

SOKOLSKA KNJIŽNICA
KNJIGA IV.

Priz. 1921.

Priz.

DR. LJUDEVIT PIVKO:

KRATKA
METODIKA
TELOVADBE

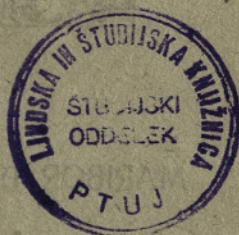
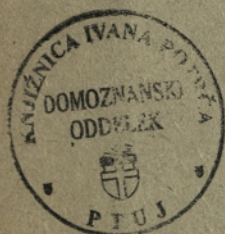


MARIBOR 1921

IZDAL „JUGOSLOVANSKI SOKOLSKI SAVEZ“
TISK „LJUDSKE TISKARNE MARIBOR“, D. D. V LJUBLJANI

KRATKA
METODIKA
TELOVADBE

14627



S-16623
2.2.1978

Literatura o metodiki telesnih vaj.

- Bučar Fr., dr.**, O ženskom tjelesnom uzgoju.
- Chalupný E.**, K soustavě a metodice cvičební. Sokol XLV.
- Elpl Fr.**, O cvičiteli. Sokol XXIII.
- G-ova**, Telesna zgoja žen. Sokolski Vestnik III. 7.
- Hanušová Kl.**, Dívčí tělocvik.
- Heller A.**, Práce a vlastnosti cvičitele. Cvič. příl. V. S. 1914.
- Hlaváček K.**, Výcvik družstva začátečníků. Sokol XXI.
- Hýlek C.**, Záchrana a pomoc při cvičení na náradí.
Sokol XXXIII, XXXIV.
- Klenka J.**, Methodika tělocviku sokolského.
- Kloß M., dr.**, Die weibliche Turnkunst.
- Kožíšek Fr.**, Vyučování nejslabšího družstva. Sokol XXI.
- Ktš.**, Něco o záchraně. Příl. V. S. X.
- Malá Milada**, Příručka pro cvičitelky žákyň. I.
- Möller K.**, Der Vorturner.
- Návrh Č. O. S.** na úpravu těl. vých. v republice
Čechoslov. 1919.
- Očenášek A.**, Výchova cvičitelstva. Sokol XXXVIII.
- Pestotnik P., dr.**, Telesna vzgoja žen. Sok. Vest. III. 133.
- Pexa V.**, Sokolská zdravotní věda. Sokol XXXVIII.
- Pivko Lj., dr.**, Metodická načela. Telovadba ženske
dece. Popotnik 1920. — Uvod k „Telovadnim
igram“ I. in II.
- Pivko Lj., dr. — Schaup A.**, Telovadba I. Šolska
Matica 1920.
- Robert**, Slovo o cvičení v družstvu. Sokol XIX.
- Rudolf Viktor**, Sokolski podmladak.
- Sch. B.**, O poskytování záchrany. Sokol XXXI.

Schettler O., Turnschule für Mädchen.

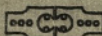
Šebánek Ant., Ženský tělocvik sokolský. 1919.

Tělocvičná soustava sokolská. 1920.

Tichý dr.—**Hanuš**, Hygiena tělovježbe.

Weber G. H., Methodik des Turnunterrichtes.

Zindl R., Pokyny cvičitelům mládeže. Sokol XXVIII.



Poučuj zanimivo.

Vsaka telovadna ura naj osvežuje telovadce in jim prinaša z novimi in zanimivimi vajami novega veselja. Bodi živahen, dobre volje, toda resen! S svojim dobrim razpoloženjem vzpodbujaj druge k telovadbi, toda tako mirno in dostojno, da ti mladina ne podivja in ne izgubi discipline. Najboljše razpoloženje je mirna strogost. Ne ubijaj nikdar telovadcem veselja do gibanja, radost pri izvajanju telesnih vaj naj jim raste in se množi.

Z neprijetnim čuvstvom se spominjamo, kako dolgotrasne in nepriljubljene so se nam zdele včasih v šoli redovne vaje. Učitelj ni znal zanimivo izmenjavati redovnih tvorb in pravilno poveljevati. — Razmisli si dobro vse, kako bi se dalo najbolje izvesti, razdeli si snov na manjše skupine in si nariši, napiši in pomni zaradi preglednosti ves vadbeni spored, ponovi si pravilna povelja. Tudi rajalne vaje zahtevajo take priprave, kajti rajalnih vaj brez risbe niti ni možno sestavljati. Isto velja glede vseh ostalih telovadnih panog.

Priprava je podlaga zanimive in izdatne telovadbe.

Vestna priprava za vsako telovadno uro je brez-pogojno potrebna. Po vadbenem načrtu in po zapiskih o predelani snovi v dosedanjih urah izbiraj nadaljnjo snov, določuj osnovo in povej telovadcem ob začetku telovadbe, s čim se jim bo ukvarjati. Naznanilo sporeda tvori kontrolo za tebe in vzbuja zanimanje vseh telovadcev.

Štedi z močmi in časom.

Telovadno uro si razdeli tako, da začneš z lahkimi skupnimi vajami, ki pripravijo telo na napornejše vaje sredi ure, zaključuj pa jo zopet z lažjimi, pomirjujočimi vajami.

Pričenjaj torej z lažjimi načini koraka, z redovnimi ali s prostimi vajami ali pa z vajami s palicami, ročki itd. Nato slede orodne vaje. Napornih vaj, tako tudi živahnih in napornih iger, pri katerih se mladina živahno giblje in razgreva, ne vadi koncem ure. Pred odhodom iz telovadnice naj se telovadec ohladi, pomiri in počije.

Izrabljaj vestno kratek telovadni čas. Mnogo časa pridobiš, ako si navadiš telovadce na red in hitro gibanje, zlasti pri izpremembah mesta, in ako jim določiš v naprej gotove oblike, kako naj nastopajo k orodju in k skupnim vajam.

Pripravljanje orodja bodi hitro in brez ropota.

Izmenjave vrst izvršuj po najkrajši poti in hitro.

Ako si dovršil vaje na svojem orodju in ne moreš takoj oditi k drugemu orodju, ne stoj brez dela z vrsto, temveč vadi z njo raznoterosti, skupine, proste ali redovne vaje.

Pri telovadbi ne govori predolgo, izrabljaj čas.

Bodi vedno pripravljen, kaj imaš učiti, da ne tratiš časa z razmišljanjem.

Lažje vaje na orodju vadi skupno, kadarkoli moreš, da pridobiš časa.

Velike važnosti je časovna ekonomija pri igrah. Koliko časa se potrači, preden izmeriš in pravilno omejiš igrišče! Pri mladinskih igrah naj velja pravilo, da prinašajo vedno isti določeni učenci priprave in

nastavljajo zastavice in orodje. Določeni igralci orodje zopet pospravljajo in so zanj odgovorni. Pet minut pred začetkom igre izdajamo priprave za igro. — Žrebanje (delitev) igralcev v stranke zahteva vselej mnogo časa. Če je mogoče, naj ostajajo igralci delj časa razdeljeni v stalne stranke in skupine, morebiti vse poletje ali za četrť leta. — Tekom igralne ure ne menjavamo na višji stopnji večje igre brez potrebe.

Pomožno igralno orodje glej „Telovadne igre“ II., stran 57—59.

Poučuj nazorno, razlagaj jasno.

Vadi nazorno, to je: imenuj vajo, nato jo pokaži vzorno in razjasni na kratko njeno posebnost in način izvedbe. Kazanje samo ne zadostuje, kajti telovadec se mora jasno zavedati, kaj ima vaditi in česa nima vaditi. Razlaga naj je jasna in točna, zlasti pri redovnih in prostih vajah. Dolgovezno pojasnjevanje vzbuja nevoljnost, ker mladina nepotrpežljivo čaka, da pride na vršto in da začne vajo izvajati. Učitelj, ki v telovadnici mnogo govori, ubija dragoceni čas in običajno nima uspehov. Namesto dvakratne razlage pokaži rajši vajo še enkrat. Kazanje bodi čim najlepše, čim najvzornejše. Telovadec mora videti v vzorni izvedbi, kaj zahtevaš od njega. Možno je sicer, do pokaže dober učenec vajo po tvojih navodilih, praviloma je pa treba, zlasti na nižji stopnji, da učitelj kaže vaje sam.

Med razlaganjem vaje naj telovadci ne stojе v „pozoru“. Pravilno stanje v „pozoru“ povzroča utrujenost, ki vpliva kvarno na poznejše izvajanje; zatorej je pri-

poročljivo, ubrati srednjo pot, to je razlagati vajo telovadcem v takem položaju, v katerem telesno počivajo, a istočasno pazijo. To se dosega na sledeči način: po končani vaji poveljaj „odmor!“, ki traja toliko časa, da se telovadci razmerno telesno in duševno odpočijejo, potem pa, ko hočeš bodisi razlagati novo vajo, ali pa ponavljati staro, vzbudiš pozornost telovadcev s poveljem „pazite!“, in učitelj govori. Po razlagi, oziroma popravi se glasi šele povelje „Pozor!“

Ni pa tratiti časa s predolgimi in pregostimi odmori, ki zavajajo zlasti mlade telovadce h glasnemu medsebojnemu govorjenju, morda celo k postopanju po telovadnici in rušenju discipline. Res je, da je za učitelja skoraj nepretrgano poučevanje jako utrudljivo, toda hitri in dobri uspehi mu trud obilno poplačajo.

O učnem postopanju pri začetnikih in pri mladinski telovadbi.

