



# CVIČENÍ PROSTNÁ ŽÁKŮ

---

SESTAVY

K III. DĚLNICKÉ

OLYMPIADĚ

V ROCE 1934

VYDAL TECHNICKÝ VÝBOR MUŽŮ



1934

OH TĚLOCVIČNÝCH JEDNOT ČESKOSLOVENSKÝCH

B80 233

# NAVŠTĚVUJTE KLIMENTSKE LÁZNĚ

PRAHA II, KLIMENSKÁ 9, PETRSKÉ NÁBŘEŽÍ 12

Lázně parní, vanové, sprchové

Otevřeno od 8. hod. ranní do 21. hod. večerní

## NEJVĚTŠÍ PLOVÁRNA PRAHY

Výhodné vyučování plavání odbornými silami

Masáže - Pedikura - Manikura - Kadeřnictví

TELEFON 649-72

### RESTAURACE - BUFFET

Spojení elektrickou drahou č. 2, 3, 4, 11, stanice

„Dlouhá třída“

## CVIČITELŮM JEDNOT!

*Tato prostná jsou určena pro žactvo od 8—14 let. Sestavy samy jsou vytvořeny z prvků a pohybů velmi jednoduchých, jsou však hodně rušné s rychlým střídáním poloh, aby plně vyhovovaly živosti naší mládeže.*

*V jednoduchosti a účelnosti je krása!*

*Krásy pohybu dosáhneme jen dobrou přípravou a dokonalým nacvičením jednotlivých prvků. Prostná musí být cvičena plynule a zvláštní pozornost v nácviku budiž věnována napětí a uvolnění svalstva a ladnému provádění hmitů. V taktech, kde se vyskytuje předpažit dovnitř uvolněně, zúmyslně není určeno, zda pravá neb levá přes; vyžadujte pouze dokonalé uvolnění a přirozené provedení prvků.*

*Závěrem III. oddílu je pozdrav obecnstvu. Na první dobu osmého taktu zvolá se vždy „Zdar!“ Po docvičení cvičenci zůstanou v pozoru a na znamení praporem provedou sraz do předepsaného útvaru.*

*Je úkolem našich cvičitelů, aby se svojí dobrou prací přičinili o zdar III. Dělnické Olympiady.*

**Technický výbor mužů Svazu D.T.J.Č.**

## CVIČENÍ PROSTNÁ ŽÁKŮ.

*Základní postavení:* stoj spatný — připažit.  
*Časomíra:* takt  $\frac{4}{4}$ , I.—VIII., u vložek I.—IV.  
*Ruch střední* — každý oddíl 4krát, vložky pouze jednou.

### I. ODDÍL.

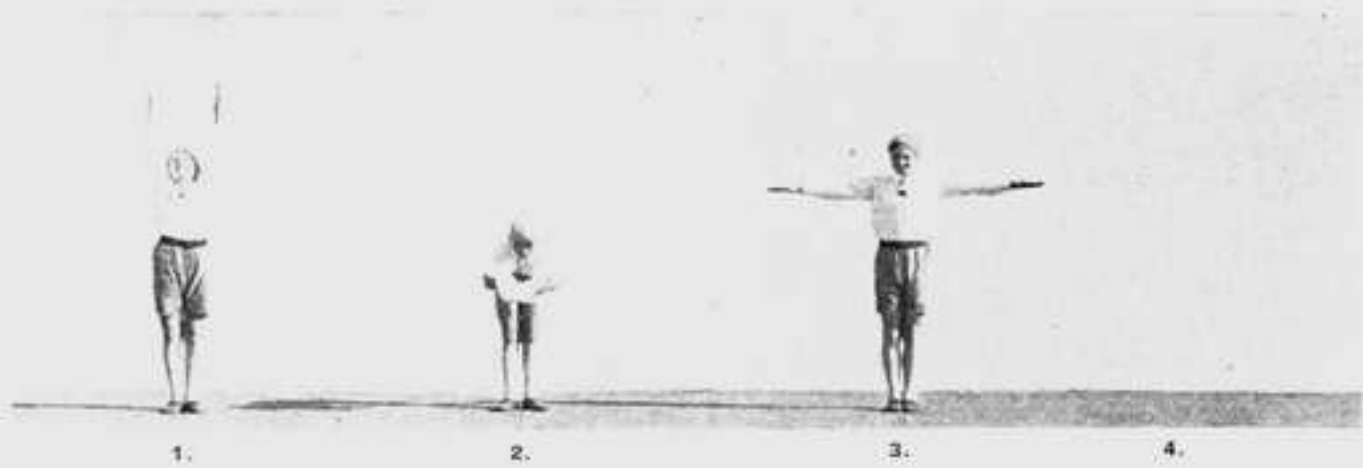
- I. 1. Výdrž v postoji — upažením vzpažit, palce vzad;  
2. výdrž v postoji — předklon a hmit v předklonu — předpažit dovnitř uvolněně;  
3. výdrž v postoji — hmitem v předklonu vzpřim — upažit (hřbetní);  
4. výdrž.
- II. 1. Výdrž v postoji — čelnými oblouky dolů vzpažit, palce vzad;  
2. opakuje se 2. doba I. taktu;  
3. opakuje se 3. doba I. taktu;  
4. výdrž v postoji — vzpažit, palce vzad.
- III. 1. Výdrž v postoji — předpažit vzhůru, dlaně vpřed;  
a. výdrž v postoji — vzpažit (oba pohyby cvičí se spojitě jako hmit);  
2.—4. opakuje se 3krát 1. a a. doba.
- IV. 1. Výdrž v postoji — hlubším hmitem podřepmo vztyk do mírného podřepu a předpažením zapažit, dlaně vzad;  
2. dřep — předpažit (hřbetní);  
3. výdrž v postoji — potlesk o kolena;  
a. výdrž v postoji — skrčit zapažmo, ruce v pěst, palce vzhůru;  
4. výdrž v postoji — trčet vpřed, ruce otevřít (poloha palcová).
- V. 1. Přepadem těla napřed a dohmatem na zem vzpor stojmo za rukama (nohy zůstanou na místě, jsou v kolenou napjaty, tělo se převáží napřed a dohmátne se na zem);  
2. pokrčením nohou v kolenou vzpor dřepmo (ruce zůstanou na místě);  
3.—4. opakuje se 1. a 2. doba (ruce stále na zemi).
- VI. 1. Výskokem a půlobratem v levo vztyk ve stoj rozkročný — vzpažit zevnitř, palce vpřed;  
2. výdrž v postoji — upažením odpažit, palce vpřed;  
a. výdrž v postoji — upažením vzpažit zevnitř, palce vpřed;  
3.—4. opakuje se 2krát 2.a. doba.
- VII. 1. Výskokem stoj spatný — upažením připažit;  
2. podřep, kolena u sebe — předpažit dolů, ruce mírně v pěst;  
3. vztyk — zapažit, ruce mírně v pěst;  
4. opakuje se 2. doba.
- VIII. 1. Vztyk, stoj spatný — zapažit, ruce mírně v pěst;  
2. výdrž v postoji — předpažením vzpažit, ruce otevřít, palce vzad;  
3. výdrž v postoji — předpažením připažit, základní postavení;  
4. výdrž.

Oddíl se cvičí 4krát, následuje vložka, která se cvičí jednou.

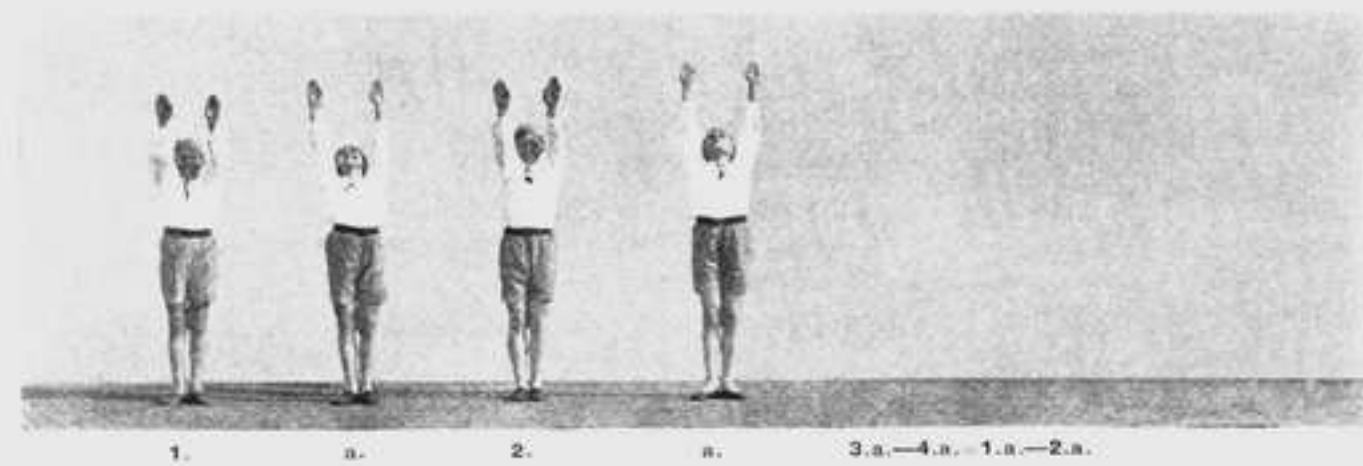
Základní postavení:



