

TĚLOCVIK

pro

školy nižší a střední.

Sepsal

J. Z. VESELÝ,
býv. náčelník Sokola lublanského.

(S 48 vyobrazenými.)

V PRAZE 1873.

Nakladem kněhkupectví Mikuláše a Knappa
v Karlíně.

Úvod.

Přese všechny pokusy a snahy přátel lidského pokroku o opravu náležitého vychování mládeže pokračovalo a pokračuje se bohužel! dosud jednostranně — zapominajíc se, že člověk slučuje v sobě dvě: tělo a ducha. Dosavadní vychování hledělo pouze k duchu a jedině duchem se obíralo, těla zcela zanedbávajíc. Směr takový ale, odpovídaje pouze jedinému, musí se minouti účinkem, třebať nyní společnost lidská toho nepocítuje a nevidí — možná že v brzoce překvapí to lidstvo a bylo by hojení toho, zakládajíc se na chvatu, bezúčinné, kdyby již z předu nekladl se pozvolna mezi nesrovnalosti ty schůdný most, jenž ale mnohým zdá se býti nevčasným, ba zbytečným. A most ten jest jednotlivců snaha a přičinění, poukazování všeobecnosti na mezeru ve vychování jak mládeže tak odrostlých — vydáváním knih tělocvičných a tím nabádání, abychom nechovali se tak otčímsky k tělu, abychom je dle práva jeho také vzdělávali a sice měrou takovou jako ducha, vůbec abychom již jednou uznali neodvolatelnou potřebu a nutnost prospěchu člověčenstva — tělocvik. A třebať že v společnosti lidské žije ještě dosti zpátečnickův, jimž volné, jaré cvičení těla jest solí v očích — toho nedbejme a pohledněmež na výhody plynoucí nám z tělocviků. Či rolník či měšťan, žádný vy-

mlouvatí se nemůže, že tělocviku nepotřebuje. Řekne třeba rolník venkovan, že pohybuje se celý den a pracuje. Ano, pohyb jeho stálý na vzduchu dodává zdraví tělu jeho, barvy v obličejí a p. . . Avšak co dále? Jak se to má dále s tělem jeho? Tu odpovídáme: práce jeho a pohyb jsou jednostranné, neboť sílí pouze jednotlivé díly těla druhé zanedbávajíce; a tak na místě harmonie tělesní vyvinuje se zde do očí bijící nesrovnalost. Dokladův toho dosti, pozorujeme-li formy těla venkovana. — A měšťan?

Ubohý! Jsa zaměstnán řemeslem neb obchodem svým, málo kdy za den vyjde z dusného přibytku na venek, a ve větších městech ještě k tomu i ten vzduch nasáknut jest nezdravými parami. Kde tu zdravoty, těla? Vždyť to vidíme: tváře bledé, tělo mdlé, bez pružnosti, byť i ne zcela choré. — A tak i s mládeží. Venkovská jest ovšem na tom lépe, majíce volnou přírodu, kde v prázdných chvílích poškokem, hraním a pod. si nahraňuje, čeho se jí pravidelně u vychování nepodává. Ale toho všeho jest přece jen málo. Což by byli junáci ti venkovští hoši, kdyby tělo jejich pravidelně se tělocvikem vzdělávalo! — A mládež v městech? jako ti odrostlí! Není-li ve škole neb v domácí rodině, vyjde si trochu na ulici, a proběhne se; kdo ale jest do-

spolejší, vadí mu i v tom slušnost — musí chodit jak be-
ránek.

A s tělem trpí i duch jeho: stává se omrzelým, bez-
citným k radostem života, svéhlavým a otupělým a tělo
jeho i duch stárne. — Kam se mají tedy všickni obrátiti?
Na prospěch všech budiž jediné heslo společné: k tělo-
cviku! Tam jest pramen jarosti těla i ducha, tam pramen
odvahy ducha a zušlechtění citův, tam pramen sbratření,
srovnalosti a rovnosti! A docílíme-li jednou toho všeho,
pak můžeme směle říci na prospěch svůj, že dostoupili jsme
pravé výše vychování svého. Tím ale musí se začítí již ve
školách při útlé mládeži.

A až mládež pozná ty výhody a zároveň zábavu, ja-
kých poskytuje pravidelné cvičení těla, pak zajisté stane se
jí jednou tělocvik užitečným a milým zaměstnáním! — —

Sestaviv dle svého dříve vydaného spisu „Rukověť tělo-
cviku“ krátký přehled tělocviku pro p. Potůčkův spis
„Hry mládeže“, byl jsem požádán nakladatelstvím tohoto
spisu, bych dovolil, aby smělo přehled onen co samostatný
spis otisknouti; svolil jsem tudíž.

Každý, kdo věci povědom, pozná, žeť jsem co do rozvržení systematického soustavy Sokolské se přidržel, jak dr. M. Tyrš ji založil, co do podrobností některých použil jsem též spisů Jahna, Eislena a j.

Kojím se tou nadějí, že dílko toto zvláště pro učitelstvo naše národní vítaným bude, jelikož dosud podobné knihy v literatuře naší nestávalo. —



Cvičení bez nářadí.

1. Cvičení pořadová.

Cvičení pořadová tak jako cvičení prostná lze na pouhé ploše bez všelikých pomůcek provést.

Cvičení pořadová se dělí:

- a) na cvičení na místě,
- b) na cvičení z místa.

Dále rozeznáváme:

1. cvičení jednotlivce,
2. cvičení dvojice,
3. cvičení členu,
4. cvičení čtyř.

Při vyučování cvičení pořadových necht se probere předně cvičení jednotlivce na místě, pak z místa, napotom dvojice na místě, pak z místa atd.

I. Cvičení jednotlivce.

Cvičení na místě jsou jednoduché obraty o 45° , 90° a 180 stupňů.

Na povel: nastoupit! seřadí cvičitel cvičence dle počtu do jedné, dvou neb více řad tak, že cvičenci čelem k cvičiteli obráceni jsou, načež zřídí tyto v řad povel: hledem v pravo (levo) zřídí řadu na který povel cvičenci obratem hlavy v pravo (levo) urovnají řadu tak, že lokte jich se dotýkají a oni v rovné čáře stojí.

Postavení toto nazývá se čelné; učiní-li všichni cvičenci z čelného postavení půlobrat, totiž obrátí-li se o 90°, sluje postavení toto bočné, vykonají-li však čtvrtobrat o 45°, jest to postavení příčné, a učiní-li úplný obrat o 180°, nazýváme toto postavení obraceané.

Nadzmíněné obraty u cvičení jednotlivce dějí se těmito povely:

a) na pravo v přič! — čelem! *)

b) na levo v přič! — čelem!

c) v pravo v bok! — čelem!

d) v levo v bok! — čelem!

e) obrátit v pravo v zad! — navrátit v levo čelem!

f) obrátit v levo v zad! — navrátit v pravo čelem!

Jsou-li cvičení na místě dobře vycvičena, sestaví cvičitel cvičence v jeden řad a velí: v pravo v bok! a vysvětlí nastoupení pochodu povelem: pochodem pochod! a ukončení pochodu povelem: zastavit, stát! následovně: Na povel pochodem **po** — zvednou všickni levou nohu k vykročení a na — **chod!** ní vykročí a jdou obyčejným krokem ku předu. Mají-li se zastavit, děje se to povelem: zastavit — stát! tak že zadní noha, když již povel stát byl vydán, učiní ještě jeden krok ku předu, druhá pak noha již jen půl kroku a přišine se k noze výkročné.

Krok dle potřeby se buď zrychlí, buď zkrátí, což se stává povelem: zrychlit krok! zkrátit krok! Má-li se zase jíti obyčejným krokem, tož stane se povelem: v plný krok!

By cvičenci si zvykali vždy stejnou nohou vykročovati, to jest, aby měli stejný krok, dá cvičitel častěji na povel: zrušit krok! cvičence volně kteroukoli nohu vykročit a povelem: opravit krok! (změnit krok)! přivede je zase do stejnokroku.

Teprv když cvičenci řádně jsou vycvičeni v obrazech nadzmíněných, proberou se obraty tyto v pochodu a poklusu.

*) Tučným písmem naznačená slabika má se s důrazem vysloviti.

II. Cvičení dvojice.

Ku cvičení obrátů dvojice, t. j. dvou cvičenců (dvojenec) v řadě vedle sebe stojících, nechá cvičitel nastoupit žáky zase do jedné neb dvou řad a rozdělí je na dvojice, což se děje pojmenováním: pravý a levý.

Dvojenci tvoří při obrazech dvojice nerozlučný celek.

Obraty dvojice jsou tytéž jako obraty jednotlivce a vykonávají se na následující povely:

- a) Dvojice, na pravo v přič! Dvojice v levo čelem!
- b) Dvojice, na levo v přič! Dvojice, v pravo čelem!
- c) Dvojice, v pravo v bok! Dvojice, v levo čelem!
- d) Dvojice, v levo v bok! Dvojice, v pravo čelem!
- e) Dvojice, obrátit v pravo v zad! Dvojice navrátit v levo čelem!
- f) Dvojice, obrátit v levo v zad! Dvojice, navrátit v pravo čelem!

III. Cvičení členu.

Členem nazýváme pořadí cvičenců vedle sebe stojících.

Pořadí toto může býti buď spojené, t. j. v čelném postavení v dotyku; neb otevřené, t. j. v bočním postavení v rozstupu.

Mimo cvičení (obraty) jednotlivců a dvojic rozeznáváme následující cvičení:

- a) Pochod čelný.
- b) Pochod příčný.
- c) Pochod na zad.
- d) Zatáčení.
- e) Protichod.
- f) Pochod v kruhu.
- g) Pochod osmou.
- h) Závit.

Zatáčením nazýváme přeměnu členu o devadesát stupňů; přeměna tato se může dít buď v spojeném buď v otevřeném pořadí.

Je-li pořadí spojené, děje se přeměna soudobně, je-li otevřené, různodobně.

Na povel: v pravo zatočit — zatoč! vykročí všichni cvičenci levou nohou a učiní tolik kroků, kolik cvičenců v členu se nachází; hled jest obrácen k levému krajníku (točnému) a dotyk k pravému (osnému).

Hlavní podmínky správného zatáčení jsou, by řad byl rovný a spojený. Při zatáčení řadu otevřeného obrátí se na povel: v pravo zatočit, první v pravo, druhý, třetí atd. jde směrem takovým, jakým se jeho popředník zatáčí.

Protichod (v pravo, levo) jest přeměna členu o 180°.

IV. Cvičení čety.

Dva členy za sebou stojící nazýváme četou. Člen přední nazýváme první, člen zadní druhý, tudíž cvičenci, jež se nacházejí v členu prvním, slují první a v druhém druzí. Druhý člen stojí dva malé kroky za prvním členem; dva cvičenci vedle sebe stojící (pravý a levý) nazývají se dvojice, dva za sebou stojící členem a dvě dvojice za sebou stojící dvojspolem. Při cvičení čety slují praví krajníci četař a členař. Četař sluje onen, jež jest pravým krajníkem prvního členu, tudíž vůdcem celé čety, členař jest pravým krajníkem druhého členu.

Cvičení čety jest následující:

1. Z postavení čelného:

- a) V dvojestup! v pravo (levo) v bok!
- b) V čtyřstup! dvojice v pravo (levo) v bok!
- c) V pravo (levo) zatočit — zatoč!
- d) V pravo (levo) protichod!

2) Z postavení bočního:

- a) V čtystup! leví v před!
- b) V dvojestup! leví v zad!
- c) V zástup! druzí v zad!
- d) V dvojřad! v pravo (levo) čelem!
- e) V dvojřad! v pravo protichod, spol za spolem v pravo (levo) v bok!
- f) V dvojřad! v pravo protichod, dvojice za dvojici v pravo (levo) v bok!

Směry, cvičiště.

Pro cvičení pořadová a prostná nejvhodnější jest cvičiště v podobě obdélníku a rozdělujeme je na čtyry mety a sice: hoření meta, dolní meta, pravá meta a levá meta. Pak máme tři směry, totiž: střední směr, kolmý směr a příčný směr. Zatočením pak středem cvičiště můžeme v kruhy přejíti, a z pravého kruhu do druhého lze přejíti, opíšeme-li cestu v podobě latinského S. Dále v závit přecházíme z pochodu kruhového, z něhož pak rozvitím se vytočíme.

2. Cvičení prostná.

Cvičení, kteráž cvičenec beze všech pomůcek na místě provádí, nazýváme cvičeními prostnými; jsou to nejjednodušší cvičení, kteráž pomáhají k vývoji tělesné síly, nimiž cvičenec jakési tělesné ohebnosti dostává a své tělo opanuje a tím i vštěpuje si veškeré základy tělocviku. Cvičení prostná nejsou pouze pro začátečnický v tělocviku, alebrž i pro pokročilé, neboť který cvičenec zanedbává cvičení tato, nebývá s to, by jinými snad cvičeními náradovými docíliti mohl lehkosti, pružnosti a ohebnosti těla svého.

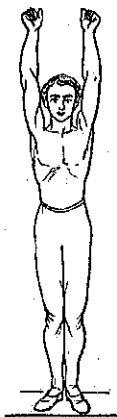
Při cvičeních prostných vůbec tělo naše nesmí na sobě nijakou npecnost na jevo dávatí.

Cvičení prostrná jsou buď pohyby neb výdrže neb poskoky a měny postojů a poloh a rozdělujeme je na dvě třídy a sice: a) cvičení prostrná na místě, b) z místa.

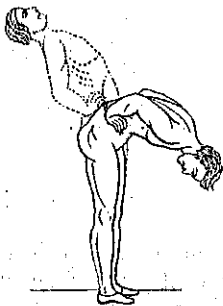
a) Na místě.

1. Pohyby rozeznáváme sedmery a sice: pohyby hlavy, ramenou, rukou, chodidel, paží, trupu a nohou; my toliko se zmíníme o pohybech paží, trupu a nohou, neboť ostatní pohyby výše jmenované jsou nepatrný.

Pohyby paží. 1) Předpažit, 2) zapažit (páže do zadu), 3) připažit (páže opět k tělu), 4) upažit (páže v prodloužení



Obr. 1.



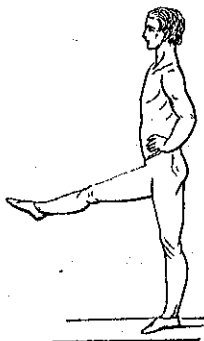
Obr. 2.

ramen), 5) vzpažit (obr. 1.) (páže kolmě vzhůru), 6) spažit (rovná se předpažení s dotykem dlaní), 7) rozpažit (z polohy této do polohy upažení), 8) páže skřížit (předloktí nad sebou spočívají), 9) páže ohnout, a 10) napnout (při záloktí kolměm), 11. skrčit (při záloktí do zadu pošinutém), 12) pažema trčit v před, vzhůru neb dolů. Předpažení, vzpažení, zapažení a připažení též v kroužení spojení možno.

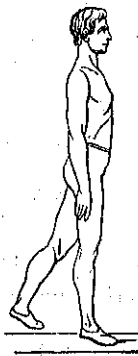
Pohyby trupu: 1) Předklon (obr. 2.), záklon, 3) úklon v pravo a v levo při nohou úplně natažených (vše možno spojit v kroužení trupu).

Pohyby nohou: 1) Přednožit (obr. 3.), 2) zanožit (obr. 4.), unožit (obr. 5.), 4) přinožit, 5) skřížit při noze úplně napnuté.

Smysl významů těch z obdobných pohybů paží vysítá, a taktéž 6) nohu ohnout (obr. 6.), 7) napnout, 8) skrčit zvedáním v kyčli a ohýbáním v koleně, 9) nohu třít v před, v zad, stranou (pohyby 1, 2, 3 též se v kroužení spojití dají).



Obr. 3.



Obr. 4.

Pohyby, o nichž jsme se nyní zmínili, slují pohyby jednoduché či základní. Soudobným provozováním pohybů těchto vznikají pohyby dvojně a trojně, ku př. vzpažit a záklon; upažit a unožit; předklon a zanožit; třít v před, předklon a zanožit.

2. Výdrže. Výdrže povstávají z toho, když setrváme v poloze nějakého pohybu. Tím se vysvětlují významy výdrže: předpažmo, úkloňmo a zánožmo.

