

745
30
I 70794




SOKOLSKA KNJIŽNICA



KNJIGA II.



DR. LJUDEVIT PIVKO: 

PLEZANJE

(PENJANJE)



MARIBOR 1920 — IZDAL „JUGOSLOVANSKI SOKOLSKI SAVEZ“
TISK „LJUĐSKE TISKARNE V MARIBORU, d. d. v LJUBLJANI“

SOKOLSKA KNJIŽNICA

KNJIGA II.

DR. LJUDEVIT PIVKO:

PLEZANJE

I. SESTAV IN METODIKA PLEZANJA

II. VAJE NA PLEZALNIH ŽRDEH IN VRVÉH
ZA VSE STOPNJE



MARIBOR 1920

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

Slovensko-srb.-hrv.-češki slovarček k
„Plezanju“.Plezanje — penjanje — *šplhání.*Žrd, palica — motka — *tyč.*Vrv, vože — uže, konop — *lano.*

* * *

Doseganje — dosizanje — *dosahování.*Izmenskoročno — raznoručke (izmenično prihvaćivanje)
— *střídnoruč.*Kolebanje — njihanje — *komhání.*Kroženje — kruženje — *kroužení.*Lehti — laktovi — *paže.*Odriv — odraz — *odraz.*Opora — potpor — *podpor.*Počep — mali čučanj — *podřep.*Poševno — koso — *šikmo.*Prapor — zastava — *prapor.*Preseganje — presizanje — *presahování.*Prijem — obuhvat — *dohmat.*Prislon — sklop — *přiraz.*Razovka — vaga — *váha.*Ročkanje — pomicanje — *ručkování.*Sklek — skučeni potpor — *klik.*Sonožno — sunoške — *sounož, snožmo.*Soročno — suručke — *souruč.*Vesa — vis — *vis.*Vzravnavá — usprav — *vztyk.*Zgiba — vis skučeni — *shyb.*772
20

050027661

I. Sestav in metodika plezanja.

1. Uvod.

Plezanje je ročkanje spojeno z izmeno vese (opore), ki se vrši bodisi s pomočjo nog ali brez njihove pomoči (Tyrš).

Plezanje štejemo (kakor tek, skok, metanje kamena, metanje kopja, prenašanje bremen itd.) med najstarejše panoge telesnih vaj.

Potreba in narava sta učila človeka plezati. Spretnosti v plezanju mu je često treba (poljedelcu, sadje-rejcu, mornarju, planincu, lovcu, vojaku, stavbenemu obrtniku, gasilcu itd.).

Celo pravljica nam pripoveduje, kako se je rešil begunec s plezanjem pred preganjalci in se obvaroval sovražne zveri, kako si je človek s plezanjem odkrival razgled v daljavo, da bi našel pravo pot, kadar je zablodil v neznanem kraju.

Plezanje je bilo v vseh časih med poljudnimi telesnimi vajami. Ljudstvo jih goji kot tekmo in zabavo ob narodnih slavnostih (plezanje na stožer) in v mladinskih igrah. Naš narodni običaj zahteva (na gostiji, veselici, ob mlatvi) zastavo ali kopje na najvišjem drevesu; žene-terice, ki se vobče rade korenjaški ponašajo, plezajo na najvišje drevo blizu pečnice s svojim izzivalnim grbom, z rdečo ruto, ki ta ponosni znak pazljivo čuvajo in ljuto branijo, dokler tarejo lan.

A naša mladina?

Dejstvo je, da ni samo sadje in stikanje za ptiči in gnezdi, kar vabi in priganja mladino k plezanju, temveč da je v prvi vrsti čista nesebična podjetnost in zadovoljstvo z zabavo in uspehom, ki jo vodi in priganja. Mladina čuti instinktivno, da ji raste ob plezalnih vajah pogum, in se jasno zaveda prijetnega občutka, kadar doseže po precejšnjem naporu zaželjeno višino. Napornega truda se ne plaši. Baš tega je mlademu telesu treba, da se giblje s sodelovanjem vseh mišic.

2. Plezala.

Plezala so bila med prvimi telovadnimi orodji, ki so jih uvajali ob razvoju društvene in šolske telovadbe v telovadnico. Ustvaritelji moderne telovadbe so našli raznovrstna plezala v narodu in bilo je treba samo izbirati, katero orodje je telovadnim načelom in zahtevam najbolj primerno. Dotična orodja so prevzeli in uvrstili v svoje telovadne sestave.

V današnjih telovadnicah nahajamo izmed plezal skoro izključno le plezalne žrdi (palice) in plezalne vrvi razen lestev, na katerih se tudi izvajajo plezalne vaje in ki jih n. pr. ustvaritelj nemškega telovadnega sestava šteje med plezala. (Jahn-Eiselen, „Die deutsche Turnkunst“.)

Ena plezalna žrd ali vrv zadostuje v telovadnici v najskromnejših razmerah, a v tem slučaju se moramo odreči bogati izbiri vaj na dveh in več žrdeh. Inače pa naj ima tudi skromna telovadnica za izvajanje plezalnih vaj in za tekmovanje v plezanju vsaj dve enako debeli in enako visoki plezalni žrdi in dve vrvi.

V dobro opremljenih društvenih in šolskih telovadnicah nahajamo večinoma osem do dvanajst plezalnih žrdi, ki stoje paroma v ulici („plezišče“), kakor kaže načrt.

c) d) Z ozirom na različno velikost (širino
○ ○ ○ ○ ○ ○ v ramenih) telovadcev stoje žrdi na
○ ○ ○ ○ ○ ○ plezišču tako, da se med dvema paroma

a) b) žrdi lahko uporabljajo različne razdalje. Čelna razdalja žrdi [med a) in b)] naj je približno 46—55 cm, bočna razdalja [med a) in c)] 48—70 cm, prečna razdalja [med a) in d)] pa torej približno 68—85 cm.

Poševne plezalne žrdi, ki se rabijo tuptam v telovadnicah, naj so nagnjene k tlom največ do 45°. Praktično je prirediti prednjo vrsto plezalnih žrdi tako, da se lahko spuščajo v poševni položaj, kadar jih rabimo. A tudi navpične žrdi so v modernih telovadnicah premakljive, da jih lahko potisnemo k steni, kadar nam nedostaja prostora za redovne (proste) vaje.

Plezalne žrdi se izdelujejo iz lesa ali železa.

Lesene žrdi naj se izdelujejo iz mladih, ravnih, brezhibnih smrek, ki so najsigurnejše in boljše od žrdi iz jasenovine ali iz drugega lesa. Delo je izročiti strokovnjaku (ne običajnemu obrtniku), ki pozna les, da steblo čisto izdela, ogladi in opili. Nikdar se ne sme rezati les za plezalne žrdi iz gredi (bruna). Telovadne izkušnje dokazujejo, da so žrdi iz mladih smrek popolnoma varne, ako jih je izdelal strokovnjak, in da torej ni neobhodno potrebno dajati prednost železnim žrdem. Dobra žrd se ne prelomi*). Izvedba nekaterih vaj trpi

*) Razne varnostne naprave zmanjšujejo možnost poškodbe na lesenih plezalih, n. pr. varnostni stremen (bivši avstr. pat. št. 14.491), ki povzroča, da gornji del žrdi obvisi, ako se prelomi žrd pod plezalcem.

sicer neznatno vsled šibkosti lesenih žrdi, a pomisliti je treba, da imajo železne žrdi istotako nedostatke.

Bila je doba, ko so odstranjevali iz modernih telovadnic lesene žrdi in jih nadomeščali z železnimi, izdelanimi iz 4 cm debelih plinovih cevi. Te žrdi mažemo ali žgemo v olju, da se jih ne poloti rja.

Plezalne žrdi so 5—8 cm debele, zgoraj okovane in opremljene z okom, s katerim se obešajo ob kavelj, ki je zasukan tako, da se oko ne more izmakniti niti pri najmočnejšem gujanju.

Žrdi praviloma samo vise, doli so proste, včasih so pa pritrjene zgoraj in spodaj v tramove.

Plezalne vrvi, debele v premeru 33—35 mm, vise v dobro opremljeni telovadnici vsaj štiri. Izdelujejo se iz konoplje. Železni obroček na gorenjem koncu vrvi se ne veže v izgotovljeno vrv, temveč se vpleta že med izdelovanjem. Spodnji konec, ki visi kakih 20 cm visoko nad tlemi, zavežemo v trden voz, da se vrv ne razpleta. — Kavelj, ob katerega obesimo vrv, naj bo takšen, da bo izključena vsaka nesreča. Varnostni dolgi vijak sega skozi bruno in ima na drugem koncu pod matico podloženo železno ploščo.

Plezišče pod milim nebom si postavimo na primer tako:

1. Plezalno vrv pritrdimo kjerkoli (ob krepko vejo visokega drevesa ali ob gred, položeno med veje).

2. Dva stebra (dve sohi) postavimo v zemljo 5—6 m od sebe in ju spojimo v višini 6—7 m z močno gredjo; druga gred (podsek), vkopana v zemljo, ju veže spodaj. Stoječi sohi podpremo s poševnimi žrdmi in poševnimi levstvmi, ki jih rabimo istotako kot telovadno (plezalno) orodje. Med gorenjo (prečno) gredjo in podsekom v

zemlji postavimo navpično lestvo in več plezalnih žrdi. Plezalne vrvi vise bodisi na koncih gorenje gredi (ako presega gred stoječa podvoja (sohi) za poldrugi meter na koncih), ali pa med sohama.

Plezalno orodje, ki stoji pod milim nebom, trpi po letih vsled vremenskih vplivov. Treba je opreznosti in skrbeti za popravo (nadomestilo) natrohnelega orodja.

Zelesnim konstrukcijam je pod milim nebom dajati prednost pred lesenimi.

3. Plezanje v telovadnem načrtu.

Plezalne vaje priporočamo, da se uvrščajo pogostoma v telovadni načrt z ozirom na veliko izdatnost, ker krepe mišičje, zlasti težne mišice na notranji strani lehti, na prsih in stegnih, in ker dvigajo pogum mladine kakor malokatera druga vaja. Po krivici jih v nekaterih telovadnicah zanemarjajo, kjer nimajo pravega razumevanja odlične vrednosti plezanja, ki razvija vsestransko telo in ki bi se inelo gojiti kot profiutež opornega orodja (konja in bradje).

V telovadnici, ki je dobro opremljena z orodjem, se vadi plezanje vsaj v vsaki peti ali šesti telovadni uri po 15 minut. Telovadni načrt, ki visi v sokolski telovadnici kot zrcalo sestavnega telovadnega dela in ki obsega vse vadivo enakomerno razdeljeno na več mesecev ali na vse leto, deli plezalno gradivo tako, da se vidi v njem stremljenje podajati vedno nekaj novega in zanimivega. V četrtinki ure, odmerjeni plezanju, naj navaja telovadni načrt, n. pr.:

1. Plezanje po žrdi.

2. " " vrvi.

3. Plezanje po dveh žrdeh.
4. " " žrdi (raznoterosti, drže).
5. " " poševni vrvi ali žrdi.
6. " " dveh (treh) žrdeh.
7. " tekmovalno po žrdeh.
8. " po vrvi (dveh vrveh).
9. " " žrdi z obtéževanjem, drže.
10. " od žrdi k žrdi.
11. Tekmovalno plezanje po vrvi itd.

Tako se izognemo enoličnosti v izvajanju plezalnih vaj in ustrezemo enemu izmed glavnih pedagoških načel, ki se pri telovadbi mora vedno upoštevati in ki se glasi: „Poučuj zanimivo!“

Iz neizčrpnega vadiva, ki ga ponuja sestav plezalnih vaj, izbiraj za vsako četrtinko ure primerno snov po vrednosti za razvoj telesa in z ozirom na zmožnosti telovadcev, začenjajoč z lažjimi vajami in prehajajoč polagoma k težjim.

Plezanje po vrvi priporočamo vaditi tudi po urah, v katerih po načrtu ni odmerjena plezanju posebna doba, in sicer pri prosti telovadbi (v minutah pred nastopom ali po razhodu) ali pa ob primernem trenotku (ob izmeni orodja) kot kratko izpremembo: vsa vrsta pleza enkrat brez prislona, noge v prednosu, vsaj do zmerne višine 3 m. Ta vaja je nenavadno izdatna za razvoj mišičja, lehti, prsi in trebuha ter za razvoj krepkih pleč in vobče vsega prsnega ogrodja ter vpliva blagodejno na delovanje srca in pljuč.

Oče, ki obesi svojim dečkom na vrtu plezalno vrv, na kateri izvajajo zmerno plezanje, ne more storiti nič koristnejšega, da bodo iz njih plečati in mišičasti možje.

Metodična navodila.

4. Sestav plezalnih vaj.

Plezanje z ozirom na starost in spol.

Plezanje je pripustno že na najnižji stopnji, kar dokazuje mladina sama, ki stremi po plezanju v nežnih predšolskih letih. Pravega plezanja v ožjem pomenu pa v telovadnicah začetniki ne izvajajo, dokler ne predelajo važnejših pripravljalnih vaj.

Začetnike, zlasti dečke, vadimo predvsem rednega prihoda k plezalom in odhoda od njih v zvezi s prvimi pripravljalnimi vajami, ki so: prijemanje plezala v raznih višinah (v višini bokov, prs, ramen, čela, temena, nad glavo), vžpenjanje na prstih nog s prijemom v dosežni višini, krčenje in upogibanje nog (počep, čepenje s prijemom v dokolenski in dobočni višini, vzravna), vesa v počepu in čepanju s prijemom v doprsni višini, izmena prijema; slede druge pripravljalne vaje: stojna vesa, ležna vesa, stojna zgiba, ležna zgiba (začatkoma vskokoma v zgibo na kratko dobo), izmene vese, gibi nog v vesi; zlasti je vaditi pravilni prislon, ki ga mora mlad telovadec dobro obvladati, preden prihaja k plezanju.

Prislon izvajamo:

1. Enonožno *a)* z desno, *b)* z levo, n. pr. prislon desnonožno: golen desne noge prislonimo k žrdi tako, da se dotika koleno žrdi z vnanje (to je desne) strani, nart pa z notranje (to je leve).

2. Sonožno *a)* na desno, *b)* na levo, n. pr. prislon na levo: desna noga prislanja golen od zadaj ob žrd tako, da tišči koleno z desne strani, nart z leve; levo nogo prislonimo s prednje strani ob žrd tako, da tišči zlasti del med litkom (mečo) in peto ob žrd.

3. Obenožno z oporo stopal.

4. Raznožno ob dveh žrdeh s prijemom na obeh žrdeh,

a) vnanji (spredaj), kadar se opiramo ob obe žrdi s koleni z vnanje, z narti z notranje strani; ta prislon se izvaja postopno tako (1. način): stojana tleh, dosežni prijem na obeh žrdeh, prislon z levo nogo ob levi žrdi, prislon z desno ob desni žrdi; ali pa (2. način) iz stoje na tleh dosežni prijem, vskokoma prislon obeh nog sočasno.

b) Notranji (v stran), kadar se opiramo s koleni z notranje, z narti z vnanje strani ob obe žrdi.

Pri prislonu so lehti bodisi napete (trup je oddaljen od žrdi) ali pa skrčene (trup je pri žrdi).

Pri tem vadimo tudi upogibanje in spuščanje lehti, to je, da upogibamo in krčimo ter zopet napenjamo in iztegujemo lehti.

Ob prislonu desnonožno in ob prislonu na levo prijema leva roka nad desno, ob prislonu levonožno in ob prislonu na desno prijema desna roka nad levo.

Izmene prislona (primeri):

1. Prijem na eni žrdi: Vskokoma prislon, n. pr. na desno (sonožno), izmena prislona v prislon na levo (ob žrdi).

2. Prijem na dveh žrdeh: Vskokoma prislon na desno sonožno ob desni ali levi žrdi, izmena v prislon na isti ali drugi žrdi.

