

Dr. Ljudevit Pivko:

Učni načrt za šolsko telovadbo nižje stopnje.

Telovadbo šolske dece delimo (po starosti) na tri stopnje:

a) prva (nižja) stopnja od 6. do 9. leta, b) druga (srednja) od 9. do 11. leta, c) tretja (višja) od 11. do 14. leta.

Pri telovadbi najmanjše dece je upoštevati poleg nežnosti organizma otroški duševni svet, ki hoče v prvi vrsti igre. Vsa telovadba nižje stopnje naj ima pretežni značaj igre.

I. Vadbeni načrt.

Za šolsko telovadbo je prikladen načrt, ki deli vadbene panoge in vrste na 18 ali 21 ur, kar odgovarja enemu šolskemu četrtletju.

Primer četrtletnega vadbenega načrta za nižjo stopnjo:

Tel. ura	I. (25 minut):	II. (25 minut):
1.	redovne vaje	igra
2.	raznoterosti	skok
3.	proste vaje	igra
4.	vaje s palicami	lestva
5.	redovne vaje	igra
6.	proste vaje	kolebnica
7.	pohod in tek	igra
8.	raznoterosti	gred
9.	proste vaje	igra
10.	redovne vaje	plezalna žrd
11.	vaje s palicami	igra
12.	proste vaje	skok
13.	rajalne vaje	igra
14.	redovne vaje	drog
15.	proste vaje	igra
16.	raznoterosti	gred
17.	vaje s palicami	igra
18.	proste vaje	krogi

Vsaka ura je razdeljena pri šolski telovadbi na dva dela (dve polovici); razdelitev na tri ali celo na štiri dele na tej stopnji ni primerna, ker bi posamezne dobe bile prekratke in bi se v njih ne moglo nič poštenega navežbati. Pomisliti je, da odpade v vsaki uri nekoliko minut na nastopanje in urejevanje razreda.

Pri društveni telovadbi lahko delimo uro na tri (ali celo štiri) dele, ako ima vodja telovadbe dovolj pomočnikov (vaditeljev) na razpolago, ki vodijo telovadbo posameznih vrst. V tem slučaju je treba primerno preurediti gorenji vadbeni načrt.

Igram in skupnim vajam, ki jih izvaja vsa deca sočasno, gre na tej stopnji prvo mesto. Pri vajah poedincev, ki jih izvajajo telovadci drug za drugim, zamore priti vsak učenec samo 2 do 4 krat za 25 minut na vrsto, kar je odvisno od števila učencev, od števila orodja in od značaja vaje. Vaje poedincev naj se izvajajo po možnosti tako, da izvaja skupina 2, 3, 4 in več učencev isto vajo sočasno na istem ali dvojnem, trojnem orodju. Čim več učencev je sočasno zaposlenih, tem bolje je.

V 18 telovadnih urah vadimo po tem načrtu:

Skupne vaje 15 krat in sicer proste vaje šestkrat, redovne štirikrat, rajalne enkrat (često jih družimo z redovnimi), vaje s palicami trikrat, pohod in tek enkrat; igre vadimo devetkrat, raznoterosti praviloma kot skupne vaje trikrat; vaje s kolebnico enkrat, na gredi dvakrat, skok dvakrat, na ostalem orodju (plezala, lestve, drog, krogi) štirikrat. Ako nimaš katerega izmed orodij, pomagaj si s sorodnimi vajami na drugem orodju; preuredi si načrt po svojih razmerah.

Telovadba dece naj se vrši pod milim nebom, kadarkoli dopušča letni čas in vreme. Teka in tekalnih iger ni gojiti v zaprti telovadnici.

II. Snov za prvo leto (za 6 letno deco).

1. Igre. 1. Miš in mačka, prvi način I. 12 (Pivko, Telovadne igre, I. del, str. 12). 2. Slepa miš (I. 14). 3. Kokoš in jastreb (I. 17). 4. Petelinji boj (I. 42). 5. Volk (I. 18). 6. Vaje v žoganju s prosto roko (II. 12). 7. Podajanje žoge v ulici (II. 18). 8. Podajanje žoge v krogu (II. 19). (Citati strani iz I. dela se nanašajo na 1. izdajo.)

O p o m b a. Ako izvajajo učenci dobro vse te igre, lahko stopaš k igram drugega šolskega leta (gl. III.). Podajanje žoge združujmo s petjem.

