

VĚSTNÍK

Sokolské župy Komenského.

Obsah řídí redakční kruh.

Uzávěrka redakční 15. v každém měsíci. Vychází měsíčně.

Roční předplatné 8 Kč. — Číslo 1 Kč.

Cvičím!

Minulý rok určen byl ku prohloubení vnitřní činnosti v jednotách a pobočkách našich, z kteréhož důvodu nebyl ani župní slet, ani veřejná cvičení okrsků pořádana. Bylo nutno říci: „tak jako dosud, tak to dále není možné!“ neboť vyčerpávali se jednotlivci a jednoty neustálou přípravou pro veřejná vystoupení, kdežto vnitřní život v jednotách upadal. Nutno zde mít na zřeteli, že všechno členstvo — hlavně v jednotách větších — na veřejných necvičí a jakmile začne příprava pro veřejné vystoupení, tož chtě — nechť, v tělocvičně zpravidla překáží, což ono dobře cítí a proto přestane chodit do cvičení. V nejlepším případě pak 3—4 měsíce tělocvičnu nezná a to je škoda.

Jinde zas — a to u nás ve většině jednot a poboček — není-li se k čemu připravovat, ochabuje návštěva ve cvičení a ten ruch v takové jednotě nestojí teprve za nic. Protože jsme však v první řadě tělocvičnými jednotami, jimž jest činnost tělocvičná takřka denním chlebem — není nám lhostejný stav, v němž se nacházíme a proto hledáme cesty k ozdravení.

V roce letošním budou

župní závody a župní slet!

„To je pěkné nadělení, loni nic a letos hic!“ slyším už, jak se poznámky sypou! Nu, počkejte, hned uslyšíte, jak jsme to vymudrovali!

Přípravou k závodům chceme povznést úroveň cvičení v jednotách — proto jsme stanovili závody oddílů nižšího a vyššího. V nižším oddílu se mohou připravovat všichni bratři a sestry, kteří snad půl roku už cvičí a něco tedy už dovedou. Vyšší oddíl pak — který je asi stejně obtížnosti s mezisiletovým nižším oddílem, ten je určen pro ty, kteří už cosi svedou. A uvidíme-li, že zmůžeme i více — o čemž se přesvědčíme v blízké době, kdy svolám dobré cvičence dohromady, aby pod vedením dobrého závodníka vyššího oddílu si pochutnali i na těžších věcech — pak zařídíme i závod nejlepších t. j. o přebor župy. Tento by byl až snad při župním sletu.

Tak, teď jsem řekl vše, co máme za lubem — a proto všichni na svá místa. Toto číslo věnováno celé věcem technickým — jsou zde všechny závodní sestavy i cvičení společná pro župní slet, která ovšem budou i jako společná závodní. Cvičitel-ské sbory mužů a žen honem se toho zmocněte a chutě do práce. Všecko zdoláte, ale chtít se musí! Nesmí být ani jediné pobočky — o jednotách ani nemluvím — která by závody neobeslala a čestně se při nich neumístila.

Předsudky stranou! Práce a tuhá práce — je záštita, práce je spása naše! volá Tyrš. Chceme-li sloužit jeho následovníky, nesmí nás nic zaleknouti a nesmíme zůstat ani v polovici cesty státi.

Věnce lípový dobyla naše družstva na závodech mezisletových a věnec lípový — první i poslední touha všech sokolských závodníků, staň se předmětem i korunou Vašeho snažení a píle!

Na zdar!

Staša.

Oddíl vyšší.

Hrazda.

1. Z kmihu nadhmatem - vzeptění přitrhem vzadu do vzporu v zadu — toč na zad — spád na zad a průvlek do svisu vzesmo — vzeptění vzklopmo — přemyk předem do svisu — přemyk zadem (do stoje na zemi).

2. Z kmihu podhmatem — vzeptění vzklopmo — toč závěsem v nártch roznožmo napřed — zvolna sešin napřed s přehmatem v nadhmat do svisu vzesmo v předu — průvlek a trčením váha ve visu vzadu — svis v zadu — vzeptění tahem střídnoruč do vzporu v zadu — spád na zad a průvlek do svisu vzesmo v předu — vzeptění vzklopmo — podmet.

3. Z kmihu nadhmatem vzeptění u zákmihu — toč ve vzporu v předu na zad — podmetmo $\frac{1}{2}$ obrát v l. a výmyk zadem — přehmat pr. do podhmatu — váha v kliku v zadu — svis v zadu — puštění pr. $\frac{1}{2}$ obrát levoruč v před do nadhmatu — vzeptění tahem souruč — přemyk předem do stoje na zemi.

Bradla.

1. Z podporu o pažích uvnitř — předkmihem podpor vzesmo o pažích — zákmihem vzpor — kolo přednožmo pr. nad l. žerdí a — odsun do podporu o pažích — kotoul na zad rozpažmo — vzpor vzklopmo — váha oporem o pr. loket — zvolna stoj o ramenou — kotoul napřed vysazeně do vzporu — zánožka v pr. povýš.

2. Ze stoje pokos uvnitř nadhmatem — z náskoku svis vzesmo a vzeptění vzklopmo — kolo přednožmo pr. nad l. žerdí

s $\frac{1}{2}$ obratem v l. a — kolo zánožmo v levo do přednosu — odsun do podporu o pážích — vzpor přítrhem u předkmihu — přednožka v l. přes obě žerdi.

3. Na konci (čelem z braidel) z náskoku výmyk předem — spád nazad do podporu o pážích vzněsmo — vzpor vzklopmo — kolo zánožmo pr. — stoj o rukou vzporem — roznožka.

Kuň na šíř.

1. Z náskoku dohmat pr. na přední madlo obráceným nadhmatem, l. na krk — kolo únožmo pr. kolem pr. s $\frac{1}{2}$ obratem v l. do vzporu v zadu na madlech — kolo odbočmo v l. na zad — přešvih únožmo l. na zad — stříž odbočmo v pr. — přešvih ~~zánožmo~~ pr. a — kolo přednožmo pr. s $\frac{1}{2}$ obratem v pr. pravoruč a — přednožka v pr. — *únožmo*

2. Ze vzporu v předu na madlech: přešvih únožmo pr. vně — přešvih únožmo pr. na zad — kolo přednožmo pr. — kolo přednožmo pr. se střidnoručným přechodem na přední madlo a krk — přešvih odbočmo v l. a — kolo přednožmo pr. kol pr. s $\frac{1}{2}$ obratem v pr. do vzporu v předu na madlech (kolo přednožmo pr. popředu) — přešvih odbočmo v l. — kolo zánožmo l. na zad a (přednožka kolem v pr. popředu s $\frac{1}{2}$ obratem v pr.), kolo přednožmo (snožmo) v pr. kol pravě s $1\frac{1}{2}$ obratem v pr. do stoje na zemi l. bok u koně.

