

SLOVENSKI SOKOL.

GLASILO SLOVENSKE SOKOLSKE ZVEZE.

ŠTEV. 4.

V LJUBLJANI, 25. APRILA 1910.

LETO VII.

Miroslav Tyrš.

(Po raznih virih priredil — c.)

(Dalje.)

Zgled Prage je seveda vzbudil navdušeno soglasje po vseh čeških krajih — povsod so se ustanovljala sokolska društva po vzoru praškega Sokola. Naraščanje sokolskih društev je naravno navajalo k spojitvi v ozek zaključen krog. Že meseca avgusta 1863. l. se je na izpodbudo Tyrševu v Pragi zbral iz članstva praškega Sokola poseben zbor za gojitev v zajemnosti slovenskih telovadnih društev. Posameznim društvom so se poslali dopisi, v katerih se je zbor ponudil, odgovarjati na raznothera vprašanja in dajati, v kolikor bo za to naprošen, po možnosti nasvete glede notranje uredbe in predvsem glede tehničnega vodstva sokolskih društev. Dalje je zbor pozval sokolska društva, da bi od društvnikov poslala enega izmed vaditeljev ali izmed izurjenjših članov, ki bi se udeležil pravkar osnovanega posebnega učnega tečaja. In v resnici so se meseca septembra 1863 sešli vaditelji iz Jaroměřa, Tabora, Příbrame, Poděbradov, Mlade Boleslave, Turnova in Kralj. Dvora, s katerimi se je pričel pouk v konviktnih prostorih, kjer je tačas telovadil praški Sokol. Teoretična razlaga in praktični pouk, pri čemer se je zlasti gledalo na urejeno „vzorno telovadbo in poučevanje“, sta se menjavala ves dan, in dejanski se je posrečilo podati vaditeljem pregled vadbenega sestava in za daljši čas tudi tvarino za pouk. Taki sestanki bi se bili morali ponavljati vsako leto. Tu pa je posegla vmes policija in začela se je vrsta strogih preiskav, ki so „zboru za vzajemnost“ storile konec. To je bil prvi poskus za vzajemno spoznavanje in zblíževanje sokolskih vrst, ki so v teku časa naredile nerazdružno erotno zvezo, utrjeno vsled skupnega cilja.

Fügnerjeva smrt (15. novembra 1865) je hudo zadela mlado sokolsko družino. V ospredje je stopilo eksistenčno vprašanje: skrb za ohranitev

telovadnega doma in s tem tudi za obstoj društva samega. Za proučevanje in rešitev te prevažne zadeve se je sestavila posebna komisija, v katero je bil izvoljen tudi Tyrš. On, Tomaž Černý in Gabriel Žižka so prevzeli ne baš prijetno nalogo, pridobiti po subskripciji bogatejše praške meščane somišljenike za posojilo, s katerim je društvo plačalo najnevarnejše upnike.

S kakšno resnobo je gledal Tyrš na poslanstvo Sokolstva, o tem nam svedoči njegovo marljivo prizadevanje na pomlad l. 1866. ob izbruhu vojne s Prusijo, da bi organiziral vojni zbor sokolskih prostovoljcev pod poveljstvom izvoljenih častnikov. Poziv Tyršev je imel navdušen odmev. Tyrš je izdelal že popoln podroben organizacijski načrt ter sestavil češko vojaško nazivoslavlje in povelja. Ta povelja so bila tako zvočna in jedrnata, da sta jih imenovala dva vojaška strokovnjaka, major Burian in stotnik Čenský, naravnost klasična. Toda ta načrt se ni uresničil, ker je vlada odklonila ponudbo društva, češ, da je upanje, da se vzdrži mir. Pred bitko pri Kraljevem Gradcu je odšla za avstrijsko vojsko tudi praška policija. Občina je morala sama skrbeti za varnost v mestu in pri tem ji je prostovoljno priskočil na pomoč praški Sokol, ki je prevzel nočno stražo. Pri organiziranju in vršitvi te varnostne službe je imel Tyrš odlično vlogo. Veliko nesrečo je odvrnila sokolska straža s tem, da je preprečila napad na hišo generala Clam-Gallasa ter s tem takorekoč v kali zadušila dvigajočo se anarhijo.

Takoj po vojski s Prusijo se je zopet začelo oživljati sokolsko življenje ter se je zopet pričelo tehnično delovanje Tyrševu v praškem Sokolu. L. 1866. je izdal statistično-zgodovinski pregled sokolskih društev. Namerjal je izdajati vsako leto podobno delo, nekako zrcalo sokolskega

delovanja, ki na prvi pogled pokaže, kje je sokolska misel napredovala ali nazadovala. Razne neugodne okolnosti pa so preprečile ta namen, tako da je izšel samo še „Sborník sokolský na r. 1867“. Temu „Sborníku“ je Tyrš pripojil svojo znamenito razpravo „Hod olympický“ (Olimpijsko slavje). V njem slika slovite narodne slavnosti klasične Grške tako krasno, kakor more le mož, ki se je zatopil z vso svojo dušo v studij nesmrtnih in nedosežnih grških umotvorov.

Povzdigniti mladino ljubljene naroda svojega na starogrški podobno stopnjo harmonije duševnih in telesnih moči, vneti v njej ljubezen do domovine, naroda in maternega jezika, učiti jo zatajevati samo sebe, staviti narod in njegovo korist nad lastno osebo in dobiček, to je bil vedno Tyršev ideal, ki ni nikdar nehal težiti za njim.

L. 1869. se je ustanovil na Tyrševo izpodbudo „Tělocvičný spolek paní a dívek pražských“. V telovadnem zavodu, ki ga je Tyrš že l. 1866. prevzel od dr. Jana Musíla, so se poučevale tudi deklice. Tyrš, prepričan, da bo ženska telovadba le v ženskih rokah dobro uspevala, je v teoriji in praksi ženskemu spolu primerne telovadbe izuril gotovo število gojenk tega zavoda, da bi mogle uspešno poučevati v društvu, ki se je pozneje ustanovilo. Pri telovadnem vodstvu tega društva si je zlasti pridobila zaslug Klementa Hanušova.

Leta 1867. in 1868., deloma tudi 1869., so bila morda leta najintenzivnejšega Tyrševega napora. Sokol je stal v ospredju društvenega gibanja. Brez njega ni bilo narodne slavnosti ali sploh narodnega pojava, da, navadno so tako prireditve naprtili kar Sokolu in s tem na Tyrševame. To delo, dalje poslanski mandat, tehnično vodstvo praškega Sokola, literarno delo (pripravljaj je med drugim „Základové tělocviku“) je vzelo Tyršu ves dnevni in večerni čas, tako da

je zasebne študije svojega poklica moral vršiti po noči. V tem času njegovega življenja je iskati vzrok in pričetek njegove živčne bolezni, ki je pozneje tako pogubno vplivala nanj. Jeseni l. 1869. je pričel bolehati. Odpotoval je zdraviti se v Waid ob Bodenskem jezeru. Osamljenega se je tu lotila melanholija. Da bi jo pregnal, je začel delati. Še enkrat je premislil in deloma predelal sokolski telovadni sistem, hoteč ljubljenumu Sokolstvu dati dovršeno delo. Na svobodnih švicarskih tleh je bilo torej izvršeno delo, katero je delal Tyrš od ustanovitve praškega Sokola in ki znači popolno osamosvojitve češke telovadbe.

Vse to pa še ni zadovoljilo Tyrševega vzletnega duha. Stremil je združiti vsa sokolska društva v bratsko zvezo z enotno organizacijo, po kateri naj bi se vršila vzgoja čvrstega češkega pokolenja. Zvezo sokolskih društev je smatral za dovršitev svojega dela, na to so merile vse njegove težnje. Prvi poskus — zbor za vzajemnost sokolskih društev — smo že omenili. Moral se je raziti in preostalo ni drugega, nego ob prostih dneh pošiljati praške vaditelje vnanjim društvom. Pozneje, še pred l. 1871., je sestavil pravila za zvezo, toda vlada ni potrdila niti teh niti vseh poznejših, za Tyrševega življenja predloženih. Da bi imela sokolska društva vsaj eno skupno vez, je pričel Tyrš l. 1871. izdajati strokovni časopis „Sokol“, katerega urednik je bil s presledkom od začetka l. 1877. do začetka l. 1881., ko je list moral prenehati, prav do svoje smrti. V prvi številki je priobčil klasični uvodni članek „Naš úkol, směr, a cíl“^{*)}, v katerem je razložil veliki cilj in dalekosežno nalogo Sokolstva. Prekrasni ta članek imenuje dr. Jos. E. Scheiner najznamenitejše Tyrševo literarno delo, pravi sokolski evangelij, Tyrša samega pa ustvaritelja posebnega, izvirnega sokolskega sloga. Nad vse važni Tyršev programni članek naj bi tudi slovenski Sokoli marljivo brali, vedno in vedno iznova proučevali!

(Dalje prih.)

Orodne vaje.

(Dalje.)

8. Naupori.

Naupori so prehodi iz vese v oporo z glavo naprej. Vadijo se poglavitno na drogu, na krogih, v manjši meri na bradlji in na lestvah. —

Kakor vzmike razločujemo naupore: a) iz proste vese, b) iz mešane vese.

a) Prvine nauporov iz proste vese (za roki):

Naupor	tezno	(tezni	naupor).
•	vzmetno	(vzmetni	•).
•	vzklopno	(vzklopni	•).
•	jezdno	(jezdni	•).
•	kolebno	(kolebni	•).
•	praporno	(praporni	•).

