



# **CVIČENÍ**

# **PROSTNÁ DOROSTENCŮ**

---

**SESTAVY**

**K III. DĚLNICKÉ**

**OLYMPIADĚ**

**V ROCE 1934**

**1934**

**VYDAL TECHNICKÝ VÝBOR MUŽŮ**

B80 234

**H TĚLOCVIČNÝCH JEDNOT ČESKOSLOVENSKÝCH**

# TĚLESNÁ CVIČENÍ A SRDCE

*Srdce je důležitým činitelem při provádění tělesných cviků. Je nesporné, že při cvičení činnost srdeční vzrůstá a že srdce musí vykonávat zvýšenou práci.*

*Proto na zdravém srdci tolik záleží!*

*Je přímo povinností každého člena a členky Dělnických tělocvičných jednot, aby dbali o správnou funkci tohoto nejdůležitějšího orgánu.*

*Nápoje, obsahující draždidla a různé jedy, vyvolávají zvýšenou činnost srdeční a tím způsobují při častém nebo dokonce pravidelném požívání poruchy, které mohou být při zvýšené námaze příčinou onemocnění, mdloby a pod. Proto se doporučuje všem, kdož si chtějí udržeti zdravé srdce, aby pili žitnou kávu. Je to spojeno s několika výhodami:*

*V první řadě žitná káva neškodí srdci, nýbrž spíše ještě je uklidňuje a tím i posiluje. Dále je žitná káva vysoce výživná a usnadňuje vývin svalstva, které při výkonech tělocvičných hraje tak významnou roli. Konečně nelze však zapomenouti ani hospodářského významu žitné kávy, která je mnohem levnější nežli jiný nápoj a nevyžaduje při své přípravě tolik cukru ani mléka.*

*Žitná káva, která má mít všechny tyto vlastnosti, musí být ovšem vyrobena z prvotřídního žita a dobře sladována. V tomto směru vyniká žitná káva Čáslavka, která je vyráběna z čáslavského žita, patřícího k nejlepším našim žitům vůbec.*

*Doporučujeme proto všem členům a členkám D. T. J., aby zásadně pili žitnou kávu Čáslavku, která zvýší jejich výkony a přispěje k upevnění jejich zdraví.*

*Čáslavku žádejte ve všech obchodech. Kde není, sdělte to laskavě do továrny. Adresa zní: Závody Kosmos, Čáslav.*

## CVIČENÍ PROSTNÁ PRO DOROST.

K cvičení nastupují tři cvičenci (trojstup) v čelném postavení na šíři dlaně od sebe a odpočítání od pravé strany: první, druhý, třetí. První na pravé straně druhého (středníka), třetí na levé straně druhého. Druhý (střední) je stále na metě.

Časomíra 1—2, 1—4. — Ruch střední v taktu  $\frac{1}{4}$ . — Kde není zvláště uvedena poloha, je vždy přirozená.

Cvičení jest zpracováno v tomto pořadí:

PŘEDEHRA (8 taktů  $\frac{1}{4}$ , 32 dob).

ÚVOD (12 taktů  $\frac{1}{4}$ ) se cvičí v trojicích. Základní postavení stoj spatný, připazit. Cvičí se *jedenkrát*. Krajníci položí čapku přesně v mezimetí (t. j. 1 m od mety) a přejdou v sed zkřížmo v pravo vpřed.

MEZIHRA (8 taktů  $\frac{1}{4}$ , 32 dob) — na poslední dobu 8. taktu, 32. dobu: *vzpor* zkřížmo v pravo vpřed (ruce se oprou o zemi vedle těla), jinak po celou dobu mezihry je *sed* zkřížmo v pravo vpřed.

I. ODDÍL (8 taktů  $\frac{1}{4}$ ) se cvičí v trojicích *čtyřikrát*. Po prvé se cvičí ze vzporu zkřížmo v pravo vpřed, při opakování již ze stoje spatného.

MEZIHRA (4 takty  $\frac{1}{4}$ ).

VLOŽKA 1. (4 takty  $\frac{1}{4}$ ) různost.

MEZIHRA (4 takty  $\frac{1}{4}$ ).

II. ODDÍL (16 taktů  $\frac{1}{4}$ ) se cvičí na metách *dvakrát*. Základní postavení stoj spatný, připazit, v I.—VIII. taktu ruce v pěst, v IX.—XVI. taktu ruce otevřené.

MEZIHRA (4 takty  $\frac{1}{4}$ ).

VLOŽKA 2. sestává z *přechodu* (4 takty  $\frac{2}{4}$ , 8 dob) do trojic a z 8 taktů  $\frac{2}{4}$  (16 dob) cvičení (různost) *kymácení toporného*.

MEZIHRA (4 takty  $\frac{1}{4}$ ).

III. ODDÍL (8 taktů  $\frac{1}{4}$ ) se cvičí v trojicích *dvakrát*, krajníci jsou v mezimetí (kryjí se na čapku). Základní postavení stoj spatný, připazit (ruce otevřené).

MEZIHRA (4 takty  $\frac{1}{4}$ ).

ZÁVĚR (12 taktů  $\frac{1}{4}$ ) se cvičí v trojicích *jedenkrát*. Při ukončení tohoto závěru (12 taktů, 4. doby) bude dán povel praporkem s náčelnického můstku: „Kupředu — sraz!“, což musí být provedeno spojitě.



Jako první podmínkou sestav pro dorost jest, aby všichni dorostenci tyto sestavy nacvičovali a také na III. Olympiádě vystoupili. Kde nebudou dorostenci do počtu (trojice), bude dobře, když zařadíme do trojice mladšího člena jako *středníka*, který však musí také cvičiti sestavy členské. Trojici sestavujte vždy tak, aby ve středu byl větší anebo menší, krajníci však pokud možno stejní. (Příklad: Závěr VII. takt.) K všestrannému nácviku se doporučuje, aby se cvičenci na změny střídali, a to: *v úvodu* (XI. takt, 3. doba) změna pro *prvního* a *třetího*; *v I. oddílu* (II. takt, 3. doba) změna pro *prvního* a *třetího*; *v závěru* (VI. takt, 3. doba a X. takt, 1. doba) změna pro *středního*. Dále jsou změny pro *středního* ve vložkách, celkem však snadno k zapamatování.

Při fotografování postupováno: kde nebylo nutno fotografovati trojici, je fotografován jednotlivec.

Hudební doprovod k sestavám a pochod dorostenců složil *Josef Kříčka* a lze je obdržeti pro klavír i dechové nástroje v Nákupním družstvu D. T. J. v Praze.

#### Poznámky k úvodu:

- I.-II. Při pochodu na místě je ohnutá noha v pravém úhlu, špička chodidla sklopena. Při osmé době zůstane pravá noha ohnuta a paže v poloze, které zaujmají při ohnutí pravé nohy.
- III. Start k běhu. Na 1 došlápne pravá noha, na 2 „připravit!“, koleno pravé je u chodidla levé nohy, na 3 je „pozor!“. Tělo se nadnese, pravá noha napne, aby tvořila s trupem přímku. Na 4 se vydrží a na vsuvku *a*) rychlý vztyk do stoje zánožného v pravo, skrčit zapažmo.
- IV.-V. Pravou nohou se počne klusat na místě. Skrčená noha tvoří tupý úhel, při čemž lýtko směřuje vzad, špička chodidla sklopena. Pohyby paží mocné jako při skutečném běhu. Při šestnácté době je pravá noha skrčena, aby pak při první době VI. taktu vykročila.
- X. Čapka se uchopí zpředu plnou rukou, aby při předpažení vzhůru byla při pozdravu v prodloužené paži.
- XI. *Krajníci* položí čapky asi 1 m zevnitř od čapky středního; *třetí* ji předá do levé ruky, kterou ji pokládá. Čapky musí býti v jedné rovině. 4. doba tohoto taktu koná se tak, že se ruce spojí pod pravým kolenem (prsty se vklíní do sebe), zároveň se noha suně nazad do stoje přednožného a trup se vzpřímí pokud možno nejvíce.
- XII. *Přešvih* skrčmo v pravo nazad se koná rychle, při čemž se ruce nesmějí pustit. Dokáže se to iehce, když se poněkud předkloníme a ihned opět vzpřímíme. V 3. době koná se stoj zákročný v levo tak velký, aby se po přisunutí pravé nohy přišlo zpět na metu, s nímž se počalo cvičit. Sed zkrřížmo koná se rychle. Tělo se spustí přímo dolů a vysedne na nohy, paže se volně přeloží před tělem na nohy.

#### Předehra (8 taktů $\frac{1}{4}$ )

#### ÚVOD (12 taktů $\frac{1}{4}$ )

*Trojice* u sebe na šíři dlaně, *střední* na *metě*. *První* na pravé straně *druhého* (*středního*), *třetí* na levé straně *druhého*. *Druhý* (*střední*) zůstane při cvičení stále na *metě*. — Časomíra: 12 taktů  $\frac{1}{4}$ . Ruch střední.

- I.—II. 1.—8: Osm pochodových kroků na místě povýš, až do *ohnutí* přednožmo (začíná levá), paže se volně pohybují jako při pochodu (*živě*, ruce otevřené). Při osmé době zůstane pravá noha ohnuta.
- III. 1: Trčít v pravo dolů, stoj spatný, vzpažit v pravo (dlaň vpřed), připažit v levo;  
2: vzpor klečmo v pravo;  
3: náponem v pravo vzpor dřepmo zánožmo v pravo;  
4: výdrž — *a*) vztyk, stoj zánožný v pravo, skrčit zapažmo.
- IV.—V. 1—8: Šestnáct klusových kroků na místě povýš (začíná pravá), skrčit zapažmo (paže se pohybují jako při běhu vpřed a vzad, ruce v pěst). Při 16. klusu zůstane pravá noha ohnuta, paže ve skrčení zapažmo.
- VI.—VII. 1—8: Jako takty I.—II. (začíná pravá).
- VIII. 1—4: Výdrž ve stoji spatném, připažit.
- IX. 1: Stoj výkročný v pravo, předpažit v pravo vzhůru (poloha hřbetní), zapažit v levo;  
2: přisunem v pravo stoj zkrřížný v pravo vpřed, výdrž paží;  
3: celý obrat v levo, stoj spatný, výdrž paží;  
4: výdrž.
- X. 1: Stoj zkrřížný v pravo vpřed, uchopit čapku pravou rukou, výdrž v levo;  
2: výdrž v postoji, mrštit v pravo vpřed vzhůru (čapku drží v ruce, poloha hřbetní), výdrž v levo;  
3: celý obrat v levo, stoj spatný, výdrž paží;  
4: výdrž.
- XI. 1: Stoj výkročný v levo, výdrž paží;  
2: výpad v pravo vpřed, předklon, předpažit v pravo, výdrž v levo;  
3: výdrž v postoji, položit čapku na zemi (*střední* na metu, *pravý* krajník na pravou stranu v mezimetí [1 m], *levý* krajník v levo stranou v mezimetí [1 m] levou rukou);  
4: předpažit dolů dovnitř (ruce spojit pod pravým kolenem), vzpřim, vztyk, přisunem v pravo stoj přednožný v pravo.
- XII. 1: *Přešvih* skrčmo v pravo nazad, stoj spatný, připažit;  
2: výdrž;  
3: stojem zákročným v levo a přisunem v pravo stoj zkrřížný v pravo vpřed, výdrž paží;  
4: sed zkrřížmo v pravo vpřed, paže volně před tělem (pravá paže na levé).

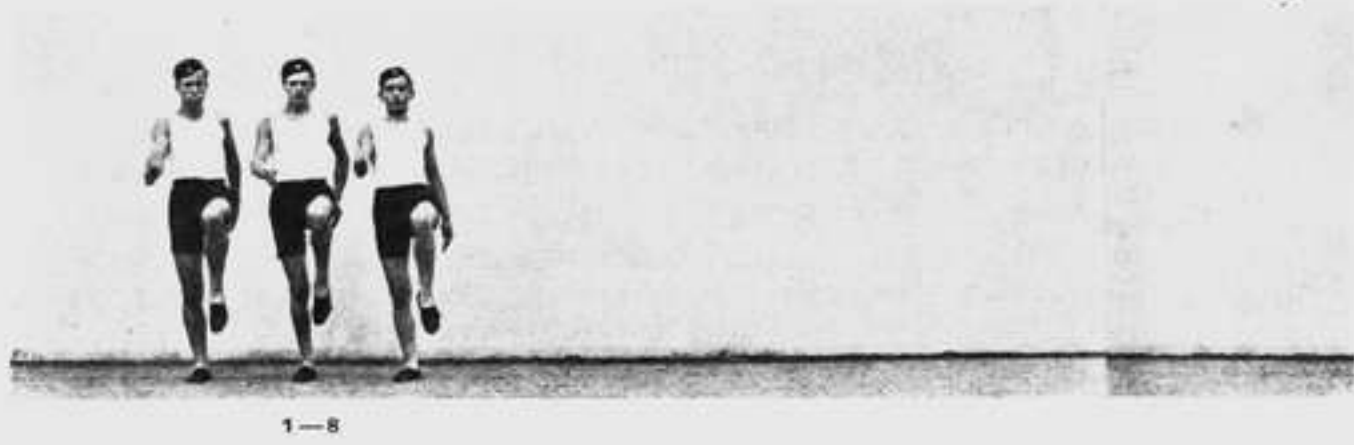
Úvod se cvičí jedenkrát.

Základní postavení:

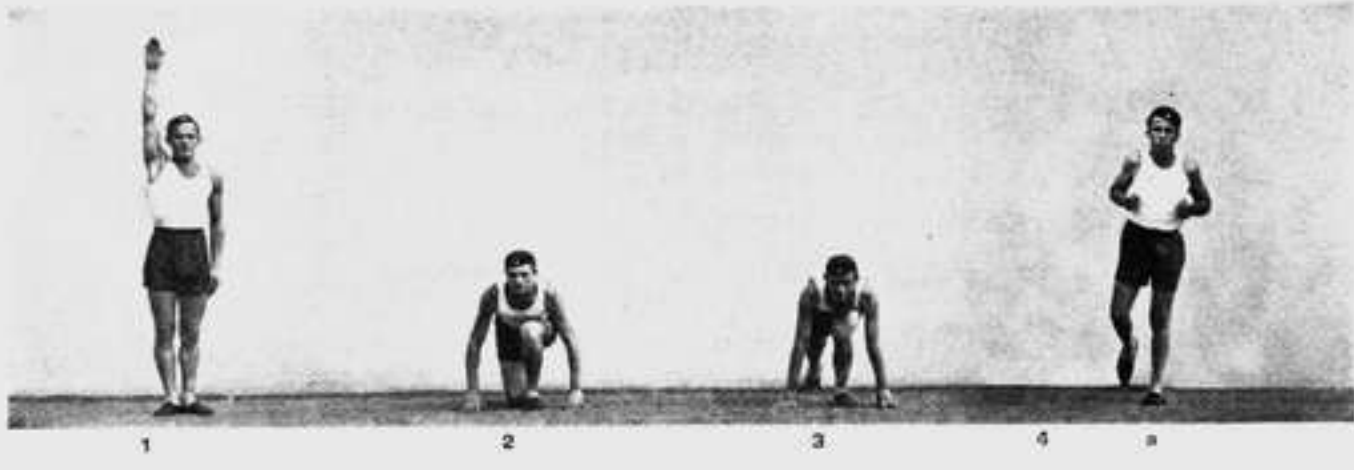


První, druhý, třetí (střední)

I.-II.