3. Ze vzporu v předu na madlech: přešvih únožmo pr. vně — stříž odbočmo v pr. — stříž odbočmo v l. — přešvih únožmo pr. na zad — kolo únožmo l. — kolo únožmo l. s $\frac{1}{2}$ obratem v pr. do vzporu v zadu na madlech — kolo únožmo pr. na zad — přešvih odbočmo v pr. na zad — kolo přednožmo pr. a kolo únožmo l. s $1\frac{1}{2}$ obratem v pravo levoruč do stoje na zemi, pravý bok u koně. *Na obě strany*

Oddíl nižší.

Hrazda.

1. Z kmihu nadhmatem: vzeptění závěsem pr. — toč závěsem pr. na zad — přešvih únožmo pr. nazad do vzporu v předu — sešín napřed do svisu vzněsmo v předu — zvolna svis v předu a přednos pr. — svis — seskok.

2. Z náskoku výmyk předem nadhmatem — toč ve vzporu v předu nazad — spád nazad do svisu vzněsmo v předu — průvlek do svisu vzněsmo v zadu — výšín zadem do vzporu v zadu — seskok napřed.

3. Z náskoku do svisu nadhmatem závěs levou vně — mezikmih — výmyk závěsem levou vně — sešín na zad do váhy

v závěsu l. vně — svís vznesmo v předu — průvlek do svisu v zadu — vis střemhlav — zvolna (váhou) svís v zadu — seskok.

Bradla.

1. Z podporu o pážích uvnitř — předkmihem podpor vznesmo o pážích — zákmihem podpor ležmo za rukama (roznožmo) — tahem vzpor ležmo za rukama — předkmihem výsed přednožmo v l. — předsed přednožmo na pr. žerď — přešvih přednožmo dovnitř a — zánožka v l.

2. Z podporu o pážích uvnitř — předkmihem vzpor vzklopmo do výsedu přednožmo v pr. vně — sesed dovnitř — zákmihem kolo zánožmo l. nad l. žerdi a — přešvih přednožmo pr. na l. žerď — přešvih zánožmo l. s $\frac{1}{2}$ obratem v pr. do vzporu ležmo v předu pobok — přešvih únožmo l. s $\frac{1}{2}$ obratem v pr. do výsedu roznožmo před rukama — přešvih přednožmo dovnitř — zákmih — přednožka v l.

3. Na začátku bradel výskok do kliku — vzpor — ručkování do středu bradel — odsun do podporu o pážích — vzpor vzklopmo do výsedu roznožmo před rukama — kotoul napřed vysazeně do podporu ležmo za rukama — klik — vzpor — přešvih zánožmo dovnitř — přešvih přednožmo l. na pr. žerď — přešvih zánožmo pr. s $\frac{1}{2}$ obratem v l. do vzporu ležmo pobok — kolo únožmo pr. s $1\frac{1}{2}$ obratem v l. do stoje na zemi (l. bokem k bradlům).

Nižší oddíl.

Bradla nízká.

1. Ze stoje pokos uvnitř bradel dohmatem pravé na levou žerď, náskok do vzporu s $\frac{1}{4}$ obratem v levo — předkmih — při zákmihu výsed zánožmo snožmo na pr. žerď — přehmat nazad — předsed na levou žerď — přehmat napřed — sesed zánožmo a přednožka v pravo s $\frac{1}{2}$ obratem v levo.

2. Ze stoje pobok uvnitř bradel náskokem přešvih únožmo levou nazad — přešvih únožmo pravou nazad s $\frac{1}{2}$ obratem v pravo do sedu na pr. žerdi vně (levá noha nártem dotýká se pr. podkolení — pravá napjata) — upažit pol. hřbetní — výdrž — dohmat nazad — výšvih přednožmo snožmo a spojitě přešvih přednožmo pr. přes levou žerď — přešvih zánožmo levou do stoje na zemi.

3. Ze stoje pokos uvnitř bradel — náskok do vzporu předkmihem přešvih přednožmo snožmo v pravo s $\frac{1}{2}$ obr. v pravo do vzporu ležmo pobok v zadu před rukama — kolo únožmo pr. nazad s $\frac{1}{4}$ obr. v pravo do podporu ležmo v předu za ru-

kama — kolo únožmo levou s $1\frac{1}{2}$ obr. v pr. do stoje na zemi (pr. bokem k bradlům).

Kladina.

I.

Čelem ku kladině pobok:

- I. 1. opřít pr. nohu o kladinu — upažit pol. dlani —
2. ohnout upažmo — ruce dotýkají se ramen — postoj výdrž—
3. $\frac{1}{2}$ obr. v levo ve stoj únožný pr. na kladině — mrštit stranou pol. dlani.
4. $\frac{1}{2}$ obr. v pravo — výdrž v upažení.
- II. 1. předhyb pr. — připažením vzpažit pol. palcová.
2. výdrž.
3. nápon pravou — upažit pol. dlani — záklon.
4. výdrž.
- III. 1. vzpřím, výstup pravonož na kladinu, zanožit levou — zapazit zevnitř dlaně vpřed.
2. výdrž.
3. přednožením levé seskok napřed s $\frac{1}{2}$ obr. v pravo do podřepu a předpažením.
4. vztyk připažit.

II.