Načini: Iz vese spredaj, iz vese zadaj. Z raznimi prijemi, z nadprijemom, s podprijemom, z dvoprijemom, s

*) Glej slovenski prevod v 2., 3. in 4. številki „Slovenskega Sokola“ l. 1904.

polnim, z vilastim prijemom; z izmeno prijema, z obrati (že kot sestava).

b) Prvine nauporov iz mešane vese:

Naupor iz obese v podkolenju.

" " " v nartih.

Načini: Z raznimi prijemi. Enonožno znotraj, zunaj rok. Z obeso na lehteh, na orodju (na drugo in v krogu). Obenožno sonožno znotraj, zunaj rok, raznožno zunaj rok, z obeso na orodju (v krogih, na drugo, bradlji). Počasi, hitro.¹⁾

9. Premiki.

Premik imenujemo prehod z nogama naprej, iz vese skozi oporo ali pa iz opore skozi veso in skozi oporo dalje v veso ali pa dalje v stojo na tleh, ne da bi se s telesom doteknili orodja. To je torej vzmik ali toč brez dotike, zvezan s prehodom v veso ali v stojo na tleh. —

Premike vadimo samo na drugo in na bradlji. —

Prvine premikov: Premik spredaj, premik zadaj.

Načini: Naskokoma, koleboma, iz mirne vese. Z raznimi prijemi, z nadprijemom, s podprijemom, z dvoprijemom. Hitro, počasi (predvig). Ob napetih rokah, skrčenih rokah. Brez obrata. Z obratom.

Premik koleboma imenujemo velepremiki.

Premiki pripadajo k najlepšim vajam na drugo.

10. Toči.

Toč zovemo gib iz opore ali iz seda skozi veso v prvotno oporo ali v prvotni sed okoli osi orodja.

Toče vadimo poglavitno na drugo, manj na krogih.

Po opori in vesi, skozi katero prehajamo s točem, razločujemo toče:

a) v opori,

b) skozi prosto veso,

c) skozi mešano veso.

Prvine točev v opori:

Toč v opori spredaj.

" " " zadaj.

" " " ob predlaktju

Toč jezdno.

Načini: Naprej, nazaj. Upognjeno, uleknjeno. V vzpori, v skleku. Z raznimi prijemi, z nadprijemom, s podprijemom, z dvoprijemom. Hitro, počasi.

¹⁾ Hodi z orodja dol tu niso navedeni, za prehode iz opore v veso po nasprotni poti naupora (to je, po poti naupora, pa v nasprotni smeri) veljajo torej po teh predavanjih isti nazivi kakor za prehode iz opore v veso po nasprotni poti vzmika, označiti pa je treba smer (naprej, nazaj).

V slovenskem nazivoslovju imamo posebne nazive za prehode po nasprotni poti vzmika in za prehode po nasprotni poti naupora; vsled tega ni treba navesti smeri:

1. Gib iz opore v veso po nasprotni poti vzmika ali vzvleka (= vzmik počasi) imenujemo **zmik**, če se izvede hitro, **sevlek** pa, če se izvede počasi. Zmik in sevlek delamo iz opore spredaj vedno le naprej, iz opore zadaj vedno le nazaj.

2. Gib iz opore v veso po nasprotni poti naupora imenujemo **spad**, če ga naredimo hitro, **poves** pa, če ga izvedemo počasi. Spad in poves delamo iz opore spredaj vedno le nazaj, iz opore zadaj pa vedno le naprej. Op. prel.

²⁾ Pred tem stavkom je v izvorniku: Opakovana toč (= ponavljan toč) slove kotouč. V slovenskem nazivoslovju nimamo naziva za ponovno zapored izvajane toče.

³⁾ Glej o definiciji metov članek „Kaj so meti?“ v 3. številki „Slovenskega Sokola“ 1. 1905.

⁴⁾ Podrejene vrste 1. reda. Op. prel.

⁵⁾ Tu sledi v izvorniku stavek: Takozvani meti „odnožno“ so meti prednožno enonožno iz opore spredaj in meti zanožno enonožno nazaj iz opore zadaj. — V slovenskem nazivoslovju nimamo naziva za češki „odnožno“; slovenski naziv „odnožno“ se češko zove „unožno“. Op. prel.

⁶⁾ češko: odchylmo; odchylka = izpomolka. Op. prel.

⁷⁾ razklenjeno, češko: dučmo; dučka = razklepka. Op. prel.

Prvine točev skozi prosto veso:

Veletoč.

Toč v vesi v laktih zadaj.

Toč v vesi v podkolenju.

Načini veletoa: Naprej, nazaj. Z raznimi prijemi, preprijemi in obrati.

Toč v laktih in v podkolenju samo nazaj.

Prvine točev skozi mešano veso:

Toč v obesi v podkolenju.

" " " v nartih.

Toč s podporo ob stopali.

Načini: Naprej, nazaj. Enonožno znotraj, zunaj rok. Obenožno znotraj, zunaj rok. Raznožno. Ena noga znotraj, druga zunaj rok, obe nogi zunaj rok. Oberočno, enoročno. Ob enem laktu, eni nogi. Z raznimi prijemi. Z ene strani droga na drugo (toč enoročno in enonožno). Bočno, prečno.

Toč imenujemo *naprej* — če gre pri njem glava naprej; če gre glava nazaj — se zove toč *nazaj*.

Pri točih naprej je prikladen podprijem, pri točih nazaj nadprijem.

Število zapored izvedenih točev ne presega tri.²⁾

11. Meti.

Meti so hitri gibi nog čez orodje:³⁾

a) v opori,

b) iz opore v stojo na tleh,

c) " " v veso,

d) iz vese v stojo na tleh,

e) " " v veso.

Meti vadimo skoro na vseh orodjih. Glavno metno orodje pa so konj, miza, koza, potem bradlja, drog, krogi, da, tudi lestva.

Meti delimo po značilnih gibih na vrste:⁴⁾

1. odnožno,

2. odbočno,

3. prednožno,

4. zanožno,

5. skrčno,

6. raznožno,

7. premeti.⁵⁾

Meti *izpomolno*⁶⁾ so meti skrčno enonožno, druga noga v odnožju.

Meti *razklepno*⁷⁾ so meti skrčno s kolenoma narazen.

Met imenujemo po njegovem začetnem gibu. Imenovanje je izvedeno od prostih vaj. — Z desno, z levo znači pri metih enonožno dotično nogo. Na desno, na levo pri metih sonožno smer. Navspred, navzad znači obrat v gibu. Z obratom znači obrat pred metom ali po metu.

1. *Meti odnožno* so meti enonožno in začenjajo z odnoženjem.

Prvine: Vzmah,
premah,
used,
vskok,
kolo,
sesed,
preskok (odnožka).

Načini: Z desno, z levo. Naprej, nazaj. Navspred, navzad. Iz opore. Naskokoma. Zaletoma.

2. *Meti odbočno* so samo obenožno — začenjajo z gibom nog v stran. Telo se prenaša z bokom čez orodje.

Prvine: Vzmah,
vskok,
premah,
used,
strig,
kolo,
preskok (odbožka).

Načini: Na desno, na levo. Naprej, nazaj. Z oprijemom oberočno, enoročno. Nizko, visoko. Brez obrata, z obratom. Iz opore, naskokoma, zaletoma.

3. *Meti prednožno* so enonožno in obenožno. Začenjajo s prednoženjem; pri metih obenožno je ves gib v prednoženju (pred očmi), pri metih enonožno samo večji del meta.

Prvine: Vzmah,
vskok,
premah,
used,
sesed,
kolo,
strig (samo obenožno),
preskok (prednožka).

Načini: Z desno, z levo (pri metih enonožno). Na desno, na levo (pri metih obenožno). Brez obrata, z obratom. Iz opore, naskokoma, zaletoma.

4. *Meti zanožno* so enonožno in obenožno. Začenjajo z zanoženjem in ves gib se izvede v zanoženju (ne vidimo nog).

Prvine:

Enonožno: Vzmah,	Obenožno: Vzmah,
vskok,	sesed,
premah,	premah,
used,	used,
sesed,	vskok,
odmah,	seskok,
odsun,	odmah,
seskok,	odsun,
preskok (zanožka),	kolo,
strig,	strig,
kolo.	preskok (zanožka).

Načini: Z desno, z levo (pri metih enonožno). Na desno, na levo (pri metih obenožno). Brez obrata, z obratom. Nizko, visoko, na premet. Iz opore, naskokoma, zaletoma.

5. *Meti skrčno*. So enonožno in obenožno — nastanejo s skrčenjem ali upognjenjem nog nad orodjem.

Prvine: Vzmah,
vskok (skrčno, klečno, izpomolno, razklepno),
used,
premah,
preskok (skrčno, vzpetno, izpomolno, razklepno).

Načini: Enonožno, obenožno. Naprej, nazaj. Z obratom, brez obrata. Z oprijemom oberočno, enoročno, brez oprijema (izprosta). Iz opore, naskokoma, zaletoma. Iz zamaha, iz stoji na rokah.

6. *Meti raznožno* so samo obenožno. Začenjajo z raznoženjem, s katerim se telovadec prenaša čez orodje.

Prvine: Vzmah,
used,
vskok,
premah,
sesed,
preskok (raznožka).

Načini: Naprej, nazaj, navzad. Z obratom, brez obrata. Z oprijemom oberočno, enoročno, brez oprijema (izprosta). Iz opore, naskokoma, zaletoma, iz zamaha, iz stoji na rokah.

7. *Premeti*. S prevratom telesa čez orodje okoli ramenske osi nastanejo premeti. To so gibi ne samo nog, ampak celega telesa.

Prvine: Vzmah,
preval (telo se dotika orodja),
prevrat (sklonjeno),
premet (uleknjeno).

