

A 1022

19. aug. 1903. g. 1903. Vjesnik Narodne Republike Srpske
Kraljevina Srbija

ZNANA. TOD. KÖNYVTÁR

ARCHIVUM

Lelt. sz.: 2612

E-1.

GOMBALAČKI PROPIS

ZA

Laltározve 2010

KR. UG. DOMOBRANSKO PJEŠASTVO.



5008

BUDAPEST

KNJIZEVNO I TISKARSKO DIONIČKO DRUŠTVO PALLAS

1903.

1975

25-25

E-4.

Sz-957

GOMBALÁČKI PROPIS

ZA

KR. UG. DOMOBRANSKO PJEŠAŠTVO.



BUDAPEST

KNJIŽEVNO I TISKARSKO DIONIČKO DRUŠTVO PALLAS

1903.

Nemzeti Könyvtár
Egyetemi Központ
Hadtudományi Osztály
Lott. sz. 100
L. 100

HADTUDOMÁNYI
KÖNYVTÁR
5008

H. KIR. HONVÉD
LUDOVIKA AKADEMIA
KÖNYVTÁR

I - 49 a)

177/1922.

SADRŽAJ.

	Strana
Načelne ustanove	5

I. Vježbe zglobova.

§. 1. Općenite ustanove	9
§. 2. Vježbe glavom	10
§. 3. Vježbe nogama	10
§. 4. Vježbe rukama	17
§. 5. Vježbe trupom	20
§. 6. Vježbe u ležećem potporu	22
§. 7. Vježbe s puškom	23
§. 8. Sastavljene vježbe zglobova	30
§. 9. Vježbe u trčanju	32

II. Vježbe na spravama.

§. 10. Općenite ustanove	34
§. 11. Skakanje	35
§. 12. Ruče	45
§. 13. Preča	58
§. 14. Penjanje	67
§. 15. Brvno	75

III. Bojno gombanje.

§. 16. Općenite ustanove	79
§. 17. Primjeri, kako se prelazi preko većih zapreka	80

IV. Borba bodom.

	Strana
§. 18. Općenite ustanove	84
§. 19. Stav, kretnje, udarci i odbijanje	85

V. Plivanje.

§. 20. Općenite ustanove... ..	91
§. 21. Predvježbe na suhu	91
§. 22. Obuka u vodi	94
§. 23. Slobodno plivanje	99
§. 24. Ispit iz plivanja	99
§. 25. Vježbe za izvježbane plivače	100
§. 26. Spasavanje	109

Popis sprava itd., koje se kod obuke u gombanju upotrebljavaju	112
--	-----

Načelne ustanove.

Gombanje bitno unapređuje vojničku na- 1.
obrazbu domobrana; stvara snagu, odvažnost,
ustrajnost i pouzdanje u sama sebe, uklanja manje
tjelesne pogrješke ili zle navike i čini, da domo-
bran naporima lakše odolijeva.

Konačna je svrha gombanju «bojno gom- 2.
banje», koje treba da četu učini sposobnom, da
okretno, sigurno i u redu, bez prevelikoga gubitka
vremena i snage prevali zapreke, na koje naidje
na hođu i u boju.

Priprava za tu svrhu jesu vježbe na spra-
vama.

Obavlja li se gombanje temeljito, domala će 3.
se uspjeh pokazati kod vježbanja, pucanja, te kod
svih vježba bojne službe.

Stoga se ima na gombanje osobito paziti,
a volju za nj treba svim sredstvima unapređji-
vati, da se postigne što veći poprečni uspjeh.

Sva naučna gradja, koja je u «Gomba- 4.
lačkom propisu», ne može se ovda onda uzeti sa
svom momčadi. One vježbe, koje treba da po

mogućnosti svi momci znadu, označene su tako, da su krupno naštampani njihovi nazivi, a ostale se vježbe prema postignutom uspjehu imaju uzeti s naprednijim i spretnijim domobranima.

5. Poznavanje naziva pojedinih vježba ne smije se zahtijevati; dovoljno je, ako predgombači razumiju upute zapovjednika, da se izvede neka određena vježba, i ako ostala momčad vježbe, koje im predgombači prije pokažu, iza njih izvodi.
6. Predgombači (učitelji plivanja) moraju vježbe potanko poznaviti, te ih imaju osobito što se tiče držanja tijela i pravilnosti uzorno pokazivati.

Postupati moraju ustrpljivo i ne smiju se zaustavljati kod kojekakvih malenkosti, te imaju uzbudjivati volju i revnost.

Da se vježbe prije nauče, moraju predgombači pobuditi povjerenje te izbjegavati ozlede, pa ako je potrebno, oprezno pomagati, no kod toga ipak mora gombač ostati samostalan. Kako se pomaže, označeno je kod nekih slika.

Da se zapriječe nesreće, imaju predgombači prije početka gombanja sprave pregledati, jesu li sigurne, te imaju mjesto oko njih dati prema potrebi urediti.

Predgombače valja za njihovu službu temeljito pripraviti.

Kod obučavanja treba postupati obzirno i paziti na djelatnu sposobnost i individualnost svakog pojedinog momka; zahtjeve treba samo polagano povećavati.

Ne treba (i kod odjela) paziti toliko na jednolično i istovremeno, koliko poglavito na točno izvodenje.

Kod prvoga se obučavanja vježba najprije momčadi protumači na njihovu jeziku, onda se — ako je to potrebno — pokaže na mahove, a napokon u savezu.

Iza toga vježba se momčad pojedince, dok svaki vježbu valjano ne izvodi. Sad se istom može više domobrana najedanput vježbati i ako je potrebno, upravlja se valjano izvodenje brojeći.

Momčad, koja je već nešto uvježbana, nastavlja, odnosno započinje zapovjedjenu ili pokazanu vježbu, koja se ima nastaviti, na zapovijetku:

«*Vježbaj!*»

Vježba se obustavi na zapovijetku:

«*Stoj!*»

Kod gombanja treba da jedno za drugim djeluju razne skupine mišića i razni dijelovi tijela; zato treba da se kod vježba zglobova kao što i kod vježba na spravama zgodno mijenjaju vježbe, odnosno sprave.

11. Svagda, a osobito kod vježba na spravama i kod bojnoga gombanja, treba započeti s jednostavnim — pripravnim — vježbama i malo pomalo prelaziti na veće zahtjeve; da se odmah izvede najteža vježba, to će samo rijetko uspjeti.

Treba paziti na to, da se domobran odviše ne umori i da ne ostane dugo u kojem napor-
nom stavu.

12. Sve vježbe treba praviti uz valjano držanje tijela sa što većim napinjanjem mišića, pa ako to način vježbe dopušta, ima se zahtijevati i polagano (osobito na početku obuke) i brzo (ali neprenagljeno), tako isto «dijevo» i «desno».

Kod toga treba paziti, da se kreću samo oni dijelovi tijela, koje dotična vježba iziskuje.

13. Kod gombanja neka vlada vedrina i dobra volja, te onakova sloboda, koja se slaže s bićem tjelesnih vježba, no kod toga se ipak ne smije zaboraviti na zapt.

Što se opreme tiče, imaju se dopustiti sve polakšice, koje se slažu s pristojnošću ali treba i one mjere opreznosti pred očima držati, koje mogu prepriječiti sve, što bi štetno djelovalo na zdravlje.

14. Gombalačke igre (igre u trčanju, loptanju, bacanju, rvanju i slično), koje se upletu

za vrijeme obučavanja, ne samo da unapredjuju volju i ljubav momčadi za gombanje, nego unapredjuju i njihovu okretnost.

1. Vježbe zglobova.

§. 1. Općenite ustanove.

Da prave vježbe zglobova, postave se domobrani u takovim razmacima, da izvodeći vježbe jedan drugoga ne smeta. 15.

Kad su domobrani postali okretniji, mogu se zgodno postaviti dapače i čitavi vodovi (satnije).

Na zapovijetku :

16.

«*Podboči se!*»

imadu se dlanovi s palcima natrag plosno na kukove položiti, a laktovi umjereno natrag povući.

Ovaj se stav uzima, kad se ne će rukama kretati i da gornji dio tijela dobije čvršće uporište.

Na zapovijetku :

«*Stav!*»

zauzme tijelo (i kod vježbâ u kretanju) ono držanje, što ga je imalo prije izvodjenja.

§. 2. Vježbe glavom.

17. Kreći glavom.

Glava se, a da ne izgubi svoj okomiti položaj i da se ramena ne izvrnu, okrene najprije na lijevo, a odanle na desno tako daleko, koliko se može.

18. Klimaj glavom.

Glava se spusti naprijed tako, da se brada dotakne prsiju, a onda se, a da se ramena ne miču, koliko se god može natrag nagne.

19. Kruži glavom lijevo (desno).

Glava se naprijed spusti i zakruži na označenu stranu, koliko to vratni zglob dopušta.

§. 3. Vježbe nogama.

20. Zibaj se na prstima.

Stisnute se pete sa tla koliko se visoko može neprestano dižu i spuštaju, a da se ne dotaknu tla.

21. Zamahni nogom naprijed (postrance, natrag).

Pruženom se lijevom (desnom) no-



Slika 1.

gom izmjenice zamahne koliko se može u odredjenom pravcu i odmah se noga opet spusti.

Noga, koja stoji, ne smije klecnuti (sl. 1., 2., 3.).



Slika 2.



Slika 3.

22. **Digni koljeno.**

Lijevo (desno) se koljeno izmjenice tako visokō podigne, da bedro dodje u vodoravan položaj. Gnjat visi naravno, vršak stopala spusti se van i dolje; zatim se postavi noga na tle (sl. 4.).



Slika 4.

23. **Digni i pruži koljeno naprijed (natrag, postrance).**

Lijevo (desno) se koljeno izmjenice podigne po točki 22., a noga u označenom pravcu krjepko pruži i opet na tle postavi.

24. **Mali čučanj.**

Koljena se otvore i tijelo tako daleko spusti, da bedra i gnjat čine pravi kut, istodobno se pete podignu; iza toga se uzme predjašnji stav (sl. 5.).



Slika 5.



Slika 6.

Veliki čučanj. 25.

Čučanj se izvede tako duboko, da pete dodju blizu stražnjice, a bedra vodoravno stoje; zatim se opet uzme predjašnji stav (slika 6.).



Slika 7.

Vrcanj petom. 26.

Lijeva i desna se peta izmjenice, a da se koljeno odviše naprijed ne pomakne, vrene do stražnjice i onda se bez toptanja na tle postavi (sl. 7.).

Batrgaj se.

27.

Prijedje se u mali čučanj s natrag zamahnutim rukama i stisnutim pestima, nato se koljenima i tijelom vrene u vis, a rukama istodobno

zamahne naprijed tako, da se koljena dotaknu prsiju ili da dodju barem u vodoravan položaj (sl. 8.). Doskok je u malom čučnju na prstima i tabanima. Ruke uzmu «Podboči se». Vježba se izvodi, a da se ne prekida.



Slika 8.

28. **Kruži lijevom (desnom) nogom naprijed (natrag).**

Pruženom se nogom pravi neprestano krugu slična kretnja, pri tom joj gornje tijelo nešto popušta.

Kad se kruži naprijed, ide kretnja ostraga napolje (sl. 9.), a kad se kruži natrag, obratno.



Slika 9.

Raskreči se.

29.

Pomoću skoka rašire se noge istodobno na obje strane, te su tako daleko jedna od druge pružene, koliko može biti bez velikoga napora; potplati se posve dotiču tla (sl. 10.). Iza male stanke predje domobran skokom opet u predjašnji stav.



Slika 10.

Raskrečenje se može spojiti i s okretom, n. pr.:

Polulijevo raskreči se, desno kren' raskreči se.

Od vježba nogama mogu se uz istodobno 30. pomicanje naprijed vježbati «vrcanje petom», «digni koljeno», «digni i pruži koljeno naprijed» i «zamahni nogom naprijed».

31. Kao pripravna vježba za hod služi odjeliti korak.

Na zapovijetku:

«*Odjelito — stupati!*»

ruke se na ledjima prekrste.

Na: «*Stupaj — jedan!*»

lijeva se noga prigne malo u koljenu i podavši se naprijed gornjim tijelom ponese naravno naprijed blizu tla, a da ga se ipak ne dotakne, pa se onda ispruženim koljenom i napolje i dolje okrenutim vrškom noge za dužinu koraka ispred desne noge cijelim stopalom spusti na tle.

Dok se lijeva noga spušta, digne se desna peta tako, da se koljeno malo prigne i, da se samo malo za sobom puvučeni vršak noge tla lako dotiče (sl. 11.). Kad se lijeva noga spušta na tle, prenosi se težina tijela na nju, a pri tom gornje tijelo ili kukovi ne smiju kolebati.

Iza kratke stanke, koja se ima odmjeriti prema tomu, koliko je domobran vješt uzdržati ravnotežu, dolazi zapovijetka:

«*Dva!*»

nato se desna noga — držeć se onoga, što je gore rečeno — isto tako za duljinu koraka



Slika 11.

naprijed stavi i sad lijeva noga malo za sobom povuče.

Tad se kretanje nastavlja tako, da zapovjednik broji «*jedan — dva!*». Domobran ima istodobno i sam glasno korake brojiti.

Na zapovijetku:

«*Stoj!*»

domobran stane stražnjom nogom potpuni korak naprijed i k njoj privuče drugu nogu. Ruke dodju natrag na stranu.

§. 4. Vježbe rukama.

Digni ruke naprijed (postrance, u vis).

32.

Kad se dižu naprijed i postrance, dignu se ruke zamahom u odredjenom pravcu, dok ne



Slika 12.



Slika 13.



dođu u vodoravan položaj, kako pokazuje sl. 12., 13., a kad se dižu u vis, dok ne dođu u okomit položaj, kako pokazuje sl. 14., i onda se spuste.

Na zapovijetku:

33. *«Ruke na — udarac!»*

uzme se po slici 15. stav za udaranje rukom.



Slika 14.



Slika 15.

34. Udaraj rukama naprijed (postrance, u vis, dolje).

Ruke se krjepko rinu u odredjenom pravcu i odmah se opet skuće.

Hrbat je šaka van okrenut (slika 16., 17., 18.).



Slika 16.



Slika 17.