2. R a z n o t e r o s t i zabavnega (igralnega) značaja: Prepletanje; prepletanje med kiji (indijanski ples), podiranje palic, prevračanje kija (I. 45.). Kroženje dvojic trojic v čepenju. Poskočno kolo, Tel. igre I. 46. Pretegi z vrvjo in palico, Tel. igre I. 46. Prosti pretlaki, Tel. igre I. 48. Trden most, Tel. igre I. 43. Razni načini koraka (prisunski, poskočni korak. Petelinji boj (tudi igra). Globoki predklon. — Deške raznoterosti: preval naprej, samokolnica, želva; trinožni tek, sed in vzravna brez pomoči rok, dotik čela in brade s kolenom. — Vaje deklic s kratko kolebnico (prestopanje, preskoki, preskakovanje na mestu.

3. R e d o v n e i n r a j a l n e v a j e. Zbor v vrsto, uravna, pozor, odmor, razhod. Red, kritje. Temeljna postava. Polobrat na mestu, pohod na mestu in pohod naprej v redu. Zavoj reda. Ustavitev pohoda, stik naprej. Strojenje vrste iz pohoda v redu. Razštevanje v dvojice, trojice in četvorice. Premena reda v dvored, trored, četverored in narobe. Pohod dvoreda. Obrati dvoreda na mestu. Prosti razstop in sestop v dvoredu, troredu, četveroredu in vrsti. Čelni razstop iz vrste („drugi“ dva koraka, „tretji“ štiri korake „četrti“ šest korakov naprej). Zavoj reda v krog. Ravnosmerne rajalne vaje (z' razvodom v dvored in četverored v srednji

smeri, s svodom v dvored in red). — Priproste enoglasne pesmi za pohod.

O p o m b a. Redovne vaje je smatrati na tej stopnji le kot sredstvo k lažjemu vladanju razreda; vaditi jih je kot nastope k igram, prostim in ostalim vajam. Pohod menjavamo s čestim tekom. Zahteve z ozirom na način izvedbe naj so zmerne. Pri telovadbi deklic omejuj redovne vaje na najmanjšo mero in jim dajaj bolj rajalni in igralni značaj.

4. **P o h o d i n t e k.** Navadni, pospešeni in brzi pohod (po možnosti zunaj telovadnice, s posebnim ozirom na lepo držanje telesa). Vaje v skakljanju in teku. Tekma v pospešeni hoji in v teku do 20 m. Prisunski pohod, pohod v vzponu.

5. **P r o s t e v a j e.** Kratke, lahko umljive, po možnosti tudi zabavne sestave na dve ali tri dobe (na obe strani) s štirikratnim ponavljanjem; sestave na štiri dobe tako, da je tretja doba enaka prvi. Temeljna postava. Stoje napetih nog: spetna stoja, vzpon, koračne in nožne stoje. Stoje skrčenih nog: počep, čepenje in poklek (eno-nožno). Izmed položajev samo počepna opora (zmerno, ne do utrujenosti). Obrati v stojah in s poskoki. Poskoki obenožno in enonožno (obilo vaditi!). Gibi napetih lehti samo enakostranski, redkoma enostranski (zaročiti, predročiti, vzročiti, odročiti) v vseh položajih rok (palčji, hrbtni, dlanji, mazinčji pol.). Gibi skrčenih lehti (krčiti in suvati samo v ravne položaje). Priprosti gibi napetih lehti v loku (ravni kloni, suki, po vsakem klonu vzklon). Gibi napetih (prednožiti, odnožiti, zanožiti) in skrčenih nog. Drže, n. pr. kratke drže lehti ob gibu trupa. Pol-obrat.

O p o m b a. Združujmo često proste vaje s petjem. V vsaki uri prostih vaj je vaditi gibe lehti, trupa in nog. Na natančnost položajev ni strogo paziti, pač pa na lepo držanje telesa. Obilo je vaditi velike gibe, ki zaposlujejo

obsežne skupine mišic, in skoke, poskoke. Pri telovadbi začetnikov priporočamo posnemovalne vaje, n. pr. gibi rokodelcev, delavcev: a) kako kosec kosi, b) kako kovač kuje, c) kako mizar struži, d) kako se kolo vrti, e) kako žaba skače, f) kako ptič leti, g) kako ura niha itd.

