug.
položaj lakti Armdrehhalte.
polž Schnecke.
polžji zavinek Schneckenwindung.

pomikanje Fortbewegung.
 poprijem Nachgriff.
 poprijemati nachgreifen.
 posilni ustop Zwangstellung.
 poskočiti, poskakovati hopfen.
 poskočna hoja Hopsfergang.
 poskok Hopsfer.
 postop Nachtritt.
 postopna hoja Nachstellgang.
 poševna opora Schrägstütz.
 poševna vrsta Schrägreihe.
 poševen schräg.
 potovalno plezanje Wanderklettern.
 povelje Befehl.
 pozor Achtung.
 pravec (smer) Richtung.
 prečna ležna vesa Querliegehang.
 prečna opora Querstütz.
 prečna stoja Querstand.
 predkoleb Vorschwung.
 predkoračni ustop Vorschrittstellung.
 predkorak Vorschritt, Vorschrittstellung.
 prednoženje, prednoževanje Vorschreiten.
 prednožilni ustop Vorschrittstellung.
 prednožje Vorschritthalte.
 predstop Vortritt.
 prekreča Quergrätsche.
 prekrečni ustop Quergrätschstellung.
 prekrečiti, prekrečati quergrätschen.
 prekrižje Kreuzhalte.
 prekrižna hoja Kreuzschrittgang.
 prekrižna vrtača Kreuzzwirbeln.
 prekrižni kotni ustop Kreuzwinkelstellung.
 prekrižni tek Kreuzlauf.
 prekrižni stop Kreuztritt.
 prekrižni ustop Kreuzschrittstellung.
 prekrižno skakljanje Kreuzhüpfen.
 prekuca Sturz.
 prekuca vesa Sturzhang.
 preleten flüchtig.
 premikanje Fortbewegung.
 prenoženje Uberschreiten.
 preprijem Ubergreif.
 preprijeti, preprijemati übergreifen.

preskočiti, preskakovati überspringen.
 preskok Ubersprung.
 prestop Uebertritt.
 prestopati übertreten.
 pretvoritev Umbildung.
 pretvoriti umbilden.
 previsna hoja Schwebegang.
 previsna opora Schwebestütz.
 previsna stoja Schwebestand.
 previsna vesa Schwebegang.
 prevrtaj Ueberdrehen.
 prihod Angehen.
 prijem Griff.
 prijema Fassung.
 pritek Hineinlaufen.
 proga Linie (als Reihenkörper).
 proste vaje Freiübungen.
 prosto skakanje Freispringen.
 protismeren widergleich.
 protismerni sprevodi widergleiche Umzüge.
 protiustop Gegenstellung.
 protivod Gegenzug.
 prsti Fußspitze (Behen).
 prsi Brust.
 prvec Erster.

Rama Schulter.
 razkreča Seitgrätsche.
 razkrečiti, razkrečati seitgrätschen.
 razkrečni ustop Seitgrätschstellung.
 razmak Abstand.
 razmekniti, razmikati se Abstand nehmen.
 raznodobni ungleichzeitig.
 raznoimenski ungleichnamig.
 raznostranski ungleichseitig.
 razoven wagrecht.
 razpetje Seithehalte der Arme.
 razprostitev Ausbreiten.
 razstop Auflösen der Reihe;
 razstop! auseinander!
 razvod Abmarsch.
 red Ordnung.
 redovne vaje Ordnungsübungen.
 ročki Hantel.
 roka Hand.

Sed Sitz.
 skakališče Sprungplatz.