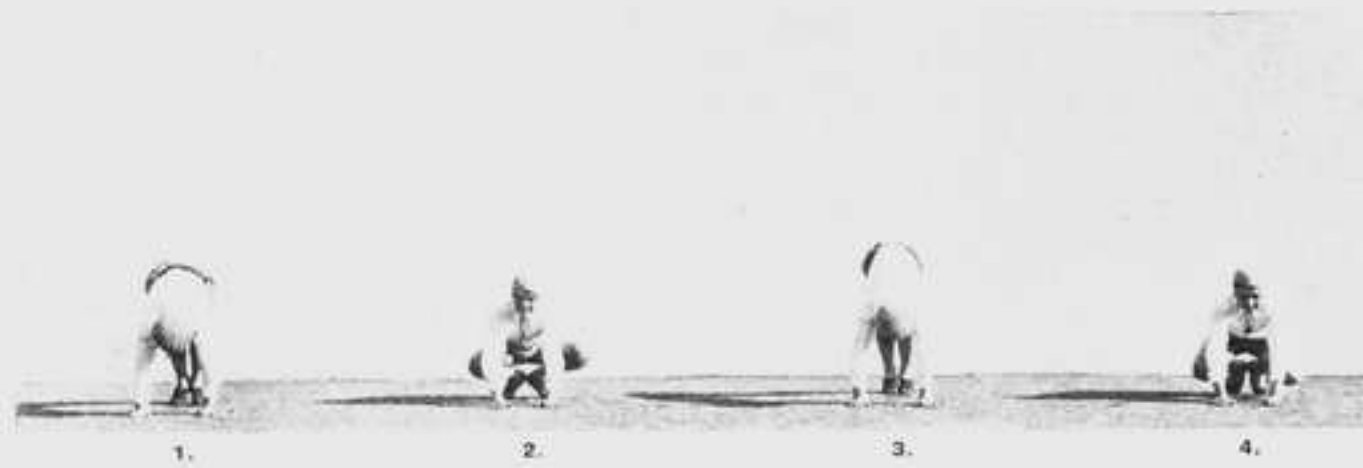
I.



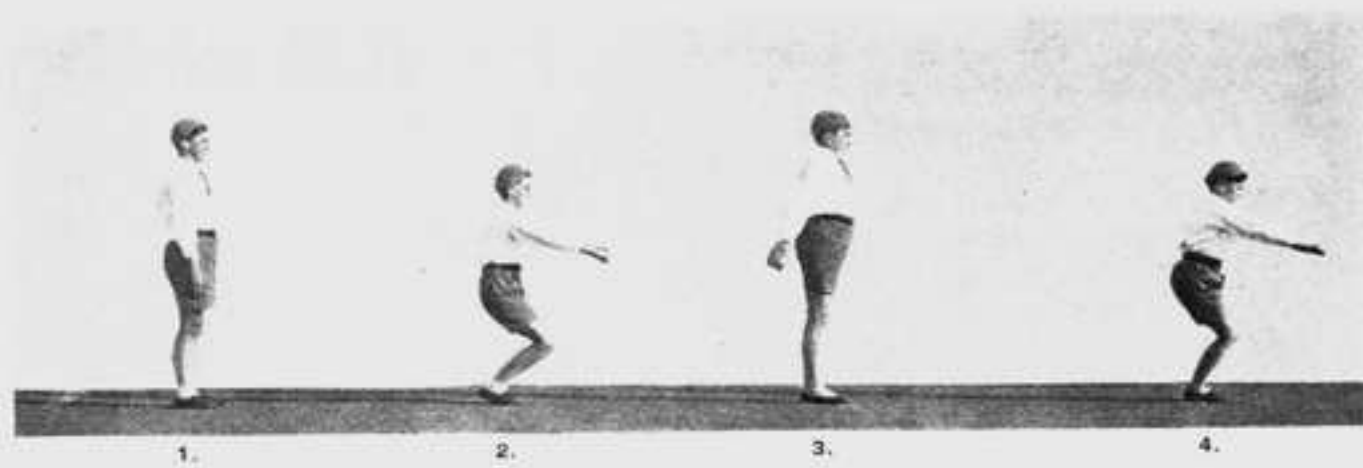
III.



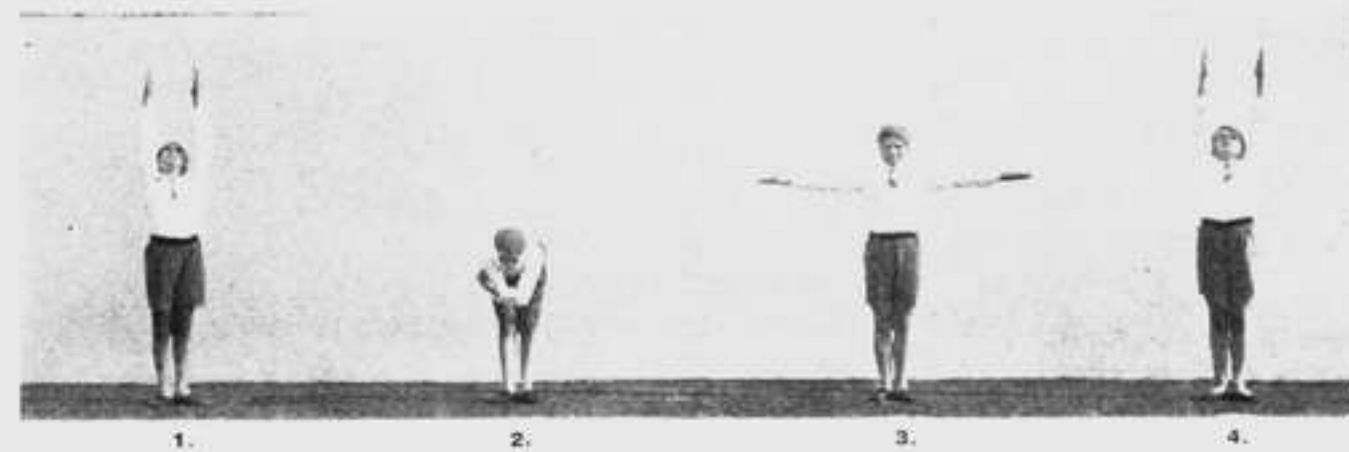
V.



VII.



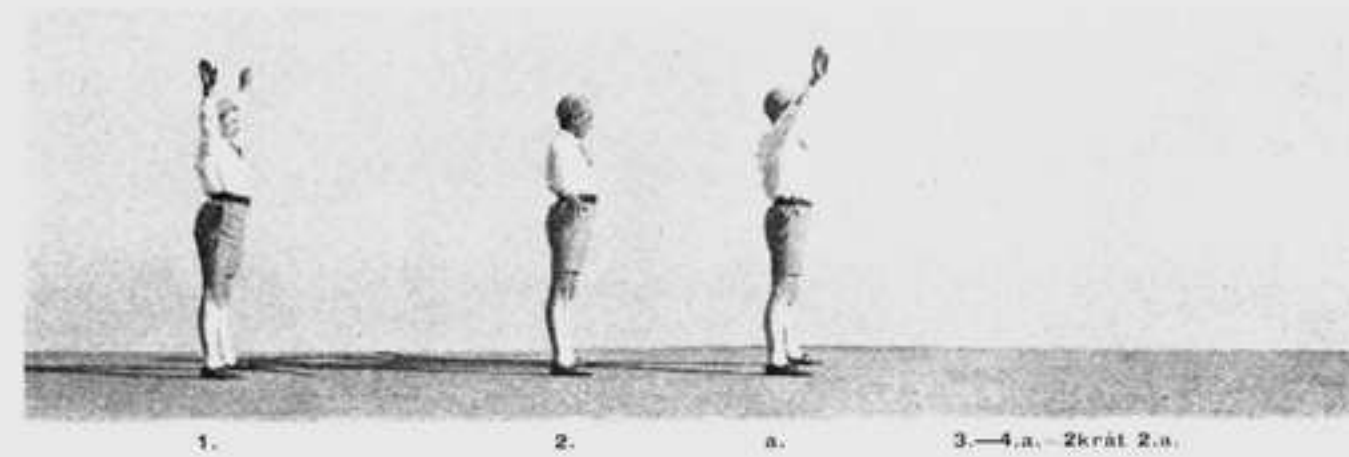
II.