6. V a j e s p a l i c a m i. Čelni ravni položaji (ravno dol, ravno na prsa, ravno pred prsa, ravno nad glavo, ravno za glavo). Vaditi je klone, skoke, poskoke, nožne stoje, obrate, korake z mesta po načelih, izraženih pri prostih vajah (Op.). Pri gibih trupa palico večinoma za rame. Vaje je sestavljati in izvajati bolj v duhu igre ali zabave in jih družiti s petjem.

7. G r e d. Vstop na gred, sestopanje, Vskok, seskok. Lažke vaje ravnovesja. Prestopanje. Preskoki z odzivom ob gred. Hoja po gredi naprej in nazaj, obrati. Hoja dvojic, trojic, itd. (v lancu). Prestopanje ovir nad gredjo. Prenašanje lažjih predmetov.

8. S k o k. Pripravljalne vaje (Schaup, Prosti skoki str. 15 n). Skok v daljino brez deske in z desko z odzivom sonožno z mesta, z odzivom enonožno z mesta, z odzivom enonožno iz pohoda in z zaletom. Skok dvojic in trojic hkrati.

9. K o l e b n i c a (dolga). Preskok naprej čez mirno visečo vrv iz stoje, pohoda in z zaletom. Utek (ob 3., 2. in vsakem kolebu). Preskakovanje krožeče vrvi (poskoki sonožno).

10. V a j e n a d r o g u, k r o g i h, l e s t v a h, p l e z a l i h. Omejujemo se na vaje, pri katerih je teža telesa skoro vsa na nogah in se roke le drže orodja, torej predvsem stojne vese in počepne vese s koraki in skoki, z raznimi prijemi, izmenami prijema in z ročkanjem na mestu. Stojne in počepne vese z gibi nog. Sedi na nizkem orodju. Stopanje in poskoki na navpični lestvi, stopanje po gorenji strani poševne lestve.

Opomba. Vaj na kozi, mizi in konju na tej stopnji vobče ni vaditi. Prikladni bi bili deloma skrčni meti (vskok klečno). Koloteka ne vadimo, ker deca ni dovolj močna in izvežbana, da bi se mogla pravilno držati. Bradljo lahko jemljemo v poštef kot orodje sorodno vodoravni lestvi. Tudi viseči (nihalni) drog lahko uporabljamo za nihanje v sedu, vendar pa ga iz varnostnih ozirov ni priporočati.

III. Snov za sedemletno in osemletno deco.

Telovadna snov je za vso nižjo stopnjo precej ista, tako da tudi pri sedemletni in osemletni deci lahko uporabljamo isti četrtletni vadbeni načrt. V podrobnem učnem načrtu razširimo snov brez bistvenih izprememb. Pri ponavljanju vadbene snovi stopnjujemo polagoma zahteve glede natančnosti položajev, toda nismo strogi.

1. Igr a) sedemletne dece. 1. Tepežko imam (I. 9). 2. Tekanje okoli kroga (I. 10). 3. Miš in mačka, 2. način (I. 12). 4. Volk s pribežališčem (I. 18). 5. Jastreb (I. 19). 6. Žoganje ob steno (II. 14). 7. Žoganje na ugibalca (II. 29). 8. Gori gori! (II. 31). 9. Žoganje na župana (II. 21). Ponavljanje znanih iger.

b) igre osemletne dece. 1. Najemanje sobice (I. 11). 2. Zadnja dva naprej! (I. 18). 3. Tepežka v krogu (I. 10). 4. Miš in mačka, 4. način (I. 12). 5. Tepežka leži (do 20 m) (I. 15). 6. Žoganje ob tla (II. 15). 7. Žoganje na cesarja (II. 25). 8. Žoganje na strelca (II. 28). 9. Žoganje na dvojoj (II. 33). 10. Lopanje na župana (III. 29). 11. Klepanje ali babičkanje (III. 33). — Ponavljanje znanih iger.