Prislon ob vrvi se pripravlja in vadi kakor ob žrdi:

1. Iz stoje *a*) desnonožno, *b*) levožno.

2. V vesi (zgibi) sonožno *a*) na desno, *b*) na levo.

Prislon na desno ob vrvi je sličen onemu ob žrdi, le s to razliko, da oklepamo vrv samo z nartom leve noge in s peto desne noge.

3. Prislon s kljuko *a*) na desno, *b*) na levo se izvaja ob eni vrvi, n. pr. na levo: Desna noga se prisloni kakor navadno, z levo nogo ognemo vrv pod stopalom desne noge tako, da stoji desna v kljuki (leva je pod vrvjo, ki ji teče čez nart), nakar se stopala obeh nog pritisnejo k sebi, tako da trdno stojimo v kljuki.

4. Prislon sonožno ob dveh vrveh izvajamo tako, da potegnemo z nogami obe vrvi skupaj.

Kadar telovadci popolnoma obvladajo prislon, prehajamo k plezanju. Plezanje dovoljujemo začetkoma le do zmerne višine in sicer izprva samo enkrat v četrtinki ure, določeni za plezanje, pozneje šele više ali do vrha žrdi (vrvi), nakar lahko izvajamo plezanje dvakrat in pozneje tudi trikrat zaporedoma. Ves ostali čas dotične četrtinke posvečujemo pripravljalnim vajam, s katerimi začenjamo in ki jih vpletamo med plezanje.

Začetkoma pleza deca z doseganjem roke k roki, to je roka, ki drži žrd niže, sega bliže k roki, ki drži više; kmalu je pa treba pričeti plezati s preseganjem roke nad roko, to je, spodnja roka presega čez gorenjo in prijema žrd nad njo. Pozneje je treba redno plezati samo na drugi način, to je s preseganjem.

Pravilno plezamo, ako segamo z levo in desno izmenoma kar najviše, da se ob trdnem prislonu vse telo takorekoč vzravna in so lehti napete, potem pa

se pritegnemo v zgibo in dvignemo sočasno noge ob žrdi navzgor, da se kolena skoro dotikajo rok, to je, da segamo daleč (da delamo velike sege). Tako se noge izmenoma napenjajo in krčijo.

Pri hitrem (tekmovalnem) plezanju ne utegnemo popolnoma napenjati ne lehti ne nog. Najhitreje plezamo po vrvi s skrčenimi rokami. Telo pritegnemo k vrvi, pesti sredi prsi. Nato sežemo z desnico v višino glave in pritegnemo telo v prvotni položaj, iz katerega je izšlo. Takoj nato stori isto leva. Če iztegujemo pest višje nad glavo do napete lehti, se zadržujemo v hitrosti, kajti prehod iz napete lehti v skrčeno (v topem kotu) je težavnejši nego iz pokrčene lehti v skrčeno. Noge držimo v prednoženju raznožno. Nekateri telovadci suvajo (brcajo) z nogami gor in dol ob vsakem segu (prijemu), kar ni niti lepo, niti ne pomaga k hitrejšemu plezanju, kar si morebiti sami domišljajo. (Sok. Věst. XI. 182.)

Pri plezanju dol ne smejo roke drsati (smukati) po plezalu, temveč preprijemajo (ročkajo) kakor pri plezanju gor. Po popolnoma gladki žrdi mladi telovadci za zabavo seveda radi smuče, toda to vajo, ki nima telovadne vrednosti, jim dovoljujmo samo izjemoma. Načini spuščanja, drsanja s palice so *a*) z uporabo rok: s prislonom obenožno, prijemom izmensko-ročno, enoročno, oberočno v večjih ali manjših razdaljah; v strmoglavi vesi s prislonom, *b*) v obeh položajih telesa brez prijema. Iz varnostnih in telovadnih ozirov je za plezanje dol počasno ročkanje edini pravilni način. Začetniki (zlasti dečki) naj vadijo plezanje dol tako, da spuščajo noge v prislon niže s spuščanjem iz zgibe v veso, potem ročkajo dol do prijema blizu kolen in krčijo noge in lehti.

Pri plezanju na vrvi so segi še večji, tako da prijemajo roke vrv blizu gležnjev. Po vrvi dol se ne smučimo nikdar, ker bi se lahko roke otrle (užgale). Plezamo torej z zastavljanjem ali ročkanjem v vesi.

Paziti je strogo na mlade telovadce, da ne plezajo z nepravilnim prislonom, da ne stiskajo žrdi s stegni. Tak način plezanja je nevaren in ima lahko zelo škodljive posledice za dečke. Razlagaj in kaži ponovno pravilen prislon, ako pa opaziš kljub temu, da se oklepa telovadec žrdi s stegni, ga opozori takoj s previdno besedo na pogrešek in prepreči nadaljevanje plezanja s takim nepravilnim prislonom. Iz tega vzroka se priporoča začetnikom plezanje le do zmerne višine brez ponavljanja v isti telovadni uri, zato pa jemljimo rajši plezanje česče v telovadni načrt.

Načini plezanja:

A. Prijem in prislon na eni in isti žrdi.

(Plezanje po eni žrdi.)

- | | | |
|-----|------------------|-----------------------------|
| 1. | Prijem oboročno, | prislon na desno (sonožno), |
| 2. | " " | " " levo, |
| 3. | " " | desnonožno, |
| 4. | " " | levonožno, |
| 5. | " desnoročno, | " na desno (sonožno), |
| 6. | " " | " " levo " |
| 7. | " levoročno, | " " desno " |
| 8. | " " | " " levo " |
| 9. | " desnoročno, | " levonožno, |
| 10. | " " | " desnonožno, |
| 11. | " levonožno, | " " |
| 12. | " " | " levonožno, |

Pri prišlonu enonožno je druga noga v odnoženju, zanoženju, prednoženju (skrečna ali napeta).

Pri prijemu enoročno je druga roka v bok, v odročanju, zaročenju, priročanju, vzročanju.

B. Plezanje po dveh žrdeh.

1. Prijem na dveh žrdeh, prislon raznožno vnanji,
2. " " " " " " notranji,
3. " " " " " desnonožno ob d. žrdi,
4. " " " " " levonožno " " "
5. " " " " " desnonožno " l. "
6. " " " " " levonožno " " "
7. " levoročno na levi žrdi, prisl. raznožno vnanji,
8. " des.-roč. " desni " " " " "
9. " " " " " " " notranji,
10. " levoročno " levi " " " "
11. " na dveh žrdeh, prisl. na d. (sonožno) ob d. žrdi,
12. " " " " " " l. " " " "
13. " " " " " " " " " l. "
14. " " " " " " d. " " " "
15. " d.-roč.nad.žrdi, " " " " " "
16. " " " " " " l. " " " "
17. " l.-roč. " l. " " d. " " d. "
18. " " " " " " l. " " " "

C. Plezanje po treh žrdeh.

Po treh žrdeh plezamo z raznimi prisloni na srednji palici in s prijemi na krajnih dveh.

S prislonom plezamo:

* * *

1. Izmenskoročno sonožno, to je obe roki segata izmenoma više, obe nogi se dvigata sočasno z vsako roko.

2. Soročno sonožno, to je obe roki segata ob enem višje, nato se dvigata obe nogi sočasno.

3. Izmenskoročno in izmenskonožno istostransko, to je desna roka sega višje sočasno, kadar se dviga desna noga, leva roka pa sega v drugi dobi, kadar se dviga leva noga.

4. Izmenskoročno in izmenskonožno raznostransko, to je desna roka sega višje sočasno, kadar se dviga leva noga, leva roka pa se giblje istočasno z desno nogo.

Razen plezanja s prislonom plezamo tudi brez prislona

1. s prijemom na eni žrdi,

2. s prijemom na dveh žrdeh v vesi ali zgibi, z različnimi držami in gibi nog.

Plezanje brez prislona (ročkanje v prosti vesi) gor in dol ponuja na višji stopnji obilo gradiva.

Potovalno plezanje (plezanje od žrdi k žrdi) se izvaja:

a) Plezanje v stran (na desno, na levo) čez vrsto žrdi 1. vodoravno, 2. poševno dol, 3. poševno gor z različnimi prisloni in izmenami prislona.

b) Plezanje naprej, nazaj, med dvema vrstama žrdi 1. vodoravno, 2. poševno dol, 3. poševno gor.

Plezanje od žrdi do žrdi se izvaja tudi z izogibanjem telovadcev. Od žrdi k žrdi prehajamo n. pr. tako: leva roka prime sosedno žrd), ko smo v vesi na obeh žrdeh, izmenjamo prislon v prislon sonožno ob levi žrdi, potem pa preprime tudi desna roka na isto žrd, leva pa zopet dalje na sosedno itd. Prislon ob naslednjih žrdeh izmenjavamo pri tem bodisi sonožno ali izmenskonožno.

* * *

Da so vaje zanimivejše, oziroma težje, vpletamo pri plezanju spremljevalne gibe ali spremnike. Nekaj primerov:

1. Plezati gor s prislonom sonožno, pri plezanju dol krožiti (sukati se) krog žrdi na levo (na desno).
2. Plezati gor s kroženjem krog žrdi.
3. Plezati gor in dol s kroženjem krog žrdi.
4. Plezati s prislonom sonožno in pred vsakim preprijetom višje ploskniti ob stegno, seči na glavo itd.
5. Vpletati izmenskostranske gibe lehti pri plezanju a) dol, b) gor, c) gor in dol.
6. Z izmeno prislona pri plezanju a) gor, b) dol, c) gor in dol.
7. S spremniki nog (gibi ali držami).

* * *

Izmed 12 Tyrševih glavnih vadbenih vrst na orodju se izvajajo na plezalih te-le:

1. Vesa in izmene vese in sicer a) proste vese (s prijemom na eni ali dveh žrdeh ali vrveh: vesa, zgiba, vzosna vesa, strmoglava vesa, vesa zadaj).

b) Mešane vese (s prijemom na dveh, včasih na eni žrdi ali vrvi) izvajajo se s korakom ali vskokom: ležna vesa (če smo nagnjeni k tlom pod 45°), stojna vesa (nad 45°), ležna in stojna zgiba, prednožno, zanožno, vstran; izmene ležnih in stojnih ves in zgib se izvajajo skokoma.

2. Opora in sicer samo mešane opore: ležna in stojna opora, zlasti pa stojni sklek.

3. Ročkanje je najvažnejša vadbeni vrsta na plezalih.

4. Kolebanje s prijemom na dveh žrdeh v vesi, zgibi, z izmeno vese v predkolebu ali zakolebu, seskoki v predkolebu ali zakolebu, z raznimi obrati in z raznimi spremniki lehti in nog.

5. Obrati.

6. Meti, zlasti prevrati naprej in nazaj s prijemom na dveh žrdeh.

7. Drže. Razen različnih drž lehti in nog v vesi (prednos, vzos itd.) se izvajajo zlasti:

Razovka v opori ob komolec, n. pr.: desna roka prime žrd doli s podprijemom, leva se zasuče okoli žrdi tako, da se žrd prilega k levi pazduhi, potem se opremo ob desni komolec in dvignemo noge v vodoravni položaj (telo z bokom k zemlji).

Razovka v opori ob ramo: ramo priložimo od zadaj k žrdi, roke jo primejo nekoliko nad glavo, noge se dvignejo v vzosno veso in se spustijo nato v vodoravni položaj (telo s hrbtom k zemlji).

Prapor v razpori. Žrd primemo z obema rokama s podprijemom (raznožno), uleknemo zmerno križ in napnemo lehti (telo z bokom k zemlji, lehti v položaju vzročno ven).

Plezanje po stožerju.

1. Prijemanje. Če je plezalo nad pedenj debelo (stožernik, debela žrd), plezamo lahko tako, da prislanjamo samo spodnje lehti ob plezalo, od druge strani pa pritiskajo prsa.

Po debelejšem stožerju prijema ena roka drugo spodnjo leht. Zelo debel stožer objemajo roke s sklenjenimi prsti.

2. Prislona. Debelo žrd, zlasti ako je raskava, oklepajo noge samo s koleni od obeh strani, goleni pa se prislanjata nazaj in prsti nog pritiskajo od zadaj.

Pri plezanju po debelem deblu (kadar prijemamo s sklenjenimi prsti) je najboljši način prislona, ako iztegujemo noge naprej in jih sklepamo v gležnjih (spredaj, pred deblom).

Plezanje po stožerju si olajšamo, ako izvrtamo v deblu luknje v gotovih razdaljah od sebe, in sicer jih navrtamo nekoliko poševno dol noter v deblo tako, da se nahaja vsaka luknja na sredi med dvema drugima luknjama, ki ležita na nasprotni strani. V te luknje zasajamo kolce, ki jih držimo v rokah. S pomočjo kolcev plezamo, vlačimo jih izmenoma iz debla in zasajamo više. Pozneje uporabljamo pri plezanju samo en kolec, z drugo roko pa objemamo deblo, dokler ne plezamo brez vse pomoči kolcev. Plezanje po debelem stožerju je zelo naporen in najtežji način plezanja.

Plezanje na poševnem deblu je na gorenji strani plezanje v jezdnem sedu, spodaj pa ročkanje v vesi kakor plezanje na poševni žrdi in poševni vrvi.

* * *

Za žensko deco, ženski naraščaj in žene niso vse plezalne vaje enako primerne. Plezanje s prislonom, ako ga vobče jemljemo v načrt ženske telovadbe, je vaditi zmerno in previdno, a tudi naporno ročkanje v prosti vesi gor (brez prislona) je gojiti s potrebno obzirnostjo na nežnejši ustroj ženskega telesa. Plezalne vaje so vobče po svojem značaju korenjaške, primerne za moški organizem. Največ porabnega vadiva za žensko telovadbo imamo v vesi, v stojni in ležni vesi (zgibi) in v ročkanju na žrdeh in vrveh.

II. Vaje.

Vaje se vrsté metodično od najlažjih začetniških do napornih, z ozirom na starost, spol in stopnjo telovadcev.

Oddelek A obsega vadivo moško za in žensko deco v treh stopnjah: I. (od 6. do 8. leta) skupine 1—9,

II. (od 9. do 11. leta) skupine 10—18, III. (od 12. do 14. leta) skupine 19—24. Vaje v A 14 naznačene z zvezdico (*) niso primerne za deklice.

Oddelek B obsega vadivo za ženski naraščaj in žene. Z ozirom na zmožnosti telovadk je izbirati primerne vaje za naraščaj in žene tudi iz oddelka A in C.

Oddelek C je namenjen v prvi vrsti moškemu naraščaju. Za naraščaj najdeš obilo daljšega primerne vade v ostalih oddelkih.

Oddelek D obsega težje plèzalne vaje za tri stopnje članstva: I. stopnja: skupine 1—9, II. stopnja: skupine 10—18, III. stopnja: skupine 19—27.

Vse vadivo je razdeljeno na skupine z naznačeno osnovo. Skupino predela vrsta 6—10 telovadcev praviloma v 15—30 minutah. Težavnih in napornih vaj v skupinah oddelka D ne moremo in ne smemo predelati v isti telovadni uri.

Zbirka je plod sokolske prakse in upošteva sledeče strokovno slovstvo:

1. Fr. Kožíšek, Šplhání, Praga 1913.
2. Erben, Cvič. Listy I.—IV.
3. Cvičební příloha. Věst. Sok. Letniki 1910—1914.
4. Vaditeljski list I., II.
5. Sajovic, Učenci in učenke.
6. Škola tělocviku sokolského pro muže i ženy, 2. izd. 1912.
7. Rokopisno gradivo Sokola v Mariboru!
8. Tělocvičná soustava sokolská. Praga 1920.