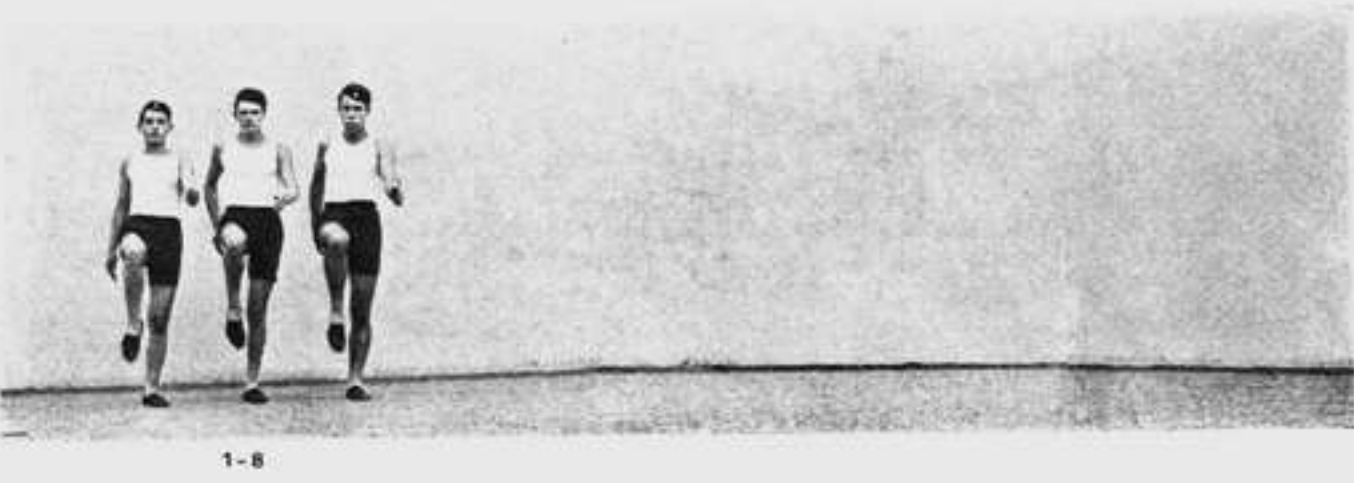
III.



IV.-V.



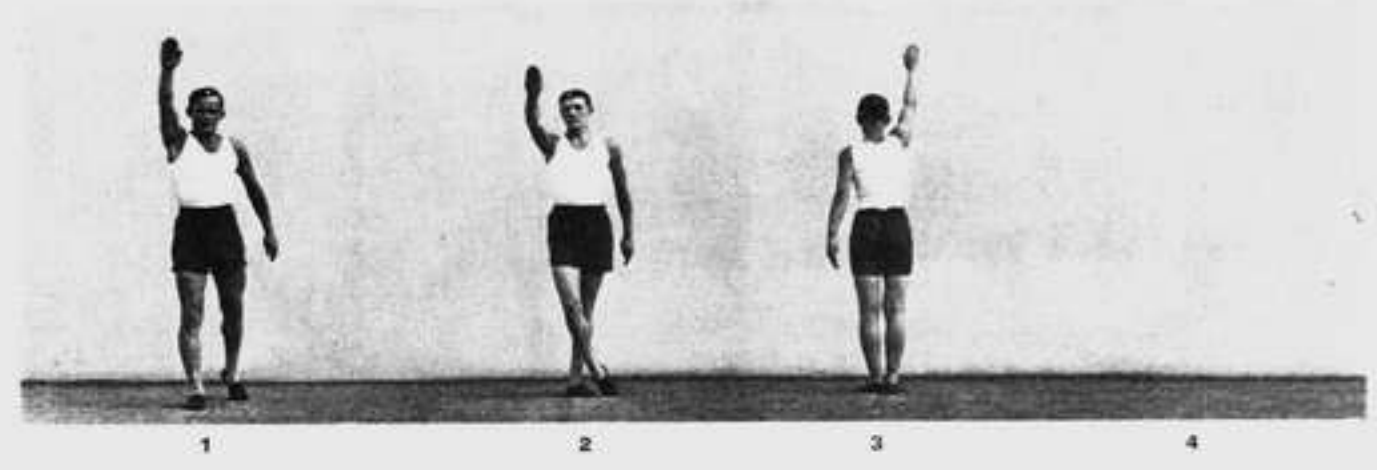
VI.-VII.



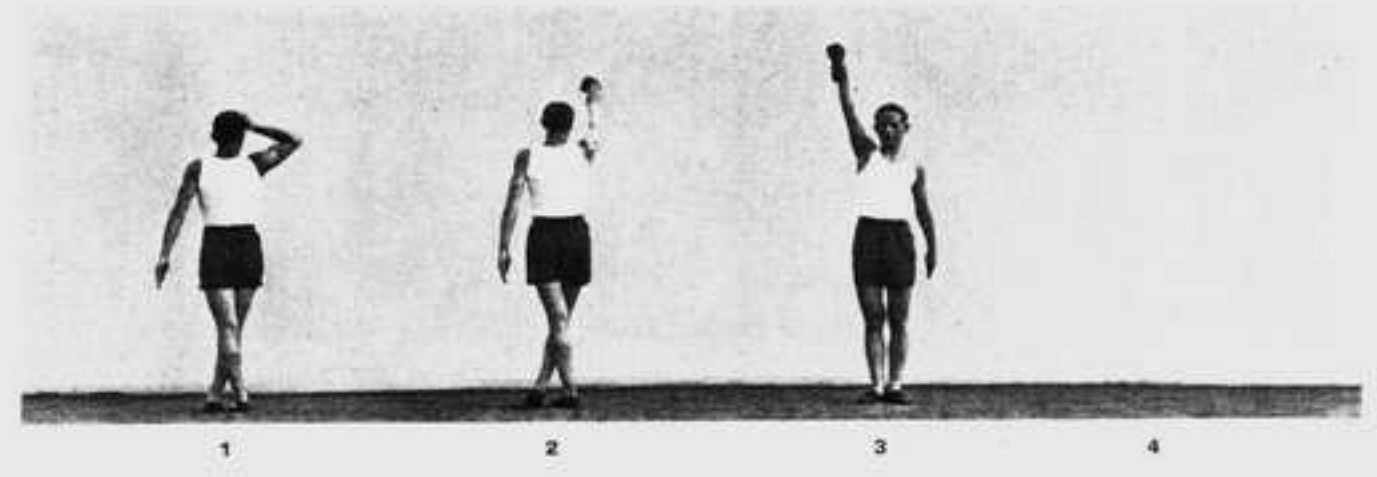
VIII.



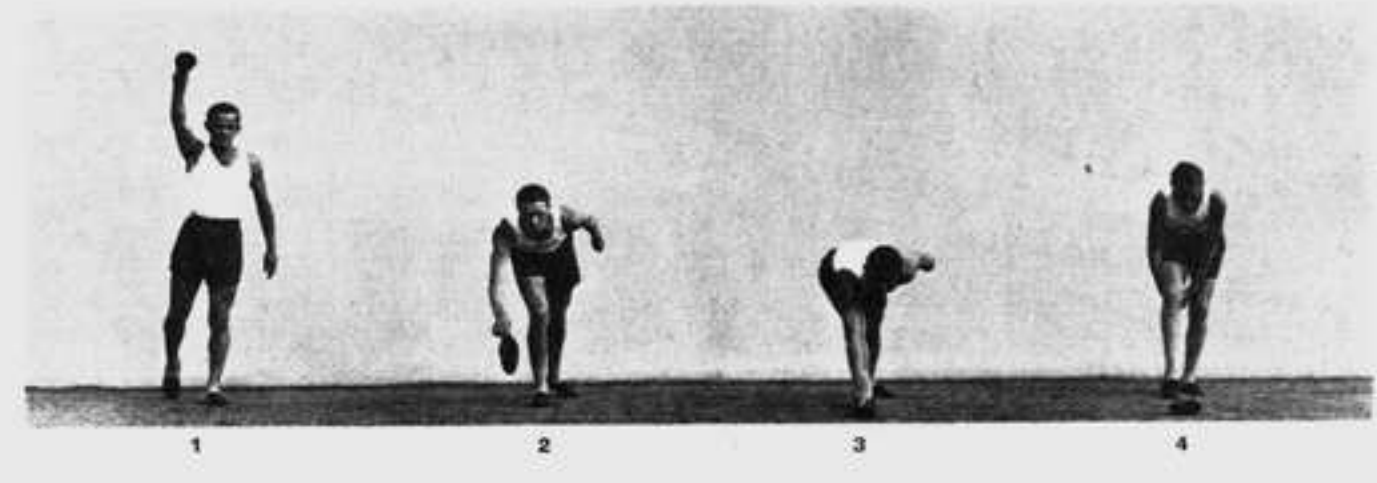
IX.



X.



XI.



XII.



XI.



3. doba v trojici.

Mezihra (8 taktů  $\frac{4}{4}$ )

VIII.



32. doba.

6

## ODDÍL I.

Základní postavení: vzpor zkřížmo v pravo vpřed (ruce se opírají vedle těla plnými dlaněmi o zemi); při opakování základní postavení: trojice u sebe na šíři dlaně, *druhý* na metě. Časomíra: 8 taktů  $\frac{4}{4}$ . Ruch střední.

- I. 1: Vztyk, stoj spojný, předpažit;  
2: dřep, předklon, paže založit za tělo (ruce v pěst, kolena jsou u sebe, nohy na plných chodidlech);  
3: vztyk, vzpřim, výdrž v postoji, vzpažit;  
4: výdrž.
- II. 1: Výdrž v postoji, ohnout předpažmo (ruce v pěst);  
2: výdrž v postoji, trčet vzhůru (ruce v pěst);  
3: *první* a *třetí* stoj úkročný (*první* v pravo, *třetí* v levo) — *druhý* výdrž v postoji, ohnout předpažmo dovnitř (ruce otevřené, pravá paže nahore);  
4: výdrž.
- III. 1: *První* a *třetí* výdrž v postoji, předklon, mrštit vpřed dolů dovnitř (paže co nejdále, dlaně k sobě) — *druhý* mrštit vzhůru zevnitř (dlaně vpřed);  
2: *první* a *třetí* vzpřim, přisunem (*první* v pravo, *třetí* v levo) stoj spatný, vzpažit zevnitř (dlaně vpřed) — *druhý* výdrž;  
3: vzpažením vzpor dřepmo;  
4: výdrž.
- IV. 1: Vztyk, stoj spatný, *druhý* uchopí krajníky kolem pasu — *první* uchopí levou rukou středního kolem pasu přes pravou paži, v pravo v bok — *třetí* uchopí pravou rukou středního kolem pasu přes jeho levou paži, v levo v bok;  
2—4: zatočit se o čtvrt kruhu v trojicích kolem *středního* třemi kroky (*první* napřed, *třetí* nazad), stoj spatný, výdrž paží.
- V. 1: Předklon, zanožit v pravo, výdrž paží;  
2: vzpřim, přinožit v pravo, výdrž paží;  
3: dřep, výdrž paží;  
4: vztyk, připažit.
- VI. 1: Půlobrat v pravo, stoj úkročný v levo, upažením vzpažit zevnitř (dlaně vpřed);  
2: přinožením v levo dřep, upažit;  
3: výdrž;  
4: vztyk, stoj zkřížný v pravo vpřed, připažit.
- VII. 1: Celý obrat v levo, stoj spatný, předpažit vzhůru;  
2: *první* mírným stojem předkročným v levo, *třetí* zákročným v levo, stoj spatný, sed na kolena na svého zadního (v předpažení uchopí paže předního) — *třetí* předpažit;  
3: výdrž v sedu, upažit v pravo, výdrž v levo;  
4: výdrž v sedu, v předpažení uchopit paži svého předního — *třetí* předpažit v pravo, výdrž v levo.
- VIII. 1: Vztyk, stoj spatný, připažit;  
2: půlobrat v pravo, stoj spatný, výdrž paží;  
3—4: výdrž.

Oddíl I. se cvičí čtyřikrát,

po prvé ze vzporu dřepmo zkřížmo v pravo vpřed,  
při každém dalším opakování ze

základního postavení:



7

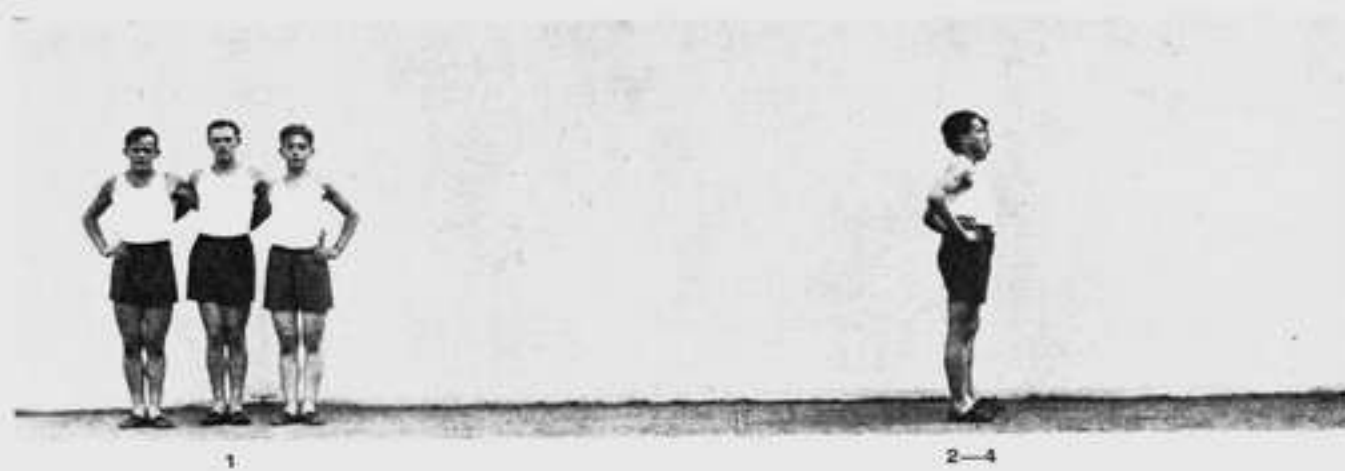
I.