3. Poskoky. Mírné skákání do výšky obounož aneb jednož nazýváme poskokem.

4. Obraty. K obratům na místě patří následující: půlobrat (o 90°), celý obrat (180°), dvojný obrat (360°) (obvyčejně s poskokem spojené).



Obr. 5.



Obr. 6.

4. Měny postojů a poloh. Co se týče postojů a poloh jsou tyto nejdůležitější:

I. Vztyk (tělo kolmě, nohy napnuty):

- a) Stoj spatný (paty pohromadě) (obr. 7.);
- b) stoj rozkročný (obr. 8.);
- c) stoj výkročný (v pravo v levo);
- d) stoj skřížný (v pravo v levo), totiž buď levá noha stojí křížmo přes pravou neb naopak.

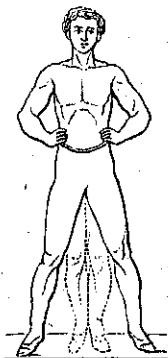
Z těchto pak vznikají postoje úpolnické takto:

- e) sraz (v pravo a v levo), když ve stoji spatném chodidla něco více než pravý úhel tvoří;

f) výpad (v pravo a v levo) v před, když ze srazu přejde se v stoj výkročný a noha výkročná se ohne;



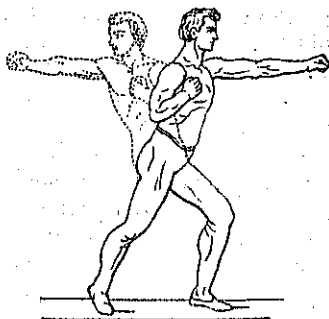
Obr. 7.



Obr. 8.

g) výpad (v pravo a v levo) v zad, podobně, když zadní noha přejde v stoj výkročný;

h) výpad stranou (v pravo a v levo), když ve stoji rozkročném ohne se buď pravá neb levá noha (obr. 9).



Obr. 9.

II. Dřep, obě kolena ohnutá, stehna lýtek se dotýkají, trup však stojí kolmě (obr. 10.).

III. Klek.

IV. Sed.

V. Leh.

VI. Stoj o lopatkách tím, že nohy se zvednou a kyčle rukama podeprou.

VII. Podpor ležmo.

VIII. Stoj o hlavě (podpor o ruce a hlavu).

IX. Vznos.

X. Váha (podpor obě paže).

XI. Stoj o rukou klikem a vzporem.

(Porovnej podobná cvičení na koni.)

Patrně, že z každé z těchto poloh bezprostředně neb prostředně přejítí lze v každou jinou. Tak na př. ze stoje spatného stoj rozkročný, výkročný, skřížný; ze vztyku v dřep, z dřepu pak v podpor ležmo atd., čímž právě měny postojů a poloh vznikají.

Kombinuje-li se těchto pět elementů všech cvičení na místě po dvojicích, trojicích, čtveřicích a pěticích, obdržíme následující složená cvičení prostná:

- | | |
|------------------------------|---|
| 1) Pohyby s výdržemi, | 11) pohyby s výdržemi a poskoky, |
| 2) pohyby s poskoky, | 12) pohyby s výdržemi a obraty, |
| 3) pohyby s obraty, | 13) pohyby s výdržemi a měnami postojů, |
| 4) pohyby s měnami postojů, | 14) pohyby s poskoky a měnami postojů, |
| 5) výdrže s poskoky, | 15) pohyby s obraty a měnami postojů, |
| 6) výdrže s obraty, | 16) výdrže s poskoky a obraty, |
| 7) výdrže s měnami postojů, | 17) výdrže s poskoky a měnami postojů, |
| 8) poskoky s obraty, | |
| 9) poskoky s měnami postojů, | |
| 10) obraty s měnami postojů, | |



Obr. 10.

- | | |
|--|--|
| 18) výdrže s obraty, poskoky a měnami postojů, | 22) pohyby s výdržemi, obraty a měnami postojů, |
| 19) poskoky s obraty a měnami postojů, | 23) pohyby s poskoky, obraty a měnami postojů, |
| 20) pohyby s výdržemi, poskoky a obraty, | 24) výdrže s poskoky, obraty a měnami postojů, |
| 21) pohyby s výdržemi, poskoky a měnami postojů, | 25) pohyby s výdržemi, poskoky, obraty a měnami postojů. |

Nastoupení k prostocvikům děje se dle místnosti v řadách po čtyř, po osmi atd.

Na velení „na pravo (levo) rozstup!“ levý (pravý) krajník stane, ostatní položí levou (pravou) ruku na rameno sousedova a jdou tak daleko na levo (pravo), až natažená páže ramena sousedova špičkami prstů se dotýkají. Je-li třeba rozstupu dvojného, velí se dříve: „ruce si podat, na pravo (levo) dvojný rozstup!“, jenž děje se podobně jako dříve. Jednoduchý neb dvojný rozstup za sebou stojících docílí se tím způsobem, když všichni na velení: „v pravo (levo) v bok,“ půlobrat vykonají a pak podobným způsobem jako v předešlém postavení se rozstoupí.

Velení u cvičení prostých děje se nejlépe tak, že návěstí obsahuje pohyb a povel dobu číslicí vyznačenou ku př. „Na jedna! předpažit! — jedna! — na dvě! připazit! — dvě! — jedna! dvě!“ atd., kolikrát právě cvičení má být opakováno.

Rozklad složitých cvičení z ohledu vyučování je velmi nutný; za tou příčinou rozkládáme každý pohyb složitý z prvu v části jeho, jež pak znenáhla zase sestavujeme; chtěl-li bychom ku př. probrat s cvičenci pohyby s obraty a měny postojů, pak vezmeme:

- a) pohyby,
- b) obraty,
- c) měny postojů,

- d) pohyby s obraty (a b),
 - e) pohyby s měnami postojů (a c),
 - f) obraty s měnami postojů (b c),
- a konečně s obraty a měnami postojů (a b c).

b) Z místa.

Prostná cvičení z místa zakládají se na kroku, skoku a sunu. Krok, kdy noha nohu mine; skok, kdy noha k noze se buď přitáhne, aneb noha nohu mine buď souočně neb jednonožně, a sun, kdy noha k noze se přišine. Spojení kroků neb sunů a kroků nazýváme chody, a stávají-li se tyto poskokem, slují klusy. Veškeré skoky z místa i s meziskoky a chody, s podupem výkročné nohy můžeme spojovati.

Dotýčná spojení jsou: a) Krok, krok, krok atd., čímž vznikne jednoduché kráčení či pochod, a konáme-li totéž poskoky, vzniká poklus. b) Krok, sun, krok, sun atd. činí cval. Cval se děje buď v pravo neb v levo, dle toho, která noha vykročí. c) Krok, krok, sun; krok, krok, sun atd. tvoří chod neb klus skřížný; zde vykročí jednou pravá, po druhé levá noha a sunem přichází v stoj skřížný, nejdříve v pravo, pak v levo přechází. d) Krok, sun, krok, sun atd. činí chod přísunný, při kterémž vykročíme nejdříve levou nohou, pak pravou; při tomto výkroku přišineme levou do stoje spatného, při onom pravou taktéž.

Ve cvičeních prostných z místa možno veškeré pohyby, výdrže, obraty a měny postojů spojit se skoky, chody a klusy. Cvičenci při těchto cvičeních pohybují se ve směru jaký cvičitel naznačí, a to buď zástupem, dvojstupem, čtyrstupem atd. (viz cvičení pořadová).

3. Odpor.

Odpor dítí se mohou odstředivě a dostředivě.

Při odporech činní jsou dva neb tři cvičenci, rozumí se ale samo sebou, že odpor činí vždy jen jeden,

Odpory máme sedmery a sice jsou odpory hlavy, ramenou, rukou, chodidel, paží, trupu a nohou.

My odporujeme svému soupeři hlavou, že tento snaží se nám hlavu v před, v zad, k levé a pravé straně skloniti, neb k pravé a levé straně obrátiti, a konečně ní kroužiti od pravé strany k levé, neb od levé strany k pravé.

Ramenoma odpor činíme zdvíháním a klesáním i trčením v před i vzad.

Rukama odporujeme jednomu i dvěma tím, že nám ruku chce vzhůru, dolů neb k pravé a levé straně odhnouti aneb ní kroužiti od pravé strany k levé a naopak.

Chodidly odporujeme odvracováním od sebe a k sobě, k pravé i levé straně, taktéž i kroužením od pravé strany k levé a naopak

Pažemi odporujeme předpažením, zapažením, připažením, upažením, vzpažením, spažením, rozpažením, skřížením, ohnutím, napnutím a skrčením.

Trupem odporujeme předklonem, záklonem a úklonem k pravé neb k levé straně.

Nohama odporujeme: přednožením, zanožením, unožením, roznožením, skřížením, ohnutím, napnutím a skrčením.

Podotknouti dlužno, že mnohé odpory nejen ve stoji, ale i v kleku, sedu neb lehu cvičiti můžeme.

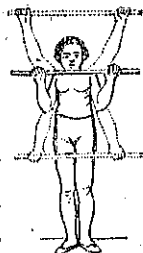
Cvičení s náradími.

1. Tyče.

Tyčiči užíváme nejvíce u cvičení společných.

Počátečné cvičení s tyčí dřevěnou neb železnou konáme z polohy té, kdy se tyč před námi nalezá.

V poloze té jsou paže úplně nataženy a visí dolů, jímajíce tyč nadčhmatem, polohu tu nazýváme přední (obr. 11.).



Obr. 11.

Jiná poloha při tyči jest, když držíme tyč za sebou, a tu jmenujeme, že se tyč nachází v poloze zadní.

Tyč se i nalezati může v poloze váhorovné, šikmé a kolmé před a za námi.

2. Činky.

Činky nejvíce slouží k sesílení rukou a paží. Činka sestává z rukojeti buď dřevěné buď železné, na kteréž dvě železné koule jsou připevněny.

Cvičenec nechť vždy přiměřeně své síle činky si volí, a proto nechť na cvičišti se činky různé tíže nachází.

Prostná cvičení mohou se i s činkami probírat.

Cvičitel při cvičení s činkami obyčejně dříve ukáže cvičení bez činek a na povel: činky odložit! teď! položí cvičenci činky buď k levé neb k pravé noze buď před sebe tak, aby při cvičení, když i pohyby nohou neb podobné cvičíme, nevadily; chce-li pak, aby cvičení se s činkami provedlo, velí: činky uchopit — teď! Někdy stane se i že toliko jednou paží cvičíme a kstížení cvičení v jedné ruce obě činky držíme; abychom činky do ruky vzali, vydá cvičitel povel: činky do levé (pravé) ruky — teď!

Cvičení těžkými činkami jest vzpírání a tu buď vzpíráme hned ze země, buď teprv když jsme paže ohnuli.

Těžší arci vzpírání jest ze země tak, abychom se v době, kdy vzpíráme, nezastavovali a ihned do postavení vzpažení přišli.

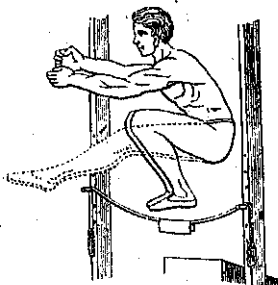
Cvičení na náradích.

1. Skok.

Skákání jest jedno z nejlepších, nejpěknějších a zároveň pro život nejdůležitějších cvičení těla, které především dolení údy těla sílí a pružnými činí, a mimo to nemálo i k tomu přispívá, aby člověk své tělo ve

své moci máje, obratně řídití dovedl, kamkoli by se mu zlíbilo, vycvičiti je, jak by se mělo vystřihati ztráty rovnováhy aneb ztracenou opět nabýti.

Skok do výšky (obr. 12.).



Obr. 12.

Místnost musí býti na 20—25 kroků prosta všech překážek. Skáče-me-li s rozběhem, nesmí býti dráha, po kteréž běžíme, hladká; cvičíme-li skok pod širým nebem, jest potřeba, bychom dráhu pískem posypali. Před odrazem, kde skočit máme; budiž zem poněkud vyšší, aby nečinila rovinu s dráhou. Následujícího náradí jest při skoku do výšky třeba: můstek, jest to nakloněná plocha, kteráž zhotovena ze dřeva a nutna k usnadnění pohybu. Dále stojany, dva sloupce as 8—10' vysoké, 6—8' od sebe vzdálené; tyto buď se v zemi upevní, buď se do podstavce kulatého zasadí; rozdělí se na stupnici po dvou palcích, kdež navrtají se díry pro kolíky, přes kteréžto se položí motouz, slabý to provaz na obou koncích pytlíky pískem naplněnými opatřený, který při dosti malém dotknutí s kolíků spadává. Motouz mívá u prostřed malý šáteček a to proto, abychom, skáče-me-li s rozběhem, lépe motouz viděli. Stojany mají

býti 2½–3" silné v průměru; stojany pak k nošení o něco slabší. Podstavec budiž u těchto asi 2–3' v průměru; u vyšších stojanů mají býti stupně, jež slouží k vystoupenutí, má-li býti ve výšce nedosažné motouz ještě povýšen. Konečně dlužno se zmíniti o doskočišti. Abychom při skoku nohy o tvrdou půdu nepoškodili, bereme k tomu buď písku neb žínovek.

Skok z prosta. Při skoku z prosta rozeznáváme tři doby a sice: odskok, přeskok a doskok.

Není rádnou zdržeti se v době té, kdy vyskočiti máme, jelikož tím se ztrácí všecka síla ku skoku potřebná. Hoření část těla je sice při tomto skoku poněkud ku předu nakloněná, avšak šíje a hřbet neskrčený.

Samo sebou se rozumí, že páže při vyskočení přirozeně sebou v před a nahoru trhnou. Tím se sesílí nejenom skok, ale udrží se i rovnováha a konečně chrání před úrazem při upadnutí. Doskok děje se vždy na špičky a do dřepu, k čemuž při každém skoku především hleděti třeba.

Skok s rozběhem. Skok tento rozdělujeme na čtyry doby a sice: rozběh, odskok, přeskok a doskok.

Rozběh jest lehký, nenáhlý běh až k místu, kde odskočiti máme. Má se ním vzbuditi mrštnost nohou; mimo to usnadňuje skákajícím přeskok. Rozběh však nemá býti větší patnácti kroků, spíše může býti kratší.

Užíváme-li stále jedné nohy k odskočení, dostane se jí zvláštní síly a my se ní výše naučíme skákati; zmýlíme-li se však a odskočíme-li druhou slabší nohou na místě odskoku, nezdaří se skok. Pročež záhodno, abychom odskakovali oběma nohama.

Při skoku budiž vždy tělo ku předu nachýleno; když pak přeskok činíme, nejlépe jest přednožiti a předpažiti.

Cvičitel má k tomu přihlížeti, by cvičenci při skoku prudce se nerozbihali, při přeskoku nezanožovali aneb

nad motouzem nohama stranou nehodili neb nesounožně nedoskakovali.

Hleď i cvičitel k tomu, by při skoku cvičenci na sobě znáti nedávali násilné namáhání svého těla, neboť skok dítí se má s lehkostí a úhledností.

Skok do dálky.

Skok tento se děje opět buď z prosta neb s rozběhem. Ku skoku tomuto jest potřebí můstku a žíňovky; mezera mezi můstkem a žíňovkou naznačuje nám délku skoku.

Skok z prosta. Cvičící se postaví na konec můstku, celá tíže těla jeho spočívá na špičkách, hoření část těla jest ku předu nachýlená, oběma pažema se stejně jednou v před a jednou vzad máchne, na to ze zadu do předu rychle a prudce trhne, tak že hořejší část těla ku předu se nakloní, a zajisté bychom padli, kdybychom v tom okamžení silným vzpružením nohou do lením údům tahového odrazu nedali, by horní část těla předstihly, čímž mezeru mezi můstkem a žíňovkou přeskočíme.

Skok s rozběhem. Skok do dálky s rozběhem náleží k nejprudším skokům. Rozběh bereme asi na 20—25 kroků; tento se děje malými kroky, avšak rostoucí rychlostí, která na místě doskoku své výše dosáhla. Tělo jest ku předu nachýleno. Jest záhodno, aby se každý při rozběhu velkých kroků vystříhal.