Učnega postopanja ne moremo predpisovati do podrobnosti, ker je treba telesno vzgojo voditi individualno in z ozirom na domače razmere. Omejujemo se na temeljna pravila:

a) Redovne vaje začenjaj po možnosti s poedinci, potem nadaljaj z dvojico, četvorico, členom, vodom itd. Vajam na mestu gre časovna prednost pred vajami z mesta in med pohodom.

b) Pri prostih vajah in vajah z orodjem (palice, ročki itd.) vežbaj najprej ravne položaje, potem prečne in poševne in nazadnje loke in kroge.

c) Kiji so prikladni le za večje in spretnejše. Pričenjaj z loki, potem vadi kroge. Velike loke in kroge je vaditi pred majhnimi.

d) Veso je poizkušati mnogo prej nego oporo, ki je prikladna za močnejše in starejše učence. Pričenjaj z mešano veso in mešano oporo, potem nadaljuj z vajami v prosti vesi in opori.

e) Ročkanje, obrati in kolebanje morajo biti v soglasju z zahtevami glede vese in opore. Vadi jih najprej v vesi.

f) Prehode iz vese v oporo (naupore, vzmike) vadi po temeljiti pripravi, kadar znajo potrebne vese in opore in sicer zopet prej iz mešane vese ko iz proste.

g) Toče vadimo na višji stopnji, premikov ne uvrščamo v mladinsko telovadbo.

h) Mete pričenjaj z vsedom, vskokom, vzmahom, premahom. Preskoki so lažji nego kolesa.

i) Pri držah je treba previdnosti. Začetkoma izbiraj le položaje, ki ne utrujajo.

j) Pri skokih pazi najprej na pravilno izvedbo in sicer v vseh delih: na zalet, odziv, let in doskok. Minimalno mero povišuj le polagoma. Pričenjaj s prostimi skoki, najprej v daljino, potem v višino. Skok v globino je zadnji. Skok vzmetno (naskokoma) je prikladen kakor skok ob palici za izvežbane telovadce in večinoma ni predmet mladinske telovadbe.

Urejuj si torej vaje vsake vrste tako, da začneš z lažjimi in prehajaš k težjim šele, kadar telovadci dobro ovlađujejo lažje vaje. Vmislil se v položaj svojih telovadcev, ne stoj na lastnem vzvišenem stališču.

V napredovanju je slast in veselje. Čuvstvo ob neuspešnih, previsoko segajočih vajah ubija veselje,

kar je treba uvaževati zlasti pri začetnikih. Začetnik naj ima zavest, kakor vsak drugi telovadec, da stalno napreduje. Telovadec smatra onega učitelja za najboljega, ki ga najsigurneje, dasi morebiti počasi vodi k novim uspehom in ciljem.

Enostavne in sestavljene vaje.

Pri enostavnih vajah vadimo samo eno edino določeno vajo (prvino) in izpuščamo vse drugo, kar ni za izvedbo neobhodno potrebno (vadba oblik). Pri sestavljenih vajah združujemo več oblik (prvin) bodisi sočasno ali neposredno drugo za drugo v lepo, nepretrgano celoto, ki jo zovemo sestava ali kombinacija. Pri sestavah prihaja v poštev nov element, to je možnost spajanja, da zamoremo prehajati iz prvine v prvino. Sestavljene vaje gradimo postopno na temelju enostavnih, kadar hočemo vajo spestriti ali otežiti.

Začeti je vselej z enostavnimi vajami. Kadar je znajo, vežemo začetkoma po dve, potem po tri in po več prvin v vrste in končno v večje sestavljene vaje. Enostavnih prvin je obilo, vrsta vseh možnih sestav je pa nepregledna. Jasno je torej, da ne moremo niti prvin niti sestav izrabiti v polnem obsegu, ne toliko vsled nedostajanja časa kakor iz notranjih razlogov. Da dosežemo telovadno spretnost gotove stopnje, rabimo samo določeno število vaj. Ako nam v ta namen ne zadostujejo enostavne vaje, segamo po sestavljenih, ki jih pa ne moremo vseh enakomerno ceniti ali enako dobro uvrstiti v metodično postopanje, ker niso enako prikladne za razne stopnje. Izbirati je torej skrbno in se omejevati na vaje, ki odgovarjajo vsem zahtevam

in ki so sredstvo, da hitreje dosežemo smoter. Izbire ne določujemo s predpisi in zakoni, določevati jo mora dolgoletno izkustvo in doseženi uspehi.

Na višji stopnji je vezanje vaj najbolj priljubljen vadbeni način, ki je priporočljiv, ako so telovadci popolnoma sigurni v vseh posameznih vajah (delih sestave). Čuvati se je pa prevelikega napenjanja moči, ki se pojavlja v zvezi s često vadbo dolgih sestavljenih vaj.

Ponavljanje.

Vračaj se k vajam, ki telovadcu niso uspele. Ne ubijaj se predolgo, če ni uspeha, temveč premišluj o vzrokih neuspeha, da jih odstraniš, in ponavljaj ob naslednji priliki vaje, ki jih učenci niso umeli. Pomni si (zapisuj si) take vaje. Pri ponavljanju jih druží in mešaj po možnosti z novimi prvini, da spraviš v ponavljanje nekoliko izpremembe. Ponavljaj zlasti igre, dokler jih natančno ne poznajo in dobro ne igrajo. Naučene skupine, proste vaje in lepe sestavljene vaje vobče ponavljaj večkrat.

Brez ponavljanja si telovadbe skoro ne moremo misliti. Ponavljanje je potrebno: 1. da si telovadci vaje popolnoma osvojé, 2. da si ohranijo pridobljeno spretnost, 3. da se privadijo čim dalje večjemu trudu. Iz prvega razloga uporabljamo neposredno ponavljanje, iz drugih dveh razlogov ponavljamo v časovnih odmorih. Pri neposrednem ponavljanju uporabljamo dvojno metodo: bodisi vadimo na povelje ali pa po določenem časomerju, s čimer pritegujemo v pouk telovadbe takt in ritem. Doseženo spretnost si moramo ohraniti in sicer

tako, da ponavljamo vaje od časa do časa. Zlasti je potrebno ponavljanje glavnih vaj, ki jih izkušamo v vseh možnih načinih in inačicah. Nekaterih gibov sicer ne moremo pozabiti (n. pr. obratov, zavojev, temeljnega položaja palice, naskoka v veso, seskoka itd), ker jih neprenehoma rabimo, toda zahtevati moramo vedno boljšo, lepšo in hitrejšo izvedbo.

Pri društveni telovadbi je potrebno ponavljati vaje tudi z ozirom na telovadce, ki so zamudili kako vadbeno uro, da zamorejo dohiteti ostale telovadce.

Važno sredstvo je ponavljanje iste vaje z izpremembami in spremniki (spremljevalnimi gibi). Ta način priporočamo, kadar telovadci ne obvladajo popolnoma vaje, kadar jo izvajajo z nelepim držanjem telesa ali kadar hočemo kak poseben gib temeljito navežbati. Tako je priporočljivo tudi izvajanje iste vaje na raznih orodjih. Čuvaj se pa pri tem načinu, da ne zabredeš v malenkosti, da ne postane ponavljanje dolgočasno in da ne oviraš telovadcev v napredovanju.

Tezne in kolebne vaje.

Tezne vaje zovemo one, ki jih izvajamo samo z močjo, brez koleba, torej večinoma počasi. Večina telovadcev daja prednost gibčnim kolebnim vajam, v katerih se izraža več spretnosti. Telovadci nižje stopnje pa ne morejo pravilno izvajati kolebnih vaj, ker nimajo dovolj utrjenega mišičja. Potrebno moč zamorejo doseči s sestavno vadbo teznih vaj. Dečki jih vadijo jako radi, dorasli novinci-telovadci pa imajo težave z njimi vsled neugodnega razmerja velike telesne teže in slabotnega mišičja. Vaditi morajo često ročkanje v vesi,

zgibi, skleku in v opori, vaje v vesi in zgibi, plezanje, spuščanje iz opore in zgibe v veso, in drže nog (prednos, vznosna vesa, dviganje bremen in nazadnje napore. Pri naraščaju pa se čuvaj „odličnih“ uspehov v teznih vajah in puščaj rajši naravo mladega telesa, naj gre sama svojo pot. Mladi telovadci naj vadijo klobne vaje na orodju in krepke vaje s kiji, palicami in ročki, ki jim koristijo. Popolnoma nerazumno je dviganje težkih bremen pri telovadbi naraščaja. Mestodviganja in nauporov je pričeti z vadbo spuščanja.

Skupne vaje in vaje poedincev (vaje vrst).

Skupne vaje vadimo, kadar jih izvajajo vsi ali določen del sočasno na povelje, štetje ali znak učitelja. Pri skupnih vajah izvajajo večinoma vsi iste vaje, včasih pa tudi različne vaje iste vrste, redkoma vaje različnih vrst. Toda vselej začenjajo vsi sočasno in ako je vaja sestavljena iz več gibov, izvajajo vsi sočasno vsak posamezni gib. Ta učna oblika ima svoje vidne vrline v lahki preglednosti in v enakomernem razvoju vseh učencev. Uporabljamo jo pri redovnih, prostih vajah in pri vajah z orodjem (s palicami, kiji, ročki itd.).

Vaje na orodju vadimo po možnosti kakor skupne vaje, zlasti najlažje prvine, s čimer prihranimo obilo časa. Treba je pa imeti v misli, da je precej težavneje izvajati orodne vaje v taktu. Skupne orodne vaje torej niso prva, temveč zadnja, vrhunska oblika orodne telovadbe. Praviloma dajamo orodnim vajam obliko vaj poedincev, ki se odlikujejo s tem, da vadi vsak po-

sebej (drug za drugim) in da telovadec ni vezan časovno na druge sotelovadce. Določuje se mu edino doba, kdaj ima vajo pričeti, in sicer bodisi na povelje, ali pa pričanja, kadar je njegov prednik vajo dovršil ali dospel v izvajanju vaje do določene točke, kar je seveda odvisno od značaja vaje in orodja. Telovadce delimo na oddelke (vrste) po 6—12 in združujemo slabše s slabšimi, zmožnejše z zmožnejšimi ter jih razstavimo tako, da lahko vse pregledamo, nakar lahko telovadi sočasno toliko telovadcev, kolikor je vrst, bodisi na istem ali na drugem orodju (telovadba vrst). Ta oblika ima svoje vrline, ker prihajajo telovadci hitreje na vrsto in ker nam je možno izravnati veliko razliko v izvežbanosti, starosti in telesni moči posameznih telovadcev. Na ta način je urejena društvena telovadba.