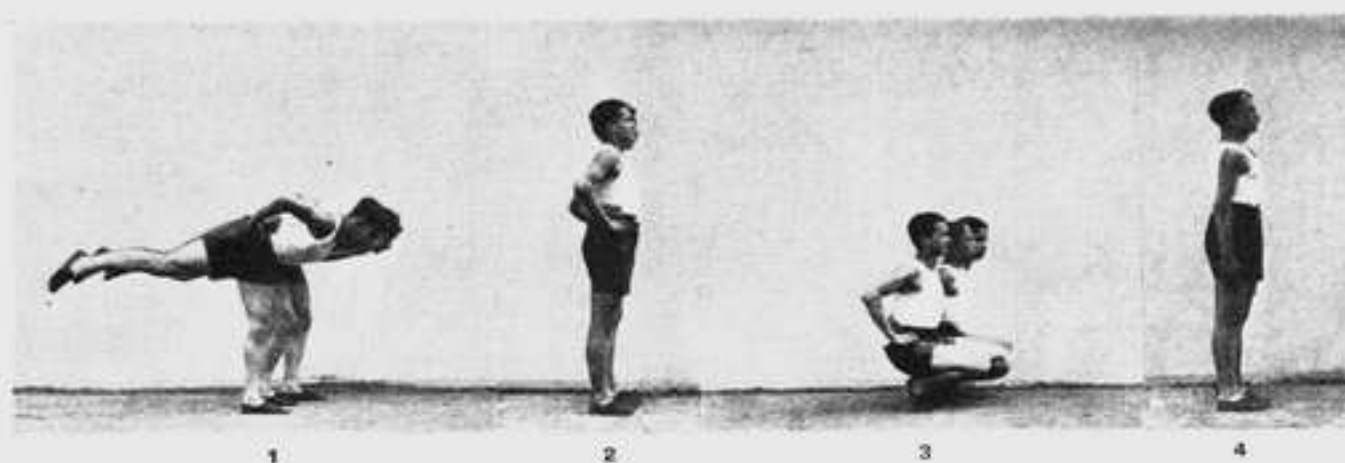
II.



III.



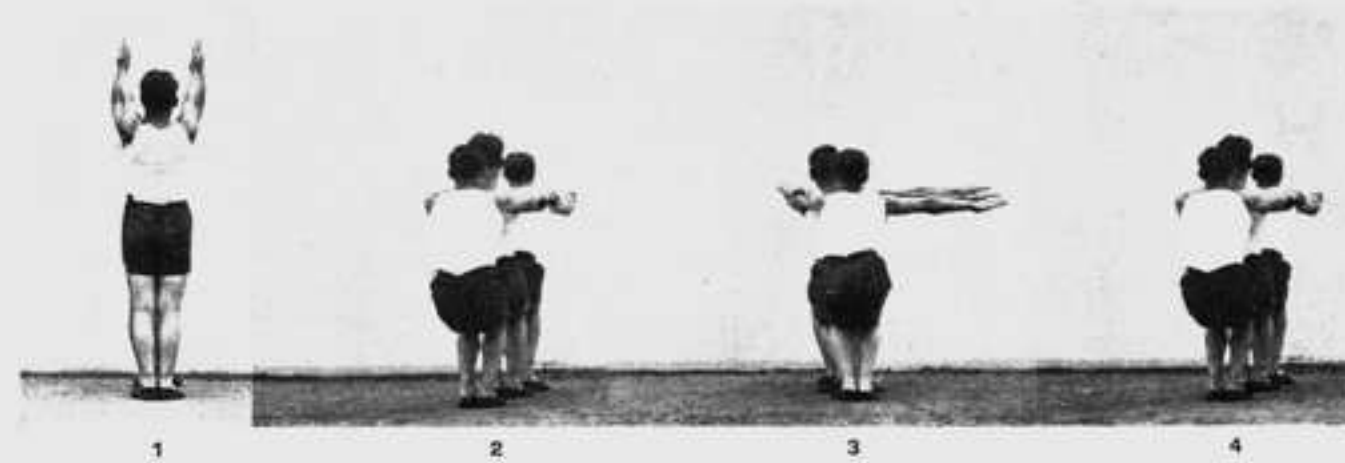
IV.



V.



VI.



VII.

VIII.



VII.



### Poznámky k I. oddílu:

Počíná se cvičití po mezihrě, při jejíž 32. době se cvičenci zvednou do vzporu zkrřížmo k usnadnění vztyku. Rukama se oprou vedle těla a nadzvednou trup tak, aby nohy byly na plných chodidlech.

- I. Všichni cvičí stejně v trojicích, na obrázku jsou pouze jednotlivci. Vztyk do stoje spojitý, t. j. paty i špičky chodidel u sebe, musí být vykonán rychle. Proto je nutné odrazit se rukama. Při dřepu jsou nohy na plných chodidlech a kolena u sebe, předklon tak hluboký, aby byl trup v poloze vodorovné, hled kupředu. Paže se založí za tělo tak, aby záloktí byla přimknuta k tělu, předloktí položena na zádech.
- II. Při ohnutí předpažmo směřuje záloktí vpřed, při trčení vzhůru, hled vzhůru. Stojé úkročné konají se přirozeně, ne příliš velké, paže jsou ohnuty předpažmo tak, aby pravé předloktí bylo položeno na předloktí levém.
- III. Předklony se konají hluboké, při nichž se hledí dolů za rukama, které mrští dolů dovnitř (dlaně u sebe) co nejdále mezi nohy. Na 2 střední vydrží, krajní přisunou vnější nohy a vzpaží zevnitř, na 3 pak vzpažením vykonají všichni vzpor dřepmo, při čemž se ruce pohybují nejkratší cestou.
- IV. Při vztyku se ihned uchopí kolem pasu; nejdříve uchopí střední krajníky, pak teprve přes jeho paže uchopí krajní středního, vnější ruce v bok. Na další tři doby se trojice zatočí o čtvrt kruhu třemi kroky. Střední koná kroky na místě, první napřed, třetí nazad.
- V. Při předklonu až po dřep se cvičenci stále drží kolem pasu a připažlí až při vztyku ve 4. době.
- VI. Všichni konají půlobrat v pravo do zástupu, stoj úkročný v levo a zároveň upažením vzpaží zevnitř, hled vzhůru. Přinožením v levo dřep, paty u sebe, kolena od sebe, aby postoj byl pevný, upažit v poloze hřbetní. Při vztyku se koná také stoj zkrřížný v pravo vpřed a připaží.
- VII. Celý obrat koná se na špičkách do stoje spatného. Nyní jsou cvičenci v opačném směru, třetí je vpředu, první vzadu. První vykoná mírný předkrok v levo do stoje spatného, třetí zákrok v levo do stoje spatného. Tento předkrok a zákrok konají se pouze tak veliké, aby si cvičenci sedli vzájemně jen na kolena a nekymáceli se. Všichni předpaží, druhý a první mají paže položeny na pažích předního.
- VIII. V 1. době se vykoná vztyk, připaží, v době 2. půlobrat v pravo a přejde do původního postavení. První je opět na pravé straně středního, třetí po levé straně. Z tohoto postavení se počne cvičit I. takt při opakování.

10

### Mezihra (4 takty)

#### VLOŽKA 1.

Trojice vedle sebe na šíři dlaně, střední na metě. — Základní postavení: stoj spatný, připažit. — Časomíra: 4 takty  $\frac{1}{4}$ . — Ruch střední. — (Různost.)

- I. 1: První půlobrat v pravo, stojem zákročným v levo a přisunem v pravo stoj spatný, připažit — druhý (střední) stojem předkročným v levo a přisunem v pravo stoj spatný, odpažit — třetí půlobrat v levo, stojem zákročným v pravo a přisunem v levo stoj spatný, připažit (ruce v pěst);  
2: výdrž v postoji, trojice se spojí v záloktí (ruce v pěst);  
3: výšvih přednožmo v pravo, výdrž paží (ruce v pěst);  
4: výdrž.
- II. 1—2: Zvolná dřep (první a třetí zády k sobě, druhý se strany), oprou se zády o sebe, výdrž paží (ruce v pěst);  
3—4: výdrž.
- III. 1—2: Zvolná vztyk, stoj spatný, výdrž paží (ruce v pěst);  
3: výšvih přednožmo v levo, výdrž paží (ruce v pěst);  
4: výdrž v postoji, připažit (ruce v pěst).
- IV. 1—4: Osm klusových kroků s půlobratem (první v levo, třetí v pravo) na metu — druhý osm klusových kroků na místě, při čemž přeje nazad na původní metu (začíná levá).



I.



II.

II

III.



IV.



### Poznámky k I. vložce:

Po čtvrtém opakování I. oddílu zůstanou cvičenci v trojicích a po mezihrě počnou cvičit vložku.

I. V 1. době přejdou k sobě tím způsobem, že *střední* vykoná předkrok a odpaží, *první* a *třetí* obratem zevnitř a zákrokem přiblíží se zády k sobě a k střednímu tak, aby se jej dotýkali a připaží. Na 2. dobu se spojí v záloktě, *krajní* uchopí *středního* a také sami sebe. V záloktě zůstanou spojení až do 3. doby III. taktu.

III. V 3. době vyšvihnou přednožmo v levo, ve 4. době pak vydrží v postoji a připaží.

IV. Koná se 8 klusových kroků na mety. Na 1. dobu všichni skrčí přednožmo v levo a skrčí zapažmo. Pak konají všichni 8 klusů, *střední* mírně nazad na původní metu, *krajní* zevnitř, aby při osmé době byli na metách v čelném postavení (*první* vykoná půlobrat v levo, *třetí* v pravo). Klusové kroky musí být konány tak velké, aby stačily k dosažení mety.

## Mezihra (4 takty)

### ODDÍL II.

Cvičenci cvičí tento oddíl na metách. Základní postavení stoj spatný, připažit (do VIII. taktu ruce v pěst, počínajíc IX. taktům ruce otevřené). Cvičení v prvních 8 taktech má vyjádřit sílu, proto je třeba polohy náležitě vyhranit. V dalších 8 taktech cvičí se uvolněné pohyby, které slouží k procvičení svalstva celého těla. Oddíl se skládá ze 16 taktů  $\frac{4}{1}$ .

I. 1—2: Stoj spatný, zvolna upažit v pravo (spojitě), výdrž v levo;  
3—4: výdrž v postoji, zvolna upažit v levo (spojitě), výdrž v pravo.

II. 1: Stoj spatný, předpažit;  
a: výdrž v postoji, upažit;  
2: výdrž v postoji, předpažit;  
a: výdrž v postoji, upažit;  
3: výdrž v postoji, předpažit;  
4: výdrž v postoji, upažit.

III. 1—2: Stoj spatný, zvolna vzpažit v pravo (spojitě), výdrž v levo;  
3—4: výdrž v postoji, zvolna vzpažit v levo (spojitě), výdrž v pravo.

IV. 1: Stoj spatný, skrčit upažmo;  
a: výdrž v postoji, trčit vzhůru;  
2: výdrž v postoji, skrčit upažmo;  
a: výdrž v postoji, trčit vzhůru;  
3: výdrž v postoji, skrčit upažmo;  
4: stoj úkročný v pravo, mrštit stranou.

V. 1—2: Výdrž v postoji, předklon, předpažit, vzpřim, skrčit zapažmo (spojitě);  
3: výdrž v postoji, trčit vzhůru;  
4: výdrž v postoji, skrčit upažmo.

VI. 1: Výdrž v postoji, mrštit stranou;  
a: výdrž v postoji, skrčit upažmo;  
2: výdrž v postoji, mrštit stranou;  
a: výdrž v postoji, skrčit upažmo;  
3: přísunem v pravo stoj spatný, trčit vzhůru;  
4: stoj úkročný v levo, upažit.

VII. 1—2: Výdrž v postoji, předklon, předpažit, vzpřim, skrčit zapažmo (spojitě);  
3: výdrž v postoji, trčit vzhůru;  
4: výdrž v postoji, skrčit upažmo.

VIII. 1: Výdrž v postoji, mrštit stranou;  
a: výdrž v postoji, skrčit upažmo;  
2: výdrž v postoji, mrštit stranou;  
a: výdrž v postoji, skrčit upažmo;  
3: přísunem v levo stoj spatný, trčit vzhůru;  
4: výdrž.

IX. 1: Půlobrat v levo, klek v pravo, upažit;  
2: přísunem v levo vzpor klečmo (ruce se oprou o zemi);  
3: mírný záklon, vzpažit zevnitř (předpažením, dlaně vpřed);  
4: výdrž.

Základní postavení:





- X. 1: Vzpřim, vzpor klečmo (paže předpažením);  
2: vzpor stojmo roznožmo (ruce zůstanou opřeny o zemi);  
3: vzpřim, mírný záklon, vzpažit zevnitř (dlaně vpřed);  
4: výdrž v postoji, předklon, předpažit dolů dovnitř (ruce co nejdále mezi nohy, dlaně u sebe);
- XI. 1: Výdrž v postoji, vzpřim, mírný záklon, vzpažit zevnitř (dlaně vpřed);  
2: výdrž v postoji, předklon, předpažit dolů dovnitř (ruce co nejdále mezi nohy, dlaně u sebe);  
3: vzpřim, výskokem stoj spatný, upažit (paže předpažením a vzpažením);  
4: výdrž.
- XII. 1: Podřep, odpažit;  
2: vztyk, stoj spatný, vzpažit zevnitř;  
3: vzpor dřepmo (paže upažením);  
4: výdrž.
- XIII. 1: Vzpór ležmo za rukama (nohy švihem nazad, ruce zůstanou na místě);  
2: klik ležmo za rukama, roznožit;  
3: vzpor ležmo za rukama, výdrž v roznožení;  
4: výdrž.
- XIV. 1: Výdrž ve vzporu ležmo za rukama, snožit;  
2: vzpor dřepmo;  
3: vztyk, stoj spatný, upažit;  
4: výdrž.
- XV. 1: Dřep, předpažit (nejkratší cestou);  
2: vztyk, stoj spatný, upažit;  
3: dřep, předpažit (nejkratší cestou);  
4: vztyk, stoj spatný, upažit.
- XVI. 1: Půlobrat v levo, stoj zanožný v pravo, hmit podřepmo, předpažit (pravá paže spodním obloukem, ruce v pěst);  
2: přísunem v pravo stoj spatný, hmit podřepmo, zapažit (připažením);  
3: hmit podřepmo, předpažit (připažením);  
4: stoj spatný, připažit (upažením).

Oddíl II. se cvičí dvakrát.