2. Raznoterosti. Ponavljanje. Pretegl z vrvjo in palico, tekma dvojic. Tek pod mostom (podlezanje skoz red, stoječi v razkoračni stoji). Sed (drug drugemu) na kolena (v krogu, vrsti). Phanje pšena (dviganje

drugega telovadca za komolce na hrbet). Prevlek nog skrčno čez palico (in čez spete roke). Vskok iz kleka. Tek po štirih (tekma). V predklonu klečé dvigniti z usti papir. Dvigniti se iz lega v sed. Veliki zaklon. Pretlaki a) z rameni, b) z rokami (s čelom ali hrbtom proti sebi). Pretegi za roke, tekma dvojic. Na učitelja: kar dela eden („učitelj“), delajo vsi, kdor ne napravi, je „učitelj“. Tekme v skakljanju (enonožno).

3. Redovne in rajalne vaje. Celi obrat, četrtni obrat. Dolgi in kratki korak, brzi korak, izmenski korak. Razdeljen korak. Zavoj reda. Dvored iz reda med pohodom. Prehod iz reda v dvored, trored, četverored, šestored na mestu. Zavoj dvojic, četvoric, šestoric na mestu in v pohodu. Tek. — Razstop na 2, 3, 4 korake iz dvoreda, troreda, četveroreda, vrste. Pohod reda v raznih smereh (srednja, navpična, prečna smer), razvod, svod, prestop. Zavoj v krog, prepletanje reda, prosti lanec. Svitek, razvitek (uvoj, odvoj; svitek v vedno ožjih krožnih lokih noter in odvoj s protihodom ven).

4. Pohod in tek. Ponavljanje. Pohod vzad, pohod v vzponu. Tek v taktu. (s topotom na vsak 4. korak). Tekma v teku do 30 m.

5. Proste vaje Ponavljanje. Skrižna stoja spredaj in zadaj. Prisunski korak. Celi obrat. Veliki krogi in loki. (Vaje na 3 in 4 dobe).

6. Vaje s palicami. Ponavljanje. Palica ravno k boku, ravno k rami. Navpični položaji (navpično pred prsa, navpično k rami. Vsukavanje palice v ravnih in navpičnih položajih).

7. Gred. Ponavljanje. Hoja po 2 gredeh držeč se za roke. Hoja z obrati naprej in nazaj. Hoja po poševnih gredeh gor in dol. Kloni. Preskoki.

8. **Skok.** Ponavljanje. Priprava na skok v višino. Skok z deske čez vrvico do 70 cm.

9. **Dolga kolebnica.** Ponavljanje. Skoki dvojic čez visečo in zmerno nihajočo se vrv. Utek dvojic. Poskoki čez krožečo vrv (1—4krat) z medskakljaji. Poskoki z utekom.

Kratka kolebnica. Preskoki izmenskonožno, sonožno, naprej in nazaj.

10. **Vaje na ostalem orodju.** Ponavljanje. Vesa, gibi nog v vesi. Ležna vesa s koraki in poskoki. Ležna vesa zadaj. Stojna zgiba, počepna zgiba. Ročkanje izmenskoročno (vodoravna lestva, drog, bradlja) v stran in naprej. Nihanje (zmerno) na krogih.

IV. Podrobni učni načrt za šestletno deco.

Vadivo prvega leta je razdeljeno v sledečem primeru podrobnega učnega načrta na 72 ur, t. j. 4krat 18 ur. Ako ostane koncem leta še nekoliko ur na razpolago, je ponavljati snov po prevdarku učiteljevem. Kjer nimajo telovadnice, odpada precej ur vsled neugodnega letnega časa in vremena; tam je prepustiti učitelju, da izbira iz načrta vadivo, kolikor ga zamore obdelati. — Petje naj osvežuje mlade telovadce po možnosti vsako telovadno uro bodisi med telovadbo ali pa v odmoru, zlasti pa pri korakanju.

1. **Redovne vaje.** „V vrsto zbor!“ — „Voljno!“ (razhod).

Igra. Miš in mačka.

2. **Raznoterosti:** Petelinji boj (na desni, potem na levi nogi).

Skok. Priprava k skoku: 1. vzpon (stoja na prstih) — povratek v temeljno stojo; 2. počep in zaročenje — povratek v temeljno stojo in priročenje; 3. vzpon — počep in zaročenje — temeljna stoja; 4. vzpon, počep, za-

ročenje — poskok sonožno na mestu, čepenje, zamah v predročenje — vzpon, temeljna stoja.