Odskok děje se jednou nohou a sice na konci můstku; velmi výhodné jest získati si jistou míru od oka, aby po rozběhu právě ta noha na místo odskoku kročila, kterou jsme uvykli odskakovati; rozumí se samo sebou, že i druhá noha k odskakování vycvičena býti musí.

Doskok se opět děje, že přijdeme do úplného dřepu.

Veselý, Tělocvfk.

ÚSTŘEDNÍ KNĚHOVNA
PEDAGOGICKÁ FAKULTA
HRADEC KRÁLOVĚ

Skok daleko-vysoký a vysoko-daleký.

Oba tyto skoky jsou spojení skoku do výšky a dálky. Buď se dálka zvětšuje a výška táž zůstává aneb výška se zvětšuje a dálka se nemění aneb obé, výška i dálka, stoupá.

Skok do hloubky.

Při skoku do hloubky záleží velmi na doskočišti; neboť toto musí býti pružné neb měkké. K tomu cíli se zvolí půda buď pískem neb žíhivkou pokrytá. Abychom poznali hloubku, do které skáčíme, užíváme k tomu řebříku kolmého a dvojitého, na němž naznačeny jsou stupně výšky; dvojitý řebřík jest proto výhodný, že bez velkého namahání vylezáme na stoupátko, které se dá zvýšit i snížit. Stoupátko jest následovně zařízeno: jest to vodorovný dřevěný čtverec, který ze spodu pomocí železných háků na řebřík váhorovně upevňujeme. —

Tělo naše při skoku do hloubky musí býti poněkud sehnuto, aby náraz na zemi právě do páteře nevnikl; proto i zde nutno se zmíniti, by doskakováno bylo vždy na špičky a do dřepu, neboť tím se dá pružnost země zcela nahraditi.

Doskok na celou šlápi neb pouze na paty k tomu snad i bez ohnutí kolen, může míti za následek velmi škodné, ba i nebezpečné otřesení páteře; skákající hledí i k tomu, aby přílišně a jaksi seslabeně se nesehnul, aby tak kolena na bradu nenarazila. Ústa mějmež vždy při tomto skoku zavřena, abychom při doskoku jazyk neporanili. Skok do hloubky jest ve čtyry druhy rozdělen, a sice: pouhý skok do hloubky; oddalujeme-li doskočiště, obdržíme skok hluboko-daleký; dáme-li i motouz, povstane skok vysoko-hluboký a oddalujeme-li i motouz, povstává skok vysoko-daleko-hluboký.

Skok útokem.

Ku skoku tomuto zapotřebí jest: pružná lha z více prken sbitá a drsná, dlouhá, 8—9', široká 2—2½', tlustá 1—1½"; spočívá na dřevěné koze, kterouž možno zvýšiti i snížití.

Skok útokem do dálky děje se, že lhu s kozou od doskočiště (žíňovka neb písek) oddalujeme: při skoku útokem do výšky potřebujeme i motouzu neb zvyšujeme kozu.

Spojíme-li skok útokem do dálky a výšky, povstávají: skok útokem daleko-vysoký a vysoko-daleký.

Při všech skocích útokem činí se rozběh podobný, jako u skoku do výšky a dálky. Odskok stává se u prostřed lhy, neboť střed lhy co nejpružnější část této, slouží k tomu, by skákajícího vymrštil. Při přeskoku nechť skákající předpaží a přednoží, a doskok činí se opět na špičky do dřepu.

Skok o tyči.

Skok o tyči jest zajisté jedno z nejpěknějších cvičení, vyžaduje však, má-li se zdařile prováděti, mnoho péle, pozornosti a důkladnosti, zvláště u začátečníků. Rozeznáváme více skoků o tyči a sice: do výšky a do dálky, pak vysoko-daleký a daleko-vysoký.

Skok o tyči do výšky.

Náradí ku skoku tomuto jsou tato potřebí: stojany jako u skoku do výšky vůbec; tyto stojí blíže doskočiště (žíňovky neb písku), mezi můstkem a stojany necháme místo pro zasazení tyče; skáče-li na podlaze v místnosti tělocvičné, jest potřebný ze silných prken udělaný čtverhran asi 6—7' dlouhý a 5—6' široký, kterýž mezi stojany a můstek položíme; čtverhran ten jest proto potřebný, jelikož ušetříme podlahy cvičiště. Dále hlavní náradí skoku tohoto jest kulatá tyč 8—11' dlouhá a 1¼—1½" tlustá, na jednom konci železným

hrotem opatřená. Tyč tato nesmí být řezaná z většího kusu, alebřž musí být rostlá.

Cvičenci při skoku o tyči postaví se do řady, držíce v pravé paži tyč kolmo hrotem vzhůru; když přijde na cvičence řada ku skoku, odstoupí tento pravou nohou o krok zpět, čímž tělo k pravé straně se obrátí a zároveň levou rukou uchopí tyč výše než ji jímá pravou, načež se koná rozběh; zabodnuvše tyč do země (čtverhranu) levou nohou se odrazivše vymrštíme se přes motouz tak, že se levou rukou opíráme o tyč a pravou visíme.

Doskok děje se i zde na špičce do dřepu. Dlužno hleděti nejen k lehkému rozběhu, nýbrž i také k pevnému a dobrému držení tyče způsobem prvé již vyloženým, pak k jistému zabodnutí tyče do země právě ve směru, kam se skok díti má, kdežto začátečníci ji buď v pravo neb v levo zabodávají, a konečně aby i místo doskoku v tomtéž směru leželo.

Zabodnutí tyče a odskok musí se stát v jedné době; neboť jen tak je možno přehoupnouti se snadně přes výši nám v cestu kladenou, poněvadž sfla dolení a hoření úďů spolu zároveň působiti může. Nejvýhodnější jest, když místo, kde tyč zabodnouti máme, asi 1½' od motouzu vzdáleno jest.

Zvláštní důležitost do sebe má správné naučení se odskoku; jednou nohou se vždy odskočí a sice 3—4' před místem, kde zabodneme tyč, a noha ona se určuje dle uchopení tyče; má-li skákající levou ruku na dolení části tyče, musí nezbytně levou nohou se odrazit a naopak pravou, když pravou ruku vložil na dolení část tyče; rozhoupnutí těla se tu stane ovšem opáčně. Rozhoupnutí toto stává se pružností nohy odskakující, poděpením dolení paže a visem paže hoření, jakož i konečně puďem prudkého rozběhu, který náhle jsa zabodnutím tyče zamezen, vodorovný svůj směr v šikmý změnil a tím tělo skákajícího přes motouz přenesl.

Dlužno se ještě zmíniti, jak s tyčí zacházeti máme.

Dolení část tyče strhla by při skoku motouz, kdybychom se s ní nenaučili zacházeti. Nejsnadnější způsob jest, před doskokem tyč pustiti, aneb ji v směru opačném, kam skáčíme, od sebe odvrci; obtížnější jest, ji přes motouz s sebou odnésti; to stane se následovně: jsme-li již ve výši nad motouzem, trčíme částí dolení v před a hoření přitáhneme, čímž se stává na zemi jakýsi odraz, kterým tyč spodním koncem vzhůru přichází a proto míváme při doskoku tyč obráceně v ruku, totiž ku př. byla-li levá ruka v dolení a pravá v hoření části tyče, jeví se nám pak levá nahoře a pravá dole.

Co se tyče doskoku, závisí tento dle skoku samého; byl-li tento dokonalým, bývá i onen.

Skok o tyči do dálky.

Skok o tyči do dálky jest téměř týž jako předešlý, není tudíž třeba mnoho dodávati.

Tyč se uchopí rovněž jako při skoku do výšky; rozběh budiž tím prudší, čím větší jest dálka, kterouž přeskočiti máme.

Přeskok staniž se tělem napnutým; dále pak snožme a doskakujme na špičky a do dřepu.

Náradí ku skoku tomuto potřebné jest následující: žíňovka neb písek, čtverhran a můstek.

Mezera mezi čtverhranem a žíňovkou naznačuje nám dálku skoku.

Skok o tyči vysoko-daleký a daleko-vysoký.

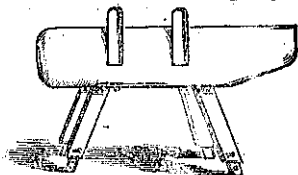
Spojíme-li skok o tyči do výšky a dálky, povstanou nám dva skoky a sice: vysoko-daleký a daleko-vysoký.

Při skoku vysoko-dalekém oddalujeme motouz, čtverhran a můstek od žíňovky a při skoku daleko-vy-

sokém oddalujeme čtverhran a můstek od motouzu, avšak u obou těchto skoků postupně motouz zvyšujeme.

2. Kůň.

Zařízení koně jest následující: kůň sestává z těla dřevěného, obečpaného a kůží (někde i plátnem) poší-
tého; spočívá na čtyřech nohou, které jsou na straně zevnitřní taktéž obečpány a kůží pošity. Délka koně obnáší 5½—6', co do šířky není kůň všude stejný (obr. 13.)



Obr. 13.

Bychom mohli udati šířku koně, musíme se dříve zmíniti o jeho rozdělení. Koně dělíme na tři části a tyto jsou: hřbet, sedlo a krk. Podle délky koně šesti stopového jest hřbet 2' dlouhý, 15½" široký a 15" vysoký, sedlo 13½" dlouhé 15½" široké a 15', vysoké a krk 2½' dlouhý, na konci 11½" široký a 10½" vysoký.

Na koni pak máme dvě madel, které rukoum nejvíce slouží, a sice nazýváme je: ono, kteréž krku blížeji se nalézají, předním madlem, a druhé pak, bližší hřbetu, madlem zadním. Tato jsou ze dřev zhotovena, nahore zakulacena, obečpána a pošita; v těle koně jsou takto upevněna: mají obě madla v dolní části, kteráž není obečpána a zapadá do zářezu v těle koně učiněném, kolmě upevněnou tyč železnou, na jejímžto konci nalézají se šroub s maticí; tyč tato prostrčí se tělem koně a šroub působí, že dole madlo připevníme. Madla od koně se 4—5" povznášejí. Chceme-li však cvičiti na koni bez madel, vytáhneme obě madla a do zářezu vložíme zásadky; jsou to dřevěné, dle zářezu utvořené výplňky, přes které položíme řemeny, kteréž jsou na spodní části poněkud vycpány, by lépe dolehly k zásadkám a činily rovinu s celým koněm, řemeny tyto opatřeny jsou přaskami, kteréž pod koněm spínáme.

Nutno též se zmíniti o nohou, jelikož tyto jsou důležité ve cvičeních na koni a to proto, že možno tyto buď zdělití neb zkrátiti, čímž mnohá cvičení při zvýšení koně těžšími se stávají. Nohy koně bývají zhotoveny ze dřeva dutého, dole okovaného. V dutině té nalezájí se tyče dřevěné, které v sobě mají vyvrtané díry pro železné kolíky ku zvyšování a snižování koně; tyče tyto na konci, kde se dotýkají plochy cvičiště, jsou buď rozšířeny aneb bodcem opatřeny, by kůň z místa při větší síle dopadajícího těla se nepošinul.

Cvičení na koni rozdělujeme na dvě oddělení. Do prvního oddělení náleží veškerá cvičení na koni na šíř, do druhého oddělení na koni na dél postaveném. Veškerá cvičení můžeme konati s rozběhem. Při koni na šíř jest rozběh kolmý, kůň pak postaven tak, že strana podélní k cvičení jest obrácena a krk k levé straně se nalezá. Cvičíme-li na koni na dél, konáme rozběh v prodloužené délce koně a hřbet nám naproti stojí.

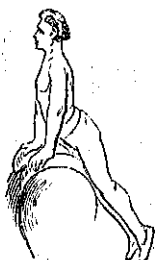
K lepšímu odrazu užívá se můstku jako u skoku, avšak nutnosť toho nevyžaduje, abychom můstku k cvičení na koni užívali.

Mety dělají se buď na pravo, buď na levo; na pravo, když noha pravá jde před levou a naopak na levo, když noha levá předchází pravou.

Veškerá cvičení na koni dějí se pobok a pokos. Pobok, když stojíme čelem proti délce koně a s touto rovnoběžně; pokos, když stojíme osou ramen kolmo k délce koně.

Cvičení na koni jsou: skoky do podporu, výsedy, výskoky, sesedy, seskoky, přeskoky a výdrže, a tyto se dějí únožmo, zanožmo, obočmo, přednožmo, skrčmo, roznožmo a přemety.

Kůň na šíř.

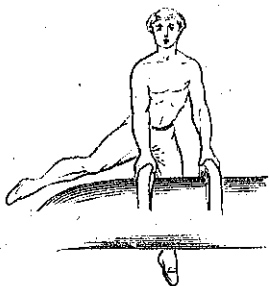


Obr. 14.

Skok do podporu na madlech (obr. 14.) S volným rozběhem a odskokem sounožným vyskočivše na kůň uchopíme nejvyšší část obou madel; paže necht jsou napnuty, kříž budiž prohnutý, hlava na zad odchýlena, chodidla pak na zad odehnuta.

Metý únožmo.

Metý únožmo jsou ty, při kterýchž buď pravou buď levou nohu zvedáme.



Obr. 15.

Výšvih únožmo (obr. 15.) Skočíme do podporu zároveň zvednouce pravou (l.) nohu. Seskok se děje zpět na můstek do stoje.

Výsed únožmo v pravo (l.) na hřbet koná se podobně jako výšvih, avšak unožíme-li, povzneseme výše pravou nohu nad hřbet, k levé straně se šineme, načež necháme pravou nohu klesnouti dolů, čímž se stane výsed; po výsedu pustíme madlo; kříž mějmež prohnutý, nohy napnuty tak, abychom spíše neseděli, totiž nohama koně svírali, chodidla necht jsou do zadu odehnuta. Sesed děje se tím, že levou (pr.) nohu přeneseme přes madla, levou paží se poněkud odstrčíme a levým stehnem odmrštíme; doskok stává se na žíňovku, tedy za koně. Týž výsed vykonati můžeme v pravo a v levo přes jedno neb obě madla.

Únožka. Pravou rukou uchopivše levé madlo a levou o krk se opřevše v pravo unožíme, hbitě pak podhodíme pravou nohu pod pravou paží, pažema se

prudce odrazíme, seskočíme, jsouce zády ku krku obráceni.

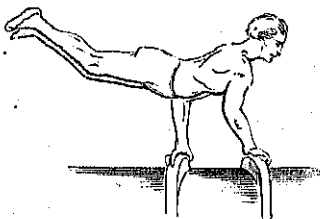
Podobně se dá i vykonati únožka na druhou stranu, tedy přes hřbet; dále i možno vykonati únožku s chmatem na madlech.

Při seskoku po únožkách mějmež kříž prohnutý, hlavu vztýčenou, poněkud předpažmež a skákejme vždy do dřepu.

Me ty zánožmo.

Me ty zánožmo jsou ty, při kterýchž po odskoku nohy do zadu povzneseme, obrátivše tělo tak, že toto s délkou koně se nalezá ve směru rovnoběžném.

Výšvih zánožmo (obr. 16.) v pravo (l.) stane se tím, že odrazivše se o můstek k pravé (l.) straně povzneseme nohy nad koně, s tímto ve směru rovnoběžném se nalezajíce.



Obr. 16.

Výsed zánožmo v pravo (l.) na hřbet. Po odrazu na můstku vneseme nohy dozadu nad koně a s tímto ve směru rovnoběžném nad něj se vymrštíme; nohy mějmež spojeny tak dlouho, dokud nečiníme výsed; čím déle ve vznosu zůstaneme, tím pěknější dojem na diváka učiníme. Jakmile ale nohy klesají ku koni, rychle roznožíme a rukama se pustíme. Nohy mějmež napnuty a chodidla do zadu odelnuta, kříž budiž prohnutý a hlava vztýčena. Seseď konejme zánožmo tak, že oběma rukama madlo uchopivše, nohama dáme si švih a vymrštíme se nad koně rychle snoživše seskočíme k pravému (l.) boku koně na žínovku.

Podobně konáme i výsed zánožmo v pravo do sedla přes jedno madlo, výsed zánožmo v pravo přes obě

madla na krk, pak výsed zánožmo v levo na krk, výsed zánožmo v levo do sedla přes jedno madlo a výsed zánožmo v levo na hřbet přes obě madla.