A. Deca

1. Žrd ali vrh.

Prihod k plezalom. Prijemi in izmene prijemov.

Pri začetnikih pazi strogo na lep приход in odhod. Telovadec naj prikoraka z živahnim korakom pred orodje, izvrši lep obrat k plezalu in postoji mirno v temeljni postavi, dokler ne dá vaditelj povelja za prijem. Vaje je izvajati na povelje (štetje), kar je neobhodno potrebno, kadar izvaja več telovadcev vaje na več plezalih sočasno. Pri sledečih vajah je vaditi zlasti приход in odhod.

1. Prijem plezala oberočno v doprski višini, d. nad l. — preprijem soročno v doramensko višino — isto v dočelno višino — isto v dotemensko višino — poskok — preprijemi nazaj dol do doprsne višine.

2. a) Prijem v doprski višini, d. nad l. — vzpon — ročkati gor do napetih lehti (do vzročjenja) z doseganjem — vesa in raznožiti — spetna stoja; b) isto, l. nad d.; c) s preseganjem.

3. Vzpon in vzročiti — prijem plezala v dosežni višini a) l. nad d. — odnožiti z l.; b) d. nad l. — odnožiti z d.

4. Prijem v doprski višini — počepovati (zmerno, nekolikokrat).

5. Prijem = 4., v čepenje (globoko, pete v vzponu sklenjene, nekolikokrat).

6. Prijem v dočelni višini — poskakovati in ročkati (preprijeti) na mestu.

7. Prijem v doprsni višini — poskok in preprijem v dosežno višino — seskok (nekolikokrat, izmenoma d. nad l. in l. nad d.).

8. Prijem z d. v dosežni, z l. v dočelni višini — preprijem z l. v dosežno višino in narobe.

8. Skokoma prijem v doskočni višini (v veso) seskok.

2. Žrd.

Prislon enonožno in sonožno v stoji na tleh.

1. Prijem v dosežni višini (čim najviše) — prislon desnonožno (golen desne noge [skrčene, stegno vodoravno] se prisloni k žrdi od zadaj tako, da se dotika koleno žrdi z desne strani, nart z leve) — spetna stoja — prislon levonožno — spetna stoja (nekolikokrat).

2. Prijem v dosežni višini — prislon dn. — prisloniti l. nogo krepko od spredaj ob žrd tako, da tišči z litkom in peto ob žrd, (to je prislon na levo) — pritegniti kolena blizu k rokam — spustiti kolena zopet niže — odmakniti l. nogo v stoji za žrdjo — odmakniti d. nogo v spetno stoji.

4. Prijem v doprsni višini — prislon na levo — počepovati (zmerno) in se vzravnavati (štirikrat).

6. Prijem v doprsni višini — prislon na levo — v čepenje (globoko, kolena sklenjeni) — vzravnavati.

8. Prijem v doprsni višini — prislon na levo — ročkati gor do vzročnja.

10. Prijem v dotemenski višini — prislon na levo (trdno oklepati žrd z nogami) — z zakloni napenjati in zopet krčiti lehti.

Vaje 3., 5., 7., 9., 11. = 2., 4., 6., 8., 10. na drugo stran (s prislonom na desno).

3. Žrd ali vrv.

Prislon sonožno, izmene prijema.

1. Prijem d. v dosežni, l. v dočelni višini — prislon na desno — preprijem leve v dosežno višino (tesno pod d.).

3. Prijem v dosežni višini, d. nad l. — prislon na levo — preprijem izmenskoročno v dočelno višino in nazaj gor.

5. Prijem v dočelni višini — prislon na levo — ročkati izmenskoročno (roka tesno ob roko) navzgor do napetih lehti in nazaj.

6. = 5. Prislon na desno — ročkati soročno, d. nad l.

7. Skokoma v zgibo, prislon na l. — leva roka v bok — prijem l. v dosežni višini — prijem d. v dosežni višini — preprijem soročno v dočelno višino (v zgibo) — seskok.

9. Skokoma v veso, prislon na levo — plezati z doseganjem do zmerne višine.

2., 4., 8., 10. = 1., 3., 7., 9. na drugo stran.

4. Žrd.

Vese, izmene prislona, gibi nog, drže.

1. Skokoma v veso in prislon dn. — odnožiti z l. — prislon ln. in odnožiti z d. — seskok.

2. Skokoma v veso in prislon dn. — prednožiti z l. — prislon ln. in prednožiti z d. — seskok.

3. Skokoma v veso in prislon dn. — zanožiti z l. — prislon ln. in zanožiti z d. — seskok.

4. Skokoma v veso in prislon na desno (sonožno) — izmena prislona v prislon na levo (sonožno) — seskok.

5. Skokoma v zgibo, d. nad l. in prislon na levo — ročkati z doseganjem v veso — izmena prislona v prislon na desno — preprijem v zgibo — seskok.

7. = 5. S preseganjem.

9. Skokoma v zgibo, prislon na desno — plezati s preseganjem do zmerne višine.

6., 8., 10. = 5., 7., 9. na drugo stran.

5. Žrd ali vrv.

Vesa in izmene, prislon in izmene, razvijanje plezanja.

1. Prijem v dosežni višini s prislonom na levo — pritegniti kolena više (sklenjena) — iztegniti kolena — seskok.

3. Prijem v doprsni ali dočelni višini, d. nad l., s prislonom na levo — ročkati z doseganjem v veso — pritegniti kolena z izmeno prislona v prislon na desno — iztegniti kolena — preprijem v zgibo — seskok.

5. = 3. Ročkati s preseganjem.

7. Prijem v doprsni višini s prislonom na levo — ročkati v veso s preseganjem — pritegniti kolena z izmeno prislona v prislon na desno — pritegniti telo (s trdnim prislonom) v zgibo — seskok.

9. Plezati z doseganjem, prislon na (levo do zmerne višine, 2–3 sege in pritege).

11. Plezati s preseganjem, prislon na levo (do zmerne višine).

2., 4., 6., 8., 10., 12. = 1., 3., 5., 7., 9., 11. na drugo stran.

6. 2 žrdi.

Prijem, prislon in izmene prislona, gibi nog.

1. Prijem obeh žrdi v dočelni višini (v stoji med žrdéma) — vzpon (štirikrat).

2. Prijem v dočelni višini — počepovati (zmerno) in se vzravnavati (štirikrat).

3. S prijemom v dočelni višini vzpon — počep do napetih lehti — vzpon — stoja na tleh (nekólikokrat).

4. S prijemom v dosežni višini prislon dn. ob d. žrdi — prislon na levo ob d. žrdi — spetna stoja — isto na drugo stran.

5. Skokoma v veso na obeh žrdeh — seskok.

6. Prijem obeh žrdi v dosežni višini — prislon dn. ob d. žrdi — odnožiti z l. — isto na drugo stran — seskok.

7. Skokoma v veso na obeh žrdeh s prislonom na levo ob d. žrdi — seskok.

8. = 7. Na drugo stran.

9. Skokoma v veso, prislon na dn. ob d. žrdi — prednožiti z l. — prislon ln. ob l, žrdi — prednožiti z d. seskok.

10. Plezati do zmerne višine s prijemom na obeh žrdeh in prislonom na levo ob d. žrdi — plezati dol izmenskoročno s prislonom ln., d. noga v prednoženju.

11. = 10. Na drugo stran.

7. 2 žrdi.

Poskoki, prislon raznožno (razklepno).

Vaje 1.—5.: S prijemom na obeh žrdeh v dočelni višini.

1. Poskoki sonožno (težo telesa nosijo izmenoma noge in roke; pete so trajno sklenjene, kolena smeré po odskokih ven, z zmernim krčenjem in iztegovanjem pri vsakem poskoku).

2. Poskoki enonožno, osemkrat z d., osemkrat z l. (poskakujoča noga je obrnjena ven, v vzponu; paziti je na mirno držanje prste noge, skrčene v zmernem prednoženju ven, peta nazaj noter, prsti napeti ven).

3. Poskoki sonožno z ročkanjem soročno do dosežne višine in nazaj.

4. Vnanji prslon raznožno — seskok (štirikrat).

5. Notranji prslon raznožno — seskok (štirikrat).

6. Skokoma v veso na obeh žrdeh in vnanji prslon raznožno — seskok (ponoviti).

7. Skokoma v veso na obeh žrdeh in notranji prslon raznožno — seskok (ponoviti).

8. Skokoma v veso, vnanji prslon raznožno — izmena prslona v notranji prslon raznožno — seskok.

9. Plezati z vnanjim prslonom raznožno izmensko-ročno gor in dol (do zmerne višine).

10. = 9. Z notranjim prslonom raznožno.

Vaje 4., 6., 9. je vaditi tudi s prslonom razklepno: s koleni se opiramo z vnanje in z litki s prednje strani ob žrdi.

Opomba: Pri vnanjem prslonu raznožno se opiramo ob obe žrdi s koleni z vnanje in z narti z notranje strani, pri notranjem prslonu pa s koleni z notranje, z narti pa z vnanje strani.

8. Žrd ali vrv.

Vesa, gibi nog, drže.

1. Vzpon — vzročiti — prijem žrdi v dosežni višini, d. nad l.

2. Skokoma v veso, l. nad d. — seskok (ponoviti, d. na l.).

3.—10. Skokoma v veso :

3. Odnožiti z l. — prinožiti — odnožiti z d. — prinožiti — seskok.

4. Zanožiti z l. — prinožiti — prednožiti z d. — prinožiti — seskok.

5. Prednožiti z l. — prinožiti — zanožiti z d. — prinožiti — seskok.

6. Raznožiti — prinožiti — raznožiti — prinožiti — seskok.

7. Prednožiti z d. in zanožiti z l. — narobe — seskok.

8. Skrčiti prednožno — s sunkom iztegniti (nekolikokrat) — seskok.

9. Prednos — seskok.

10. Prislon na levo — pritegniti kolena z izmeno prislona v prislon na desno — pritegniti telo v zgibo — plezati dalje z doseganjem in izmenjavanjem prislona (do zmerne višine).

9. 2 žrdi.

Vesa, gibi nog, drže.

Skokoma v veso :

1. Na obeh žrdech — seskok (ponoviti).

2. Odnožiti z l. — prinožiti — odnožiti z d. — prinožiti — seskok.

3. Prednožiti z d. — prinožiti — prednožiti z l. — prinožiti — seskok.

4. Prednožiti z d. — prinožiti — zanožiti z d. — prinožiti — isto z levo — seskok.

5. Raznožiti — prinožiti (ponovno) — seskok.

6. Skrčiti prednožno — s sunkom iztegniti (ponovno) — seskok.

7. Prednos — seskok.

8. Skrčiti prednožno z d. — suniti z d. naprej — isto z levo (z vsako nogo dvakrat) — seskok.

9. Plezati z vnanjim prislonom raznožno izmensko-ročno gor do zmerne višine — plezati dol s prislonom dn. in prednoženjem l., soročno.

10. = 9. Plezati dol s prislonom ln. in prednoženjem d.

10. 2 žrdi.

Izmente prijema in prislona.

1. Skokoma v veso na eni žrdi s prislonom na levo — preprijem d. roke na sosedno žrd — preprijem d. nazaj — isto levororočno — seskok.

2. = 1. S prislonom na desno.

3. Skokoma v veso na obeh žrdeh s prislonom na l. ob d. žrdi — izmena prislona v prislon na d. ob d. žrdi — seskok.

4. = 3. Ob l. žrdi.

5. Skokoma v veso na obeh žrdeh s prislonom na l. ob d. žrdi — prehod v prislon na l. ob l. žrdi (d. roka, d. noga, l. noga, l. roka) — seskok.

6. kakor 5. Prehod iz prislona na l. ob l. žrdi v prislon na l. ob d. žrdi.

7. kakor 5. Prehod iz prislona na d. ob d. žrdi v prislon na d. ob l. žrdi.

8. kakor 5. Prehod iz prislona na d. ob l. žrdi v prislon na d. ob d. žrdi.

9. Prislon na l. ob d. žrdi — prislon na d. ob l. žrdi — prislon na l. ob d. žrdi — seskok.

10. Prislon na d. ob l. žrdi — prislon na l. ob d. žrdi — prislon na d. ob l. žrdi — seskok.

11. Plezati izmenskoročno s prislonom na l. ob d. žrdi gor (do zmerne višine) — izmena prislona v prislon na l. ob l. žrdi — plezati dol izmenskoročno.

12. = 11. Na drugo stran.

11. Žrd^v ali vrv.

Zgiba, gibi nog, drže.

Skokoma v zgibo :

1. Zanožiti z l. — prinožiti — prednožiti z l. — prinožiti — seskok.

2. Prednožiti z l. in zanožiti z d. — prinožiti — seskok.

3. Prednožiti z d. — prinožiti — zanožiti z l. — prinožiti — seskok.

4. Prednožiti z d. in zanožiti z l. — prinožiti — seskok.

5. Odožiti z l. — princžiti — odožiti z d. — prinožiti — seskok.

6. Raznožiti — prinožiti (ponovno) — seskok.

7. Skrčiti prednožno z d. — suniti z d. dol — skrčiti prednožno z l. — suniti z l. dol (ali naprej) — seskok.

8. Upogniti pripetno sonožno — iztegniti — seskok.

9. Prednos — seskok.

10. Prednos — skrčiti prednožno sonožno — suniti dol — seskok.

11. Prislon na d. — preprijem v veso — pritegniti kolena z izmeno prislona v prislon na l. — pritegniti telo v zgibo — plezati dalje z izmenjavanjem prislona (do zmerne višine — 3 m).

12. Žrd ali vrv.

Vesa in izmene s spuščanjem, gibi nog, drže.

Skokoma v zgibo:

1. Počasno spuščanje v veso — seskok.
2. Raznožiti — spustiti se v veso (v raznoženju) — prinožiti — seskok.
3. Odnožiti z l. — spustiti se v veso — prinožiti — seskok.
4. = 3. odnožiti z d.
5. Prednožiti z l. — spustiti se v veso — prinožiti — seskok.
6. = 5., prednožiti z. d.
7. Skrčiti noge prednožno — spustiti se v veso — iztegniti noge — seskok.
8. Prednos — spustiti se v veso — vzravnavava — seskok.
9. Prislon na d. — plezati gor in dol s kroženjem krog žrdi (vrvi) na d. do zmerne višine (pri vsakem novem prislonu se zasučemo okoli žrdi za 90° , tako da pri četrtem prislonu gledamo zopet v isto smer, kamor smo gledali pri prvem prislonu).

13. Žrd ali vrv.

Prislon, zgiba.

Skokoma v zgibo, (prijem izmenoma d. nad l., l. nad d):

1. Prislon na levo — seskok.
3. Prislon na l. — pesti v dočelni višini, lehti napete (trup uleknjen, oddaljen od žrdi) — seskok.

5. Prislon na l. — krčiti in napenjati lehti (štirikrat) — seskok.

7. Prislon na l. — ročkati (v zgibi) na mestu — seskok.

9. Prislon na l. — ročkati dol do kolen in nazaj gor do čela — seskok.

11. Prislon na l. — ročkati gor do izročnja in nazaj dol do ramen — seskok.

13. Prislon na l. — plezati gor in dol s kroženjem krog žrdi (vrvi) na l. do zmerne višine.

2., 4., 6., 8., 10., 12. = 1., 3., 5., 7., 9., 11. s prislonom na desno.

14. 2 žrdi ali vrvi.

Vese, gibi in drže nog.

1. Skokoma v veso — prednožiti z d. in zanožiti z l. — prinožiti — isto na drugo stran — seskok.

2. Skokoma v veso — skrčiti prednožno z l. — suniti z l. naprej — prinožiti — isto z d. — seskok.

3. Skokoma v veso — skrčiti prednožno sonožno — suniti dol (dvakrat) — seskok (sunki zmerni).

4. Skokoma v veso — skrčiti prednožno sonožno — napeti (suniti) naprej z d. — upogniti prednožno z d. — isto z l. — suniti dol — seskok.