- I. Ze stoje pokos na začátku kladiny, upažit pol. hřbetní — pochod ve výponu do středu kladiny do stoje zán. pravou:
1. skrčit přednožmo pr. (bérce kolmo k zemi) ohnout předpažmo dovnitř pr. nad levou.
2. strčit pr. vpřed do vodorovné — předpažit hřbetní —
3. unožením zanožit pr. — upažit hřbetní —
4. výdrž.
- II. 1. stoj zákročný pr. — skrčit přednožmo l. — skrčit předpažmo dovnitř levá nad pravou.
2, 3, 4, = 2, 3, 4, l.
- III. 1-2. předkrokem levé — sun. pr. do dřepu zanožmo pravou — ruce výdrž.
3. výdrž.
4. vztyk, kmiheň pr. podél kladiny stoj výkročný pr. vpřed s $\frac{1}{2}$ obr. v levo — překračováním levé před pravou pochod stranou — seskok nazad do podřepu a předpažení.

III.

Uprostřed kladiny — zády ku kladině:

- I. 1. vzpor dřepmo.
2. předskokem vzpor ležmo vzađu před rukama.
3. výdrž.
- II. 1. skrčit přednožmo levou.
2. třít vpřed do přednožení.

3. přinožit.
- III. 1. upažením pravé $\frac{1}{2}$ obrát v l. do podporu ležmo v předu za rukama.
2. zanožit pravou — vzpažit levou palcová.
3. výdrž.
- IV. 1. přinožit pravou a předskok do dřepu — zapažit zevnitř dlaně vpřed —
2. přeskok snožmo přes kladinu do podřepu a předpažení.
3. vztyk, připažit.

Wyšší oddíl.

Kůň na dél bez madel.

1. Z rozběhu odrazem na pr. straně můstku — výsed zánožmo na levou podélnou stranu koně — kolo přednožmo levou do stoje na zemi — odbočka v pravo.
2. Odrazem snožmo na můstku a dohmatem obouruč na koně — výskok klečmo pravou — zanožit levou — upažit hřbetní — výdrž — sed pokos spuštěním nohou na pravo — sesed zánožmo snožmo s $\frac{1}{2}$ obr. v pravo.
3. Z rozběhu odrazem levé z levé strany můstku kolo přednožmo pr. do vzporu vpředu — kolo únožmo pr. pozpátku s $\frac{1}{2}$ obr. v pravo do stoje na zemi — přednožka v pravo.

Bradla o zvýšené žerdi.

1. Ze stoje uvnitř bradel — náskok pr. do podporu — levou do shybu na vyšší žerdi:
- Výsed zánožmo snožmo na pr. žerď vně — přehmat pravou nazad — sesed přednožmo snožmo dovnitř a spojitě přešvih zánožmo pr. přes pr. žerď — přešvih přednožmo levou přes pravou žerď — přehmatem pr. na vyšší žerď $\frac{1}{2}$ obr. v pravo do shybu ležmo v předu nadhmatem — přešvih únožmo pravou nazad — stříž odbočmo v levo — stříž odbočmo v pravo — přešvih únožmo pr. napřed — skrčka nazad.
2. Ze stoje pobok pod vyšší žerdi: shyb v předu nadhmatem — přešvih skrčmo snožmo napřed — přešvih odbočmo v pravo nazad — kolo únožmo levou, kolo odbočmo v levo — přešvih odbočmo v levo — výmyk napřed s $\frac{1}{2}$ obr. v pravo a přehmat levou na nižší žerď zánožka v levo povýš.
3. Ze stoje pokos uvnitř bradel — náskokem vzpor levou na nižší — pravou na vyšší žerdi — předkmití zákmití — kolo zánožmo levou nad levou žerdi — přešvih přednožmo pravou přes levou žerď — přešvih zánožmo levou přes levou žerď do výsedu na levé žerdi vně — skrčením pravé výkok do stoje na nižší žerdi s $\frac{1}{2}$ obr. v pravo — zanožit levou, vzpažit levou — předklon — $\frac{1}{2}$ obr. v levo ve váze upažit levou — švihem levé seskok napřed

*Ke obpažení pr. ve výse, dohmat l. a švihem l. seskok
napřed podruhou.*

Kladina.

I.

- Čelem ku kladině, stoj spatný připažit.
- I. 1. přednožit pravou (špička dotýká se spodu kladiny) upažením vzpažit palcová — záklon —.
 2. výdrž.
 3. vzpřím — předpažením klik dřepmo v levo — zanožit pravou.
 4. výdrž.
 - II. 1. Vztyk, výstup pr. na kladinu zanožit levou předpažením vzpažit palcová —.
 2. 1/2 obr. v pravo stoj zákročný levou — upažit dlanní.
 3. přednesením váhy těla stoj zánožný levou otočit trup o 90% v levo — ruce výdrž.
 4. výdrž.
 - III. 1. otočit trup zpět — výpon na levé přednožit pr. do vodorovně — vzpažit palcová.
 2. výdrž.
 3. sestup pravou v pr. stranou ve stoj únožný levou na kladině oblouky dovnitř upažit hřbetní.
 4. vzpažit — úklon v levo.
 - IV. 1. Vzpřím — 1/2 obr. v levo ve stoj přednožný levou na kladině — záklon — skrčit upažmo ruce v týl.
 2. výdrž.
 3. přinožením levé ku pravé — výpon — trčit vzhůru.
 4. stoj spatný — upažením připažit.

II.

- Uprostřed kladiny — čelem ku kladině.
- I. 1. zapažit — výpon.
 2. výskok na kladinu do mírného podřepu předpažit palcová.
 3. vzpažit dlaně vpřed — vztyk.
 - II. 1-3. předklon — předpažit — dotknout se rukama špiček nohou.
 - III. 1. vzpřím — předpažit hřbetní.
 2. výdrž.
 3. vzpažit hřbetní — zanožit pravou.
 - IV. 1. výpadem pravé v před podpor dřepmo zánožmo levou na kladině.
 2. přinožením pr. vzpor ležmo v předu za rukama.
 3. výdrž.
 - V. 1. zanožit levou.
 - 2-3. výdrž.
 - VI. 1. přinožit levou.
 2. seskok snožmo napřed do dřepu — připažit.
 3. výskokem celý obrat v levo — vztyk připažit.

III.