35. **Kruži rukama naprijed (natrag).**

Pružene ruke neprestano opisuju kod zatvorenih pesti kretanju sličnu lijevku i kruže, kad se kruži naprijed, odozdo natrag, pa gore i naprijed, kako pokazuje sl. 16.; kad se kruži natrag, čini se obratno.

36. **Vježbe rukama mogu se vježbati i za kretanja.**§. 5. **Vježbe trupom.**

Na zapovijetku:

37. **«Vježbe trupom — ras-kreći se!»**

uzme se stav po sl. 10.

38. **Nagni se naprijed (natrag, po-strance).**

Kađ se nagnje naprijed, zamahne se rukama u vis, gornje tijelo se nagne, a da su kod toga koljena pružena, tako daleko naprijed, da se ruke po mogućnosti taknu tla (sl. 19.); tad se tijelo, a da su kod toga ruke pružene, uspravi i onda se opet uzme stav «Podboči se!».

Kad se nagnje natrag, nagne se gornje tijelo, dignuvši istodobno ruke u vis, koliko se najviše može natrag, (sl. 20.) uspravi tijelo i uzme stav «Podboči se!».



Slika 18.



Slika 19.



Slika 20.

Kad se nagine postrance, podigne se desna ruka, lijeva se po strani naravno spusti, a onda se gornje tijelo, a da se ne izvrnu ramena ni glava, tako daleko koliko je moguće lijevo postrance nagne (sl. 21.) i opet podigne; kod toga stoje noge čvrsto. Ruke se opet polože na kukove. Iza toga se čini isto na desnu stranu.

Vježbe se izvode a da se ne prekida.



Slika 21.

39. Maši trupom naprijed i natrag.

Ova je vježba sastavljena od nagiba naprijed i natrag, a pravi se zamahivanjem.

40. Maši trupom lijevo i desno postrance.

Pravi se prema točki 39.

41. Kruži tijelom lijevo (desno).

Nagnuvši se naprijed i spustivši gornje tijelo vrti se domobran u «nagib postrance lijevo (desno)», prelazi u «nagib natrag», a onda vrteći se desno (lijevo) prelazi «nagibom postrance desno (lijevo)» u «nagib naprijed». Kod toga više ruke dolje.

42. Previjaj se.

Gornje se tijelo tako daleko na lijevo i onda na desno previja, da ramena dodju gotovo okomito na svoj predjašnji pravac. Glava se povodi za kretnjom, a da se u vratnom zglobu ne previja. Noge su pri tom sklopljene i stoje čvrsto (sl. 22.).



Slika 22.

§. 6. Vježbe u ležećem potporu.

Na zapovijetku :

43. «Ležeći pot-por!»

prelazi se u veliki čučanj; ruke se pred nogama upru o tle, noge natrag ispruže, pete

sklope, vršci nogu upiru se o tle, krsta su ugnuta (sl. 23.).

Na zapovijetku:

«*Ustaj!*»

privuče domobran noge k rukama i brzo se skokom uspravi.



Slika 23.

U ležećem potporu može se praviti čitav 44. niz vježba, kao: vježbe glavom, ruke skučiti i pružiti, podići jednu i obje ruke, visoko pružiti jednu ruku, vreati petom, dignuti jednu nogu, raskrečiti noge, visoko pružiti jednu ruku i suprotnu nogu, potporno cupkanje.

§. 7. Vježbe s puškom.

S jednom puškom i obje ruke.

S jednom puškom i s obje ruke mogu se iz 45. stava «*Pušku pred tijelo!*», sl. 24., praviti vježbe prema točki 32., 33., 34., 38. i 39. Hvatanje puške ne treba da bude točno i jedno-

lično. Vježbe treba praviti i s kundakom na lijevo.

Na zapovijetku «*Na prevjes!*» treba ta stav zauzeti.

S jednom puškom i lijevom rukom.

Ove se vježbe prave na zapovijetku:

46. «*Vježbe s puškom — Sprem!*» iz stava «Sprem». Zapiralo se i zaklop ne otvore; desna



Slika 24.

ruka obuhvati kundakov vrat, kažiprst se pruži duž branika.

47. Na zapovijetku: «*Ljevica — grlo cijevi u vis!*» prinesu obje ruke pušku, kojoj je grlo cijevi u vis okrenuto, blizu tijela u okomiti po-

ložaj pred lijevu stranu. Kod toga ostanu prsti u usadnim žljebovima. Desna ruka uzme stav «Podboči se» (sl. 25.).

Turi pušku naprijed (lijevo).

48.

Puška se krjepko turi upravnim pravcem od tijela naprijed (lijevo) — (cijev može doći nešto malo na desno) — i odmah opet u predjašnji položaj povrati (sl. 26.).



Slika 25.



Slika 26.

Turi pušku naprijed (lijevo), diži i spuštaj.

49.

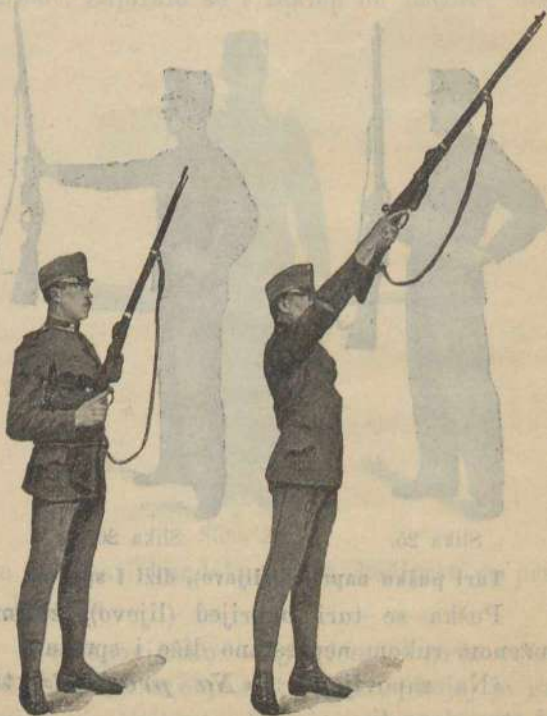
Puška se turi naprijed (lijevo), zatim se ruženom rukom neprestano diže i spušta.

«Na zapovijetku: «*Na prevjes!*» treba taj stav zauzeti.

S jednom puškom i desnom rukom.

Iz stava po točki 46.

50. Na zapovijetku: «*Desnica — grlo cijevi u vis!*» donesu obje ruke pušku na desnoj strani od prilike u okomiti položaj. Desna se podlaktica upire o kuk, a kundak o tijelo, kažiprst ostane ispružen kao kod «Sprem»; lijeva ruka uzme stav «Podboči se» (sl. 27.).



Slika 27.

Slika 28.

Turi pušku u vis. 51.

Puška se krjepko turi koso u vis i opet se odmah povraća u predjašnji položaj (sl. 28.).

Turi pušku u vis, maši natrag i naprijed. 52.

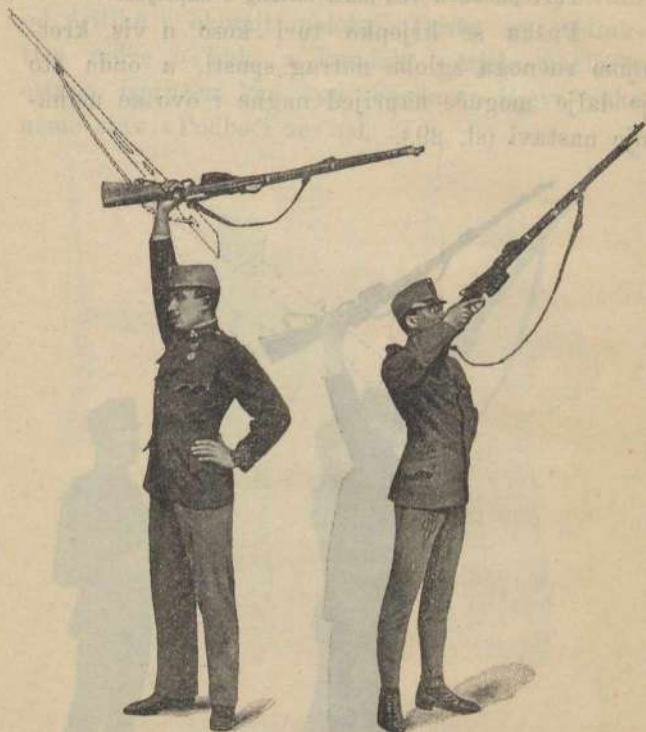
Puška se krjepko turi koso u vis, kretanjem ručnoga zgloba natrag spusti, a onda što je dalje moguće naprijed nagne i ovo se mahanje nastavi (sl. 29.).



Slika 29.

53. Turi pušku u vis, maši desno i lijevo postrance.

Puška se krjepko turi koso u vis, a onda se njom u njezinu položaju zamahne na desno,



Slika 30.

Slika 31.

zatim okretom ručnoga zgloba na lijevo, tako da cijev dodje dolje, te se ovo mahanje nastavi (sl. 30).

Turi pušku u vis, spusti na rame i za nape- 54.
rivanje.

Puška se krjepko turi koso u vis, polagano spusti na rame (sl. 31.), a onda se grlo cijevi pomalo spušta, dok puška ne dodje u vodoravan položaj. Iza nekoliko hodnih taktova prihvati lijeva ruka pušku po propisu.

Na zapovijetku: «*Na prevjes!*» treba taj stav zauzeti.

S dvije puške i obje ruke.



Slika 32.

Kod vježba s dvije puške 55.
drže se puške na zapovijetku:
«*Grlo cijevi u vis!*» onako,
kako je to kod vježbe «*Lje-
vica grlo cijevi u vis*»; noge
su sklopljene.

Iz toga stava prave se
vježbe:

Turi puške naprijed (po- 56.
strance)!

Turi puške naprijed (po-
strance), diži i spuštaj!

(sl. 32.).

Na zapovijetku: «*Na pre-
vjes!*» zauzme se taj stav s
obje puške.

Kasnije se vježbe s puškom mogu praviti 57.
i tako, da se natakne bod.

§. 8. Sastavljene vježbe zglobova.

58. Kad momci postanu okretniji, mogu se zgodne vježbe sastaviti, n. pr.



Slika 33.



Slika 34.



Slika 35.



Slika 35.

vježbe nogama, n. pr. mahati nogom naprijed, postrance i natrag;

vježbe rukama, n. pr. udarati rukama naprijed, postrance i u vis;

vježbe nogama i rukama vidi sliku 33., 34., 35.;

vježbe s puškom spojene s vježbama trupa ili nogu, n. pr. sl. 36.

§. 9. Vježbe u trčanju.

59. Kad se te vježbe primjereno prave, unapredjuju djelatnu sbosobnost, osobito pluća i srca.

60. **Trčanje** neka se vježba na ravnom, suhom, ne pretvrdom tlu i nikad protiv oštroga vjetra.

Kod trčanja se tijelo malo naprijed, nagne, glava nešto natrag povuče, a prsi dignu; ruke se, ako se trči bez puške i opreme, skuče i pomiču se neprisiljeno naprijed i natrag, pesti su stisnute, a trup se ne smije izvrnuti. Stupati se mora lako i pruživo na tabanima. Usta su po mogućnosti zatvorena, a disati valja na nos dugo i duboko.

Kad se trči s puškom i opremom tada desnica drži pušku na prevjes, a ljevica po potrebi dijelove opreme, koji postrance vise,

Kad se obučava, ima se malo pomalo prelaziti u propisanu duljinu i brzinu «koraka trkom».

Iza svake vježbe u trčanju neka se kretanje nastavi iznajprije u živahnom, a onda u običnom kroku («hodni takt!»), dok se pluća i srce umire.

Trčanje se nadalje vježba kao «trajni trk», 61.
«puni trk» i «poskočni trk».

Trajni trk traje nešto dulje, a izvodi se 62.
umjerenom brzinom i nešto kraćim koracima.

Kad se trči s potpunom opremom, ravna se trajanje po snazi domobranovoj i po prilikama tla i vremena.

Malo pomalo ima se postići ovo vrijeme, koje se uopće ne smije prekoračiti:

2 časa trk,

4 « korak,

2 « trk,

4 « korak,

2 « trk.

Kod punoga se trka, kod kojega se radi 63.
o tom, da se neki prostor što većom brzinom pro-
trči, naprežu sve sile i vježba se tek onda, kad
se momčad vježbama zglobova i vježbama u traj-
nom trku ojačala.

Trčati treba prema odredjenomu cilju, da-
ljina neka bude s početka malena, a malo po-
malo neka se poveća na 200 do 300 koraka.

64. Poskočni trk služi za to, da za vrijeme trčanja preko manjih zapreka, kao što su 1 do 2 m široke grabe, 60 do 80 cm visoke živice, pregrade, zidovi itd., ne bude prekidanja i da se ne mora svaki put skočiti na obje noge, čime bi se obustavljala kretnja.

Odskok se pravi jednom nogom, doskok na protivnu nogu.

Tako se može više ovakovih manjih zapreka jedna za drugom bez zaustavljanja preveliti.

Za vježbanje u ovakovom trčanju treba napraviti plitke, 1 do 2 m široke grabe, te u razmacima od kojih 15 koraka naizmjenice postaviti u visini od kojih 60 cm vrpce za preskakivanje (pregrade, zgrade i sl.).

65. Trk na strminama gore i dolje treba također vježbati. Kao sprava za vježbanje ima služiti u tu svrhu daska za skok na juriš, koja se ima malo pomalo sve strmije postaviti.

Kad se trči gore, treba gornje tijelo dobro naprijed nagnuti, a kad se trči dolje, čitavo tijelo natrag držati.

II. Vježbe na spravama.

§. 10. Općenite ustanove.

66. Ove vježbe moraju se smatrati sredstvom a ne svrhom. One se ne prave

poradi njih samih, nego zato, da unaprijedi tjelesni razvitak i okretnost domobrana.

Više puta bit će dosta, da je domobran vježbu samo pokušao i kod toga upotrebio snagu tjelesnu i pokazao dobru volju.

Momčad valja prema njihovoj vještini podijeliti u partije (skupine). 67.

Partije valja u jednu ili dvije vrste postaviti blizu sprave tako, da svi mogu predgombača čuti i vidjeti.

