V+215943
XX 00286 1+0

Biblioteka Gł. AWF w Krakowie

1800056029

42043

BIBLJOTEKA
UNIW. JAGIELL.
STUDJUM FYCH. FIZ. U.J.

909/II

105.

ZÁKLADOVÉ TĚLOCVIKU.

Sepsal

Dr. Míroslav Tyrš,
náčelník Sokola Pražského.

Se 6 velkými tabulemi a 205 vyobrazeními v textu.

(Výňatek z Kroniky práce.)

Z BIBLIOTEKI
c. k. kursu nadkowego gimnastycznego
W KRAKOWIE.

V PRAZE.
NAKLADATEL I. L. KOBER KNIHKUPECTVÍ.

BIBLIOTEKA WYŻSZEJ SZKOŁY WYCHOWANIA FIZYCZNEGO w Krakowie

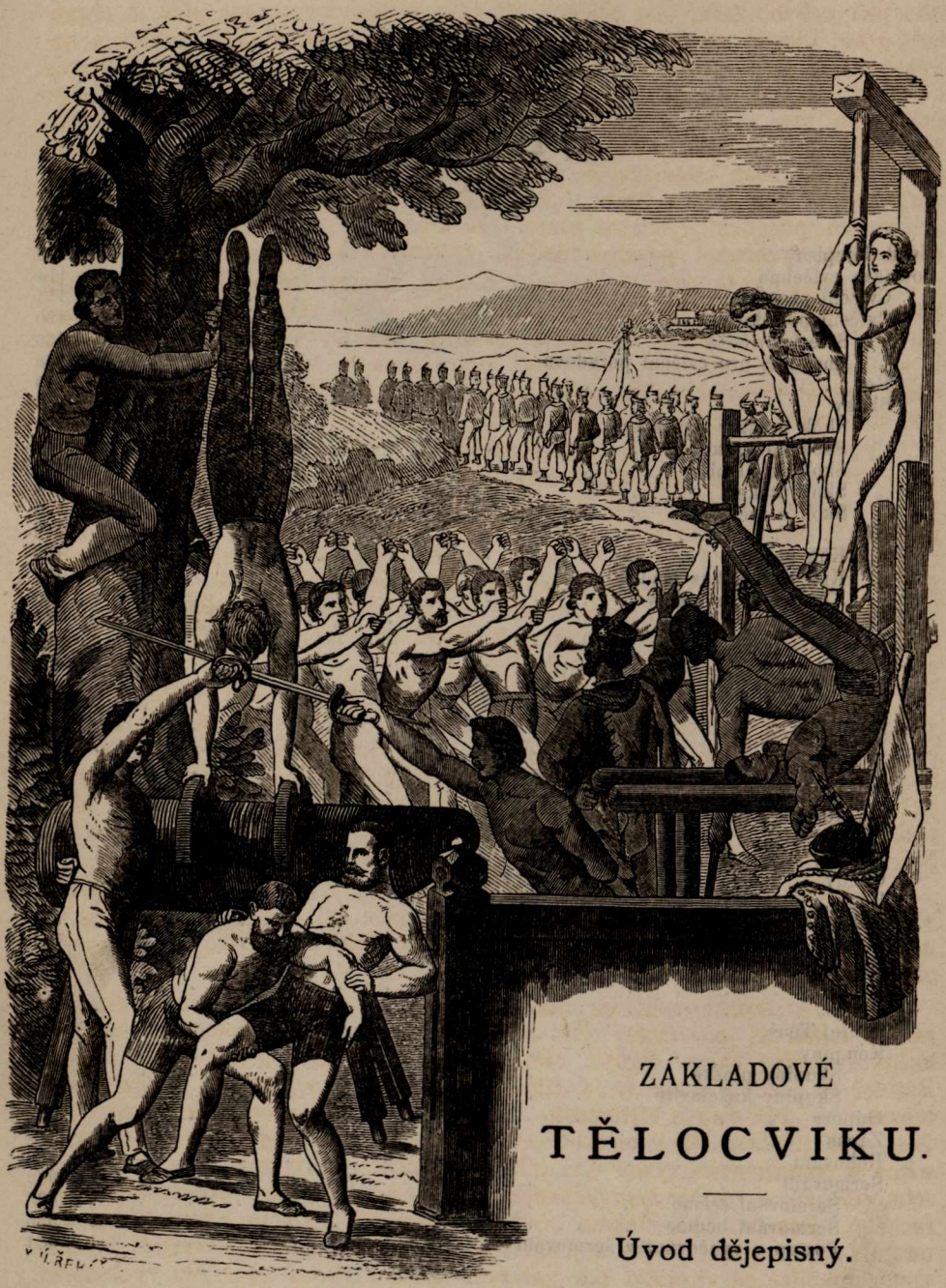
708

Knihtiskárna I. L. Kobra v Praze.