Ze stoje pokos na začátku kladiny:

- I. 1. opřít levou nohu o kladinu — upažit hřbetní.
2. stoj výkročný pravou na kladinu s $\frac{1}{2}$ obr. v levo ruce výdrž.
3. přenesením váhy těla stoj únožný pravou — ruce v bok.
- II. 1. krok v pr. stranou s $\frac{1}{2}$ v pravo (levá v únožní).
2. $\frac{1}{2}$ v pr. na pr. špičce — levou obloučkem napřed do stoje únožného na kladině.
3. unozit levou poníž.
- III. 1. krok v levo stranou s $\frac{1}{2}$ obr. v pravo (pravá v unození).
2. $\frac{1}{2}$ obr. v pravo na levé špičce — pravá obloučkem nazad do stoje únožného pr. na kladině.
3. $\frac{1}{2}$ obr. v pravo do stoje předn. pravou na kladině předpažit pačková.
- IV. 1. předkrokem levé klek pravonož — připažením upažit hřbetní.
2-3. sunutím levé vpřed klek přednožmo levou záklon — ruce výdrž.
- V. 1. sun levou zpět — vzpřím.
2. vztyk do stoje zánož. pravou — zapažit dlaně vpřed.
3. výdrž.
Poklusem vpřed, na konci kladiny seskok napřed prohnuté vzpažit — doskok do podřepu a předpažení — vztyk.

Cvičení s tyčemi pro ženy.

(Vydáno při padesátiletí Sokola v Žižkově.)

Cvičení složeno je ze čtyř oddílů I. II. a IV. složen z trojvětí jež se cvičí jednou III. cvičí se čtyřikrát.

Oddíl I.

Takt $\frac{3}{4}$. Základní postavení: tyč dole rovně nadhmatem. Kde není jinak psáno drží se tyč nadhmatem.

Věta A.

- I. 1. Stoj výkročný v pravo stranou, tyč k pravému rameni šikmo vzhůru v pravo stranou (předloktí levé ruky ve výši ramen) hled v pravo.
2—3 výdrž.
- II. 1—3 Výdrž v postoji, čelný kruh pravou na levo nahoru, *l.* pravá paže výdrž, hled sleduje pohyb tyče.
- III. 1. Výdrž v postoji, úklon v levo, tyč k pravému rameni šikmo vzhůru.
2—3 výdrž.

- IV. 1. Vzpřím $\frac{1}{2}$ obr. v levo, přisunem pravé stoj spatný tyč vpředu dole rovně.
2—3 výdrž.
- V.—VIII. — I.—IV. opačně pouze VIII. 1. $\frac{1}{2}$ obr. v levo.
- IX. 1—3 Tyč před prsama rovně v předpažení tři bočné kroužky napřed (pohyb začíná nahoru.)
- X. 1. $\frac{1}{4}$ obr. v pravo, výpad pr. vpřed, předklon, tyč před čelem rovně, hled na tyč.
2—3 výdrž.
- XI. 1. Vztyk a přisunem pr. stoj spatný.
1—3 = IX.
- XII. — X. opačně.
- XIII. 1. stoj přednožný levou, předklon tyč vpředu dole rovně, drží se obouruč uprostřed nadhmatem.
2—3 výdrž.
- XIV. 1—3 Zvolna vzpřím, tyč nad hlavou rovně (vzpažit dovnitř).
- XV. 1. Přisunem levé výpon spatný — tyč nad hlavou rovně uchopit na koncích, hled vzhůru.
2—3 výdrž.
- XVI. 1. Stoj spatný tyč vpředu dole rovně — pohyb dolů o napjatých pažích.
2—3 výdrž.
- XVII.—XXXII. — I.—XVI.

Věta B tyč podhmatem.

- I. 1. $\frac{1}{4}$ obrat v pravo tyč před prsa rovně, pravou skrčit při pažmo, levá předpažena zevnitř
2. skrčit při pažmo levou, třít vpřed zevnitř pravou
3. skrčit pravou, třít vpřed zevnitř levou
- II. = I. opačně.
- III. 1. Stoj výkročný pravou vzad, předklon, levou předpažit pravou odpažit, trup mírně otočen v pravo, hled na špičku levé nohy
2—3 výdrž.
- IV. 1. vzpřím přisunem pravé stoj spatný, tyč vpředu dole rovně
- V.—VIII. = I.—IV. opačně.
- IX. 1. Vtočením pravé dovnitř, tyč před prsa rovně.
2. Stoj výkročný v pravo stranou, tyč k pravému rameni šikmo vzhůru v pravo stranou hled na konec tyče
3. výdrž.
- X. 1. Výdrž v postoji vytočením pravé ruky tyč před prsa rovně
2. výdrž v postoji, tyč k pravému rameni vpravo stranou šikmo vzhůru
3. výdrž.
- XI. 1. Přisunem pravé stoj spatný tyč na prsa rovně
2. tyč před prsa rovně
3. tyč na prsa rovně

- XII. 1. Tyč vpředu dole rovně
2—3 výdrž.
- XIII.—XVI. = IX.—XII. opačně.
- XVII. 1. Poskokem o levé skrčit zánožmo pravou tyč na prsa rovně
2. poskokem o pravé skrčit zánožmo levou tyč před prsa rovně
3—1.
- XVIII. 1. Poskokem o pravé skrčit zánožmo levou tyč před prsa rovně
2. poskokem o levé skrčit zánožmo pravou tyč na prsa
3. $\frac{1}{2}$ obr. v levo, přeskok na pravou zanožit levou tyč nad hlavou rovně.
- XIX. 1. Únik levou vzad — předklon tyč v předu dole rovně.
2—3 výdrž.
- XX. 1. Přsunem pravé stoj spatný tyč vpředu dole rovně.
2—3 výdrž.
- XXI. = XVII.
- XXII. = XVIII. bez obratu.
- XXIII.—XXIV. = XIX.—XX.
- XXV.—XXVI. = IX.—X.
- XXVII. 1. Přsunem pravé stoj spatný tyč na prsa rovně
2. tyč nad hlavou rovně
3. tyč na prsa rovně.
- XXVIII. 1. Tyč vpředu dole rovně
2—3 výdrž.
- XIX.—XXX. = XIII.—XIV.
- XXXI. = XXVII. opačně.
- XXXII. 1. $\frac{1}{2}$ obr. v pravo tyč vpředu dole rovně
2—3 výdrž.

Věta C = A.

Mezihra. Takt $\frac{3}{4}$.

- I. 1. Tyč k pravému boku šikmo vzhůru v pravo stranou, pravá podhmatem
2—3 výdrž.
- II.—IV. výdrž.
- V.—I. opačně, tyč dolním obloukem nalevo.
- VI.—VIII. Výdrž.