Načini: Naprej, nazaj, v stran (premet). V vzpori, sklecno. Naskokoma, iz opore, zaletoma, iz stoji, v vesi, izprosta z odzivom nog (brez držanja) ali iz koleba, iz guga: na drogu in na kroglih.

12. Drže.

Če vztrajamo najmanj 3 sekunde v kakšnem položaju vese ali opore, naredimo držo.

Drže vadimo na vseh orodjih.

Prvine drž v vesi: Prednos,
razovka,
prapor.

Načini: Spredaj, zadaj. Enonožno, obenožno. Enoročno, oberočno. Z napetimi lehtmi, s skrčenimi. Iz vese, naskokoma, iz koleba.

Prvine drž v opori: Prednos,
vznos,
razovka s podporo,
razovka brez podpore,
stoja na ramenih,
stoja na glavi,
stoja na tilniku,
stoja na prsih,
stoja na rokah.

Načini: Enonožno, obenožno (v prednosu). Oberočno, enoročno. S skrčenimi lehtmi, z napetimi, ob predlaktju, ob lehteh, spredaj, zadaj. Iz opore, naskokoma, iz koleba.

(Dalje prih.)

Navodila k vajam za tekmo v Celju l. 1910.

(Vaje na orodju.)

(Konec.)

Konj na šir z ročajema. (Višji oddelek.)

Navodila za tekmovalca.

Sestava 1. Oprijem: Iz stoje bočno ob sedlu na levi podolžni strani konja oprimemo z desno roko sprednji ročaj na njegovem vrhu tako, da so prsti obrnjeni k vratu, palec pa k sedlu in telesu. Druga roka je ali prosta ali se opre blizu sprednjega ročaja na vrat.

Vaja: Krepko se sonožno odrinivši, premahnemo z des. nogo odnožno v sedlo, obračajoč se pri tem s celim obratom v l. na des. roki, in oprimemo z levo roko zadnji ročaj; na levo roko prenesemo tudi celo težo telesa, da more desna noga, nadaljujoč neprekinjeno začetni gib, s premahom odnožno naprej pod des. roko dovršiti kolo. Temu kolesu sledi kolo odbočno v l. nazaj, pri katerem se stegni niti spredaj niti zadaj ne smeta dotekniti konja. Po premahu naprej, s katerim smo dokončali kolo, prenesemo težo telesa na desno roko, da moremo s premahom desne noge pod levo nogo in l. roko nazaj premahniti v sedlo. Leva roka po tem premahu oprime takoj zopet zadnji ročaj. Začetni gib nadaljujemo neprekinjeno dalje, tiščeč telo k sprednjemu ročaju, in se v trenutku, ko hočemo z desno nogo pod desno roko premahniti naprej, odrinemo krepko z obema rokama od ročajev, da pridemo z obratom v levo v vzporo spredaj. Noga je po obratu v vzmahu odnožno z d. Kdor bi pri kolesu zanožno sedel in v sedlu se obračal, ne izvede kolesa z obratom in izgubi točke za izvedbo sploh. Kdor bi sklecnil v sklek in se šele odtod vzprl in nadaljeval vajo, bi prekinil vajo. Kolo odnožno, sledeče potem, ne potrebuje razlage, kakor tudi ne premah odnožno z desno not in strig odbočno v levo. Strig je treba izvesti v vzporo jezdno. Sed znači prekinjenje. Iz vzpore jezdno z l. spredaj, v katero smo prišli s strigom, premahnemo z desno nogo pod desno roko naprej, pa ne oprimemo z desno roko več ročaja, temveč prenašajoč pri tem težo telesa na l. roko, se istočasno z levim stegnom odrinemo od sedla ter, obračajoč se s $\frac{1}{2}$ obr. v l., povznašamo spojeni nogi prednožno nad vrat, kamor za nogama tudi z desno roko oprimemo kolikor mogoče blizu trupa; obenem se tu z novim poluobratom v l. obrnemo v oporo zadaj, ne da bi se usedli ali s stegnom se oprli ob konja, in obračajoč iznova trup s poluobratom v l., premahnemo z nogama prednožno pod l. roko v stojo na tleh z desnim bokom ob konju. Dotik s stegnom ali used znači izgubo točk.

Sestava 2. Običajni prijem na ročajih.

Vaja: Po naskoku v vzporo premahnemo z desno odnožno zunaj. Odtod se s premahom odnožno z d. nazaj ne vrnemo v vzporo spredaj, temveč dobivši s premahom dosti maha, pripajamo levo nogo skoro v zamahu k desni in se gibljemo dalje v kolo odbočno. Kolo odbočno brez dotike s stegnom ob konja! Istotako se pri prehodu iz kolesa odbočno v kolo prednožno z desno nogi ne smeta dotekniti konja. Šele ko desna premahne prednožno pod levo roko, se sme levo stegno nasloniti na konja. Leva roka po tem premahu ne oprime sprednjega ročaja na običajnem mestu, temveč nekoliko bolj nazaj, da naredi tako prostor za desno roko, ki po izvršenem drugem premahu desne noge (nazaj) ne oprime več zadnjega ročaja, ampak naravnost sprednji ročaj pred levo roko. V tej opori na sprednjem ročaju

premahnemo desno nogo, vzdržujoč mah, ki smo ga dobili pri kolesu prednožno nad sedlom, prednožno nad vrat, kamor na vnanji strani oprime takoj tudi l. roka. Leva noga se dotakne zopet s stegnom vratu. Desna noga med tem s premahom odnožno z desno nazaj pod des. roko nadaljuje neprekinjeno gib in dovrši kolo prednožno. Desna roka oprime takoj zopet z običajnim prijemom sprednji ročaj. Mah, dobljen s kolesom, ki ga še okrepimo z odzivom stegna leve napete noge, porabimo nato za premah odbočno v levo čez vrat, pri čemer, z levo roko krepko se odrinivši od vratu, prenesemo težo telesa izključno na desno napeto roko. Leva roka ne oprime več vratu. Med tem nadaljujemo neprekinjeno gib, obračajoč se s poluobratom v desno nad sedlo, kamor z desno nogo premahnemo prednožno. Leva roka takoj po tem premahu oprime zadnji ročaj, leva napeta noga se opre s stegnom ob sedlu. Desna noga med tem nadaljuje kolo prednožno. Mah, ki ga dobimo pri tem kolesu, okrepimo z odzivom levega stegna ter ga porabimo, spojivši napeti nogi, za sledeče kolo odbočno v levo. To kolo je izvesti brez dotike konja s stegnom v opori zadaj. Dokončanemu kolesu odbočno v levo pripojimo takoj premah odbočno v levo. Po tem premahu ne smemo z levo roko več oprijeti zadnjega ročaja. Trup obračamo s poluobratom v desno na desni roki, nogi prenesemo prednoženi in spojeni čez vrat, oprimemo z l. roko za njima na vrat in doskočimo na tla, z l. bokom obrnjeni h konju.

Kdor po premahu odbočno oprime iznova zadnji ročaj, prekine vajo. Isto velja, kdor kolo odbočno ali pa spojitev tega kolesa s premahom odbočno izvede z drsanjem nog ob orodje. Kdor po premahu odbočno vskoči ali sede bodisi na hrbet, bodisi na vrat, ne izvede vaje in izgubi število točk za izvedbo.

Sestava 3. Oprijem z desno z obrnjenim nadprijemom (glej sestavo 1.) na sprednjem ročaju, z levo pri sprednjem ročaju na vratu (ali tudi v sedlu).

Vaja: Iz stoje prečno (desni bok ob konju) se krepko odrinemo z nogama, vzpremo na roki in prenesemo nogi spojeni in napeti nad konja v položaju zanoženja. Tu se z levo roko odrinemo nazaj in, obračajoč se s $\frac{1}{2}$ obratom v levo, oprimemo z levo roko zadnji ročaj. Tako pridemo v nizek zamah bočno. Ne da bi se s stegnom doteknili konja, prenesemo z odzivom desne roke težo telesa na levo roko in premahnemo nogi odbočno v desno naprej pod desno roko. Drsanje stegen po premahu zanožno: izguba točk; vskok ali vzklek pri premahu zanožno: izguba znamke sploh. Po premahu odbočno v desno naprej oprimemo zopet z desno roko sprednji ročaj, prenesemo težo telesa na desno roko in, ne da bi se poprej z zadnjo stranjo stegen doteknili sedla, premahnemo z desno nogo pod levo nogo in levo roko nazaj. Sedaj šele se opre leva noga na levi podolžni strani konja. Dotika po premahu odbočno: izguba točk. Bržko smo z desno nogo premahnili, oprimemo iznova z levo roko zadnji ročaj, prenesemo težo telesa nanjo in, nadaljujoč kolo zanožno, premahujemo z desno nogo pod desno roko naprej.

Z desno roko ne oprimemo več, temveč prenesemo težo telesa izključno na levo roko in, obračajoč trup s poluobratom v levo, premahnemo spojeni in napeti nogi nad

hrbet, se obrnemo iznova s poluobratom v levo in oprimemo z desno roko za nogama na hrbet, kolikor mogoče blizu trupa. Tako smo prešli v vzporo zadaj na zadnjem ročaju in na hrbtu, toda ne da bi se doteknili s stegnoma hrbita.

Used ali dotika po premahu: izguba točk. Na že objasnjeni način pripojimo nato kolo zanožno z desno nazaj nad zadnjim ročajem in hrbtom, dalje preidemo s premahom prednožno sonožno v levo navspred s $\frac{1}{2}$ obr. v levo v vzporo zadaj na ročajih in naredimo iznova kolo zanožno z desno nazaj nad sedlom. Temu kolesu pripojimo prednožko v levo navspred čez hrbet.