5. Skokoma v zgibo — upogniti pripetno — prožiti dol — vesa — seskok.

*6. Korakoma naprej v ležno veso prednožno — premah d. noge čez d. roko — ležna vesa prednožno — isto z l. nogo — korakoma v stojo.

*7. = 6. Obesa obeh nog čez roke.

8. Skokoma v veso — ročkati izmenskoročno dol do stoji na tleh — skokoma v vzosno veso spredaj — vesa — seskok.

9. Skokoma v zgibo z notranjim prislonom raznožno — plezati gor izmenskoročno do zmere višine — upogniti pripetno — ročkati dol izmenskoročno.

15. 2 žrdi ali vrvi.

Stojne vese.

S prijemom v dočelni višini:

1. S predkorakom z l. in prisunom z d. v stojno veso prednožno (ulekniti križ, na celem stopalu) — z zakorakom vzravnavava.

2. Z zakorakom stojna vesa zanožno — s predkorakom vzravnavava.

3. Z odkorakom stojna vesa odbočno v l. — z odkorakom vzravnavava.

4. Z odkorakom stojna vesa odbočno v d. — z odkorakom vzravnavava.

S prijemom v višini ramen:

5. Stojna zgiba prednožno — z zaskokom vzravnavava.

6. Stojna zgiba zanožno — s predskokom vzravnavava.

7. Stojna zgiba odbočno v l. — z odskokom vzravnavava.

8. Stojna zgiba odbočno v d. — z odskokom vzravnavava.

9. Prijem v dočelni višini — s predskokom v stojno veso prednožno — z zaskokom v stojno veso zanožno — s predskokom vzravnavava.

10. = 9., s prijemom v višini ramen — stojna zgiba.

11. Prijem v dočelni višini, z odskokom v stojno veso odbočno v d. — z odskokom vzravnavava.

12. = 11. s prijemom v višini ramen: stojna zgiba.
Opomba: Stojna vesa: telo je nagnjeno ob napetih rokah nad 45° k tlom;

Stojna zgiba: telo je nagnjeno ob skrčenih rokah nad 45° k tlom;

Ležna vesa: telo je nagnjeno ob napetih rokah pod 45° k tlom;

Ležna zgiba: telo je nagnjeno ob skrčenih rokah pod 45° k tlom;

Stojna vesa prednožno: noge se nahajajo spredaj:

„ „ zanožno: „ „ „ zadaj;

„ „ odbočno v l.: „ „ „ na l. strani.

16. 2 žrdi ali yrvi,

Stojna vesa, gibi nog in lehti.

Prijem v dočelni višini:

1. S predkoraki v stojno veso prednožno — stojna zgiba prednožno (skrčiti lehti) — prednožiti z l. — prinožiti z l. — stojna vesa prednožno — z zakoraki vzravnavava.

3. Z zakoraki v stojno veso zanožno — prijem z l. ob ramenu (l. skrčena) — zanožiti z l. — prinožiti z l. — stojna vesa zanožno (prijem z l. gor) — s predkoraki vzravnavava.

5. S predskokom v stojno veso prednožno — skrčiti prednožno z l. — suniti naprej z l. — prinožiti z l. — z zaskokom vzravnavava.

7. Z zaskokom v stojno veso zanožno — odnožiti z l. — prinožiti z l. — s predskokom vzravnavava.

9. Z odskokom v stojno veso odbočno v l. — odnožiti z l. — z odskokom (odriv dn.) v stojno veso odbočno v d. in prinožiti z l. — odnožiti z d. — prinožiti z d. — z odskokom vzravnavava.

11. Iz počepa v stojno veso prednožno — krčiti in napenjati lehti (štirikrat) — z zaskokom vzravnavava.

12. Iz počepa v stojno veso zanožno, kakor 11.

2., 4., 6., 8., 10. = 1., 3., 5., 7., 9. na drugo stran.

13., 14., 15., 16. = 5., 6., 7., 8. v stojni zgibi.

17. 2 žrdi ali vrvi.

Stojna in ležna vesa in izmene.

S prijemom v ramenski višini skokoma v stojno zgibo :

1. S predkorakom ležna zgiba prednožno — s spuščanjem ležna vesa prednožno — z zakorakom vzravnavava.

2. Z zakorakom ležna zgiba zanožno — s spuščanjem ležna vesa zanožno — s predkorakom vzravnavava.

3. Z odkorakom ležna zgiba odbočno v l. — s spuščanjem ležna vesa odbočno v l. — z odkorakom vzravnavava.

4. = 3. na drugo stran.

5. S predkorakom ležna zgiba prednožno — s predskokom ležna vesa prednožno — z zakorakom vzravnavava.

6. Z zakorakom ležna zgiba zanožno — z zaskokom ležna vesa zanožno — s predkorakom vzravnavava.

7. S predskokom ležna zgiba prednožno — s spuščanjem ležna vesa prednožno — priteg do vzpona v stojni zgibi prednožno — z zaskokom vzravnavava.

8. Z zaskokom ležna zgiba zanožno — s spuščanjem ležna vesa zanožno — priteg do vzpona v stojni zgibi zanožno — s predskokom vzravnavava.

9. Z odskokom ležna zgiba odbočno v l. — s spuščanjem ležna vesa odbočno v levo — priteg do

vzpona v stojni zgibi odbočno v 1. — z odskokom
vzravnavava.

10. = 9. na drugo stran.

18. 3 žrdi.

Stojna vesa (vaje skupinskega značaja).

Vaje se izvajajo v dvojicah na štetje vaditelja. Telo-
vadca nastopata zraven sebe med tremi žrdmi.

Iz stoje s prijemom obeh žrdi v dosežni višini:

1. Stojna vesa odbočno not z obeso v nartu z no-
tranjima nogama pri tleh ob srednji žrdi, vnanji nogi
se prevesita čez peti notranjih nog.

2. Stojna vesa odbočno ven (kakor 1., na vnanjih
žrdeh).

3. Stojna vesa odbočno not z obeso vnanjih nog v
nartih ob srednji žrdi — odnožiti notranji nogi.

4. Stojna vesa odbočno ven z obeso notranjih nog v
nartih ob vnanjih žrdeh — odnožiti vnanji nogi.

5. Stojna vesa odbočno not z obeso notranjih nog
v nartih ob srednji žrdi — telovadca si podasta no-
tranji roki.

6. = 5., notranji roki v bok.

7. Stojna vesa odbočno ven z obeso vnanjih nog v
nartih ob vnanjih žrdeh — vnanji roki v bok.

8. Stojna vesa odbočno not z obeso vnanjih nog v
nartih ob srednji žrdi — notranji nogi prednožiti ven —
prijem za notranji lehti.

9. = 8. z odnoženjem notranjih nog — notranji
roki v bok.

10. Stojna vesa odbočno ven z obeso notranjih nog —
odnožiti vnanji nogi — vnanji roki v bok.

Vsako vajo štirikrat ponoviti.

19. 2 žrdi.

Gibi in drže nog v čepenju (vaje dvojic).

Vaje se izvajajo v dvojicah na počasno štetje. Telo-
vadca nastopata med dvema žrdema s hrbtoma tesno
k sebi.

S prijemom v doramenski višini polagoma vesa v
čepenju (pete skupaj v vzponu):

1. Vzravnav.

2. Prednožiti z d. — prinožiti z d. — vzravnav.

4. Prednožiti z d. — skokoma prinožiti z d. in pred-
nožiti z l. — prinožiti z l. — vzravnav.

6. in prednožiti z d. — vzravnav in prinožiti z d.

8. in prednožiti z d. — predročiti z d. — vzrav-
nav, prinožiti in prijem žrdi z d.

10. Prednos (sonožno) v vesi — noge nazaj dol v
čepenje — vzravnav.

3., 5., 7., 9. = 2., 4., 6., 8. na drugo stran.

20. Žrd ali vrv.

Vesa, gibi lehti.

Skokoma v veso:

1. Prislon na d. — odročiti z l. — prijem z l. —
seskok.

3. Prislon na d. — odročiti (oberočno, s trdnim
prislonom napetih nog in uleknjenim trupom) — prijem
v dočelni višini — seskok.

5. Prislon na d. — plezati gor in dol z odroče-
vanjem leve.

7. Prislon na d. — plezati gor in dol z odroče-
vanjem (oberočno).

9. Plezati gor in dol z izmeno prislona in odro-
čevanjem.

2., 4., 6., 8. = 1., 3., 5., 7. na drugo stran.

Opomba: Mesto odročevanja vpletajmo še druge spremljevalne gibe z lehtmi, n. pr. plosk pred telesom, plosk za telesom, plosk ob stegna.

21. 2 žrdi ali vrvi.

Vese, gibi in drže nog, ročkanje.

Skokoma v veso na 2 žrdeh (vrveh):

1. Skrčiti prednožno z l. — napeti l. — skrčiti prednožno z d. — napeti d. — skrčiti prednožno obe nožni — suniti dol — seskok.

3. Prednožiti z l. do vodoravnega položaja — prinožiti z d. — prednožiti z l. — prinožiti z l. — prednos — seskok.

5. Ročkati na mestu izmenskoročno — seskok.

7. Ročkati na mestu, krčiti prednožno in napenjati *a)* l., *b)* d. in *c)* sonožno.

9. Ročkati na mestu, prednožiti *a)* z l., *b)* z d., *c)* sonožno (prednos).

11. Ročkati gor v zgibi izmenskoročno (poizkus do zmerne višine) — ročkati dol soročno.

12. Prijem v ramenski višini — ročkati izmenskoročno dol do počepa (čepenja) — vzravnavava.

13. Prijem v višini ramen — prednožiti z d. — ročkati dol do počepa (čepenja) — vzravnavava.

14. = 13., prednožiti z l.

2., 4., 6., 8., 10. = 1., 3., 5., 7., 9. v zgibi.

22. 2 žrdi.

Gibi nog.

1. Skokoma v veso z notranjim prislonom raznožno — prednožiti z l. — l. nazaj v prislon — prednožiti z d. — d. nazaj v prislon — seskok.

2. S prijemom v doprsni višini v čepenje — prednožiti z l. — l. nazaj v čepenje — prednožiti z d. — d. nazaj v čepenje — vzravnavava.

3. Skokoma v zgibo z notranjim prislonom raznožno — iztegovati menoma noge in zopet prislanjati (vsako nogo štirikrat) — seskok.

4. = 3., iztegovati eno nogo in sočasno prislanjati drugo nogo (štirikrat).

5. S prijemom v doprsni višini v čepenje z d. in prednožiti z l. — v čepenje z l. in prednožiti z d. — (menoma štirikrat) — vzravnavava.

6. = 5., v čepenju prednožiti štirikrat z l., nato štirikrat z d.

7. Plezati z notranjim prislonom raznožno istostransko gor in dol.

8. Plezati z vnanjim prislonom raznožno istostransko gor in dol.

Opomba: Plezati istostransko: Gibi l. roke in l. noge sočasno.

23. Poševna žrd.

Vesa, mešana vesa, ročkanje.

1. Skokoma v zgibo, l. nad d. — seskok.

2. Skokoma v zgibo in položiti l. nogo na žrd (skrčiti l. koleno), d. napeta (vzporedno) v položaju žrdi (t. j. obesa v zgibi levonožno) — zgiba — seskok.

3. = 2., v zgibi desnonožno.

4. Obesa v zgibi levonožno — preprijem do napetih lehti — vesa — seskok.

5. = 4., obesa v zgibi desnonožno.

6. Skokoma v veso in položiti obe nogi skrižno skrčeni na žrd, l. nad d. (t. j. ležna obesa) — zgiba — seskok.

7. = 6., ležna obesa, d. nad l.

8. Skokoma v ležno obeso, l. nad d. — ročkati gor in dol.

9. = 8., d. nad l.

Opomba: Vaje v zgibi in vaje z gibi nog so na poševni žrdi lažje ko na navpični. Priporoča se izvajanje takih vaj na poševni žrdi.

24. 2 poševni žrdi.

Prislon, plezanje.

1. Skokoma v ležno obeso s prijemom obeh žrdi, obe nogi od znotraj čez l. žrd (odklon v boku in skrčiti kolena) — seskok.

2. = 1. na drugo stran.

3. = 1., noge od vnanje strani čez l. žrd.

4. = 3. na drugo stran.

5. = 1. s prislonom na l. ob l. žrdi (l. noga od vnanje strani čez l. žrd, d. tišči z golenjo pod žrd) — seskok.

6. = 5. ob d. žrdi.

7. = 1. s prislonom na d. ob l. žrdi.

8. = 7., ob d. žrdi.

9. = 5., plezati gor in dol.

10. = 6., plezati gor in dol.

11. = 7., plezati gor — ročkati izmenskoročno dol.

12. = 8., plezati gor — ročkati soročno dol.

Opomba: Dve poševni žrdi odgovarjata poševni lestvi brez klinov. Vse vaje, ki jih izvajamo na poševni lestvi brez uporabe klinov, so izvedljive na dveh poševnih žrdeh.

Bradlja odgovarja 2 plezalnima žrdema v vodoravnem položaju. Ako dvignemo na enem koncu žrdi na bradlji, dobimo 2 poševni žrdi.

B. Ženski naraščaj in žene.

1. 2 vrvi.

Vese, kolebanje, nihanje.

1. S prijemom 2 vrvi v dočelni višini zaklon v stojno veso prednožno (lehti napete, noge trdno na tleh) — vzravna — predklon v stojno veso zanožno (lehti in noge napete) — vzravna (ponoviti).

2. S prijemom v ramenski višini 2 koraka naprej — dročiti — zvinek v predklon in v stojno veso zadaj.

3. S prijemom v dočelni višini odklon v stojno veso odbočno v l. — vzravna — odklon v stojno veso odbočno v d.

4. Skokoma v veso — kolebati (brez nihanja).

5. Skokoma v zgibo — kolebati.

6. S prijemom v temenski višini 3 korake nazaj — zaleto ma nihati v vesi — seskok v zanihaju.

7. = 6., seskok v prednihaju (roke drsajo po vrveh, da zabranimo padec).

Opomba: Vaje na 2 vrveh dopolnjujejo deloma vaje na krogih, nadomestiti jih pa ne morejo.

2. Žrd.

Stojna vesa, stojna zgiba in izmene, kloni.

S prijemom v doprsni višini, skokoma (vaje 1.—10.):

1. Stojna zgiba prednožno — stojna zgiba zanožno — stoja.

2. Stojna zgiba zanožno — stojna zgiba prednožno — stoja.

3. Stojna zgiba odbočno v d. — stojna zgiba odbočno v l. — stoja.

4. Stojna zgiba odbočno v l. — stojna zgiba odbočno v d. — stoja.

5. Stojna vesa prednožno — stojna vesa zanožno — in nazaj — stoja.

6. Stojna vesa odbočno v d. — stojna vesa odbočno v l. — in nazaj — stoja.

7. Stojna vesa prednožno — stojna zgiba zanožno — in nazaj — stoja.

8. Stojna vesa zanožno — stojna zgiba prednožno — in nazaj — stoja.

9. Stojna vesa odbočno v d. — stojna zgiba odbočno v l. — in nazaj — stoja.

10. Stojna vesa odbočno v l. — stojna zgiba odbočno v d. — in nazaj — stoja.

11. Žrd za telesom, prijem nad glavo zadaj — predklon — krčiti in napenjati lehti.

12. = 11., odklon na d. do napetih lehti — isto na l.

3. 2 vrvi.

Nihanje, kroženje.

1. S prijemom 2 vrvi v dočelni višini tekoma nihati naprej in nazaj v zgibi:

2. = 1., nihati v zgibi z zmernim raznoževanjem po dovolj silnem odzivu.