Oddíl II.

Věta A.

- I. 1. Přednožit pravou, vtočením pravé tyč před prsa rovně
2. přinožit pravou, vytočením pravé tyč před prsa rovně
3—4 = 1—2 opačně.
- II. 1. Tyč na prsa rovně

2. tyč před prsa rovně
 3. tyč nad hlavou rovně
 4. tyč vpředu dole rovně - pohyb napjatýma pažema.
- III. 1—4 Zvolna předklon, tyč vpředu dole rovně.
- IV. 1. Vzpřím, tyč nad hlavou rovně
 2. výdrž
 3. tyč vpředu dole rovně - pohyb napjatýma pažema
 4. výdrž.
- V.—VII. = I.—III.
- VIII. 1. Vzpřím, tyč nad hlavou rovně
 2. výdrž
 3. tyč za hlavou rovně
 4. výdrž.
- IX. 1—4 Skřížení pravé přes levou dvojný obrat v levo paže výdrž.
- X. 1. Poskokem podřep (mírný) únožmo levou - paže výdrž
 2. poskokem podřep únožmo pravou, paže výdrž
 3. poskokem přinožit pravou, paže výdrž
 4. výdrž.
- XI.—XII. = IX.—X. opačně pouze XII. 3. tyč nad hlavou rovně.
- XIII. 1. Stoj výkročný levou vpřed, tyč kolmo před prsa, pravá vzhůru
 2. stoj výkročný pravou vpřed, tyč před prsa rovně
 3. stoj výkročný levou vpřed, tyč kolmo před prsa, levá vzhůru
 4. přisunem pravé stoj spatný, tyč před prsa rovně.
- XIV. 1. Tyč na prsa rovně
 2. tyč před prsa rovně
 3. tyč vpředu dole rovně
 4. výdrž.
- XV. 1. Stoj výkročný vpravo stranou
 1—4 čelným obloukem napravo tyč nad hlavou rovně.
- XVI. 1. Výdrž v postoji úklon v levo (pohyb paží v obou taktech spojitý)
 2. výdrž
 3. 1/2 obr. v levo přisunem pravé stoj spatný, tyč vpředu dole rovně
 4. výdrž.

Věta B.

- I. 1—2 Předpažením levé dovnitř, tyč kolmo po pravé straně pravá paže v připažení, levá ohnuta vzpažmo
 3. tyč vzadu (za tělem) šikmo dolů v levo stranou
 4. tyč vzadu dole rovně.
- II. 1. zanožit pravou, předklon, zapažit, tyč vzadu dole rovně
 2—4 výdrž.
- III. 1. Vzpřím, přinožit pravou, tyč vzadu (za tělem), k levému rameni šikmo vlevo dolů

2. tyč za hlavou rovně
3—4 zvolna tyč nad hlavou rovně.
- IV. 1. Dokončit pohyb, hled vzhůru
2—4 výdrž.
- V. 1. a) Výdrž paží, sklopit záručí
b výdrž paží, vztýčit záručí
2=1.
3. podřep únožmo pravou úklon vpravo, tyč vzadu k pravému rameni vpravo stranou šikmo dolů
4. vztyk přis. pr. stoj spatný, tyč nad hlavou rovně
- VI. = V. opačně.
- VII. 1—2 Skřížením pravé přes levou $\frac{1}{1}$ obrat v levo, výdrž, paží
3. tyč na prsa rovně
4. tyč před prsa rovně.
- VIII. 1. Tyč vpředu dole rovně
2—4 výdrž.
- IX.—XIV. = I.—VI. opačně.
- XV. 1—2 Skřížením pravé přes levou $1\frac{1}{2}$ obratu v levo, paže výdrž
3. tyč za hlavou rovně
4. tyč nad hlavou rovně.
- XVI. 1. Tyč za hlavou rovně
2—4 výdrž.

Věta C.

- I. 1. Unožit pravou, úklon v pravo, výdrž paží
2. Vzpřím, přinožit pravou, výdrž paží
3—4 = 1—2 opačně.
- II. 1. Předklon, výdrž paží
2. vzpřím, výdrž paží
3. tyč nad hlavou rovně
4. výdrž.
- III. 1—4 Zvolna dřep, tyč za hlavou rovně (zvolný pohyb paží)
- IV. 1. Vztyk, tyč nad hlavou rovně
2. výdrž
3. tyč za hlavou rovně
4. výdrž.
- V.—VIII. = I.—IV.
- IX.—XVI. 1—2 = týmž taktům věty A, pouze
- XVI. 3. $\frac{1}{1}$ obrat v levo
4. výdrž.

Mezihra. Takt $\frac{1}{4}$.

- I. 1. Tyč vpředu dole rovně
2. výdrž
3. tyč před prsa rovně
4. výdrž.

- II. 1. Tyč vpředu vzhůru rovně
- 2. výdrž
- 3. tyč nad hlavou rovně
- 4. výdrž
- III. 1. Tyč vpředu dole rovně (napjatýma pažema)
- 2—4 výdrž.
- IV. Výdrž.

Oddíl III.

Takt $\frac{3}{4}$

- I. 1. Předkrokem pravé výpon, skrčit zánožmo levou, tyč nad hlavu rovně (pohyb napjatýma pažema)
 - 2. výdrž.
 - 3. stoj výkročný levou vzad, tyč před prsa rovně.
 - II. 1. Přisunem pravé stoj spatný, tyč vpředu dole rovně.
 - 2—3 výdrž.
 - III. 1. Hořením obloukem na levo skříží pravá přes levou, tyč před prsa rovně.
 - 2. obloukem nahoru, pravá pod levou (pohyb tyče čelným kruhem) tyč před prsa rovně.
 - 3. obloukem levé nahoru, tyč před před prsa rovně.
 - IV. 1. a) výdrž paží ruce sklopit s tyčí.
 - b) výdrž paží ruce vztýčit s tyčí.
 - 2. tyč vpředu dole rovně.
 - 3. výdrž.
 - V. — VIII. = I. — IV. opačně.
 - IX. 1. tyč k pravému rameni rovně vpřed předloktí levé ruky ve výši ramene.
 - 2. stoj výkročný vpravo stranou, tyč vzadu k pravému rameni rovně vpravo stranou.
 - 3. výdrž.
 - X. 1. přenesením váhy těla na levou nohu stoj únožný pravou.
 - 1 — 2 čelným obloukem na levo.
 - 3. tyč dole rovně (pohyb tyče v rovině čelné) přisunem pr. stoj spatný.
 - XI. — XII. = IX. — X. opačně.
 - XIII. — XIV. = I. — II.
 - XV. 1. poskokem na levé ohnout přinožmo pr. $\frac{1}{2}$ obrat v levo tyč na prsa rovně.
 - 2. poskokem pravé $\frac{1}{2}$ obrat v levo, skrčit přinožmo levou paže výdrž
 - 3. poskokem o levé $\frac{1}{2}$ obrat v. levo, přinožmo pravou paže výdrž
 - XVI. 1. přinožit pravou, tyč vpředu dole rovně
 - 2. — 3. výdrž.
- Oddíl cvičí se 4 X.