796(07)

OBSAH.

	Stránka
Úvod dějepisný	408
Soustava cvičebná	414
Cvičení prostná	414
Cvičení pořadová	420
Směry cvičiště	436
Znakopis pro cvičení pořadová	438
Rej	440
Skoky	446
Skok prostný do dálky	446
Skok do výšky	447
Skok do hloubky	447
Skok útokem	448
Skok o tyči	449
Kůň	449
Kůň na šíř	450
Kůň na dél bez madel	457
Kůň na dél s madly	459
Koza	461
Bradla	462
Hrazda	476
Visutá hrazda	492
Kruhy	493
Kolovadlo	499
Řebříky	502
Řebřík váhorovný	502
Řebřík šikmý	506
Řebřík kolmý	507
Šplhání	508
Kladiny	509
Chůdy	510
Koule	511
Velocipède	511
Činky	511
Břemena	512
Tyče	513
Oštěp	516
Skule. Touš	517
Kou piny	518
Skupiny ploské	519
Skupiny kuželovité	520
Odpory	522
Zápas	523
Rohování	529
Šermování	532
Šermování sečmo	533
Šermování bodmo	555
Postup u vyučování v šermování	564



ZÁKLADOVÉ TĚLOCVIKU.

Úvod dějepisný.

Kde život, tam ruch, tam pohyb a změna bez ustání. Jak oko po světle touží, po zvuku sluch, tak i veškeré hýbací ústrojí naše po činnosti přiměřené. Již pachole snaží se působiti u věci malou silou svou, hoch a jinoch seděti nejsa nucen, všecek činem a pohybem jest, a spatřujeme-li muže, u nichž jakoby po svěžesti a tryskosti bylo, nedlužno to přičítati přirození,

než spíše převrhlosti, z převráceného mnohdy žití způsobu vycházející. Veškerým pak pohybováním těla cvičíme též tělo a vyvinujeme též sílu a obratnosť jeho; i jestiť zajisté přirozená tato a pudem vedená činnosť prvým a neuvědomělým ještě stupněm u vývoji tělocviku. Dále pak život lovecký, kočovný i orebný vyhledává jistých cviků i síly i vytrvalosti a přede všemi vyžaduje jich válka, tato matka a roditelka všech téměř cvičení tělesných, s uvědoměním cíle a záměrů pěstovaných. Cvičení tato, přede vším válečná, vyznačují druhý stupeň snah tělocvičných, již uvědoměním vedených a pěstovaných. Naposled teprv pozná se k tomu i diétetická i pédagogická důležitosť cvičení podobných, působení jejich ve zdraví, ve krásný a souměrný vývoj těla lidského a ve vychování povah mužných, vytrvalých a neoblomných.

Nehledíce zde dále k prvému stupni, svrchu vytknutému, co úkazu pouze instinktivnému, zmiňujeme se z předu o tom, že nebylo a není snad národa na světě, který by nebyl pěstoval cvičení, s bojovností souvisící. K třetímu však stanovišti, ze všech nejvyššímu a ostatní v sobě zahrnujícímu, vyspěl skrovný toliko počet jich a jen o těchto a toliko o cvičeních, jimi užívaných, jest nám zde pojednávati.

Prví, kteří tělocvik u větší rozsáhlosti, a jak se zdá, i soustavně pěstovali, byli bez odporu *Egypťané*. Egyptský *Hermes*, vypravuje nám Diodor, vynalezl palestru a cvičení její, a zajisté, že aspoň v starší době, jak obrazy jeskyně u Beni-Hassan a v paláci velkého Ramsese tomu nasvědčují, těšila se cvičení tato hojné oblibě. V Řecku samém bylo tak proslulé cvičení egyptské, že Herodot nám vypravuje, jak za vlády Psammisovy Elejové, jimž svěřeno bylo uspořádání her olympických, poslali vyslance do Egypta, aby zvěděli, zda-li by závody, v Olympii odbývané dle vzorů na Nilu obvyklých, opraviti nebo změniti se nemohly.

Avšak jak v mnohých jiných, tak zajisté i v této věci předčili *Řekové* vzory a učitele své, ač smíme-li vůbec mluviti o tom, že tělocvik do Hellady byl z ciziny zaveden. Jisto, že u národa Hellenskeho cvičení tělesná co nejúžeji srostlá byla s veškerým životem a se všemi dějinami jeho. V nejstarších památkách literárných, s nimiž potkáváme se, největší myslitelé a zákonodárci zevrubně jimi se zanášeli a nebylo téměř slavnosti národné neb náboženské, při nichž by hry tělocvičné nebyly tvořily podstatnou část její.