skakanje Springen
 skakljaj Hüpf.
 skakljanje Hüpfen.
 skakljanje s koračno izmeno
 Schrittwechsellhüpfen.
 skleniti schließen, anschließen
 sklep Schluß, Anschließen.
 sklepni ustop Schlußstellung
 skočiti, skakati springen.
 skok Sprung.
 skrčena opora Beugestütz
 skrčena vesa Beugehang.
 smer-i Richtung.
 smukniti, smukati, smučati rutschen.
 spodnje bedro Unterschenkel.
 spodnja lakt Unterarm.
 spored Uebungsfolge.
 spreadaj vorn.
 sprednjak vorderer Führer.
 sprednjik Vordermann.
 sprijema Fassung der Hände.
 spust Senken.
 spustiti, spuščati v veso senken.
 sredinec (srednjik) der Mittlere.
 steber Säule.
 stegno Schenkel.
 stoj! halt!
 stoja Stehen, turnerischer Stand;
 st. na prstih Zehenstand; st. na
 petah Fersestand.
 stojišče v vrsti Einreihungsplatz.
 stojna vesa Hangstehen, Hangstand.
 stojno bedro Standbein.
 stop Tritt.
 stopaj! marsch!
 stopalo Fußballen.
 stopati marschieren; st. po lestvi
 steigen.
 stopicanje Gehen mit Zwischen-
 tritten.
 stopnja Stufe.
 stranec Nebenmann.
 stranska ležna vesa Seitliegehang.
 stranska opora Seitstütz.
 stranska stoja Seitstand.
 stranska vesa Seithang.
 sukati drehen.
 sukanje beder Weindrehen; s. lakti
 Armdrehen; s. trupa Rumpff-
 drehen.
 sunek Stoß; s. kvišku Hochstoß;

s. navzdol Tiefstoß; s. v raz-
 petje Seitstoß; s. v vzpetje
 Vorstoß.
 suniti, suvati stoßen.

Šestorica Sechserreihe.
 širina Breite.
 škotsko skakljanje Schottischhüpfen.
 štirikot Viereck.

Takt Takt.
 teči, tekati laufen.
 tek, tekanje Lauf, Laufen; t. s
 koračno izmeno Schrittwechsel-
 lauf.
 tekalni korak Lauffschritt.
 telo Körper.
 tezalno veskanje Zuchhangeln.
 tezati zucken.
 tog steif.
 toléna hoja Schlaggang.
 top stumpf.
 topot Stampfen.
 topotati stampfen.
 trajni tek Dauerlauf.
 tristop Dreitritt.
 tristopni tek Dreitrittlauf.
 trojica Dreierreihe.
 tropa Rote.
 tropnik Rottenmann.
 trup Rumpf.
 tvoritev Bildung.
 tvoriti bilden.

Ud Glied.
 udar Hieb.
 uden gliedrig
 umak (borilni ustop) Auslage
 (Fechterstellung).
 upogib Beugen
 upogniti, upogibati beugen.
 uravnati richten.
 uravnava Richten, Richtung.
 usločje gebogenen Haltung.
 ustop Stellung.
 uvrstitev Einreihung.
 uvrstiti se sich einreihen.

Vadba Ueben.
 vadišče Uebungsplatz.
 vaja Uebung.

vaje s palicami Stabübungen.
 vdolž postavljen langgestellt.
 vesa Hang.
 veskanje Hangeln.
 vijuga Schlangenlinie.
 višek Hochhehalte.
 višina Höhe.
 vod Zug.
 voditelj Führer.
 vod v osmici Achterzug.
 vpošev schräg.
 vprek quer.
 vrsta Reihe.
 vrstilec der Reihende.
 vrstitev Reihung.
 vrstiti se sich reihen.
 vrstiti se spredaj vorreihen.
 vrstiti se vstric nebenreihen.
 vrstiti se zadaj hinterreihen.
 vrstni zbor Reihenkörper.
 vrstovanje Reihen der Reihen.
 vrstovanje spredaj, vstric, vzadaj
 Vor-, Neben-, Hinterreihen der
 Reihen.
 vrtača Zwirbeln.
 vrteti Drehen.
 vrv Seil.
 vstran seitwärts.
 vsir postavljen breitgestellt.
 vstric neben.
 vstričnik der Nebengereichte.
 vzbok seitlings.
 vzkloniti, vzklanjati strecken
 (Rumpf).
 vzkoleb Aufschwung.
 vzlic vorlings.

vznak rücklings.
 vznos Aufzug.
 vzpetje lakti Vorhehalte der Arme.

Zadaj hinten, hinter.
 zadnjak der hintere Führer.
 zadnjik Hintermann.
 zakoleb Rückschwung.
 zakoračni ustop Rückschrittstellung.
 zakorak Rückschritt.
 zanožiti, zanoževati rückspitzen.
 zanožilni ustop Rückspitzstellung.
 zanožje Rückspitzhalte.
 zaplesti beschränken.
 zaporeden fortgesetzt.
 zaskakljaj Aufhupf.
 zaskakljati aufhüpfen.
 zasuk Drehung (spiral).
 zavinek Windung.
 zavoj Schwentkung.
 zavojna zvezda Schwentksterne.
 zavojni mlin Schwentkmühle.
 zavrtaj Drehung.
 zavrteti se Drehung machen.
 zbirališče Austrittsplatz.
 zgib Gelenk.
 zgornji nartni udar Hochristhieb.
 zgornji prijem Ristgriff.
 zibalna hoja Wiegegang.
 zibalni tek Wiegeauf.
 zibalno skakljanje Wiegehüpfen.
 znotraj innen, drinnen.
 zunaj draußen.
 zunanji prečni sed Außenquerstg.
 zvod Abmarsch.