Cvičení s tyčemi pro dorostenky

v pěticích pro rok 1924.

Nářadí: Obyčejná tyč 1 m dlouhá. Cvičenky v pěticích rozstup na šíři dlaně — rozstup do hloubky 10 kroků — rozstup čelný = 6 kroků. Cvičenky jsou odpočítány od pr. křídla k levému na 1 2 3 4 5. Cvičení je popsáno pro 1 2 a 3 — 4 cvičí opačně to co 2, 5 opačně to co 1. Základní postavení = stoj spatný, připažit, tyč kolmo vzhůru — cvičenky 1 2 3 drží tyč v pravé — 4 5 v levé ruce.

Oddíl I.

- I. 1. Prvá, druhá a třetí - uchopit tyč levou na hořením konci
2. Prvá - tyč rovně před prsa, klek l. v zad
Druhá tyč rovně před prsa, podřep zánožmo l.
Třetí - tyč rovně nad hlavou, výpon spatný
3-4. Všechny výdrž.
- II. 1. Prvá, druhá a třetí - tyč kolmo před prsa pravá vzhůru - prvá a druhá vztyk a přisunem l. stoj spatný, třetí stoj spatný
2. Prvá - tyč rovně nad hlavou - výpon spatný
druhá - tyč rovně na prsa - stoj zánožný pr.
třetí - tyč rovně před prsa - klek pr. v zad
3-4. všechny - výdrž.
- III. 1. Prvá - tyč šikmo vzhůru k pravému boku pr. stranou - klek pr. v zad, hled na pr. ruku
druhá - tyč šikmo vzhůru k levému boku l. stranou - přisunem pr. stoj spatný, hled na l. ruku
třetí - tyč rovně na prsa. Tyče cvičenek 2, 3 a 4 tvoří trojúhel.
2-3-4. všechny - výdrž.
- IV. 1. Prvá - tyč rovně nad hlavu l. stranou - vztyk, přisunem pr. výpon spatný, hled na l. ruku
druhá - tyč šikmo dolů k levému rameni levá stranou
třetí - tyč rovně nad hlavu. Tyče cvičenek 2, 3 a 4 tvoří trojúhelník
2-3-4. všechny výdrž.
- V. 1. Prvá - výpad pr. stranou - mírný úklon v pr., tyč výdrž, hled na l. ruku - (tyč je nyní v poloze šikmé l. vzhůru)
druhá - tyč šikmo dolů na hlavu pr. stranou - hled v pravo
třetí - tyč rovně na hlavu - vztyk přisunem pr. stoj spatný
2-3-4. všechny výdrž.
- VI. 1. Prvá - vzpřím - vztyk a 1/2 obrát v l. do stoje zánožného pr. - tyč rovně na prsa
druhá - 1/2 obrát v l. do stoje zánožného pr. - tyč rovně nad hlavu
třetí - tyč obouruč uprostřed nadhmatem bočně rovně nad hlavu, pr. ruka před l., klek l. vzad

2. Prvá - tyč rovně nad hlavu - klek pr. - mírný prohnutý předklon, paže se zády tvoří rovinu
 druhá - tyč rovně nad hlavou - přisunem pr. stoj spatný - mírný předklon, paže se zády tvoří rovinu
 třetí - tyč obouřuč uprostřed bočně rovně na hlavu, pravá ruka před l.
 3-4. - všechny výdrž.
- VII. 1. Prvá - vzpřím - tyč rovně na prsa (výdrž v kleku)
 druhá - vzpřím - $\frac{1}{2}$ obrát v pr. do stoje zánožmo levou připažit pravou, tyč kolmo l. vzhůru (u pr. ramene)
 třetí - vztyk do stoje spatného, tyč nad hlavu rovně ruce na koncích
 2. všechny - výdrž.
 3. Prvá - tyč rovně před prsa
 druhá - přisunem l. stoj spatný - levá připažit, tyč kolmo, (k l. rameni) pr. vzhůru
 třetí - tyč rovně na prsa - dřep
 4. všechny - výdrž
- VIII. 1. Všechny - nejkratší cestou zaujmou polohu jako v době l. 1.
 2-3-4. dvěma kroky zatočit kolem střední o 90° a sice: čís. 1 a 2 vykračují na druhou dobu l. vpřed, čísla 4 a 5 pravou vzad. Na 4 dobu všechny přisunou do stoje spatného. Třetí pochoduje na místě začínaje levou a otáčí se v levo. Na dobu druhou všechny trčí dolů rukou nalézající se na horním konci - do polohy tyč rovně dolů.

Oddíl II.