Stříž zánožmo v pravo. Po výsedu na hřbet uchopivše zadní madlo rukama, dáme si nohama švih do zadu, hbitě zanožíme a skřížíme nohy tak, že levou (pr.) pod pravou (l.) dostaneme, konajíce zároveň obrát v pravo (l.) v zad, načež rychle ruce pustíme jsouce zády k sedlu obrázení. Podobně se dějí stříže následující: stříž zánožmo v pravo do sedla, stříž zánožmo v levo na krk, a stříž zánožmo v levo do sedla.

Zánožka v pravo (l.) stane se týmž způsobem jako výsedy zánožmo; přeneseme se ve směru váhorovném s křížem prohnutým přes koně a doskočíme na žíňovku.

Mety odbočmo.

Mety odbočmo jsou ty, při nichž čelem ku koni obrázení jsme, majíce s délkou koně boky rovnoběžné a tyto od koně oddalujeme s výskokem.

Vyšvih odbočmo. Uchopivše madla vyšvihneme se v pravo (l.) tak, že nohy spojené nad kůň povznese. Nohy mějmež napnuty, trup neobracejme a kříž budiž poněkud prohnutý. Seskok se staniž na můstek, kde jsme byli odskočili.

Výsed odbočmo. Vyšvihneme se podobně jako při dřívějším cvičení na kůň, nohy jsou spojeny, dosedneme na hřbet tak, že obě nohy dotýkají se podélní strany koně. Seseď vykonáme tím, že jedna ruka uchopí madlo, druhá se podepře o hřbet neb krk a stejně oběma se odrazíme, doskočíme na žíňovku, jsouce zády ke koni obrázení.

Odbočka v pravo a v levo děje se podobně; my však nevysedneme, alébrž vymrštíce se nad kůň prohneme rychle kříž a doskočíme za koně na žíňovku.

Mety přednožmo.

Mety přednožmo jsou ty, při nichž nohy přednožmo zdviháme a protože kůň při výsedu neb přeskoku nohou překáží, vykonáme půlobrat v pravo neb v levo.

Výsvih přednožmo. Vymrštime se do polohy s koně vodorovné učinivše půlobrat v levo (pr.). Seskok se stáhně zpět na můstek.

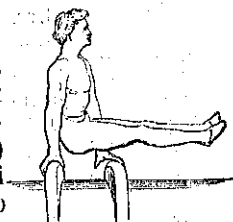
Při tom něcht jsou nohy spojeny, špičky napnuty a hlava vztýčena.

Výsed přednožmo. Po výsvihu, když nohy nalezají se nad koně, roznožime a pustivše se madel na krk neb hřbet vysedneme. Podobně vykonáme: výsed přednožmo v pravo a v levo do sedla. Seseď u všech těchto cvičení konáme následovně: jestli jsme konali výsed v pravo, zvedneme nejdříve nohu levou přes koně a pravou rukou za námi se nalezající madlo uchopíme, levou buď o krk neb sedlo se podpírajíce odrazíme se mrštěním celého těla; jestli jsme výsed v levo učinili, jde nejdříve pravá noha přes koně a seskok děje se jako u výsedu v pravo, seskočíme totiž na žíňovku vykonavše dochmat buď na pravé neb na levé madlo.

Stříž přednožmo v pravo na krku. Vykonavše výsed přednožmo v pravo uchopíme rukama přední madlo, načech se předkloníme a nohy na zad ohneme, mrštěním rychle pak přednožime, nohy skříživše tak aby pravá pod levou se nalezala.

Podobně se dějí: stříž přednožmo v levo na hřbetu, stříž přednožmo v pravo a v levo v sedle.

Přednožka (obr. 17.). Děje se podobně jako výsed přednožmo avšak jsouce v poloze nad koně seskočíme za kůň na žíňovku; levým (pr.) bokem jsme při doskoku ke koni obráčení a dochmat na pravé neb levé madlo levou (pr.) rukou učiníme.



Obr. 17.

Me ty skrěmo.

Me ty skrěmo jsou ty, při nichž nohy nad koněm skrěíme.

Výšvih skrěmo. Po odskoku uchopivše madla nadzvedneme trup, obě nohy skrěíme, jako bychom je chtěli mezi paže prostrčiti, načež seskočíme zpět před koně na můstek.

Výsed skrěmo. Skočivše do podporu a skrčivše pravou (l.) nohu, prostrčíme ji mezi rukama na druhou stranu koně. Ruce však na madlech necháme. Sesed se stane tím, že levou (pr.) nohu skrčivše taktéž mezi ruce k pravé noze prostrčíme a pomocí nohou odmrskneme se na žiňovku.

Klečka. Po odskoku skrčivše obě nohy klekneme do sedla a pustíme ruce z madel. Klek se vykoná tak, že na dolní části nohy blíže k chodidlu klečíme; kříž mějmež prohnutý, hlavu vztýčenou. Seskok se stane tím, že trup na zad odšíneme a vymrštivše se nohama vzhůru, seskočíme na žiňovku za koně.

Stojka čili výskok skrěmo. Odskočivše z můstku skrěíme obě nohy a do sedla se postavíme; kříž mějmež prohnutý a hlavu vztýčenou. Seskok děje se za koně jako skok do hloubky.

Jak klečky tak i stojky můžeme nejen do sedla vykonati, alebrž i na hřbet a na krk, ač při výskoku opřevše se buď o hřbet neb o krk; též můžeme tyto po zpátku vykonati.



Obr. 18.

Skrěka (obr. 18.). Po výskoku nohy skrěíme, mezi ruce je prostrčivše doskočíme na druhou stranu za koně na žiňovku. Nohy nesmí se koně dotknouti a jakmile se nalezájí za koněm a my se ještě madel držíme, nechť jsou opět napnuty.

Přeskok připatmo děje se podobně jako skrěka, avšak my nesmíme nohy v

kyčlech ohnouti a musíme míti kříž prohnutý. Těžší přeskok připatno jest ten, když po odskoku madel se nedotkneme, alebrž se jako u prvějšího přeskoku přes koně přeneseme.

Přeskok z prosta konáme podobně jako skok do výšky přes motouz.

Skrčka po zpátku. Cvičení toto náleží již mezi těžší a konáme ho podobně jako skrčku ku předu. Po odskoku obrátíme se a rukama uchopivše hoření část madel skrčíme nohy a prostrčivše je mezi ruce odsokčíme do zadu za koně na žíňovku jsouce čelem k pravému boku koně obráčení.

Skrčka s unožením stane se tím, že jednu nohu skrčíme, kteráž se přes sedlo přenese, druhá pak napnuta přes krk neb hřbet jde.

Mety roznožmo.

Mety roznožmo jsou ty, při nichž máme nohy nataženy od sebe je stranou oddalujícíce.

Výšvih roznožmo. Uchopivše madla zvedneme trup a roznožíme; odskok děje se před koně zpět na můstek do stoje.

Výskok roznožmo děje se podobně jako výšvih, avšak roznoživše vyskočíme na koně. Pravé chodidlo na hřbetu, levé pak na krku se nalezá. Nohy necht jsou nataženy, kříž prohnutý a hlava vztýčena. Seskok děje se na žíňovku za koně.

Roznožka (obr. 19.) stane se podobně jako výskok roznožmo, avšak nohy se koně nedotknou a my rychle pustivše madla přeskočíme koně, seskočivše na žíňovku za koně. Při přeskoku necht jsou nohy nataženy, kříž prohnutý a hlava vztýčena. Těžší



Obr. 19.

roznožka jest, když uchopíme rukama buď pouze jedno madlo, buď tyto o sedlo opřevše roznožku vykonáme.

Výskok roznožmo po zpátku. Po odskoku uchopivše madla učiníme obrát tak, že pravou nohou na krk a levou na hřbet se postavíme. Nohy nechť jsou nataženy, kříž prohnutý a hlava vztýčena. Seskok se děje po zpátku na žíňovku za koně.

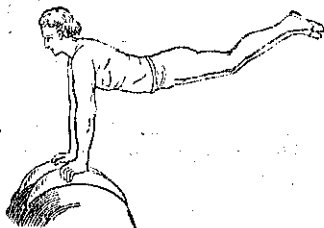
Roznožka po zpátku. Podobně jako výskok roznožmo po zpátku vykonáme i roznožku po zpátku, avšak nohy se nesmí koně dotknouti a seskočíme za tohoto na žíňovku.

Mety s orudím.

Mety s orudím jsou ty, při kterýchž se podepíráme pouze o jednu ruku a druhou můžeme orudí čili zbraň přes koně přenést, a ty buď vykonáme z místa (bez rozběhu), buď s rozběhem.

Přemety.

Co předběžné cvičení k přemetům jest zášvih (obr. 20.) čili výšvih přemetmo. Po odskoku uchopíme nejho-



Obr. 20.

řejší část madel a vyšvihneme nohy vzhůru ve směru kolmém k délce koně. Kříž máme prohnutý a nohy spojeny. Doskok děje se zpět na můstek.

Přemet klikem. Při prudším odskoku z můstku povstane přemet způsobem jako zášvih: nakrčivše páže, šineme tělo ve směru zášvihu přes koně. Jsme-li již

v poloze, kdy tělo klesá přes koně, odrazíme se rukama a vykonáme doskok na žíňovku za koně madel se pustivše.

Přemet vzporem. Přemet vzporem děje se podobně jako přemet klikem, toliko u přemetu tohoto máme paže napnuty, kdežto dříve jsme je nakrčili.

Přemet o předloktí. S mírným rozběhem a odskokem dopadneme na předloktí, do sedla majíce nohy spojeny přeneseme tělo přes koně, stále se o předloktí a dlaně opírajíce. Jsme-li již v poloze takové, že převaha těla jest za koněm, pomocí rukou se nadzvedneme a tím jakýsi odraz docelivše, seskočíme na žíňovku.

Výdrže.

Vznos čili výdrž únožmo děje se podobně jako výsed únožmo. Dostavše se do podpory, buď pravou buď levou nohu — dle toho, na kterou stranu vznos konati chceme — vzneseme k levé paži. Odskok činíme zpět na můstek.

Přednos čili výdrž přednožmo. Po odskoku přijdeme do výdrže buď skřeno, buď odbočmo neb roznožmo. O obě ruce se podpírajíce, vznášíme váhorovně nohy nad koněm.

Váhy čili výdrž zánožmo. Cvičení tato dějí se buď pobok, buď pokos. Pokos, když délka těla s délkou koně se kříží, a pobok, když délky těla a koně jsou k sobě ve směru rovnoběžném.

Váha pobok. Po odrazu uchopíme madla a obě paže nakrčivše, šineme trup ku předu tak daleko, až těžiště celého těla mezi rukama se nalezá, načež prohneme kříž, nohy nechť jsou spojeny a napnuty, chodidla a hlava odehnuta. Podobně i vykonáme váhu pokos.

Stoje. Stoje povstávají z přemetů. Když se zadržíme v okamžiku, než převahu k druhé straně koně obdržíme, povstává stoj o rukou. Tedy dle uvedených dříve přemetů můžeme se stojům následujícím cvičiti:

stoj klikem, stoj vzporem, stoj o předloktí; pak i stoj vzporem o jedné paži a stoj o hlavě.

Dlužno ještě se zmíniti o kolu. Kola jsou cvičení složitá a jsou: kolo únožmo, kolo přednožmo, kolo odbočmo a kolo zánožmo.

K těmto cvičením možno i řaditi záludy, neboť u těchto některé cvičení naznačíme a jiné vykonáme, čímž jakousi složeninu obdržíme, tak na př. učinivše výšvih odbočmo v levo, vykonáme odbočku v pravo.

Kůň na dél bez madel.

Veškerá cvičení na koni na dél postaveném rozdělujeme na výsedy, výskoky, přeskoky, překoty, přemety a výdrže.

Metý pak konáme: roznožmo, skrčmo, schylmo, únožmo a přednožmo.

Metý roznožmo.

Výsed roznožmo na hřbet děje se následovně: odskočíme a ruce položivše na hřbet roznožíme a jakmile jsme byli již vysedli, přestaneme se rukama o hřbet opíratí, prohneme kříž; nohy mějmež napnutý a chodidla odehnuta. Sesed se koná zánožmo zpět na můstek.

Výsed roznožmo do sedla koná se podobně jako výsed na hřbet. Odskočivše souočně položíme ruce do sedla a rychle roznožíme. Sesed děje se buď přednožmo buď zánožmo, k levému neb pravému boku koně.

Výsed roznožmo na krk. Odskočivše souočně a roznoživše dopadneme rukama na krk, načež se rukama přestaneme podpíratí, rychle prohneme kříž, nohy napneme a vysedneme. Sesed se vykoná odrazem rukou a seskočením za koně.

Veleskok roznožmo s krku koná se podobně jako výsed roznožmo na krk. Odskočivše, dopadneme na

ruce na krk a rychle roznožíme, rukama se taktéž odrazivše a doskočíme s křížem prohnutým za koně. Podobně konáme veleskok ze sedla a ze hřbetu.

Výsed roznožímo po zpátku na hřbet stane se následovně: odskočivše položíme ruce na hřbet a vykonáme obrat jakmile jsme se rukama koně byli dotkli; načež rychle roznožíme a nohy nalezají se pak obráceně, totiž pravá noha dotýká se levé strany a levá noha pravé strany koně. Dříve nežli jsme výsednuli, pustíme ruce s koně, nohy pak napneme a kříž prohneme.

Podobně i výsed po zpátku do sedla a na krk vykonáme. Sesedy se dějí přednožímo k stranám koně.

Veleskok po zpátku. Jakmile odskočíme, dopadneme na ruce, majíce nohy v poloze jako u výsedů po zpátku a čelem ku krku obráceni, doskočíme za koně.

Výsed střížmo na hřbet, do sedla a na krk povstane tím, že po odskoku vykonáme zásvih a nohy když již ku koni klesati počnou skřížíme a tím na kůň výsedneme. Sesed obyčejně přednožímo ze hřbetu a sedla vykonáme, z krku pak zánožímo.

Veleskok střížmo děje se podobně jako výsed střížmo na krk. Po odskoku vykonavše zásvih a dopadnuvše na krk na ruce, rychle nohy skřížíme a doskočíme za kůň.

Výsed roznožímo z prosta na hřbet. Při výsedu tomto odrazíme pouze jednou nohou a ruce koně se nedotknou. Sesed vykonáme obyčejně přednožímo.

Výsed roznožímo z prosta do sedla a na krk děje se podobně jako cvičení dřívější.

Veleskok z prosta vykoná se taktéž s odrazem jedné nohy a my po prudkém odskoku roznoživše doskočíme za koně.

Aby se mnohá tato cvičení střížila, zvyšujeme buď krk buď hřbet neb celého koně. Taktéž můžeme vykonati veleskok roznožímo přes jednoho sedícího, kteráž cvičení se děje jako obyčejný veleskok roznožímo, toliko

o to se dbáti musí, abychom dobře odskočili a o sedí-
cího nezavadili.

Metý skrčmo.

Výskok skrčmo na hřbet. Po odskoku přikoleníme
obě nohy a malým odrazem, kterýž si pomocí rukou
dáme, vyskočíme na hřbet. Podobně konáme i výskok
do sedla a na krk. Seskok děje se obyčejně stranou.

Veleskok skrčmo. Podobně jako výskok skrčmo na
krk vykonáme i veleskok, avšak nohy ohnuty a spojeny
musejí se nad koněm po celý čas přeskoku vznášeti.
Doskok tudíž se vykoná za koně.

Metý schylmo.

Metý schylmo jsou ty, při kterýchž paže uvnitř
nohou se nalezejí, tyto pak jsou nataženy a tím cho-
didla dále nežli ruce přicházejí.

Všecka cvičení u metů skrčmo popsaná dají se
schylmo provésti.

Metý únožmo.

Metý únožmo obyčejně se vykonávají jako metý
s orudím, totiž s odrazem jedné nohy a dochmatem
druhé ruky.

Výsed únožmo v pravo na hřbet. Odrazíme se le-
vou nohou a levou rukou o hřbet se opírajíce pravou
nohu přeneseme k levé straně koně, čímž se stane,
že jsme zády k sedlu obráceni. Seseď vykonáme před-
nožmo známým již způsobem.