II.

Nemško-slovenski del.

Abhang vesa.
 Abmarsch razvod.
 Absehwung odkoleb.
 Absehen odsed,
 Absprung odskok.
 Abstand razmak; A. nehmen razmekniti se.
 Absteigen odstop.
 Abstoß odpah.
 abstoßen odpehniti.
 Abtheilung oddelek.
 abwärts navzdol.
 Achterreihe osmorica.
 Achterzug vod v osmorici.
 Achtung pozor.
 Angehen prihod, hoja.
 Ankündigung napoved.
 Anlauf natek.
 anschließen skleniti.
 antreten nastopiti; antreten!
 na stop!
 Arm lakt-i.
 Arm drehen sukanje lakti.
 Armdrehhaltung položaj lakti.
 Armheben dviganje lakti.
 Armkreisen kroženje lakti.
 Armkreuzen dviganje lakti v prekrizje.
 Armthätigkeit gibanje lakti, vaja z laktmi.
 Armschwingen kolebanje lakti.
 auf! gor!
 Aufhüpfen odskakljaj.
 Auflösen der Reihe razstop vrste.
 Aufsteigen stopanje na.
 Aufstellung nastava.
 aufwärts navzgor.
 Ausbreiten razprostitutev.

auseinander! narazen! razstop!
 Ausfall izpad.
 Ausführung izvajanje, izvaja.
 Ausführungswort poveljna beseda.
 Auslage borilni nastop (umak).
 Auspringen izskok.
 Austreten izkorak.
 Barren bradla.
 Barrenholm bradlenica.
 Befehl povelje.
 beidarmig obelahč.
 beidbeinig (füßig) obenož.
 beidhändig oberoč.
 Bein bedro.
 Beindrehen sukanje beder.
 Beinkreisen kroženje beder.
 Beinschwingen kolebanje beder.
 Beinthätigkeit gibanje beder, vaja z bedri.
 beugen krčiti; upogniti, upogibati (trup).
 Bewegung gibanje.
 bilden tvoriti.
 Bildung tvoritev.
 Bock kozel.
 Bogen lok; im Bogen lokoma.
 Bogenlinie ločna črta.
 Bogenspreizen noženje v loku (ločno).
 Bogenzug lokovod.
 Breite širina.
 breitgestellt všir postavljen.
 Dauerlauf trajni tek.
 drehen vrteti; spiral sukati, d. um die Längsachse = wenden kreniti, d. um die Breitenachse prevrteti.

Drehung vrtenje, okret, zasuk, zavrtaj, prevrtaj.
 Dreierreihe trojica,
 Dreitritt tristolop.
 Dreitrittlauf tristolopni tek.
 Durchlaufen izpodteči, izpodtekati.
 Durchschlagen des Seiles podkoleb vrvi.

Einarmig enolahč.
 einbeinig (füßig) enonož.
 einhandig enoroč.
 einreihen uvrstiti.
 Einreihung uvrstitev.
 Einreihungsplatz stojišče v vrsti.
 eintreten vstopiti.
 Ellbogen laket-ka.
 Ellgriff mazinčni prijem.
 Epistropheus okretača.

Fassung prijema, sprijema (der Hände).
 Fechterstellung borilni ustop (umak).
 Felge kolobar.
 Felgauffschwung kolobarni vzkoleb.
 Felgaufzug kolobarni vzos.
 Ferse peta.
 Fersehoben dviganje pet, peticanje.
 Fersehobengang hoja s peticanjem
 Fersehstand stoja na petah.
 Finger prst, der kleine F. mazinec,
 Flanke bok.
 Flankenlinie bočna proga.
 Flankenreihe bočna vrsta.
 Flankensäule bočni steber.
 Flankenstellung bočni ustop (bok).
 fliegen leteti.
 flüchtig preleten.
 Flug let, polet.
 Flügel krilo.
 Flügelmann krilnik.
 Fortbewegung pomikanje, premikanje.
 Fortlaufen odtek.
 frei prost.
 Freispringen prosto skakanje.
 Freiübungen proste vaje.
 Führung dotik.
 Führer voditelj; vorderer F. sprednjak, hinterer F. zadnjak.
 Fünferreihe petorica

Fuß noga.
 Fußballen stopalo.
 Fußkante rob noge.
 Fußspitze prsti.
 Fußwippen krčisteza nog.
 Fußwippgang hoja s krčistezo nog.