- I. 1. Prvá, druhá a třetí - uchopit tyč na hořením konci
 2. prvá - tyč šikmo dolů k levému rameni, levá vpřed, klek pravou v zad
 druhá - tyč šikmo dolů k levému rameni, levá v před - podřep zánožmo pravou, obě na plných chodidlech
 třetí - tyč šikmo dolů na hlavu, levá v před - výpon
 3-4. všechny výdrž.
- II. 1. Prvá, druhá a třetí - tyč kolmo před prsa, l. vzhůru - prvá a druhá - vztyk a přisunem pr. stoj spatný - třetí - stoj spatný
 2. Prvá - tyč šikmo vzhůru na hlavu pr. v před - výpon
 druhá - tyč šikmo vzhůru k pr. rameni pr. v před - podřep zánožmo l., obě na plných chodidlech
 třetí - tyč šikmo vzhůru na hlavu pr. v před - klep pr. v zad -
 3-4. všechny - výdrž.
- III. 1. Prvá - $\frac{1}{2}$ obrát v l. podřep zánožmo pravou, obě na plných chodidlech - tyč šikmo dolů k pr. rameni, pravá v před

- druhá: $\frac{1}{2}$ obrát v l, přisunem l. stoj spatný - tyč šikmo dolů k pr. rameni - pravá vpřed
 třetí - vztyk, přisunem l. výpon spatný - tyč rovně nad hlavu
 2-3-4. všechny výdrž.
- IV. 1. Prvá: vztyk do stoje zákročného pr. — tyč rovně před prsa.
 Druhá: pustit levou tyč a trčit dolů, připažit pr., — tyč kolmo vzhůru pravoruč (u pr. ramene v připažení), stoj předkročný levou.
 Třetí: tyč rovně na prsa.
 2. Prvá: tyč šikmo vzhůru zevnitř k l. rameni, l. v před — podpěr zánožmo v pr., obě na plných chodidlech.
 Druhá: klek pr. — levou rukou uchopit třetí za pas u pr. boku, pravá výdrž.
 Třetí: tyč rovně nad hlavu — výpon spatný. Konce tyčí první, třetí a páté se vzájemně dotýkají.
 3. 4. všechny výdrž.
- V. 1. Prvá: tyč rovně na prsa — vztyk, přisunem pr. stoj spatný.
 Druhá: výdrž.
 Třetí: tyč rovně na prsa — levé chodidlo postavit do ohbí stehna čtvrté.
 2. Prvá: tyč rovně nad hlavu — stoj zánožmo l.
 Druhá: upažit pr., tyč rovně v levo stranou (tyč spočívá na pr. paži a šiji)
 Třetí: výstup do stoje rozkročného v ohbí stehen druhé a čtvrté - tyč rovně nad hlavou
 3-4. Všechny: výdrž.
- VI. 1. Prvá: tyč šikmo dolů zevnitř k pr. rameni, pr. v před, volný konec tyče u dolního konce tyče druhé - podpěr zánožmo l.
 Druhá: výdrž v upažení - tyč kolmo vzhůru k pr. konci tyče cvičenky třetí - hled vzhůru
 Třetí: tyč rovně před prsa (konce tyčí všech cvičenek spojeny).
 2. 3. 4. všechny: výdrž.
- VII. 1. Prvá: tyč rovně na týl — vztyk, přisunem l. stoj spatný.
 Druhá připažit pr., tyč kolmo vzhůru pravoruč, l. v bok.
 Třetí: tyč rovně nad hlavu — seskok napřed do podpěru.
 2. všechny: výdrž.
 3. Prvá: tyč rovně na hlavu pr. vpřed, výpon spatný.
 Druhá: vztyk, $\frac{1}{2}$ obrát v pr., podpěr zánožmo v pr. — levou uchopit hoření konec tyče.
 Třetí: záskok do podpěru — tyč rovně na prsa.
 4. všechny: výdrž.
- VIII. 1. všechny: zaujmou tutéž polohu jako na dobu l. 1.
 2. 3. 4. totéž jako v sestavě l., avšak zatáčíme opačně a v důsledku toho i kroky nohou opačnou.

Cvičení pětic s dlouhými tyčemi

pro dorostence v r. 1924.

Nářadí: tyč 2.75 m. dlouhá, 4-5 cm. v průměru — rozstup jednotlivců v peticích na šířku dlaně. Odpočítání jsou od pr. křídla k levému na 1, 2, 3, 4, 5. — Kde necvičí všichni stejně, je cvičení pro 1 a 3. — Cvičenec 2 koná totéž co 1., cvičenec 4 a 5. totéž jako 1 a 2., ale na stranu opačnou. Cvičící se bude společně s dorostenkami a všice tak, že jeden proud budou tvořiti dorostenci a jeden dorostenky v útvaru, který se později určí. Rozstup do hloubky — tedy jedna pětice za druhou — 10 kroků, rozstup stranou — čelný — 6 kroků.

Základní postavení: Stoj spatný — tyč rovně dole nadhm.

Oddíl I.

- I. 1. Všichni: tyč rovně na prsa.
2. „ : „ předklon — tyč rovně před prsa —
3. 4. „ výdrž.
- II. 1. První a třetí tyč rovně nad hlavu — stoj zákročný I.
2. První: $\frac{1}{2}$ obrát v l. do stoje úkročného I. — tyč na pr. rameno nadhmatem — pr. ruka se přisune k levé —
Třetí: přisunem pr. stoj spatný — tyč rovně na prsa.
3. 4. Všichni: výdrž —
- III. 1. 2. 3. Třetí: odrazem snožmo výmyk předem do pěkného vzporu. Ostatní: výdrž —
4. Všichni: výdrž.
- IV. 1. Všichni mimo třetího: vzepít tyč nad hlavu do napjatých paží. Třetí: výdrž.
2. 3. 4. Všichni: výdrž.
- V. 1.-4. Třetí: sešín napřed do přednosu ve svisu v předu —
Ostatní: výdrž —
- VI. 1.-4. Všichni: výdrž —
- VII. 1. 2. Třetí: seskok do stoje spatného a pak svisu stojmo.
Ostatní: výdrž —
3. První: $\frac{1}{2}$ obrát v pravo, přisunem l. stoj spatný — tyč před prsa rovně.
Třetí: tyč rovně před prsa.
4. Všichni: výdrž —
- VIII. 1. Všichni: tyč dolů rovně —
2. 3. 4. Dvěma kroky zatočit kolem středního (třetího) tím způsobem, že cvičenci prvý a druhý konají na 2. 3. stoje výkročné v před začínající levou, cvičenci čtvrtý a pátý vzad, začínající pravou. Třetí začíná levou a koná kroky na místě. Tímto jsou otočeni o 90% v levo od původního útvaru. — Cvičí se 4x.

Oddíl II.