3. S prijemom 2 vrvi v dočelni višini zaklon v stojno veso prednožno — krožiti na d. (nekolikokrat, napete noge trdno na tleh.)

4. = 3., krožiti na levo.

5. Z ovitimi vrvmi (pod pazduhe, vrvi se križata na hrbtu) prijem pred rameni — zaklon v ležno veso

prednožno — odklon v ležno veso odbočno v l. — odklon v ležno veso odbočno v d. (a ne predklon!)

6. V sedu na vrveh (trden prijem koncev) — nihati z zmernim odrivanjem.

7. S skrižanimi vrvmi na hrtu (kakor 5) tekoma nihati naprej in nazaj.

8. S skrižanimi vrvmi spredaj (vrvi za rameni, pod pazduhami, križema pod prsa, trden prijem v bokih) — tekoma nihati.

9. = 7., z obrati v prednihaju v d., pri sledečem prednihaju obrat naprej — isto v l.

10. S skrižanimi vrvmi spredaj nihati z obrati v prednihaju.

4. 2 žrdi ali vrvi.

Vesa in izmene, ročkanje.

1. Skokoma v veso — zgiba — vesa — seskok.

2. Skokoma v zgibo — s preprijemom z d. gor vesa z d. in zgiba z l. — preprijem z d. nazaj v zgibo — seskok.

3. = 2. na drugo stran.

4. Skokoma v zgibo — preprijem izmenskoročno do napetih lehti — seskok.

5. Skokoma v zgibo — zmerno raznožiti — ročkati gor v zgibi izmenskoročno (do zmerne višine) — ročkati dol soročno s prednosom.

6. Skokoma v veso — skrčiti prednožno z d. — ročkati soročno gor (do zmerne višine) in dol.

7. = 6., skrčiti prednožno z l.

8. = 6., skrčiti prednožno (obenožno).

9. = 6., prednos.

5. 2 vrvi.

Stojna in ležna vesa, počepna vesa, prevrati.

1. S spuščanjem nazaj stojna vesa prednožno — skokoma v stojo.

2. S spuščanjem naprej in zvinkom v stojno veso zadaj zanožno.

3. S spuščanjem naprej stojna vesa prednožno — stojna zgiba prednožno (nekolikokrat ponoviti).

4. Prijem v doprsni višini — počepna vesa — s spuščanjem nazaj ležna vesa prednožno — počepna vesa — vzravnavava.

5. = 4., s spuščanjem naprej ležna vesa raznožno.

6. = 4., s spuščanjem na desno ležna vesa odbočno v l.

7. = 4., s spuščanjem v l. ležna vesa odbočno v d.

8. = 4., ležna vesa prednožno — s poskokom v ležno veso zanožno.

9. Počepna vesa — s spuščanjem nazaj ležna vesa prednožno — skokoma v vznosno veso.

10. = 9., iz vznosne vese prevrat nazaj v ležno veso zadaj zanožno — z odzivom prevrat naprej v stojo.

11. Skokoma v veso — zgiba — ročkati dol v počepno veso — skokoma naprej v ležno veso prednožno — z odzivom v vznosno veso — prevrat nazaj v ležno veso zadaj zanožno — z odzivom prevrat naprej v ležno veso prednožno — s prisunom počepna vesa — vzravnavava.

6. 2 žrdi.

Stojna vesa, stojna opora, ročkanje.

1. Skokoma v zgibo — ročkati izmenskoročno dol do stoji na tleh — z zakorakom stojna opora za-

nožno — stojni sklek zanožno — stojna opora zanožno — s predkorakom vzravnavava.

2. Skokoma v veso — ročkati izmenskoročno dol do stoji na tleh — s predkorakom stojna opora prednožno — stojni sklek prednožno — stojna opora prednožno — z zakorakom vzravnavava.

3. Skokoma v veso — ročkati izmenskoročno dol do stoji na tleh — z odkorakom stojna opora odbočno v d. (stopala se opirajo ob sosedno žrd) — z odkorakom vzravnavava — isto na drugo stran.

4. Skokoma v zgibo — vesa — ročkati izmenskoročno dol v stojno veso prednožno — ročkati dol v ležno veso prednožno — čepenje — vzravnavava.

5. = 4., iz ležne vese prednožno ročkati nazaj gor v stojno veso prednožno — z zakorakom vzravnavava.

6. Skokoma v zgibo, kakor 3.

7. = 4., ročkati soročno.

8. = 5., ročkati soročno.

C. Moški naraščaj.

1. Žrd.

Plezanje, gibi nog.

1. Skokoma v veso — prislon na l. — priteg v zgibo — preprijem do napetih lehti — prednožiti z d. — prislon na l. — preprijem v doprsno višino — seskok.

2. = 1. s prislonom na d. — prednožiti z l.

3. Skokoma v veso — prislon na l. — prednožiti z d. — prislon na l. — preprijem gor do napetih lehti — priteg v zgibo — prednožiti z d. — prislon na l. — spustiti se v veso — seskok.

5. Skokoma v zgibo, prslon na l. — preprijem soročno do napetih lehti — prednožiti z d. in zanožiti z l. — prslon na l. — preprijem v doprsno višino — spustiti se v veso — seskok.

7. Skokoma v zgibo, prslon na l. — preprijem soročno do napetih lehti — prednožiti ven z d. in zanožiti ven z l. — prslon na l. — preprijem v doprsno višino — spustiti se v veso — seskok.¹

9. Skokoma v zgibo, prslon na l. — plezanje gor in dol s prednoževanjem z d. in zanoževanjem z l. po vsakem preprijemu (soročno).

4., 6., 8., 10. = 3., 5., 7., 9. na drugo stran.

2. Žrd.

Plezanje, gibi lehti.

1. Skokoma v veso — prslon — odročiti (napete noge trdno oklepajo žrd, telo tesno ob žrdi) — prijem oberočno — priteg v zgibo — seskok.

2. = 1., prslon na d.

3. Skokoma v veso l. pod d., prslon na l. — zgiba — preprijem l. nad d. — preprijem d. nad l. — zgiba in ponovno preprijem l. in d. — odročiti — prijem v doprsni višini — spustiti se v veso — vzročiti — prijem v doprsni višini — spustiti se v veso — seskok.

4. Skokoma v zgibo, prslon na d. — preprijem v veso — priteg v zgibo — preprijem v veso — vzročiti — prijem v dobočni višini — spustiti se v veso — seskok.

5. Skokoma v zgibo, prslon na l. — preprijem v veso — priteg v zgibo — preprijem v veso z izmeno prslona v prslon na d. — odročiti — prijem v do-

bočni višini — spustiti se v veso, raznožiti — prislon na l. — prijem v dobočni višini — spustiti se v stojo.

6. Plezati gor s prislonom na l. in po vsakem drugem pritegu odročiti — plezati dol z odročenjem z l.

7. = 6. na drugo stran.

8. Plezati gor s prislonom na l. in odročevanjem po vsakem pritegu — plezati dol, v vrhnem kritju z l.

9. = 8. na drugo stran.

Opomba: Vrhno kritje (borilni gib, s katerim se branimo proti vrhnemu sunku ali udarcu): Levo roko dvignemo gor pred glavo skrčeno tako, da smeri pest na desno.

3. 2 žrdi.

Vese, kolebanje v vesi, obrati, gibi nog.

1. Skokoma v veso — seskok (ponoviti).

2. Skokoma v zgibo — vesa — seskok.

3. Vesa — predkoleb — zakoleb — seskok.

4. = 3., v zakolebu seskok s polobratom v l.

5. = 3., v zakolebu seskok s polobratom v d.

6. Vesa — predkoleb — zakoleb (večkrat ponoviti) — s predkolebom prednos — seskok.

7. = 6., s predkolebom vzosna vesa — seskok.

8. = 6., s predkolebom zgiba — seskok.

9. = 8., s predkolebom prednos v zgibi.

10. Kolebanje, s predkolebom obesa sonožno v nartih zadaj.

11. Kolebanje — ročkati soročno na mestu: a) v predkolebu, b) v zakolebu, c) v predkolebu in zakolebu.

12. Kolebanje, ročkati soročno gor v zakolebu.

13. Kolebanje — ročkati soročno na mestu in raznoževati v predkolebu in zakolebu.

14. Kolebanje — v predkolebu obrat na l. (izpustiti d. žrd) in prijem z d. na naslednjo žrd.

15. = 14., obrat na desno.

16. Plezati na poljuben način gor — ročkati dol s kolebanjem — soročno pri zakolebu.

17. = 16., ročkati soročno pri predkolebu.

18. Vzpora zadaj (žrdi za telesom) — sklek — predkoleb — zakoleb — pri predkolebu seskok.

4. 2 žrdi.

Opora, drže, gibi nog.

1. V stoji na tleh prijem z l. v dosežni, z d. v dobočni višini (obe lehti napeti) — isto na drugo stran.

2. Skokoma v veso z l. in oporo z d. (prijem = 1., napete lehti) — seskok — skokoma isto na drugo stran.

3. S prijemom pod rameni sklek (skrčena opora) — priročiti — skokoma v sklek — seskok.

4. S prijemom v dobočni višini opora (napete lehti) — priročiti — skokoma v oporo — seskok.

5. Skokoma v oporo — upogniti pripetno — prožiti noge — seskok.

6. = 5., skrčiti prednožno — seskok.

7. = 5., prednožiti z l., prinožiti z l. in prednožiti z d. — prinožiti z d. — seskok.

8. = 5., prednos — seskok.

9. = 5., prednos raznožno — seskok.

10., 11., 12., 13., 14., 15. = 5., 6., 7., 8., 9. v skleku.

16. Skokoma v veso — preprijem z l. dol v dobočno višino (v vzporo) — preprijem z l. gor v dosežno višino — isto z d. — seskok.

17. Vzpora na l. žrdi, zgiba na d. žrdi — sklek z l., vzpora z d. (ponoviti) — seskok.

5. Žrd ali vrv.

Gibi lehti in nog.

1. Skokoma v veso in raznožiti — prislon na l. — priteg v zgibo in raznožiti — prislon na d. — spustiti se v veso — seskok.

3. Skokoma v veso in raznožiti — prislon na l. — priteg v zgibo in raznožiti — prislon na d. — preprijem gor do napetih lehti — odročiti — s prijemom v doprsni višini spustiti se v veso in raznožiti — seskok.

5. Skokoma v zgibo in raznožiti — prislon na l. — preprijem soročno gor do napetih lehti — raznožiti — prislon na d. — prijem v dobočni višini — seskok.

7. Skokoma v zgibo in raznožiti — prislon na l. — preprijem soročno gor do napetih lehti — raznožiti — prislon na d. — preprijem soročno gor do napetih lehti — odročiti gor — prijem v dobočni višini — spustiti se v veso in raznožiti — seskok.

9. Plezati gor in dol s raznoževanjem in odročevanjem (izmenoma po vsakem drugem preprijemu [soročno]).

2., 4., 6., 8. = 1., 3., 5., 7. na drugo stran.

6. 2 žrdi.

Vesa in izmene, prislon in izmene, gibi nog.

1. Skokoma v zgibo in prislon na l. ob d. žrdi — vesa in notranji prislon levonožno ob l. žrdi, odnožiti z d. — seskok.

3. Skokoma v veso — zgiba in notranji prislon desnonožno ob d. žrdi, odnožiti z l. — vesa in prislon na d. ob l. žrdi — vesa — seskok.

5. Skokoma v veso in prislon na l. ob d. žrdi — zgiba in sunkoma gor skrčiti v prislonu — suniti dol v prislonu — vesa — seskok.

7. Skokoma v veso — zgiba in prislon na l. skrčenih nog ob d. žrdi — suniti dol v veso in prislon na d. ob l. žrdi — vesa — seskok.

9. Skokoma v veso — prislon d. ob l. žrdi, odnožiti z l. — suniti dol v veso — zgiba — seskok.

2., 4., 6., 8., 10. = na drugo stran.

7. 2 žrdi.

Vesa in izmene, prislon in izmene, gibi lehti in nog, drže.

1. Skokoma v zgibo, prislon na d. skrčenih nog ob l. žrdi — suniti dol (s trdnim prislonom) — odročiti — prijem oberočno na d. žrdi — vesa — raznožiti — prinožiti — seskok.

3. Skokoma v veso, prislon na d. ob l. žrdi — prislon na l. skrčenih nog ob žrdi — suniti dol — vesa — prednožiti z d. — prinožiti z d. in seskok.

5. Skokoma v zgibo, prislon na l. skrčenih nog ob d. žrdi — plezati izmenskoročno gor in dol.

7. Skokoma v veso — zgiba in prislon na l. skrčenih nog ob d. žrdi — plezati gor izmenskoročno z izmeno prislonu ob drugo žrd — plezati dol soročno.

9. Skokoma v zgibo in prislon na l. skrčenih nog ob d. žrdi — plezati gor in dol soročno.

2., 4., 6., 8., 10. = 1., 3., 5., 7., 9. z nasprotnim prislonom in na drugi žrdi.

8. 2 žrdi.

Izmenе vese in prislona raznožno, plezanje.

1. Skokoma v zgibo z vnanjim prislonom raznožno — izmena prislona v notranji prslon raznožno — seskok.

2. Skokoma v zgibo z vnanjim prislonom raznožno — spustiti se v veso — seskok.

3. = 2. z notranjim prislonom raznožno.

4. Skokoma v veso z vnanjim prislonom raznožno — zgiba — vesa — seskok.

5. = 4. z notranjim prislonom raznožno.

6. Skokoma v zgibo z vnanjim prislonom z l. in z notranjim prislonom z d. raznožno — seskok.

7. = 6. na drugo stran.

8. Plezati z vnanjim prislonom raznožno izmensko-ročno istostransko (sočasno s preprijemom l. roke gor pritegniti levo nogo gor itd.) gor in dol.

9. Plezati izmensko-ročno z izmenami prislona raznožno gor in dol.

10. Plezati soročno z izmenami prislona raznožno gor in dol.

11. Plezati z vnanjim prislonom raznožno izmensko-ročno gor — ročkati dol.

12. Plezati z notranjim prislonom raznožno izmensko-ročno gor — ročkati soročno dol.

Mesto plezanja dol vadimo izjemoma spuščanje dol, ki ga izvajamo začetkoma izmensko-ročno, pozneje soročno vedno z večjimi razdaljami, nazadnje pa brez pomoči rok (v odročenju).

9. 2 žrdi.

Stojna in ležna vesa zadaj, stojni sklek zadaj.

1. Prijem nad rameni, stojna zgiba zadaj — z za-

korakom ležna vesa zanožno zadaj — s predkorakom vzravnavava.

2. Prijem in zgiba kakor 1. — z zaskokom ležna vesa zanožno zadaj — s predkorakom vzravnavava.

3. Prijem pod rameni (stojni sklek zadaj) — s spuščanjem ležna vesa zanožno zadaj — priteg do vzpona v ležni zgibi zanožno zadaj — s predkorakom vzravnavava.

4. Prijem v sklek kakor 3. — z zakorakom ležna vesa zanožno zadaj — priteg do vzpona v ležni zgibi zanožno zadaj — s predkorakom vzravnavava.

5. Prijem in sklek kakor 3. — z zaskokom ležna vesa zanožno zadaj — priteg do vzpona v stojni zgibi zanožno zadaj — s predkorakom vzravnavava.

6. Prijem v dobočni višini, s spuščanjem naprej v ležno veso zanožno zadaj — krčiti in napenjati lehti izmenoma (nagibati se v stran).

Stojna zgiba zadaj: postavimo se pred žrdi (ne med žrdi) in ju primemo z vnanjim prijemom takoj nad rameni; vaditelj pazi na varstvo (prime telovadca za leht), kajti prijem je često slab, zlasti ako so žrdi debele. — Pri stojnem skleku zadaj je prijem pod rameni.