Nebyloť a neníť národa na světě, který by nutnosť, důležitosť a všestranné působení cvičení tělesných v takové míře byl uvážil a s účinkem tak zdárným v život byl uvedl, jak to činil až po dobu konečného úpadku svého národ Hellenský.

Čtvero účelův mělť on patrně na zřeteli při cvičeních, k nimž od útlého mládí až po třicátý rok zvykem, na mnoze i zákonem zavázán byl každý svobodný občan řecký: diétetický, pédagogický, ésthetický a válečný. Běželoť tu předně o zdraví, a sílu, o obratnosť a vytrvalosť mládeže Hellenské, — dále pak o střídmosť, zdrženlivosť a mravnou neporušenosť její. Záhy pak hleděno též k ušlechtilosti a ladnosti pohybů veskerých, ku krásnému a souměrnému vývoji těla lidského, čímž tělocvik stal se nevyčerpatelným zdrojem a vzorem nepřekonaného, ano nedostížitelného sochařského umění řeckého. Konečně bylo Řekům cvičiště průpravou k životu občanskému. Zde umínili sobě zvykati hochy a jinochy své závodivé snaze a řevnivosti bojovné, aby dopínajíce se vítězství bez jiné odměny, než cti, z něho jim vycházející, vyhledávali napotom co mužové v obraně a oslavě vlasti nejkrasší vděk za veškeré snažení svoje. Jim zdál se stát jen tenkráte silným, když silní a stateční byli veškeří členové jeho. Zásada pak tato ve spojení s onou, že občanu má obec nade všechno býti, že má každý z nich prospěch i slávu svou toliko prospěchem a slávou obce své vyhledávati, zplodila ony velečiny rekovné, jimiž národ Hellenský stal se po všechny věky předmětem obdivu a oslavy.

Cvičiště Hellenská v nejstarší heroické době byla prostranství, urovnaná sice, avšak neohrazená, nejvíce, za příčinou lázně a plování, poblíž řek založená a možná-li tam, kde stromy proti palčivému slunci hojného stínu poskytovaly. Postupem času však, jak národ řecký v městech se soustředil, zmohútněl a zbohatnul, vystaveny jsou rozsáhlé a nákladné budovy k účeli tomuto. Kde řeky a stromů nebylo, nahrazena ona koupelnou, tyto rozsáhlými síněmi a chodbami sloupovými, připojen k tomu konečně též zvláštní prostor, hlavně pro cvičení slavnostná. Cvičiště takové jmenováno „gymnasion" z toho, že Řekové cvičení svá nazí (gymnoi) odbývali, z čehož i umění tělocvičné gymnickým jest přezváno.

Chodby sloupové pro učence a řečníky, za nimi síň tělocvičná pro hochy a jinochy, dále cvičiště pro ty, kteří k veřejným závodům se připravovali a na konci stadion, podlouhlý prostor pro běh a hry slavnostné, tvořili podstatné části budovy takové, se vším nákladem vystavené a krásnými výtvory uměleckými vyzdobené.

Nejvyšší v gymnasiu dohlídka na cvičení a mravné chování se mládeže svěřena byla gymnasiarchovi, na rok zvolenému. Úřad cvičitelů zastávali pedotribové a gymnastové, k nimž co učitel šermu hoplomachos řadil se.

Cvičení pak, zde pěstovaná, byla následující: Předně *běh*, nejstarší to a v Olympii po drahný čas závod (agon) jediný. Konalť se při cvičení za příčinou ztížení v písku hlubokém, při hrách slavnostných ovšem na půdě pevné a rovné. K běhu družil se *skok* do dálky, výšky a hloubky, prvý zvláště dál se pomocí haltérů, našim činkám podobných. Dále pak vrháno těžkým a hladkým *toušem* (diskos) kovovým, čočce podobným, při čemž k dosažení dálky co možná největší hleděno. Do terče házeno *oštěpem*, hlavní touto zbraní Hellenskou. *Zápasem* pak zahájena řada cvičení těžkých. Každá lesť, každý chvat byl zde dovolen, avšak jen ten, kdo skolil protivníka svého třikráte, za vítěze byl pokládán. Všechna cvičení tato, běh totiž, skok, touš, oštěp a zápas, v složité *pentathlon* (pětiboj) byla zahrnuta, nejkrasší to výkvět gymnastiky Hellenské, k stejnému i horného i dolného těla vývoji hledící, pružnosť, sílu a vytrvalosť stejným způsobem vycvikující. Mimo pentathlon pak pěstováno zvlášť v státech Jonských *rohování*, při němž protivníci i pěstěma i nohama na sebe doráželi a *pankration* (všeboj), z rohování a ze zápasu složené. Že hledělo se též k *šermování* a cvičení brannému vůbec, svrchu jsme uvedli. Co do *jízdy o závod* a *předstihů koňských* zmiňujeme se zde toliko o tom, že byly nejnádhernější částí her veřejných. Patrno, že veškeré druhy tyto měly ráz závodivý a bojovný, neboť i touš nebyl nic jiného, než umělejší náhrada za těžké kameny, jimiž u Homera rekové se potýkají a jízda o závod děla se na vozech válečných, v heroické době vesměs užívaných. V státech Dorských vychování gymnické důsledně též k ženským se vztahovalo, aby staly se roditelkami dětí zdravých a silných, i bylyť zvláště Spartanky po celé Helladě proslulé pro tělesnou krásu a svěžesť svou.