### Poznámky k II. oddílu:

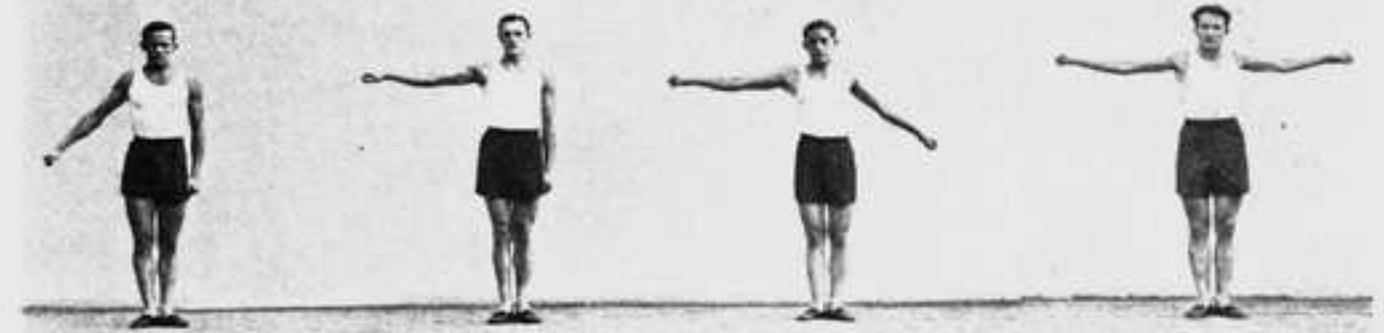
V taktích I. a III., kde jsou pohyby paží spojeny v dvě doby, musí být konány plynule, nikoli trhaně. V taktích II., IV., VI. a VIII., kde jsou vsuvky a), jsou pohyby rázné a vydatné; musí být také tak prováděny, jinak by svůj úkol nesplnily.

V. a VII. znázorňuje vzpírání břemene. Na dobu 1. a 2. koná se spojitě předklon, předpažit (uchopí se břemeno) a ihned vzpřim, skrčit zapažmo (břemeno se nadhodí na prsa); předloktí je proto kolmo, záloktí přimknuto k tělu. Na 3. dobu se mocně trčí vzhůru (vzpírá břemeno). Hled při tom sleduje pohyb paží.

IX. Při vzporu klečmo tvoří nohy v ohnutí pravý úhel, paže napjaty, hled kupředu. V 3. době konatí záklon co největší a vzpažit zevnitř, aby se paže pohybovaly zároveň s trupem a byly s ním v jedné přímkce.

X. Vzpór stojmo roznožmo koná se tak, že ve vzporu klečmo zůstanou ruce plnými dlaněmi na zemi a vzpřením se na ně napnou se nohy do stoje rozkročnému. Ve 4. době koná se předklon mocný, aby ruce přišly co nejdále mezi nohy a jsou dlaněmi u sebe, hled za rukama.

XVI. Hmity podřepmo a kmihy paží konají se plynule. Proto se musí kmihnout pažemi přesně do předpažení a při zapažení mírně se předklonit, aby paže přišly co nejdále vzad. Po docvičení jsou cvičenci čelem v opačném směru a oddíl opakují jednou, aby přišli opětně do původního postavení.



1 (spojitě) 2 3 (spojitě) 4

I.



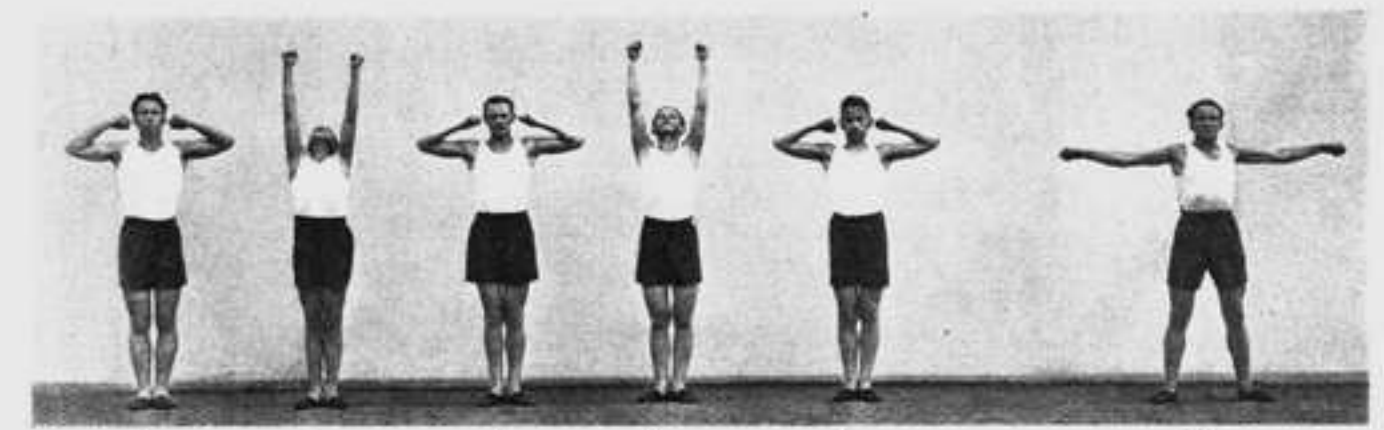
1 a 2 a 3 a 4

II.



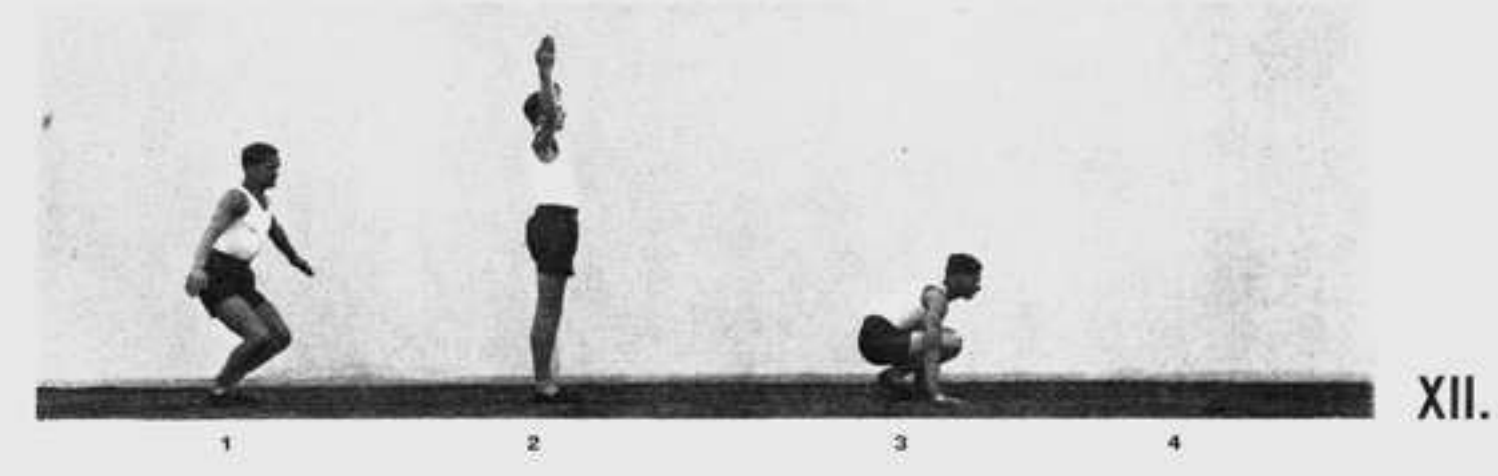
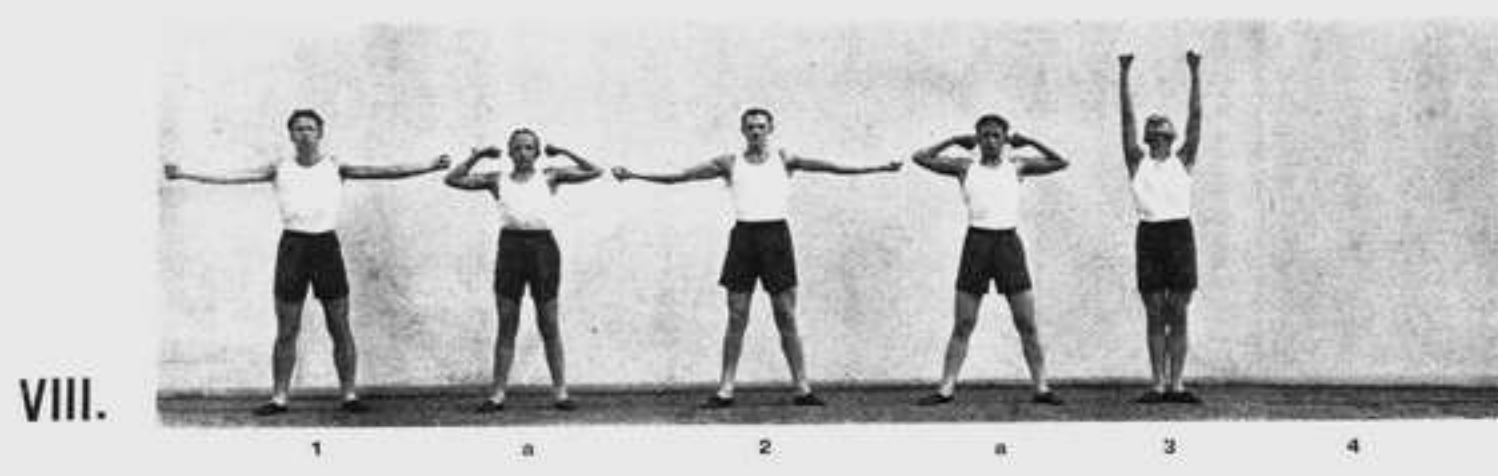
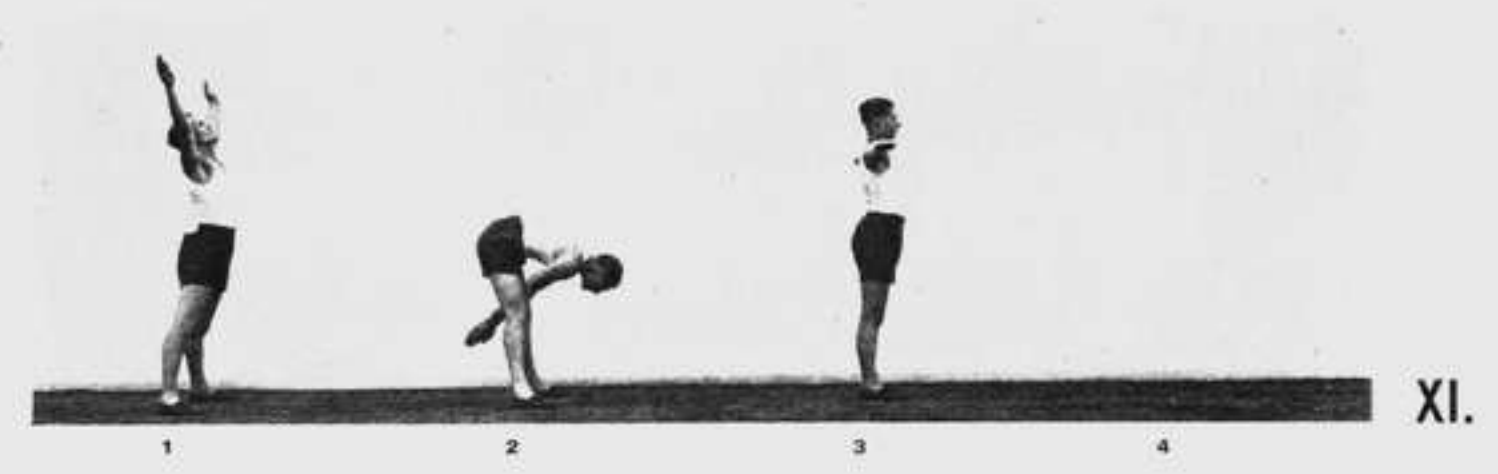
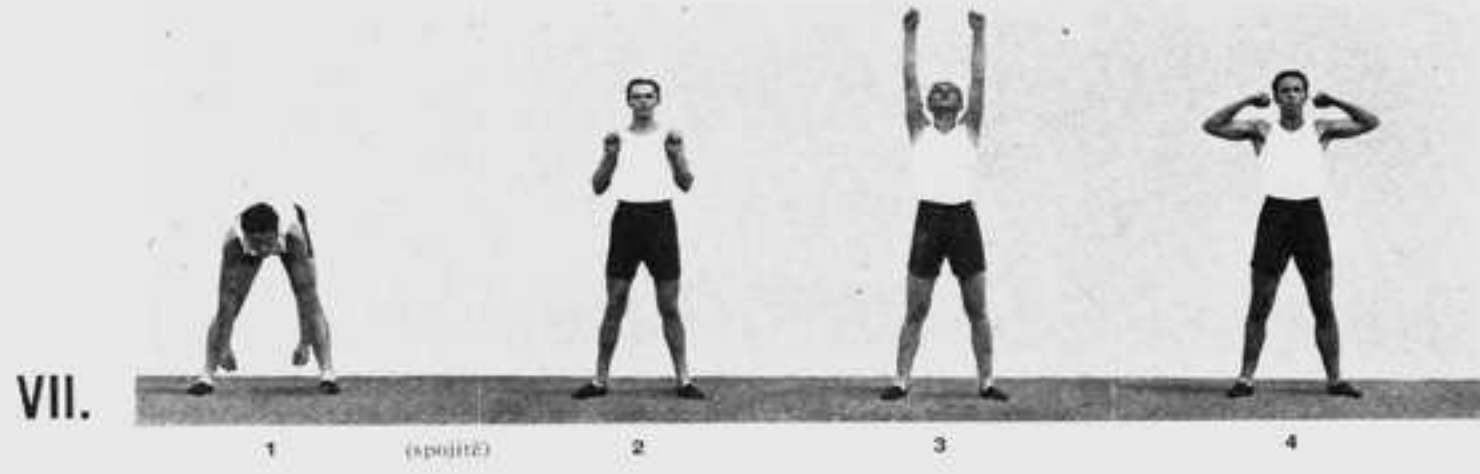
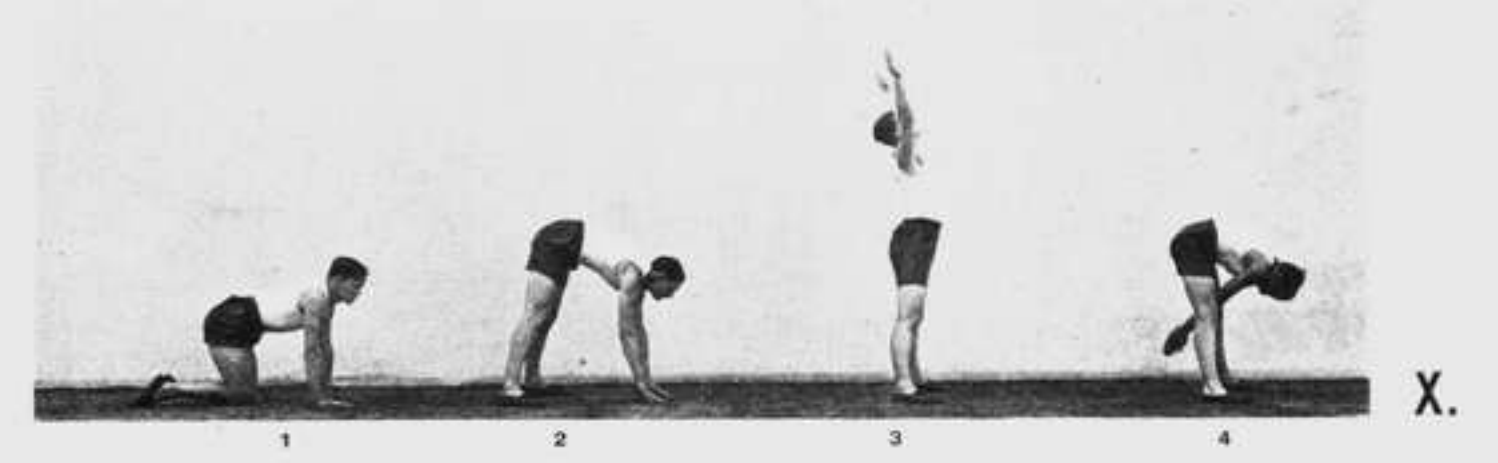
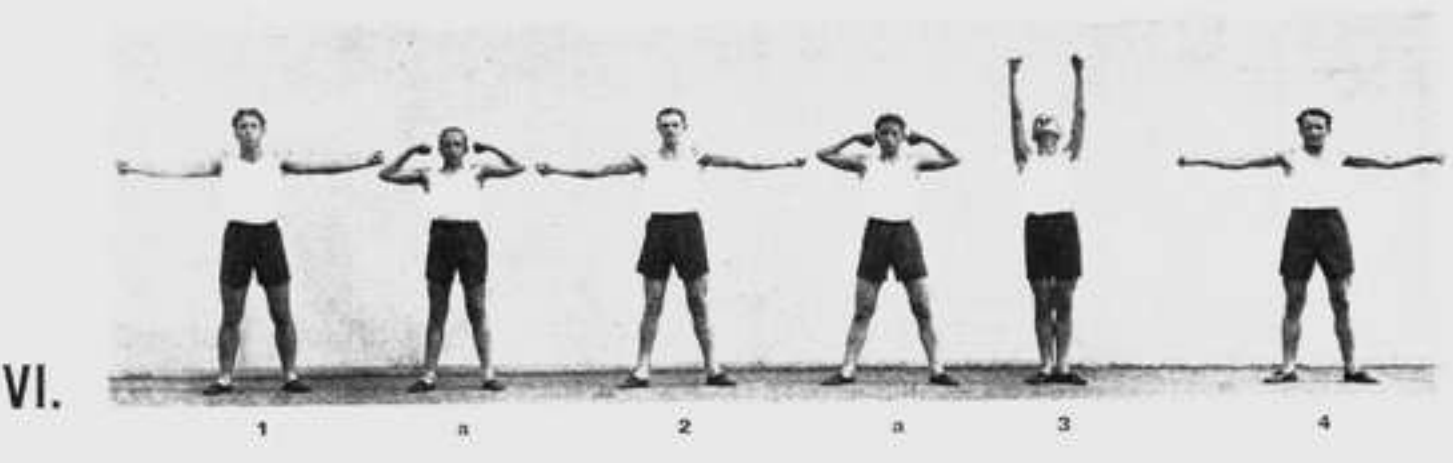
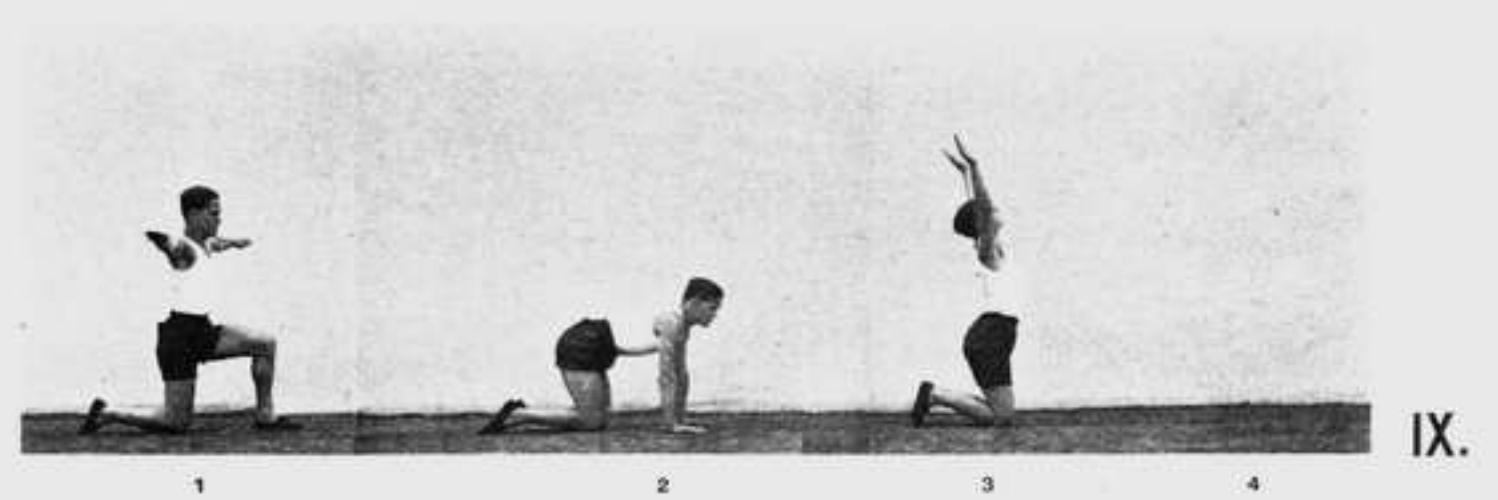
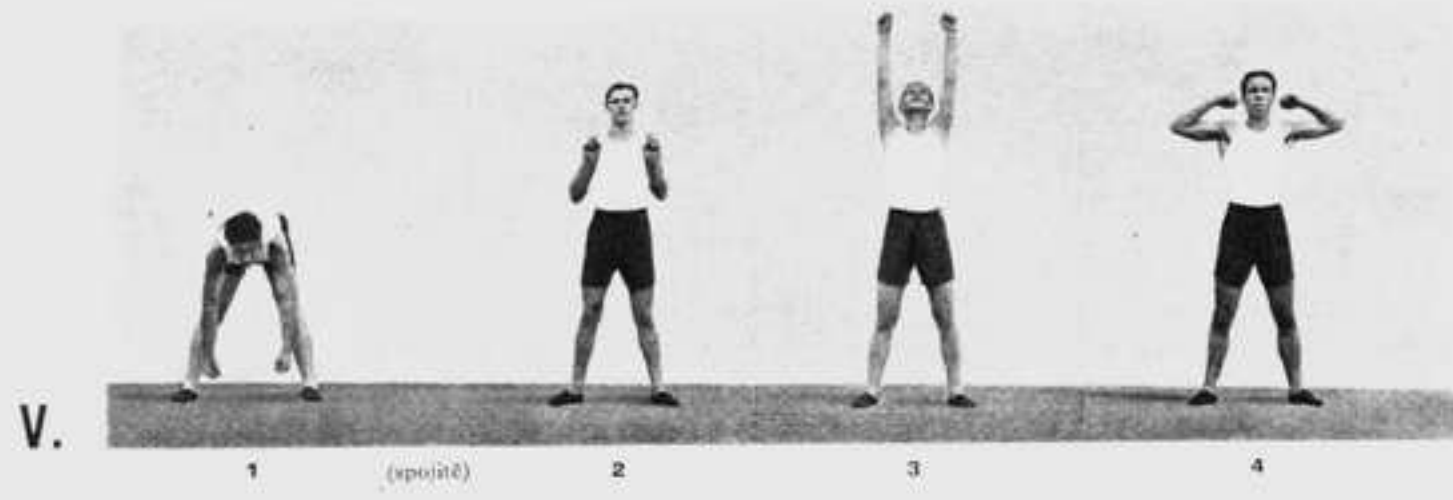
1 (spojitě) 2 3 (spojitě) 4