10. 2 žrdi.

Prevrati.

S prijemom v dosežni višini:

1. Vznosna vesa s skrčenimi koleni in upognjenim hrbtom.

2. Vznosna vesa, napete noge nasloniti ob žrdi (raznožno).

8. Vznosna vesa zadaj, napete noge prinožene smeré nazaj.

4. Strmoglava vesa, ulekniti hrbet, napete noge nasloniti ob žrdi (raznožno).

5. Obesa na nartih ob žrdi z uleknjenim hrbtom („gnezdo“).

6. Vesa zadaj s skrčenimi koleni in upognjenim hrbtom.

7. Vesa zadaj, napeti noge, ulekniti hrbet.

8. Ročkati gor izmenskoročno do zmerne višine — prevrat nazaj v obeso na nartih ob žrdi z uleknjenim hrbtom (gnezdo) — prevrat naprej v zgibo — ročkati dol soročno.

9. = 8. s prevratom v strmoglavo veso.

10. = 8. s prevratom v strmoglavo veso zadaj.

Opomba: Vadimo tudi na krogih.

II. 2 žrdi.

Plezanje raznožno (posebni načini).

1. Plezati z vnanjim prislonom raznožno izmenskoročno. Najprej preprime desna roka gor, nato l., potem pritegnemo sočasno obe nogi, kolena zunaj, narti znotraj.

2. Plezati istostransko s prislonom razklepno, goleni spredaj. Žrdi primemo v isti višini, raznožimo za žrdema in pritisnemo litke od spredaj k žrdema, d. roko in d. nogo dvignemo sočasno, potem pa l. roko in l. nogo in tako nadaljujemo.

3. Plezati izmenskoročno in sonožno s prislonom raznožno, stegna spredaj, goleni zadaj, narti znotraj. Žrdi primemo v isti višini, raznožimo pred njima, objamemo navzad žrdi z golenima in pritisnemo narte z notranje strani k žrdema. D. roko dvignemo, nato l., potem pritegnemo obe nogi sočasno.

4. Plezati z ročkanjem na eni, s prislonom na drugi žrdi, bodisi izmenskoročno ali soročno.

5. Plezati s prehodom z žrdi na žrd. Na l. žrdi smo. Z d. roko primemo d. žrd, preidemo na njo v prislon in primemo z levico istotako d. žrd; nato primemo z levico l. žrd, preidemo na njej v prislon itd. više.

6. Plezati in prehajati s prislonom z žrdi na žrd. Žrdi primemo v isti višini, prislon na l. žrdi, potem sežemo više, prislon pa izvršimo na desni žrdi. Roke so stalno na obeh žrdeh.

7. Plezati in sukati se okoli obeh žrdi s prehodom z žrdi na žrd.

8. Plezati z obeso enonožno izmenoma z žrdi na žrd. Žrdi primemo v isti višini, d. nogo prevesimo čez d. spodnjo leht, z l. roko sežemo više, d. preide zopet v veso, l. nogo prevesimo čez l. spodnjo leht in tako izmenoma dalje.

9. Plezati z obeso sonožno izmenoma z žrdi na žrd. (Kakor vaja 8., toda sonožno.)

10. Plezati v opori. Z lehtema primemo žrdi iz priročenja (lehti pred žrdema), z desnico preidemo v sklek, nato z levico in pritegnemo sočasno noge, ki se opirajo v raznoženju z vnanje strani ob žrdi.

11. Zastaviti se s prislonom razklepno. Z nogami stegna zadaj, goleni pred žrdema) se trdno držimo, odročimo d., potem l. in tiščimo krepko lehti nazaj ob žrdi.

12. Poševna vrv.

Plezanje brez prislona v obesi.

Vrv nagnjeno približno za 45° pritrdimo za oba konca. (Spodnji konec vrvi lahko vleče nekoliko telovadcev, da je zmerno napeta.)

1. Plezati brez prislona (čelno) s čelom dol.
2. = 1. s prednosom.
3. = 1. s prednosom raznožno.
4. Plezati brez prislona (čelno) s čelom gor.
5. = 4. s prednosom.
6. Plezati brez prislona (bočno) v d. stran.
7. = 6. v l. stran.
8. Plezati s prislonom (v obesi) desnonožno (čelno).
(D. nogo obesimo v podkolenju čez vrv in ročkamo-izmenskoročno navzgor.)
9. = 8. v l. stran.
10. Plezati bočno v obesi sonožno.

D. Člani.

1. Žrd.

Prislon enonožno.

1. Skokoma v zgibo — prislon na d. — odnožiti z d. — spustiti se v veso — seskok.

3. Skokoma v zgibo in raznožiti — prislon levonožno, zanožiti z d. — spustiti se v veso — seskok.

5. Skokoma v zgibo in prislon levonožno, odnožiti z d. — preprijem izmenskoročno do napetih lehti — prislon desnonožno, odnožiti z l. — plezati gor do vrha — plezati dol v vesi izmenskoročno, prislon levonožno, odnožiti z d.

6. Skokoma v zgibo in raznožiti — prislon levonožno, zanožiti z d. — preprijem izmenskoročno do napetih lehti in plezati gor in do vrha — plezati dol v vesi soročno v istem položaju nog.

2., 4., 7. = 1., 3., 6. na drugo stran.

Opomba: Pri vsakem prijemu pritegnemo nogo čim najviše in jo krepko prislanjamo, da ne drsa navzdol; druga noga napeta.

2. Žrd.

Prislon zadaj.

Žrd za telesom:

1. Prijem nad glavo — prislon na l. (d. za l.).
 3. Prijem v dosežni višini — prislon na l. — izmena prislona v prislon na d.
 4. Plezati s prislonom na l.
 6. Plezati z izmenjavanjem prislona.
 7. Plezati gor s prislonom na l. — ročkati dol s krčenjem prednožno.
 8. Plezati gor s prislonom na d., ročkati dol z raznoženjem.
 9. Prislon na l. v vesi spredaj — prehod v prislon v vesi zadaj: visimo z d. roko (napeto), l. (skrčena) pa prime hitro žrd za telesom v višini pasu, pri čemer noge izpuste prislon spredaj in hitro napravijo prislon zadaj. Plezanje s prislonom v vesi zadaj je jako težavno; izvajajo ga le dobri telovadci po daljših vajah. Najprej sega gorenja roka navzgor, takoj za njo druga roka, potem pa noge.
- 2., 5., 10. = 1., 4., 9. na drugo stran.

3. Žrd.

Prislon, zgiba enoročno, gibi lehti.

Skokoma v zgibo:

1. Prislon na l. — s spuščanjem nog dol prislon na tleh — pritegniti noge navzgor (ponovno) — seskok.
2. = 1. sprislonom na d.
3. Prislon na l. — odročiti z d. (drža v prislonu) — seskok.
4. Prislon na d. — odročiti z l. — seskok.
5. Prislon na l. — suniti z d. v vzročenje (ponovno) — seskok.

6. Prislon na d. — vzročiti z l. (ponovno) — seskok.
7. Prislon na l. — roka v bok (ponovno) — seskok.
8. Prislon na d. — l. roka v bok (ponovno) — seskok.
9. Plezati do zmerne višine s prislonom na l. in z odročevanjem z l. — pri plezanju dol l. roka v bok.
10. Plezati s prislonom na d. in z vzročevanjem z d. — pri plezanju dol d. roka v bok.
11. Plezati s prislonom, l. roka na zapeljstvu desne. Desna roka prime više, l. roka pomaga desni, da se skrči, nato se pritegnejo noge (priprava za plezanje enoročno).

4. 2 žrdi.

Vznosna in strmoglava vesa, prevrati.

1. Prijem v dosežni višini — skokoma v vzosno veso — seskok.
2. Vznosna vesa — obesa v d. podkolenju ob d. žrd — vzosna vesa — seskok.
4. Vznosna vesa — obesa v l. podkolenju ob d. žrd — vzosna vesa — seskok.
7. Skokoma v strmoglavo veso s skrčenimi nogami — prevrat naprej v stojo.
8. = 7., suniti gor z d., (iztegniti) z l., sonožno.
9. Strmoglava vesa (napete noge, uleknjen križ) — raznožiti.
10. Strmoglava vesa — prislon na l. ob d. žrdi — prislon na l. ob l. žrdi.
11. = 10., prislon na d.
12. V strmoglavi vesi izmena prislona ob d. žrdi.
13. = 12. ob l. žrdi.
14. Prislon v strmoglavi vesi razklepno (raznožno). V strmoglavi vesi z uleknjenim križem raznožimo za

žrdema in objamemo žrdi razklepno: goleni spredaj, stegna zadaj.

15. Vznosna vesa raznožno. Iz strmoglave vese položimo noge raznožno od spredaj na žrdi.

16. Gnezdo: Obesa v nartih zadaj z uleknjenim križem.

5. 2 žrdi.

Strmoglava vesa, vesa zadaj.

1. Strmoglava vesa s prislonom na l. ob d. žrdi — spuščanje v strmoglavo zgibo — izmena prislona ob isti žrdi — napeti lehti (v strmoglavo veso) — s prevratom naprej stoja na tleh.

2. = 1. s prislonom ob l. žrdi.

3. Strmoglava vesa, prislon na l. ob d. žrdi — preprijem izmenskoročno dol do napetih lehti v strmoglavo oporo — prednožiti z l. — l. nazaj v prislon, preprijem izmenskoročno gor v strmoglavo veso — s prevratom naprej stoja na tleh.

4. = 3. s prislonom ob l. žrdi.

5. Strmoglava zgiba — s spuščanjem v strmoglavo veso — polagoma s prevratom nazaj v veso zadaj — seskok.

6. = 5., iz vese zadaj prevrat naprej v vzosno veso in stojo na tleh.

7. = 6., v vesi zadaj gibi nog (zanožiti, odnožiti, krčiti in napenjati enonožno).

8. Strmoglava vesa zadaj. Pristopimo k žrdi, predklonimo se globoko, zaročimo tako daleč, da primemo krepko žrd, nato dvignemo noge in zavzamemo prislon v strmoglavi vesi zadaj.

6. 3 žrdi.

Plezanje na 3 žrdeh.

1. Skokoma v veso s prijemom na 1. in 3. žrdi in s prislonom na 2. (srednji) žrdi — seskok.

2. Skokoma v zgibo s prijemom na srednji žrdi — prislon na 1. na srednji žrdi — preprijem l. na l. (1.) žrd — preprijem d. na d. (3.) žrd — seskok.

3. = 2., preprijem l. in d. sočasno na stranski žrdi.

4. Plezati gor na 2 žrdeh s prislonom na 1. na d. žrdi — preprijem d. na 3. žrd — plezanje dol soročno.

5. Plezati gor na 2 žrdeh (na 2. in 3. žrdi) s prislonom na d. na 1. (2.) žrdi — preprijem l. na 1. žrd — plezanje dol izmenskoročno.

6. Plezati gor in dol s prijemom na stranskih (1. in 3.) žrdeh s prislonom na d. na srednji žrdi.

7. Vrv.

Drže, prislon s kljuko.

1. Skokoma v zgibo in prislon na l. — spustiti se v veso in prednožiti obe nogi v prislonu (prednos z vrvjo) — odročiti z l. — prijem z l. — seskok.

3. Prislon na l. s kljuko (prislon desnonožno, nato se ovije vrv z l. nogo pod stopalom d. noge tako, da je l. pod vrvjo, ki ji teče čez nart, nakar stisnemo krepko s stopalom d. noge ob nart l. noge, tako da trdno stojimo v kljuki) — vesa in prednos — odročiti z l. — prijem z l. — seskok.

5. V stojni vesi dvigniti l. nogo pod vrv (takó, da teče vrv čez nart) — stopiti z d. stopalom noter v kljuko in krepko prisloniti — pritegniti kolena k rokam — napeti noge — seskok.

7. Prislon na l. s kljuko — plezati gor — ročkati dol.
2., 4., 6., 8. = 1., 3., 5., 7. na drugo stran.

8. Žrd.

Vesa, opora, sklek, gibi nog.

1. Prijem z l. v dobočni višini (palec dol, roko nekoliko skrčiti) — skokoma v sklek z l. in v veso z d. — seskok.

3. = 1., skrčiti prednožno.

5. = 1., prednožiti z d. in zanožiti z l.

7. = 1., prednos.

9. Žrd za telesom. Skokoma v sklek z l. in vzporo z d. s prislonom d. za l. (prislon na l.)

11. Prijem in prislon = 9., ročkati gor izmenskoročno — preprijem na obe žrdi, ročkati soročno v zgibi dol.

12. = 11. na drugo stran, ročkati izmenskoročno v vesi in s prednosom dol.

2., 4., 6., 8., 10. = 1., 3., 5., 7., 9. na drugo stran

9. Žrd.

Opora, drže, plezanje.

1. Skokoma v vzporo z l. in veso z d. — prislon na l. — seskok.

3. Skokoma v vzporo z l. in veso z d. — prislon na l. — izmena prislona v prislon na d. — seskok.

5. Prijem in prislon = 1., plezati gor in dol.

7. = 5., plezati z izmeno prislona.

8. Razovka na d. komolcu.

9. Plezati gor na poljuben način — zgoraj razovka — ročkanje dol z vzpori enoročno (druga roka v vesi).

2., 4., 6. = 1., 3., 5. na drugo stran.

10. Žrd.

Strmoglava vesa.

1. Prijem v dočelni višini — vzosna vesa — strmoglava vesa — prednos — seskok.

Strmoglava vesa in: 2. Prislon na l. — seskok s prevratom naprej v zgibó.

3. Prislon na d. — strmoglava vesa — vesa zadaj — seskok.

4. Prislon na l. — prislon na d. — vzosna vesa — seskok.

5. Prislon na l. — odročiti z l. — prednos — seskok.

6. Prislon na d. — odročiti na d. — prijem z d. — vesa zadaj — seskok.

7. Plezati z doprijemanjem v strmoglavi vesi s prislonom na l.

8. Plezati s preprijemanjem v strmoglavi vesi s prislonom na d.

9. Plezati s preprijemanjem v strmoglavi vesi in izmenjavanjem prislona.

10. Spuščati se z žrdi strmoglavo: plezati gor na poljuben način — dvigniti noge vzosno navzgor — prislon nad glavo — preprijem z rokami dol z uleknjenim križem — spuščati se navzdol s pomočjo rok.

11. = 10. Spuščanje brez pomoči rok, ako imamo zanesljivo trdeu prislon, in sicer tako, da začetkoma preprijemamo žrd v vedno večjih razdaljah, nazadnje pa se spustimo v razročenju navzdol.

11. Žrd.

Vzosna in strmoglava vesa, drže, ročkanje.

1. Skokoma v zgibo — prednos — spustiti se v veso — vzosna vesa — strmoglava — prednos — seskok.

2. Skokoma v veso — strmoglava vesa — vesa zadaj — prevrat naprej v vznosno veso — prednos — seskok.

3. Skokoma v veso — strmoglava vesa — počasi v razovko zadaj — vesa zadaj — seskok.

4. Skokoma v veso — strmoglava vesa — razovka zadaj — prevrat naprej v razovko spredaj — seskok.

5. Skokoma v vznosno veso — ročkanje izmenskoročno gor in dol.

6. = 5., ročkanje soročno.

7. Skokoma v vznosno veso — strmoglava vesa — ročkanje izmenskoročno gor in dol.

8. = 7., ročkanje soročno.

12. 2 žrdi.

Plezanje s prislonom enonožno.

1. Plezati gor s prislonom levonožno ob l. žrdi, zanožiti z d., izmenskoročno — plezati dol s prislonom na l. ob d. žrdi, izmenskoročno.

2. Plezati gor s prislonom desnonožno ob d. žrdi, zanožiti z l., izmenskoročno — plezati dol s prislonom na d. ob l. žrdi, izmenskoročno.