3. Proste vaje: 1. Kako je treba stati na „Pozor!"; 2. predročiti; 3. odklon (roke v bok); 4. vzpon.

Igra. Miš in mačka.

4. Vaje s palicami. 1. Kako je držati palico; 2. palica ravno na prsa — vzpon; 3. palica ravno pred prsa — predklon; 4. palica ravno nad glavo — s poskokom v razkoračno stojo.

Vaje na lestvi. Stopanje s prisunskim korakom z vnanjim prijemom na lestvinah (do zmerne višine 3 do 5 klinov).

5. Redovne vaje. „V vrsto zbor!“ — „Pozor!“ — „Odmor!“ — „Voljno!“

Igra. Miš in mačka.

6. Proste vaje. 1. Predročiti; 2. vzročiti; 3. roke v bok: a) predklon; b) zaklon; 4. vzpon — počep; 5. počep — poskok na mestu.

Kolebnica. Preskok mirno viseče vrvi.

7. Pohod in tek. Pohod v redu na mestu; pohod v redu s topotom; tek (s topotom); skakljanje.

Igra. Slepa miš.

8. Raznoterosti. Petelinji boj. Tekma v skakljanju na d., nato na l. nogi.

Gred. Vstop, sestopanje; vskok, seskok.

9. Proste vaje. 1. Vzročiti; 2. zaročiti; 3. predročiti — predklon; 4. vzročiti — zaklon; 5. vzpon — počep — poskok na mestu; 6. počepovati.

Igra. Kokoš in jastreb.

10. Redovne vaje. „V vrsto zbor!“ — „Na desno se ravnaj!“ — „Pozor!“ — Polobrat na desno in na levo („Na des-no!“ — „Na le-vo!“).

Ple z a l a. S prijemi žrdi v raznih višinah: 1. vzpon; 2. počep; 3. vzpon in počepovanje; 4. poskoki; 5. skok v veso (na kratko dobo).

11. V a j e s p a l i c a m i. Palica ravno nad glavo: 1. predklon; 2. zaklon; 3. s poskokom v razkoračno stojo; 4. palica ravno na prsa — s poskokom v razkoračno stojo z d. naprej. z l. nazaj in narobe; 5. palica za glavo — sukanje trupa.

I g r a. Kokoš in jastreb.

12. P r o s t e v a j e. 1. Zaročno skrčiti in sunki a) naprej, b) nazaj, c) gor; 2. roke v bok a) predklon, b) zaklon, c) odklon na desno, d) odklon na levo; e) predkoračna stoja z desno, f) z levo.

S k o k. 1. Poskoki na mestu; 2. Skok z mesta brez deske z odzivom sonožno.

13. R a j a l n e v a j e. 1. Pohod v redu po telovadnici okrog, tudi s protihodom (učitelj vodi); 2. pohod v srednji smeri; 3. zavoj v krog.

I g r a. Miš in mačka.

14. R e d o v n e i n r a j a l n e v a j e. „Na desno se ravnaj!“ — „Na desno!“ — Na levo!“ Pohod v raznih smereh po telovadnici, zavoj v krog.

D r o g. 1. s predkoraki stojna vesa prednožno; 2. z zakoraki stojna vesa zanožno; 3. z odkoraki stojna vesa odbočno a) na desno, b) na levo. (Vse vaje z nadprijemom.)

15. P r o s t e v a j e. 1. Odročiti; 2. predročiti — odročiti; 3. odročiti — vzročiti; 4. predkoračna stoja z d. — sukanje trupa; 5. predkoračna stoja z l. — sukanje trupa.

I g r a. Kokoš in jastreb.

16. R a z n o t e r o s t i. Prepletanje; enostavno prepletanje s petjem.

G r e d. Vstop — hoja naprej — seskok.

17. Vaje s palicami. 1. Predkoračne stoje — palica ravno pred prsa; 2. razkoračne stoje — palica ravno za glavo; 3. palica ravno za glavo — suki; 4. izmene stoje s poskoki.

Igra. Slepa miš.

18. Proste vaje. 1. Sunki a) naprej, b) gor, c) nazaj; 2. izmene stoje s poskoki; 3. počep; 4. počepna opora.

Krogi. S poskokom 1. naprej stojna vesa prednožno; 2. nazaj stojna vesa zanožno, 3. v stran stojna vesa odbočno (na levo, na desno).