III.



1 a 2 a 3 a 4

IV.



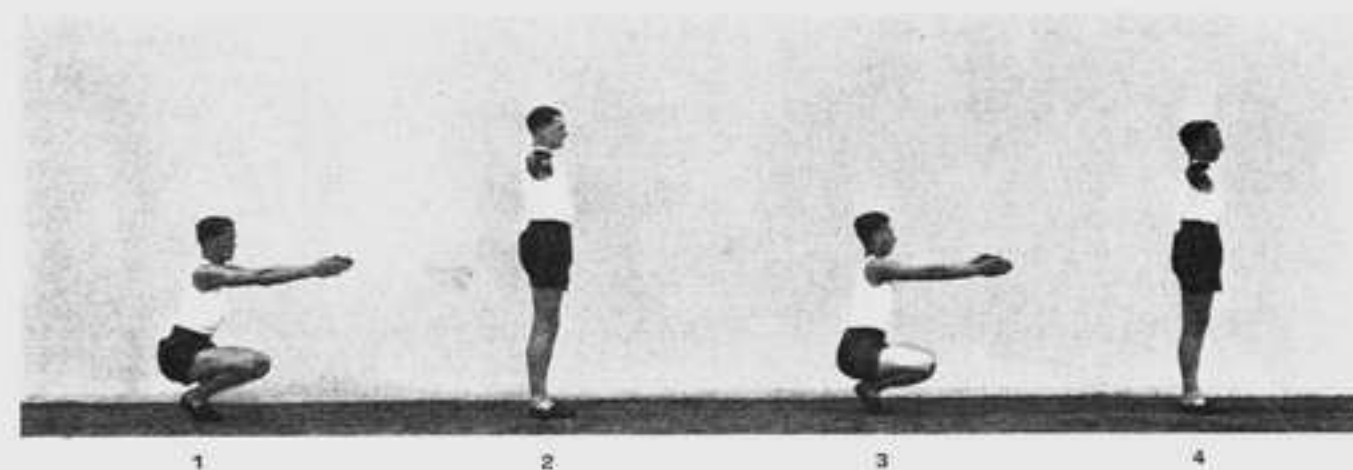
XIII.



XIV.



XV.



XVI.



18

**Mezihra** (4 takty)**PŘECHOD DO TROJIC** k 2. vložce (4 takty  $\frac{2}{4}$ ).

Trojice jsou v rozstupu na metách. Základní postavení: stoj spatný, připažit. — Takty I.—IV. cvičí *první* jak jsou uvedeny. *Třetí* totéž opačně.

- I. 1: Půlobrat v levo, stoj spatný, připažit;  
2: dřep, dohmat na kolena.
- II. 1: Krok v levo vpřed, výdrž paží;  
2: krok v pravo vpřed, výdrž paží.
- III. 1: Krok v levo vpřed, výdrž paží;  
2: přisunem v pravo dřep, výdrž paží.
- IV. 1: Vztyk, půlobrat v pravo, stoj spatný, připažit;  
2: výdrž.

*Druhý:* v I. taktu na 1. dobu výdrž, na 2. dobu provede dřep s dohmatem na kolena a cvičí kroky na místě jako *první* a *druhý* cvičenec, ve IV. taktu na 1. dobu provede vztyk, stoj spatný a na 2. dobu výdrž.



19

## Mezihra (4 takty $\frac{4}{4}$ )

### VLOŽKA 2.

Vložka sestává z 8 taktů cvičení (kymácení toporného) v trojicích v rozstupu těsném, *druhý* (střední) na metě. *První* je na pravé straně, *druhý* zůstane při cvičení stále na metě, *třetí* po jeho levé straně. — Při vložce se počítá: *Pr—vá, dru—há* atd. Na „*pr*“ se dělá obrát a na „*vá*“ cvičenec *druhý* (střední) padá, zatím co *první* a *třetí* jej chytají ve stoji zákročném. — Časomíra 1, 2. — Takt  $\frac{2}{4}$ . — Ruch střední.

- I. **Pr-:** *první:* Půlobrat v levo, stoj zákročný v pravo, předpažit (*první* se dotýká ramen *druhého*);  
*druhý:* půlobrat v levo, stoj spatný, připažit;  
*třetí:* půlobrat v pravo, stoj zákročný v levo, předpažit (ruce vztyčené);  
**vá:** *první:* výdrž v postoji, skrčením zapažmo přejímá padajícího *druhého*, který je k němu obrácen zády;  
*druhý:* spád nazad ve stoji spatném (dopadne na ruce *prvního*), výdrž paží;  
*třetí:* výdrž v postoji, výdrž paží.
- II. **Dru-:** *první:* Výdrž v postoji, třít vpřed (při čemž odstrčí *druhého*, který přejde do postoje vzpřímeného) předpažit (dotýká se ramen *druhého*);  
*druhý:* ve stoji spatném a v připažení přechází do postoje vzpřímeného;  
*třetí:* výdrž v postoji (v předpažení přejímá *druhého*);  
**há:** *první:* výdrž v postoji, výdrž paží (ruce vztyčené);  
*druhý:* stále ve stoji spatném a v připažení přepadá na *třetího*;  
*třetí:* výdrž v postoji, skrčením zapažmo přejímá padajícího *druhého*, který je k němu obrácen čelem.
- III.—VI. Opakují se cvičení jako v II. a III. taktu.
- VII. **Sed-:** *první:* Předhybem stoj výkročný v levo, v předpažení zadrží *druhého*;  
*druhý:* stoj spatný, připažit;  
*třetí:* předhybem stoj výkročný v pravo, třít vpřed (při čemž odstrčí a zadrží *druhého*, který přejde do postoje vzpřímeného);  
**má:** *první, druhý, třetí:* výdrž.
- VIII. **Os-:** *první:* Odhybem, mírným stojem zákročným v levo a přisunem v pravo stoj spatný, připažit;  
*druhý:* výdrž;  
*třetí:* odhybem, mírným stojem zákročným v pravo a přisunem v levo stoj spatný, připažit;  
**má:** *první:* půlobrat v pravo, stoj spatný, výdrž paží;  
*druhý:* půlobrat v pravo, stoj spatný, výdrž paží;  
*třetí:* půlobrat v levo, stoj spatný, výdrž paží.