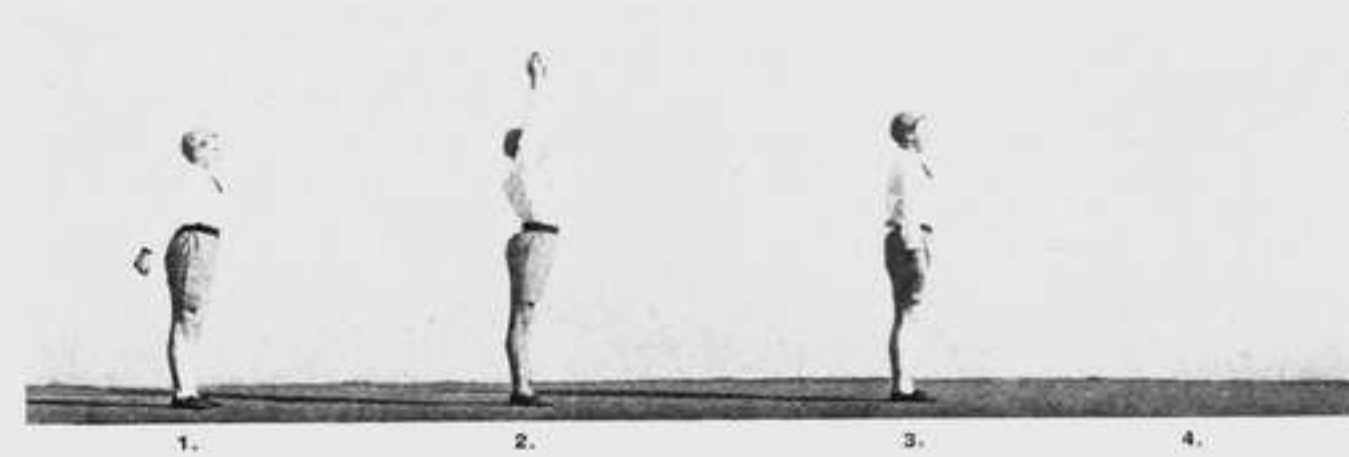
IV.



VI.

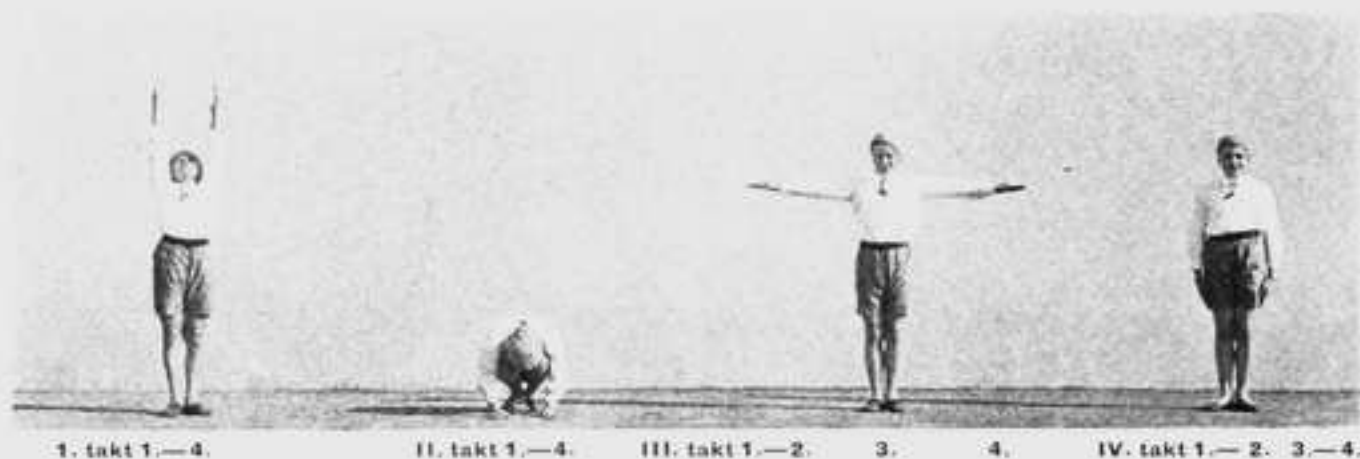


VIII.



## I. VLOŽKA.

- I. 1.—4. Výdrž v postoji — zvolna upažením vzpažit, palce vzad.
  - II. 1.—4. Zvolna předpažením vzpor dřepmo — hlava skloněna.
  - III. 1.—2. Výdrž;  
3. vztyk, stoj spatný — upažit, poloha hřbetní;  
4. výdrž.
  - IV. 1.—2. Výdrž v postoji — čelnými kruhy dolů připažit, základní postavení;  
3.—4. výdrž.
- Vložka se cvičí pouze jednou, načež následuje ihned II. oddíl.