V društvih imamo telovadce različne starosti in različnih telesnih in duševnih sposobnosti. Pri skupnih vajah se ne oziramo na te razlike, ker imajo te vaje namen, da se čuti vsak član kot del celote in da pomaga s svojim izvajanjem doseči skupni učinek celote. Pri vadbi vrst pa podpiramo v večji meri razvoj poedincev, ker mu dajemo več prilike k osebni izvajanju brez ozira na celoto.

Telovadce delimo v vrste z ozirom na telesno zmožnost in izvežbanost, tuptatam tudi z ozirom na starost. Drugega merila ne upoštevamo iz vzgojnih ozirov. Ako telovadijo v društvu tudi starejši telovadci, jih je treba uvrstiti v posebno vrsto, da jim lahko ustrezemo z izbiro takih vaj, ki so njihovi starosti primerne. Ako je kdo izmed priletnih bratov dovolj spreten in krepek, dajmo ga radi v vrsto mlajših, kar zelo ugodno vpliva, zlasti ako je dotični starejši telovadec izobražen in resen.

Po telesnih sposobnosti delimo članstvo na vrste po 6—12 telovadcev. Včasih jih je uvrščenih tudi več, na papirju, ki ne obiskujejo redno telovadbe.

Po izvežbanosti razlikujemo vrste:

1. Vrsta začetnikov izvaja pripravljalne, najlažje vaje, ki jih zovemo vaje „prve stopnje“.

2. Telovadci, ki so že nekoliko napredovali in ki izvajajo vaje „druge stopnje“, so uvrščeni v takozvane „nižje vrste.“

3. Dobro izvežbani telovadci „višjih vrst“ izvajajo težje vaje, vaje „tretje stopnje“.

V vrstah vadimo istotako včasih skupno (skupne vaje vrste), n. pr.: 1. vaje z orodjem: s palicami, kiji, bremeni, ročki, sabljanje, igre; 2. vaje brez orodja: raznoterosti, skupine, igre, borilne vaje; 3. vaje na orodjih, kjer smatramo natančno izvedbo skupne (sočasne) vaje za vrhunec telovadbe.

Pri telovadbi vrst se uveljavlja močnejše metodično načelo individualnega pouka. Pri vsem stremjenju poučevati individualno pa imej na skrbi enakomerno telesno izobrazbo vseh telovadcev in ne vzgajaj samo poedincev v dobre telovadce. Ne bavi se nikdar predolgo s poedincem, da ne ostajajo ostali brez posla, kar bi ti kvarilo disciplino. Nihče naj se ne čuti v telovadnici zanemarjanega ali zapostavljenega.

Poljubne vaje.

V telovadni uri ne dovoljaj poskušanja po drugih orodjih. Poljubne vaje je možno dovoliti mladini začetkom ure ali po telovadbi po nekoliko minut, pa samo onim oddelkom, ki jih z lahkoto ovladuješ. Vse-

kakor pa nosiš pri poljubnih vajah dece in naraščaja tako veliko odgovornost, da moraš biti vedno navzoč in pozorno motriti vse počenjanje, da se izogneš nezgodam in poškodbam pri telovadbi.

Pri sokolski društveni telovadbi so poljubne vaje važen del vsake telovadne ure pred nastopom k redni telovadbi ali po dovršeni redni telovadbi. Vsak telovadec izvaja tu po svoji volji vaje, katere hoče in na katerem koli orodju, pri čemer se mora ozirati na druge le toliko, da jih ne ovira. Tako ponavljajo telovadci vaje, katere so vadili prej v vrsti, da se izpopolnijo in bolje navežbajo. V poljubnih vajah opažamo veliko osebne marljivosti telovadcev v onih vajah, ki so se temu ali onemu priljubile. Pri redni telovadbi so vezani vsi na točen spored in na vežbanje vseh vrst, kakor jih zahteva vadbeni načrt, pri poljubni telovadbi pa ni nikake obveznosti.

Vsak načelnik in dober telovadec se lahko prepriča, da je tudi poljubno telovadbo možno lepo urediti. Izberi si dva ali tri telovadce in začni z njimi vsako uro pri poljubni telovadbi obdelovati kako vadbeno panogo ali vrsto — kmalu se ti pridruži četrti in peti telovadec in tako imaš oddelek, ki bo marljivo in z velikim zanimanjem vadal načeto snov. Poizkušaj tako vzbujati zanimanje za nove in zanemarjene vadbene panoge.

Igre.

Telovadne igre so sredstvo, s katerim oživljamo telovadni pouk. Vsaki igri ne gre ime „telovadna“, vsled tega je pri telovadbi ne gojimo. Telovadna igra mora

utrujati telo, (n. pr. s tekom, skokom, lučanjem itd.) in imeti vrednost v telovadnem oziru, razen tega pa je vezana na določena pravila. Igre, ki zahtevajo le v neznatni meri telesnega truda ali ki zaposlujejo poedince, večino igralcev pa puščajo pri miru in jim ne dajajo posla, sicer lahko imenujemo „telovadne“, toda v telovadni uri zanje praviloma ni mesta. Igra ne sme služiti samo zabavi mladine ali udobnosti učitelja, temveč mora biti vaja. V vsaki igri je misel. Baš v tem, da je v izvedbi misli smoter, gib pa samo sredstvo k njemu, leži stvarna razlika med telovadno igro in običajno vajo. V igri bodi strog in pravičen sodnik, pravila izvajaj točno in ne pripuščaj nobenih bistvenih izprememb na njih.

Pri igrah, odporih in vobče vajah borilnega značaja bodi učitelja skrb vcepiti poverjeni mu mladini žlahtno in nežno vedenje k drugovom, da so vsi vsem ljubeznivi tovariši in bratje. Naravna je naša naloga, da prenašamo žlahtne oblike lepega vedenja iz telovadnice v družbo.

Prouči natanko vsako novo igro in je dobro razloži telovadcem, preden jo začno igrati.

Telovadcem zadošča malo število iger, toda te naj poznajo vsi tako dobro, da jih pravilno izvajajo.

Priljubljene igre naj izvajajo pogostoma; zato pomni, kako ugajajo igralcem posamezne igre in se oziraj na to pri ponavljanju. Najbolj so jim všeč živahne igre, ki zahtevajo skupno delovanje vseh igralcev, redkokdaj pa se priljubijo mirnejše igre s strogim redom.

Ne posegaj po nepotrebem v igro s svojimi željami in povelji. To silno moti živahen tok. Igra ugaja le tedaj, kadar se gibljejo telovadci popolnoma samostojno. Edino takrat je na mestu načelnikovo povelje,

kadar se zdi, da postaja igra nezanimiva, n. pr. če v igri „mišji lov“ mačka predolgo ne ujame miši; v takem slučaju je treba določiti druge igralce ali pa zaključiti dotično igro in izbrati živahnejšo. Če se igralci prepirajo ali če kateri izmed njih noče poznati šale v igri, potem je treba pravočasno pokarati in zavriniti prepirljivca in napraviti red. Igra naj se vrši vselej dostojno in brez najmanjše surovosti.

Zabavne igre ne zaključuj prehitro, niti je ne izvajaj do sitosti. Izmed tekalnih in borilnih iger zahteva malokatera dosti časa, pač pa ne kaže sklepati nekaterih iger z žogo pred 1 uro.

Večje število igralcev delimo na primerne skupine. Pri večini iger zadošča 10—15 igralcev za skupino. Vsaki skupini določi izurjenega in uglednega igralca za voditelja in ji odkaži prostor na igrišču. V takem slučaju se omejuje načelnikova skrb na vrhovno nadzorstvo nad skupinami, da poučiš ali pohvališ tuptam igralce in jih svariš pred neredom. Kadar pa igrajo vsi telovadci v skupni skupini, takrat igraj z njimi kot vrstnik. Učiteljevemu ugledu ni prav nič na škodo, če se udeležuje nekaterih iger skupno z učenci.

V mešanih razredih ljudskih šol naj izvajajo dečki in dekleta igre vločenih skupinah. V učencih zbudiš tudi na ta način večjo ognjevitost in vnemo za igro, če se razdele v dve stalni stranki, ki se bojujeta vso sezono in ki jima zapišuješ zmage in poraze.

Če je možno, izvajaj igre pod nebom, kar je za mladino večjih mest in industrijskih krajev neprecenljive vrednosti. Ravna suha trata je boljše igrišče ko najvzornejša zaprta telovadnica. Dvorana brez vzorno snažnih tal sploh ni prikladna za igre. — Če igrišče ni poraslo, ga je treba tuptam poškopiti in tako omejiti

neizogibno prašenje. Ob igrišču naj stoji lopa, kamor se zatekajo igralci ob dežju in kjer si hranijo igralne priprave. Tudi studenec z dobro pitno vodo je potreben v bližini.

Na vprašanje, v kateri letni dobi naj se izvajajo igre pod nebom, odgovarja dr. F. A. Schmidt, da v vsaki dobi pod gotovimi pogoji: poleti ob zmerno suhem in mirnem vremenu do $+ 22^{\circ}$ R, ob zmerno suhem vremenu in lahnem vetru do $+ 25^{\circ}$ R, ob vlažnem in soparnem vremenu do $+ 20^{\circ}$ R; pozimi ob suhem in mirnem vremenu do $- 2^{\circ}$ R, ob suhem vremenu in lahnem vetru do 0° R, ob jako vlažnem vremenu in oblačnem nebu $+ 3^{\circ}$ R.