Visini pomičnih sprava određuje se prema vještini onoga, koji se vježba, i prema vrsti vježbâ. 68.

Da se lakše nauče, treba teže vježbe raščlaniti u njihove dijelove (predvježbe i međuvježbe). 69.

Vježbe na spravama imaju se, koliko se može, sastaviti; svim gombačima neka se katkada dopusti, da prave slobodno odabrane vježbe. 70.

§. 11. Skakanje.

Razlikuje se: skok u visinu, skok u daljinu i skok u dublinu; ako se skače pomoću štapa, zove se «skok sa štapom». 71.

Predvježbe za skok.

72. Kao predvježba za skakanje s mjesta i odskok s obje noge pravi se vježba «Batrgaj se» s mjesta prama naprijed.

Iza doskoka valja tako dugo ostati u «malom čučnju» držeći ruke naprijed (sl. 37.), dok se dobije ravnoteža.

73. Za vježbu sa zatrkom i odskokom jednog nogom pripravlja se tako, da se iznajprije pristupa sa 2 ili 3 koraka, a onda se iz poveće daljine zatrči. Kad je zatrka dulja, započinje se iznajprije običnim koracima, kojima se brzina povećava što smo bliže odskočnomu mjestu, na koje treba kod zatrke upraviti oči.

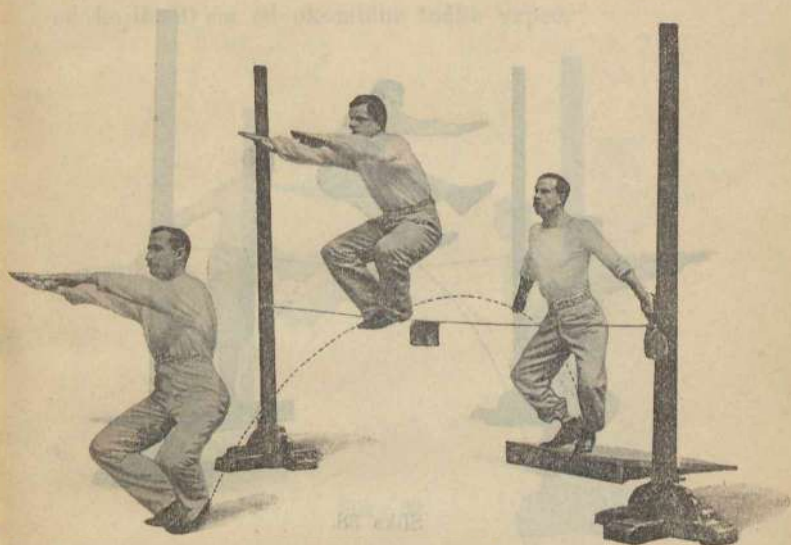
Kod odskoka se koljeno prednje noge umjerenom skući, stražnja se noga iza odboja k prednjoj krjepkim uzmahom prinese. Rukama se maše naprijed.

Odskok valja vježbati i lijevom i desnom nogom.

74. S početka se upotrebljava odskočna daska, koja poglavito služi, da se označi odskočno mjesto i da se skok unaprijedi. Mjesto za doskok neka bude meko.

Kad su zatrka i odskok već sigurni, tad se odskočna daska nema više upotrebljavati, nego se ima odskočno mjesto označiti, a poslije slobodno birati.

Kod skakanja s puškom neka domo- 75.
bran pušku drži ili nosi, kako mu je najzgod-
nije. Skakati treba i da se puška drži i da se
ovjesi.



Slika 37.

Kad se puška drži, treba je kod doskoka
koliko je moguće visoko držati.

Skok u visinu.

S mjesta.

76.

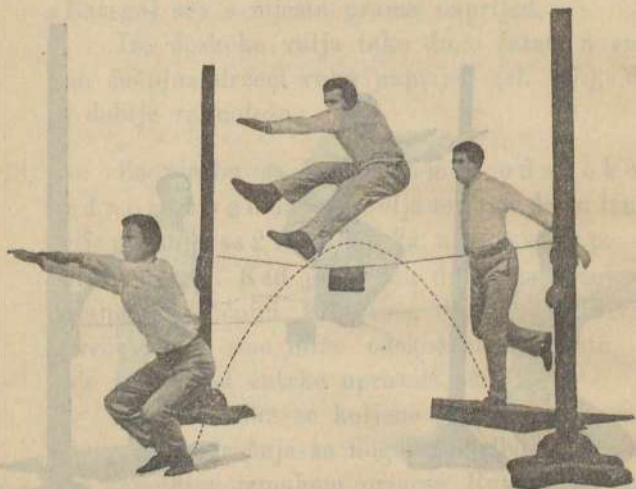
Pravi se po točki 72.

Vrpca se s početka objesi u visini od 50 cm,
a poslije pomalo sve više (sl. 37.).

77. Sa zatrkom.

Pravi se po točki 73.

Vrpca se s početka objesi u visini od 80 *cm* (sl. 38.).



Slika 38.

78. Kod skoka u visinu s mjesta iznosi daljina odskočnoga mjesta (odskočne daske) od okomične točke vrpce od prilike 60 *cm*; kod skoka u visinu sa zatrkom od prilike 120 *cm*.

79. Sa kosom zatrkom.

Kad je zatrka s lijeva, odskoči se desnom nogom, lijeva se preko zapreke — ako je moguće — pružena podigne, a desna isto tako zamahom prenese. Gornje se tijelo naprijed zanese. Skok se izvede naprijed i postrance.

Doskok je iznajprije na lijevu, a onda na desnu nogu, koja se od prilike za korak daljine naprijed stavi (sl. 39).

Odskočno mjesto ima se odabrati do daljine od kojih 50 *cm* od okomične točke vrpce.



Slika 39.

U mnogo je slučajeva, osobito kad se skače preko čvrstih, uskih zapreka, ova vrst skakanja sigurnija.

Skok u daljinu.

S mjesta.

80.

Gombač se stavi sklopljenih nogu na rub zapreke. Skok se pravi prema točki 72., ipak se gornje tijelo mnogo više naprijed nagne.

Skok se počinje s 1 *m*.

81. Sa zatrkom.

Zatrči se na daljinu od 10 do 15 koraka.
Doskok se pravi kao kod skoka u visinu (sl. 40.).

Skok se započinje sa 2 m.

Kad se veoma daleko skače, dolazi čitav potplat na tle, te je doskok na prste i tabane nemoguć.



Slika 40.

Visoki skok u daljinu.

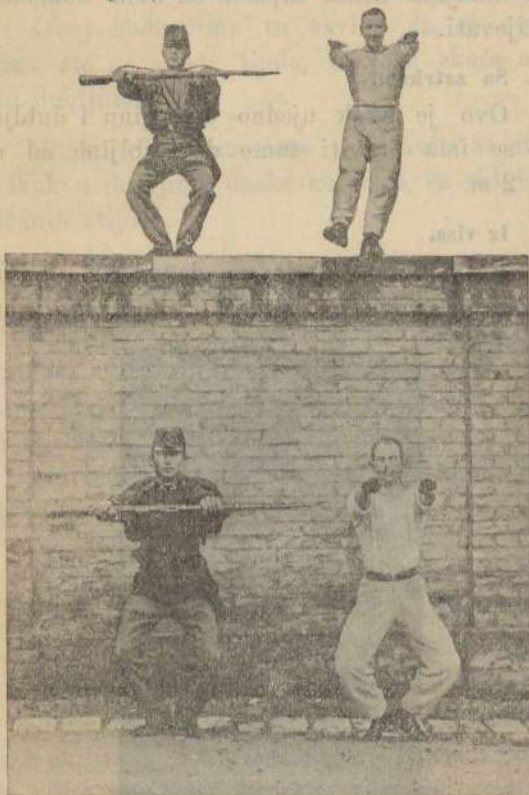
82. Ovaj se može vježbati tako, da se daljina povećava, a visina ostaje ista ili obratno, nadalje da se i daljina i visina povećava i da se, ako ustreba, postave dva stalka za skakanje. Ako se vježba na grabi, postave se stalci za skakanje u grabu.

Skok u dublinu.

83. S mjesta s obje noge.

Koljena se umjereno skuče i onda se gombač s obje noge više spusti, nego otisne.

Doskok je uvijek iznajprije na tabane; da koljena ne udare o bradu, moraju se uzdržati u malom čučnju (sl. 41. a).



Slika 41 a.

Slika 41 b.

S mjesta sa zamahom jedne noge.

84.

Jednom se nogom zamahne naprijed, a druga se k ovoj privuče. Doskok je prema točki 83. (sl. 41. b).

Skokovi u dublinu počinju se s 1 *m* i prave se najviše do 3 *m* dubljine. Ova se najveća dubljina nema nipošto od svih domobrana zahtijevati.

85. Sa zatkom.

Ovo je skok ujedno u daljinu i dublinu, zato se ima praviti samo do dubljine od najviše 2 *m*.

86. Iz visa.

Pravi se tako, da se domobran na rubu zapreke iznajprije ovjesi, onda jednu ruku ispusti,



Slika 42.

njom tijelo od zapreke otisne i u isti čas drugu ruku ispusti (sl. 42.). Doskok je kao u točki 83.

Ovaj način ima tu svrhu, da se umanju potres, što ga osjeti tijelo, kad se skače u poveću dublinu.

Skok u dublinu može se praviti sa stalka 87. za skok u dublinu, daske za juriš, sa zidova ili daščanih stijena.

Skok sa štapom.

Razlikujemo skok sa štapom u daljinu i skok 88. sa štapom u visinu. Skok se može praviti s obje strane štapa. Kod hvata: desna ruka odozgo, lijeva odozdo, pravi se skok desno, a kod toga se izvodi odskok lijevom nogom. Kod skoka lijevo vrijedi protivno.

Predvježba za skok sa štapom.

Hvat je kod obje ruke podхват (sli- 89. ka 44.).

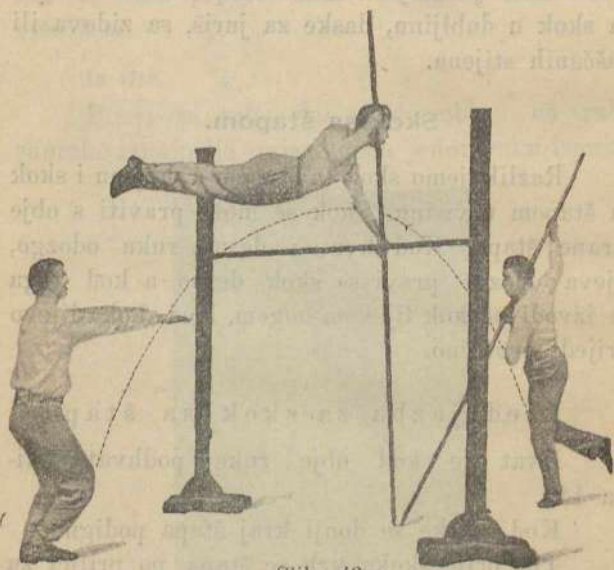
Kod zatrke se donji kraj štapa podigne.

Tik prije skoka vrh se štapa po prilici za korak duljine pred onom nogom, kojom se otisne, i to nešto postrance kratkim udarcem upre; kod «skoka desno» otisne se lijevom nogom, pri čem desna ruka vuče, a lijeva se o štap upire; nogama se naprijed zamahne, a tijelo prolazi što bliže motke.

90. Skok sa štapom u visinu (sl. 43.).

Taj se pravi s početka preko vrpce, poslije preko čvrstih zapreka, kao što su: živice, daščane stijene, zidovi.

Štap se upre po prilici 50 cm pred zaprekom; donja ruka drži štap tako visoko, koliko je zapreka visoka.

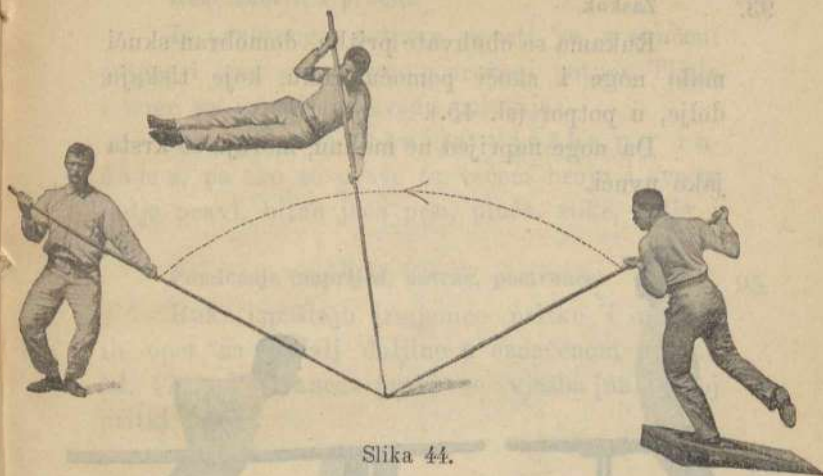


Slika 43.

Zatrčati se treba iz daljine do 15 koraka.

Skakač, čim su mu noge nad zaprekom, odbaci štap od sebe.

Vrpca neka stoji s početka 1 m visoko.



Slika 44.

Skok sa štapom u daljinu (sl. 44.). 91.

Štap se drži, zatrči se i odskoči isto tako kao i kod skoka u visinu. Štap se upre od prilike u udaljenosti prve trećine naumljene duljine skoka računajući od odskočnoga ruba.

Doskok se pravi ne ispuštajući štapa.

Što se dalje skače, to se više štap prihvati.

S početka se skače 3 m.

§. 12. Ruče.

Vježbe u točki 93., 95., 96., 97., 98., 100., 92. 104., 105. i 106. mogu se praviti u pruženom (sl. 45.) i skućenom potporu (sl. 46.).

93. Zaskok.

Rukama se obuhvate pritke, domobran skući malo noge i skoči pomoću ruku, koje tiskaju dolje, u potpor (sl. 45.).

Da noge naprijed ne mahnu, moraju se krsta jako uvući.



Slika 45.



Slika 46.

Doskok se pravi u mali čučanj pruženim rukama, a da se pritke ne ispuste; tad se tijelo pruži, ujedno se pritke ispuste i ruke spuste na stranu.