19. Redovne vaje. „Na desno!“ — „Krij!“ — Pohod v redu na mestu.

Igra. Podajanje žoge na majhno razdaljo v krogu (vaja).

20. Raznoterosti. Indijanski ples (prepletanje med kiji).

Skok brez deske z odzivom enonožno in sonožno z mesta.

21. Proste vaje. Enakostranski gibi napetih lehti; kloni; prednožne stoje.

Igra. Podajanje žoge.

22. Vaje s palicami. Čelni ravni položaji; sukanje trupa; poskoki z mesta.

Vaje na lestvi. Stopanje s prisunskim korakom in s prijemi na klinih.

23. Redovne vaje. Pohod v redu na mestu. „Naprej stopaj!“ — „Krij!“

Igra. Kokoš in jastreb.

24. Proste vaje. Enakostranski gibi skrčenih lehti; kloni; nožne stoje in gibi napetih nog.

Kolebnica. Utek (vežbanje).

25. **Pohod in tek.** Skakljanje. Tekma v skakljanju (5—10 m). Tekma v teku (do 15 m).

Igra. Podajanje žoge v ulici.

26. **Raznoterosti.** Globoki predklon (do dotika tal s prsti ob napetih nogah). Kroženje dvojic, trojic.

Gred. Preskoki z odrivom ob gred. Hoja naprej.

27. **Proste vaje.** Kloni z držami lehti; obrati s poskokom.

Igra. Podajanje žoge v ulici.

28. **Redovne in rajalne vaje.** Pohod v redu po obodu telovadnice s petjem. „Krij!“ Srednja smer.

Plezala. Dve žrdi: s prijemi v dočelni in doramaški višini stojne vese s koraki in poskoki.

29. **Vaje s palicami.** Ravni položaji, kloni v koračnih stojah; izkorak, prestop skrčno.

Igra. Miš in mačka.

30. **Proste vaje.** Gibi napetih lehti; sukanje trupa v koračnih stojah; gibi nog s krčenjem in suvanjem.

Skok brez deske z odrivom enonožno z mesta in z zaletom.

31. **Rajalne vaje.** Srednja smer; zavoj v krog; protihod.

Igra. Podajanje žoge v ulici (tekma).

32. **Redovne vaje.** Prosti razstop na odročenje. Sestop. Polobrat.

Drog. Stojne vese s poskoki in ravnimi prijemi.

33. **Proste vaje.** Kloni z držami lehti, izmene stoje s poskoki.

Igra. Slepa miš.

34. **Raznoterosti.** Prisunski korak; čepenje — kroženje dvojic in trojic.

Gred. Hoja naprej in hoja nazaj.

35. Vaje s palicami. Ravni položaji; odklon v nožni stoji; koraki z mesta (s topotom).

36. Proste vaje. Gibi napetih lehti; kloni, obrati in poskoki!

Krogi. Stojne vese s poskoki; izmene stojnih ves s poskoki.

37. Redovne vaje. Pohod v redu. „Stoj!“ Stik naprej. Polobrat.

Igra. Podajanje žoge v krogu.

38. Raznoterosti. Trden most, vlačenje vrvi. Skok z desko: odziv sonožno in enonožno z mesta.

39. Proste vaje. Gibi lehti s krčenjem in suvanjem, obrati s poskoki; kloni v nožnih stojah.

Igra. Kokoš in jastreb.

40. Vaje s palicami. Ravni položaji in kloni; nožne stoje.

Lestva. Poskoki na navpični lestvi z izmensko-ročnim prijemanjem na klinih in lestvinah.

41. Redovne in rajalne vaje. „Na desno se ravnaj!“ Prosti razstop in sestop.

Igra. Vaje v žoganju (šole).

42. Proste vaje. Gibi lehti s krčenjem in suvanjem; suki; izmene stoje s poskoki.

Kolebnica. Preskoki čez krožečo vrv.

43. Pohod in tek. Pohod menoma v navadnem, pospešenem in brzem koraku. Tek (15 m).

Igra. Vaje v žoganju (šole).

44. Raznoterosti. Poskočno kolo; poskoki enonožno; tekma v skakljanju (5—10 m).

Gred. Vstop ob strani, preskok ob strani z odzivom ob gred, hoja dvojic naprej.

45. Proste vaje. Gibi napetih lehti; počepna cpora; tek v krogu.

Igra. Vaje v žoganju (šole).