- I. 1. Všichni: tyč nad hlavu rovně — prvý a třetí stoj předkročně levou, druhý pravou — (Poznámka — čtvrtý cvičí opačně to co druhý, pátý opačně co prvý) —.
2. Všichni: tyč rovně na prsa — záklon — prvý a třetí podřep přednožmo levou, druhý pravou — nohy zůstanou na místě na plných chodidlech — pokrčí se pouze noha v zadu stojící —.
3. 4. Všichni: výdrž —.
- II. 1. Prvý: vzpřím — vztyk s $\frac{1}{2}$ obratem v pravo do stoje úkročného l. — tyč rovně nad hlavou s přehmatem l. do nadhmatu —.
- Druhý: totéž, ale $\frac{1}{2}$ obrat v l. do stoje úkročného pr. a přehmat pr. — prvý a druhý jsou k sobě zády —.
- Třetí: pustit tyč — ruce v bok — přisunem l. stoj spatný, předklon.
2. Prvý: tyč bočně rovně na pr. rameno —. Druhý: na l. rameno. Třetí: třít v zad, dlaně vzhůru, uchopit tyč t. j. svis stojmo v zadu nadhmatem —.
3. 4. Všichni: výdrž —.
- III. 1. Třetí: odrazem snožmo, svis střemhlav v zadu —.
- 2.-4. Všichni: výdrž —.
- IV. 1. 2. 3. Třetí: výšin zadem — zakončí jej na 3. vzporem v zadu.
- Ostatní: výdrž —.
4. Všichni: výdrž —.
- V. 1. 2. Všichni kromě třetího: zvolna vzepřít tyč nad hlavu do paží napjatých — třetí výdrž ve vzporu v zadu
3. 4. Všichni: výdrž.
- VI. 1. 2. Třetí: sešín na zad do závěsu v podkolení (snožmo).
- Ostatní: výdrž —.
3. Třetí: svis v podkolení, vzpažit —.
- Ostatní: tyč bočně rovně na rameno jako v době II. 2.
4. Všichni: výdrž.
- VII. 1. Třetí: opře ruce o zemi na původní čelné čáře, seskočí do dřepu mezi ruce a předpaží —.
2. Všichni: výdrž —.
3. Prvý: $\frac{1}{2}$ obratem v l. a přisunem l. stoj spatný — tyč rovně před prsa nadhmatem — druhý totéž, ale $\frac{1}{2}$ obrat v pr. a přisun pr. — Třetí: vztyk do stoje spatného — tyč rovně před prsa nadhmatem —.
4. Všichni: výdrž.
- VIII. 1. Všichni: tyč rovně dolů —.
2. 3. 4. dvěma kroky zatočit kolem středního tím způsobem, že prvý a druhý konají nyní stoje výkročné v zad a začínají pravou, čtvrtý a pátý v před, začínající levou.

Prostná mužů k župnímu sletu a župním závodům v r. 1924.

Základní postavení: Stoj spatný, připažit dlaně otevřené.

Cvičí se při hudbě ze VI. sletu k prostným mužů.

Oddíl I.

- A. 1. Skrčit zapažmo ruce v pěst — stoj skřížný pr. v předu.
2. výdrž.
3. $\frac{1}{2}$ obrat v l. a výpad v pr. stranou — trčit vzhůru (oči sledují pěstě).
4. výdrž.
- B. 1. vztyk, $\frac{1}{2}$ obrat v l. ve stoj zánožný pr. — předpažit, pr. obloukem na zad.
2. výdrž.
3. podřep přednožmo pr. — upažit, otevřené dlaně vzhůru.
4. výdrž.
- C. 1. poskokem podpor dřepmo zánožmo l. *zaklon*
2. výdrž.
3. vztyk, klek l. — skrčit vzpažmo zevnitř — ruce v tyl.
4. výdrž.
- D. 1. vztyk, stoj zánožný l. — mrštit vzhůru zevnitř dlaně v před.
2. oblouky dovnitř upažit, hřbet vzhůru.
3. přisunem l. stoj spatný — připažit.
4. výdrž.

Oddíl II.

- A. 1. Únik pr. v zad — upažit dolů (hřbetní).
2. vztyk, stoj výkročný pr. v před — připažením předpažit —
3. $\frac{1}{2}$ obrat v l. ve stoj únožný pr. — l. obloukem dolů skrčit upažmo — pěstě, hřbety nahore —
4. výdrž.
- B. 1. Předkrokem pr. klek l. — trčit vzhůru, palce nazad —
2. oblouky dovnitř upažit (hřbetní) a podpor klečmo únožmo pr. — hled na pr. ruku — dlaně otevřené.
3. 4. výdrž —
- C. 1. $\frac{1}{2}$ obrat v l. a podpor ležmo za rukama —
2. vztyk a výpad pr. v před — upažit, hřbetní —
3. 4. výdrž. *myšlen*
- D. 1. vztyk, $\frac{1}{2}$ obrat v l. stoj přednožmo l. zevnitř (na značku) — vzpažit nejkratší cestou — palce nazad —
2. přisunem pr. ku l. dřep spatný a vztyk do výponu —

kruhy dovnitř vzpažit —

3. stoj spatný — připažit předpažením.

4. výdrž.

Poznámka: Kde není jinak udáno, je poloha palcová — ve všech oddílech!

Oddíl III.

- A
1. Stoj únožmo pr - předpažit na pravo
 2. 1/2 obrat v l. ve stoj zánožmo pr - vzpažit, oblouky dolů
 3. výpad pr. v zad a předklon - upažením předpažit dolů ruce po stranách levé nohy
 4. výdrž.
- B
1. Vztyk, stoj výkročný pr. v před - předpažením vzpažit zevnitř
 2. 1/2 obrat v pr., stoj úkročný l. - kruhy na l. vzpažit
 3. předklon - předpažit (předklon vodorovný)
 4. výdrž.
- C
1. Vzpřím, 1/2 obrat v l., stoj zánožmo l. - předpažit l. vzhůru, zapažit pr. - ruce tvoří přímku
 2. 1/2 obrat v l., stoj výkročný l. stranou - upažit, l. obloukem nahoru - hřbetní
 3. přísunem pr. ku l. dřep - ohnout předpažmo dovnitř pravá nad levou - hřbetní
 4. výdrž.
- D
1. vztyk, stojem skřížným pr. v předu a výponem 1 1/2 obr. v l. - mrštit stranou, hřbetní (ruce mrští stranou při-
čátku obratu) *120°*
 2. přísunem l. stoj spatný - připažit *40°*
 - 3-4. výdrž. *nepr. rukou*

Dokončení v příštím čísle.