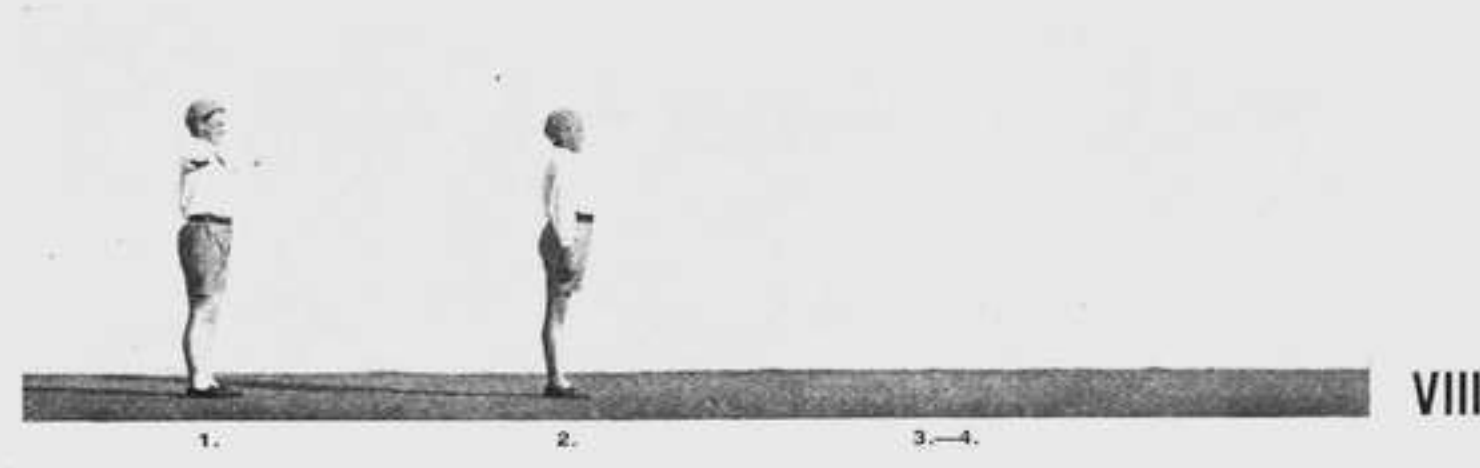
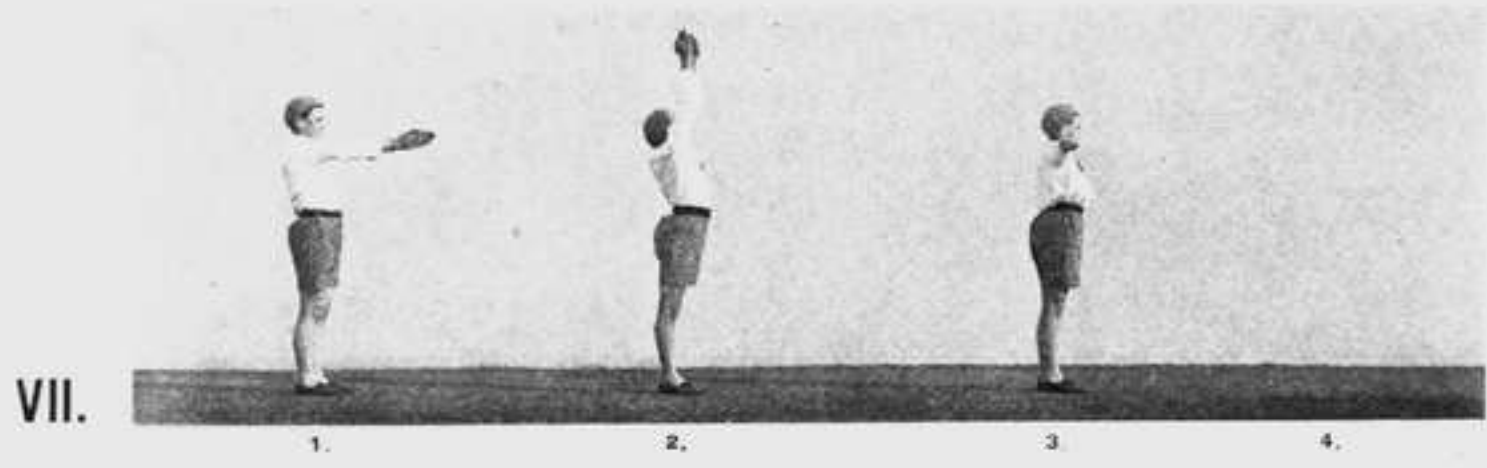
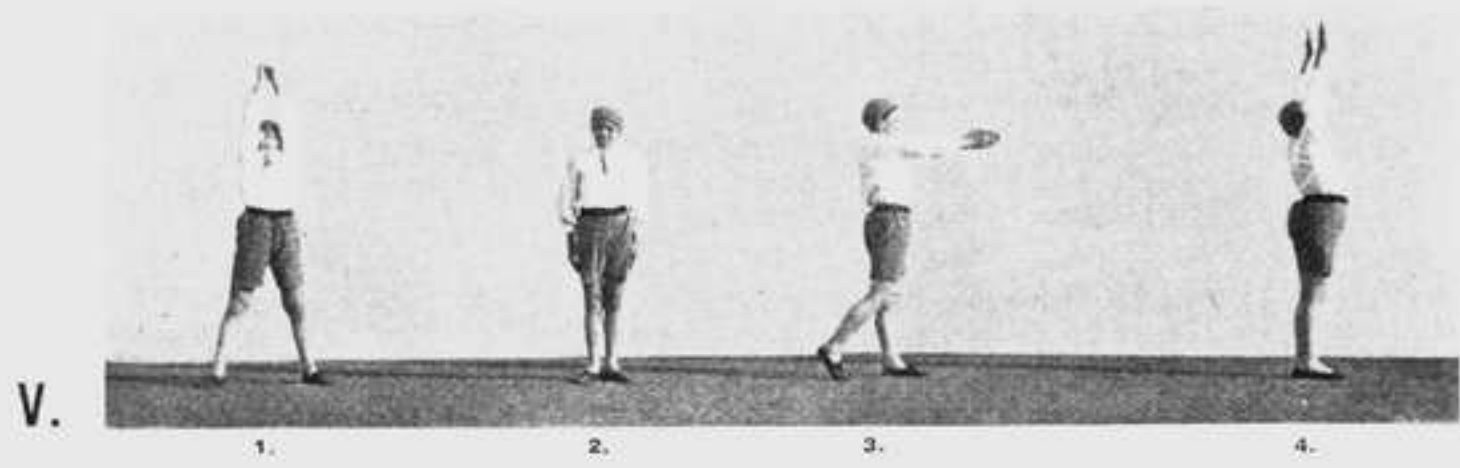
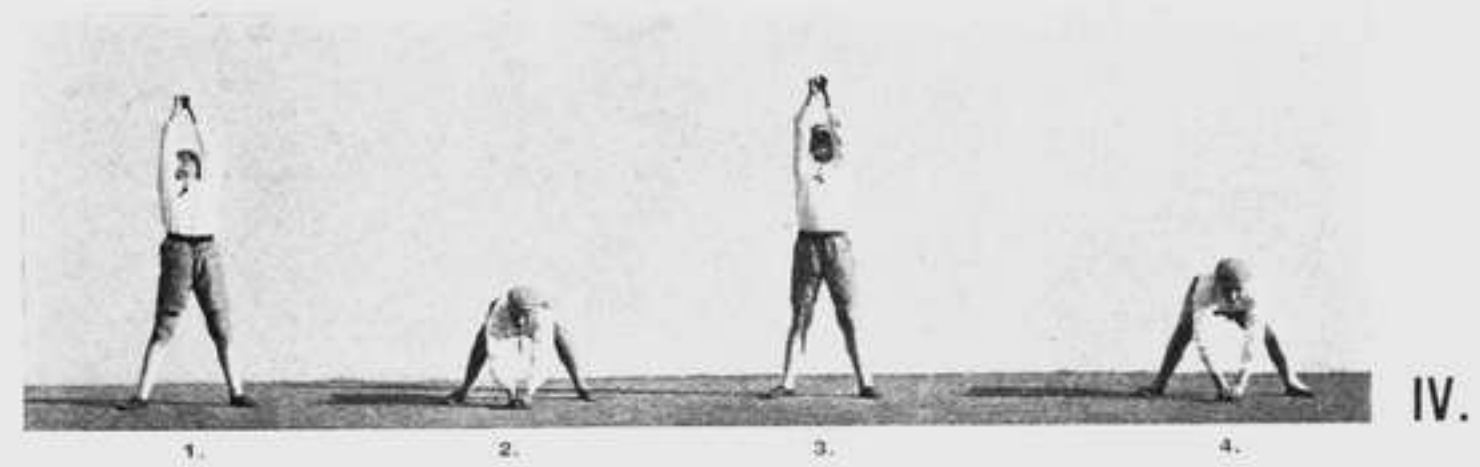
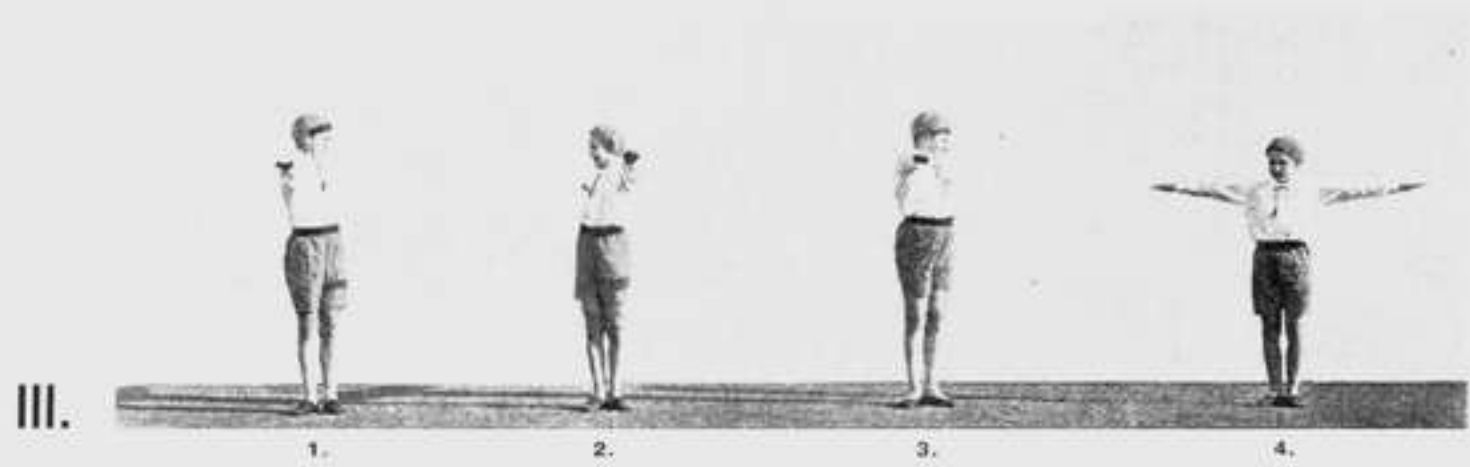
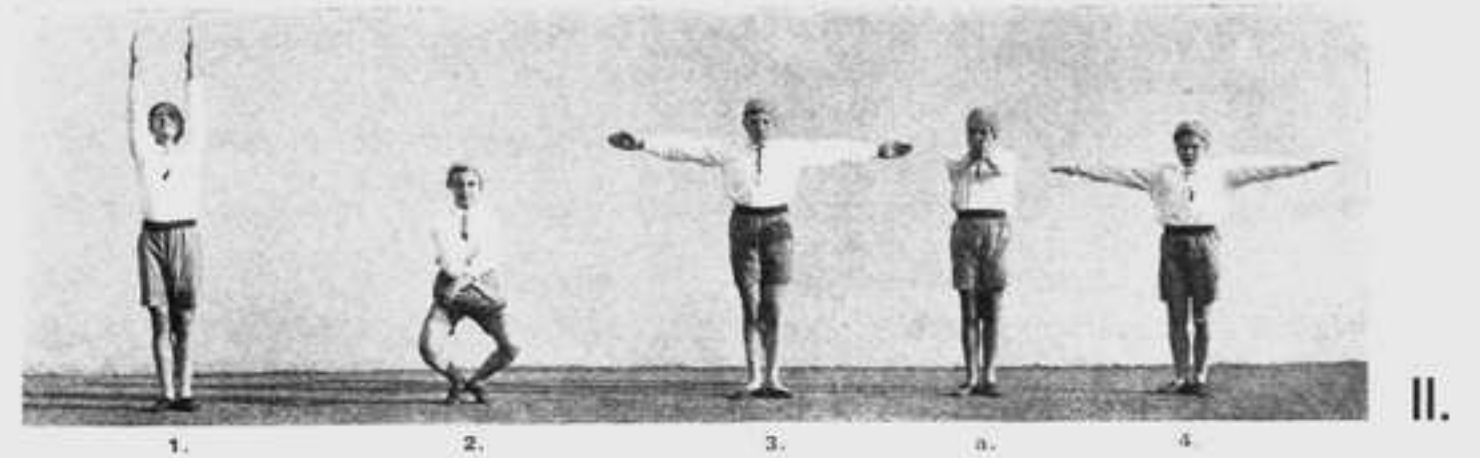
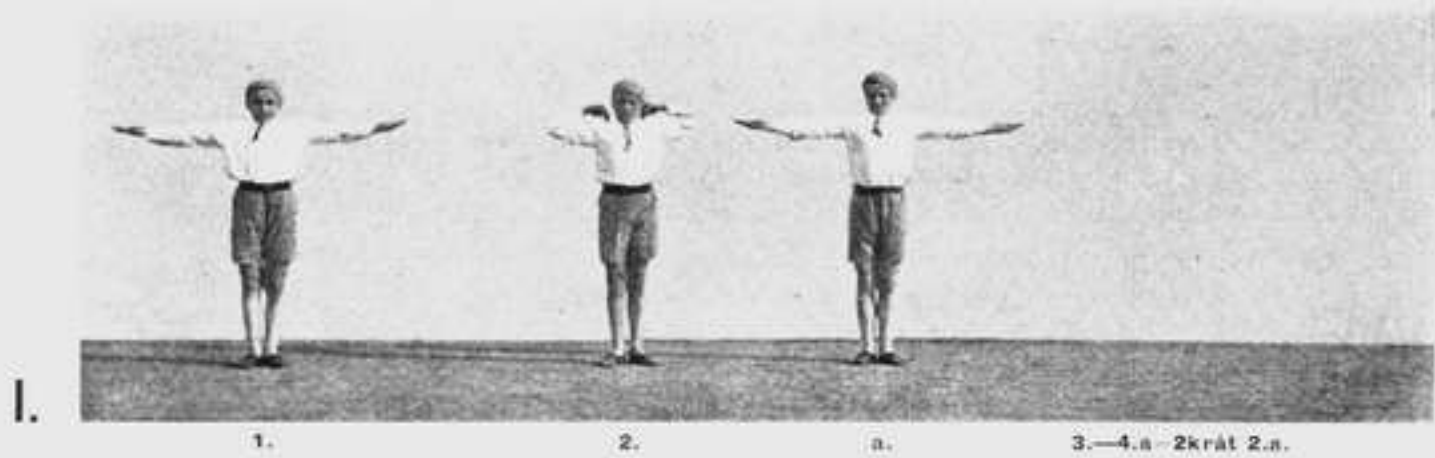
## II. ODDÍL.