46. Redovne vaje. Pohod reda, s petjem. Strojenje vrste („Stroj vrsto na l!“).

Plezala. Z zakloni krčiti in napenjati lehti (v prisionu); prislon enonožno in sonožno, skok v veso.

47. Vaje s palicami. Ravni položaji, sunki; sukanje trupa; obrati.

Igra. Miš in mačka.

48. Proste vaje. Enostranski gibi napetih lehti; kroženje trupa; vzpon, počep, poskok.

Skok z desko, odriv enonožno iz pohoda in z zaletom (z 2 korakoma).

49. Rajalne vaje. Z razvodom v dvored v srednji smeri, s svodom v red.

Igra. Podajanje žoge v ulici.

50. Redovne vaje. „Stroj vrsto na levo!“

Drog. Gibi nog v stojni vesi.

51. Proste vaje. Enakostranski in enostranski gibi lehti z upogibanjem in napenjanjem; predklon, zaklon; poskoki z obrati.

Igra. Podajanje žoge v ulici.

52. Raznoterosti. Prevrčanje kija. Poskočno kolo.

Gred. Hoja v stran.

53. Vaje s palicami. Ravni položaji; kloni v nožnih stojah; izkorak, prestop skrčno.

Igra. Kokoš in jastreb.

54. Proste vaje. Kloni trupa z držami lehti; koračne stoje.

Krog. Stojne vese s spuščanjem in s poskoki.

55. Redovne vaje. Razštevaje v dvojice. V dvored naprej; v red nazaj; pohod dvoreda.

Igra. Podajanje žoge v krogu.

56. Raznoterosti. Trden most; pretegl — vlačenje vrvi (vlačenje za palico).

Skok z desko v daljino, z zaletom (2, 3 in več koraki), redni skok v čepenje — predročiti.

57. Proste vaje. Enakostranski gibi napetih lehti; kloni; vzpon, počep, poskok, poklek.

Igra. Podajanje žoge v krogu.

58. Vaje s palicami. Somerni in nesomerni čelni položaji; odklon v nožni stoji, koraki z mesta.

Lestva vodoravna (ali bradlja). Stojne vese s poskoki; izmene prijema v stojni vesi.

59. Redovne vaje. V dvored naprej; pohod dvoreda; „Četa stoj!“

Igra. Podajanje žoge v krogu.

60. Proste vaje. Enakostranski in enostranski gibi lehti, s kroženjem in suvanjem; sukanje trupa v koračnih stojah.

Kolebnica. Utek.

61. Pohod in tek. Tekma v pospešeni hoji; tekma v teku do 20 m.

Igra. Miš in mačka.

62. Raznoterosti. Petelinji boj. Pretlaki.

Gred. Hoja v lancu naprej in nazaj.

63. Proste vaje. Kloni z držami lehti; izmene stoj s poskoki.

Igra. Kokoš in jastreb.

64. Redovne vaje. Razštevaje v trojice; „Trored naprej!“; pohod troreda.

Plezala. Prislon; razvijanje plezanja; poizkus v plezanju z doseganjem in preseganjem.

65. Vaje s palicami. Ravni položaji; kloni; obrati s poskoki.

Igra. Volk.

66. Proste vaje. Enakostranski gibi napetih lehti; kloni v nožnih stojah.

Skok v daljino z zaletom brez deske.

67. Rajalne vaje. Z razvodom v dvored in četrered v srednji smeri, s svodom v dvored in red.

Igra. Volk.

68. Redovne vaje. Razštevaje na četvorice „Četrered naprej!"; pohod četveroreda (s petjem).

Drog. Stojne vese z izmenami prijema; ročkanje na mestu v stojni vesi.

69. Proste vaje. Gibi lehti s krčenjem in suvanjem; kloni v koračnih stojah; obrati s poskoki.

Igra. Tekma v podajanju žoge.

70. Raznoterosti. Indijanski ples.

Gred. Hoja naprej, celi obrat.

71. Vaje s palicami. Ravni položaji, suki; poskoki z mesta.

Igra. Tekma v podajanju žoge.

72. Proste vaje. Enostranski gibi napetih lehti; čepna opora; tek v krogu.

Nizka bradlja. Sedi.

73.—80. Ponavljanje.