Galopp galop.
 Galoppgehen galopna hoja.
 Galopp hüpfen galopno skakljanje.
 Galapplauf galopni tek.
 Gang hoja, gewöhnlicher G. navadna hoja.
 Gangart hoja.
 Ganglinie izprevodna (hodna) črta.
 Gegenzug protivod.
 Gegenstellung protiustop.
 Gehen mit Zwischentritten stopicanje.
 Gelenk zgib, členek, sklep.
 Geräth orodje.
 Geräthübung vaja na orodju.
 Gehschritt korajče.
 gleichlaufend istotočen.
 gleichnamig istoimenski.
 gleichzeitig istostranski.
 Gleichtritt istostop.
 Gleichzähliger istoštevnik.
 gleichzeitig istodobno, obenem.
 Glied ud.
 gliedrig uden.
 Grätsche kreča.
 grätschen krečiti, krečati.
 Griff prijem.
 Grundgang prvotna hoja (korak).
 Grundstellung navadni ustop.

Halt! stoj!
 Halte, Haltung drža, gebogene Haltung usločje.
 Hand roka.
 Handrücken (Rist) nart-i.
 Handteller dlan.
 Händeklappen plosk (ploskanje) z rokami.
 Hang vesa.
 hangeln veskati.
 Hangstand (Hangstehen) stojna vesa.
 Hapsel motovilo
 heben dvigniti, dvigati.

herstellen! (links, rechts) na levo,
desno obstoj!

Sieb udar.

hinauslaufen odteči, odtekati.

hineinlaufen priteči, pritekati.

hintereinander drug za drugim.

hinter zadaj.

Hintermann zadnjik.

hinterreihen vrstiti se zadaj; h der

Reihen vrstovati se zadaj.

Hochhebbhalte višek.

Hochstoß sunek kvišku.

Hochstellung počepni ustop.

Höhe višina.

Holm lestvenica, bradlenica.

hopsen poskočiti, poskakovati.

Hopser poskok.

Hopsergang poskočna hoja.

Hüftbein kolek.

Hüften kolki.

Hüftgelenk kolčni zgib.

Hüftstütz kolčna (bočna) opora.

Hupf skakljaj, zaskakljaj.

Hüpfen skakljanje.

Innen znotraj, nach in. navznotraj.

Innenstisch notranji sed.

Kammgriff dlanski, spodnji prijem.

Kammhaltung dlanski položaj.

Kampf borba, borjenje.

klappen ploskniti, ploskati.

Lehre obrača.

lehren obrniti; lehrt euch! obrat —
o b r a t!

Klettergerüst (=Geräthe) plezala.

Klettern plezati.

Kletterschluss plezalni sklep.

Kletterschlusswechsel izmena plezal-
nega sklepa.

Kletterstange plezalni drog.

Klettertau plezalna vrv.

Anie koleno.

Anieaufföhmung koleni vzkoleb.

Aniebeuge krčenje kolen (počep).

Aniehebgang hoja z dviganjem
kolen.

Aniestand poklek.

Anievelle kolenje kolo.

Aniewippen krčisteza kolen.

Aniewippgang hoja s krčistezo
kolen.

Körper telo.

Kreis krog.

Kreisen kroženje.

Kreiszug krogovod.

Kreuz križ.

Kreuzhalte prekrižje.

Kreuzhüpfen prekrižno skakljanje.

Kreuzlaufen prekrižni tek.

Kreuzschritt prekrižni korak.

Kreuzschrittgang prekrižna hoja.

Kreuzschrittstellung prekrižni ustop.

Kreuztritt prekrižni stop.

Kreuzwinkelstellung prekrižni kotni
ustop.

Kreuzwirbeln prekrižna vrtača.

Kurzschwinger kratko kolebanje.