Ruke skučiti i pružiti.

94.

Iz pruženoga potpora spusti se u skućeni potpor i opet se podigne u pruženi potpor. Tijelo i noge ne promijene svoga položaja.

Ovo je najvažnija vježba na ruka ma, pa ako se u sve to većem broju i sve to dulje pravi, bitno jača prsi, pluća, ruke, ledja i šiju.

Pomicanje (naprijed, natrag, postrance).

95.

Ruke ispuštaju izmjenice pritke i uhvate ih opet za pedalj daljine u označenom pravcu (sl. 47.). «Postrance» pravi se vježba [na jednoj pritki.



Slika 47.

96. **Potporno poskakivanje (naprijed, natrag).**

Pravi se tako, da se ruke u isti čas podignu i da se brzo i po taktu jedno za drugim poskakuje. Noge se ne smiju micati.

97. **Vježbe nogama.**

Praviti se mogu slične vježbe kao kod vježba zglobova, i to jednom ili s obje noge; n. pr. zamahivanje, raskrečivanje, «digni koljeno», «digni i pruži koljeno naprijed (natrag)», «vrcaj petom».

98. **Vježbe trupom.**

«Previjaj se!» po sl. 48a.



Slika 48 a.

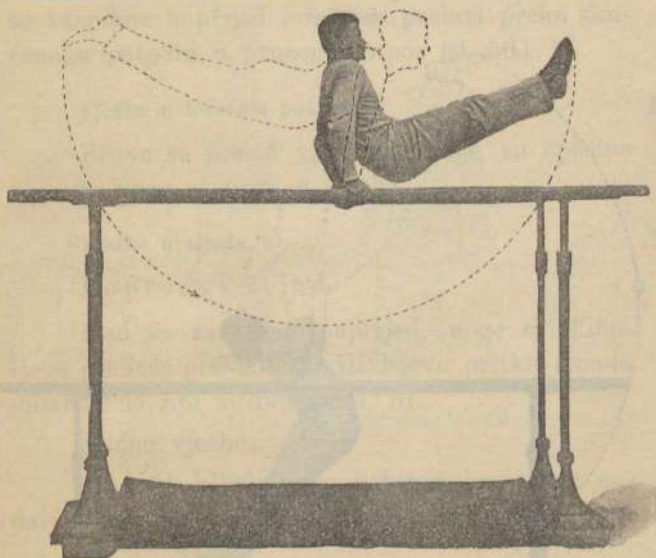
Slika 48 b.

«Digni i spusti kukove», pri čem se gornje tijelo tako visoko podigne, da je po mogućnosti istosmjerno s prtkama; noge vise dolje (sl. 48b).

Zamahivanje.

99.

Zamahivanje tijela naprijed i natrag s pruženim i sklopljenim nogama.



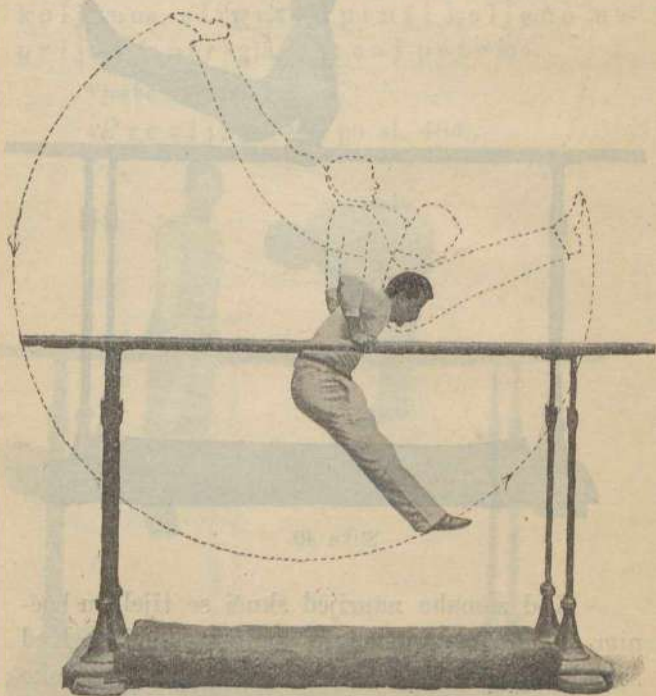
Slika 49.

Kod zamaha naprijed skući se tijelo u bočnim zglobovima i noge se podignu naprijed. Kod zamaha natrag krsta se uvuku, a glava visoko drži (sl. 49.).

100. Zamahivanje i potporno poskakanje (naprijed, natrag).

Zamahivanje sastavljeno je potpornim poskakanjem. Naprijed se poskakuje, da se nogama naprijed zamahne; natrag obratno.

101. Ruke skučiti i pružiti sa zamahom (naprijed, natrag, naprijed i natrag).



Slika 50.

LUDOVIKA AX:DEŠNA
KÖNYVTÁRA

Kod «naprijed» zamahne domobran iz pruženog potpora iznajprije nogama natrag, onda se pruživo spusti u skućeni potpor, tad se zamahnuvši nogama naprijed i koristejući se zamahom podigne u pruženi potpor.

Kod «natrag» izvede se kretnja obratno.

Kod «naprijed i natrag» se svaki put, kad se zamahne naprijed i natrag prelazi preko skućenoga potpora u pruženi potpor (sl. 50.).

Vježbe u ležećem potporu.

102.

Prave se prema vježbama, koje su opisane u §. 6. Noge se upru o pritke.

Vježbe u sjedu.

103.

Poprečni sijed.

Kad se zamahne naprijed, noge se sklopljene prebace preko desne ili lijeve pritke i onda gombač na nju sjedne po sl. 51.

Slične vježbe:

poprečni sijed lijevo i desno iza ruke; nadalje iste vježbe na nutarnjoj strani pritaka.

Postrani sijed.

Noge se zamahom prebace preko desne (lijeve) pritke. Ljevica (desnica) se ispusti, u isti čas tijelo načini cijeli okret, desno (lijevo), te uhvati desnu (lijevu) pritku, a na to se s naprijed pruženim nogama sjedne (sl. 52.).

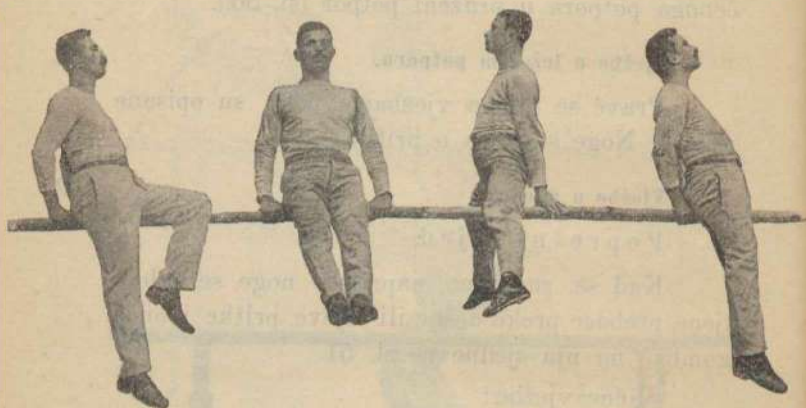
Slične vježbe :

postrani sijed na nutarnjoj strani pritaka.
Raskrečni sijed.

S obje se noge zamahne naprijed, te kad se promahnu pritke, raskreče se preko njih i sjedne se na obje bedre. Krsta se uvuku, noge i ruke pruže (sl. 53.).

Slična vježba :

raskrečni sijed iza ruku.



Slika 51.

Slika 52.

Slika 53.

Slika 54.

Jahaći sijed

S obje se noge zamahne napred nad desnu (lijevu) pritku, onda se noge raskreče i gombač sjedne polako na pritku. Noge vise pružene dolje, prsi dodju van, ruke su pružene (sl. 54.).

Slične vježbe :

jahaći sijed iza ruke lijevo, desno.

Izmjena sijeda. 104.

Kad se iz jedne sijedne vježbe prelazi u drugu, tad nastupa izmjena sijeda, n. pr. iz poprečnoga sijeda iznutra u poprečni sijed izvana s medjuzamahom ili bez njega.

Premah naprijed. 105.

Iz zamahivanja u potporu prebace se obje noge, kad se zamahne naprijed (sl. 55.), lijevo ili desno preko jedne pritke. Ruka na protivnoj strani ostavi brzo svoju pritku i uhvati sad prebačenu pritku, dočim ju druga ruka ispusti i tako se dodje po strani ručâ, s licem i pogledom naprijed upravljenim, u stav.

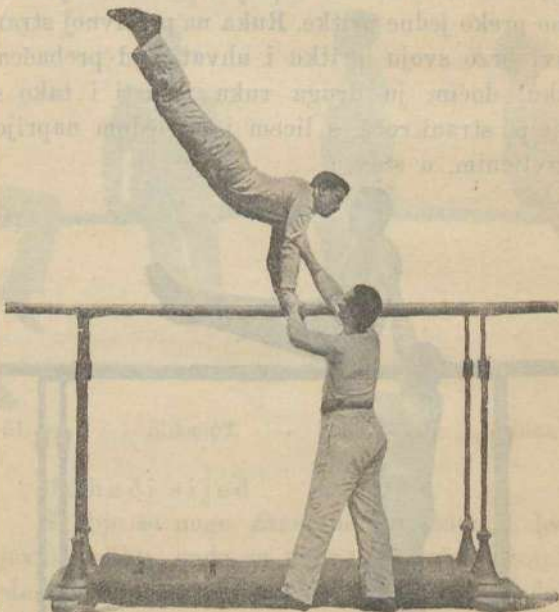


Slika 55.

Ova se vježba može praviti bez zamaha, iz sijednih vrsti, s okretima prema ručama i od njih.

106. Premah natrag.

Iz zamahivanja u potporu prebace se obje noge, kad se zamahne natrag, lijevo ili desno preko jedne pritke (sl. 56.); dalje se postupa prema točki 105.



Slika 56.

107. Vis o nadlaktici.

Umjereno pružene ruke, a da su pesti u čvrstom hvatu, postavse naprijed na pritke, a



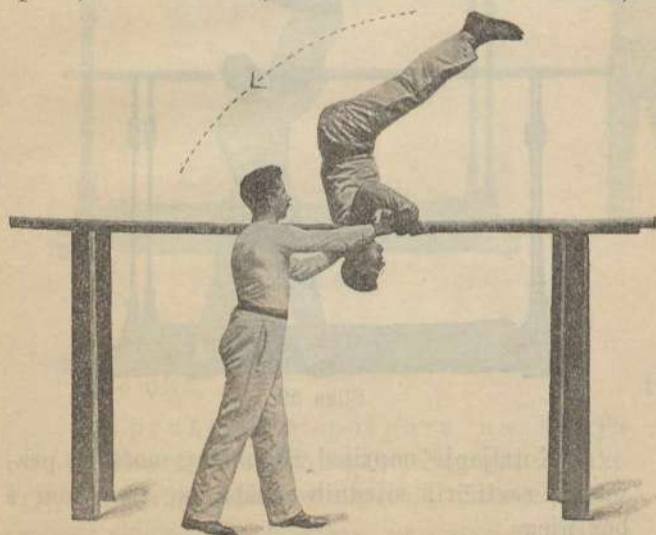
Slika 57.

tijelo pruženih nogu i uvučenih krstâ lebdi (sl. 57.).

Iz ovoga se stava mogu praviti shodne vježbe glavom, nogama i trupom.

K o t r l j a n j e 108. n a p r i j e d.

Iz pruženoga potpora. Tijelo se i noge pruženih ruku podignu kao kod «digni kukove», na to se glava spusti, ruke se skuće, a da su lakti van okrenuti,



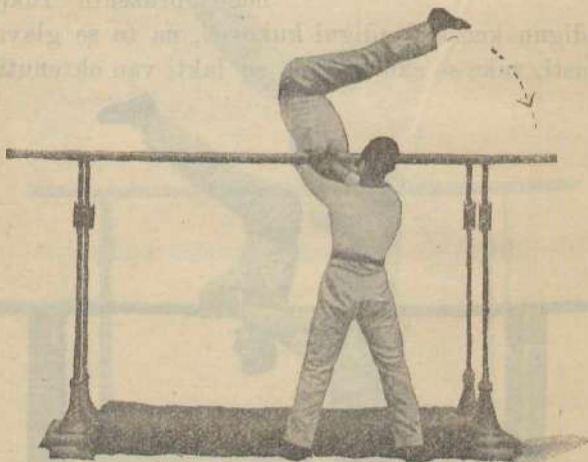
Slika 58.

dok oba ramena (nadraktice blizu ramena) ne taknu pritke (sl. 58.). Glava se uvuče, a tijelo se pošto se ruke, koje se postrance pruže, ispuste, kotrlja u nadlaktični vis.

109. Kotrljanje natrag.

Iz nadlaktičnoga visa.

Nogama se krjepko zamahne naprijed tako, da dodju u šiljati kut prama tijelu; glava se natrag povuče (sl. 59.). U isti se čas ruke ispuste i postrance pruže, time i što se krsta pruže, kotrlja se tijelo opet u nadlaktični vis.



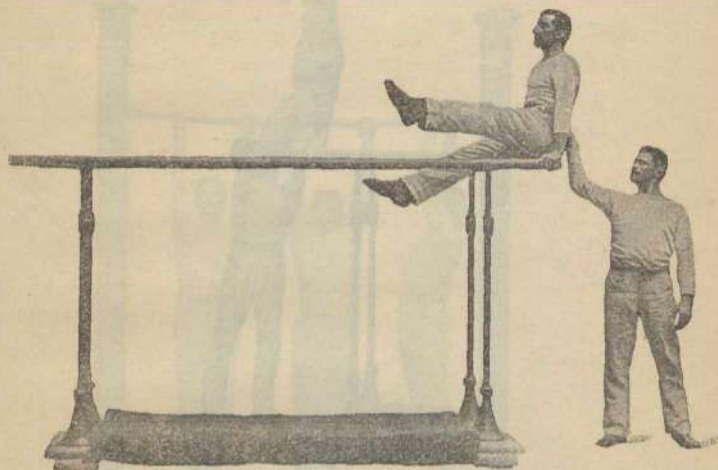
Slika 59.