Oprijem z desno roko iznova na ročaj po kolesu zanožno: izguba znamke!

Sestava 4. Opijem: V stoji bočno ob vratu na levi podolžni strani konja položimo desno roko na sprednji ročaj tako, da so prsti obrnjeni k sedlu, palec k vratu, in objamemo tako ročaj na njegovem vrhu. Leva roka se položi v širini ramen na vrat tako, da smere prsti naprej.

Vaja: Z obema nogama se krepko odrinivši, prenesemo nogi spojeni na levo v vzmah odbočno nad konjev vrat.

Istočasno se odrinemo krepko z levo roko od vratu, prenesemo težo telesa izključno na desno napeto roko in se, nadaljujoč začeti gib, obrnemo s poluobratom v desno nad sedlo ter premahnemo spojeni nogi prednožno čez zadnji ročaj, ki ga takoj, ko sta nogi prešli čezenj, oprimemo z običajnim prijemom. Tu se z novim poluobratom obrnemo v desno, ne da bi prekinili gib ali se s stegnoma doteknili konja, in s premahom odbočno v desno nazaj pod desno roko, ki pri tem premeni obrnjeni prijem v običajni nadprijem, preidemo v prosto vzporo spredaj na ročajih na desni podolžni strani konja, stegni pa se zopet ne dotakneta konja, temveč desna noga premahne prednožno pod levo nogo in levo roko not v sedlo, da bi takoj s premahom odnožno nazaj pod desno roko dovršila kolo prednožno. Šele po prvem premahu desne noge not se dotakne levo stegno sedla. Mah iz kolesa prednožno z desno, ki ga okrepimo še z odzivom levega stegna, porabimo, spojivši napeti nogi, za sledeče kolo odbočno v levo, ki se mora izvesti brez dotike konja s stegnoma v opori zadaj.

Dovršivši kolo odbočno v levo, preidemo v vzporo spredaj na ročajih, premahnemo odnožno z levo not, izvedemo strig odbočno v desno in nato v levo. Mah iz striga porabimo za sledeči premah leve noge nazaj pod desno roko do opore spredaj na ročajih, pripojimo kolo prednožno z desno in premah odbočno v levo. Po njem pa ne oprimemo več z levo roko zadnjega ročaja, temveč, obračajoč trup na desni napeti roki s poluobratom v desno, prenesemo nogi napeti in spojeni čez vrat in preidemo z novim poluobratom v desno in z oprijemom leve roke na vrat v oporo zadaj na vratu in na sprednjem ročaju; obračajoč se dalje z novim poluobratom v desno, premahnemo spojeni in napeti nogi pod desno roko prednožno nazaj v stoji na tleh, z levim bokom obrnjeni h konju.

Sestava 5. Opijem običajni.

Vaja: Do vštetelega kolesa odbočno v levo glej sestavo 2., odtod do striga odbočno v levo glej sestavo 4. Iz vzpore jezdno bočno, v katero smo prišli s strigom odbočno v levo, premahnemo odnožno z desno naprej, oprimemo iznova z desno roko zadnji ročaj in pripojimo potem kolo odbočno v levo nazaj na že popisani način. Kolo odbočno ustavimo v opori zadaj na ročajih, sloneč z zadnjo stranjo stegen na desni podolžni strani konja. Odtod premahnemo z levo nogo pod levo roko nazaj not, oprimemo takoj iznova z levo roko

sprednji ročaj, prenesemo težo telesa nanjo, se odrinemo z desno roko in izvedemo strig odbočno pod desno roko in nalično nato takoj pod levo roko. Iz opore jezdno, v katero smo tako prišli, premahnemo z desno nogo nazaj pod desno roko in pripojimo kolo prednožno z desno, po katerem zopet z obema rokama oprimemo dotična ročaja. Uporablajoč mah, dobljen s kolesom, spojimo v zamahu nogi in ju prenesemo v vzmahu odbočno v levo nad vrat. V tem trenutku se odrinemo z desno roko od zadnjega ročaja in, obračajoč se s celim obratom v desno navzad, oprimemo z desno roko na vrat, prehajajoč v oporo spredaj; brez prekinjenja pa upognemo trup in premahnemo odbočno v levo naprej pod levo roko v stoji bočno na tla ob levi podolžni strani konja, s hrbtom obrnjeni h konju.

Vskoki pri strigih: izguba točke.

Prekinjenje kolesa odbočno s $\frac{1}{4}$ obratom v opori spredaj: izguba znamke.

Bradlja. (Višji oddelek.)

Navodilo za tekmovalca.

Sestava 1. Naskok v oporo na lehteh kakor pri sestavi 1. nižjega oddelka. Iz opore vznosno na lehteh storimo izdaten zakoleb in, pritegnivši se v najvišji njegovi točki, odročimo in se s prevalom naprej z uleknjenim križem prevalimo do opore na lehteh. Hitro se tu oprijemši, nadaljujemo koleb, dobljen pri prevalu, vzpremo pri zakolebu v vzporo, nakar se v prednosu, ki pridemo vanj s predkolebom, ustavimo (tri pohodne dobe). — Odtod z dviganjem trupa, izvedenim počasi, preidemo v stoji na rokah v vzpori (tri dobe). Iz stoji se odsunemo nazaj do opore na lehteh, z napetima ali z zmerno skrčenima rokama, in naredimo preval razročno nazaj. Bržko smo telo prevalili nazaj, zgrabimo z rokama lestvini in, z uleknjenim križem manjšajoč nekoliko koleb, vzpremo ob napetih rokah z uleknjenim križem. Temu sledeči zakoleb ustavimo nad lestvinama, nogi spojeni pod d. (l.) roko premahnemo, pri čemer se naklonimo na l. (d.) roko, in izvedemo prednožko čez l. (d.) lestvino. Doskok z d. (l.) bokom k lestvini. Pred doskokom je treba še z d. (l.) roko oprijeti l. (d.) lestvino.

Sestava 2. Naskok v oporo in koleb kakor pri sestavi 1. nižjega oddelka. Pri zakolebu se odrinemo z lehtmi od lestvin in se pritezamo naprej, vzpirajoč se tako v stoji na rokah v vzpori (tri dobe). Iz stoji na rokah razovno brez podpore (razovke ni treba držati) spustimo nogi do vzpore. Ta gib naj preide v zmeren predkoleb, pri katerem se odrinemo z d. (l.) roko in, obračajoč se s poluobratom v l. (d.), prenesemo nogi čez l. (d.) lestvino, kamor takoj tudi z d. (l.) roko oprimemo za nogama. Iz opore zadaj, ki smo tako vanjo prešli na l. (d.) lestvini, premahnemo, ne da bi prekinili gib, nogi pod l. (d.) roko nazaj, pri čemer se iznova obrnemo s poluobratom v l. (d.). Z l. (d.) roko ne oprimemo več na prejšnje mesto, ampak preprimemo takoj na drugo lestvino. Tako smo prešli v vzporo prečno, iz katere, nadaljujoč gib, naredimo kolo zanožno sonožno v d. (l.) na ta način, da zakoleb nad lestvinama ustavimo in nogi napeti in spojeni hitro premahnemo pod d. (l.) roko.

Strani, navedene v besedilu vaj pri kolesu prednožno iz zanožno, so obvezne. Treba je torej kolo zanožno izvesti nad isto lestvino kakor kolo prednožno. Ostalo ne potrebuje razlage.

Sestava 3. Vzmik začnemo iz vese stojno spredaj ob napetih rokah, trup upognjen (nogi se opirata na tla na mestih, nad katerima držita roki za bradljo), oprijem najbolje

poln z vnanje strani lestvin. Odrinemo se, nogi dvignemo takoj do vese vzosno in sunemo navzgor nazaj, obenem se vzpirajoč z rokama. V prednosu se ustavimo (tri dobe). Pri zakolebu prenesemo d. (l.) nogo čez d. (l.) lestvino, se obenem odrinemo z d. (l.) roko od lestvine in preprimemo ž njo za d. (l.) nogo na d. (l.) lestvino, obračajoč se istočasno s $\frac{1}{2}$ obratom v l. (d.). Tako smo prešli v oporo jezdno bočno na d. (l.) lestvini s čelom v bradljo. Odtod, ne da bi prekinili gib, premahujemo z d. (l.) nogo naprej in, obračajoč se iznova s poluobratom v l. (d.), oprimemo z d. (l.) roko na drugo (sprednjo) lestvino v vzporo prečno s čelom v bradljo not. Dovršivši kolo, se gibata nogi v predkoleb. Ta predkoleb okrepiamo kolikor mogoče, da moremo s sledečim mu zakolebom takoj lahko preiti v stojo na rokah v vzpori tri dobe). Odtod preidemo v stojo na ramenih in, nato takoj upognivši trup, prevalimo telo na trenutek v oporo vzosno na lehteh, nakar hitro sunemo in križ uleknemo tako, da izvedemo preval gladko do vzpore (ne preval v oporo vzosno na lehteh, tu počakati in potem vzpora vzklopno). Z zakolebom, ki smo ga pri tem dobili, se dvignemo do razovke brez podpore, kjer počakamo (tri dobe). — S predkolebom naredimo premah prednožno sonožno v d. (l.) s poluobratom v l. (d.) v oporo ležno bočno ter takoj z d. (l.) nogo nadaljujemo gib s premahom prednožno med lestvine, izvedemo oba striga brez sukanja trupa in se, z d. (l.) nogo nazaj premahivši, brez nove dotike lestvine s to nogo odrinemo z l. (d.) stegnom ter, zasukavši trup na l. (d.), s prednožko doskočimo na tla z l. (d.) bokom k lestvini. Z l. (d.) roko je treba pred doskokom oprijeti sprednjo lestvino.