Načelnik se oziraj na telesno razpoloženje igralcev. Dolgotrajne in težje tekalne igre so primernejše ob hladnih dneh in za manj utrujene igralce. Prevelik trud vpliva škodljivo na pljuča in srce, zlasti če se često ponavlja, za to je treba skrbeti za srednjo mero napenjanja pri zabavi. To srednjo mero truda prestopa mladina takrat, ko ji ne zadošča več dihanje skozi nos in ko odpira usta, da laže in globlje diha. Dihanje skozi nos pa je potrebno tudi vsled tega, ker se segreva zrak medpotoma v nosu, kar omejuje nevarnost prehlajenja grla in goltanca, in drugič, ker se zastavlja v nosu prah.

V vročih dneh dovolj igralcem, da pijejo med igro vodo. Telesu, ki se pri delu poti, je treba vode, drugače se zgošča kri, kar bi imelo lahko svoje posledice v omedlevici ali celo v solnčarici (solnčni kapi). A vendar pazi, da pijejo šele tedaj, ko se jim pomiri dihanje in utrip, in da pijejo polagoma, v majhnih požirkih in največ četrt litra naenkrat.

Ob sklepu iger naj ne zapuste telovadci razgreti in potni igrišča. Dobro je, če izvajajo še nekaj minut lahke redovne vaje, zlasti vaje v koraku. Po utrudljivi zabavi ob hladnem vremenu naj gredo naravnost domu in slečejo potno obleko.

Kadar sestavljaš nasprotni stranki za igro, skušaj doseči enakomerno razdelitev moči. Najbolje je, če si volita določena voditelja strank sama drug za drugim pristaše izmed igralcev. Večkrat pa zadošča, če določiš igralce po velikosti ali če jih odšteješ. Tudi žreb je potreben često v igrah, n. pr. pri določevanju, katero stran igrišča naj zasede ta ali ona stranka, kdo ima pričeti igro itd. Žreb odloča n. pr. za tistega, ki potegne najdaljšo slamo ali travo ali ki si izbere iz pesti prst, pod katerim je kamenček itd. Žreba se lahko tudi z novčičem: vsaka stranka si voli na novčiču svojo plat — novčič pade na tla in žreb je odločil za stranko, katere plat je na vrhu. Da ne stoji v igri vedno ista stranka z licem proti solncu ali vetru, oziroma da nima morebiti samo ena stranka koristi vsled ugodnejše lege igrišča, naj menjavata nasprotna tabora svoja stojišča po končanih igrah.

Pri igrah, v katerih se mešajo pristaši nasprotnih strank, nōsi ena stranka znakove zaradi razločevanja. Kot znak zadošča robec nad laktom ali bel trak krog čepice ali nazaj obrnjena čepica.

Tepežka bodi iz robca, nekolikokrat zasukanega, z enim ali dvojnim, ne pretrdim vozlom na sredi.

Meje igrišča naznačujemo z zastavicami, na pesku jih pa lahko zarisujemo.

Igre na sporedu telovadnih in šolskih slavnosti.

Telovadba in igra naj ostaneta med seboj v tesni zvezi. Za javne telovadne nastope so tudi igre zelo primerne, zlasti ob nastopih dece, naraščaja in ženskih oddelkov. Učiteljem polagamo posebej na srce, naj upoštevajo pri sestavljanju slavnostnih sporedov tudi igre.

Prirejajte mladinske slavnosti približno v naslednjem obsegu: Po nagovoru in dveh ali treh pevskih točkah naj pokažejo učenci nekaj lepih telovadnih vaj ali živih slik, nato pa jih pustimo na igrišče, kjer naj se svobodno gibljejo v telovadnih igrah pod vodstvom učiteljstva — na veliko veselje mladine same, gledajočih staršev in vseh mladinoľjubov. Kmalu boste videli velikanski razloček take mladinske slavnosti od onih, ki so dosedaj v navadi in ki pomenijo učencem bolj muko ko resnično slavnost.

Izleti.

Na izletih naj ne bo telovadcem zadnji in edini cilj krčma in vino. Nekak prigrizek si prineso udeleženci s seboj in v gozdu jih okrepi hladen virček mnogo bolje nego pijača v zaduhli gostilniški sobi. Na primernem prostoru naj izvedejo nekaj veselih iger, potem se pa vrnejo prepevaje domov. Z žarečih zdravih lic udeležencev lahko čitaš veselje, ki te potrjuje v prepričanju, da je dosegel izlet svoj namen. Takšni naj so mla-

dinski telovadni izleti, ki se jih lahko udeležujejo tudi ubožnejši učenci in telovadci.

Odveč bi bilo govoriti o koristih, ki jih ponujajo pešizleti našim čutilom in našemu znanju, ali o osvežujoči moči božje narave, ki nam prenavlja duha in nas navdušuje k novemu telesnemu in duševnemu delu. Za telovadce in za mladino imajo skupni izleti posebno vrednost v tem, ker občujejo tovariši ob takih prilikah popolnoma svobodno med seboj in se spoznavajo.

Najugodnejša izletna doba so poletni meseci od majnika do septembra. Izleti z vozovi ali z železnico nimajo tolike vrednosti, če jih ne združujemo z večjim pohodom, ki je vedno najglavnejša točka vsakega izleta.

Tekme.

Tekmovanje je izdatno in jako uspešno sredstvo, ki budi veselje k telovadbi in ji daje značaj zabave in igre ter vzpodbuja k večjim in boljšim uspehom. Tekma vliva tudi slabičem samozavesti in večje vztrajnosti, kajti nobeden noče zaostajati. V preveliki meri pa tega sredstva ne smemo rabiti, da ne zablodimo na slabo pot, po kateri bi gojili v nekaterih telovadcih morebiti golo častihlepnost. Pogrešno bi pa bilo dušiti v mladini tekmovalnega duha, ki je v njej bil in na veke ostane. Treba je to lastnost gojiti v pravilni meri. K tekmoivanju vzpodbujaj svoje mlade telovadce bolj na prikrit način, n. pr. pri igrah, pri izpitih itd. Često zadostuje samo priprosto vprašanje, n. pr.: „Kdo bo prvi zgoraj?“ „Kdo mi izvede to vajo brez hibe?“

Tekme vzbujajo in merijo moči poedincev v društvu, župi, savezu in v vsem Sokolstvu.

Graja in pohvala.

Sredstva, s katerimi si pomagamo pri pouku telovadbe, so raznovrstna. Sedaj poučujemo, drugič opominjamo, sedaj hvalimo, drugič karamo, zapovedujemo, kaznujemo. O teh sredstvih je treba pomniti:

Nobeno izmed njih nam ne pomore samo. Tokrat nam pomaga pohvala, drugič graja, tretjič opomin. Vsako sredstvo ima dobro in slabo stran. Grožnja iz ust doslednega moža ne zgreši svojega namena; nič pa ne koristi, pač pa škoduje, ako prihaja iz ust nedoslednega človeka. S premajhno kaznijo ne dosežeš ničesar, prevelika kazen pa duši navdušenje in ubija dobro voljo.

Pazi na vsakega telovadca pri vsaki vaji, opozarjaj kratko in v lepi obliki na dobre in slabe strani izvedbe, ocenjuj izvedbo bolj na vzpodbujevalni ko grajalni način. Ne hvali preveč, ne grajaj preveč. Hvali samo, kar je pohvale vedno, n. pr. stremljenje za dobrimi lastnostmi, ne pa lastnosti samih. Ne hvali, kar je dobil kdo brez lastne zasluge, n. pr. telesno moč ali krasoto. Pohvala naj ne primerja izvedbe z izvedbo drugih slabših telovadcev, temveč izraža našo zadovoljnost z napredkom, z izvršitvijo dolžnosti. Prehuda graja ubija veselje, prevelika hvala pa istotako škoduje, ker budi domišljavost in zmanjšuje pridnost. Ne dovoljuj ne očitkov, ne posmehovanja, ne dovtipov sotelovadcev. Pomni, da mladina ničesar težje ne prenaša ko zasmehovanje.

Pogreške je treba popravljati. To je prva učiteljeva dolžnost. Slab je učitelj, ki pušča telovadce vaditi s hibami. Telovadec se včasih zaveda svoje hibe, večkrat pa ne ve o njej. Dogaja so, da se telovadec zaveda hibe, toda nima spretnosti ali moči, da bi vajo drugače in bolje izvajal. V takem slučaju ni umestno ubijati čas z opozorjevanjem — bolje je ponavljati vajo in pripravljalne vaje k njej in skušati doseči potrebne spretnosti in moči. Karati je treba hibe, ki temelje na površnosti, zanikernosti ali trdoglavosti, grajati je pa samo krivca, ne vseh. Često je vzrok hibe nepravilno umevanje naloge; o tem se je treba prepričati s kratkim vprašanjem. — Včasih se pa telovadec ne zaveda hibe in je prepričan, da je vajo pravilno izvedel. V takem slučaju naj vajo ponovi, da pride s tvojo pomočjo v pravilni položaj. Med izvajanjem ni dobro naštevati hib in jih popravljati. Omejuj se med vajo samo na kratke klice, s katerimi opozarjaš in ga bodriš k pravilni izvedbi, in če pa naj telovadec vajo dovrši, nato mu razložiš pogošek, da potem vajo ponovi in popravi. Čuvaj se takozvanih „vojaških“ manir.

Telovadni načrt.

Kakor povsod, tako so tudi v telovadbi prvine, ki nam ugajajo, in druge, ki nam niso pogodu. Krogi, kolotek in proste vaje (ob dobrem vodstvu) mladina ljubi, vaj z ročki pa večinoma nima rada. Zahtevamo vsestranost, stalni napredek, gatorej mora vgrizniti vsak tudi v jabolko, ki je na videz kislo. Vsled tega

je potrebno, da si za telovadbo določeni čas v naprej razdelimo in natančno določimo, kaj, kdaj in kako imamo vaditi ali se učiti. Dober načrt razločuje glavne vaje od postranskih in odkazuje onim prvo mesto, tem pa drugo — mora biti metodičen. Dober načrt določa vsakomur, začetniku kakor izvežbanemu telovadcu, pot, po kateri ima stopati za ciljem — mora biti prikladen. V eni uri ni mogoče vsega vaditi, vsled tega pa izkuša načrt v vsaki uri dati posla vsemu telesu. Mora se pa tudi ozirati na obče krajevne razmere, na število in izvežbanost telovadcev, katerim je sestavljen, na letne dobe in na velikost ter opremo telovadnice. Dober in pravilen načrt je velike vrednosti, kajti od njega je odvisen učni uspeh.