- I. 1. Výdrž v postoji — upažit (dlaní);  
2. výdrž v postoji — ohnout upažmo, prsty se dotýkají ramen;  
a. výdrž v postoji — paže napnout (dlaní);  
3.—4. opakuje se 2krát 2.a. doba (cvičí se uvolněně a spojitě).
- II. 1. Výdrž v postoji — vzpažit (palcová);  
2. podrep — upažením připažit dovnitř uvolněně;  
3. vztyk, stoj spatný — upažit, palce vzhůru;  
a. výdrž v postoji — předpažit dovnitř s potleskem o dlaně;  
4. výdrž v postoji — upažit (hřbetní).
- III. 1. Výdrž v postoji — paže výdrž — otočit trup na levo o  $90^\circ$ ;  
2. výdrž v postoji — paže výdrž — otočit trup na pravo o  $180^\circ$ ;  
3. výdrž v postoji — paže výdrž — otočit trup na levo o  $180^\circ$ ;  
4. výdrž v postoji — paže výdrž — otočit trup zpět rovně.
- IV. 1. Výskokem stoj rozkročný — vzpažit dovnitř, ruce v pěst, dlaněmi k sobě;  
2. podrep roznožmo — předklon — švihem paží napřed úder pěstmi do země, ruce u sebe;  
3. vztyk, vzpřim — předpažením vzpažit dovnitř, ruce v pěst u sebe;  
4. opakuje se 2. doba.
- V. 1. Opakuje se 3. doba IV. taktu;  
2. výskokem stoj spatný — upažením připažit;  
3. půlobrat v levo, stoj zánožný v pravo — předpažit (palcová);  
4. přisunem v pravo stoj spatný — vzpažit, dlaně vpřed.
- VI. 1. Předpažením vzpor dřepmo;  
2. paže výdrž na místě — odrazem malý odskok nohou nazad;  
3. odrazem nohou a stálým oporem rukou o zemi mírný výskok zánožmo o nohách v kolenu pokrčených;  
4. dopad do vzporu dřepmo.
- VII. 1. Vztyk, stoj spatný — předpažit (palcová);  
2. výdrž v postoji — vzpažit, palce vzad;  
3. výdrž v postoji — upažit (hřbetní);  
4. výdrž.
- VIII. 1. Výdrž v postoji — čelné kruhy dolů;  
2. výdrž v postoji — připažit, základní postavení;  
3.—4. výdrž.

Oddíl se cvičí 4krát, načež následuje vložka II.



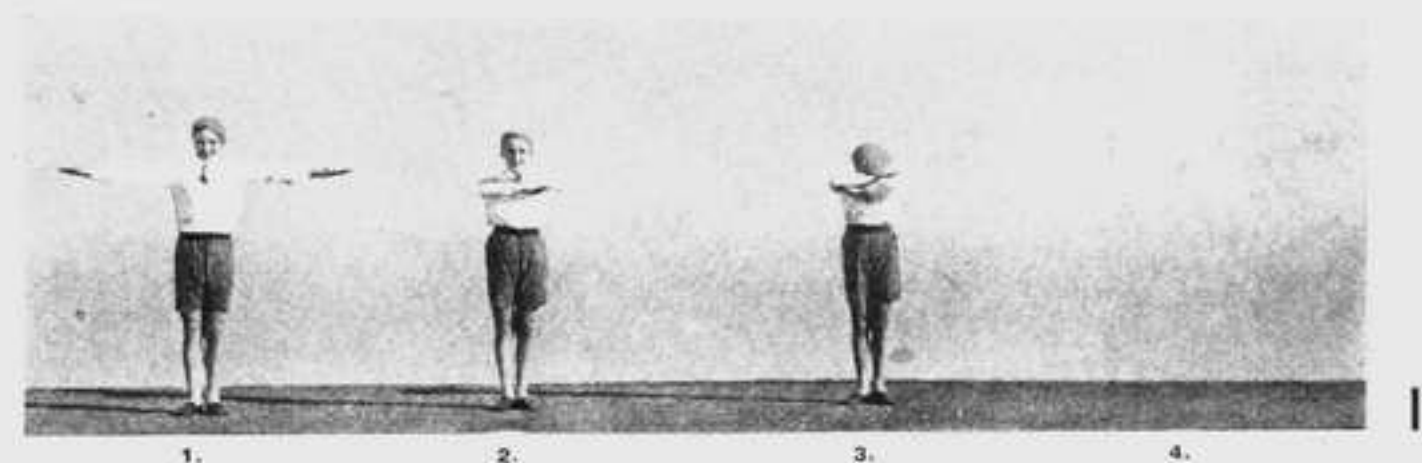
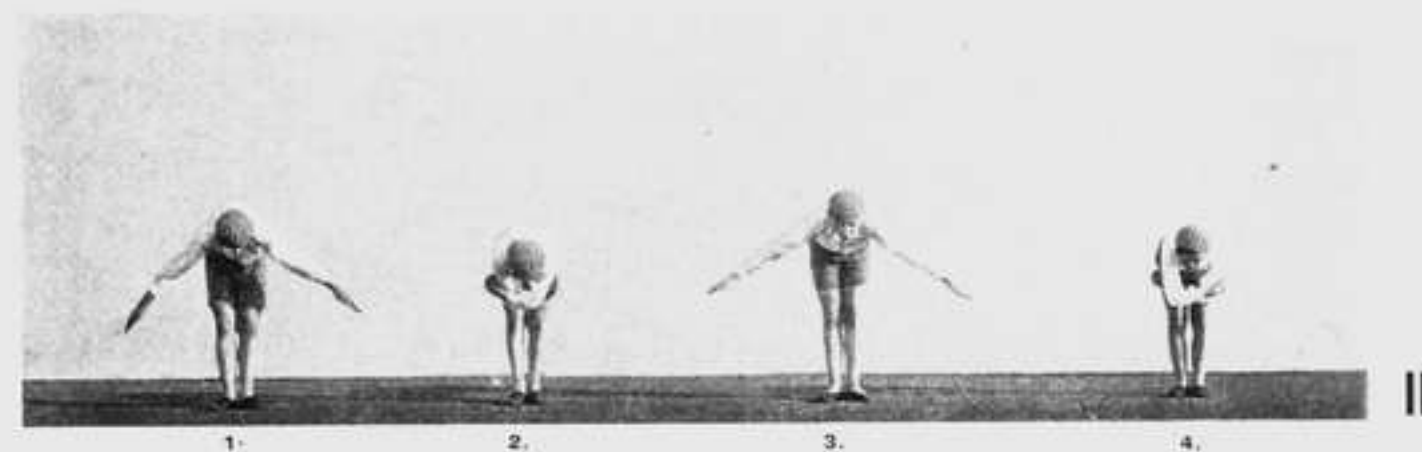
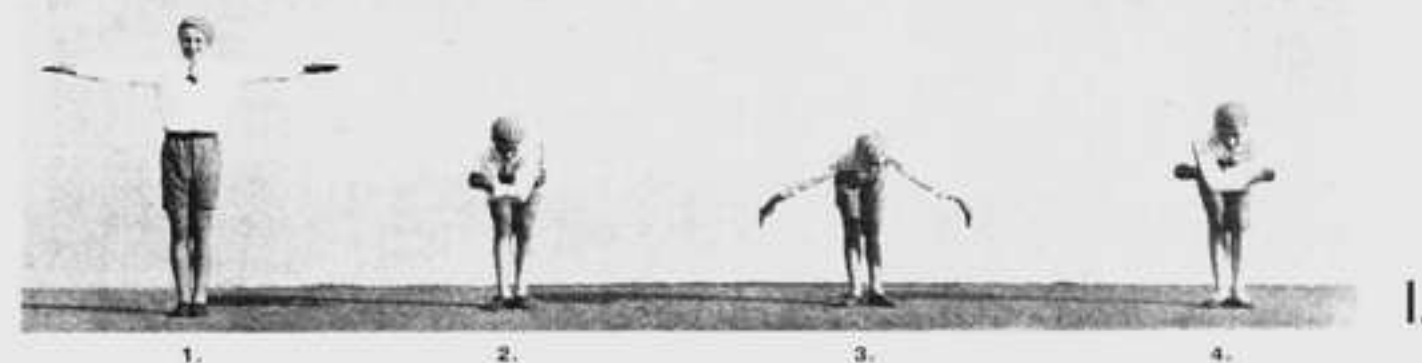
Základní postavení:



## II. VLOŽKA.

- I.
  1. Výdrž v postoji — upažit (hřbetní);
  2. výdrž v postoji — předklon — hmit v předklonu — předpažit dovnitř uvolněně;
  3. výdrž v postoji i v předklonu — hmit v předklonu — předpažit zevnitř uvolněně;
  4. opakuje se 2. doba.
- II.
  1. Opakuje se 3. doba I. taktu;
  2. opakuje se 2. doba I. taktu;
  3. opakuje se 3. doba I. taktu;
  4. opakuje se 2. doba I. taktu.
- III.
  1. Výdrž v postoji — vzpřim — upažit (hřbetní);
  2. výdrž v postoji — skrčit předpažmo, předloktí na sebe;
  3. výdrž v postoji i v poloze paží — hlavu sklonit na paže;
  4. výdrž.
- IV.
  1. Výdrž v postoji — hlavu vzpřimit — paže napnout stranou (hřbetní);
  2. výdrž v postoji — připažit, základní postavení;
  - 3.—4. výdrž.

Vložka se cvičí pouze jednou a ihned následuje III. oddíl.



### III. ODDÍL.

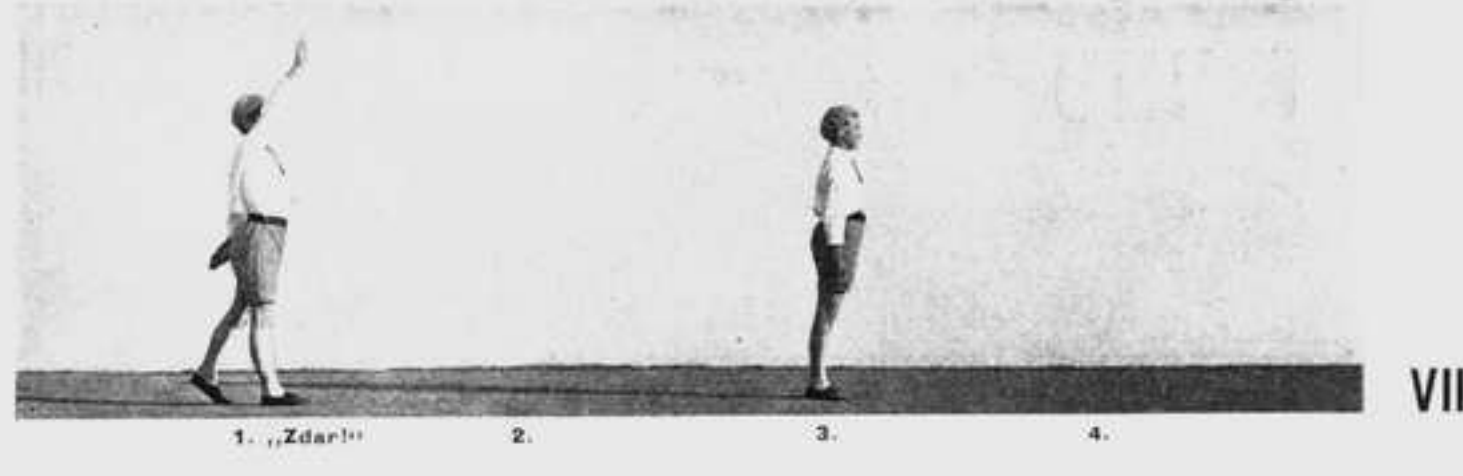
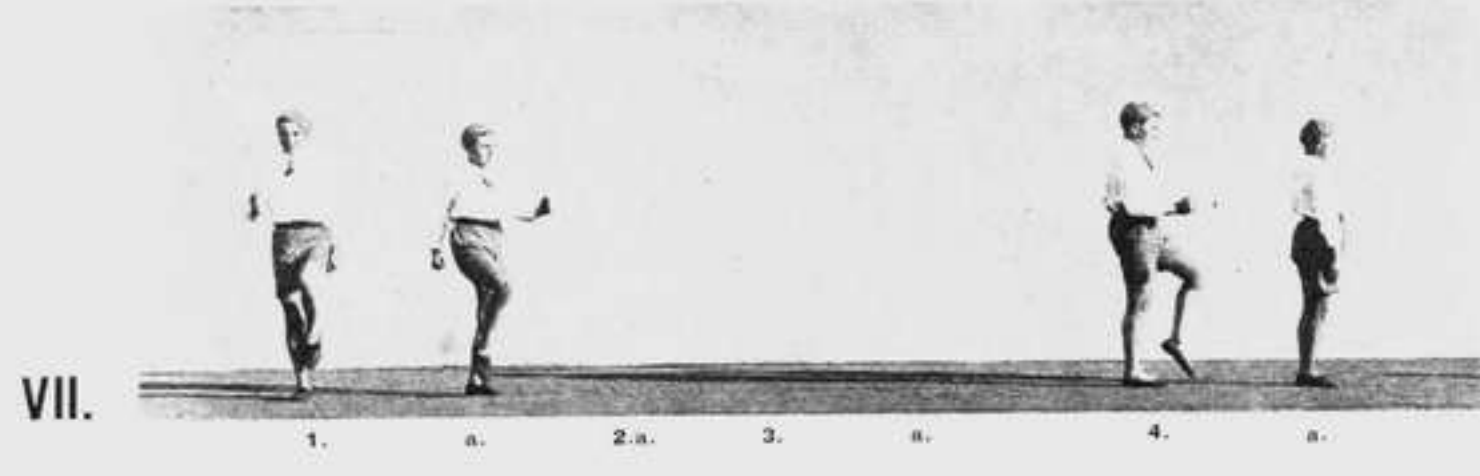
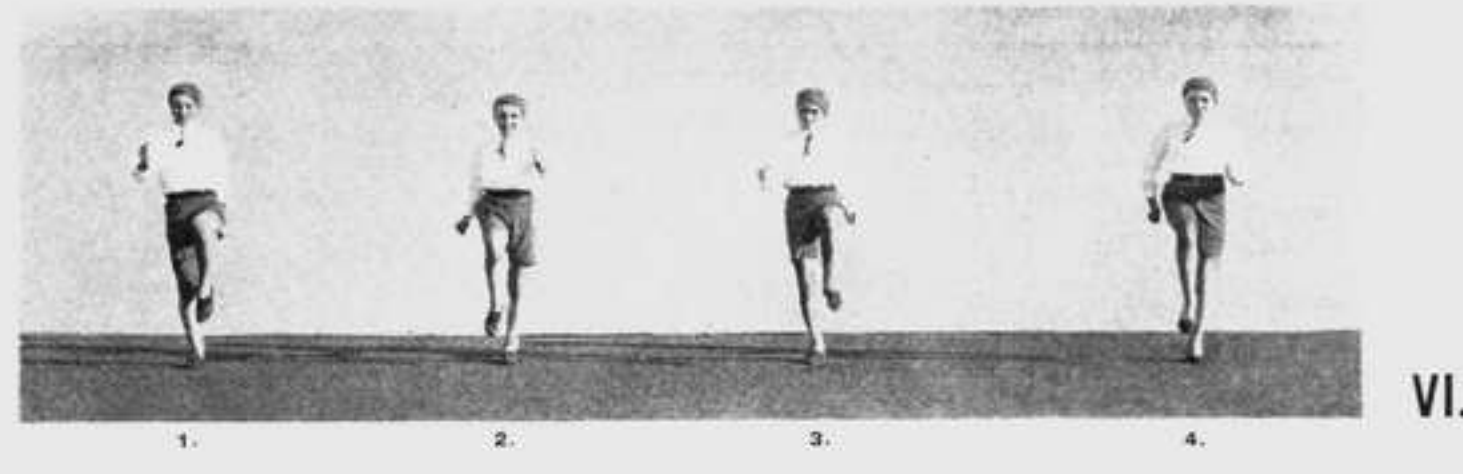
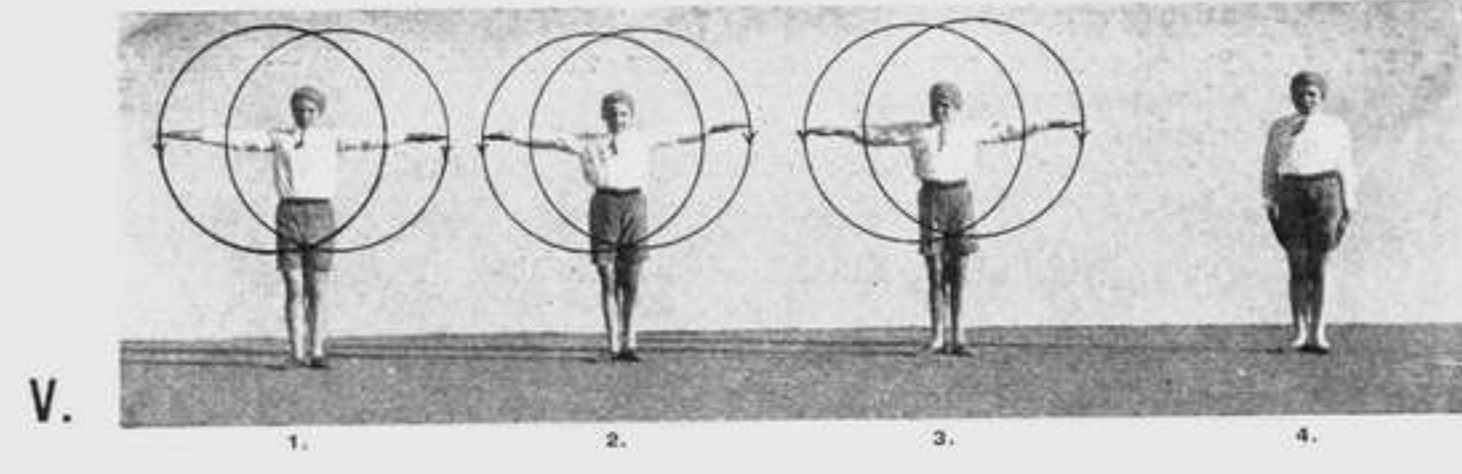
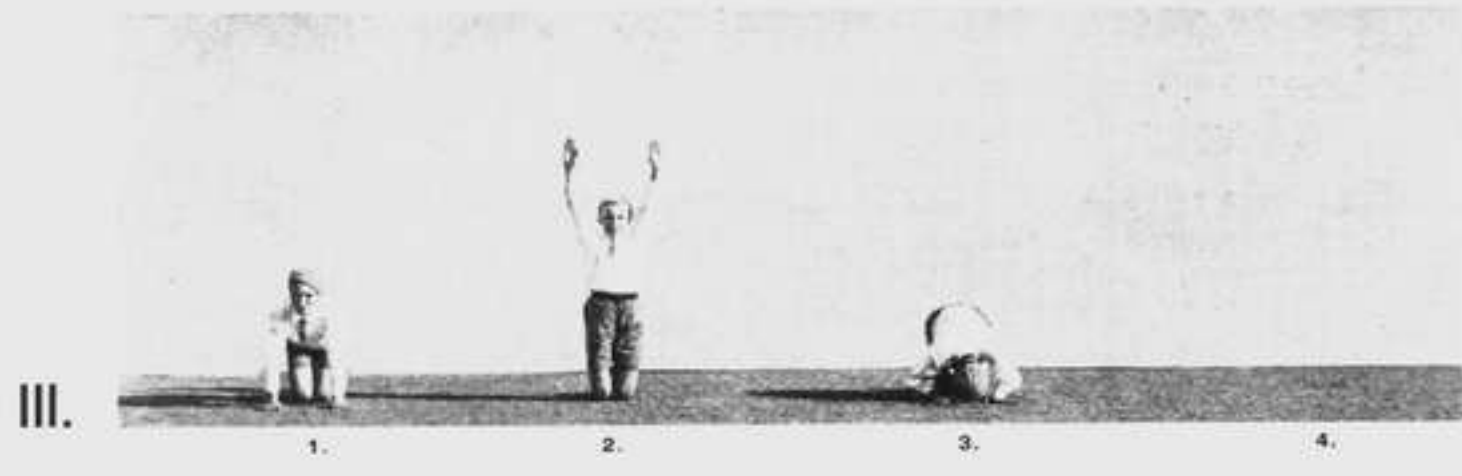
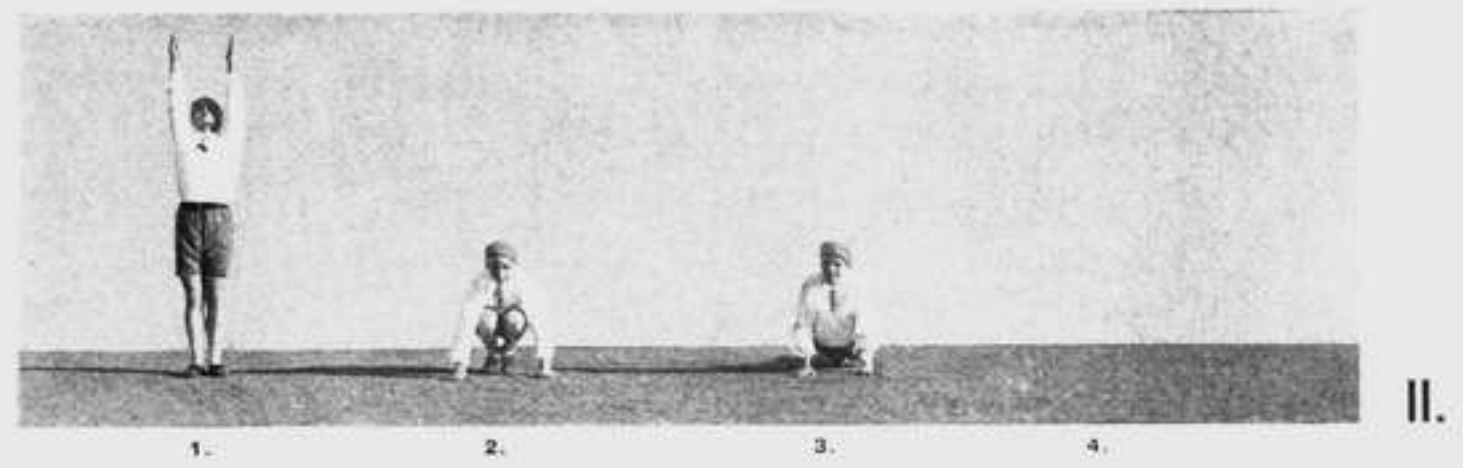
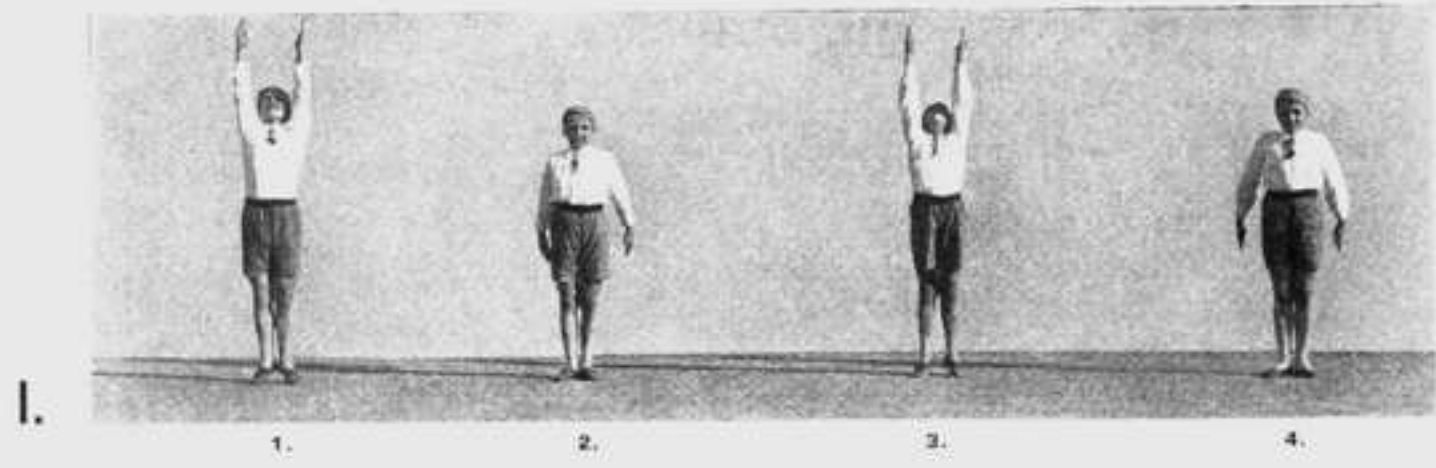
- I. 1. Výpon — předpažením vzpažit, palce vzad;  