Sestava 4. Naskok in koleb kakor pri sestavi 1. nižjega oddelka. Preval naredimo s predkolebom uleknjeno do vzpore, pri čemer ne preidemo skozi stojo na ramenih, ampak iz opore na lehteh vzprožimo križ takoj v stojo v skleku in preidemo z napetjem rok v vzporo. Spad nazaj v veso vzosno kakor tudi naupor vzklopno je izvesti ob napetih rokah; treba je tu krepko suniti, da se telo more ustavit v prednosu (tri dobe). Odtod polagoma spuščamo nogi do vzpore in, venomer predklanjajoč se, preidemo razovno v stojo na rokah v vzpori, kjer zopet vztrajamo tri pohodne dobe.

Preval naprej glej sestavo 3. — Kolo raznožno naprej naredimo iz zakoleba s krepkim odrivom z rokama in hitrim premahom z napetima nogama pod rokama brez dotike lestvin. Po kolesu zanožno sonožno zdrsnemo z d. (l.) nogo (levo [d.] pustimo med lestvinama) na vnanji strani l. (d.) lestvine nazaj pod l. (d.) roko ter naredimo tako kolo prednožno. Koleb je treba tu z nogo, ki je ostala med lestvinama, okrepi in pred dovršitvijo kolesa trup nekoliko upogniti, da dobimo zadosten koleb za sledečo zanožko.

Po kolesu prednožno z d. (l.) ne oprimemo več z l. (d.) roko l. (d.) lestvine, ampak zasukavši se v zakolebu s poluobratom v d. (l.), preprimemo z l. (d.) roko na d. (l.) lestvino pred d. (l.) roko z notranje strani in doskočimo s hrbtom proti d. (l.) lestvini.

Sestava 5. Pri prevalu nazaj v razovko ni preiti skozi stojo na ramenih, ampak do stoje v skleku in odtod takoj brez prekinjenja v razovko. Spad nazaj do opore vzosno

na lehteh iz razovke brez podpore je izvesti s predkolebom v vzpori, pri premahu nazaj sklonjeno sunemo nazaj navzgor z uleknjenjem križa in preidemo v oporo na lehteh. Iz stoje na rokah v vzpori se vrnemo v vzporo spredaj in porabimo ta koleb za prednožko v d. (l.) s celim obr. v d. (l.), obračajoč se okoli d. (l.) napete roke.

Navodila za sodnika.

Sestava 1. Preval naprej je izvesti gladko na ramenih odročenih rok. Prekinjenje prevala v stoji na lehteh znižuje znamko. Isto velja, če ni križ vedno uleknjen. O prednosu glej nižji oddelek. Pokrčenje rok pri dviganju trupa v stojo ne znižuje znamke, če je izvedba sicer gladka. Pri odsunu je dovoljeno pokrčiti roki brez vpliva na znamko. Kolo zanožno sonožno, izvedeno z drsanjem, znižuje znamko. Oprijem roke na prejšnje mesto po kolesu: izguba znamke sploh!

Sestava 2. Pokrčenje rok pri prehodu z zakolebom v stojo ne znižuje znamke, če je izvedba drugače gladka. V mirni stoji je treba vztrajati tri dobe, sicer nižja znamka, eventualno izguba znamke sploh. Razovke ni treba držati, zadostuje počasen gladek prehod v vzporo. Pri kolesu prednožno je neogibno na lahko zdrsniti po lestvini; močnejša dotika: nižja znamka. Kolo zanožno glej sestavo 1. Obrat v prednosu je izvesti brez znatnega pada nog, sicer nižja znamka. Used pri prednosu bočno — ničla. Kolo zanožno in prednožka s $\frac{1}{2}$ obr. glej sest. 1.

Sestava 3. Vzmik je izvesti do napetih rok, sicer nižja znamka. Lahka dotika noge, ki je pri kolesu zanožno ostala med lestvinama, ne vpliva na znamko. Drugače je z močnejšo dotiko. Ta more značiti tudi močno prekinjenje. V stojo je treba preiti s prvim zakolebom, sledečim kolesu. Sicer izguba znamke sploh. Sklecniti v stoji in na novo se dvigati, znižuje znamko. Istotako tudi korak z roko naprej ali nazaj. Znamke ne znižuje, če se je telovadec v zakolebu iz prevala dvignil nad vodoravni položaj in se odtod šele spustil v razovko. Razovka više ali niže nego vodoravno znižuje znamko. Premah prednožno sonožno in sledeči mu premah enonožno je treba izvesti brez prekinjenja, dasi je po prvem premahu dovoljena dotika lestvine z nogama brez vpliva na znamko. — V vzmik do prednosa je treba preiti skozi vzporo (križ uleknjen).

Sestava 4. Preval je treba izvesti takoj v stojo v skleku, ne pa v stojo na ramenih in odtod takoj dalje v oporo. Sicer nižja znamka. Stojo razovno je izvesti v resnici razovno. Kakršenkoli mah po svojem značaju zniža ali uniči znamko sploh. Kolo raznožno in zanožno brez drsanja po lestvinah, sicer nižja znamka. Poluobrat pri zanožki je treba izvesti že nad lestvinama. Sicer nižja znamka. Oprijem z roko, pod katero se je izvedlo kolo prednožno, na prejšnje mesto: ničla.

Sestava 5. Vzklopko je zadržati v prednosu. Dodatni prehod v prednos provzroči izgubo znamke sploh. Nezadostno visok prednos in potem šele popravljen znižuje znamko.

Obrat glej nižji oddelek. Preval nazaj v razovko brez podpore, izveden tako, da je telovadec naredil preval do stoje v skleku, odtod pa brez prekinjenja spustil nogi do razovke, ne vpliva na znamko.

Vestnik slovenskega Sokolstva.

Slovenska sokolska zveza.

Seja župnih načelnikov in tehničnega odseka S. S. Z. dne 10. aprila 1910. Navzočni br.: zvezni načelnik dr. Murnik,

zvezni podnačelnik Smertnik, župni načelniki: Kranjc, Novak, Perdan, dr. Pestotnik, E. Sajovic; od tehničnega odsega razen že med župnimi načelniki omenjenih članov še brata

Bukovnik in Drenik. — Br. načelnik je pozdravil navzočene brate ter omenil, da je zveza v nekaki prehodni dobi, v kateri ni umestno sestaviti zveznega vad. zbora po predpisu starih pravil, po predpisu novih pravil pa to ni še mogoče. Sklinal je zagradelj vse župne načelnike in pa tehnični odsek, v katerem so tudi tehnični vodniki formalno še ne osnovanih žup, k skupni seji, da rešijo nujne zadeve za celjski zlet. — Predelale so se praktično najpoprej vaje s kiji, predložene po br. E. Sajovicu za telovadke pri javni telovadbi ob celjskem zletu, in odobrile z nekaterimi izpremembami. Doposlali jih je čimprej dotičnim društvom. — Glede na kratki čas, ki je za tekmo na razpolago, in ker mnogo društev na deželi še nima krogov, se v poljubnih vajah na krogih v Celju ne bo tekmovalo. V zmislu posebnih določil tekmovalnega reda S. S. Z. za tekme vrsta se določila za tekmo v Celju skok v višino in tek. — Vsaka župa mora tehničnemu odseku naznaniti primerno število sposobnih tekmovalnih sodnikov. Pri oceni vaj se je strogo ravnati po navodilih, objavljenih v „Slovenskem Sokolu“. Za proste vaje velja razlaga, objavljena lani v „Vadbenih večerih“. — Spored javne telovadbe se določi definitivno v prihodnji seji. Del sporeda je prihranjen gostom ter se bodo naprosile zveze drugih slovanskih narodov, da se udeležijo javne telovadbe s posebnimi točkami.

Nato je bila informativna debata o javni telovadbi in tekmi pri celjskem zletu.

Celjski zlet. „Celjski Sokol“ je naznanil S. S. Z., da je sprejel vse pogoje, ki jih je bil zvezni odbor sklenil za

priveditev celjskega zleta (glej zapisnik o seji zveznega odbora dne 9. januarja t. l. v 1. števil. „Slov. Sokola“). Finančno stran prevzame „Celjski Sokol“ sam ob eventualnem, pod točko 5. pogojev omenjenem prispevanju vseh zveznih društev v pokritje deficita. Zlet se bo vršil dne 14. in 15. avgusta 1910.

Tekma S. S. Z. ob celjskem zletu dne 14. in 15. avgusta 1910. bo obsegala po izpopolnitvi, sklenjeni pri seji župnih načelnikov in zveznega tehničnega odseka:

1. po eno določeno vajo na drogu, bradlji in konju na šir. Vaji na drogu in bradlji se lahko izvedeta na poljubno stran, toda v celi vrsti na isto stran; vajo na konju je izvesti na obe strani;

2. dve sestavi prostih vaj za celjski zlet;

3. skok v višino: v višjem oddelku najmanj 1·20 m, največ 1·40 m; v nižjem oddelku najmanj 1·10 m, največ 1·30 m;

4. tek na 91·4 m; najboljši čas v višjem odelku 13 sek., v nižjem 14 sek.

Podrobnosti so razvidne iz „Tekmovalnega reda S. S. Z.“, objavljenega lani v „Slovenskem Sokolu“. Ponatis tekmovalnega reda v priročni obliki brošure se dobiva pri predsedstvu S. S. Z., in sicer iztis po 50 vin., po pošti 3 vin. več.