Vsaka doba zahteva svoj način zaposlenja. Poletje in zima sta dobi za vaje v naravi (kopanje, pohode, igre in vaje na letnem telovadišču — sanjkanje, drsanje), jesen in pomlad pa zahtevata predvsem vaje v zaprtih telovadnicah.

Sestavi si skrbno telovadni načrt za zimsko telovadbo in posebni načrt za poletje in glej, da ti načrt obsega vse telovadne panoge in vrste, razvrščene po vrednosti za vsestranski razvoj telesa. Načrt si sestavi za več mesecev, po možnosti za vso zimo in za vse poletje naprej. V pravilnem razmerju naj se vrste proste, redovne in druge skupne vaje z vajami na orodjih, z igrami itd., da ne gojiš ene panoge preveč, druge pa ne zanemarjaš. Pri sestavljanju načrta se moraš zavedati, v kakem razmerju smeš gojiti vaje, ki zaposlujejo mišičje nog, lehti, trupa, srce in pljuča, in koliko smeš zahtevati sodelovanja duševnih moči. Oziraj se torej na sledeča pravila:

1. Vsestranosti ne puščaj nikdar z misli.

2. Raznovrstnost naj budi pozornost, da bo z njeno pomočjo pouk prijeten.

3. Vadbene vrste naj se ponavljajo v razmerju svojega bogastva in svoje vrednosti.

4. Razdeli snov tako, da je zasiguran stalen napredek.

Telovadnega načrta se drži strogo in vadi samo po njem, ne pa po slučajni izbiri in po svoji slučajni volji ali po volji izbirčnih telovadcev.

V mnogih telovadnicah visi dober vadbeni načrt, na katerega se pa ozirajo samo včasih morebiti zaradi glavnega orodja, kadarkoli je pa na sporedu nekaj drugega, izpreminjajo svojevoljno načrt in izbirajo zopet glavno orodje. Na ta način se dogaja, da v nekaterih društvih (vrstah) mnogih vadbenih vrst in panog vobče ne vadijo. To velja zlasti o takozvanih višjih vrstah — često pa tudi o nižjih, ki delajo tako, kakor vidijo pri „boljših“ vrstah. S takim počenjanjem varajo sebe in druge, udajajo se neredu in stopajo v nasprotje s Tyrševim Sokolstvom.

Obilo je prednjakov, ki ne vedo, kam hočejo voditi telovadce s svojimi vajami. Često vidimo, da začenjajo danes eno vadbeno obliko, drugič sezajo nesmotreno v popolnoma druge oblike brez obzira na obdelano snov, tretjič kažejo zopet odlomke nove snovi brez medsebojne veze, ali pa — da vadijo vedno iste, že davno znane vaje do nenasitnosti.

Vadbeni načrt nam je brez vrednosti, ako vadimo sicer na orodjih itd. po njegovih predpisih, pri tem pa postopamo svojevoljno in s slučajno izbiro ali obstajamo pri vedno istih vajah. Uganko uspešne sokolske telovadbe rešiš lahko samo z zvezo znanega in novega vadiva. Vprašaj se: Kaj smo telovadili zadnjič? Kaj

je treba ponoviti? Kaj pride danes novega — z ozirom na moči in izvežbanost vrste? Tako bo telovadcem kmalu jasno, da imajo učitelja, ki se zaveda svojega smotra.

Vadbeni načrt majhnega društva je drugačen in velikega društva zopet drugačen. Veliko društvo ima več vrst in orodja, praviloma tudi bolj izvežbane prednjake in vrste, bolj opremljeno telovadišče in orodje, vobče več sredstev nego majhno, siromášno društvo. Na te razlike se je ozirati pri sestavljanju načrta, da je popolnoma primeren za društvo, kateremu je namenjen.

Z ozirom na telovadni prostor sestavljamo načrte tako, da se vrste pri telovadbi ne ovirajo druga druge.

Orodje bodi tako postavljeno, da napolnjuje vse telovadišče in ga je lepo videti. Primerna in vkusna razstavišev orodja je važna, posebno pri javni telovadbi, razen tega pa vidimo prednost v tem, da ostaja orodje vso uro pripravljeno tudi za ostale vrste, ki imajo pozneje na njem vaditi, da ne tratimo časa z odstranjevanjem orodja ob vsaki četrtinki ure.

Načrt naj bo tako priprost in pregleden, da ga umeje vsakdor na prvi pogled in da ni treba šele iskati ključa, kako se ima rabiti. Načrt ni namenjen samo za načelnika ali prednjaški zbor, temveč za vse članstvo.

* * *

Vsem tem zahtevam glede načrta ni lahko ustreči. Kdor sestavlja načrt, mora imeti obilo izkušenj in popoln pregled. Čim boljši načrt imamo, tem boljša je telovadba vrst in društva, ker je zanimivejša in vsakomur ljubša.

Izbira vaj.

Vsaka vaja ni vsakemu telovadcu prikladna. Izbiraj samo one vaje, ki jih telovadci brez velike težave zmagujejo in ki so primerne njihovim močem. Pomni, da je začetniku tudi najlažja vaja težavna. Ne predpisuj prenapornih vaj, ki presegajo moči in zmožnosti telovadcev — zaradi njihovega zdravja in varnosti, ne ostajaj pa tudi iz prevelike bojazljivosti in obzirnosti za varnost pri neznatnih gibih, ki jih telovadci že poznajo.

Naloga telovadbe je tudi usposobiti telovadce, da izvajajo i težje gibe in da vztrajajo v utrudljivih položajih, v koliko jim pripušča telesna moč in telesni razvoj. V ta namen nam služijo drže, ki jih včasih uporabljamo zmerno, da zamore večina telovadcev brez prevelikega napenjanja moči doseči predpisano nalogo. Previdnosti je pa pri tem treba, zlasti je potrebno paziti, da častiželjni poedinci ne prestopajo določene meje in da drugi iz same komodnosti ne zaostajajo daleč za srednjo mero.

Ne kaži preveč vaj! Vadi vedno toliko vaj, kolikor jih lahko telovadci točno in redno predelajo v določenem času. Bahati se in kazati vse vaje, kar jih znaš, ni bila nikdar lastnost dobrih voditeljev telovadbe.

Izbira vaj po starosti.

Pri izbiranju vaj se je ozirati na starost telovadcev. Do 4. leta vobče ni pričenjati z nikakimi telesnimi vajami, temveč je puščati deco, da se na svežem zraku svobodno giblje, kakor ji je drago.

Po dovršenem 4. letu smemo pričeti z lažjimi igrami. Z igrami na svežem zraku podpiramo izredno razvoj dece.

Kadar začanja otrok hoditi v šolo, naj obilo hodi, goji igre in nekoliko tudi tek. Te vaje je polagoma dopolnjevati s skokom v daljino in potem v višino, plezanjem, drsanjem, lažjimi prostimi vajami in najlažjimi vajami na orodju.

Po 14. letu smemo dodati še borilne vaje, metanje, sabljanje, morebiti tudi jahanje. Vaje na orodju smejo biti že težje.

Najtežje vaje so prikladne za mladeniče po dovršenem 20. letu, kadar je doseglo telo svoj popolni razvoj.

V dobi med 30. in 40. letom je skrbeti s sestavnimi vajami, da se ohranimo na višini dosežene moči. V ta namen nam služijo dobro zlasti vaje z bremenii.

Po 40. letu zasledujemo s telesnimi vajami smoter, da se čim najdalje ohranimo v polni moči in krepkosti. Marljivo vadimo proste vaje in tudi vaje na orodjih. V teh letih je seveda treba že izbirati vaje z osebnim ozirom na posamezne telovadce.

V vsaki življenski dobi velja važno pravilo, da najdemo na telesu slabša mesta in jih izkušamo z vztrajno telovadbo ojačiti, da postanejo enaka, enakovredna ostalim. (Dr. Fr. Tichý, Hygiena tělocviku.)

Telovadba starejših članov.

Priletnemu človeku bi mnoge vaje lahko škodovale na zdravju. V starejši dobi popušča, kakor je znano, prožnost (elastičnost) telesa. Vsi organi slabé, mnogi izmed njih podlegajo boleznim, za starost značilnim

izpremembam. Zlasti žile, oziroma njihove stene izgubljajo prožnost. Te izpremembe povročajo lahko škodo v nekaterih organih, zlasti v srcu in možganih. Nanje se je ozirati pri izbiri vaj za starejše telovadce. Telovadba je pa izborno sredstvo, da si ohranijo starejši ljudje popolno telesno prožnost, gibčnost sklepov in čvrstost mišičja.

Izogibati se je vajam, ki preveč napenjajo in utrujajo mišice starejših članov. Izmed vseh vaj so zanje najprikladnejše vaje v hoji (potovanje), vendar pa niti teh ni gojiti do popolne utrujenosti: dalje priporočamo priproste vaje in lažje vaje na orodjih.

Vaditi pa ne smejo vaj: 1. ki zahtevajo velike klone in nagibanje trupa naprej, 2. pri katerih bi se močno stresalo telo, 3. ki močno napenjajo delovanje srca. Odvračati je torej starejše telovadce od vseh napornih vaj na drogu in bradlji, velikih skokov v daljino in višino, dviganja težkih bremen, metanja in tekem v teku. Tudi metanje kocke, kamena in diska ni več prikladno. Priporočljive so pa igre, vaje z ročki in palicami. Izborna vaja je za starejše člane plavanje, če je voda vsaj 17° C. topla.