Podobně dějí se výsedy: výsed únožmo v levo na
hřbet, výsed únožmo v pravo a v levo do sedla, a vý-
sed únožmo v pravo a v levo na krk.

Únožka v pravo. Odrazíme se obouma nohama, po-
někud se o obě ruce opírajíce přeneseme pravou nohu

přes hřbet, tím obrát celého těla konajíce, doskočíme do stoje zpět na můstek, jsouce ku koni zády obráćeni.

Únožka v levo děje se podobně, toliko místo pravé nohy levou přenášíme.

M e t y p ř e d n o ž m o .

Podobně jako mety únožmo konáme mety přednožmo, totiž odrážíme se jednou nohou s dochmatem druhé ruky.



Obr. 21.

Výsed přednožmo v pravo na hřbet (obr. 21.). Levou nohou odskočíme a pravou rukou se podpíráme, nohy jsou nataženy a spojeny a vzneseme je od levé podélní strany nad kňh kde napotom roznožíme a na hřbet vysedneme, jsouce čelem k sedlu obráćeni. Sesed se děje přednožmo.

Podobně vykonáme: výsed přednožmo v levo na hřbet, výsed přednožmo v pravo a v levo do sedla a na krk.

Přednožka v pravo. Odskočíme levou nohou a na pravou ruku se opřeme, načež nohy nataženy a spojeny přes koně na druhou stranu přeneseme. Při přednožce v pravo přenesli jsme nohy od levé strany koně k pravé a při přednožce v levo činíme to naopak, totiž přeneseme nohy od pravé strany k levé straně koně.

P ř e k o t y .

Překot do sedlu. Rozběhnuvše se, položíme ruce vedle sebe na hřbet, trup nadzvedneme a s křížem vypuklým přetočíme se, načež rychle roznoživše buď do sedla neb na krk vysedneme jsouce zády ku hřbetu obráćeni. Sesed se koná obyčejně roznožmo pomocí odrazu rukou přes krk za koně.

Překot z lehu. Položíme se na záda na kůň, pak položíme ruce do zadu až ku konci krku, načež hbitě nohama vzhůru trčíme a rukama se podpírajíce na zad se překotíme a doskočíme za koně, jsouce čelem ku koni obrázení.

P ř e m e t y.

Přemet do sedu. Cvičení toto podobá se velmi překotu do sedu, avšak u tohoto nemáme kříž vypouklý, nýbrž prohnutý a hlavní podpor jsou ruce.

Přemet ze sedu. Učinivše výsed roznožmo na krk, šineme nohy ku předu opírajíce se rukama o konec krku, dáme si tím švih a trup nadzvednouce buď klikem neb vzporem přemet vykonáme.

Přemet ze stoje. Vyskočíme na hřbet, jednou nohou vykročíme učinivše předklon, položíme ruce na krk, což se rychle státi musí, čímž nohy přijdou vzhůru, a opírajíce se o ruce přemeteme se za koně.

Velpřemet. Po rázném odrazu na můstku dopadneme na ruce na krk a přemeteme se tak, že doskočíme za koně do stoje, zády jsouce potom ku krku obrázení.

V ý d r ž e.

Výdrže na koni na dél postaveném jsou na mnoze tytéž jako na koni na šíř postaveném.

K ů ň n a d ě l s m a d l y.

Jak mnohá cvičení na koni na šíř, mohou se děti na koni na dél bez madel, tak i mohou se na koni na dél s madly vykonati. Madla na koni na dél postaveném slouží k podporu aneb k stížení jednotlivých cvičení, čímž bývají těmto překážkami.

Veškerá cvičení dějí se na koni s madly na dél postaveném buď pobok aneb pokos, jako na koni na dél bez madel a na koni šíř.

Rozběh při koni s madly na dél máme dvojí a sice můžeme se rozbíhatí buď šikmě, buď ve směru přímočárném s délkou koně.

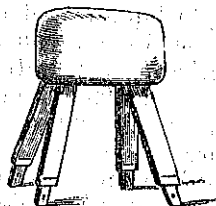
Cvičení opět rozdělujeme na: skoky do podporu, výsedy, výskoky, přeskoky, přemety a výdrže.

Metý konáme: únožmo, roznožmo, skrčmo, a schylmo.

Bylo by zbytečné vypisovati veškerá cvičení na koni na dél s madly, neboť jak již svrchu podotknuto, mnoho se cvičení tato od cvičení na koni na šíř a na dél postaveném bez madel neliší.

3. Koza.

Koza pozůstává z těla dřevěného, obečpaného a kůží neb plátnem pošíteného, má čtyry dřevěné posuvací nohy. (Obr. 22.) Tělo její jest 2' dlouhé, 12 až 13" široké a 1' vysoké. Celá koza jest, stojí-li nejnižše 2½—3' vysoká. Nohy v těle kozy zadelané jsou nahoře při těle 5" od sebe vzdáleny a 2' dole.



(Obr. 22.)

O cvičení na koze netřeba šířiti slov, neboť jich pravidla jsou taž jako při koni již uvedená, toliko zmiňujeme se, že kozu můžeme na déli i na šíř postavití.

4. Bradla.

Bradla sestávají ze dvou oblých neb kulatých tyčí, tyto mají 2" v průměru, jsou 2½—3" vysoké, 1½—1¾" tlusté. Tyto tyče slují žerdě a jsou 8—9' dlouhé. Oblé žerdě, které nejvíce na letních cvičištích vidíváme, jsou na sloupcích různé výšky upevněny a tyto jsou v zemi pevně zasazeny; kulaté žerdě upevňujeme pomocí železných neb dřevěných drouků, které do sloupců, jenž stojany slují, zapouštíváme. V droukách, kteréž jsou 1" silné, učiní se dírky, do kterých železné kolfčky zastr-

číme, abychom žerdě zvyšovati mohli. Drouky bývají blíže konců žerdí připevněny. Stojany, do nichž drouky zapuštěny jsou, bývají 3—3½' vysoké; na dolejších konci stojanů jsou dvě násady, které železnými pláty pobity jsou aby se bradla při cvičení nepošinula.

Cvičení na bradlech konáme buď pokos, buď pobok a rozdělují se na cvičení: ve visu, o záloktí, o předloktí, v kliku a v podporu.

Cvičení ve visu.

Cvičení ve visu jsou ta, při kterýchž tělo nalezá se pod žerděmi a pomocí rukou, kterými se žerdí držíme, visí kolmě dolů. Poněvadž ale žerdě nemohou se tak zvýšiti, aby i nohy kolmě dolů visely, položíme tyto buď v před neb zad, čímž dostáváme vis ležmo v předu a v zadu a tudíž z visu ležmo v předu veškerá cvičení vykonávati můžeme.

Přednos. Jsouce ve visu ležmo v předu zdviháme nohy tak vysoko, až se tyto nalezají v rovnoběžné poloze s žerděmi.

Ručkování v přednosu střídnoručně. Jakmile přijdeme do přednosu, počneme rukama po žerdích postupovati a to buď ku předu neb do zadu, stále nohy majíce v poloze vodorovné.

Ručkování v přednosu souručně děje se podobně jako dřívější cvičení. —

Vis vznesmo povstává z přednosu tím, že nohy výše zvedneme, až kolmě s tělem nahoře se nalezají; nohy musí býti úplně napnuty a spojeny, kříž pak prohnutý.

Ručkování ve visu vznesmo děje se buď střídnoručně neb též souručně, avšak cvičitel při ručkování tomto musí býti velmi opatrným, neboť se lehko stává, že cvičícímu ruce vyklouzají.

Váha v předu děje se z visu vznesmo tím, že klešajíce nohama ku předu, kříž prohne a když se tělo

i s nohama nalezá v poloze váhorovné, vydržíme v poloze této.

Vis v zadu povstává též z visu vznesmo; necháme totiž nohy na zad klesati tak dlouho, až tyto kolmě dolů visí, jsouce, žádama vzhůru obráčení.

Ručkování ve visu v zadu konáme střídnoručně tím, že buď ku předu neb do zadu rukama postupujeme.

Váha v zadu povstane z visu vznesmo klesáním nohou a trupu na zad, a jakmile pozorujeme, že se nalozáme ve váhorovné poloze, prohne kříž a nějakou dobu v poloze té zůstaneme.

Vis v podkolení uvnitř bradel. Zdvihnúvše nohy v bradlech na žerdě, roznožíme a zavěsíme se v podkolení, načež se rukama pustíme a kříž prohne.

Visy máme ještě následující, a jelikož známo, jak se vykonávají, uvedeme je zde toliko, nepopisující jich více: vis v podkolení zevnitř bradel, vis v podkolení na jedné žerdě uvnitř a zevnitř bradel, vis jednožný uvnitř a zevnitř bradel a vis stehnoma.

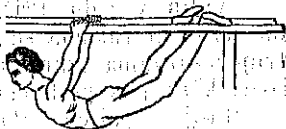
Závěsy jsou visy smíšené, při nichž nejen za nohy, alebrž i za ruce visíme.

Vis plavmo (obr 23.) povstane z visu ležmo v zadu, zvedneme totiž nohy na žerdě a zavěsíme se o tyto v nártech, kříž prohne a nohy úpln natáhneme.

Máme-li ruce zavěšeny uvnitř bradel, totiž v poloze hřbetní, kdy paže uvnitř bradel se nalozají a prsty přes žerdě vyčnívají, můžeme ve visu vysukováním se vzhůru nad žerdě přijít, což sluje vzpíráním.

Hnízdo děje se z visu ležmo v předu. Zvedneme vzhůru nohy a přešíneme je do zadu a opřevše je o strany žerdě blíže rukou (roznožmo) za nártý se zavěsíme, načež kříž úplně prohne.

Překot na zad stane se z visu ležmo v předu, zved-



Obr. 23.)

neme nohy do výše a přešíneme je do zadu až se zemi dotýkají, když se chceme z postavení toho zpět dostat, povstane překot napřed.

Cvičení o záloktích.

Cvičení o záloktích jsou ta, při nichž záloktí na žerděch položena jsou a s předloktíma uhel tupý tvoří, ruce žerdě jímají a lokte přes žerdě vyčnívají, tělo pak kolmo dolů visí.

Přednos. Cvičení to konáme následovně: Snoživše zvedneme nohy tak vysoko, až se tyto v poloze váhové rovné nacházejí.

Komihání (srov. s obr. komihání v podporu) děje se tím, že nohama úplně nataženými a spojenými ku předu a do zadu švihneme, což komiháním sluje. Nacházejí-li se nohy v předu, nazývá se poloha ta předkmihem a jsou-li v zadu pošinuty, zákmihem.

K cvičením o záloktích možno vřaditi: váhu o pažích, stoj o pažích a kotoul na zad, neboť nejen ramena a předloktí při cvičeních těchto činna jsou, alebrž i záloktí.

Váha v zadu. Přišínuvše paže na zad, položíme je na žerdě a rukama se jich uchopíme, načež zdviháme trup s nohama vzhůru až se nacházíme ve vodorovné poloze, kříž pak prohne a takto nějakou dobu vydržíme.

Stoj o pažích. Počátek cvičení tohoto jest jako u předešlého cvičení, avšak nohy s trupem vzneseme vzhůru až se tyto v kolmé poloze k žerdím nacházejí.

Kotoul na zad. Položivše ruce na žerdě, napneme je úplně a počneme je zároveň s trupem zdvihati; jakmile se trup a nohy nahoře nacházejí, rychle rozpažíme a na zad se přetočíme, přijdouce na zem do stoje.

Cvičení o předloktích.

Cvičení, při nichž předloktíma o žerdě se opíráme a

tato se záloktíma pravý úhel tvoří, nazýváme cvičeními o předloktích.

Komihání. Jako komihání o záloktích, děje se i komihání toto.

K vůli změně v komihu můžeme při předkmihu roznožiti neb nohy skřížiti, též nimi v před trčiti, a při zákmihu totéž vykonati, tedy: roznožiti, skřížiti a na zad trčiti.

Podpor ležmo před rukama. Opřevše se předloktíma o žerdě, poněkud se rozkomiháme a při předkmihu chodidla stranou zevnitřní na žerdě položíme.

Podpor ležmo za rukama jest podobný předešlému. Po malém rozkomihání při zákmihu chodidla na vnitřní straně na žerdě položíme.

Podpor ležmo před a za rukama možno vykonati též pouze o jedné paži a jedné noze a sice: podpor ležmo před rukama pravá paže o předloktí a levá noha a naopak levá paže o předloktí a pravá noha; podpor ležmo za rukama, pravá paže o předloktí a levá noha, a levá paže a pravá noha.

Přednos. Jsouce předloktíma o žerdě opřeni, zvedneme obě nohy v před tak vysokò, až tyto jsou v poloze vodorovné, načež nějakou chvíli vydržíme.

Přemet. Po řádném rozkomihání na konci bradel přemeteme se při zákmihu do stoje. Přemet tento jest velmi podoben přemetu o předloktí na koni.

Stoj konáme tím, že vydržíme při přemetu tenkrát, když nohy s trupem kolmè vzhůru se nalezají; cvičení toto obyčejně přemetem ukončíme.

Cvičení v kliku.

Cvičení v kliku jsou ona, při nichž se rukama o žerdě opíráme, majíce paže v loktech ohnuté, kteréž ostrý úhel tvoří a tělo dolů visí.

Přednos děje se zdviháním nohou do polohy vodorovné.

Komihání. Cvičení toto netřeba popisovati, neboť způsob, jakým se konati má, popsán již při cvičeních o zaloktích.

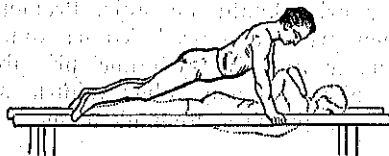
Ručkování děje se postupováním rukou po žerdích v před neb v zad a to buď střídnoručně, buď souručně.

Podpor ležmo před rukama. V kliku komihající a při předkmihu roznoživše, položíme nohy na žerdě tak, že se tyto chodidly opírají a sice stranou zevnitřní, tedy pravá noha na pravé a levá na levé žerdi. V podporu tomto můžeme buď ku předu neb do zadu střídnoručně aneb souručně postupovati, čímž povstane ručkování v podporu ležmo před rukama.

Podpor ležmo za rukama děje se z komihu tím, že při zákmihu roznoživše, chodidly se vnitřní stranou o žerdě opřeme a můžeme jako při podporu ležmo před rukama ručkovati.

Podpor ležmo před a za rukama můžeme vykonati též pouze jednou rukou a jednou nohou a sice podpíráme se o pravou ruku a levou nohu neb o levou ruku a pravou nohu. Jsme-li již dobře v podporu takovém vycvičení, můžeme se k ručkování jak ku předu, tak i do zadu odvážit.

Vzpírání v podporu ležmo z kliku do vzporu (obr. 24.)



(Obr. 24.)

koná se tím, že paže ohnuté snažíme se napnouti a to se dítí může buď střídnopažně, buď soupažně.

Ručkování klícmo. Jsouce v kliku, pustíme se jednou rukou a na druhé se podpíráme; rukou, kterou jsme se pustili, opíšeme pod žerdi oblouk od zadu ku předu a položíme tuto úplně nataženou v předu na

žerd' a ji uchopivše přišíneme tělo k místu, kde jsme žerd' uchopili. načež podepřeme se o tuto, a druhou rukou, kterou jsme se dříve opírali, opět oblouk pod žerdí opíšeme a takto pokračujeme až ku konci bradel. Ručkování klíscmo může se podobným způsobem i do zadu cvičiti.

Přednožka děje se tím, že rozkomihajíce se při předkmihu obě nohy buď přes pravou neb přes levou žerd' přeneseme a pustivše se žerdí na stranu od bradel seskočíme.

Při přednožce můžeme též půlobrat neb celý obrat před doskokem k zemi vykonati.

Odbočka. Jak cvičení předešlé, tak i toto velmi se podobá cvičením stejnojmenným na koni na šíř postavením, toliko ten rozdíl jest zde, že jsme cvičení ta na koni z rozběhu vykonali, kdežto zde z komihání. Konáme tedy cvičení toto následovně: Při předkmihu učiníme obrat k pravé neb levé žerdí a opřeme se více o ruku buď pravou neb levou, záleží to od vůle cvičence, na kterou totiž stranu odbočku vykonati chce, načež pustí se onou rukou žerdě, na které se nepodpírá, přenese se přes žerd' a doskočí na zem do stoje, jsa zády k bradlům obrácen. Kříž musí být prohnut a nohy spojeny a nataženy.