Razen tekme vrst in posameznikov v višjem in nižjem oddelku se bo vršila tudi tekma posameznikov za prvenstvo S. S. Z. v vajah, ki so bile določene za mednarodno tekmo v Luksemburgu (glej lanske „Vadbene večere“).

Raznoterosti.

Prva ženska telovadna tekma v češkem Sokolstvu se je vršila dne 6. marca 1910 v telovadnici Žižkovskega Sokola. Bila je to tekma ženskih odsekov sokolske župe Středočeské. Tekma je bila za članice vadiateljskih zborov obvezna, to je, vsak zbor je moral biti pri tekmi zastopan vsaj po eni članici. Obsegala je po eno obvezno in po eno poljubno vajo: 1. v prostih vajah, 2. v vajah s kiji, 3. na bradlji, 4. na krogih, 5. dva obvezna preskoka prednožno čez konja vzdolž (z desne in z leve strani). Poljubne vaje je bilo mesec poprej poslati župnemu načelniku. Obvezne vaje so se izžrebale neposredno pred tekmo iz zbirke vaj, sestavljenih v ta namen. Pri poljubnih vajah se je ocenila težkost vaje in izvedba. Tekmovalo se je po tekmovalnem redu za prvenstvo Česke sokolske zveze. Za tekmovalke, ki bi dosegle vsaj 80% vseh dosežnih točk, je bila določena I. nagrada, za 70% II., za 60% III. Tekma je dosegla znamenit uspeh. Ocena v „Věstniku Sokolskem“ poudarja, da je naredila naslednji vtisk: 1. Vladala sta mir in disciplina, kar je omogočilo gladko in hitro izvršitev tekme; 2. pokazal se je zvišan nivo izvežbanosti kakor glede stopnje vaj tako glede izvedbe; 3. uveljavila se je lastna tvorna moč in praksa tekmovalk v sestavljanju vaj; 4. izkazala se je kot dobro sredstvo za vadbo

samostojnosti in pridobivanje samozaupanja; 5. pokazala se je tekma kot novo hvaležno polje za uveljavljanje prizadevnosti, pridnosti in nadarjenosti mladih, svežih moči. Zmagovalke so bile: prva: Fialová Milada, Král. Vinohrady, 122 točk = 93·84%; druga: Sýkorová Běta, Král. Vinohrady, 118 točk = 91·15%; tretja: Jarešová Libuše, Král. Vinohrady, in Hermanová Vlasta iz Žižkova, obe po 110 točk = 84·6%. Nad 80% je doseglo 7 tekmovalk, nad 70% 19, nad 60% pa 10. Tekme se je udeležilo 40 tekmovalk in so vse dovršile tekmo.

Zveza italijanskih gimnastov je štela l. 1909. okoli 200 društev z 20.000 člani. Kako Italijani umevajo svojo telovadno institucijo, kaže to, da je častni predsednik sam kralj ter da se sej predsedništva udeležujejo zastopniki vojnega in naučnega ministrstva. Sedanji predsednik zveze je inž. Viktor Moschini v Rimu. Pri mednarodni tekmi v Luksemburgu je italijanska vrsta dosegla 3. mesto. Italijani so izvršni telovadci na orodju in resni konkurenti pri tekmah. Prihodnji italijanski zlet bo v Turinu l. 1911.; pri tej priliki se bo vršila tudi mednarodna telovadna tekma.

Po „Cv. p.“



1. Vadbena ura.

(Dalje.)

C. Žene.

1. **PROSTE VAJE.** Časomerje: 1, 2, 3, 4. Mera zmerna.

I. oddelek.

1. s predkorakom z d. zanožna stoja z l. — vzročiti ven.
2. $\frac{1}{2}$ obr. v l. v odnožno stojo z d. — predročiti na l. (po najkrajši poti).
3. prednožna stoja z d. not — predklon — predročiti na d.
4. vzklon — $\frac{1}{4}$ obr. v l. — spetna stoja — priročiti.

III. oddelek.

1. zanožna stoja z l. — zročiti ven.
2. a) s predkorakom z l. zanožna stoja z d. — vzročiti;
b) $\frac{1}{4}$ obr. v d. v prednožno stojo z d. — predročiti — predklon.
3. a) vzklon — zanožna stoja z l. — odročiti;
b) s predkorakom z l. zanožna stoja z d. — vzročiti.
4. s prisunkom d. spetna stoja — priročiti.

V. oddelek.

1. a) s predkorakom z d. zanožna stoja z l. — vzročiti ven;
b) $\frac{1}{2}$ obr. v l. v odnožno stojo z d. — predročiti na l;
c) d) drža.
 2. a) prednožna stoja z d. not — predklon — predročiti na d.;
b) vzklon — $\frac{1}{4}$ obr. v levo — spetna stoja — priročiti;
c) d) drža.
 3. a) zanožna stoja z l. — zročiti ven;
b) s predkorakom z l. zanožna stoja z d. — vzročiti;
c) $\frac{1}{4}$ obr. v desno v prednožno stojo z d. — predročiti — predklon;
d) drža.
 4. a) vzklon — zanožna stoja z l. — odročiti;
b) s predkorakom z l. zanožna stoja z d. — vzročiti;
c) z prisunkom d. spetna stoja — priročiti;
d) drža.
- V oddelku II. vadimo oddelek I. na drugo stran. V oddelku IV. vadimo oddelek III. na drugo stran. Vsak oddelek štirikrat. Roki stisnjeni v pest.

2. **KROGI** (v višini prsi).

I. stopnja.

1. vesa stojno spredaj pred rok. — pritezati se v zgibo in se zopet spuščati nazaj v izteg. veso (nekolikokrat ponavljati).

2. vesa stojno spredaj pred rok. — zgiba in spustiti se v veso stojno spredaj za rok.
 3. vesa stojno spredaj pred rok. — zgiba — z odzivom nog prednoževati.
 4. vesa stojno spredaj pred rok. — zgiba — z odzivom nog raznoževati in sonoževati.
 5. vesa stojno spredaj pred rok. — zgiba — suniti s krogom v stran in takoj zopet v zgibo menoma z d. in z l.
 6. vesa stojno spredaj pred rokama — zgiba — s spuščanjem vesa stojno v d. stran — zgiba — vesa stojno v l. stran — zgiba.
 7. vesa stojno spredaj pred rok. — zgiba — z odzivom nog menjati veso stojno spredaj za rok. in narobe (nekolikokrat ponavljati).
 8. vesa stojno spredaj pred rok. — zgiba — z odzivom nog menjati veso stojno v d. in v l. stran.
- (Povsod se razume zgiba stojno.)

II. stopnja.

1. vesa stojno spredaj pred rok. — zgiba — razročiti in se spuščati z izvinkom v veso stojno zadaj za rok.
2. vesa stojno zadaj za rok. — razročiti in se spuščati z izvinkom v veso stojno spredaj pred rok.
3. vesa stojno spredaj pred rok. — zgiba — suniti s krogom v stran (menoma v desno in v levo).
4. vesa stojno spredaj za rok. — s predročevanjem (s sklonjenim trupom) dvigati se in se zopet spuščati.
5. vesa stojno spredaj za rok. — oddaljevati (razročevati) in približevati (vzročevati) kroge.
6. vesa stojno spredaj pred rok. — zgiba — vesa v laktih menoma z desno in z levo in spuščati se ponovno v zgibo.
7. vesa stojno spredaj pred rok. — zgiba — spuščati ponovno z eno, nato z drugo roko krog in ga zopet oprijemati.
8. vesa stojno spredaj pred rok. — zgiba — suniti naprej ponovno z desno in z levo.

III. stopnja.

1. vesa v laktih stojno spredaj pred rok. — z razročevanjem pritezati in zopet spuščati se.
 2. vesa v laktih stojno spredaj pred rok. — z razročevanjem spustiti se v veso v laktih stojno zadaj.
- Krogi nad glavo (dosežni):
3. v vesi giba nog, skrčevati in napenjati menoma eno, nato drugo ali obe obenem.
 4. naskokoma zgiba — spuščati se v veso.
 5. naskokoma zgiba — suniti s krogom v stran in se takoj povrniti v zgibo, ponovno z desno in z levo.
 6. naskokoma zgiba — suniti naprej in takoj skrčiti ponovno z desno in z levo.
 7. naskokoma zgiba — polagoma spuščati se v veso do stoje na tleh in zopet naskokoma v zgibo.
 8. naskokoma zgiba — suniti s krogom v stran, predročiti in povrat v zgibo ponovno z desno in z levo.

3. BRADLJA (do bokov).

I. stopnja.

1. naskokoma sed za roko znotraj bradlje — sesed v stojo prečno znotraj ponovno za d. in l. roko.
2. naskokoma sed za d. (l.) roko znotraj bradlje — poluobrat v l. in s pre-prijemom d. roke na l. lestvino sesed v bradljo.
3. naskokoma sed za d. roko znotraj bradlje, $\frac{1}{4}$ obr. — presed prednožno sonožno zunaj bradlje — sesed naprej.
4. = 3. po obratu sesed na zunanjo stran.
5. naskokoma vzpora — seskok znotraj bradlje (nekolikokrat ponavljati) pri zadnjem naskoku used sonožno na d. lestvino za roko znotraj, pre-prijem za telo, presed prednožno sonožno na vnanjo stran — sesed.
6. naskokoma vzpora — sukati trup v d. in l. — seskok.
7. naskokoma vzpora — upogibati in napenjati eno in obe nogi — used za roko — seskok znotraj bradlje.
8. naskokoma vzpora — prednoževati z eno in z obema nogama — z zmernim kolebom used sonožno za roko — presed sonožno na zu-nanjo stran — sesed.