Telovadba je torej važen higienski pogoj za ohranitev telesne svežesti noter do poslednjih let življenja, ako jo gojimo primerno in pametno. Nobena stvar ne čuva pred prezgodnjo ostarelostjo tako, kakor sestavna telovadba.

Kadar se pa javljajo prvi znaki ostarelosti, ki se kaže v težkem dihanju, je treba v izbiri vaj velike opreznosti in zdravniškega nasveta. (Dr. Tichý, Hygiena tělocviku.)

Izbira vaj z ozirom na praktične potrebe.

Vadi često vaje, ki jih mladina mora ovladati, ker jih rabi v življenju. Tako je vaditi iz praktičnih ozirov n. pr. tek (hitri in vztrajni tek), izdatne proste skoke, tek in skoke čez nevarnejše ovire, skoke s trdih tal na trdo zemljo (skok v višino brez deske in žimnice), skoke v daljino, skoke čez jarke (z izvežbanimi telovadci skoke ob palici čez jarke), skoke v višino in daljino (čez nasip), proskoke skoz trden okvir, preskoke z meti čez orodje, vaje ravnotežja in zoper omotico v značni višini, nošenje in dviganje bremen, zlasti živih, stopanje po lestvi in po gredi z bremenii, metanje (lučanje, streljanje z lokom) v cilj in v daljino, plezanje po žrden, vrveh in stožerjih (debljih), spuščanje s strmine in v globino, plavanje in s temi vajami združeno varstvo (prvo pomoč), vaje borilnega značaja, napornejše delo v zemlji, lesu, železu (kopanje in prevažanje zemlje, rezanje, žaganje, sekanje, cepljenje, struganje, piljenje lesa, piljenje in vrtanje železa itd.).

Izbira vaj za žensko telovadbo.

V prvih šolskih letih ni treba razlikovati vadbene snovi moške in ženske dece. Do 11. leta, torej v dobi, ko vadijo dečki predvsem lažje proste vaje in redovne vaje, vaje s palicami in ročki, zmerno skakanje, vaje na gredi in s kolebnico, igre in najlažje vaje na orodjih, izvajajo lahko deklice iste vaje.

Približno od 11. leta dalje je treba nekoliko upoštevati čimdalje večjo razliko med dečki in deklicami in ločiti na tej podlagi deloma telovadno snov. Izbira vaj je tem važnejša, ker je v tej dobi konec dekliške otroške dobe.

Dečki strme čimdalje bolj po težjih vajah. Telovadba jih ne zadovoljuje, ako vaje ne zahtevajo obilo moči in močnega napenjanja mišic. Deklice jim v takih vajah večinoma ne morejo in ne smejo slediti. Ženska deca zaostaja zlasti z ozirom na vaje teznega značaja. Omejitev pa jim je potrebna tudi v vesi in kolebanju. Dečkom nikakor ni tako težko napredovati v izvajanju vaj, pri katerih je treba dvigati počasi noge k orodju ali nad orodje (prednos, vzosna vesa, vzmik), deklice bi jih pa izvajale le z velikim naporom.

V dekliški telovadbi omejujemo izvajanje vaj v prosti vesi in zgibi, pri katerih nosijo roke vso težo telesa, in izločujemo večinoma vaje v vzpori, zlasti na bradlji, ki bi vplivale škodljivo na pravilni razvoj hrbta in ramen. Vaje v vzpori so pripustne le za zrelejše deklice in še zanje v omejeni meri. Več časa pa posvečujemo rajši marljivi vadbi onih vaj, ki utrjujejo noge in spodnji del telesa (skoki, kolebnica, gred, zmerni tek, kolotek, vaje trupa na orodju, igre, raznoterosti itd.).

Krepkih doskokov istotako ne vadimo, zlasti ne skokov, pri katerih bi padalo telo navpično k tlu. Skok ob palici in vzmetni skok (s prožne deske) je za dekliško in vobče žensko telovadbo manj prikladen.

Žensko mišičje je nekoliko nežnejše od moškega in celotna ženska moč je manjša. Vsled tega ne smemo uvrščati v dekliški telovadni načrt vaj borilnega zna-

čaja in takih drž in skupin, ki močno napenjajo mišičje. Tudi vse one vaje izločujemo, ki močno utrujajo poedine skupine mišic (bremena, naupori, težje tezne vaje na orodju, odpori, veliki skoki v višino in v daljino) in vaje, ki jih je izvajati z veliko hitrostjo, ki vplivajo škodljivo na delovanje srca.

Fiziološki oziri nam narekujejo obilo previdnosti pri dekliški telovadbi. Čuvati se je vaj, pri katerih bi deklica morebiti pritisnila prsa ob orodje. Udarec ali močen tlak ob prsa ima lahko nevarne posledice (pri ženah n. pr. bolezni mlečnih žlez). Iz tega razloga izločujemo nekatere vaje na drogu, bradlji in lestvi (naupori, vzmiki, premiki, vaje v opori in skleku bočno, prevleki na bradlji in lestvi, deloma tudi toči na drogu). Čuvati se je tudi udarca ali tlaka ob trebuh.

2. Upoštevati je s potrebno obzirnostjo obče npravne in krasoslovne nazore. Izločiti je treba vse vaje, ki bi žalile rahločutnost deklic ali se protivile njihovemu žlahtnemu zmislu za spodobnost. V dekliški telovadni načrt ne gre nobena vaja, ki bi jo ta ali ona deklica izvajala samo z nekakim četudi zatajenim odporom. Take vaje so n. pr. vse one, pri katerih prihaja glava navzdol (v strmoglavi vesi), dalje vznosna vesa, vznosna opora, deloma tudi vaje na navpični lestvi, obese na visokem drogu, vzmiki, premiki, prevrati, stoje na rokah ali ramenih, dalje vsedi, sesedi in preskoki raznožno in jezdno. Tyrš zahteva v „Temeljih telovadbe“ (stran 455), da je pri telovadbi deklic samoumevno, da izvajajo vse vsede in preskoke edinole sonožno. Po možnosti izpuščamo pri telovadbi deklic tudi čepenje, globoke predklone in zaklone, velike izpade in prežo. Tudi meti skrčno in izpomolno niso priporočljivi. Vsled tega izključujemo kozo in tudi

večinoma konja vzdolž brez ročajev kot neprikladno orodje za telovadbo deklic.

Vaje, ki ne ustrezajo najstrožjim estetičnim zahtevam, niso primerne za telovadbo deklic, dasi bi bile morebiti v telovadnem oziru koristne.

3. Deklice ne kažejo toliko duha in zmisla za telovadno tekmovanje kakor dečki, niti ne poznajo v isti meri častiželjnosti dečkov, ki vidijo svoj največji ponos v tem, če dosežejo med vsemi ostalimi v tekmi prvo mesto. Vled tega so borilne vaje za deklice neprimerne (metanje, boks, vaje z orožjem). Tudi nekaterih iger in raznoterosti borilnega in vojnega značaja deklice ne izvajajo. Ozirati se moramo na individualnost, sposobnost in lastnosti deklic.

4. Dekliško krilo izključuje samoobsebi nekatere vaje in je natančno merilo, ali so vaje prikladne ali ne. Izpuščati je zlasti vaje, pri katerih bi deklica morebiti obvisela za krilo in padla (n. pr. vsled nerodnega prijema za krilo). Inače pa naj velja načelo, da se ima prilagoditi obleka telovadbi, ne pa telovadba obleki.

Vadbena snov ženske dece.

Iz raznih ozirov izločujemo torej v telovadbi ženske dece precejšen del vadbene snovi.

Tudi po odbitku vseh takih vaj, ki so prikladne bolj za moško telovadbo, nam preostaja še toliko vadbena snov, da z lahkoto ustvarjamo vedno nove in zanimive vadbene načrte za žensko deco. Razen tega stopajo v ženski telovadbi v ospredje baš one panoge,

ki odgovarjajo nežnejšemu telesnemu ustroju in značaju ženske dece in ki jih pri telovadbi moške dece gojimo bolj v omejeni meri ali jih pa zanemarjamo. Take telovadne panoge dobivajo v sestavu ženske telovadbe obilo novih oblik in načinov. Nekatere panoge pa uvajamo docela na novo, ki jih lahko smatramo kot izborno nadomestilo za dozdevno izgubo po odbitku neženskih vaj.

V načrt deklinške telovadbe uvrščamo torej sledeče vadbene panoge, oziroma vrste:

1. Proste vaje z neizčrpnim bogastvom vadiva, ki ima vsestranski vpliv na telo in budi zmisel za red in lepoto. (Gibi napetih in skrčenih lehti in nog, obrati in poskoki, razni gibi trupa, (kloni, suki, kroženje), drže in stoje, umetne oblike koraka).

2. Vaje v hodu in teku vadimo v telovadnici samo toliko, kolikor so potrebne k ostalim vajam, inace pa zunaj pod milim nebom, na letnem telovadišču, na izprehodih in izletih. Pri teh vajah ne stremimo za največjimi uspehi (za rekordi). Velikega pomena so te vaje na okrepitev srca, pljuč in nog.

3. Redovne vaje vadimo morebiti pri telovadbi ženske dece v nekoliko blažji obliki; kljub temu, so nam izborno sredstvo za razvijanje gibčnosti, duševne pozornosti, redu in discipline tudi pri deklicah.

4. Rajalne vaje in narodni plesi so vsled ritma in takta najprikladnejše vadivo ženske dece. Odličen vpliv imajo zlasti na mišičje spodnjega dela telesa, pljuč in srca; deco navajajo k lepemu držanju in vladanju telesa, bude zmisel za krasoto in urijo duševno pozornost.

5. Ritmične telesne vaje so nova panoga, ki jo uvajajo v telovadni sestav vsled krasnih gibov. Ta

nova smer, ki jako vzbuja predvsem krasoslovni zmisel, se je v kratki dobi jako priljubila. Toda gojiti je to panogo zmerno, da ne izpremenimo ženske telovadbe v plesno šolo.