Langgestellt vdolž postavljen.

Länge dolžina.

Lauf tek, tekanje.

laufen teči, tekati.

Laufschritt tekalni korak.

Laufsprung skok v teku.

Leiter lestva.

Leiterholm lestvenica.

Liegehang ležna vesa.

Liegen ležanje, leža.

Liegestand ležna stoja.

Liegestütz ležna opora.

Linie črta, proga (als Reihenkörper),
gebrochene L. kotnata črta.

links na levo; links um! na levo
k r e n i!

Marsch hod; marsch! stopaj!

Matraze blazina.

Mittlerer sredinec, srednjik.

Nachfolgender naslednjik.

nachgreifen poprijemati.

Nachgriff poprijem.

Nachstellgang postopna hoja.

Nachtritt postop.

neben vstric.

Nebengereichter vstričnik.

Nebenmann stranec.

nebenreihen der einzelnen vrstiti se
vstric, u. der Reihen vrstovati
vstric.

niederfnien poklekniti.

Niedersprung doskok.

Niederhüpfen doskakljaj.
Niedersprungsort doskočišče.
Oberarm zgornja lakt.
Oberschenkel stegno,
Ordnung red.
Ordnungsübungen redovne vaje.
Ort mesto, an D. na mestu, von
D. z mesta.

Paar dvojica, par.
Pauze odmor, prestanek.

Quer vprek.
Quergrätsche prekreča.
quergrätschen prekrečiti.
Quergrätschstellung prekrečni ustop.
Querhang prečna vesa.
Querliegehang prečna ležna vesa.
Querstand prečna stoja.
Querstütz prečna opora.

Rechts na desno! rechts um! na
desno kreni!

Reck drog.
Reckübungen vaje na drogu.
Reihe vrsta.
reihen vrstiti se.
Reihender vrstilec.
Reihenkörper vrstni zbor.
Reihenkörpergefüge četa.
Reihung vrstitev.
Reihenreihung vrstovanje.
Reitstiz ježni (jahalni) sed.
richten uravnati, uravnavati; richtet
euch! Richtung! se — uravnaj!
Richten uravnavanje.
Richtung smer, pravec, uravnava.
Riege oddel.
Rist nart-i.
Ristgriff zgornji (nartni) prijem.
Risthaltung nartni položaj.
Risthieb nartni udar.
Rotte tropa.
Rottenmann tropnik.
Rückbeugen des Rumpfes upogi-
banje (upogib) trupa navzad.
Rückbehalte der Arme vzpetje zadaj.
Rückschritt zakorak.
Rückschrittstellung zakoračni ustop.
Rückschwung zakoleb.

rückspringen zanožiti, zanoževati.
Rückspringhalte zanožje.
rückwärts navzad.
Ruhepause odmor; ruht! odmor!
Rumpf trup.
Rumpfbeugen upogibanje trupa.
Rumpfdrehen sukanje trupa.
Rumpfkreisen kroženje trupa.
Rumpfschwingen kolebanje trupa.
Rumpfstrecken vzklanjanje trupa.
rutschen smukniti, smukati (smu-
čati).

Säule steber.
Schaufeln nihanje.
Schaufelringe nihalni obroči.
Schienbein golenica.
Schlaggang tolčna hoja.
Schlangenlinie (=zug) vijuga, kačji
vod.
Schleifgang drsalna hoja.
Schleifhopfen drsalno poskakovanje.
Schleiftritt drsalni stop.
Schluss sklep.
Schlussstellung sklepni ustop.
Schlusstritt dostop.
Schnecke polž.
Schneckenwindung polžji zavinek.
schnellen brecati.
Schnellschritt brzohoja.
Schottischhüpfen škotsko skakljanje.
schräg poševen.
Schrägreihe poševna vrsta.
Schrägstütz poševna opora.
schreiten korakati.
Schritt korak; kurzer Sch. kratki
korak, voller Sch. polni korak.
Schrittart koračni način (hoja).
Schrittstellung koračni ustop.
Schrittwechsel koračna izmena.
Schrittwechselgang hoja s koračno
izmeno.
Schrittwechselfüpfen skakljanje s
koračno izmeno.
Schulter rama.
Schulterbewegung mikanje z ra-
mami.
Schwebebaum gred-i.
Schwebehang previsna vesa.
Schwebegang previsna hoja.
Schwebestand previsna stoja.