### Poznámky k přechodu k 2. vložce:

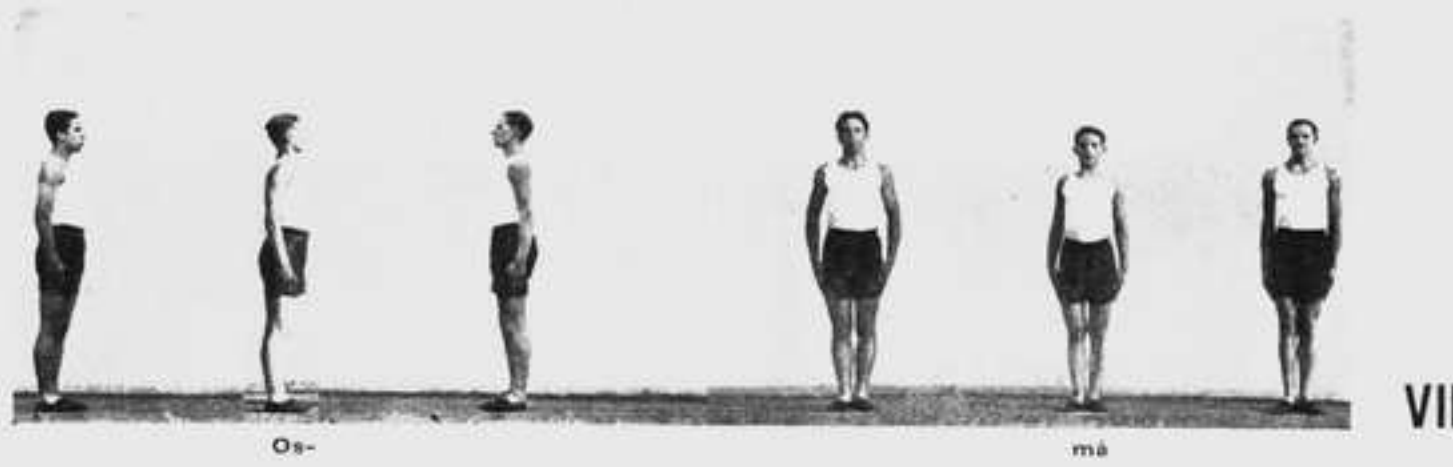
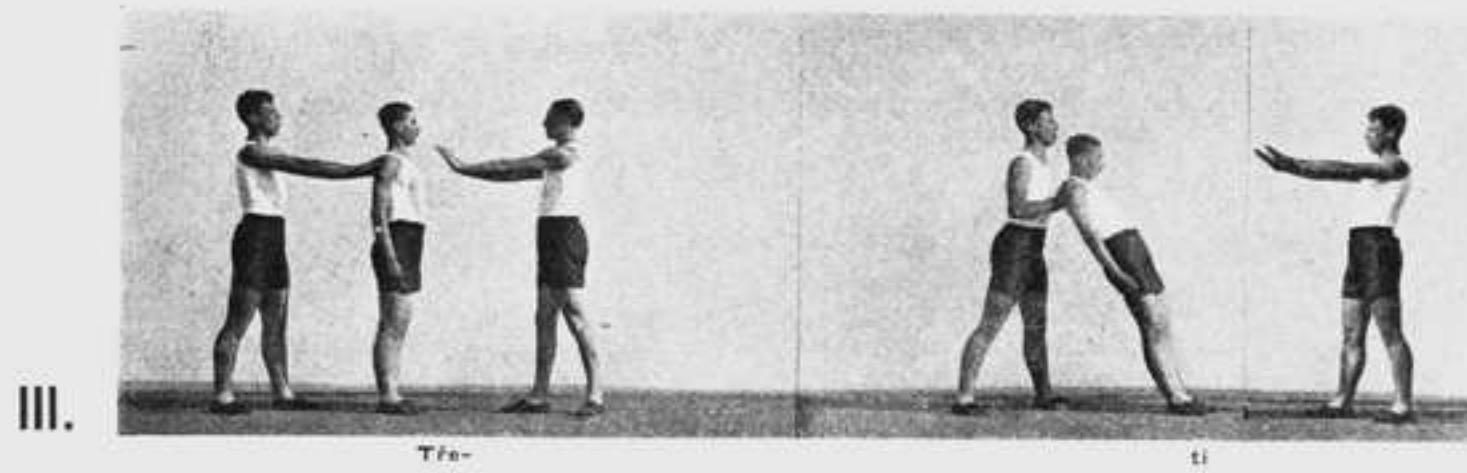
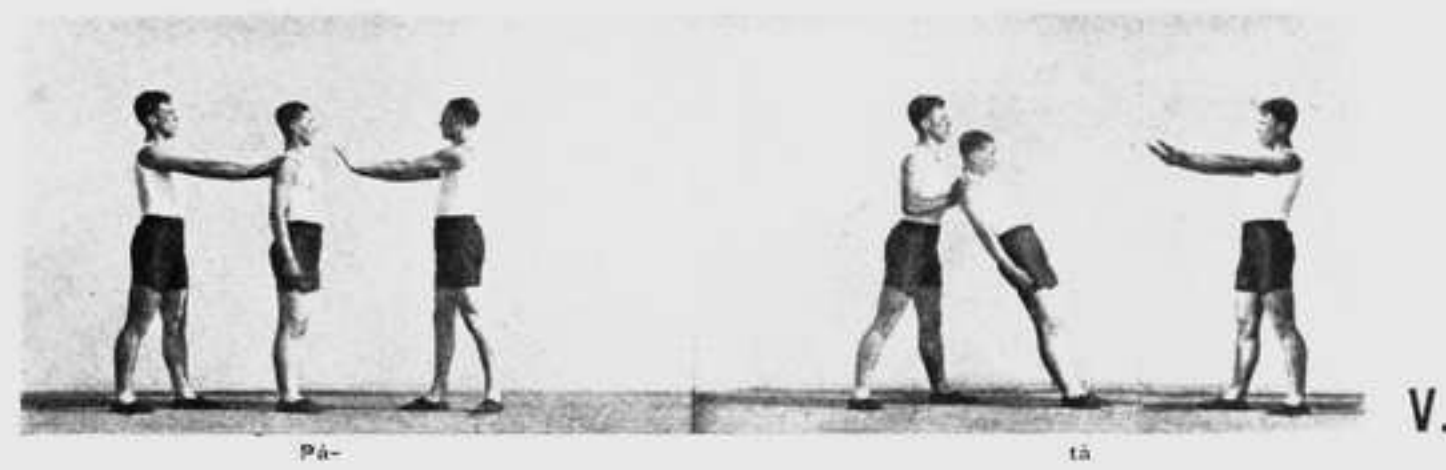
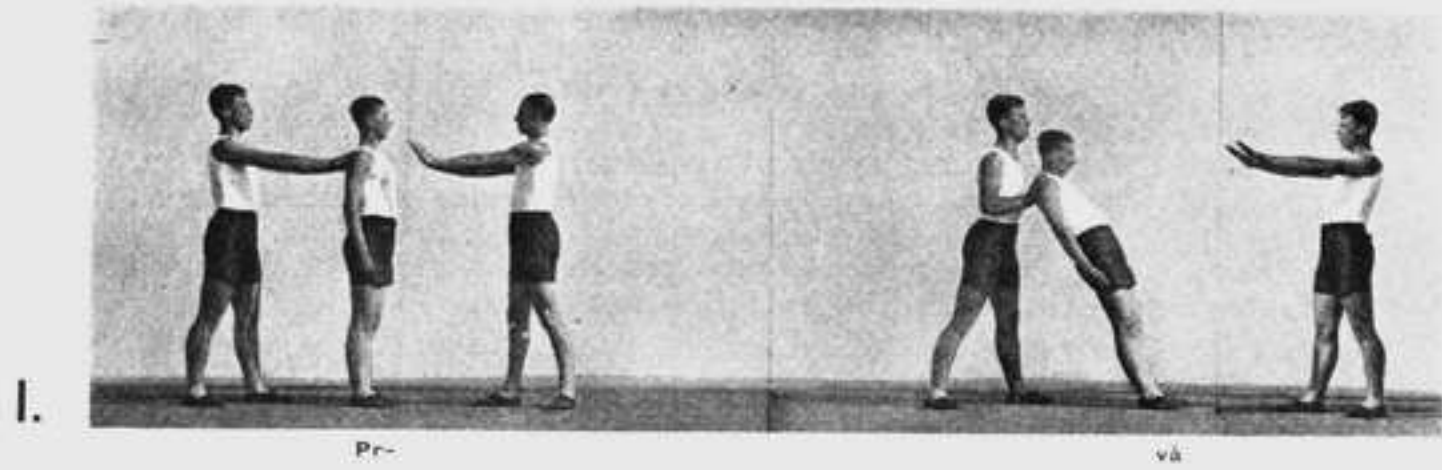
Přechod se koná v pochodu dřepmo, a to tak, že krajníci pochodují k střednímu. Na obrázku je pouze pravý krajník, t. j. *první, třetí* koná vše opačně, střední pochoduje na místě.

- Na 1. dobu vykoná *první* půlobrat v levo do stoje spatného, *třetí* půlobrat v pravo do stoje spatného, *druhý* (střední) vydrží na místě ve stoji spatném, připažit. Na 2. dobu vykonají všichni dřep s koleny u sebe a ruce položí na kolena, levou ruku na levé, pravou ruku na pravé koleno.
- Na 1. dobu vykonají *krajníci* výkrok v dřepu v levo vpřed, *druhý* krok v levo na místě. Na 2. dobu vykonají *krajníci* výkrok v dřepu v pravo vpřed, *druhý* krok v pravo na místě.
- Na 1. dobu vykonají *krajníci* ještě výkrok v levo vpřed, *druhý* také krok na místě. Na 2. dobu *krajníci* přisunou pravou nohu a všichni vydrží v dřepu.
- První* vztyk, půlobrat v pravo do stoje spatného, *třetí* půlobrat v levo do stoje spatného, *druhý* koná zároveň s krajníky vztyk do stoje spatného, všichni připažit. Kroky v dřepu musí se konat tak velké, aby po vztyku a obrátu byli cvičenci vedle sebe v těsném rozstupu (na šíři dlaně).
- Na „*os*“ *první* poklesne a mírným stojem zákročným v levo a přisunem v pravo stoj spatný, *třetí* poklesne a mírným stojem zákročným v pravo a přisunem v levo stoj spatný.

Cvičení začíná a končí čelem k hlavní tribuně.



Základní postavení:



## Mezihra (4 takty)

### ODDÍL III.

Trojice: první a třetí v mezimětí, druhý na metě. První na pravé straně druhého (středního), třetí na levé straně druhého. Druhý (střední) zůstane při cvičení stále na metě. — Časomíra: 8 taktů  $\frac{1}{4}$ . Ruch střední.

- I. 1: Zanožit v pravo, vzpažit (dlaně vpřed);  
2: přinožit v pravo, připažit;  
3: zanožit v levo, vzpažit (dlaně vpřed);  
4: přinožit v levo, připažit.
- II. 1: Půlobrat v levo, vzpor dřepmo;  
2: sed přednožmo (trčením nohou vpřed), ruce se oprou o zemi vedle těla;  
3: skrčit přednožmo, předklon, předpažit (hřbetní);  
4: výdrž.
- III. 1: Trčit vpřed (do přednožení), mírný záklon, skrčit zapažmo (veslování);  
2: skrčit přednožmo, předklon, předpažit (hřbetní);  
3—4: = 1, 2.
- IV. 1: Sed přednožmo, mírný záklon, ruce se oprou o zemi vedle těla;  
2: skrčit přednožmo skřížmo v pravo vpřed, výdrž paží;  
3: vzpor skrčmo zkřížmo v pravo vpřed (ruce se oprou vedle těla a nohy zkříží pod tělem, pravá před levou);  
4: výdrž.
- V. 1: Vztyk do stoje zkřížného v pravo vpřed, upažit;  
2: celý obrat v levo, stoj spatný, připažit;  
3: výdrž v postoji, vzpažit dovnitř (dlaně u sebe);  
4: výdrž.
- VI. 1: Dřep, ohnout připažmo vzhůru, dlaně se dotýkají (plování);  
2: vztyk, výskokem stoj rozkročný, trčit vzhůru dovnitř (dlaně u sebe);  
3—4: výdrž v postoji, zvolna připažit (upažením).
- VII. 1: Výskokem stoj spatný, upažit;  
2: výdrž v postoji, vzpažit;  
3: výdrž v postoji, předklon, předpažit (upažením);  
4: výdrž.
- VIII. 1: Vzpřim, půlobrat v pravo do stoje předkročného v pravo, vzpažit v levo, předpažit v pravo;  
2: přisunem v pravo stoj spatný, předpažit;  
3: výdrž v postoji, připažit;  
4: výdrž.

Oddíl III. se cvičí dvakrát. Při opakování se mění v VIII. taktu 4. doba v sestup v trojice takto:

- 4: první stojem úkročným v levo a přisunem v pravo stoj spatný — třetí stojem úkročným v pravo a přisunem v levo stoj spatný — druhý výdrž.



Základní postavení:

### Poznámky k 2. vložce:

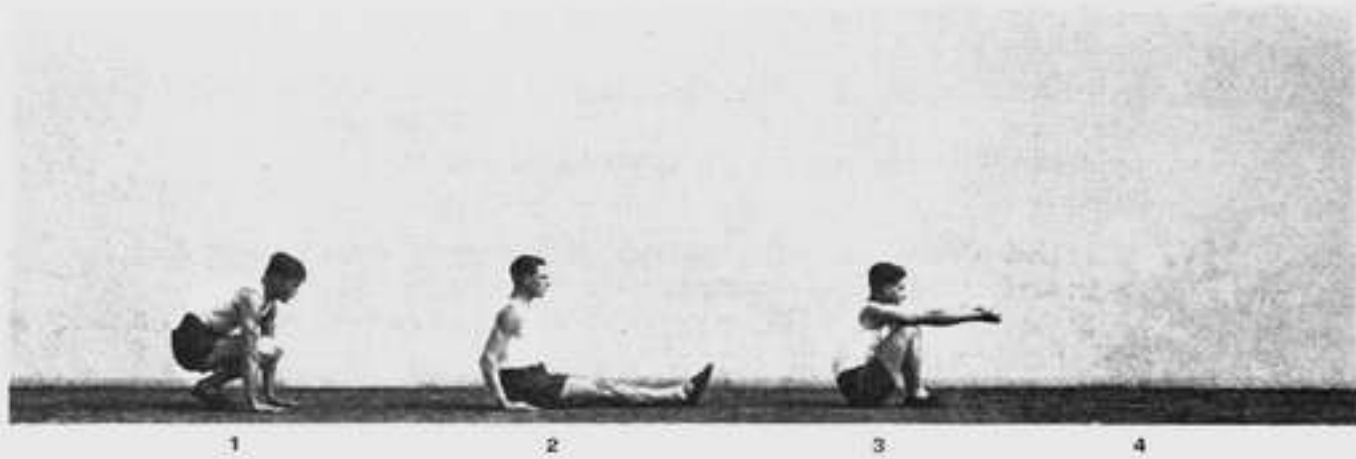
Vložka sestává z různosti: „kymáčení toporného“. Aby cvičení bylo názorné, musí být prováděno plynule, krajníci si musí podávat středního z rukou do rukou, aby střední nedopadl těžce na prsa krajníků. Druhý nechá se předávat ve stoje spatném; tělo drží toporné a paže má v připažení přimknuty k tělu. Při cvičení se počítá místo 1—2 „pr-vá“, „dru-há“ atd., proto, aby výkon byl vládnější a také hudební doprovod je tomuto počítání přizpůsoben.