Odbočku po zpátku není třeba popisovati, neb způsob, jakým se konati má, jest týž jako při odbočce po zpátku na koni.

Zánožka. Při zákmihu přeneseme jako u přednožky nohy přes žerdě a k straně levé neb pravé a od bradel stranou na zem doskočíme; též jako při přednožce půlobrat neb celý obrat před doskokem učiniti můžeme.

Při jmenovaných cvičeních těchto, tedy při přednožce, odbočce ku předu a po zpátku a zánožce jakmile přes žerdě se přenášíme, musíme poněkud paže napnouti, bychom se do polovzporu dostali a tím lehčeji cvičení toto vykonali.

Obrat. Rozkomihavše se při předkmihu rukama se

od žerdí odrazíme a vykonáme celý obrat tak, že pravá ruka přijde na místo, kde se dříve levá nalezala a levá na místo pravé, rozumí se samo sebou, že opět do kliku přijdeme.

Tentýž obrat dá se vykonati bez komihání, avšak jest těžší, neboť v komihání při předkmihu lépe se od žerdí odraziti můžeme.

Váha děje se tím, že nohy na zad šineme, kříž majíce prohnutý a tělo v poloze vodorovné a nějakou dobu takto vydržíme.

Překot vykonáme tím, že trup s nohama nataženýma vzhůru zvedneme, a když již tělo naše převahu na druhou stranu dostává, rychle rukama se od žerdí odrazíme a do stoje na zemi doskočíme.

Přemet klikem jest tentýž jako na koni na madlách, toliko se tím od tohoto liší, že jsouce již v kliku, z komihání přemet vykonáme.

Zdržíce se při přemetu v poloze, kdy nohy s trupem kolmě vzhůru se nalezají, máme stoj klikem.

Cvičení v podporu.

Cvičení v podporu jsou ona, při kterýchž paže úplně napnuty jsou a ruce o žerdě se opírají, tělo pak svislé mezi těmito se nalezá. Cvičení v podporu nechť cvičí silnější cvičenci.

Skok do podporu pokos. Cvičenec se čelem postaví proti bradlům, položí ruce na konec žerdí, načež chodidla se odrazí a vyskočí do podporu. Odskok se koná zpět na místo, odkud byl vyskočil. Když se cvičenec do podporu dostal, má cvičitel dbáti o to, by onen měl vždy kříž prohnutý, nohy napnuté a chodidla odlehnutá.

Ručkování v podporu pokos střídnoručně. Postupování rukou po žerdích jedna za druhou nazýváme ručkováním, jak již dříve podotknuto bylo. Paže při ručkování tomto stále napnuté míti musíme. Tělem nesmíme

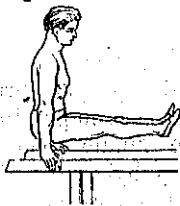
ani trhati ani klátiti, taktéž nohy necht jsou spojeny a napnuty.

Ručkování souručné podobá se poněkud prvnějšímu cvičení, však postupování paží děje se současně, což se vykonává malými poskoky rukou.

Ručkování s obraty v podporu pokos. Skočivše do podporu pokos přejdeme pravou rukou na levou žerď tak daleko, pokud bychom se v podporu udržeti mohli, načež opět přejdeme levou rukou na pravou žerď, potom pravou rukou též na pravou žerď, tedy nyní se nalozáme v podporu obrázení zády k žerdi pravé, napotom přejdeme levou rukou na levou žerď a zase pravou na levou žerď, však vždy mezi rukama musí býti dosti velká mezera, abychom se ku předu dostatí mohli; obraty tyto se tak dlouho konají, až jsme na druhém konci bradel přinucení z těchto seskočiti.

Zvedání trupu. Při cvičení tomto dbejmež, abychom měli úplně páže natažené. Cvičení toto děje se následovně: jsouce v podporu nahneme se poněkud ku předu, majíce nohy úplně natažené, zvedáme tyto zároveň s trupem vzhůru.

Přednos (obr. 25.). Učinivše skok do podporu, zvedneme nohy tak vysoko do předu, až jsou tyto ve váhorovné poloze.



Obr. 25.



Obr. 26.

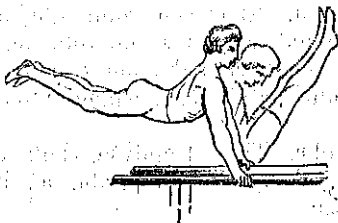
Výsed jízmo před rukama (obr. 26.) v pravo. Jsouce v podporu pokos, zvedneme pravou nohu a pře-

neseme ji přes pravou žerď a vysedneme na ni tak, že levá noha nalezá se na vnitřní straně a pravá na zevnitřní. Podobně i vykonáme následující výsedy: jízmo před rukama v levo, jízmo za rukama v pravo a vlevo.

Obrat v bradlech. Skočíme u prostřed bradel do podporu a silným odrazem rukou od žerď učiníme obrat tak, že pravá ruka přijde na místo, kde se levá podpírala a levá na místo pravé.

Přesedání. Skočivše v bradlech do podporu, vysedneme jednou nohou neb oběma na levou žerď před ruku, načež levou rukou dále sáhneme a jakmile změníme výsed na druhou, tedy na pravou žerď před pravou ruku, sáhneme opět dále levou rukou, což opakujeme tak dlouho až celá bradla přejdeme, načež buď z bradel seskočíme aneb totéž přesedání po zpátku konáme.

Komihání (obr. 27.). Jsouce v podporu zvedneme



Obr. 27.

nohy ku předu, jako u přednosu, načež je necháme klesnouti, a tím tyto vykonají pohyb předešlému poněkud podobný, avšak i tělo nezůstalo při tom v poloze svislé, alébrž s nohama se šinulo zpět. Jsou-li nohy jako u přednosu, nazýváme pohyb ten předkmihem, jsou-li v poloze na zad s trupem odchýlené, sluje pohyb ten zákmihem. Spojení předkmihu se zákmihem sluje komihání.

Při komihání můžeme cvičiti i pohyby nohou a sice: při předkmihu přikoleníme, roznožíme, třčmeneb skřížíme, taktéž i u zákmihu tyto pohyby probrati mů-

žeme, aneb abychom jakousi různost mezi pohyby při zákmihu a předkmihu učinili, můžeme u předkmihu trčiti a u zákmihu roznožiti atd.

Komihání toporné líší se od obyčejného komihání tím, že máme jak u předkmihu, tak i u zákmihu kříž úplně prohnutý.

Přednožka. Rozkomiháme se tak, aby nohy u předkmihu nad žerdě přišly a na kterou stranu chceme přednožku vykonati, na té straně se rukou žerdě pustíme a druhou rukou se odstrčíme, načež přeneseme nohy ve směru váhorovném i tělo přes žerd a doskočíme k pravé neb levé straně bradel.

Odbočka děje se podobně jako odbočka z kliku, pročež netřeba cvičení toto popisovati.

Zánožka. Zánožka se děje se při zákmihu a sice po krátkém rozkomihání když se nohy při zákmihu v poloze nejhořejší nalezají, odrazíme se oběma rukama na zad a seskočíme buď na pravou neb na levou stranu bradel.

Odkmih z bradel ku předu. Skočíme do podporu na konci bradel tak, že při předkmihu nohy v bradlech se nenalezají a po krátkém rozkomihání, nežli jsme přišli opět do předkmihu, odrazíme se rukama a učiníme z bradel odskok; kříž musí být řádně prohnutý, sice bychom mohli na záda dopadnouti.

Odkmih z bradel do zadu. Komiháme na konci bradel tak, že při zákmihu nohy v bradlech nejsou. Odkmih děje se tím, že než jsme do opětného zákmihu přišli, rukama se odrazíme a odskočíme na zad.

Roznožka z bradel do předu. Začátek cvičení jest jako při odkmihu z bradel ku předu, avšak když se nohy nalezají dosud v zákmihu nad žerděma, roznožíme a rukama se odrazivše, pravou nohu přes pravou, levou přes levou žerd přeneseme a seskočíme před bradla s křížem prohnutým a nohama spojenýma.

Roznožka z bradel do zadu. Cvičení toto jest opáčně s cvičením předešlým, zde tedy konáme roznožku u před-

kmihu a doskočíme na zem, jsouce čelem k bradlům obráceni.

Roznožka do bradel. Cvičenec se čelem postaví ku konci bradel, vyskočí jako do podporu, avšak při tom roznoží a přenesse nohy přes žerdě do vnitř bradel a mezi tím, když nohy přes žerdě přenáší, musí o to dbáti, by rukama žerdí docítil, aby se takto do podporu dostal. Cvičení toto ukončí se odkmihem z bradel do zadu.

Skrčka do bradel. Postavíme se k bradlům tak, aby délka ramen s délkou žerdí byla rovnoběžná, načež položíme ruce na bližší k nám žerd vedle sebe, ve vzdálenosti od sebe šířky našeho těla, načež rázným odskokem přeneseme obě nohy skrčmo mezi ruce přes žerd a do bradel doskočíme. Podobně děje se i skrčka přes obě žerdě.

Stříž konáme z komihu a to buď při předkmihu, buď při zákmihi; při předkmihu, když se nohy naležají nad žerděma na pravo neb na levo trup obrátíme, zároveň nohy zkršživše a roznoživše vysedneme; podobně se i stříž při zákmihi vykoná.

Váha pokos a pobok děje se podobně jako nakoní s madly na šfř postaveném.

Stoj o pažích vykonáme tím, že skočivše na přední žerdí do podporu po bok, položíme se na zadní žerd na ramena a z částí i na prsa odrazivše se při tom stelnoma o žerd přední, kolmě vzhůru nohy vzneseme.

Stoj v týle jest podobný cvičení předešlému. Skočivše do podporu na přední žerd, klekneme na tuto stále rukama první žerdě se držíce, načež se předkloníme a týl o vnitřní stranu zadní žerdě opřeme. Hned při opření se o zadní žerd nohy vzhůru povzneseme.

Stoj o rameně činíme z komihání tím, že při zákmihi paže nakrčíme a nohy vzhůru šineme, potom se buď uvnitř, buď zevnitř o pravé neb levé rameno opřeme na pravé neb levé žerdí. Cvičení toto přemetem buď v pravo; buď v levo stranou z bradel ukončiti můžeme.

Překot vzporem. Nadzvedneme trup, a když dostává tělo převahu ku předu, nohamá vzhůru mrštíme, kříž prohne, a stále paže úplně natažené majíce, přejdeme do stoje na zemi.

Přemet vzporem děje se z komihání tím, že při zákmihi nohy s trupem výše vzneseme až tyto převahu ku předu obdrží, doskočíme na zemi do stoje.

Stoj vzporem konáme tím, že při přemetu když nohy s trupem kolmě vzhůru povzneseny jsou, v poloze té nějakou dobu vydržíme.

5. Hrazda.

Hrazda skládá se ze dvou trámců 6 až 7½" silných; v jednom trámci vydlabou se díry naskrze a v druhém do polovice, musejí stejně od sebe býti vzdáleny. Oba trámce upevní se v zemi as 5½'—6' od sebe. Díry vydlabané řídí se dle flouštky hrazdy samé, musejí býti jen tak veliké, co by se dala hrazda těsně prostrčiti, byly-li by tyto větší, tu by se hrazda v děrách hýbala a nemožné pak by bylo na ní cvičiti. Obyčejně bývají díry ony 2" vysoké a široké. Vzdálenost jedné od druhé 7—8½". Tyč, již hrazdou nazýváme, musí býti úplně kulatá a na koncích čtverhranná; konce tyto musejí býti čtverhranné aby se tyč (hrazda) kolem své osy netočila. Průměr hrazdy obnáší 1½", dlouhá jest 5—6". Aby při cvičení hrazda se z děr sama nevytahovala, opatřena jest železným kolíkem, jenž se dává do díry vyvrtané uvnitř na onom konci hrazdy, kde trámec veskrze je prodlabán.

K odskokům s hrazdy slouží nám tak jako při bradlech žíňovka nebo písek.

Veškerá cvičení na hrazdě rozdělujeme na cvičení ve visu a v podporu. Jednotlivé pak přechody z hlavních těchto útvarů tvoří vlastně nejzrozsáhlejší a nejzajímavější cvičení na náradí tomto. Cvičení ve visu a v podporu možno konati buď po bok, buď po kos.

Při cvičení na bradlech neučiněna zmínka o chmatech, srovnej tedy chmaty na hrazdě s chmaty na bradlech a tím se docílí, že mnohá cvičení na bradlech při jiném chmatu stanou se těžšími.

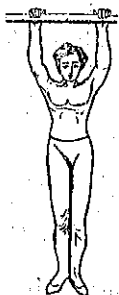
Chmaty se dělí ve dvě oddělení a sice: na stejnochmat (když obě ruce mají stejný chmat) a různochmat, (když mají chmat nestejný). Chmaty máme; podchmaty a nadchmaty a tyto dělíme dle poloh, které jsou: hřbetní, palcová, dlanní a malíčková.

Uchopíme-li hrazdu tak, že s jedné strany prstoma a s druhé strany palcem objata jest, nazýváme chmat ten vidlitým, necháme-li však palec v poloze, v jaké jsou prsty, tedy vedle nich, sluje chmat ten plným.

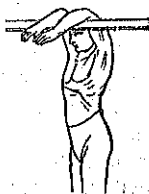
Cvičení ve visu.

Cvičení ve visu jsou ta, při nichž tělo naše ve visu se nalezá.

Vis máme dvojí a sice vis čistý či prostý a vis smíšený.



Obr. 28.



Obr. 29.

Čistě visy jsou: vis za ruce (obr. 28.), viz vznesmo (visíme za ruce, nohy pak napnuty vzhůru vztýčeny jsou, tak že se holeně hrazdy dotýkají), vis jednoruč (buď visíme pouze za ruku, aneb druhou za záruč uchopíme), vis v zápěstí, vis v loktech (v předu (obr. 29.)

a v zadu), vis v záloktí, vis o bradě, vis o záhlaví, vis v podkolení (jedno nožný a obou nožný), vis v nártěch, vis o patou.

Všecky tyto visy konáme po bok, některé z nich i pokos vykonati můžeme a sice: vis za ruce (jedna na pravé, druhá na levé straně hrazdy (obr. 30.), vis v lokti (visíme toliko o jednom lokti), vis v záloktí (těž o jednom záloktí), vis v podkolení (jednou nohou zavěšíme se na hrazdě a druhou buď napneme, neb i přes holeň nohy zavěšené lýtkem zavěšíme).

Visy smíšené jsou závěsy, visy plavmo a hnízdo, (cvičení tato konáme podobně jako na bradlech).

Měny chmatů, buď střídnoručně, buď sou-ručně cvičíme, tedy z nadchmatu buď pravou dřív neb levou přijdeme do podchmatu, buď oběma z nadchmatu do podchmatu a z podchmatu opět do nadchmatu.

Komihání. Cvičení toto děje se buď ve visu za ruce (stejno- neb různochmatem), buď ve visu v podkolení aneb i ve visu v nártěch. Abychom obdrželi řádný kmiň, naskočíme a uchopivše se hrazdy, trčíme nohama šikmo vzhůru. Jako při komihání na bradlech, tak i zde nutno zmíniti se, že pohyb, při kterém se nalozáme před hrazdou sluje předkmiň a za hrazdou zákmiň, neboť mnohá cvičení, kteráž se při zákmiňu vykonati dají, nelze při předkmiňu provésti.

Cvičení předešlé, měny chmatů, dá se i při komihání provésti a to buď při předkmiňu, buď při zákmiňu.

Těž můžeme při zákmiňu vzpažití, rukama tlesknouti aneb i kolenou neb špiček nohou se dotknouti.

Komihati můžeme i o jedné ruce a to buď pouze za tuto visíme, aneb druhou za záruč této se uchopíme.

Komihání za ruce děje se buď po bok, buď pokos.