3. Plezati gor s prislonom levonožno ob l. žrdi, odnožiti z d., izmenskoročno — ročkati dol v zgibi izmenskoročno.

4. Plezati gor s prislonom desnonožno ob d. žrdi, odnožiti z l., izmenskoročno.

5. Plezati gor s prislonom levonožno ob l. žrdi, prednožiti z d., izmenskoročno — ročkati dol v vesi soročno.

6. Plezati gor s prislonom desnonožno ob d. žrdi, prednožiti z l., izmenskoročno — ročkati dol v vesi soročno.

7. Plezati gor s prislonom levonožno ob l. žrdi, zanožiti z d., soročno — plezati dol s prislonom na l. ob d. žrdi, soročno.

8. Plezati gor s prislonom desnonožno ob d. žrdi, odnožiti z l., soročno — plezati dol s prislonom na l. ob l. žrdi, soročno.

9. Plezati gor s prislonom levonožno ob l. žrdi, prednožiti z d., soročno — ročkati dol v zgibi soročno.

10. Plezati gor s prislonom desnonožno ob d. žrdi, prednožiti z l., soročno — ročkati dol v zgibi soročno.

13. 2 redi žrdi.

Plezanje na 3 žrdeh.

Iz stoje med 4 žrdmi (v ulici med 2 vrstama žrdi) prečno, tako da je 1. žrd na l., 2. pred telesom, 3. na d., 4. za telesom.

1. Skokoma v zgibo s prijemom na stranskih žrdeh — spustiti se počasi v veso — seskok (ponoviti).

2. Skokoma v veso s prijemom na stranskih žrdeh in s prislonom na l. na prednji žrdi — seskok (ponoviti tudi z l. prislonom).

3. Skokoma v veso s prijemom prednje žrdi (l. nad d.) in z notranjim prislonom raznožno na stranskih žrdeh (ponoviti).

4. Plezati gor in dol s prijemom in prislonom kakor 2.

5. = 4., s prislonom na d. na prednji žrdi.

6. Plezati gor in dol s prijemom in z notranjim prislonom raznožno na stranskih žrdeh.

14. 2 redi žrdi.

Plezanje od žrdi k žrdi.

1. Prijem na prvi žrdi v dosežni višini in prislom na l. — preprijem na d. na drugo sosedno žrd — iz-

mena prislona v prislona na l. na drugo žrd — preprijem l. na drugo žrd — seskok.

2. = 1. od d. žrdi na l.

3. Plezati na 2 žrdeh z vnanjim prislonom raznožno gor — gori preprijem na sosedni 2 žrdi — plezati z vnanjim prislonom raznožno dol.

4. Plezati na 2 žrdeh z notranjim prislonom raznožno gor — gori preprijem na 2 žrdi v zadnji redi žrdi — ročkati dol.

5. Plezati na 2 žrdeh bočno (l. roka na žrdi prednje redi — d. na žrdi zadnje redi) z notranjim prislonom raznožno — gori obrat v nasprotno stran (za 180°, d. roka na žrdi prednje redi, l. na žrdi zadnje redi) — plezanje dol.

Gl. C. moški naraščaj 11., vaje 5., 6., 7., 8., 9.

15. 2 žrdi.

Plezanje s prislonom sonožno.

1. Plezati gor s prislonom na l. ob d. žrdi izmenskoročno — plezati dol s prislonom na d. ob l. žrdi.

3. Plezati gor s prislonom na l. ob d. žrdi soročno — plezati dol s prislonom na d. ob l. žrdi izmenskoročno.

5. Plezati gor z izmenami prislona sonožno ob d. žrdi — preprijem l. na d. žrd — drsati dol (počasi).

7. Plezati gor s prislonom sonožno z izmenskim prehajanjem na drugo žrd izmenskoročno — plezati dol s prislonom sonožno ob d. žrdi soročno.

9. Plezati gor s prislonom sonožno z izmenskim prehajanjem na drugo žrd soročno — plezati dol s prislonom na d. ob l. žrdi soročno.

2., 4., 6., 8., 10. = 1., 3., 5., 7., 9. na drugo stran.

16. 2 žrdi.

Plezanje.

S prislonom na l. ob d. žrdi:

1. Plezati gor izmenskoročno — l. v bok — plezati dol s prijemi desnoročno.

3. Plezati gor izmenskoročno — d. v bok — plezati dol s prijemi levoročno.

5. Plezati gor izmenskoročno — odnožiti z l. — plezati dol izmenskoročno.

7. Plezati gor soročno — l. v bok — plezati dol s prijemi desnoročno.

9. Plezati gor soročno — d. v bok — plezati dol s prijemi levoročno.

11. Plezati gor izmenskoročno z izmeno prislona pri vsakem segu — d. v bok — plezati dol levoročno.

2., 4., 6., 8., 10., 12. = 1., 3., 5., 7., 9., 11, na drugo stran, s prislonom na d. na l. žrdi.

17. 2 žrdi.

Plezanje.

S prislonom na l. ob d. žrdi:

1. L. v bok — plezati desnoročno gor in dol.

3. D. v bok — plezati levoročno gor in dol.

5. L. v bok — plezati desnoročno gor — preprijem l. na l. žrd in odnožiti z l. — plezati izmenskoročno dol.

7. D. v bok — plezati levoročno gor — prijem d. na d. žrd in odnožiti z l. — plezati soročno dol.

9. L. v bok — plezati desnoročno gor — odnožiti z l. in zavesiti z nartom ob l. žrd — plezati desnoročno dol.

11. D. v bok — plezati levoročno gor — odnožiti z l. in zavesiti z nartom ob l. žrd — plezati levoročno dol.

2., 4., 6., 8., 10., 12. = na drugo stran, s prislonom ob l. žrdi.

18. 2 žrdi.

Plezanje.

1. Plezati izmenskoročno, s prislonom na l. ob d. žrdi gor in dol.

2. Plezati izmenskoročno, s prislonom na d. ob l. žrdi gor in dol.

3. Plezati izmenskoročno z izmenami prislona na d. in l. ob d. žrdi gor in dol.

4. Plezati izmenskoročno z izmenami prislona na d. in l. ob l. žrdi gor in dol.

5. Plezati izmenskoročno z izmenami prislona na l. ob d. žrdi in prislona na d. ob l. žrdi.

6. Plezati soročno s prislonom na d. ob l. žrdi.

7. Plezati soročno s prislonom na d. ob d. žrdi.

8. Plezati soročno s prislonom na l. ob d. žrdi.

9. Plezati soročno s prislonom na l. ob l. žrdi.

10. Plezati soročno z izmenami prislona na d. in l. ob d. žrdi gor in dol.

11. Plezati soročno z izmenami prislona na d. in l. ob l. žrdi gor in dol.

12. Plezati soročno z izmenami prislona na l. ob d. in l. žrdi gor in dol.

13. Plezati soročno z izmenami prislona na d. ob d. in l. žrdi gor in dol.

Opomba: Ročkati dol v vesi (brez prislona) izmenskoročno. Ročkati dol v vesi (brez prislona) soročno. Ročkati dol v zgibi (brez prislona) izmenskoročno. Ročkati dol v zgibi (brez prislona) soročno.

19. Vrv.

Ovojni prislon s kljuko, plezanje z ovojnim prislonom.

1. Ovojni prislon na l. (oviti vrv okoli telesa tako, da teče pred d. ramenom navzdol pod d. pazduho, potem za telesom na l. dol čez litek l. noge, čez vnanji gleženj l. noge naprej, preko l. narta noter in dol; z d. stopalom stisnemo vrv na l. nartu kakor pri prislonu s kljuko s prijemom z d. v dosežni, z l. v dočelni višini) — seskok.

3. Ovojni prislon na l. — odročiti z l. — prijem z l. — seskok.

5. Ovojni prislon na l. — vesa in prednos.

7. Ovojni prislon na l. — vesa in prednos — odročiti z l. — prijem z l. — seskok.

9. Ovojni prislon na l. — plezati gor — ročkati dol.

2., 4., 6., 8., 10. = 1., 3., 5., 7., 9. na drugo stran.

20. Vrv.

Vznosna vesa, drže, raznoterosti.

1. Skokoma v veso — vzosna vesa, notranji robovi stopal oklepajo vrv tesno nad rokami (skrčene noge) — vesa — seskok.

2. Skokoma v veso — vzosna vesa (noge napete mole navpično gor) — prednos — vesa — seskok.

3. Skokoma v veso — vzosna vesa zadaj raznožno (prevrat čim najdalje nazaj čez glavo) — vzosna vesa — prednos — seskok.

4. Ročkati gor v vzosni vesi (zgibi) izmensko-ročno — ročkati dol v vesi (zgibi).

5. Ročkati gor v vznosni vesi (zgibi) zadaj raznožno — ročkati dol v vesi raznožno.

6. = 1., ročkati gor v vznosni vesi soročno — ročkati dol v zgibi s krčenjem prednožno.

7. Plezati s prislonom v strmoglavi vesi (noge oklepajo stalno v istem položaju rahlo vrv, da ostanemo v strmoglavi vesi in tako ročkamo navzgor).

8. Sed na vrvi. Splezamo do gotove višine, napravimo kljuko, pridržimo se krepko z levico, z desnico pa primemo vrv blizu d. stopala in sedemo na vrv.

9. Stojna vesa na vrvi se izvaja kakor 8., a namesto seda stopimo na vrv, ki jo držimo krepko z obema rokama.

21. Žrd.

Plezanje enoročno.

1. Prijem z l. v dosežni višini, d. v bok — prislon na d. — plezati.

2. Plezati s prijemom z d. in s prislonom na l.

3. Plezati gor s prijemom z l. in izmenjavanjem prislona, plezati dol s prijemom z d.

4. Plezati s prijemom z l. in s prislonom desnožno, zanožiti z l.

5. Plezati s prijemom z d. in s prislonom levožno, prednožiti z d.

6. Plezati gor s prijemom z l. in s prislonom levožno, plezati dol s prijemom z d. in s prislonom desnožno.

O p o m b a: Pri plezanju enoročno postopamo tako: D. leht skrčimo (l. roka v bok), nato hitro pritegnemo noge navzgor in ih sklenemo v krepek prslon. Vaja je izdatna, a precej težavna, prikladna le za najmočnejše plezalce, in zahteva obilo vežbanja d. in l. roke.

22. 2 redi žrdi.

Plezanje od žrdi k žrdi.

1. Plezati od žrdi k žrdi vodoravno od d. na l.
2. Plezati od žrdi k žrdi poševno gor od d. na l. in poševno dol od l. na d. Začenjamo na prvi žrdi, pridemo na drugo za jeden seg više, potem na tretjo zopet više itd.
3. Plezati na 2 žrdeh gor (na poljuben način) — gori plezati vodoravno od d. na l. — po zadnjih 2 žrdeh plezati dol (na poljuben način).
4. = 3., od l. na d.
5. Plezati od žrdi k žrdi poševno gor po prednji redi žrdi — plezati poševno dol po zadnji redi žrdi.
6. Plezati vodoravno naprej po ulici med prednjo in zadnjo redjo žrdi s prisloni na l. žrdeh (na prednji redi žrdi).
7. = 6., s prisloni na d. žrdeh (na zadnji redi žrdi).
8. Plezati vodoravno nazaj kakor 6.
9. Plezati vodoravno nazaj kakor 7.
10. Plezati poševno gor po ulici kakor 6. — ročkati izmenskoročno dol.
11. Plezati poševno gor po ulici kakor 7. — ročkati soročno dol.
12. Ročkati izmenskoročno poševno gor po ulici med prednjo in zadnjo redjo žrdi — plezati dol z notranjim prislonom raznožno.

23. 2 žrdi.

Strmoglava vesa, plezanje s prislonom raznožno.

1. Strmoglava vesa z notranjim prislonom raznožno.
2. Strmoglava vesa z vnanjim prislonom raznožno.

- 3. = 1., plezati gor in dol z doprijemanjem.
- 4. = 2., plezati gor in dol z doprijemanjem.
- 5. = 1., plezati gor in dol s preprijemanjem.
- 6. = 2., plezati gor in dol s preprijemanjem.
- 7. = 1., plezati gor in dol soročno.
- 8. = 2., plezati gor in dol soročno.

24. 2 žrdi.

Strmoglava vesa, plezanje s prislonom sonožno.

1. Strmoglava vesa s prislonom na 1. ob d. žrdi — z doprijemanjem.

3. Plezati v strmoglavi vesi z izmenami prislona ob d. žrdi, z doprijemanjem.

5. Plezati v strmoglavi vesi z izmenami prislona od žrdi k žrdi, z doprijemanjem.

6. = 1. s preprijemanjem.

8. = 3. s preprijemanjem.

10. = 5. s preprijemanjem.

11. = 1. soročno.

13. = 3. soročno.

15. = 5. soročno.

2., 4., 7., 9., 12., 14. = 1., 3., 6., 8., 11., 13. s prislonom ob 1. žrdi.

25. Žrd.

Zgiba, vesa, vzosna vesa, ročkanje, drže.

1. Skokoma v zgibo — skrčiti prednožno — seskok.

2. Skokoma v zgibo — ročkati izmenskoročno na mestu — seskok.

3. Skokoma v zgibo — skrčiti prednožno — ročkati izmenskoročno na mestu — seskok.

4. Skokoma v zgibo — ročkati prednožno gor in dol z doprijemanjem.
5. = 4. s preprijemanjem.
6. Skokoma v zgibo — ročkati izmenskoročno gor — skrčiti prednožno — ročkati soročno dol.
7. Ročkati v vesi soročno gor in dol.
8. Ročkati v vesi soročno s krčenjem nog prednožno gor, prednos dol.
9. Ročkati v vznosni vesi z doprijemanjem.
10. Ročkati v vznosni vesi s preprijemanjem.
11. Ročkati s prevešeno d. nogo čez d. roko, gor in dol
12. Ročkati v strmoglavi vesi gor in dol.
13. Ročkati v vznosni vesi soročno.
14. Ročkati v strmoglavi vesi soročno.

26. Žrd.

Drže nog.

1. Skokoma v zgibo — prednos (žrd med nogama) seskok.
2. Skokoma v zgibo in prednos — prislon na d. (visoko) — preprijem izmenskoročno do napetih lehti — prednos — prislon na d. — preprijem v višino ramen — seskok.
3. = 2. na drugo stran.
4. Skokoma v zgibo in prednos — prislon na d. (visoko) — preprijem izmenskoročno do napetih lehti — prednos — prislon na l. itd. plezati do vrha s prednoževanjem sonožno in izmeno prislona — ročkati dol v vesi izmenskoročno in s prednosom.
5. Plezati gor s prislonom desnonožno, odnožiti z l. — ročkati dol v zgibi soročno s prednosom.
6. Plezati gor s prislonom levonožno, odnožiti z

d. — ročkati dol v zgibi izmenskoročno s kroženjem okoli žrdi na l. s prednosom.

7. Ročkati gor izmenskoročno s prednosom in kroženjem okoli žrdi — drsati dol v vesi z raznoženjem.

27. 2 žrdi.

Ročkanje (plezanje brez prislona).

1. Ročkati v zgibi izmenskoročno gor in dol.

2. Ročkati gor v vesi (s pritegovanjem v zgibo) soročno — plezati dol s prislonom na l. ob d. žrdi izmenskoročno.

3. Skokoma v veso — vzosna vesa — ročkati gor izmenskoročno — vesa — ročkati dol v vesi soročno.

4. Skokoma v veso — prednos — ročkati gor izmenskoročno — zgiba (s spuščanjem nog) — ročkati dol v zgibi soročno.

5. Ročkati gor v zgibi izmenskoročno — plezati dol z vnanjim prislonom raznožno (noge napete) soročno.

6. = 2. na drugo stran.