II. stopnja.

1. naskokoma vzpora — s predkolebom used prednožno sonožno v d. (l.) zunaj na d. (l.) lestv. sesed.
2. naskokoma vzpora — z zakolebom used zanožno sonožno v d. (l.) zunaj — sesed.
3. naskokoma vzpora, s predkolebom vzpora ležno pred rokama na d. (l.) lestv. (nogi skriženi) — zakoleb — s predkolebom used prednožno sonožno v d. zunaj — sesed.
4. naskokoma vzpora — z zakolebom vzpora ležno za rok. na d. (l.) lestv. (nogi skriženi) — seskok ven.
5. naskokoma vzpora — s predkolebom vzpora ležno pred rok. na d. (l.) lestv. — z zakolebom vzpora ležno za rok. na l. (d.) lestv. — seskok.
6. naskokoma vzpora — z zakolebom vzpora ležno za rok. — used pred-nožno sonožno v d. (l.) zunaj — sesed.
7. naskokoma vzpora — z zakolebom vzpora ležno za rok. — s pred-kolebom used prednožno z l. (d.) na d. (l.) lestvino — premah zanožno z d. (l.) v stojo zunaj bradlje.
8. naskokoma vzpora — s predkolebom vzpora ležno pred rokama — z zakolebom used zanožno sonožno v d. (l.) zunaj — sesed.

III. stopnja.

1. naskokoma vzpora — s predkolebom vzpora ležno pred rok. — z zako-lebom zanožka v d. (l.).
2. naskokoma vzpora — z zakolebom vzpora ležno za rok. — s predkolebom vzpora ležno pred rok. — used prednožno v d. (l.) zunaj — sesed.
3. naskokoma vzpora — z zakolebom vzpora ležno za rok. — s pred-kolebom prednožka v d. (l.).
4. naskokoma vzpora — z zakolebom vzpora ležno za rok. — sklek ležno — vzpora — seskok zanožno.
5. naskokoma vzpora — z zakolebom vzpora ležno za rok. — menoma predročiti z desno in z levo — s predkolebom used prednožno sonožno v d. (l.) zunaj — sesed.
6. naskokoma vzpora — z zakolebom vzpora ležno za rok. — seskok za-nožno v d. (l.) s preprijemom l. (d.) roke na d. (l.) lestvino.

7. naskokoma vzpora — z zakolebom vzpora ležno za rok. — vzpora — polagoma spuščati se sklecno v stojo na tleh — naskokoma vzpora — z zakolebom zanožka.
8. naskokoma vzpora — z zakolebom vzpora ležno za rok. — polagoma odsun v oporo na predlaktju ležno — vzpora ležno — s predkolebom prednožka.

RAZNOTEROSTI.

I. stopnja.

Telovadke, stoječe v skupkih proti sebi, se primejo za roke.

1. Vskoki nizko in visoko na mestu.
2. Poskoki naprej, nazaj in v stran.
3. Z vskokom obrati nazaj in nasprotno.
4. Z odkoraki in s podajanjem rok obrati nazaj in naprej.
5. Dvojni obrati z vzročanjem.
6. Podpirati se vzajemno ob prstih nog — spuščati se v čepenje in zopet vzravnavati.
7. Podpirati se ob prstih nog — z napetjem rok se močno zaklanjati in s pokrčenjem rok se vzklanjati.
8. Telovadki se podpirata ob prstih nog, pri tem spušča ena drugo, ki se zakloni toliko, da sta roki napeti, nato jo s krčenjem rok zopet priteguje.

II. stopnja.

V trojicah.

1. Dve telovadki v predkoračni stoji s čelom proti sebi primeta z eno roko roko tretje telovadke, z drugo ji pa podpirata lehti; tretja telovadka prehaja z odzivom v ležno oporo pred rokama in za rokama.
2. Na isti način se držeč, naredi tretja naskok v vzporo.
3. Dve telovadki, v predkoračni stoji s čelom proti sebi stoječ, položita eno roko na ramena, drugo v bok; tretja telovadka ju oprime z obema rokama na lehteh in preide s počepom v veso stojno spredaj in se nato priteza v zgibo in se spušča zopet v veso.
4. Dve telovadki s čelom proti sebi poklekneti na eno koleno, tretja, opirajoč se na njuna kolena, preide v oporo ležno za rokama in vadi ponovno sklek in vzporo, pri čemer jo drugi dve podpirata z eno roko pod pazduho, z drugo roko pa držita za zapestje.
5. Na isti način klečeči telovadki podpirata tretjo z obema rokama pod pazduho, ta pa v opori ležno za rokama preide z odzivom nog v oporo ležno pred rok. in nalično nazaj.
6. Telovadke, stoječe v tesnem zastopu, se drže z rokami v pasu (tudi roke na ramenih), zadnja izmed njih poklekne na eno koleno, ostali pa sedeta na koleno prejšnje; to je izvesti na povelje: ena, dve!
7. V sedu je mogoče vaditi tudi priklapljene gibe, kakor odročiti, vzročiti itd.
8. Isto izvesti v krogu in s priklopljenimi gibi rok.

III. stopnja.

1. Dve telovadki poklekneti na eno koleno s čelom proti sebi in držita z rokama tretjo telovadko, katera se opira v opori čepno na njuna kolena, pod pazduho; tretja prehaja z odzivom nog v prednos in nazaj.
2. Dve telovadki v predkoračni stoji se trdno držita z eno roko, tretja telovadka se jima usede na roke in ju objame okoli vratu; prvi dve jo držita s prostima rokama v pasu in jo prenašata.

- Štiri telovadke, stoječe križema proti sebi, se držijo za roke in stopijo tesno k sebi v sredo tako, da se dotikajo z nožnimi prsti, nato preidejo z zaklonom v čepenje, napenjajoč polagoma roke; s skrčevanjem rok (s pritezanjem) se izvede nato vzklon in vzravnava.
- Telovadke naredijo krog s čelom not in se odštejejo na prve in druge; prve preidejo v klek enonožno in držijo z eno roko druge telovadke pod pazduho, z drugo roko na zapestju, te se opirajo na njih kolena v opori čepno in prehajajo nato s poskokom v oporo ležno za rokama in zopet v čepenje; menjavši se, ponavljajo isto druge.
- Lih telovadke se objemajo v krogu s čelom not z rokami za ramena — sode s čelom iz kroga ven se primejo z rokami za njih lehti in preidejo v veso stojno spredaj pred rokama — menjavajo nato zgibo in veso, po vzravnavi se menjajo s sodimi.
- Dve telovadki proti sebi primeta z obema rokama vsaka za eno roko tretjo, katera se opre z nožnimi prsti ob njuna stopala; nato jo spuščata v zaklon tako daleč, da sta roki napeti, in jo s skrčevanjem rok zopet pritezata.
- 6 do 8 telovadk v krogu se vse trdno primejo za roke, sode preidejo v veso ležno spredaj, opirajoč se v sredi ob nožne prste nasprotnih na ta način, da preidejo najprvo v počep enonožno in nato šele s prisunkom skrčene noge v veso ležno; na naličen način vzravnava. Menjavši se, izvajajo isto druge telovadke.
- Isto. Stoječe telovadke privedejo s koraki v desno ali v levo stran ta krog v gibanje (krožijo).

D. Člani.

1. PROSTE VAJE.

I. oddelek.

- odročiti (hrbt. položaj).
- s predkorakom z d. zanožna stoji z l. — vzročiti (palč. pol.).
- $\frac{1}{2}$ obr. v l. v odnožno stoji z levo — odklon v desno — v loku not odročiti (palč. pol.).
- vzklon — priročiti — leva po najkrajši poti, desna v loku navzgor — s prisunkom desne spetna stoji.

V II. oddelku izvedemo I. oddelek v nasprotno stran.

III. oddelek.

- odročiti (hrbt. pol.).
- s predkorakom z d. $\frac{1}{2}$ obr. v levo v odnožno stoji z levo — odklon v desno — z loki navzgor odročiti dol z d., vzročiti ven z l.
- vzklon — $\frac{1}{2}$ obr. v l. v zanožno stoji z d. predročiti leva naravnost, desna v loku navzgor (palč. pol.).
- s prisunkom d. spetna stoji — priročiti.

V IV. oddelku izvedemo III. oddelek v nasprotno stran.

V. oddelek.

- odročiti (hrbt. pol.) — zanožna stoji z d.
- s predkorakom z d. $\frac{1}{2}$ obr. v l. v odnožno stoji z l. — odklon v d. — z loki navzgor odročiti dol z d., vzročiti ven z l.
- vzklon — $\frac{1}{2}$ obr. v l. v zanožno stoji z d. — predročiti (l. naravnost, d. v loku navzgor, palč. pol.).
- odročiti (hrbt. pol.) — spetna stoji.
- s predkorakom z d. $\frac{1}{2}$ obr. v l. v odnožno stoji z l. — odklon v d. — z loki navzgor odročiti dol. z d., vzročiti ven z l.

6. vzklon in odklon v l. — odnožna stoja z d. — z loki navzgor odročiti dol z l. vzročiti ven z d.
7. vzklon in $\frac{1}{2}$ obr. v l. v zanožno stojo z d. — vzročiti (d. v loku navzdol).
8. s prisunkom desne spetna stoja — z odročenjem priročiti.
Vsak oddelek štirikrat

2. KROGI.

I. stopnja.

1. vesa — predkoleb — zakoleb — s predkolebom vesa vzosno — z zakolebom seskok.
2. vesa — predkoleb — zakoleb — s predkolebom prevrat nazaj v veso zadaj (uleknjeno) — seskok.
3. vesa — predkoleb — zakoleb — s predkolebom vesa vzosno — s spuščanjem nog zgiba — polagoma vesa — seskok.
4. vesa — predkoleb — zakoleb — s predkolebom vesa vzosno — vesa strmoglavo — uleknjeno skozi veso zadaj seskok.
5. vesa — predkoleb — zakoleb — s predkolebom prevrat nazaj v veso zadaj — sklonjeno nazaj v veso vzosno — zgiba (s spuščanjem nog) seskok.
6. vesa — predkoleb — zakoleb — s predkolebom prevrat nazaj v veso zadaj — nazaj sklonjeno v veso vzosno — vesa strmoglavo — s spuščanjem nog zgiba — vesa — seskok.