- I. Na „pr-“ vykoná první půlobrat v levo, stoj zákročný v pravo. Stoj zákročný koná tak velký, aby váha těla spočívala na pravé noze a měl při přejímání druhého pevný postoj. Třetí vykoná půlobrat v pravo, stoj zákročný v levo a zajistí si postoj stejně jako první. Oba krajníci předpaží ve výši ramen středního, ruce otevřené a poněkud vztyčené, aby dlaně směřovaly vpřed. Druhý koná jen půlobrat v levo do stoje spatného, připažit.  
Na „vá“ položí se druhý rameny na dlaně prvního, který ho pokrčením paží spustí k sobě až na prsa. Třetí pozorně vyčkává předání.
- II. Na „dru-“ první napnutím paží postaví středního a ponechá ruce na jeho ramenou a na „há“ položí se střední prsama na dlaně třetího, který ho ihned pokrčením paží spustí až na svoje prsa. První ponechá paže v poloze, t. j. v předpažení (ruce vztyčené), předá středního třetímu.
- III.-VI. Opakuje se předávání čtyřikrát, takže první přejímá druhého ještě dvakrát, třetí také dvakrát. Předávání koná se ve všech takttech, jak vpředu uvedeno. Celkem přejímá první a třetí druhého každý 3krát.
- VII. Na „sed-“ postaví třetí druhého, předhybem přejde ve stoj výkročný v pravo a ruce položí na ramena středního. První předhybem přejde ve stoj výkročný v levo a položí také ruce na ramena středního; oba krajníci středního drží.
- VIII. Na „os-“ poklesne první do stoje zákročného a přisune levou nohu do stoje spatného, třetí poklesne do stoje zákročného v levo a přisune pravou nohu do stoje spatného. Střední vydrží a všichni připaží. Na „má“ vykonají všichni půlobrat do původního postavení. Střední stojí na metě, krajníci v mezimětí, 1 m od něho vzdálení.

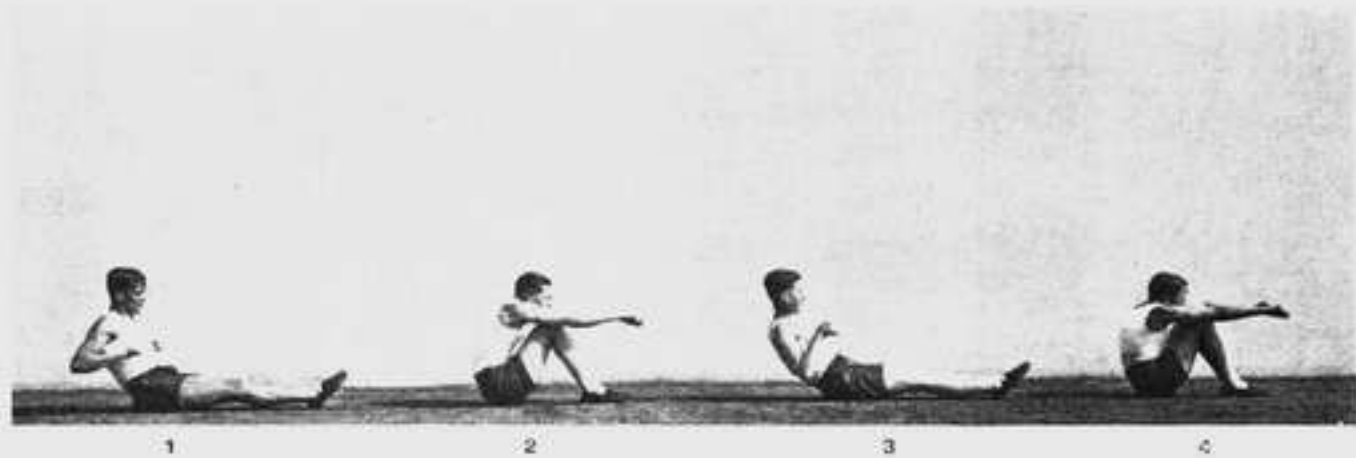
I.



II.



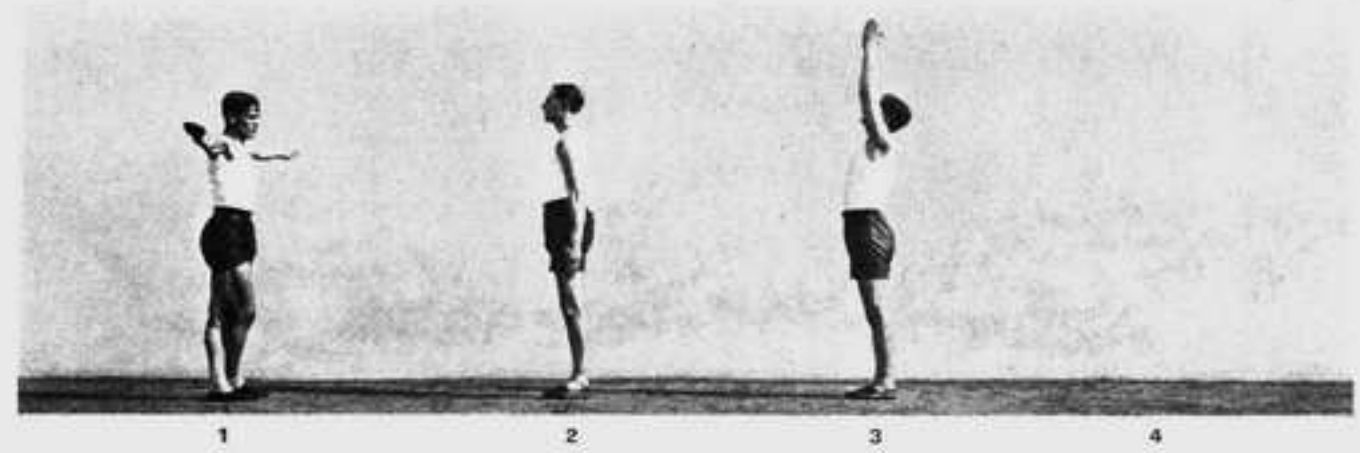
III.



IV.



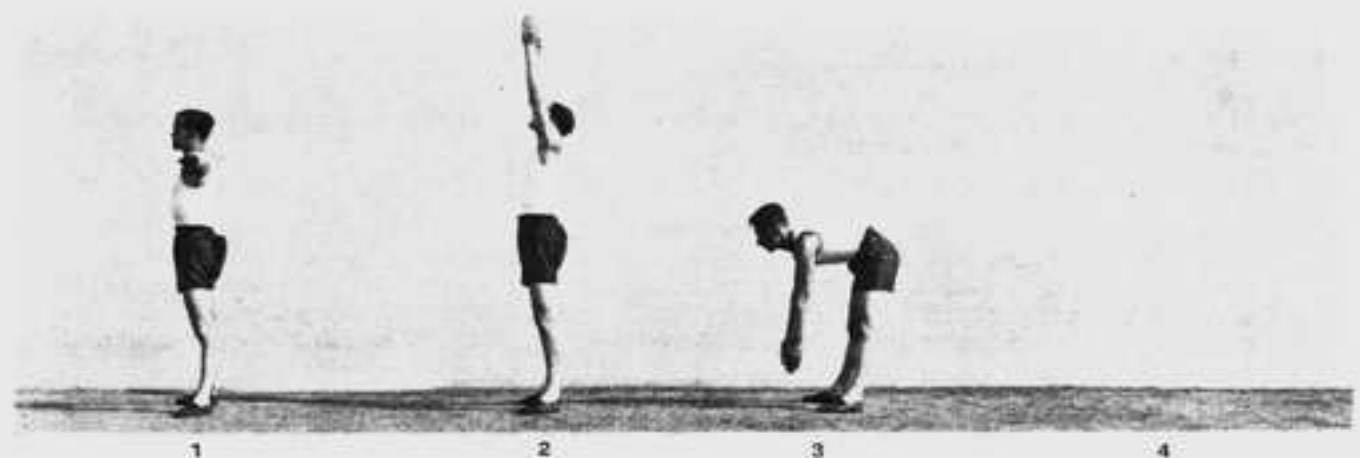
V.



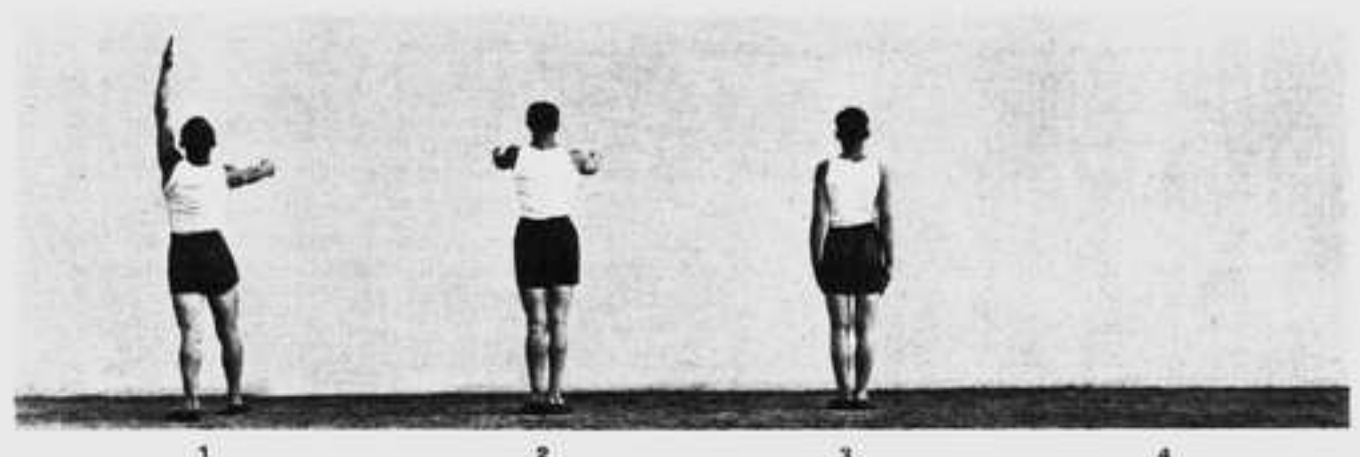
VI.



VII.



VIII.



### Poznámky k III. oddílu:

Oddíl sestává z prvků gymnastických a sportovních (veslování a plavectví), podle nichž musí být výkony přizpůsobeny. Všichni cvičenci cvičí stejně.

- I. Pohyby paží i nohou konají se rázně, při nichž se tělo jaksi vytahuje a hled sleduje pohyb paží.
- II. Počíná veslování. Na 1. dobu půlobrat v levo, vzpor dřepmo, při němž se ruce opírají dlaněmi o zemi. Na 2. dobu se nadvěse tělo na ruce a nohama trčí vpřed, vysedne přednožmo a ruce se ihned oprou o zemi vedle těla. Na 3. dobu se skrčí přednožmo tak, aby paty přišly co nejbližší k tělu a kolena byla u sebe; při tom se předpaží a trup mírně předkloní, aby ruce hřbetem vzhůru přišly co nejdále kupředu. (Tento pohyb paží i nohou se koná jaksi uvolněně, neboť je to nápřah k mocnému zabrání vesly.) Na 4. dobu se vydrží.
- III. Na 1. dobu trčí nohama vpřed (šinou se patami po zemi), zároveň s pohyby nohou se paže silně skrčí zapažmo a trup se zakloní. Skrčí se zapažmo tak, aby pěstě byly u prsou a lokte se poněkud oddálí. Je to zabrání vesly. Na 2. dobu se opakuje nápřah, na 3. dobu zabrání vesly a na 4. dobu se ještě přejde do nápřahu, t. j. skrčit přednožmo, předklon a předpažit v poloze hřbetní.
- IV. Na 1. dobu se nohy napnou do sedu přednožmo a při mírném záklonu se oprou ruce vedle těla. Na 2. dobu se nohy pokrčí a zkříží v pravo vpřed co nejbližší u těla, na 3. dobu vzepít na ruce a při tom posunouti zkřížené nohy ještě blíže k tělu, aby byl usnadněn vztyk.
- V. Na 1. dobu se odrazíme rukama, vykonáme vztyk do stoje zkříženého v pravo vpřed, upažit. Na 2. dobu vykonáme celý obrat do stoje spatného, připažit, a na dobu 3. jen vzpažíme dovnitř tak, aby dlaně byly u sebe.
- VI. Znázorňuje plování. Na 1. dobu je první doba plování, t. j. dřep, ohnout odpažmo dovnitř tak, aby lokte byly od sebe, dlaně u sebe. Na 2. dobu je druhá doba plování, t. j. výskok do stoje rozkročného, spojené ruce trčí přímo vzhůru a na 3.—4. se zvolna upažením připaží, při čemž se ruce přetočí do polohy hřbetní.
- VIII. Při druhém opakování se cvičí až do 2. doby stejně, ve 4. době se mění tak, aby cvičenci přišli do trojic v těsném rozstupu. *První* vykoná stojem úkročným v levo a přisunem v pravo stoj spatný, *třetí* stojem úkročným v pravo a přisunem v levo stoj spatný, *druhý* (střední) výdrž. Tim přešli do základního postavení k závěru cvičení.