2. pokles — předpažením zapažit;  
3. opakuje se 1. doba;  
4. opakuje se 2. doba.
- II. 1. Výdrž v postoji — předpažením vzpažit, palce vzad;  
2. předpažením vzpor dřepmo;  
3. vzpor ležmo za rukama;  
4. výdrž.
- III. 1. Vzpor klečmo;  
2. výdrž v postoji — vzpřim — předpažením vzpažit, dlaně vpřed;  
3. předklonem klik klečmo — hlavu sklonit mezi paže;  
4. výdrž.
- IV. 1.—2. Zvolna vzpřim, vzpor dřepmo;  
3. vztyk, stoj spatný — upažit (hřbetní);  
4. výdrž.
- V. 1. Výdrž v postoji — čelné kruhy dolů;  
2. opakuje se 1. doba;  
3. opakuje se 1. doba;  
4. výdrž v postoji — připažit.
- VI. 1.—4. Čtyři pochodové kroky na místě s vysokým ohýbáním nohou v kolenou (začíná levá) — paže pohybují se volně podle těla.
- VII. 1.—4. Osmi klusovými krůčky na místě půlobrat v levo, stoj spatný (i zde pohybují se paže jako při běhu — nedrží se ztrnule na prsou) a počítá se: jedna a dva a tři a čtyři a čtyři a.
- VIII. 1. Stoj výkročný v pravo — předpažit v pravo vzhůru (dlaň vpřed) — zapažit v levo, palec vpřed; zvolat „Zdar!“.  
2. výdrž;  
3. přísunem v pravo stoj spatný — připažit, základní postavení;  
4. výdrž.