Schwebestütz previsa opora.
 Schwenfen mahanje.
 Schwenkhüpfen mahalno skakljanje.
 Schwentung zavoj.
 Schwenkmühle zavojni mlin.
 Schwenksteru zavojna zvezda.
 Schwingen kolebanje.
 Schwung koleb.
 Schwungseil kolebna vrv (koleb-
 nica).
 Sechserreihe šestorica.
 Seil vrv.
 Seitbeugehang stranska skrčena
 vesa.
 Seitgrätschstellung razkrečni ustop.
 Seithang stranska vesa.
 Seitheben der Arme dviganje lakti
 v razpetje.
 Seithelhalte razpetje.
 Seithochheben dviganje kvišku ob
 straneh.
 Seitliegehang stranska ležna vesa.
 Seitschritt odkorak.
 Seittrittstellung odkoračni ustop.
 seitpreizen odnožiti, odnoževati.
 seitpreizhalte odnožje.
 seitstand stranska stoja.
 seitstoß sunek v razpetje (vstran).
 seitstütz stranska opora.
 seittritt stranski stop.
 seitwärts vstran.
 senken spustiti, spuščati v veso;
 senkt! v veso spusti!, dol!
 senkrecht navpik, navpičen.
 Sitz sed.
 Spannhang razpeta vesa.
 Speichgriff palčni prijem.
 Speichhieb palčni udar.
 spreizen nožiti, noževati.
 spreizgang nožilna hoja (h. z
 noževanjem).
 springen skočiti, skakati.
 sprosse klin.
 sprung skok.
 stab palica.
 stabübungen vaje s palicami.
 stampfen topot, topotanje.
 stampfgang hoja s topotom.
 stand stoja; turnerischer St. stoja.
 standbein stojno bedro.
 standort stojišče.

Stange drog.
 stehen stoja.
 steif tog.
 steigen stopati po lestvi.
 Stellung ustop.
 stellungswechsel izmena ustopa.
 stirn čelo.
 stirnkreisreihe čelni krog.
 stirnlinie čelna proga.
 stirnreihe čelna vrsta.
 stirnjähle čelni steber.
 stirnstellung čelni ustop (čelo).
 stoß sunek.
 stoßen suviti, suvati.
 strecken iztegniti, iztezati.
 strecken izteza.
 streckhang iztegnjena vesa.
 streckstütz iztegnjena opora.
 stufe stopnja.
 stumpf top.
 stütz opora.
 stützen opreti, opirati.
 stützen opirkati.
 stütz hüpfen oporno skakljanje.
 stützwechsel izmena opore.
 sturbrett naskočna deska.
 sturmspringen naskakovanje.
 sturmsprung naskok.
 sturz prekuc.
 sturzhang prekučna vesa.
 Takt takt.
 Taktlaufen tekanje v taktu.
 Thätigkeit gibanje, vaja.
 tief nizek.
 tief sprung skok v globino (nizdol).
 tiefstoß sunek navzdol.
 tritt stop.
 turnen telovaditi.
 Turnplatz (raum) vadišče.
 üben vadba, übt! vadi!
 überdrehen prevrteti.
 überdrehung prevrtaj.
 übergreifen preprijemanje.
 übergriff preprijem.
 überspreizen prenoženje.
 überspringen preskočiti.
 übersprung preskok.
 übertritt prestop.
 übertreten prestopanje.

Übung vaja.
 Übungsfolge spored.
 Übungsplatz vadišče.
 umbilden pretvoriti.
 Umbildung pretvoritev.
 Umkreisen obkroženje.
 Umschwung obgon.
 Umzug obvod (obhod), izprevod.
 Umzugsbahn obvodna črta, obvod.
 ungleichnamig raznoimenski.
 ungleichseitig raznostranski.
 ungleichzeitig raznodoben.
 Unterarm spodnja lakt.
 Unterarmkreisen kroženje s spodnjimi laktmi.
 Unterschenkel spodnje bedro.
 Unterschwung podkoleb.
 Verbindung zveza.
 verschränken zaplesti.
 Viereck štirikot.
 Viererreihe četvorica.
 Vorbeugen upogniti naprej.
 Vordermann sprednjik.
 Vorhebbalte vzpetje spredaj.
 vorhochheben dvigniti kvišku spredaj.
 vorlings vzlie.
 vorn spredaj.
 vorreihen vrstiti se spredaj; v der Reihen vrstovati spredaj.
 Vorschritt predkorak.
 Vorstellung predkoračni ustop.
 vor-schwingen kolebniti naprej.
 Vor-schwung predkoleb.
 Vor-spreizen prednožiti, prednoževati.
 Vor-spreizhalte prednožje.
 Vor-spreizstellung prednožilni ustop.
 Vorstoßen suniti naprej (v vzpetje).
 Vortritt predstop.
 vorwärts naprej.
 Vorziehen odhod.