Kotrljanje naprijed ili natrag može se praviti iz različitih sijednih vježba sa zamahom i bez njega.

Raskrećenje.

110.

Na kraju niskih ruča. Stav je isti kao kod zaskoka. Iza odskoka kruži noga izvana prema unutra preko jedne pritke, dotična se ruka podigne i kad je noga prošla, uhvati opet pritku (sl. 60.); pomoću skoka za vrijeme spomenute kretnje podigne se tijelo u pruženi potpor.



Slika 60.

Slično je i raskrećenje s obje noge.

Premet.

111.

Iz pruženoga potpora na kraju ručâ, lice van okrenuto. Nogama se tako krjepko natrag zamahne, da stoje okomito; ruke se brzo skuće, tad se glava umjereno podvuče,

krsta se takodjer uvuku (sl. 61.), a onda se rukama otisne, na što se gombač lako premetne.

Ova se vježba može praviti iz poprečnoga sijeda iznutra i izvana, isto tako iz raskrečnoga sijeda itd.



Slika 61.

§. 13. Preča.

112. Vježbe u točki 114—120. mogu se praviti u pruženom i skučenom potporu (kod ovoga potonjega ruke su skučene u šiljatom kutu).

Prečna se motka postavi obično na doskočnu 113. visinu t. j. tako, da se pomoću lakoga skoka

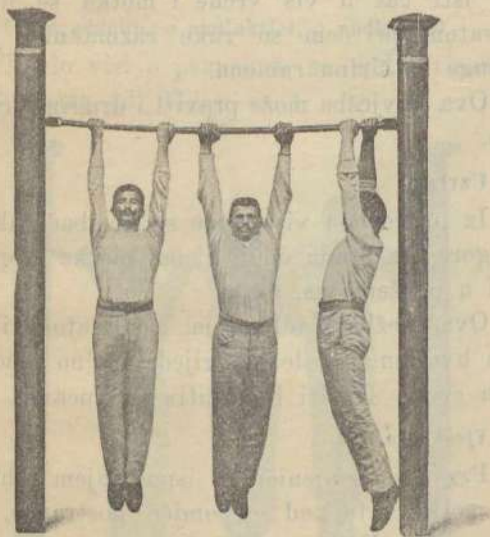
može uhvatiti i da se vršci nogu ne tiču tla, kad noge vise.

Da se uvježbaju kovrtlaji i teže vježbe, postavi se preča, da se lakše može pomagati, do visine ramena.

Važniji rukohvati jesu ovi:

114.

N a d h v a t, kad je hrbat ruke k tijelu okrenut (sl. 62a).



Slika 62 b. Slika 62 a. Slika 62 c.

P o d h v a t, kad je dlan k tijelu okrenut (sl. 62b).

P a l č a n i h v a t, koji se pravi samo u poprečnom visu ili poprečnom potporu, kad su palci unutra okrenuti (sl. 62c.).

Kod svih hvatnih vrsti treba sigurnosti radi upotrebiti puni hvat (vidi sl. 62a.), pri čem palac obuhvati motku s protivne strane nego ostali prsti.

115. **Zaskok.**

Po koraka iza prečne motke koljena se malo skuće, rukama se natrag i onda u vis zamahne, tijelo isti čas u vis vrene i motka se uhvati nadhvatom, pri čem su ruke razmaknute jedna od druge za širinu ramena.

Ova se vježba može praviti i drugim vrstima hvata.

116. **Uzvlak.**

Iz pruženoga visa vuče se gombač tako visoko gore, da brada dodje iznad motke i opet se spusti u pruženi vis.

Ova vježba, nadhvatom, podhvatom i palčanim hvatom izvedena, vrijedi slično kao što vježba «ruke skućiti i pružiti» na ručama.

117. **Vješkanje.**

Pravi se izmjeničnim ispuštanjem i hvatanjem motke, i to kad se pomiče postrance, nadhvatom ili podhvatom, a kad se pomiče naprijed ili natrag, palčanim hvatom.

118. **Trzanje u visu.**

Pravi se tako, da se istodobno ispuste ruke i tijelo vrene postrance kod nadhvata i podhvata, a naprijed i natrag vrene kod palčanoga hvata, te se opet uhvati motka.

Vježbe nogama.

119.

Prave se slično kao što i kod vježba zglobova.

Zamahivanje u visu.

120.

Slično kao u točki 99.

U onaj čas, kad se noge, kojima se zamahnulo natrag, spremaju, da zamahnu naprijed, odskoči se, pri čem se ruke od motke otisnu.

Vis o pazubu, o nadlaktici, o podlaktici.

121.

Tijelo visi o pazusima, na nadlakticama ili podlakticama (sl. 63.).

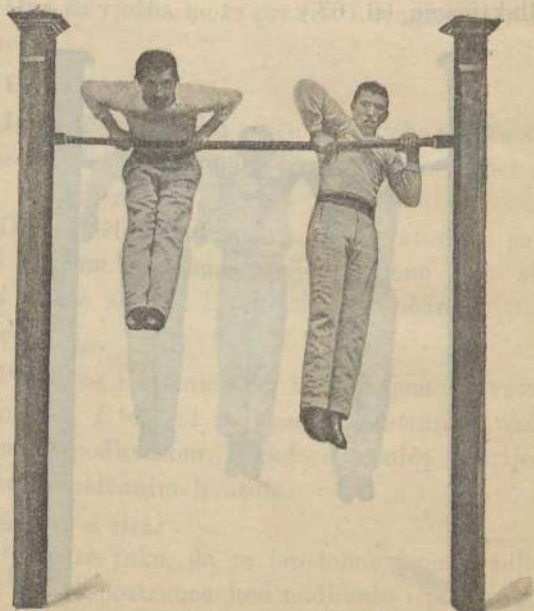


Slika 63.

Iz pruženoga se visa prave, da se gombač tako visoko gore povuče kao kod uzvlaka, a onda jednim mahom, izmjenjujući ruke ili istodobno s obje ruke, dodje u opisani položaj.

122. U p o r.

Pravi se iz visa nadhvatom tako, da se ili lagano ili u mahovima uspinje, te istodobno upre u potpor. Ova se vježba može iznajprije praviti izmjenjujući ruke, a poslije u isti čas s obje ruke (sl. 64.).



Slika 64.

Vis za koljeno.

123.

Iz visa podignu se obje noge tako visoko, da nožni spletovi gotovo dirnu motku; koljeno jedne noge objesi se postrance ili medju rukama. Suprotna noga stoji vodoravno i pružena (sl. 65.).



Slika 65.

Ova se vježba može praviti podhvatom, nadhvatom, jednom nogom, s obje noge, postrance i medju rukama, sa zamahom i bez njega. U visu

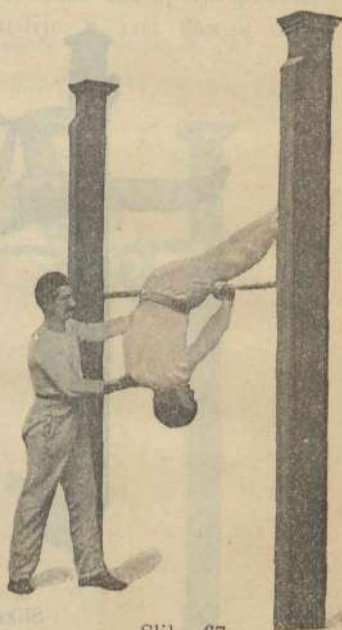
za koljeno pravi se uzvlak, vješkanje, zamahivanje.

124. **Uzmah koljenom.**

Prijedje se u vis za koljeno; drugom pruženom nogom i tijelom se krjepko natrag zamahne, te se istodobnim uporom ruku dolazi u potpor. Ova se vježba može praviti medju rukama i pokraj njih (sl. 66.).



Slika 66.



Slika 67.

Otuda se dade izvesti kovrtlaj za koljeno natrag s nadhvatom, kovrtlaj za koljeno naprijed s podvatom.

Trbušni uzmah.

125.

Iz visa ili stoja podignu se noge zamahom u vis; u isti čas pritežu ruke, a zamahom i time, što se noge podignu preko motke, preokrene se gombač — s početka pomoću neke vrsti ležećega potpora na tijelo i ruke, poslije odmah u čisti potpor (ovo posljednje prave spretniji momci) (sl. 67.).

Ovu vježbu treba iznajprije praviti tako, da se preča postavi do visine ramena, a poslije na doskočnu visinu.



Slika 68.

Trbušni kovrtlaj. 126.

Pravi se iz potpora okretom oko prečne motke opet u potpor.

Provlak.

127.

Iz visa podignu se obje noge naprijed, tad uzmu stav za čučanje i provuku se među rukama pod motku preče. Kad noge prijedju, pruži se tijelo tako, da glava dodje dolje, a noge se pruže gore (sl. 68.).

Iz ove se vježbe daje izvesti provlaku stražnji vis, pri čem pružene noge dolje vise.

128. Uzvlak križni.

Prelazi se u stav «Provlak», tad ruke krjepko vuku, krsta se uvuku, glava se natrag povuče i tako dodje tijelo u potpor (sl. 69.).

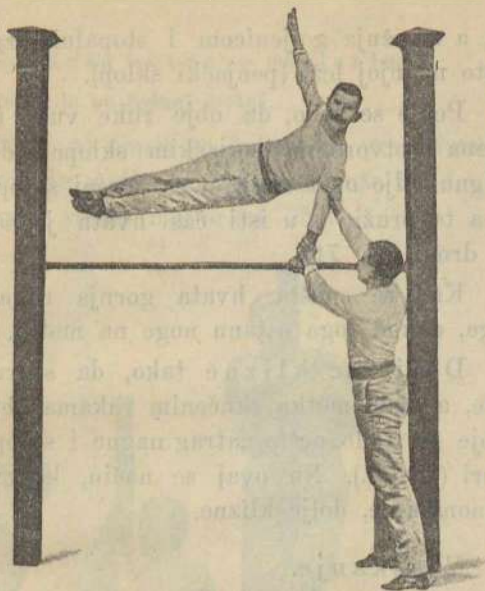


Slika 69.

Kad se ta vježba pravi zamahom, tad se zove uzmah križni.

129. Okret.

Iz potpora s početka na preči u visini ramena. Okret desno pravi se iz potpora, ljevica u podhvatu, desnica u nadhvatu.



Slika 70.

Obje se noge sklopljene prebace zamahom desno preko motke, tijelo načini cijeli okret lijevo, desna se ruka ispusti, a za vrijeme doskoka učini to i lijeva (sl. 70.). Lice i pogled upravljeni su na lijevo. Lijevo se vježba pravi obratno.

§. 14. Penjanje.

Okomita motka za penjanje.

Penjanje na jednoj motki.

130.

Motka se uhvati s obje ruke i s obje se noge obavije tako, da prednja noga listom i pe-

tom, a stražnja goljenicom i stopalnim zglibom čvrsto na njoj leži (penjački sklop).

Penje se tako, da obje ruke vuku i da se koljena s otvorenim penjačkim sklopom do ruku podignu, gdje opet zauzmu zatvoreni sklop, tijelo se na to pruži, a u isti čas hvata jedna ruka nad drugu (sl. 71.).

Kad se spušta, hvata gornja ruka ispod druge, a kod toga ostanu noge na motki.

Dolje se klizne tako, da se ruke ispuste, a onda motka skučenim rukama obuhvati, gornje se tijelo nešto natrag nagne i sklop nešto otvori (sl. 72.). Na ovaj se način, kakovom se brzinom hoće, dolje klizne.

131. Vješkanje.

Tijelo se vuče gore ili spušta, a da se noge ne upotrebe. Kod vješkanja prema gore hvata jedna ruka nad drugu prema gore, a kod vješkanja dolje obratno (sl. 73.).

132. Penjanje na dvije motke (dvostruka motka).

Penje se, da se na jednoj motki uzme sklop, te se s obje ruke drži na motkama, ili po sl. 74.

I ovdje s može vješkat i.

Kosa motka za penjanje.

Penjanje na jednoj motki.

133.

Penje se uopće po jednakim pravilima kao kod okomite motke. Penjati se može na donjoj i na gornjoj strani motke (sl. 75.).



Slika 71.

Slika 72.

Slika 73.

134. Penjanje na dvije motke.

Vježbe na kosoj dvostrukoj motki prave se takodjer na donjoj i gornjoj strani. Kad se penje na donjoj strani, postavi se gombač pod obje motke, uhvati ih rukama, a s oba ih gnjata obuhvati izvana prema unutra; ruke, za kojima se noge zgodno povode, hvataju naizmjenice gore, odnosno dolje.

Na gornjoj se strani penje nalik na penjanje na donjoj. Na gornjoj se strani može takodjer penjati jednako kao na okomitoj dvostrukoj motki.

Najobičnije se klizne dolje tako, da se na gornju stranu motkâ nauznak legne, da ruke uhvate motke, a noge se iznutra prema van gnjatom o motke ovjese (sl. 76.).

Vješkanje se može praviti na jednoj ili takodjer na dvije kose motke.



Slika 74.

135. Jarbol.

Penjanje na jarbol ima se tek onda vježbati, kad je momak stekao dovoljnu vještinu na motki.

Mjesto pesti samih mora i čitava ruka pomagati.

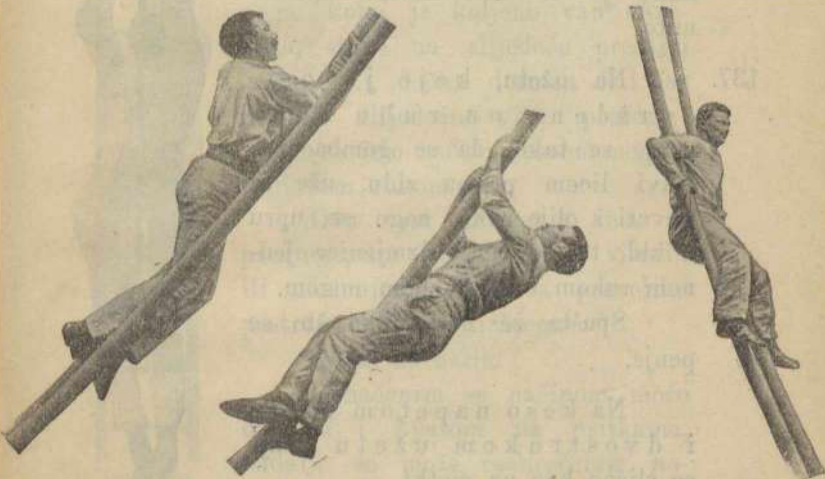
Prsi se pritisnu na jarbol, jer se time penjanje olakša.