Oddíl se cvičí 4krát, pak následuje sestup a odchod.



Základní postavení:

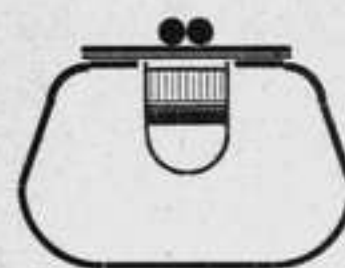






Potřebné prací látky na cvičební a vycházkové kroje žádejte jen se značkou **SOCHOR** na okraji. Jsou pevné a jejich barvy se v prádle a na slunci ani nehnou.

Ochranná **SOCHOR** značka.

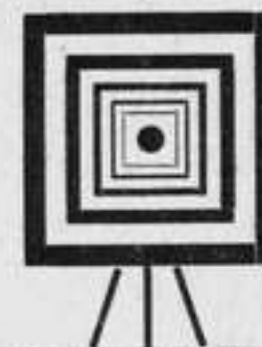


## KOŽENÉ ZBOŽÍ

dámské kabelky všech druhů, tobolky, nákupní a cestovní brašny, aktovky, kožené a fibrové kasety koupíte nejlépe a levně u fy

## KAREL ŠIKÝŘ

Praha II, průjezd Lido-bio - Telefon 262-04  
Přiodvolání na insert poskytneme 10<sup>0</sup>/<sub>0</sub> slevy



FOTOGRAF

**DÍTĚ**

VINOHRADY

ANGLICKÁ 11

TELEFON 273-05



## NEZAPOMEŇTE NA DOBROU KNIHU

Všechny knihy, kdekoliv vydané má na skladě

### Ú. D. K. N.

ANT. SVĚCENÝ, Praha II,  
Hybernská 7, telefon 251-30  
Filialní knihkupectví Píseň, Národní Republiky 10, telefon 917; M.  
Ostrava, Nádražní 32, tel. 40-96

**Dvanáct pohádek z onoho světa.** Kniha pohádek V. Říhy. S ilustracemi J. Lady. Kč 25—váz.

**Pampeliška a jiné ruské obrázky.** Napsal a nakreslil ruský malíř Ivan Kalužný. Velké vydání (140 stran) Kč 40—váz., malé vydání (44 stran) Kč 25—váz.

**Čarovný svět.** Starodávné pohádky různých národů. Sestavila Marie Majerová. Ilustrace V. Hübschmanna. Kč 35—váz.

**Včelka Mája a její dobrodružství.** Román pro děti. Napsal W. Bonsels. Ilustrace J. Hrátek. Kč 12—váz.

**Zlatý pramen.** Sto let české pohádky. Sestavila M. Majerová. Ilustrace Sl. Tusar. Kč 20—brož.

**Doktor Hrbáček.** Román dítěte. Napsal V. Štolc. Ilustroval St. Hudeček. Kč 10—váz.

MALOT: **Doma.** Román. Kč 15—brož., Kč 21—váz.

MALOT: **Opuštěný.** Román o 2 dílech. Kč 30—brož., Kč 42—váz.

MALOT: **Sestřička.** Román. Kč 15—brož., Kč 21—váz.

STEVENSON: **Dobrodružství Davida Balfowra.** Dobrodružný román. Kč 8—brož., Kč 17—váz.

STEVENSON: **Ostrov pokladů.** Dobrodružný román. Kč 8—brož., Kč 17—váz.

WHITE-ADAMS: **Radiová sopka.** Dobrodružný román. Kč 4—brož., Kč 12—váz.

WINTER: **Nerudův odkaz.** Feuilletony, arabesky, črty a povídky. Kč 6—brož., Kč 14—váz.

DICKENS: **Příběhy Olivera Twista.** Román o 2 dílech. Kč 20—brož., Kč 32—váz.

DICKENS: **Malá Dorritka.** Román o 3 dílech. Kč 45—brož., Kč 63—váz.

Na skladě u všech knihkupců a kolportérů. Úplný seznam knih zdarma.

## LIDOVÁ POJIŠŤOVNA „ČECHOSLAVIA“

akciová společnost v PRAZE II., Krakovská ulice číslo 5.  
Telefony: 248-29, 270-79, 320-65. Aktiva Kč 200,000.000.-.  
Pojištěné kapitály na život Kč 650,000.000.-.

## PROVOZUJE VEŠKERÉ DRUHY POJIŠTĚNÍ

GENERÁLNÍ ZASTUPITELSTVÍ: pro západní Čechy: PLZEŇ, Prokopova čis. 15, tel. 511 - pro Moravu a Slezsko: BRNO, Joštova 4, tel. 357-32 - pro Slovensko a Podkarp. Rus: BRATISLAVA, Lorencova 11, tel. 2741.

HLAVNÍ ZASTUPITELSTVÍ: Pardubice, Nám. Legii čis. 263, telefon 282 - České Budějovice, Lannova 12 - Mladá Boleslav, Rašínova čis. 760-III. - Moravská Ostrava, Reální číslo 172, telefon 3632.