## Mezihra (4 takty)

### ZÁVĚR (12 taktů $\frac{4}{4}$ )

- I. 1: Stoj výkročný v levo, předpažit;  
2: stojem předkročným v pravo vzpor dřepmo zánožmo v levo;  
3: zanožením v pravo klik ležmo za rukama;  
4: vzpor ležmo za rukama.
- II. 1: Vzpor dřepmo;  
2: pravou (*třetí* levou) rukou uchopit čapku, vzpor dučmo (*první* a *druhý* v pravé ruce čapku, *třetí* ji předá rovněž do pravé ruky);  
3: vztyk, stoj výkročný v pravo, předpažit v pravo vzhůru, zapažit v levo;  
4: přisunem v levo (*střední* na metu, *krajníci* vedle středního) stoj spatný, ohnout připažmo dovnitř (čapku uchopit oběma rukama před prsama).
- III. 1—3: Výdrž v postoji, čapku nasadit na hlavu oběma rukama;  
4: výdrž v postoji, připažit.
- IV.—V. 1—8: Šestnáct klusových kroků na místě povýš (začíná levá), skrčit zapažmo. (Při 16. klusu zůstane pravá noha skrčena, výdrž paží.)
- VI. 1: Přinožit v pravo, připažit;  
2: výdrž;  
3: *první* a *třetí* výdrž v postoji, předpažit — *druhý* stojem zákročným v levo a přisunem v pravo stoj spatný, předpažit;  
4: výdrž v postoji, připažit.
- VII. 1—4: Výdrž v postoji, zvolna čelné kruhy dovnitř, mírný záklon, vzpřim, připažit (spojitě).
- VIII. 1—4: Jako takt VII.
- IX. 1: Výdrž v postoji, hluboký předklon, zapažit (paže kolmo);  
2: výdrž;  
3: výdrž v postoji, vzpřim, skrčit zapažmo;  
4: výdrž.
- X. 1: *Druhý* stojem předkročným v levo a přisunem v pravo (na metu) stoj spatný, výdrž paží — *první* a *třetí* výdrž;  
2: výdrž v postoji, trčit dolů;  
3—4: výdrž.
- XI.—XII. 1—8: Osm pochodových kroků na místě povýš, až do ohnutí přednožmo (začíná levá), paže se volně pohybují jako při pochodu.\*

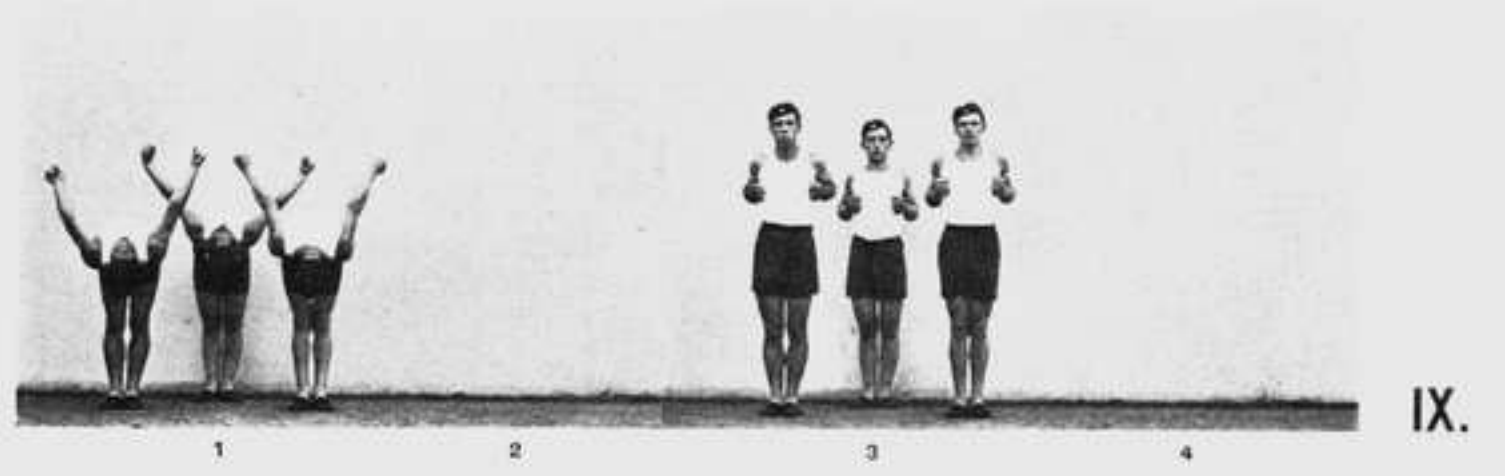
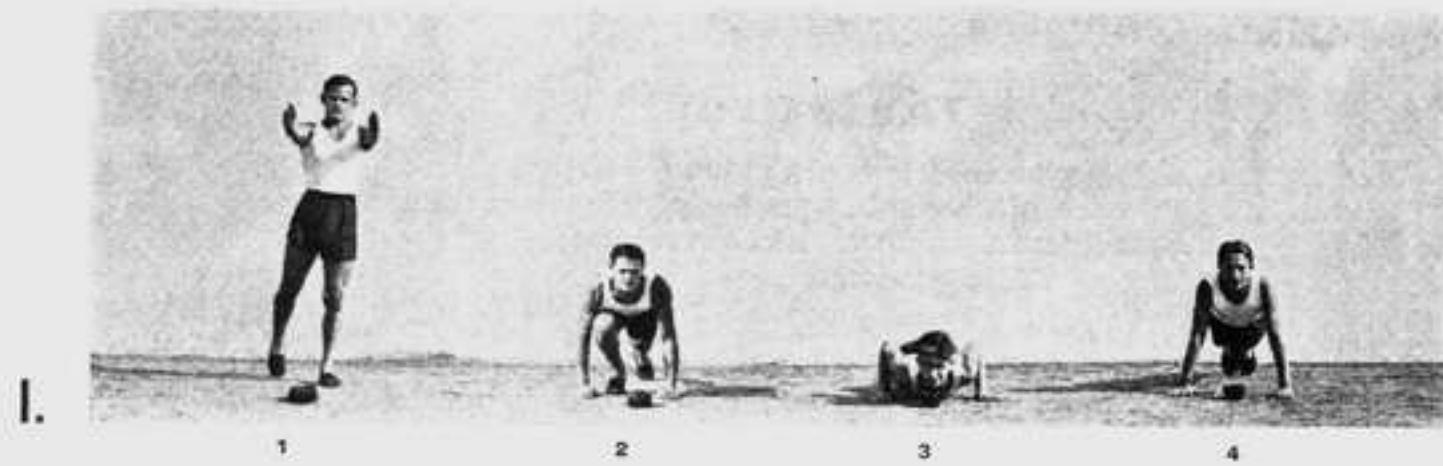
\* Při dokončení těchto pochodových kroků bude dán povel praporkem s náčelnického můstku: „Kupředu — sraz!“, což musí být provedeno spojitě.



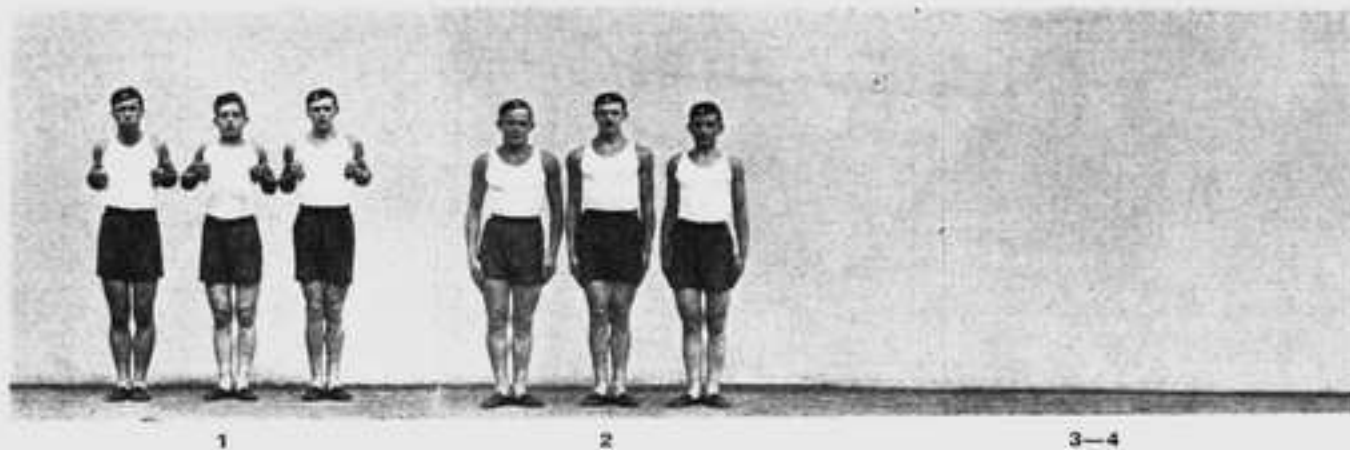
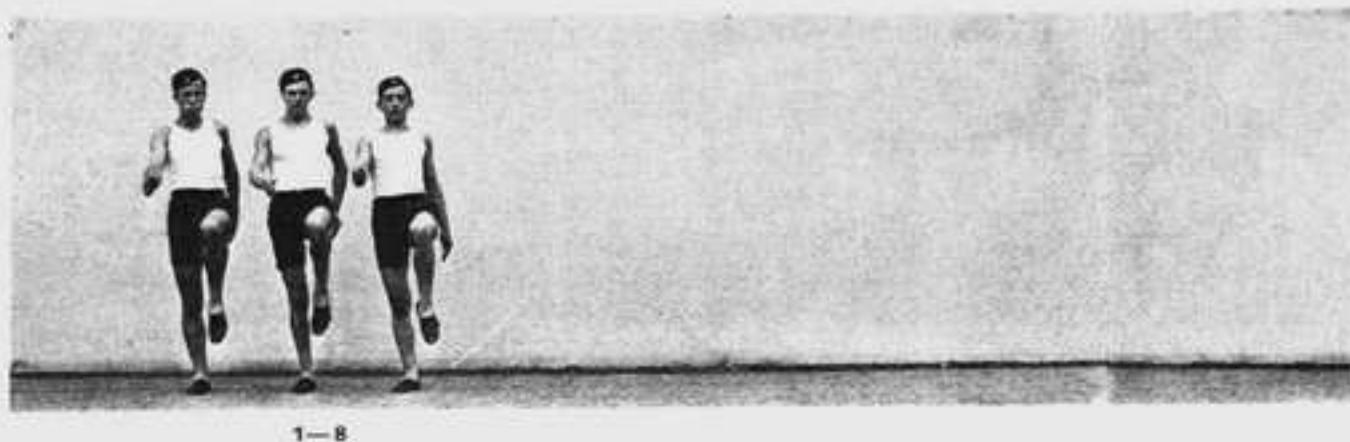
Základní postavení:



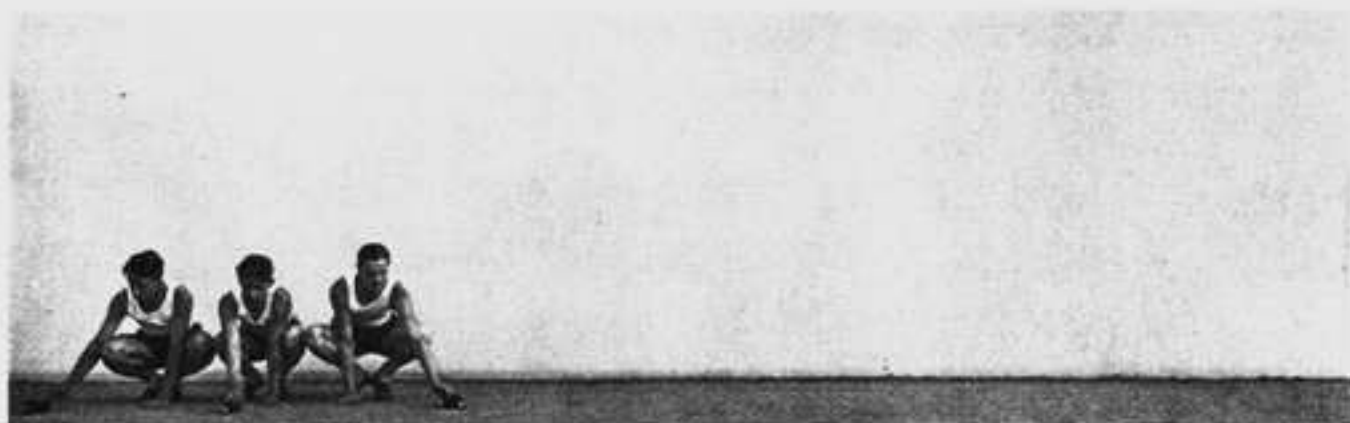




X.

XI.-  
XII.

II.

**Poznámky k závěru:**

- I.-II. Znamenají zvednutí čapky. V I. taktu se postojí přibližují k čapce. Ve II. taktu v 2. době ji všichni zvednou: *první a druhý* ji vezmou pravou rukou, *třetí* levou rukou a přejdou do vzporu dučmo v levo, t. j. levou rukou se opírají mezi nohama, v pravé drží čapku; *třetí* také předá čapku do pravé ruky. Na 3. dobu je pozdrav čapkou, t. j. vykonají stoj výkročný v pravo, předpažit vzhůru v pravo, zapažit v levo. Čapku drží plnou rukou tak, aby byla v prodloužené paži. Na 4. dobu přisunem v levo přejdou na mety, na nichž ležely čapky, střední přímo na metě, krajnici vedle něho. Čapku uchopí oběma rukama před prsama se strany, aby ji potom mohli dobře nasadit na hlavu.
- III. Po celý takt se vydrží v postojí a na dobu 1.—3. nasadí si dobře čapku na hlavu.
- V.—VI. Klusové kroky provádíme tím způsobem, že začínáme levou nohou, klus při 16. době se končí tak, že pravá noha je ještě v pohybu a na 1. dobu VI. taktu ji přinožujeme, jak vyznačeno ve vyobrazení vsuvkou a). Hudebně je to vyznačeno!
- VI. Zde vykoná *střední* zákrokem v levo stoj spatný, aby všichni mohli volně cvičit čelné kruhy.
- VII.-VIII. Všichni konají dva čelné kruhy dovnitř, každý na 4 doby zcela zvolna, při čemž se při pohybu paží do vzpažení koná mírný záklon, hled vzhůru za pažemi, při pohybu paží do připažení opět zvolna vzpřím.
- Poklus ve IV. a V. taktu a pochod v XI. a XII. taktu koná se stejně, jak uvedeno v úvodu.



Telefon 241-93

**VÝROBNÍ DRUŽSTVO  
DĚLNÍKŮ KNIHAŘSKÝCH  
PRAHA II., HYBERNSKÁ ULICE 7**

Provádí vazby knih obchodních, spolkových a soukromých knihoven. Speciální výroba reklamních kalendářů. Provedení bezvadné, levné a v čase nejkratším

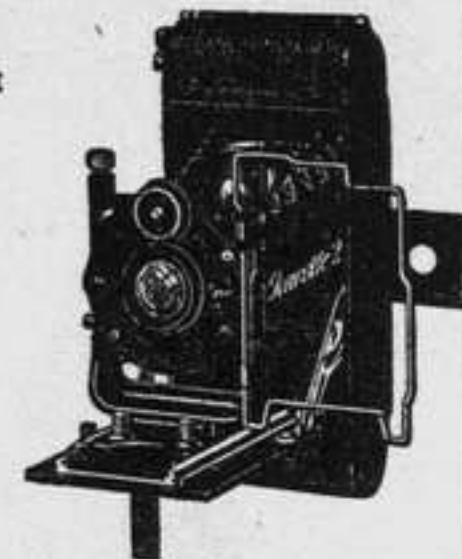
**Na Olympiadu fotoaparát**DODÁ  
NEJLÉPE

FOTO - OBCHODNÍ DŮM - TOVÁRNA  
V. KOULA, PRAHA II., ŽITNÁ 27  
VYVOLÁVÁM - KOPÍRUJI - ZVĚTŠUJI  
ODBORNÉ PORADY ZDARMA

*Kupujte zápalky*