6. Bogato izbiro imamo v vajah z orodjem. Razen vaj z ročki in palicami, ki ob majhnem naporu bude vztrajnost in moč vsega telesa in so iste vrednosti kakor proste vaje, so zlasti še vaje s kiji, ki s svojimi zaokroženimi, elegantnimi, kljub temu pa lahkimi oblikami utrjajo prsno in ramensko mišičje. Ker jih izvajamo večinoma s petjem in godbo, odgovarjajo deloma zahtevam in vrednosti ritmičnih vaj.

Pestre vaje z okrašenimi loki, zastavicami, pisanimi trakovi, obročki, vreteni itd. kaj radi izvajamo kot skupne vaje ženske dece, ker bude zmisel za skladnost in krasoto in so odlične telovadne vrednosti.

7. 8. 9. Na glavnih orodjih, t. j. na drogu, bradlji in konju nam preostaja po odbitku nekaterih vaj (zlasti v opori, naupori, premiki, toči) za za telovadbo deklic še dokaj vadiva (vaje v vesi in mešani opori, sedi, ročkanje, kolebanje, obrati, meti itd.), s katerimi jih urimo v vztrajnosti, gibčnosti in trdni volji.

10. Vaje na krogih spadajo med najbolj priljubljene, zlasti obilica raznih vaj v nihanju, kolebanju in kroženju, vaje v vesi in mešani vesi.

11. Kolotek je orodje, ki je s svojimi lahko izvedljivimi vajami, zlasti s poskoki, kakor nalašč ustvarjeno za deklice, ki nahajajo v njih veselja in obilo užitka. Te vaje so dobro sredstvo za razvijanje gibčnosti in urijo deklice vladati telo, toda zahtevajo obilo previdnosti.

12. Vaje na lestvi, zlasti na poševni in vodoravni, deloma pa tudi na navpični, so za deklice večinoma prikladne.

13. Na plezalih nam preostaja, ako vadivo jako omejimo in izpustimo pravo plezanje, nebroj vaj v vesi in mešani vesi.

14. Skoke v zmerno višino in daljino in razne druge oblike skoka (proskok, dvoskok itd.) deklice jako rade vadijo.

15. Jako priljubljene so tudi vaje s kratko in dolgo kolebnico, vsled raznovrstnih poskokov n preskokov.

16. Vaje na gredi izvajajo dečki razmeroma manj ko deklice, ki ljubijo razne hode, proste gibe in skupinske vaje na gredi ali dveh gredeh. Za vežbanje v ravnotežju opuščamo vaje na nizki gredi in hojo po njej z raznimi izmenami koraka itd. in vadimo rajši hojo po visoki gredi (do kolen, pasu, prs, ramen itd.).

17. Skupine in raznoterosti obsegajo vaje, ki segajo s svojimi oblikami v razne druge telovadne panoge. Med raznoterostmi izvajamo lahko tudi nekatere vaje borilnega značaja, v kolikor so dopustne pri telovadbi ženske dece.

18. Igre so menda najbogatejša in najvažnejša panoga dekliške telovadbe. Velika večina iger odgovarja dekliškemu značaju. Igre vplivajo na vse mišičje, na organe krvnega obtoka in pravilno prebavljanje, zlasti so pa mnogo vredne, ako jih izvajamo redno pod milim nebom. V igrah se razvija vztrajnost in pogum deklic. V telovadbi ženske dece prehajajo igre često v rajalne in plesne oblike.

* * *

Telovadbo ženske dece vodijo praviloma žene-
učiteljice. Žena umeva globlje deklice in deklice imajo k
ženam več zaupanja. Žene imajo brezdvoma več zmisla za
pravo merilo, katerih vaj ne gre vaditi, kako je vaditi
in na kaj se je treba v posameznih slučajih ozirati.

V splošnem ni nikdar prezreti načela, da moči ženske
dece ne smemo preveč napenjati. Prenaporne vaje v
dobi rasti bi lahko usodepolno vplivale na razvoj
telesa.

Telesne vaje žen.

Žene vedo, da so telesne vaje eno glavnih sredstev
za vzgojo lepega, harmonično razvitega telesa z lepimi
kretnjami, odpornega zoper bolezni, telesa, ki ne ostari
tako brzo. Sestavna telovadba odstranjuje neuglajenost
kretenj in pospešuje njihovo brzino, lepoto in ritem.

Močno se izpreminjajo nazori, katere vaje so pri-
kladne za žene in katere niso. Naše babice se more-
biti zgražajo in čudijo temu, kar izvajajo naše žene,
bodoča generacija bo pa brezdvomno zavrgla še naše
nazore kot zastarele in nazadnjaške.

V dobi razvijanja in dozorevanja je ženam gojiti
vaje, ki krepé srce in pljuča. Ta organa sta vsled ne-
dostatnega gibanja deklet često slabo razvita. Iz istega
razloga je dekliški organizem često premalo utrjen
proti boleznim pljuč, živcev in malokrvnosti. Sedenje,
ročna dela, slikanje, nošenje preozkih oblačil (stez-
nikov), vse to ovira razvoj grudnika. — Tek, plavanje,
drsanje so dobre vaje za srce in dihala, ki jih pri-
poročamo i doraslim ženam.

Mišičje nog se krepí s hojo, tekóm, prostimi vajami in skakanjem. Pravilno izvajani skoki ženi ne morejo škodovati.

Mišičje lehti in trupa naj se krepí s prostimi vajami, z vajami s palicami, kiji in z vajami na orodju.

Vaje donašajo koristi samo tedaj, ako jih gojimo dolgo časa vztrajno in sestavno. Ako vadimo samo včasih, da nam mine čas, nimamo od tega nikake koristi.

V dobi menstruacije se je pa čuvati vsakega napora. Preveliki napor bi imel posledice v večjem krvavljenju. Kadar se javljajo prvi znaki menstruacije, je telovadbo prekiniti.

Tudi v dobi nošenja je treba prenehati s telovadbo napornih vaj. Po normalnem porodu, ki tekóm 6 tednov ni imel nikakih škodljivih posledic, lahko žena pričinja zopet telovaditi. Ako se pa javljajo po porodu nepovoljne posledice, je treba opreznosti in zdravniškega dovoljenja pred začetkom telovadbe.

Izbornó učinkuje telovadba na žene, ki trpe vsled nepravilnosti menstruacije ali zaprtja.

V takozvani prehodni dobi telovadba ne škoduje, pač pa koristi, ker ublažuje mnoge težkoče, nastopajoče v tej dobi.

Obleka za telovadbo bodi prikladna, prostrana. Telovadba v stezniku je zdravju skrajno škodljiva.

Krasoslovni oziri.

Pri izvajanju vsake posamezne vaje zahtevaj največjo natančnost in točnost v izvedbi. Prihod k orodju in odhod od orodja naj se vrši vedno enakomerno lepo, mirnega koraka in v popolnem redu.

Pri izbiri vaj ne puščaj z misli telovadnega smotra, da vadimo telovadce lepega držanja telesa, krasnih gibov in da je treba neprenehoma buditi v njih čuvstvo in zmisel za krasoto telesnih vaj in lepoto vobče. Edino krasno izvedena vaja je tudi dobro izvedena vaja. Pri skupnih vajah pazi na skladnost položajev lehti, trupa, nog, na lepo držanje telesa, lahkoto in gibčnost gibov. Sočasno opozarjaj na točno kritje. Lepo hojo zahtevaj vedno, tako da preide telovadcu v navado. Pri orodnih vajah polagaj zahtevo krasne izvedbe na prvo mesto, da so položaji trupa, nog in lehti točni in da se izvajajo gibi ritmično in točno odmerjeno. Zmisel za krasoto budimo s sestavljanjem vaj, ki jih izvajamo po taktu in ritmu in jih spajamo z godbo ali petjem, dalje s sestavljanjem lepih slik in skupin, da združujemo tako lepoto gibov z glasbeno in plastično krasoto. — Nepravilnih in nelepih stoj ne pripuščaj niti v odmoru, niti v prijateljskih razgovorih mladine med seboj, najmanj pa, kadar ima opravka s teboj.

Pregled po telovadišču.

Stój pri telovadbi tako oddaljen od oddelka, da lahko pregledaš in ovladaš s poveljem vse telovadce in da oni vidijo tebe. Radi preglednosti razvrščamo telovadce pri skupnih vajah po velikosti, pri orodnih vajah pa po sposobnosti. Skupne vaje kaži in vodi z vzvišenega mesta pred telovadci, izvajanje pa opazuj od spredaj, včasih od zadaj in od strani. Menjavanje mesta je potrebno tudi pri pohodu, teku in igratih. Inače pa vodja telovadbe ne sme brez potrebe tekati in stopicati po telovadnici.

Poveljevanje.

Kakor poveljuješ, tako ti izvajajo vaje. Učitelj, ki ni večš pravilne tehnike poveljevanja in se pred telovadci ne zna pravilno vesti, si je kriv sam, da mu izvršujejo vse površno in da nima pri telovadbi discipline. Dobro povelje mora biti kratko, jasno, določno in pravočasno.

Povelje se deli na dva dela: 1. pripravní del ali napoved odreja, kaj hočemo, da se izvede in kako (kam) naj se izvede, 2. izvršni del (izvršno povelje) določa, kdaj je izvršiti povelje.