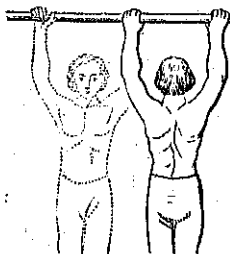
Komihání ukončí se buď při zákmiňu odskokem na zad, buď při předkmiňu odskokem ku předu, kterýžt



Obr. 30.

odskok sluje podnet a jest těžší nežli odskok při zákmihu na zad.

Podmetu cvičíme se tím, že před hrazdu stojany s motouzem stavíme; odskok ku předu při předkmihu musí se dít s křížem co možná prohnutým. Přes motouz, kterýž postupně zvyšujeme, skáčeme buď náskokem do visu a hrazdu, buď z tichého visu se přes motouz přešíneme.



Obr. 31.

Obraty (obr. 31.) dějí se buď střídnoručně, buď souručně. Z nadchmatu obrat konáme v pravo neb v levo a můžeme přijíti do všelikých chmatů rukou tou, kterou jsme se hrazdy pustily. Též v komihání můžeme při předkmihu aneb při zákmihu konati obraty.

Ručkování pobok děje se buď střídnoručně, buď souručně.

Cvičení toto můžeme spojití s komiháním a s měnami chmatů, čímž se arci celé cvičení těžším stalo. Cvičení to i pokos cvičiti můžeme.

Právlek stane se tím, že nohy spojené skrčíme a mezi ruce na zad prostrčíme, buď do visu v zadu neb do stoje na zemi přijdeme. Jsme-li po právleku ve visu v zadu, můžeme ještě jedno cvičení vykonati a sice pustíme se jednou rukou a tím obrátíme se či vykroučíme na druhé a opět do visu do nadchmatu přijíti můžeme.



Obr. 32.

Výsuk (obr. 32). Cvičení toto konáme z visu buď podchmatem, buď nadchmatem a sice tím, že se snažíme vzhůru přitáhnouti.

Nalezáme-li se ve výsuku, můžeme i cvičení měny chmatů probíratí, aneb abychom cvičení zajímavějším učinili ku př. učiníme výsuk nadchmatem a přijdeme měnou chmatu do visu podchmatem a naopak, čímž povstane vysukování s měnami chmatů.

Váha v předu stane se tím, že nohy

napnutý a spojený s trupem vzhůru zdviháme, až se naležají ve vodorovné poloze.

Váha po bok v podkolení. Zavěsíme se jednou nohou uvnitř rukou a druhou úplně napneme tak, aby se v poloze vodorovné nalezala, načech se hrazdy rukama pustíme a je pod hrazdou v před napneme.

Váha pokos v podkolení. Jednou nohou se pokos zavěsíme a druhou nataženou ze spodu o hrazdu se opřeme.

Váha vzadu děje se po průvleku tím, že jakmile jsme ve visu v zadu, snažíme se vzhůru nohy a trup s křížem prohnutým zvedati, jakmile se v poloze váhové nalezáme, tu nějakou dobu v této poloze vytrváme.

Cvičení v podporu.

Cvičení v podporu jsou ta, při nichž se rukama o hrazdu opíráme a tělo pak napnuté před nebo za hrazdou se nalezá.

Podpor na hrazdě máme dvojí a sice: podpor v předu a podpor v zadu.

V podporu v předu (obr. 33.) nalezáme se, když ruce o hrazdu se opírají, tělo pak za hrazdou a podpor v zadu, když tělo před hrazdou se nalezá. Jako podpor tak i klik v předu a v zadu rozeznáváme.

Mimo kliku též k podporu řadíme: podpor v předloktí v předu (někdy i v zadu), a podpor ležmo.

Měny chmatu. Jsouce v podporu, měníme chmat buď střídnoručně, buď souručně.

Ručkování děje se buď po bok, buď pokos. Po bok, ručujeme oběma rukama, pokos toliko jednou. Po bok můžeme ručkovati v kliku a v podporu střídnapažně nebo soupažně; pokos ručujeme v kliku a v podporu buď ku předu, buď do zadu.

Sedy konáme z podporu a jsou tyto:



Obr. 33.

Sed pobok snožmo a roznožmo, sed pokos snožmo a sed jízmo, po bok a pokos.

Sed po bok snožmo děje se tím, že nalezající se v podporu s vypouklým křížem trup nadzvedneme a učinivše celý obrat buď v pravo, buď v levo na hrazdu se posadíme. Nalezáme-li se již v sedu, vzdálíme od sebe nohy a mezi těmito hrazdu uchopíme, čímž povstane sed po bok roznožmo.

Do sedu snožmo pokos přijdeme z podporu aneb ze sedu po bok snožmo: z podporu tím, že vykonavše půlobrat, jednou rukou v předu druhou v zadu (od těla) se držíme, arci nohy stále na téže straně majíce; ze sedu snožmo po bok pouhým půlobratem v pravo neb v levo na kterou stranu vysednouti chceme držíce se jednou rukou v předu a druhou vzadu.

Jako na koni na šíř mety dělíme, tak i na hrazdách a sice konáme mety: únožmo, zánožmo, odbočmo, přednožmo, skrčmo a roznožmo.

Obraty konáme buď v podporu a kliku v předu, buď v podporu a kliku v zadu a to souručně a střídno-ručně. Jsme-li v podporu neb kliku v předu, užíváme nadčmatu, a jsme-li v podporu neb kliku v zadu, užíváme podčmatu.

Toče dělíme na: toče v závěsu, toče v nártích, toče ze sedu, toče o předloktí a záloktí a toče v podporu a z podporu.

Toče v závěsu:

Toče v závěsu jsou: toč závěsem jednonožným na zad (obr. 34.) (uvnitř i zevnitř rukou) děje se tím, že jsouc v podporu pravou neb levou nohou vysedneme na hrazdu a druhou visící nohu kmih sobě daďouce, klesneme do podkolení a zároveň na zad se šinouce pomocí daného sobě kmihu kolem hrazdy na zad se otočíme.



Obr. 34.

Toč závěsem jednonožným ku předu. Cvičení toto jest velmi podobné cvičení předěšlému, toliko máme zde jiný chmat a jiný směr toče. Uchopivše hrazdu podchmatem a jsouce u výsedu jedné nohy, druhou nohou dáme si knih a otočíme se ku předu.

Toč závěsem jednonožným o záloktí. Cvičení toto podobá se točím jednonožným, toliko tím se liší poněkud od nich, že jednou rukou se podpíráme, druhou pak hrazdu jímajíce, o záloktí jsme podepření. Toč tuto obyčejně na zad cvičíme.

Při nadzmněných těchto točích dbejme o to, aby chom vždy kříž při otáčení měli prohnutý.

Dále pak sem náleží toče jízdmo, a sice tyto jsou: toč jízdmo po bok, a toč jízdmo pokos.

Toč jízdmo po bok děje se podobně jako toč závěsem jednonožným, my si ale švih toliko klesnutím trupu ku předu nebo na zad dáme, kdežto jsme si při točích závěsy nohou nezavěšenou knih dali. Při toči jízdmo po bok mějmež nohy i paže úplně nataženy a možno-li i kříž prohněmež.

Toč jízdmo pokos koná se tím, že oběma rukama uchopíme před sebou hrazdu, když jsme byli jízdmo na tuto vysedli a dadouce sobě knih klesnutím trupu na stranu a částečně i nohama, otočíme se kolem hrazdy. Při cvičení tomto můžeme se i pouze jednou rukou držeti a ruky, kterou se hrazdy nedržíme, užijeme k dodání si knihu tím, že ji vzpažíme a máchnutím knih obdržíme.

Toče v nártch.

Toč v nártch roznožmo v před děje se tím, že jsouce podchmatem v podporu roznožíme a trup tak vysoko zvedneme, až se nártý hrazdy dotýkají.

Zvednutím trupu však dostaneme převahu do předu čímž klesneme v před, a knih tím obdrževše otočíme se kolem hrazdy opět do podporu.

Toč v nártěch roznožmo na zad podobá se toči předešlé. Při toči této držíme se hrazdy nadchmatem a zdvihnutím trupu a přinártěním snažíme se na zad klesnouti a pomocí toho otočíme se opět kolem hrazdy.

Podobně vykonáme toče v nártěch snožmo v před a na zad, totiž místo abychom roznožmo přinártili zevnitř rukou, přinártíme snožmo mezi rukama.

Toče v nártěch roznožmo dějí se vždy úplně nataženými nohama, toče pak v nártěch snožmo mohou se buď nataženými, buď skrčenými nohama vykonati.

Toče ze sedu.

Toče ze sedu jsou následující:

Toč o patou snožmo děje se tím, že uchopivše nadchmatem hrazdu, tělo zdvihneme a na zad klesneme tak, aby paty hrazdy se dotýkaly, a otočíme se kolem hrazdy opět do sedu.

Při toči této měli jsme ruce zevnitř nohou a tudíž máme tutéž toč roznožmo, uchopíme tedy hrazdu uvnitř nohou a vykonáme toč na zad tímž způsobem.

Toč v podkolení. Když se v sedu nalozáme, pošlone nohy tak k hrazdě, aby byla tato v podkolení, náčež se hrazdy pustíme; rázně zapažíme a pomocí toho na zad klesneme, držíce se hrazdy pouze v podkolení a tím se kolem ní otočíme a do sedu opět přijdeme.

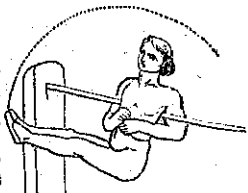
Cvičení toto lze buď pouhým seskokem ze sedu z hrazdy odražením se nohou, buď sřitem ukončiti.

Sřít podobá se toči v podkolení a sice vykonáme ho následovně: začátek sřitu jest tentýž jako při toči, avšak my se do sedu nedostavíme, nýbrž přicházejíce do polohy, kdy se máme již do sedu dostat, pustíme se podkoleníma hrazdy a seskočíme z visu toho do stoje na zemi.

Toče v záloktí a předloktí.

Toče v záloktí a předloktí jsou: toč v loktech napřed a na zad, toč rozpažmo a toč v předloktí.

Toč v loktech (obr. 35.) konáme následovně: vyse-
dnuvše na hrazdu, pustíme se do
visu v loktech zanoživše rázně no-
hama ku předu máchneme, tím se
stane, že se tyto vzhůru kolmo dosta-
nou a ke druhé straně klesati po-
čnou, čímž se kolem hrazdy otočíme,



(Obr. 35.)

Toč v loktech na zad děje se
podobně jako toč dřívější, toliko tím
se liší od této, že jsme se otáčeli ku předu, zde však
se na zad točíme.

Toč rozpažmo (obr. 36.) děje se podobně jak toč
v loktech, avšak celý podpor spo-
čívá skorem na celé paži. Hrazdy se
držíme podchmatem, a paže jsou
skorem úplně nataženy. Toč tato jak
na zad, tak pilným cvičením napřed
vykonati se dá.



(Obr. 36.)

Toče v podporu či z podporu.

Toče z podporu jsou: toč v pod-
poru na zad a napřed, s nad-
chmatem, a toč v podporu napřed s
podchmatem.

Toč v podporu na zad s nadchmatem děje se tím,
že stehnoma od hrazdy se odrazivše, přednožíme a s pa-
žema nataženými na zad klesáme, stále stehnoma hrazdy
se dotýkajíce, kolem hrazdy se otočíme opět do podporu.

Toč v podporu napřed s nadchmatem konáme tím,
že trup tak zvedneme, až se stehnoma hrazdy dotýkáme.
Jakmile se toto stalo, ku předu se nahneme a přechmát-
neme, tím obdržíme převahu k druhé straně, a otočíme
se kolem hrazdy a přijdeme do podporu.

Výdrže. Výdrže máme tyto: vzos, přednos, váha v předu, stoj o rameně a stoj o rukou.

Vzos děje se podobně jako vzos na koni s madly pročež netřeba cvičení toto popisovati; taktéž i přednos vykonáme jako na koni.

Váha v předu děje se buď podepřením na lokte, buď i bez podepření známým již způsobem.

Stoj o rameně konáme ze sedu jízdo pokos následovně: přednožíme a rychle na zad nohy šineme, trup nadzvedneme a paže ohnuvše, ramenem o hrazdu se opřeme; nohy pak spojené a natažené kolmě vzhůru s trupem se nalezají, kříž pak mějmež poněkud prohnutý.

Stoj o rukou klikem a vzporem nad- a podchmatem děje se jako na koni neb na bradlech.

Cvičení z visu do podporu.

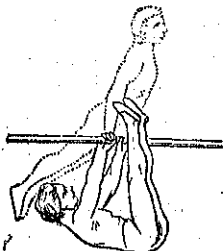
Z visu do podporu přicházíme vzepřením tahem, cukem, vzklopmo, kmihem, výkrutem, závěsem, jízdo, pak i výšiny a výmyky.

Vzepření tahem děje se tím, že se snažíme ohýbáním paží vytáhnouti se střídnopažně neb soupažně do podporu z visu.

Vzepření cukem konáme trhnutím těla s křížem prohnutým a oddálením se při přechodu z visu do podporu od hrazdy.

Vzepření tahem i cukem můžeme i o jedné paži zkoušeti.

Vzepření vzklopmo čili vzklopka (obr. 37.) děje se buď z tichého visu vnesmo, buď z komihání přinártěním k hrazdě následovně: při předkmihu přinártíme, nohama šikmě vzhůru a poněkud do předu trčíme, čímž obdržíme jakýsi předklon, pomocí jehož pak do podporu se dostaneme. Při vzepření tom můžeme i nohy ve visu vnesmo k pravé nebo k levé straně od rukou odchyľiti, roznožiti, skřížiti i skrčiti



(Obr. 37.)

a v podporu opětně do obyčejné svislé polohy navrátiti.

Vzepření knihem děje se knihem tím, že při zá-
knihu k hrazdě se přitáhneme a s křížem prohnutým
do podporu přijdeme.

Vzepření závěsem děje se buď zavěšením jedné
nohy, buď oběma. Uchopivše se hrazdy buď zevnitř,
buď uvnitř rukou se zavésíme a knihem do podporu v
předu neb vzadu (též i do sedu) dostaneme.

Vzepření jízdmo. Cvičení toto podobá se velmi
předešlému, líší se ale toliko tím od onoho, že při tomto
máme nohu úplně napnutou, kdežto při předešlém jsme
ji v koleně ohnuli.

Výšiu předem konáme buď nadchmatem, buď pod-
chmatem neb i dvojchmatem, tím, že zdvihající nohy
zároveň s trupem tak dlouho až nohy přes hrazdu sa-
hají, čímž obdržíme převahu a rychlým prohnutím kříže
do podporu přijdeme.

Konáme-li toto cvičení z náskoku neb z komihání
a rychle povstane výmyk předem.

Výšiu zadem děje se po průvleku tím, že se k hrazdě
pažema přitahujeme a kříž co možná prohýbáme tak,
že nohy nad hrazdou obdrží převahu k druhé straně,
a my se dostaneme do podporu v zadu.

Jsm e-li již po průvleku a rozkomiháme s rychlým
přitáhnutím, obdržíme výmyk zadem.

Mnohá tato zde uvedená cvičení z visu do podporu
dají se vykonati nejen pobok, ale i pokos.

Cvičení z visu do visu anebo do stoje.

Mezi cvičení ta mohou se nejen již zde uvedeně
toče, ale i přemyky vřaditi, jakéž jsou: přemyk předem
a přemyk zadem.

Bylo by zbytečno ještě jednou cvičení tato popiso-
vati, sloužíž zde pouze toto: přemyk jest podoben vý-
myku tím, že stejně se na hrazdu dostaneme, avšak

my v podporu nesetrváme, nýbrž nedotknuvše se nohama ni trupem hrazdy, buď do visu přejdeme neb na zem doskočíme.

6. *Visutá hrazda.*

Visutá hrazda sestává z okrouhlé tyče $2\frac{1}{2}$ až 3' dlouhé a $1\frac{1}{2}$ —2" tlusté, na obou koncích připevněna jest dvěma železnými pouty k provazům, též i na místo těchto poslouží nám dva silné řemeny opatřené silnou přáskou k zvýšení nebo k snížení hrazdy. Provazy tyto neb řemeny mají na druhém konci, malý železný kruh, kterým hrazdu zavěsíme na železný zatočený hák. Tohoto zatočeného háku se proto užívá, abychom byli jisti před vysmeknutím hořejšího kruhu. Kde se řemenů neužívá pro zvýšení hrazdy, tam do provazů zašší se mosazná neb železná oka.