U ž e.

Penjanje.

136.

Uže se kao i motka uhvati s obje ruke, a onda tako oko jedne noge omota, da preko stopalnoga zgloba unutra visi. Drugom nogom, koja



Slika 75.

Slika 76.

je vrhom unutra okrenuta, stane se na uže tako, da ga noge čvrsto drže (sl. 77.).

Iz ovoga stava vuku ruke tijelo gore, jedna se noga odmakne od užeta, oba se koljena dignu koliko se dađe visoko, pri čem druga noga pusti, da se uže u svom položaju dolje oklizne, prije spomenuta noga opet stane na uže, a ruke hvataju dalje.

Kad se spušta, uhvati jedna ruka ispod druge, tijelo se zguri i opet pruži.

Penjati se može i onako, kako je to kod motke spomenuto.

137. Na užetu, koje je pričvršćeno na rubu zida, penje se tako, da se gombač postavi licem prema zidu, uže se uhvati s obje ruke, noge se upru o zid, te se penje izmjenice jednom rukom i istoimenom nogom.

Spušta se nalik kao što se penje.

Na koso napetom užetu i dvostrukom užetu penje se slično kao na motki.

Na vodoravno napetom užetu penje se u visu za koljeno.



Slika 77.

Vješkanje. 138.

Pravi se jednako kao na motki.

Okomite ljestve. 139.

Uzlaženje.

Gombač se postavi tabanima obiju nogu na jednu prečagu, pesti uhvate u visini ramena nadhvatom također jednu prečagu i ruke se pruže, no ne smiju biti ukočene. Glava i pogled upravljeni su gore.

Sad se uzlazi tako, da lijeva noga, kojoj je koljeno van okrenuto, stane na slijedeću prečagu (slika 78.), dočim desnica isti čas uhvati slijedeću višu prečagu; zatim se isto načini desnom nogom i lijevom rukom.

Ova vrst uzlaženja ima tu prednost, što se tako kod visećih ili naslonjenih ljestava preveliko postrano ljuljanje izbjegne.

Silazi se nalik.

Označenim se načinom može uzlaziti i hvatom na pritkama, nadalje se može raskrečenim nogama gore vješkatati.



Slika 78.

Kose ljestve. 140.

Uzlaženje.

Slično se uzlazi kao na okomitim ljestvama, samo se ovdje koljena ne tiskaju van.

Isto se tako može hvatom na pritkama uzlažiti.

Dolje se klizne jednako kao na dvije motke; ali se krsta uvuku.

141. Vježbe u ležećem potporu mogu se ovdje s malo izuzetaka takodjer praviti, isto tako pomicanje gore i dolje.

142. «Vješkanje» na donjoj strani ljestava može se vježbati hvatom na pritkama ili prečagama (sl. 79.).

Daska.

Uzlaženje.

143. Na daski, koja je naslonjena na zid, uzlazi se tako, da ruke uhvate dasku na oba brida, a noge se tabanima o dasku upru. Iznajprije uhvati naprijed jedna ruka, tada dolazi istoimena noga.



Slika 79.

144. Ako se vježbe u penjanju i uzlaženju prave s puškom, tad se ona ovjesi.

§. 15. Brvno.

Brvno se s početka postavi do visine ku- 145.
kova, a poslije više.

Uzlaz. 146.

Na brvno, kojemu je visina do ku-
kova, uzlazi se tako, da se iz stoja na zemlji
ili iz jahaćega sijeda iznajprije čučne (sl. 80.) i
onda se uspravi.



Slika 80.



Slika 81.

Pravi li se vježba s puškom, nasloni se
ona najprije na brvno, a onda se prihvati
po sl. 81.

Na brvno, koje stoji više, uzidje se 147.
pomoću upora, uzmaha koljenom ili trbušnoga
uzmaha iznajprije u potpor ili u jahaći sijed, a
odatle kako je već opisano.

Kad se vježba pravi s pušk om, tad se ona ovjesi (odnosno dodade).

148. Silazi se odskokom desno (lijevo) ili da se iznajprije prijedje u jahaći sijed, tada u potpor, nadalje u vis, a napokon se odskoči.



Slika 82.



Slika 83.



Slika 84.

149. **Hodanje.**

Hoda se malenim koracima i to tako, da su vršci nogu van okrenuti. Kad su momci postali spretniji, treba vježbati i trk.

Puška se može nositi s obje ruke (sl. 82.) ili jednom rukom.

Na brvnu, kojemu je visina do kukova, 150. mogu se praviti zgodne vježbe zglobova u stoju i za vrijeme hodanja.

Mijenjanje.

151.

Lak je način, da se prekorači (sl. 83.).

Jedan je momak u ležećem visu, u jahaćem sijedu s nagnutim gornjim tijelom ili slično, a drugi ga prekorači.



Slika 85.



Slika 86.

Slijedeća se vježba ima vježbati samo na brvnu do visine kukova i samo bez puške i opreme.

Dva momka, što se sastanu, postave svoje desne noge tako, da nutarnji stopalni bridoyi dodju jedan protiv drugoga, uhvate se za nad-

laktice, primaknu prsi na prsi, kreću se polagano desno i prijedju lijevom nogom na brvno (sl. 84.).

152. **Puzanje.**

Ima se praviti u jahaćem ili postranom sjedu. Sastoji se u tom, da se naprijed pomiče tako, da ruke naprijed hvataju te se upiru, a tijelo se za njima puza (sl. 85.).

153. **Premah jednom rukom.**

Domobran se postavi desnim kukom uz brvno, stavi na nj desnu ruku, postavi lijevu nogu jedan korak naprijed, otisne se njom i prebaci iznajprije desnu, odmah zatim lijevu nogu, koja je pružena naprijed i u vis, a zajedno i čitavo tijelo uz pripomoć poduprte desne ruke, preko brvna. Kod doskoka ispusti desna ruka drvo, a ljevica se o nj upre.

Ovu vježbu treba praviti i lijevom rukom.

Pušku drži visoko ona ruka, koja nije poduprta (sl. 86.).

154. **Premah s obje ruke.**

Domobran se postavi pred brvno, koje je postavljeno do visine kukova, stavi obje ruke na nj, skuči koljena i zamahne iza razmjerno jakoga odboja obje noge sklopljene i pružene desno ili lijevo postrance prijeko.

155. **Kađ drvo stoji više, može se praviti čitav niz vježba, koje su običajne na preči.**

III. Bojno gombanje.

§. 16. Općenite ustanove.

Treba vježbati u trčanju, skakanju, penja- 156.
nju, uzlaženju, na brvnu, onda u prelaženju
preko manjih i većih zapreka najprije samo s
puškom, a kad su momci ojačali i postali spret-
niji, s opremom, koja se malo pomalo popunjuje,
i s teretom.

Vježbe se imadu praviti pojedince, u opho- 157.
djama, rojevima i vodovima i ako je moguće,
kad se pruži prilika, takodjer u tlu.

Kad se prelazi preko zapreke, ima vladati
najveći mir; momci se imadu medjusobno pot-
pomagati.

Kad se preko zapreke prelazi pomoću skoka,
tada treba paziti, da slijedeći momci tek onda
skaču, kad su se predjašnji nekoliko koraka od
doskočnoga mjesta udaljili.

Odjeli imadu udesiti svoj postroj prema 158.
tomu, kakova je zapreka, onda prema broju pri-
sutnih pomagala i spretnosti momaka, da se sa
što više momaka najedanput i sigurno preko
zapreke prijedje.

Prema tomu će odjel prijeći preko zapreke
ili u čitavoj — otvorenoj — fronti ili podijeljen
u skupine na odijeljenim mjestima

159. Kako se prelazi preko visokih, dubokih i širokih zapreka, daju nam upute slijedeći primjeri, kojih se ne treba uvijek držati.

§. 17. Primjeri, kako se prelazi preko većih zapreka.

Visoke zapreke.

160. Daščana stijena, zid i sl. od prilike do 2:20 m visine.



Slika 87.

Ako mogu svi momci istodobno prijeći preko zapreke, tada se najprije puška ili ovjesi ili se nasloni na stijenu, tada se pomoću skoka uhvati gornji rub zapreke, na to se prijedje u vis za koljeno, uhvati se puška, ako je možda bila naslonjena (sl. 87.), i pošto se momak gore upro, skoči s one strane dolje.

Kod doskoka drži se puška što se više može.

Prelazi li preko zapreke jedno za dru- 161.
gim više redova (dvoredova), tada se puške do-
davaju.

Daščana stijena, zid i sl. od pri- 162.
like do 3·50 m visine (bez pomagala).

Puške se, a prema stanju sila domobranâ
i oprema, odlože; jedan se momak za drugim



Slika 88.



Slika 89.



Slika 90.



Slika 91.

osim zadnje dvojice gore podigne po sl. 88.; onaj, koji je prvi podignut, skoči s onu stranu zida dolje (skok u dubljinu iz visa), drugi ostane gore jašući i predaje puške i opremu. Od dvojice preostalih klekne jedan i upre ruke o stijenu,

drugi se uspne na njegova ramena; na to se onaj, što kleči, podigne, a onaj, što na njem stoji, rub zida uhvati, te prijedje nasuprot ovomu, koji je gore, u jahaći sijed.

Momci, koji su na zidu, povuku zadnjega gore, kako sl. 39. pokazuje.

Preostale se dvije puške sada takodjer dolje pruže i sva trojica odskoče na onu stranu.

Prelaze li samo tri momka, tad mora jedan od onih, koji su na zidu, jednu pušku ovjesiti i čim je podignuti momak s one strane odskočio, njemu puške pružiti.

Daščana stijena ili zid od pri- 163.
like 3-50 do 5 *m* visine (s pomagalima).

a) Kao pomagalo daska, motka za otkivanje, ljestve i sl.

Kad je pri ruci samo jedno od pomenutih pomagala, tad se nasloni i drži, a momci na nj uzlaze (penju se) i s one strane odskoče; ili ako je zapreka viša, podijele se momci s obje strane na gornjem rubu, pomagalo se prijeko digne i po njemu se onda sidje dolje.

b) Kao pomagalo uže.

Puške, eventualno i oprema, odlože se; 164.
onda najspretniji momci načine po sl. 90.
šiljnik, pomoću kojega najgornji momak uzjaši na rub zapreke, na što se uže baci prijeko.

Tad se onaj, što je gore, spusti s one strane dolje — uže se s ove strane drži — a za njim idu — uže se drži s one strane — svi osim pretposljednega, koji opet gore prelazi u jahaći sijed (sl. 91.).

Puške i opremu, ako je odložena pričvrsti zadnji, koji je još s ove strane ostao, za uže, a onaj, što je gore, predade na drugu stranu, tad se i ovaj spusti s one strane dolje.

Napokon se zadnji uspne gore i onda ga skinu dolje načinivši opet šiljnik ili on dolje skoči (skok u dublinu iz visa).

Duboke zapreke.

165. Preko njih se prelazi nalik na visoke zapreke.

Široke zapreke.

Grabe s vodom, potoci i sl.

166. Preko ovih se prelazi tako, da se preko njih prebace jake motke, grede, ljestve i sl., pa se onda po tom prijeko puza ili hoda.

IV. Borba bodom.

§. 18. Općenite ustanove.

167. Vježba u borbi bodom ima povećati djelatnu sposobnost domobrana za boj izbliza.

Samo da nauče najvažnije kretnje za navalu i obranu, postave se domobrani u vrstu (razmaknuto). Kretnje se imaju samo kod početne obuke na zapovijetku izvoditi i nipošto se ne smije jednolična i istodobna izvedba zahtijevati; dalju obuku u borbi bodom treba uzeti sa svakim domobranom napose bez zapovijetke.

Za obuku s jednim protivnikom treba uzeti 168. borne motke.

Borna je motka duga kao puška s nataknutim bodom, te ima na gornjem kraju loptu od kučinâ, obavitu platnom, koja ima u promjeru od prilike 10 *cm*.

Pravilni i krjepki udarac puškom ima se 169. učiti vježbama protiv udarne lopte, koja prosto visi. Ova se sastoji od kugle, od slame smotane i svezane, u promjeru od 30 *cm*, te se objesi na vrpce u zgodnoj visini prema tomu, da li se vježbaju viši ili dublji udarci.

§. 19. Stav, kretnje, udarci i odbijanje.

Na zapovijetku:

«*Na borbu — stav!*» (sl. 92. i 93.) postavi 170. domobran, učinivši istodobno okret poludesno, desnu nogu od prilike pol koraka upravno natrag naperi bod (Vježbovnik, točka 137.). Težina

tijela razdijeljena je jednako na obje noge, koljena su umjereno skućena i van potisnuta.



Slika 92.



Slika 93.

171. Na zapovijetku:

«*Na prevjes!*», «*Knozi!*» ili «*Na rame!*»

načini se povrat u frontu i puška uzme «na prevjes», «k nozi» ili se obrami.

Kretnje u borbenom stavu:

172. «*Naprijed (natrag) — stu—paj!*»

Domobran postavi lijevu (desnu) nogu od prilike za stopu duljine upravo naprijed (natrag) i privuče drugu nogu na istu daljinu.

«*Stoj!*» 173.

Kretnja se obustavi.

Ove se kretnje imaju vježbati skokomice (na mahove), na početku obuke brojeći. Upotrebljavaju se za to, da se protivniku približimo ili da se od njega udaljimo.

«*Odskoči — nazad!*» 174.

Domobran se krjepko otisne tabanima i odskoči od prilike jedan korak nazad u borbeni stav.

Ovaj se skok upotrebljava, da se brzom kretnjom protivnikovoj navali izmaknemo.

«*Udri!*» 175.