II. stopnja.

1. vesa — predkoleb — zakoleb — s predkolebom uleknjeno vesa strmoglavo — polagoma uleknjeno v veso zadaj — sklonjeno nazaj v veso vzosno — z zakolebom seskok.
2. vesa — predkoleb — zakoleb — s predkolebom v veso vzosno — izvinek nazaj — s predkolebom vesa vzosno — suniti do označene razovke v vesi zadaj uleknjeno — skozi veso zadaj seskok.
3. vesa — predkoleb — z zakolebom izvinek naprej v veso zadaj — sklonjeno vesa vzosno — vesa strmoglavo — polagoma s spuščanjem nog uleknjeno v zgibo — seskok.
4. vesa — predkoleb — zakoleb — s predkolebom v veso vzosno — izvinek nazaj — s predkolebom vesa strmoglavo — polagoma do označene razovke v vesi zadaj — seskok.
5. vesa — predkoleb — z zakolebom izvinek naprej do vese vzosno — vesa strmoglavo — s spuščanjem nog zgiba — polagoma v veso vzosno — suniti v razovko v vesi zadaj in seskok.
6. vesa — vesa vzosno — vesa strmoglavo — vesa vzosno — izvinek nazaj — s predkolebom zgiba — polagoma v veso vzosno — vesa strmoglavo — uleknjeno skozi veso zadaj seskok.

III. stopnja.

1. vesa — predkoleb — zakoleb — s predkolebom uleknjeno (razovno skozi veso strmoglavo) vesa zadaj — polagoma uleknjeno v veso strmoglavo — polagoma do označene razovke v vesi spredaj — z zakolebom seskok.
2. vesa — predkoleb — zakoleb — s predkolebom v veso vzosno — izvinek nazaj — s predkolebom uleknjeno (skozi veso strmoglavo) vesa zadaj — uleknjeno skozi veso strmoglavo do označene razovke v vesi spredaj — polagoma vesa strmoglavo (z oddaljevanjem krogov in spuščanjem nog) seskok.

3. vesa — vesa vznosno — z zakolebom izvinek naprej do vese zadaj in razovno uleknjeno v veso strmoglavo — uleknjeno zgiba zadaj — polagoma v veso vznosno — z izvinkom nazaj seskok.
4. vesa — predkoleb — zakoleb — s predkolebom uleknjeno vesa strmoglavo — polagoma zgiba zadaj — polagoma vesa vznosno — z zakolebom izvinek naprej do vese vznosno — suniti do označene razovke v vesi spredaj — zakolebom seskok.
5. vesa — zgiba — polagoma uleknjeno vesa strmoglavo — izvinek nazaj — uleknjeno (torej razovno) do označene razovke v vesi zadaj — uleknjeno nazaj do vese strmoglavo — v zakolebu seskok.
6. vesa — uleknjeno vesa strmoglavo — polagoma skozi označeno razovko v veso zadaj — zgiba zadaj — polagoma vesa vznosno — z zakolebom izvinek naprej do označene razovke v vesi zadaj — seskok.

3. BRADLJA.

I. stopnja.

Iz kolebanja v opori na lehteh spredaj:

1. z zakolebom opora na lehteh ležno za rokama — s pritegom z rokama menoma sklek in vzpora ležno za rokama — s predkolebom used prednožno sonožno na l. lestvini — presed prednožno sonožno na d. lestvino, preprijem pred telo — sesed zanožno v l.
2. z zakolebom opora na lehteh ležno za rokama — s pritegom sklek in vzpora ležno za rokama — s predkolebom used prednožno sonožno na l. lestvini zunaj — vzmali prednožno in used prednožno z l. na l. lestvini zunaj, preprijem pred telo — sesed zanožno v d. s $\frac{1}{2}$ obr. v l.
3. z zakolebom opora na lehteh ležno za rokama — polagoma menoma vzpora — ležno za rokama — s predkolebom used prednožno z levo na d. lestvini zunaj — kolo zanožno z d. nad d. lestvino s $\frac{1}{1}$ obr. v l. (z oprijemom oberočno na l. lestvino) do seda sonožno pred rokama — sesed prednožno v d.
4. z zakolebom opora na lehteh ležno za rokama — s pritegom soročno sklek in vzpora ležno za rokama — s predkolebom used prednožno z d. na l. lestvino — kolo zanožno z l. nad l. lestvino s $\frac{1}{1}$ obr. v d. do seda sonožno na d. lestvini (pred obratom: levi) — sesed prednožno sonožno v l. not — zanožka v l.
5. z zakolebom opora na lehteh ležno za rokama — polagoma sklek in vzpora ležno za rokama — s predkolebom used prednožno sonožno na l. lestv. zunaj — sesed prednožno sonožno v d. not in used prednožno z l. na d. lestvino zunaj — kolo zanožno z d. s $\frac{1}{1}$ obr. v l. v stoja na tleh.
6. z zakolebom opora na lehteh ležno — polagoma sklek in vzpora ležno za rokama — s predkolebom used prednožno z l. na d. lestvino — kolo zanožno z d. čez d. lestvino s $\frac{1}{1}$ obr. v levo do seda sonožno zunaj na l. lestvini — vzmali prednožno sonožno in used prednožno z levo na d. lestvini zunaj — sesed zanožno v desno.

II. stopnja.

Iz kolebanja v opori na lehteh spredaj:

1. s predkolebom vzpora vzklopno — kolo zanožno z levo nad l. lestvino — zakoleb — s predkolebom sklecno used prednožno z levo na d. lestvini zunaj — sesed zanožno z d.
2. s predkolebom vzpora vzklopno — z zakolebom kolo zanožno z d. nad d. lestvino — z zakolebom vzpora ležno za rok. — odsun v oporo na lehteh ležno za rokama, s predkolebom used prednožno sonožno na d. lestvini zunaj — vzpora — sesed prednožno sonožno v l. not — zanožka v l.

3. s predkolebom used prednožno sonožno na l lestvino zunaj — vzpora — sesed prednožno sonožno v d. not — z zakolebom odsun v oporo na lehteh — s predkolebom vzpora vzklopno — kolo zanožno z l. in used prednožno z l. na d. lestvini — sesed zanožno z d. s $\frac{1}{2}$ obr. v l.
4. s predkolebom vzpora vzklopno — vzpora ležno za rok. — sklek ležno za rok. — vzpora ležno za rok — s predkolebom kolo prednožno z d. nad l. lestvino — s predkolebom prednožka v d.
5. s predkolebom vzpora vzklopno — z zakolebom kolo zanožno z d. nad d. lestvino — zakoleb — s predkolebom sklecno spad v oporo vznosno na lehteh — z zakolebom opora na lehteh ležno za rok. — vzpora ležno za rok. — s predkolebom prednožka v l. s $\frac{1}{2}$ obr. v d.
6. s predkolebom vzpora vzklopno — kolo zanož. z d. — zakoleb — s predkolebom sklecno used prednožno sonožno na l. lestvino — sesed prednožno sonožno v d. not in used prednožno z l. na d. lestvino — premah zanož. z d. do seda sonožno na desni lestvini zunaj — sesed prednožno sonožno v l. čez l. lestvino.

III. stopnja.

Iz kolebanja v topori na lehteh spredaj:

1. z zakolebom vzpora — kolo prednožno z desno nad l. lestvino in odsun v oporo na lehteh — s predkolebom vzpora vzklopno — premah zanožno z d. nad d. lestvino pred roko — seskok prednožno z levo čez d. lestvino s $\frac{1}{2}$ obr. d.
2. z zakolebom vzpora — s predkolebom kolo prednožno z levo nad d. lestvino — predkoleb sklecno — used prednožno z desno na levo lestvino — kolo zanožno z l. s $\frac{1}{2}$ obr. v d. v stojo na tleh.
3. z zakolebom vzpora in kolo zanožno z l. nad l. lestvino — z zakolebom odsun v oporo na lehteh — s predkolebom vzpora — z zakolebom kolo zanožno z d. in prednožka v l.
4. z zakolebom vzpora — s predkolebom kolo prednožno z d. nad l. lestvino s $\frac{1}{4}$ obr. v l. — z zakolebom odsun v oporo na lehteh — s predkolebom vzpora vzklopno — z zakolebom kolo zanožno z d. nad d. lestvino s $\frac{1}{4}$ obr. v l. menoma — s predkolebom prednožka v l. s $\frac{1}{2}$ obr. v l.
5. z zakolebom vzpora — s predkolebom kolo prednožno z d. nad l. lestvino — predkoleb — z zakolebom sklecno kolo zanožno z l. nad l. lestvino in prednožka v d. s $\frac{1}{4}$ obr. v l.
6. s predkolebom vzpora — z zakolebom kolo zanožno z d. nad d. lestvino in kolo prednožno z d. nad l. lestvino s $\frac{1}{4}$ obr. v l. — z zakolebom odsun nazaj v oporo na lehteh — s predkolebom vzpora vzklopno — z zakolebom zanožka v l. s $\frac{1}{4}$ obr. v l.