Pripravní del naj se razlikuje od izvršnega po ritmu in po višini glasu in sicer tako, da se izgovarja napoved nekoliko nategnjeno in z nižjim glasom, toda jasno in dovolj glasno, izvršni del pa naglašamo kar najostreje s povzdignjenim glasom in odsečno, da izvrše vsi telovadci vajo sočasno i složno. Ako ima izvršno povelje več zlogov, poudarjamo samo zadnji zlog, pred njim pa je treba trenotek postati. Med napovedjo in med izvršnim poveljem naj bo trenotek prestanka (ki ga naznačujemo v tiskanem povelju s pomišljanjem „—“). Ta odmor je pri začetnikih nekoliko daljši ko pri izvežbanih telovadcih. N. pr. „Napredstu-paj!“ Postati je prvič po napovedi „Napred“, drugič v izvršnem delu po zlogu „stu-“, zlog „-paj!“ pa je ostro naglasiti. Odmora v povelju ni, kadar sta dela združena, n. pr. „Voljno!“ — Odmora v povelju ni nikdar uporabljati za pojasnila ali ga preveč zavlačevati.

Napaka, ki se premnogokrat javlja pri poveljevanju, je ta, da je preglasno. Ne glede na to, da kričanje v navadno ne brezhibnem zraku v telovadnici ne koristi učiteljevim pljučem, je treba poudariti, da preglasno poveljevanje škoduje disciplini. Ako poveljuješ srednje glasno, ali celo tiho — a pri vsem tem seveda rezko, morajo biti učenci-telovadci tihi in pozorni, da te slišijo in razumejo; ako pa kričiš, jih čisto naravnost zavajaš k medsebojnemu šepetanju, češ „saj ga kljub šepetanju slišimo“. Glas bodi primeren številu telovadcev. Drugače poveljujemo majhnemu številu v telovadnici, drugače velikemu društvu in zopet drugače velikim četam pod milim nebom.

Poveljuj mirno, odločno, vedno pravilno, ne tvori in ne izmišljaj si lastnega nazivoslovja¹⁾ in novih povelj. Dosledna raba istih povelj za iste gibe podpira jasnost in določnost. Kdor poveljuje zdaj tako, drugič drugače, si ustvarja babilonsko zmešnjavo v telovadnici. Nepotrebna in nelepa navlaka je tudi v raznovrstnih uvodih k poveljem, n. pr. „Torej zdaj Pozor!“, ki jih nevesči učitelji radi uporabljajo.

Prednjak-učitelj.

Mladina vzljubi učitelja, ki jo nečesa nauči, in se odvrta nevoljna od učitelja, ki njenemu stremljenju po uku in napredku noče ali ne more ugoditi. Sokolski prednjak in učitelj telovadbe bodi svojim telovadcem

¹⁾ Skupek vseh telovadnih izrazov in imen vaj se zove nazivoslovje ali terminologija.

vzor v izvajanju vaj, v krasoti in ubranosti gibov, v govoru in v vsakem oziru. Njihovo spoštovanje, udanost in ljubezen si pridobiš pri telovadbi laže in v večji meri nego pri pouku ostalih predmetov v šoli. Toda kdor hoče poučevati, mora predmet natančno poznati in popolnoma ovladati. Gorje, ako pokažeš mladini kako slabost v znanju telovadne snovi! Slepec ne more slepca voditi. Nikakor pa še nisi dober učitelj telovadbe, ako si se naučil sam telovaditi. Sposoben voditelj telesne vzgoje mora poleg lastne izvežbanosti, dobre volje in ljubezni k stvari temeljito poznati ne samo učni predmet, temveč tudi vsa pota in sredstva, ki se da do s pridom uporabljati v dosego telovadnega smotra. Ne zadostuje torej niti telesna spretnost, niti strokovno znanje — od prednjaka in učitelja zahtevamo, da zna svoje lastno znanje podajati drugim, da si zna izbirati pravilni učni način, to je, da zna poučevati, in če je njegovo znanje podobno zakopanemu zakladu. V to svrhu pa moraš biti temeljito pripravljen v pedagoškem, teoretičnem in praktičnem oziru. Teoretično znanje zajemaj iz dobrih strokovnih knjig in časopisov, udeležuj se strokovnih telovadnih in igralnih tečajev, da si poglobiš znanje in umevanje. Praktično izvežbanost dosežeš edino-le z lastnim vztrajnim delom, z marljivim vežbanjem.

S svojimi gojenci ravnaj v telovadnici sicer odločno, toda potrpežljivo in prijazno, do gotove meje vljudno, a nikdar trdo. Zmožen učitelj telovadbe dvigne svoje telovadce v telesnem in duševnem oziru in koristi njim in narodu neizmerno, kakor je nezmožen in slab učitelj telovadbe, ki jih niti v telesnem, niti v duševnem oziru ne more voditi k višjim ciljem, samo težka ovira v narodnem napredku.

Imej kot učitelj telovadbe pred očmi ideal, da mora naš narod v telesnem in duševnem oziru napredovati tako, da bo sposoben za uspešno in solidno kulturno in gospodarsko tekmovanje med najboljšimi narodi.

V tvojih rokah je eno izmed najvažnejših vzgojnih sredstev za doseg tega cilja.

Sokolski prednjak, zlasti pa načelnik, mora poznati namen, smer in cilj Sokolstva (gl. Tyrš, Uvahy a řeči), sokolsko organizacijo in vsa sredstva, ki vodijo k cilju (sestav telesnih vaj, vodstvo telovadbe, znanje o človeškem telesu in o prvi pomoči, temeljne nauke o dušeslovju in nravstveni vzgoji članstva). Poleg lastnega zdravja, jasnega, izdatnega glasu, čedne vnanjosti, prikupljivega vedenja naj je sokolski učitelj v nravstvenem oziru značajan mož brez madeža, vzor v stremljenju po izobrazbi in duševni plemenitosti.

Bodi v vsem svojem delu in življenju, ki naj nosi pečat sokolske kulture, navdušen apostol Tyršev!

Osebne lastnosti sokolskega prednjaka so: ljubezen k poverjeni mu nalogi, potrpežljivost, pravičnost in nepristranost, vestnost in delavnost, ljubezen k domovini in narodu, napredno mišljenje in skromnost.

Telovadnica, orodje, igrišče.

Uspeh telesne vzgoje je odvisen od primernih zimskih in letnih telovadnic, kakor tudi od igrišč, ki morajo ustrezati pedagoškim, higienskim in estetskim zahtevam.

Velikost telovadnice bodi vsaj 12×20 m prostega prostora (za vsakega telovadca po 3·5—4 m² prostora)

brez stoječega orodja in orodnih konstrukcij. Vsled tega je misliti poleg tega prostora še na zadostno mesto za nepremično, premično in viseče orodje. Stebri v telovadnici motijo zelo pouk. Višina = 5·50—6 m. Poleg telovadnice so neobhodno potrebni sledeči prostori: 1. oblačilnica, spojena neposredno s telovadnico, opremljena s klopni in vešali; 2. kabinet z omaro, mizo, stolom, strokovno knjižnico in s potrebnimi za prvo pomoč; 3. umivalnica spojena neposredno z oblačilnico; 4. primerno število stranišč.

Vsi ti prostori naj so prostorni, suhi in urejeni tako, da jih lahko hitro in dobro snažimo, zračimo in dobro kurimo. Vhod v oblačilnico in na stranišče z letnega telovadišča naj je tako urejen, da ne nanašamo s čevlji peska in nesnage po nepotrebnem v nje. Najpotrebnejša oprema telovadnice z orodjem: 2 para stojal za skok z vrvicami, 2 gredi 3—5 m dolgi, 2 lestvi, porabni v vodoravnem, poševnem in navpičnem položaju, 8 jasenovih plezalnih žrdi, 2—4 plezalne vrvi, 4 jasenove palice ($4\frac{1}{2}$ cm v premeru, 2·4 m dolge) za vaje odporov, 2 dolgi vrvi, 40 parov kijev, 40 parov ročkov $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$ kg težkih, 40 lesenih palic 1 m dolgih in 3 cm v premeru, 2 drogova, dvoje krogov, 2 bradlji, 2 kozi, 2 konja, kolotek, 1 dolga kolebnica, 8 kratkih kolebnic, 4 usnjene žimnice, 4 velike žoge, toplomer in pljuvalniki.

Letno telovadišče (ob telovadnici ali vsaj v bližini) naj obsega 600 m²; ograjeno bodi z drevjem ali živim plotom. Tla naj so travnata ali tako prirejena, da se po dežju hitro posuše in da se ob suhem ne praše. Oprema z orodjem: železna konstrukcija za drogove, lestve in viseče orodje, 4 neobtesane, okrogle gredi približno 18 cm v premeru in 6 m dolge na

70 cm visokih podstavcih, 1 stožer 8—9 m visok za plezanje in igralno orodje.

Letno telovadišče je največje vrednosti in v resnici prava sreča za šole in telovadna društva. Kdor telovadi eno poletje pod milim nebom, se prepriča o veliki razliki med telovadbo v zaprti telovadnici in med telovadbo na telovadišču. Razen tega ponuja letno telovadišče možnost vaditi mnoge vadbene panoge, ki jih v telovadnicah ne moremo gojiti.

Tla igrišča naj so podobna kakor na letnem telovadišču. Igrišče bodi razmeroma večje, vsaj 110 m dolgo in 90 m široko.

Kopališče. Kjer je primerna voda, poučuj tudi plavanje. K temu ni treba mnogo. Zadostuje primitivna oprema.



Pregled.

	Stran
Literatura o metodiki	3
Poučuj zanimivo	5
Štedi z močmi in časom	6
Poučuj nazorno, razlagaj jasno	7
O učnem postopanju	8
Enostavne in sestavljene vaje	10
Ponavljanje	11
Tezne in kolebne vaje	12
Skupne vaje in vaje poedincev	13
Poljubne vaje	15
Igre	16
Izleti	21
Tekme	22
Graja in pohvala	23
Telovadni načrt	24
Izbira vaj	28
Izbira vaj po starosti	28
Telovadba starejših članov	29
Izbira vaj z ozirom na prakt. potrebe	31
Izbira vaj za žensko telovadbo	31
Vadbena snov ženske dece	34
Telesne vaje žen	38
Krasoslovni oziri	39
Pregled po telovadišču	40
Poveljevanje	41
Prednjak-učitelj	42
Telovadnica, orodje, igrišče	44