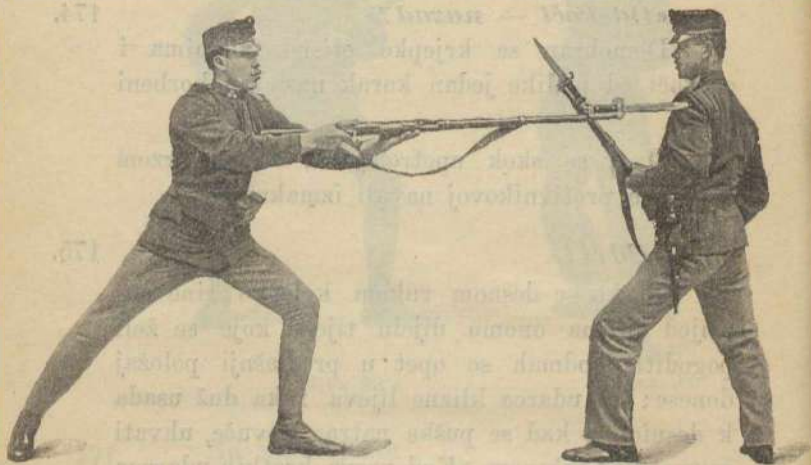
Puška se desnom rukom krjepko rine naprijed prema onomu dijelu tijela, koje se želi pogoditi, i odmah se opet u predjašnji položaj donese; za udarca klizne lijeva ruka duž usada k desnici, a kad se puška natrag povuče, uhvati se opet nad nišanom. (Kod posve kratkih udaraca ostaje lijeva ruka nepromijenjeno u svom položaju na puški.)

«*Udri i ispadni!*» 176.

Puška se kao kod «Udri!» krjepko naprijed rine, istodobno se lijeva noga (od prilike pol koraka) naprijed stavi, a da se gornjim tijelom odviše ne ispadne; desna se noga pruži, pri čem taban što punije na tlu leži (sl. 94., 95., 96.);

čim je udarac izveden, lijeva se noga i puška opet brzo natrag povuku i borbeni se stav zauzme.

177. Odbijanje služi za obranu od neprijateljskih udaraca, koji se na početku vježbanja u odbijanju ne smiju odmah prebrzo izvoditi, jer bi se time domobranu oduzelo povjerenje. Učitelj



Slika 94.

ima domobranu pokazati nuždu i svrhu odbijanja tako, da bornom motkom izvede udarac prema desnoj ili lijevoj strani njegovih pršiju, njegova donjega tijela ili bedre.

178. «*Desno — odbij!*»

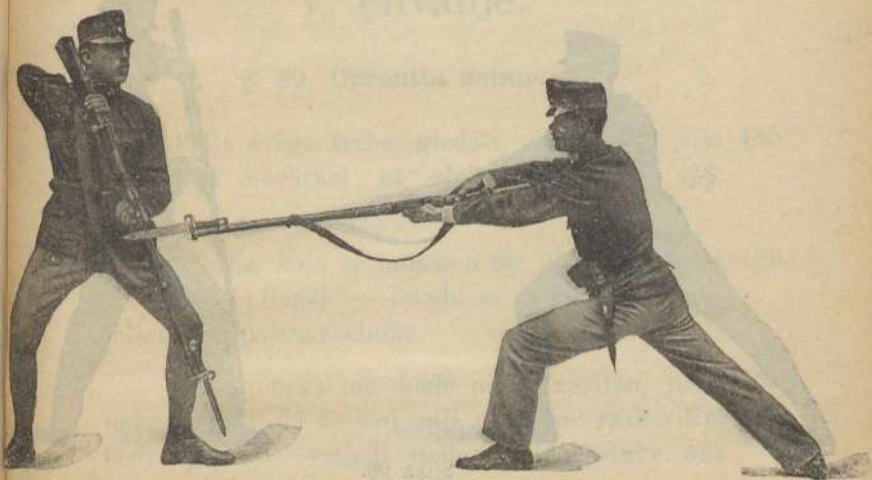
Domobran ispruži prema potrebi lijevu ruku brzo i tako udari puškom desno naprijed.

«*Lijevo — odbij!*» 179

Domobran puvuče prema potrebi lijevu ruku brzo natrag i tako udari puškom lijevo naprijed, pri čem se desna ruka od kuka odmakne (sl. 94.).

«*Duboko desno — odbij!*» 180.

Domobran dignuvši kundak i spustivši grlo cijevi donese pušku tako koso pred desnu stranu,



Slika 95.

da kundakov kapak stoji u visini slijepoga oka, a bod desno od lijevoga stopalnoga vrha (sl. 95.).

«*Duboko lijevo — odbij!*» 181.

Domobran dignuvši kundak i spustivši grlo cijevi donese pušku tako koso pred lijevu stranu,

da kundakov kapak stoji u visini slijepoga oka, a bod lijevo od lijevoga stopalnoga vrha (sl. 96.).

182. Čim je domobran udarac odbio mora nastojati, da odmah izvede udarac.
183. U borbi s konjanikom mora domobran nastojati, da se približi lijevoj strani konjanika,



Slika 96.

koji je oboružan sabljom, a desnoj onoga, koji je oboružan kopljem, ili njegovim ledjima i da udarcem boda pogodi. Time se on, koliko se može, ukloni oružju konjanikovu i otešča mu da se brani od udarca.

Gdje je tomu prilika, može se konj udariti po glavi, da se poplaši.

U borbi protiv udarnoga oružja (pješke) 184. treba nastojati, da se udarcem boda udaru predušetne.

Udari protiv glave odbijaju se pruživši pušku s obje ruke visoko, a drugi udari kao kod borbe udarcima.

V. Plivanje.

§. 20. Općenite ustanove.

Prije svega treba gledati, da se što više 185. neplivača naobrazi za slobodne plivače (§§. 21—24.).

Vježbe, koje se nalaze u §§. 25. i 26. — za 186. izvježbane plivače — imadu se preduzimati odjeljeno od početne obuke.

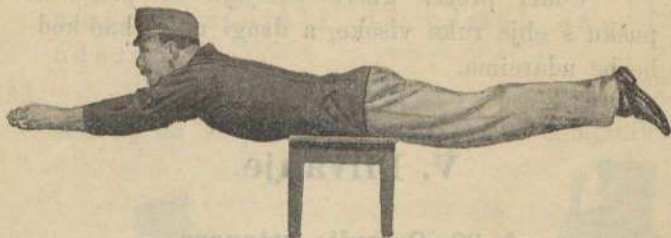
Učitelj neka ne bude nikad nasilan, nego 187. neka nastoji, da željeni cilj postigne razboritim bodrenjem. To vrijedi osobito kod poduke one momčadi, koja se vode boji.

§. 21. Predvježba na suhu.

Kod pododjela treba ove vježbe uzimati po- 188. moću momčadskih klupa ili napetih pojasa.

Onaj, koji se vježba, legne s ispruženim, 189.

sklopljenim rukama i nogama tako na klupu ili pojas, da leži od prilike oko želuca i tako drži ravnotežu (sl. 97.).



Slika 97.

190.

Položaj za plivanje.

Sklopljene se ruke privuku k bradi, dok se lakti k tijelu ne priključe.

Isti čas se obje noge sklopljenih peta i široko otvorenih koljena privuku pod tijelo (sl. 98.).

191.

Mahovi.

«*Jedan!*»

Sklopljene se ruke brzo rinu naprijed, a noge postrance; oboje u vodoravnom položaju (sl. 99.); iza «jedan» odmah bez ikakove stanke:

«*Dva!*»

Noge se brzo sklope, a dlanovi okrenu dolje; strana maloga prsta stoji nešto više nego palčana strana; zatim iza kratke stanke:

«*Tri!*» (ima se izgovoriti otegnuto).



Slika 98.

Pruženi se rukama polagano kruži natrag do ramene erte, tad — nešto brže — dolje, dok se dlanovi pod prsima ne dotaknu, a onda se odmah privuku ruke, koje su sad sklopljene, k bradi, dok se lakti k tijelu ne priključe.

Isti čas se obje noge sklopljenih peta i široko otvorenih koljena privuku pod tijelo (kao sl. 98.), iza toga slijedi odmah opet «Jedan».

Mahove ima kasnije onaj, što se vježba, izvoditi, a da mu se ne broji i bez prekidanja.



Slika 99.

192. Ove se predvježbe na kopnu imaju prije nego nastane doba za plivanje kod pododjela s učenicima plivanja tako dugo uzimati, dok ih svaki pojedini pravilno ne izvodi, jer to daljnu obuku u plivanju znatno olakša i skрати.

§. 22. Obuka u vodi.

193. Za to potrebna pomoćna sredstva jesu:

a) 12 do 15 *cm* široki, 60 do 90 *cm* dugi konopljani pojasi, koji na svakom kraju i u sredini imaju jaku kožnu petlju (kovni prsten).

b) 8 do 10 *m* duge, po prilici 1 *cm* debele uzice, koje na jednom kraju imaju zamku. Uzica se provuče kroz tri petlje (prstena) i kroz zamku.

c) 3 do 4 *m* duge, oko 6 *cm* debele motke bez čvorova, na koje se uzica pričvrsti.

d) Mjehuri (kugle) za plivanje, pojasi od pluta ili slično.

Za dalje uredjenje mjesta za obuku u plivanju treba: čvrsta pregrada, odskočna daska prevučena grubim platnom za vreće, čamac za spasavanje, ladjarske kuke i motke za spasavanje, ormarić za spasavanje sa povojima itd., nadalje za vježbe u plivanju s opremom barem jedna garnitura opremnih predmeta.



Slika 100.

Prva se obuka u vodi podjeljuje na uzici, 194. koja se pričvrsti na motku.

Učitelj plivanja metne učeniku, koji se ohladio, 195. pojas proustrano, ali ipak tako čvrsto, da ne može spuznuti i da petlje (prsteni), koje su na

oba kraja, leže nad sredinom ledjâ; gornji rub pojasa seže do prsnih bradavica.

Na to učenik sjedne na prvu stepenicu u vodi, učitelj pričvrsti uzicu na gornjem kraju motke opkoparskim uzlom.

Iza toga se motka položi na pregradu, učitelj povuče učenika sa stepenica u vodu, da on, kad se uzica oštro napne, leži na površini vode, povukav glavu jako natrag (sl. 100.).

Učitelj metne jednu nogu na onaj dio motke, koji se nalazi unutar pregrade i drži slobodni dio uzice i motku s obje ruke. Motka se mora tako daleko van pružiti, da učenik ne može doseći obale.



Slika 101.

196. Iz pruženoga položaja uzme se iznajprije glavni položaj za plivanje kao u točki 190. (sl. 101.) i onda

se prave mahovi kao na suhu; mahovi moraju slijediti jedan za drugim po taktu i bez žurbe.

Dotle, dok svakim pojedinim udarcem i sklopom nogu postignuto djelovanje snage za napredovanje nije posvema prestalo, neka ruke ne zamahnu za novi udarac. 197.

Što se manje kod toga tijelo iz vode podiže (poskakuje), to se više snage prištedi, to je ljepše i pravilnije plivanje. 198.

Učenik mora uvidjeti, da polagano izvedenje maha «*tri*» služi za to, da se izrabi sposobnost vode za nošenje, dok se mahovi «*jedan*» i «*dva*» brzo izvode zato, da se lakše svlada otpor vode. 199.

Na pravilno disanje ima se od početka dalje strogo paziti. Učenik neka udiše zrak umjerenom, kad ruke započnu vodu dolje tiskati i neka ga tako dugo u sebi uzdrži, dok se ruke naprijed ne rinu. 200.

Opazi li učitelj po trzanju uzice, koja je dosad bila oštro napeta, da se učenik počinje na površini vode držati, tad ga treba motkom naprijed trgnuti. 201.

Malo pomalo, a da to učenik ne opazi, uzica se sve to manje nategne, dok napokon svaka potpora ne prestane. Učitelj pri tom spušta motku sve to dublje, tako da učenik pred motkom pliva, a da uzica nije zategnuta. 202.

203. Kad se je snaga i postojanost učenikova povećala, tad ne pričvrsti više učitelj uzicu za motku, nego si je čvrsto omota oko ruke.

204. U ovom vremenu izobrazbe ima učenik skakati u vodu na noge. Kod toga se skoka ruke polože na bedre, noge se pruže, pete su sklopljene (sl. 102.), dah se suzdrži. Kad učenik izroni, treba da oči otvori (ako nije možda otvorenih očiju skočio) i vodu, koja je na njima, odstrani pušuci i tresuci glavom.

205. Ponavljajući češće ovaj skok učenik će se s vodom potpuno sprijateljiti; no učitelj neka ne propusti, da s početka učenika iza skoka odmah na površinu povuče, umiri i sklone, da izvodi odmah pravilne mahove za plivanje.

S početka je učenik nešto nemiran i pravi ubrzane mahove; no već je nekoliko pokusa dovoljno, da neposredno iza skoka počne praviti mirne mahove za plivanje.



Slika 102.

§. 23. Slobodno plivanje.

Kad je učenik tako napredovao, da može mirno 206. i s malim naprezanjem na slabo zategnutoj uzici plivati, tad se odstrani pojas i uzica, te on sâm nastavlja vježbe u plivanju pomoću mjehurâ (kuglâ) za plivanje, pojasa od pluta ili sličnoga.

Poslije mora bez svega ići u vodu, a na 207. koncu i u nju skakati.

§. 24. Ispit iz plivanja.

Učenik mora prije, nego dobije potpunu 208. samostalnost za plivanje, načiniti ispit iz plivanja; kod toga je dopušteno samo plivanje na prsima.

Kako se daleko ima ispit protegnuti, ravna 209. se po mjesnim prilikama.

U tekućoj je vodi dovoljno, ako se rijeka, koja nije odviše široka i koja odviše ne dere, prepliva; kod većih rijeka, ako se odredjena daljina niz rijeku ili jedan dio širine onamo i natrag prepliva.

U stajaćim vodama jest neprekidno, jednolično plivanje od 15—20 časova dovoljan znak vještine.

210. Učitelj prati kod ispita učenika s motkom za spasavanje ili u čamcu ili duž obale.

§. 25. Vježbe za izvježbane plivače.

Plivanje na ledjima.