Wade meča.
 wagrecht razoven.
 Wanderklettern potovalno plezanje.
 Wechsel izmena; im Wechsel izmenoma.
 Weite daljina.
 Weitspringen skakanje na daljino.
 Wende okreča, okretni odskok (preskok).
 wenden kreniti, okreniti.
 Wendung okret; $\frac{1}{2}$ Wendung obrat.
 Wiederherstellen nastop.
 Wiegegang zibalna hoja.
 Wiegehüpfen zibalno skakljanje.
 Wiegelauf zibalni tek.
 widergleichprotismieren; wider-gleiche Umzüge protismerni izprevodi.
 Windung zavinek.
 Winkel kot; rechter W. pravi kot.
 Winkelstellung kotni ustop.
 Winkelzug kotovod.
 Wippen krčisteza.
 Zehen prsti.
 Zehengang hoja po prstih.
 Zehenstand stoja na prstih.
 Zehnerreihe desetorica.
 Zeit doba.
 Ziehen der Reihe hod drug za drugim (v izprevodu).
 zucken tezati.
 Zuchangeln tezalno veskanje.
 Zug vod.
 zurück nazaj.
 Zwangstellung posilni ustop.
 Zweier, der Zweite drugec.
 Zwiegriff dvojni prijem.
 Wirbeln vrtača.
 Zwischenhupf medskakljaj.
 Zwischen-schwung medkoleb.
 Zwischentritt medstop (Gehen mit Zwischentritten stopicanje).



Kazalo.

	Stran
Predgovor	3
Smoter telovadbe in navodila pri nje izvajanju	7
I. razred.	
A. Redovne vaje	10
B. Proste vaje	16
Primeri	22
II. razred.	
A. Redovne vaje	34
B. Proste vaje	40
Primeri	44
III. razred.	
A. Redovne vaje	62
B. Proste vaje	69
C. Vaje z orodjem	74
I. Dolga kolebna vrv (kolebnica)	75
II. Razovne lestve	76
III. Plezala	79
Primeri	80
IV. razred.	
A. Redovne vaje	91
B. Proste vaje	98
Proste vaje II. reda	105
C. Vaje z orodjem	106
I. Dolga kolebnica	106
II. Kratka kolebnica	107

	Stran
III. Prosto skakanje	108
IV. Gred	109
V. Razovne lestve	111
VI. Navpične in poševne lestve	112
VII. Plezala	113
VIII. Bradla	114
IX. Drog	117

V. razred.

A. Redovne vaje	120
B. Proste vaje	132
Proste vaje II. reda	141
C. Vaje z orodjem	142
I. Vaje s palicami	142
II. Dolga kolebnica	148
III. Kratka kolebnica	149
IV. Prosto skakanje	149
V. Gred	150
VI. Naskakovanje	151
VII. Kozel	152
VIII. Razovne lestve	154
IX. Navpične lestve	157
X. Poševne lestve	157
XI. Plezala	158
XII. Bradla	159

Igre.

I. Vesele igre	164
II. Tekalne in borilne igre	169
III. Igre z žogo	180

Učni načrti.

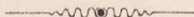
A. Za petrazredne ljudske šole	186
B. Za štirirazredne ljudske šole	191
C. Za trirazredne ljudske šole	195
D. Za razdeljene dvorazredne ljudske šole	197
E. Za nerazdeljene dvorazredne ljudske šole	199
F. Za razdeljene enorazredne ljudske šole	199
G. Za nerazdeljene enorazredne ljudske šole	200

Podrobni učni načrt.

I. razred	203
II. razred	207
III. razred	211
IV. razred	218
V. razred	227

Telovadni izrazi.

I. Slovensko-nemški del	241
II. Nemško-slovenski del	247



100

NARODNA IN UNIVERZITETNA
KNJIŽNICA

COBISS



00000375646