7. Sklek zadaj — plezati gor izmenskoročno s prislonom sonožno ob d. žrdi — vesa — ročkati dol soročno.

8. Plezati v prednosu sonožno (noge na eni strani žrdi) gor izmenskoročno, dol soročno.

9. Plezati v prednosu raznožno (noge zunaj žrdi).

Opomba: Pri plezanju brez prislona držimo noge v prinoženju napete na eni strani. Križ uleknjen.

28. Skupine in raznoterosti na plezalih.

Plezišče, obsegajoče 4, 8 ali več žrdi in nekoliko vrvi, je zelo prikladno za izvajanje lepih skupin in se-

stavljanje živih slik. Obilica raznovrstnih možnih položajev, zlasti drž, nam je v tem oziru na izbiro.

Priproste skupine,

pri katerih izvajajo telovadci isto vajo na več plezalih v raznih višinah sočasno, so jako slikovite. Take vaje (drže) so na primer: 1. raznožni prislon, 2. prednos v vesi, 3. vzosna vesa, 4. strmoglava vesa, 5. obesa z nogo čez spodnjo leht, 6. razovka itd.

Ako imamo dve redi žrdi, izvajamo skupine na obeh redih, na primer tako, da so telovadci razvrščeni na prednji redi poševno gor, na zadnji poševno dol, ali pa na prednji redi poševno gor in dol (srednji telovadec na vrhu), na zadnji pa poševno dol in gor (srednji telovadec spodaj).

Še lepše so kombinacije raznovrstnih drž. Paziti je na točno somernost vsake skupine, na lepoto in skladnost poedinih izbranih drž.

Plezanje dvojic in trojic.

Primeri:

1. Najprej spleza brez prislona gorenji plezalec 1·5 m visoko, pod njim zavzame spodnji plezalec prislon. Gorenji se postavi spodnjemu izlahka na rame in nato plezata oba sočasno in v taktu, gorenji brez prislona, spodnji s prislonom.

2. Plezanje dvojice na dveh žrdeh, z notranjima rokama na ramenih. Z vnanjima rokama segata oba sočasno višje, sočasno pritegujeta noge v novi prislon in krčita lehti. Vaja je težavna.

3. Plezanje trojic na treh žrdeh. Srednjik položi roke na notranji rami vnanjih plezalcev. Najprej se dvigneta oba vnanja s prislonom višje in se držita trdno z rokami in nogami, nato se pritegne srednjik višje v nov prislon.

4. Dvojica: spodnji v razkoračni stoji, gorenji v stoji na ramenih spodnjega. Gorenji spleza najprej na dveh žrdeh, spodnji stopi hitro pod njega, da mu stopi na ramena; oba držita v vzročanju žrdi.

5. Dvojica: spodnji v vesi raznožno, gorenji v strmoglavi vesi raznožno. Glavi se dotikata.

6. Dvojica: spodnji v strmoglavi vesi raznožno, gorenji v vesi raznožno. Stopala se dotikajo.

7. Dvojica: gorenji v prislonu razklepno, spodnji v obesi obenožno na stegnih gorenjega. Najprej pleza gorenji, zavzame prislon razklepno (stegna za žrdema, goleni spredaj) spodnji prime žrdi v višini kolen gorenjega, s čelom k njemu in se s prevlekom obesi v podkolenjih za njegova stegna. Spodnji poizkuša veso v podkolenju (vzročiti in prijeti zopet žrdi).

8. Trojica: stojna vesa drug na drugem. Najprej spleza gorenji, potem srednji, nato zavzame spodnji stojno veso (na tleh). Postavijo se srednji na ramena spodnjega, gorenji na ramena srednjega. Polagoma se spušča spodnji v počepno veso (preprijeva navzdol), za njim srednji, potem gorenji. Postopno se zopet vzravnavajo.

29. Žrd.

Drže (raznoterosti).

Plezalec spleza do poljubne višine. V sledečih obesah (držah) se lahko delj časa mirno drži v dotični višini:

1. Z l. roko prime žrd pod l. kolenom, tako da počiva l. noga na l. spodnji lehti; d. leht je napeta, d. noga se opira s stopalom ob žrd. Isto na drugo stran.

2. Prislon na l. sonožno izpremeni v ovojni prislon desnonožno tako, da ovije d. nogo okoli žrdi: d. koleno se prisloni ob žrd z vnanje strani, litek z notranje,

nart pa zopet z vnanje; l. noga se opre napeta s stopalom ob žrd, obe lehti držita napeti žrd, križ je uleknjen. Isto na drugo stran.

3. D. noga zavzame isti prislon kakor pod 2, toda z razliko, da se nart d. noge ne opira ob žrd, temveč se zatakne pod 1. koleno; l. noga je napeta in se opira z nartom in prsti (ali pa s stopalom) ob žrd, d. leht (napeta) drži žrd, l. je odročena. Na drugo stran.

4. Prislon kakor pod 3., z odročenjem: z desno gorenjo lehtjo tiščimo krepko nazaj ob žrd in stojimo tako delj časa trdno v prislonu. Vaja povzročuje nekoliko bolečine v golenih in tudi na lehti, zlasti ako se spuščamo v tem prislonu po žrdi navzdol. Dober telovadec se zastavi pri spuščanju, kadarkoli se hoče: s pritiskom d. lehti se brzda in ustavlja. Na drugo stran.

5. Drža prednožno enonožno v vesi zadaj. Ena noga je prednožena, druga se napeta prislanja z nartom ob žrd.

6. Drža prednožno obenožno v vesi zadaj.

7. Drža prednožno obenožno v vesi v stran. L. napeta leht prime žrd v vzročanju, d. skrčena pa prime žrd za telesom v višini pasu, potem prednožimo. Na drugo stran.

8. Razovka v opori ob d. komolec. L. leht se pritisne pod pazduho ob žrd, d. prime spodaj žrd s podprijemom, d. leht se skrči, bok se nasloni ob komolec in tako uleknemo križ in dvignemo noge v vodoravni položaj.

9. Ramenska razovka. L. ramo naslonimo od zadaj ob žrd, roke jo primejo malo nad glavo, noge se dvignejo v vznosno veso in se spustijo nato v vodoravni položaj. Tudi ob d. ramo.

10. Prapor. Ako žrd ne stoji trdno v tleh, jo pri-
držuje drug telovadec. Žrd primemo z obema rokama
s podprijemom (razročno), uleknemo zmerno križ in
napnemo lehti.

Drže na dveh žrdeh
so podobne držam na krogih.

1. Drža prednožno bodisi v prinoženju ali raz-
noženju.

2. Razovka v vesi zadaj.

3. Prapor: a) Žrd (eno) primemo razročno s pod-
prijemom, noge dvignemo kvišku v stran, potem je
spustimo v vodoravni položaj ob drugi žrdi (ena noga
pred žrdjo, druga za njo). b) Prapor z odročenjem
l. roke ob eni žrdi in priročenjem d. na drugi žrdi.

4. Razovka v vesi spredaj. Olajšujemo jo, ako po-
krčimo eno nogo.

5. Stoja na rokah. Iz strmoglavega prislona razklepno
vzročimo najprej eno, potem drugo roko, primemo
žrd krepko z nadprijemom in skušamo napeti noge
drugo za drugo in je opreti raznožno na notranji strani
ob žrdi.

30. Žrdi in vrvi.

Tekme v plezanju. (Za vse višje stopnje).

Plezišče vabi telovadce k tekmam. Tekmujemo lahko
v vseh načinih plezanja na žrdeh in vrveh, zlasti v
plezanju na hitrost.

V telovadnicah so najbolj udomačene tekme dvojic,
trojic ali večjega števila telovadcev, ki plezajo sočasno
na znak v isto višino. Zmagovalci v posameznih sku-
pinah naj tekmujejo po kratkem odmoru še enkrat
med seboj.

Dobra ura, ki kaže odlomkè sekund ali vsaj sekunde, pospešuje določevanje doseženih uspehov.

Priljubljene so tudi tekme v dolgih segih na vrvi, na primer: Prijem v dočelni višini — prislon čim najvišje (popolnoma pri rokah) — vzravna s preprižemi do napetih lehti — prislon čim najvišje itd. Pri tej tekmi, ki pospešuje dober in krepek prislon, zmaguje plezalec, ki doseže vrh z najmanjšim številom prislonov. — Podobna tekma se vrši lahko tudi na žrdeh, kjer so visoki prisloni mnogo težavnejši.

Pri plezanju dol ročkamo do gležnjev, nato izpustimo prislon in se spustimo v veso, oklenemo se vrvi z novim prislonom itd.

Plezanje na mednarodnih tekmah za prvenstvo.

Plezanje je praviloma na vzporodu na mednarodnih in drugih telovadnih tekmah.

V Luxemburgu se je tekmovalo 1909 v plezanju na vztrajnost, v Turinu 1911 v plezanju na hitrost, istotako v Pragi 1912, v Parizu 1913 itd. Primeri tekmovalnega reda:

1. V Pragi so plezali 1912 v tekmi za prvenstvo na vrvi $3\frac{1}{2}$ —4 cm debeli, pritrjeni v višini 9'30 m nad zemljo. V višini 2'30 m nad zemljo se je nahajal barvan pas, od katerega so šteli dobo plezanja; v višini 9'30 m je visel zvonček, ob katerega je udaril plezalec z roko. Znamkovali so samo hitrost: 10 točk je dobil, kdor je priplezal do predpisane višine za 11 sekund, za vsaki $\frac{2}{5}$ sekunde več (do 13 sekund) je izgubil po 1 točko, dalje nad 13 sekund pa je izgubil za vsako $\frac{1}{5}$ sekunde po 1 točko. Šteli so torej za:

sekund:	točk:	sekund:	točk:
11	10	13 ¹ / ₅	4
11 ² / ₅	9	13 ² / ₅	3
11 ⁴ / ₅	8	13 ³ / ₅	2
12 ¹ / ₅	7	13 ⁴ / ₅	1
12 ³ / ₅	7	14	0
13	5		

Plezali so izmenskoročno brez prislonu, napetih nog. Tekma je bila neveljavna, ako je plezalec suval ali krčil noge. Plezanje dol je bilo poljubno. Na „ena!“ je plezalec skočil v veso s prijemom na znaku, na „dve!“ je jel plezati. Zgoraj je udaril ob zvonček.

2. Na tekmi v Parizu 1913 je bila vrv 8 m dolga. Plezali so iz stoje, roke v višini 2 m od tal, brez prislonu, napetih nog. Znamkovanje:

sekund:	točk:	sekund:	točk:
9	10	10 ³ / ₅	4
9 ¹ / ₅	9	10 ⁴ / ₅	3:50
9 ² / ₅	8	11	3
9 ³ / ₅	7	11 ¹ / ₅	2:50
9 ⁴ / ₅	6:50	11 ² / ₄	2
10	5:50	11 ³ / ₅	1:50
10 ¹ / ₅	5	11 ⁴ / ₅	1
10 ² / ₅	4:50	12	0:50

3. Na XII. turnerskem zletu v Lipskem 1913 je bila vrv 9 m dolga, 3·5 cm debela. Začetek plezanja v višini 1·80 m od tal, plezalo se je 7 m (do višine 8·80 m) napetih nog. Krčenje ali suvanje nog se je štelo kot hiba, za vsako hibo je plezalec izgubil po 1 točko, po 3 hibah je bilo plezanje neveljavno. Znamkovanje: 20 = 0, vsake 1/2 sekunde manj = 1 točka, 10 sekund = 20 točk. (Najboljši plezalec je priplezal za 8 sekund.)

4. Tekmovalni red ruskega Sokolstva 1914 (v Petrogradu) je zahteval vrv $3\frac{1}{2}$ —4 cm debelo, 9·30 m nad zemljo pritrjeno. Plezanje 7 m visoko izmensko-ročno brez prislona napetih nog v vesi ali v prednosu (v prinoženju ali raznoženju). Plezanje dol poljubno. Znamkovali so dobo plezanja v sekundah in petinah sekund: višji oddelek najmanj 9 sekund, nižji 10 sekund. Krčenje in suvanje nog je bilo nepripustno.



Popravki:

Na strani	1.	Jugoslovanski Sokolski Savez mesto Sok. Savez SHS.
"	6.	vrsta 15. železni mesto zelezni.
"	7.	8. železnim " železnim.
"	8.	19. v urah " po urah.
"	8.	21. poljubni " prosti.
"	14.	1. prislonu " prišlonu.
"	14.	2. skrčena " skrečna.
"	49.	25. drsanje " spuščanje.



Pregled.

	Stran
Slovarček k „Plezanju“	2
I. Sestav in metodika plezanja . . .	3—18
1. Uvod	3
2. Plezala	4
3. Plezanje	7
4. Metodična navodila. Sestav plezalnih vaj	9
II. Vaje	18—77
Razdelitev vadiva	18
A. Vaje moške in ženske dece	20—38
B. Vaje ženskega naraščaja in žen	39—43
C. Vaje moškega naraščaja	43—53
D. Vaje članov	53—75
Plezanje na mednarodnih tekmah	75



Sokolske knjige:

- Bučar**, 1. Gimnastika i igre. Razprodano.
2. Klizanje. Razprodano.
3. Mačevanje. Razprodano.
4. O žen. tjelesnom uzgoju. Razprodano.
5. Povjest gimnastike, K 10.
6. Floretovanje, K 5.
7. Jugoslav. sok. koledar 1920, K 8.
- Gundrum**, Pomaganje nastradalomu, K 12.
- Hanuš**, Fügner i Tyrš.
- Hrvatski Sokol**, letnik 1906, 1908, à K 5.
- Klenka-Bučar**, Vježbe s batinama i čunjevima.
- Murnik**, Redovne vaje, K 20.
- Očenášek-Šulce**, Hrvanje.
- Pestotnik**, Uprava sokolskih društva, 1920, K 22.
- Pexa-Bajželj**, Vaje na bradlji, K 6.
- Pivko**, 1. Telovadne igre I. in II. del, à K 4.
2. Telovadne igre III. 1920. (Sok. knjiž. III.) K 8.
3. Učni načrt za telovadbo na meščanskih šolah, K 2-50.
4. Plezanje (penjanje), 1920. (Sok. knjiž. II.)
5. Kratka metodika sokolske telovadbe. (V tisku!)
- Pivko-Schaup**, Telovadba I. Slov. Šol. Mat. 1920, K 20.
- Sajovic E.**, 1. Priprava za vaditeljske izpite, K 10.
2. Učenci in učenke, K 7.
- Sajovic G.**, Miroslav Tyrš, K 10.
- Schaup**, Prosti skoki, 1920. (Sok. knjiž. I.) K 5.
- Slovenski Sokol**, IV.—XI, à K 12.
- Sokol**, I., 1919, K 20.
- Sokolíč**, I, 1919, K 20.
- Sokolska načela**, K 1.
- Sokolski Glasnik**, I., 1919, II. 1920, K 36.
- Šulce**, Sokolska tjelovježba, I.—V. zvez. a K 5.
- Vaditeljski list**, I. in II., skupaj K 5.
- Vanfček-Murnik**, Sokolska vzgoja, K 12.

Vaniček-Pestotnik, Sokolski evangelij, I. in II., à K 2.
Vičmar, Simbolično—ritm. vežbe (přeste vaje), K 5.
Diplome, K 10.
Hofmanove vaje, partitura za klavir, K 7.
„Jugoslavija“, partitura za klavir, K 10.
Sokolske in koroške razglednice, K 1.
Vaje z dolgimi palicami, partitura za klavir, K 4.
Vaje s cvetnimi loki, partitura za klavir, K 4.

Vsa naročila sprejema pisarna Jugoslovanskega
Sokolskega Saveza v Ljubljani, Narodni dom.



NARODNA IN UNIVERZITETNA
KNJIŽNICA

000155-0



00000442324