211. Ova se vježba pravi u dubljoj vodi s pojasom, pri čem dolazi zamka na sredinu prsne strane; u plićoj vodi pomaže onomu, što se uči, plivač, koji stoji, svojom pruženom rukom.
212. Plivanje na ledjima olakšava se time, da domobran potpuno slobodno i neprisiljeno na vodu legne, prsa kolikogod može izboči, a glavu jako natrag položi.
213. Ruke se mogu držati ili «Podboči se», na prsima prekrštene ili nad glavom ispružene (hrpti ruku prema vodi, sl. 103. i 104.).

214. Pravo se plivanje na ledjima izvodi sjedinjenjem kretnjâ ruku i nogu, i to ovako:

Dok se pete privuku, pruže se ruke, koje su privučene blizu tijela, nad glavu (ako možda nijesu već bile u tom položaju); tad se ruke blizu površine vode k tijelu privuku, a isti čas izvedu noge svoj udarac. Ruke se k tijelu privuku kratko i krjepko.

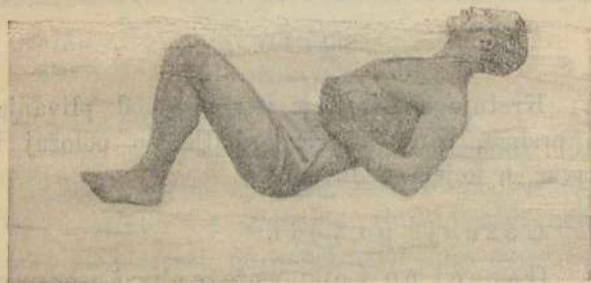
Noge treba, blizu površine vode, što dalje

i što krjepčije iz bokova rinuti, a onda brzo i pružene sklopiti.

Da se plivač nauznak ležeći na vodi uz- 215.
drži, dovoljno je, da samo noge ili ruke prave
mahove.



Slika 103.

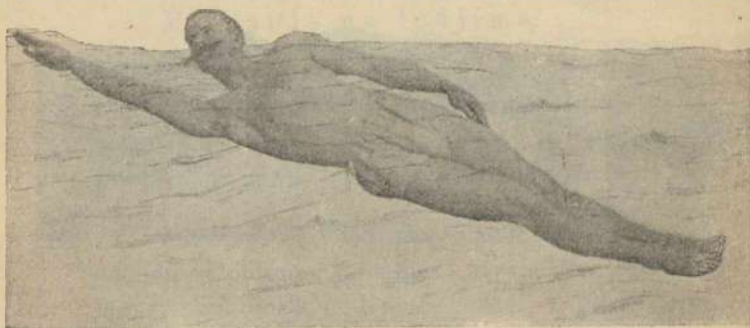


Slika 104.

Postrano plivanje.

Plivanjem u postranom položaju postizava 216.
se vrlo brza kretanja u vodi, jer se s jedne strane
time, što se ruke upotrebljavaju poput vesala,

brže naprijed ide; s druge se strane otpor vode lakše svladava klinu sličnim oblikom tijela, koji oblik zauzme tijelo iza svakoga udarca time, što se pruži i što se prisloni jedna ruka na glavu, a druga na tijelo (sl. 105.).



Slika 105.

Kretnja nogu ostaje ista kao kod plivanja na prsima, samo što je promijenjen položaj i pravac, u kojem se izvodi.

217. Gaženje po vodi.

Gaženje po vodi može se plivač uspravno pomicati ili na jednom mjestu držati. Kretnje nogu jednake su kao kod plivanja na prsima, ali ipak manje i brže; mogu se i izmjenice praviti.

Ruke ostaju mirne ili se mogu — ako ništa ne nose (vuku, potiskuju) — prema uvidjavnosti

plivačevoj istodobno ili pojedince po volji pomicati (sl. 106.).



Slika 106.

Skakanje.

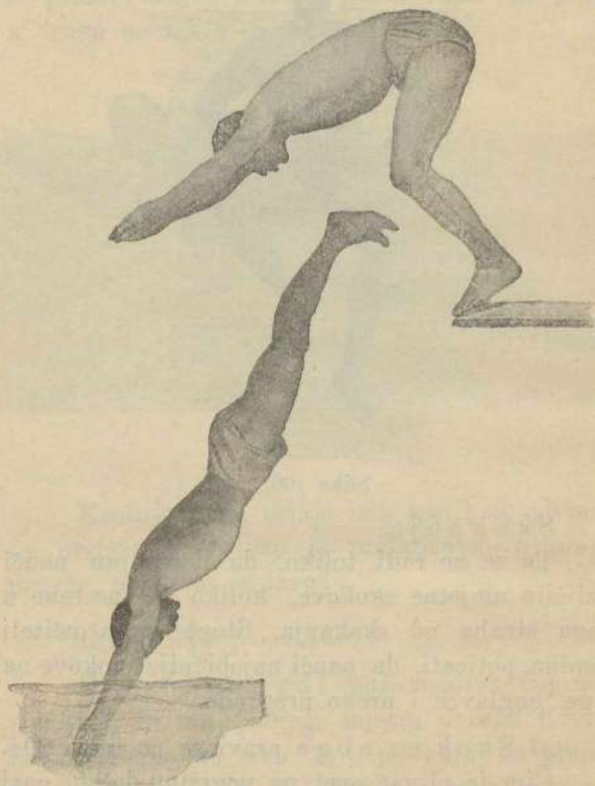
Tu se ne radi toliko, da domobran nauči 218. različite umjetne skokove, koliko da nestane u njega straha od skakanja. Stoga mora učitelj učenika poticati, da nauči najobičnije skokove na noge, naglavce i preko pregrade.

a) Skok na noge pravi se po točki 204. 219.

Čim je plivač opet na površinu došao, gazi po vodi (da vodu iz nosa ispuše), tad istom opet legne, da pliva. Skok na noge može se vježbati i natrag i postrance.

220. b) Skok naglavce.

Plivač se postavi sklopljenih nogu tik ruba odskočne daske, sklopljene se ruke pruže preko



Slika 107.

glave, a gornje se tijelo nagne dolje. Koljeni zglobovi ostanu pruženi. Čim tijelo izgubi ravno-

težu, plivač skući nešto koljena, otisne se i sruši se koso ili okomito u vodu pruženih ruku i nogu (sl. 107.).

Treba paziti na to, da se glava i gornje tijelo dosta dolje nagnu, da se plosnim tijelom ne udari o vodu.

Obje se vrsti skoka mogu praviti i sa zatrkom i odbojem jednom ili s obje noge.

c) Skok preko pregrade može se 221. vježbati s potporom i bez potpora.

S potporom se pravi, da se plivač postavi k pregradi, koju s obje ruke čvrsto prihvati; na to se nešto zamahne i vrene se preko ograde, naprijed pruživ ruke i noge. Kod toga treba paziti, da plivač ruke dosta rano ispusti, da se ne premetne.

Kad se preko pregrade skače bez potpora, zatrči se nekoliko koraka. Došavši do pregrade skoči se sklopljenih nogu u vis, tijelo se u času, kad je glava došla do najviše točke, nagne naprijed, ruke se pruže naprijed i nogama se vrene u vis.

Ronjenje i plivanje pod vodom. 222.

Roniti i plivati pod vodom mora plivač (ako je voda bistra) otvorenih očiju.

Roniti se može ili u svezi sa skokom ili iz glavnoga položaja za plivanje; na prvi se način najbrže dodje u dubljinu.

Jednostavno sredstvo, da se ronjenje olakša, jest uporaba ronilačkih motkâ (ladjarskih kuka).

Motka se čvrsto postavi na dno i drži se nad vodom; plivač uronjuje hvatajući na njoj prema dolje.

Kad roni iz glavnoga položaja za plivanje, plivač brzo zguri gornje tijelo, noge privuče i



Slika 108.

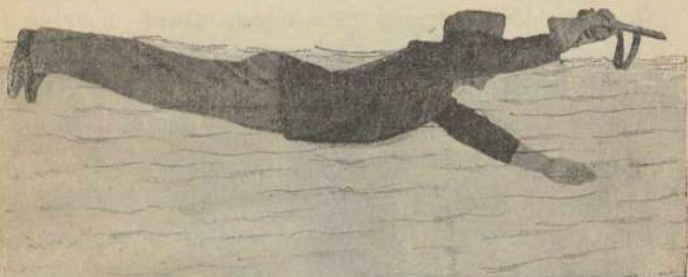
tako se u vodu otisne (sl. 108.); na to ruke dlanovima, koji su van okrenuti, vodu ispod sebe otiskuju, a noge prave redovite mahove. Što je taj položaj okomitiji i što se brže ruke i noge kreću, to se prije prispije na dno.

223. Da se pod vodom pliva, dosta je, da se uroni glavom i tijelom, pa da se u što vodoravnijem položaju prave isti mahovi kao kad se na vodi pliva.

Plivanje jednom rukom.

224.

Ova vježba ima osobitu praktičnu vrijednost, jer je kod toga jedna ruka slobodna, te može nositi, držati, vući i potiskivati. Jedna se ruka drži nad vodom, a drugom se prave obični mahovi za plivanje (sl. 109.).



Slika 109.

Kretnje nogu treba da zgodnom brzinom nadomjeste onu drugu ruku.

Ako se plivač umori, gazi po vodi, mijenja ruke ili pliva na leđima i drži jednu ruku u vis. Za uvježbanje se može upotrebiti vreća napunjena kamenčićima, kojoj se težina malo pomalo povećava.

Plivanje u odijelu.

225.

Počinje se s pojedinim komadima odijela, a malo pomalo pliva domobran potpuno obučen.

226. Plivanje s opremom.

Prije plivanja s opremom treba:

- a) hlače iz gliježanjskih podveza ili dokoljenica izvući (mađarske hlače odozdo otkopčati),
- b) svitnjak, ovratnik i pojasni remen raširiti,



Slika 110.

c) opremne predmete, koji vise na lijevoj strani, nešto prema trbuhu pomaknuti, da ne smetaju nogama kod plivanja i

d) pušku na telećaku ili remenom kuhaće posude ili tako pričvrstiti, da se remen puške od gornje remenske sponke odriješi, puška kao

prije na telećak položi, a onda se remen puške pod remen sprave za nošenje sprijeda na prsima provuče i opet za sponku zakopča (sl. 110.).

Ovo se naporno i tegotno plivanje (koje se 227. može korisno upotrebiti osobito kad se gazi preko vodâ, gdje bi trebalo — doduše samo kratku daljinu — preplivati) ima vježbati uz najveću opreznost. Uz one, koji se vježbaju, moraju bezuvjetno biti svučeni plivači; u dubokoj vodi treba da one, koji se vježbaju, pored toga prati i čamac.

Najprobitačnije je, da se te vježbe započnu u plitkoj vodi; u dubokoj vodi mora s početka onaj, što se vježba, biti na pojasu.

Učenika treba malo pomalo opremljivati, telećak i krušnu torbu treba samo polagano oteštavati do pravilne težine.

§. 26. Spasavanje.

Čili plivač treba da bez oklijevanja unesrećenom u pomoć priteče. Spasavatelj neka ipak, prije nego ide u vodu, svuče barem haljinac (atilu) i obuću. 228.

Nekomu, koji je za plivanja malaksao, 229. može se ovako u pomoć priteći:

a) da spasavatelj pusti, da malaksali iza njega tako pliva, da se on jednom ili s obje

ruke drži, ali ne čvrsto, za kukove spasavatelja (sl. 111.); ili



Slika 111.

b) da dva plivača malaksaloga pod ruke uhvate i da ga gazeći po vodi ili jednom rukom plivajući na suho izvedu (sl. 112.).

230. Kod čovjeka, koji je već blizu da se utopi, treba biti na oprezu. Pokušati treba da mu se po mogućnosti straga približimo, da nas ne uhvati, jer u smrtnom strahu hvata se on obično grčevito za sve, što mu blizu dodje. Ako on spasavatelja ipak uhvati, ovaj treba da nastoji da se svakako opet istrgne; to se najlakše postigne tako, da zajedno s onim, što se utaplja, uronimo pod vodu.

Ako je unesrećeni već potonuo prije nego je spasavatelj mogao do njega doći, neka ovaj čeka, dok se unesrećeni opet ne pomoli, što redovito biva; spasavatelj sâm neka uroni samo u nuždi.

Ako je onaj, što se utaplja, već svijest izgubio, treba ga uhvatiti za kosu ili pod jednu ruku i treba ga vući ili potiskivati kraj



Slika 112.

sebe ili pred sobom tako, da spasavatelj sâm jednom rukom pliva; kod toga treba nastojati, da se glava unesrećenoga barem katkada iz vode podigne.

Popis

sprava itd., koje se kod obuke u gombanju upotrebljavaju.

A) Za gombališta.

1. Štap za skakanje.
2. Široke grabe za skakanje u daljinu.
3. Skela za penjanje, na ovoj su slijedeće sprave pričvršćene, koje se lako dadu snimiti:
 - a) Okomite motke za penjanje.
 - b) Kose motke za penjanje.
 - c) Jarbol.
 - d) Konop za penjanje.
 - e) Okomite ljestve.
 - f) Kose ljestve.
4. Ruče čvrste i u različitoj visini.
5. Preča.
6. Daska za juriš.
7. Stijene za penjanje.
8. Ljestve, nosive.
9. Motke za penjanje.
10. Konop za penjanje.
11. Daska za uzlaženje.
12. Trkalište za skok.

B) Za gombaonu.

13. Skela za penjanje kao kod gombališta.
14. Preča.

C) Za gombališta i gombaone.

15. Brvno.
16. Daska za skok.
17. Stalak za skakanje.
18. Stalak za skok u dublinu.
19. Ruče koje se dadu prenositi i postaviti.

Pod spravama i oko njih, kao što u grabama, a osobito kod sprava za skakanje treba tlo, da se uzmogne meko skočiti, finim šljunkom ili, što je jošte bolje, treslovinom dobro nasuti.

U gombaoni se upotrebljavaju strunjače od jakoga platna za jedra ili od kože, a ispune se strugotinama, morskom travom, konjskom strunom i sl.

U blizini gombališta, odnosno u gombaonama treba da je ormarić za spasavanje sa poveljima.

O spravama, što su potrebite kod obuke u gombanju, te o nacrtima njihove konstrukcije, govor je u posebno izdanom pomagalu.



NKE EKK

HHK Kari Könyvtár



84750802