Ony nadzmníněné háky při hrazdě zadělají se do trámce ve vzdálenosti $1\frac{3}{4}$ ', tím tedy se nahoře provazy neb řemeny poněkud sbíhají.

Cvičení na hrazdě visuté neliší se valně od cvičení na hrazdě pevné.

Cvičení na hrazdě vysuté dělíme na:

Cvičení na místě a cvičení z místa čili v houpání.

Dále pak rozdělujeme cvičení všecka na: cvičení ve visu a cvičení v podporu neb sedu.

Houpání rozdělujeme na předhup a záhup, tak jako jsme komihání v předkmih a zákmih rozdělili.

Při cvičení držíme se buď hrazdy a provazu, neb pouze provazu.

7. *Kruhy.*

Zařízení kruhů jest následující: Kruhy visí na dvou hácích; háky tyto jsou tytéž, jakých při hrazdě visuté užíváme. Taktéž třeba jest dvou řemenů nebo provazů, na kteréž kruhy káží obšité se švem uvnitř kruhem upevníme. Háky od sebe jsou 17—19" upevněny.

Průměr kruhů obnáší 8—9", tloušťka pak 1— $\frac{1}{4}$ ".

Veškerá cvičení na kruzích dělíme ve dvě třídy a sice do první třídy náleží cvičení v klidu či na místě, do druhé pak cvičení v houpání či z místa.

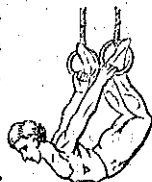
Není třeba, by se cvičení následující popisovala, neboť již dle dříve uvedených cvičení na hrazdě a bradlech každý lehce pochopí způsob, jak se konati mají, pročež toliko mnohé z nich pojmenuji.

Cvičení v klidu jsou: visy, podpory, ručkování (z kruhu jednoho na druhý); komihání, obraty, výmyky, vzpírání, toče, výdrže a mety.

Cvičení v houpání jsou: visy, podpory, komihání, obraty, výmyky, vzpírání, toče, výdrže a mety.

Při visu a podporu dějí se i změny; měníme tedy vis a podporu aneb z visu do podporu neb z podporu do visu přicházíme.

Mezi visy a změny visů náleží hnízdo (obr. 38.) Cvičení to vykonáme buď z visu neb z výsuku tím, že přišedše do visu vznesmo za nártý se do kruhů zavěsíme a prohnuvše kříž, nějakou dobu v poloze té vytrváme.



8. Kolovadlo.

Kolovadlo jest následovně zařízeno: sestává ze čtyř provazů, provazy tyto však od místa na hoře, kde společně upevněny jsou, nedosahují až k zemi, nýbrž asi sáh od země k nim přidělaný jsou řebřiny, tedy provazy nadzmičnéné dole se jaksi rozdvoují. V rozdvojeném provaze upevníme asi 8—9 kulatých přičelí, které jsou $7\frac{1}{2}$ —8', dlouhé a $\frac{3}{4}$ až 1" silné; světlost od jedné přičele ke druhé obnáší 7— $7\frac{1}{2}$ "; rozdvojené dole provazy jsou kůží obšity, čímž se líp přičele upevňují.

(Obr. 38.)

Hořejší konce provazů zavěšeny jsou na točidle, jinak otáčecí zvaném. Celé točidlo zavěšeno jest na háku podobném jako užíván bývá při hrazdě visuté a kruzích. Točidlo otáčí se kolem osy své, na které jest

přidělána deska, ku které se na spodní straně čtyry stejně od sebe vzdálené háky pro provazy upevní.

Na letních cvičištích spočívá točidlo na ose, kteráž připevněna jest k sloupci v zemi upevněném.

Všecka cvičení na kolovadle vykonáváme klusem neb cvalem, tedy z místa.

Obyčejně se cvičí v kolování buď dva, buď čtyři cvičenci; tudíž cvičení na kolovadle jsou cvičení společná, pročež jest zde třeba velení a to proto, aby cvičenci stejně kolovati počali. Velení to jest následující: „Pozor!“ poklusem — poklus!“ Na kterýžto povel cvičenci kolovati počnou; chce-li pak cvičitel, aby od kolování ustáli, dá povel: „Zastavíť — stát!“

Cvičitel musí i k tomu hleděti, aby se dříve kolovati nepočalo, dokud cvičenci řádně se nerozestavili, tudíž při kolování jest třeba pravidelného rozstupu. Dále pak nechť cvičenci, kolují-li v kruhu, z kružné čáry nevyhýbají, čímž se stává, že dráhu kolování změnivše, se soukolujícími se srážejí.

Jest i k tomu nutně přihlížeti, aby cvičenci veškeré pohyby při kolování stejně vykonávali.

Kolování ve visu. Oběma rukama uchopíme příčle chmatem vidlitým tak, že palce pod a prsty na příčlích se nalezájí. Paže musejí býti úplně nataženy a od sebe vzdáleny, aby hlava mezi nimi volně se nalezati mohla. Když jsme se takto byli na příčlích zavěsili a rozstup vzali, počneme klusati.

Totéž kolování díti se může na jedné řebřině, tedy obě ruce se zavěsí toliko na jednu příčli a tím se řebřina za námi nalezá.

Dále klusem kolovati můžeme o jedné ruce, druhou pak k boku dáme.

Při všech cvičeních v kolování ve visu klusem, buď jedno- buď obouručně, čelem obrácení býti můžeme do středu neb ze středu, neb kolovati můžeme i pozpátku.

Kolování ve shybu klusem děje se podobně jako kolování ve visu.

Kolování ve visu a podpaždí děje se obyčejně cvalem. Zavěsíme se na příčle v obou řebřinách v podpaždí a rozběhnuvše se, odrážíme se nohama jednou po druhé. Nohy musejí býti úplně nataženy a jedna nalezá se poněkud v předu, aby odraz se obounožně nestal, čímž bychom se tak rádně nemohli odrážeti. Rukama, jsme-li na třetích příčlích zavěšení, buď první příčle uchopíme, buď je na zad založíme.

Kolovati můžeme i ve visu v podpaždí jednoručně, a tu buď nezavěšenou paži v bok dáme aneb výše se nalezající dosažnou příčli tétéž řebřiny uchopíme.

Kolování v podporu nebo kliku děje se podobně jako kolování ve visu cvalem.

Můžeme i kolování ve visu, shybu, visu v podpaždí, kliku a vzporu tak kombinovati, že jedna paže ve visu, druhá ve shybu, nebo ve shybu jedna a druhá ve visu v podpaždí atd. se nalezá.

V kolování můžeme i některá cvičení probírat jako: roznožovati, přikoleňovati, nohy skřížiti neb jimi v před, stranou neb na zad trčiti, se vysukovati, spouštěti, vzpírati, (tahem, cukem, vzklopno), obraty vykonávati, do přednosu, visu vznesmo, hnízda neb váhy (v předu a v zadu) přicházeti.

9. Řebříky.

Řebřík sestává z dvou štěrínů a z více příčlí. Štěriny mají v sobě vyřezané rýhy, kteréž slouží pouze k cvičení prstů. Štěriny jsou 13—15' dlouhé, 1—2" tlusté a 4—5" vysoké.

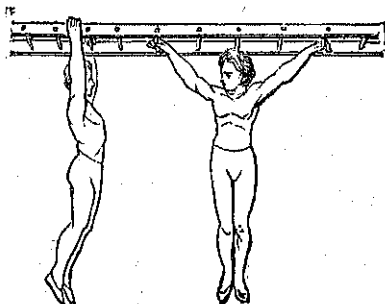
Příčle jsou 14" dlouhé (tudiž štěriny jsou 14" od sebe vzdáleny) a $1\frac{1}{4}$ — $1\frac{1}{2}$ " silné.

Štěriny dělíme na přední, zadní, pravý a levý.

Nalezáme-li se na řebříku po bok, nazýváme vzdálenější štěrín předním a bližší zadním; jsme-li pak na řebříku pokos, tu máme po pravé paži štěrín pravý a po levé levý.

Řebřík váhorovný upevníme buď na dvou sloupcích aneb pomocí čtyř háků, jež dáme na konce štěrín přidělací na dva kolmé řebříky.

Všecka cvičení na řebříku váhorovném dělíme na cvičení ve visu a v podporu a tato jsou: vis (obr. 39).



(Obr. 39.)

změny visu, knihání, ručkování, výdrže, vysukování, obráty; podpor: změny podporu, ručkování, mety, výdrže, obráty; z visu do podporu: výmyky, vzpírání a přemyky.

Řebřík kolmý. Kolmý řebřík upevníme obyčejně, že dolní konce štěrínů na letním cvičišti tak jako sloupce u hrazdy do země zakopáme, kdež dáváme tak zvaný polštář, aby líp celý řebřík byl upevněn, a v zimním cvičišti pomocí železných spon k podlaze dolní konce upevňujeme, hořejší pak konce k trámci nějakému neb ke stropu připevníme.

Cvičení na řebříku kolmém opět dělíme na cvičení: ve visu a v podporu. Větší však množství cvičení ve visu nežli v podporu na řebříku kolmém provozovati můžeme.

Cvičení ve visu jsou: vis, změny visu, vysukování, ručkování a výdrže,

Cvičení v podporu jsou: podporu, ručkování a výdrže.

Řebřík šikmý bývá obyčejně o něco delší nežli řebřík kolmý neb váhorovný.

Hoření konce štěrínův opatřeny jsou háky, pomocí jichž zavěsíme řebřík tento na řebříku kolmém; dolní konce štěrínů jsou šikmě přiřžnuty.

Všecka cvičení dělíme na dva oddíly, a sice do prvního oddílu náleží cvičení ve visu (tedy konáme je na spodní straně řebříku), a do druhého oddílu cvičení v podporu (tudiž cvičíme na vrchní straně řebříku).

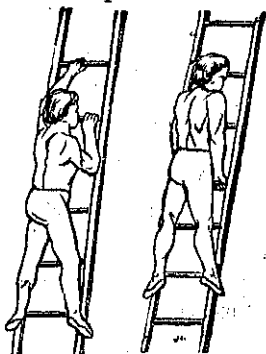
Cvičení ve visu jsou: vis, změny visu, ručkování, komihání, obraty, vysukování, vzpírání a výdrže.

Cvičení v podporu: podpor ležmo v předu a v zadu pokos, ručkování (obr. 40.), sed mety a stoupání. Dlužno se zmíniti, že nejen pokos, alebrž po bok cvičiti můžeme, jako: podpor v předu a v zadu a ručkování (rozumí se samo sebou, že cvičení tato na štěrínu pravém neb levém konáme). Dále zkoušeti můžeme kotoule, kteréž vykonáme do sedu roznožmo. —

Nutno podotknouti, že mnohá cvičení, která ve visu nebo v podporu na příčlích na řebřících vůbec konáme, dají se i na štěrínech konati, tak ku př. ručkování, komihání, výdrže atd.

Řebřík provazový sestává ze dvou provazů a z více příčlí. Provazy jsou $\frac{3}{4}$ —1" silné, příčle pak jsou též tloušťky a délky jako při řebřících nadzmi-něných. Délka celého provazu určuje se dle přiležité místnosti. Příčle v provazech necht jsou tak zadělány, aby se netočily; obyčejně bývají na obou koncích s provazem kůží obšity.

Cvičení na řebříku provazovém dělíme opět na cvičení ve visu a v podporu, a jelikož se velmi podobají cvičením jako na ostatních řebřících, nebudeme jich zde vypisovati.



•br. 40

10. Šplhání.

Nářadí šplhačí jsou: tyč, lano a stožár; náčiní tato popisovati není třeba, neboť jich jednoduchost toho ani nevyžaduje.

Šplhati můžeme buď pomocí rukou a s přírazem nohou (obr. 41.), buď pouze rukama, aneb o jedné ruce s přírazem nohou. Šplhání jmenujeme ručkování, kteréž se měnou visu ve výsuk nebo podpor děje.



Obr. 41.

Hlavní zásadou při šplhání jest, abychom při každém posouvnutí vždy co možná k rukou nohy přitahovali, tím nadejde se délce šplhadla a my dříve, jistěji a bez namáhání vyšplháme k místu vytknutému.

Při spouštění se jak s tyče a provazu, tak i se stožáru jednou rukou za druhou níže sahejmež, neboť kdybychom ruce na šplhadle nechali, rychlým svezemím se dolů mohli bychom si ruce popáliti.



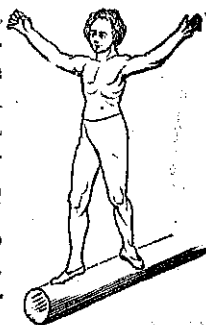
Obr. 42.

Šplhání na provaze (obr. 42) se velmi liší od obyčejného šplhání na tyči a to tím, že na tyč nohama si přírazem pomáháme, kdežto na provaze pomocí tak zvané kličky se udržujeme. Cvičenec chopí se provazu oběma rukama tak vysoko, až paže úplně jsou nataženy, načež přejde ve výsuk, nyní aby ruce postupovati mohly, udržují se nohy na provaze následovně: pravá noha nalezá se na levé straně provazu a levá noha šine se k pravé straně poněkud doleji, na to sevřeme oběma nohama provaz a tu obdržíme postavení, které nás na provaze udržuje, provaz nalezá se pod chodidlem pravé nohy a na nártu levé.

Kladina.

Kladina (obr 43) jest nářadí, na kterém cvičíme se v udržování rovnováhy těla. Jest to dlouhé kulaté břevno z délí 5—7^o; nebývá na obou koncích stejně tlusté, obyčejně na jednom 8½" a na druhém 5½"; spočívá na dvou podstavcích či kozách, kteréž se dají zvýšiti i snížiti.

Veškerá cvičení na kladině možno vykonati na místě, v chodu a klusu. (Šrovnej cvičení prostá z místa a částečně i na místě.)



Obr. 43.

O B S A H.

	Strana
<i>Úvod</i>	V
<i>Cvičení bez nářadí</i>	1
1. Cvičení pořadová	—
I. Cvičení jednotlivce	—
II. Cvičení dvojice	3
III. Cvičení členu	—
IV. Cvičení čty	4
Směry cvičiště	5
2. Cvičení prostná	—
a) na místě	6
b) z místa	12
3. Podpory	—
<i>Cvičení s nářadím</i>	13
1. Týče	—
2. Činky	14
<i>Cvičení na nářadích</i>	—
1. Skok	—
Skok do výšky	15
Skok do dálky	17

	Strana
Skok daleko-vysoký a vysoko-daleký	18
Skok do hloubky	—
Skok útokem	19
Skok o tyči	—
Skok o tyči do výšky	—
Skok o tyči do dálky	21
Skok o tyči vysoko-daleký a daleko-vysoký	—
2. Kůň	22
Kůň na šíř	24
Skok do podporu	—
Mety únožmo	—
Mety zánožmo	25
Mety odbočmo	26
Mety přednožmo	27
Mety skrčmo	28
Mety roznožmo	29
Mety s orudím	30
Přemety	—
Výdrže	31
Kůň na dél bez madel	32
Mety roznožmo	—
Mety skrčmo	34
Mety schylmo	—
Mety únožmo	—
Mety přednožmo	35
Překoty	—
Přemety	36
Výdrže	—
Kůň na dél s madly	—
3. Koza	37

	Strana
4. Bradla	—
Cvičení ve visu	38
Cvičení o záloktích	40
Cvičení o předloktích	—
Cvičení v kliku	41
Cvičení v podporu	44
5. Hrazda	44
Cvičení ve visu	50
Cvičení v podporu	53
Toče v závěsu	54
Toče v nártách	55
Toče ze sedu	56
Toče v záloktí a předloktí	57
Toče v podporu či z podporu	—
Cvičení z visu do podporu	58
Cvičení z visu do visu anebo do stoje	59
6. Visutá hrazda	60
7. Kruhy	—
8. Kolovadlo	61
9. Řebříky	63
Řebřík váhorovný	64
Řebřík kolmý	—
Řebřík šikmý	—
Řebřík provazový	65
10. Šplhání	66
11. Kládina	67