Veškerá cvičení tato netoliko, že v městech Hellenských s horlivostí převelikou se pěstovala, než tvořila rovněž podstatnou část slavností národných, jež v každém téměř městě Hellenském v určitých dobách byly odbývány. Nad jiné však vynikly průběhem času hry v Olympii, Delfách, v Nemei a na Isthmu pravidelně uspořádané a z těchto zase přede všemi *závody olympické*, ku poctě nejvyššího boha Zeuse odbývané těšily se největší proslulosti a všeobecnému účastenství veškerých kmenů Hellenských. Toliko svobodný Řek a muž povahy nepoškvrněné směl u nich zápoliti o palmu vítězství.

Hry tyto trvaly po pět dní, za sebou jdoucích. Prvého dne odbýván průvod vyslanců veškerých téměř států Hellenských, společnou obět bohu Zeusovi přinášejících. Pak agonisté (závodníci), od hellanodiků (soudců) hřebím proti sobě postaveni, skládali přísahu, že k dosažení vítězství užívati budou pouze prostředků zákonnitých a dovolených, i ohlášena byla shromážděnému

lidu jména jejich. Pak započato závody hochů, v nichž i druhého dne se pokračovalo. Dne třetího přistoupeno k závodům jinochů a mužů, a odbýván běh prostý, po něm zápas a rohování a ku konci běh ve zbrani. Čtvrtého dne k pentathlu přikročeno, z něhož co přeborník vyšel, kdo v největším počtu závodů byl zvítězil.

Po pentathlu téhož dne uspořádána jízda o závod a předstihy koňské, poslední pak den ověnčeni jsou vítězové ratolestí olivovou sňatou z posvátného stromu, Heraklem zasazeného a vystrojen jim na útraty státu Elidského, v němž Olympie ležela, veliký kvas slavnostný.

Jmena jejich od hellanodiků ve zvláštní seznam bedlivě jsou zanešena, zároveň se způsobem a počtem vítězství, jichž byli dosáhli. Sláva přeborníků rozhlašována jest nad to nadšenými chvalozpěvy básníků nejpřednějších a mistrovské sochy, v posvátném háji olympickém postavené, zvěčnily i postavu i podobu jejich. A ještě větší pocta očekávala vítěze doma. Slavnostný průvod uvítal ho a sprovodil do města, ne branou, než otvorem zvláštním, částečným zbouráním hradeb městských utvořeným, náznakem to, že stát, tak statečných synů sobě odchovavší, nepotřebuje zdí, nýbrž kryt jest zdatností a chrabrostí spoluobčanů svých.

Úpadkem života Hellenského klesl a zvrhl se ovšem též tělocvik řecký a pozbyl uvědomění o konečném cíli, účelu a záměru svém, v odchování statných a neohrožených obranců vlasti záležejícím.

Cvičení *Římská*, výhradně téměř za účelem válečným pěstována, pozbývala oné všestrannosti a směru vychovávacího, jímž gymnastika Řecká po čas rozkvětu života Hellenského byla vynikala. Cvičeno se v pochodu, poklusu a skoku, hlavně též v brnění vojenském, mimo to házení oštěpem a šermování, přede vším bodnému, pilně vyučováno. Řecké cviky, později do Říma zanešené, při výhradně praktickém směru tamějším nevalného došly účastenství. Veřejné hry, v cirkusech odbývané, které by se snad poněkud k slavnostným závodům Řeckým přirovnati daly, nebyly Římanům než divadlem, na němž nikdy nevystoupil jako v Řecku občan svobodný, nýbrž toliko lidé najatí, nebo pro zločiny k smrti odsouzení. Nejvíce libovala si zde tvrdá a krev spatřiti dychtivá mysl Římská v hrách gladiatorských, ku kterémuž účeli v četných školách šermířských odchován velký počet otroků a nepřátel v bitvě zajatých, jimž pak před shromážděným lidem na život a na smrť v brnění a s ostrými zbraněmi potýkati se bylo.

V *středověku* umělá cvičení tělesná téměř jen šlechtou byla pěstována, na účele bojovné výhradně skoro jsouce obmezena. Hbitému vysedání a sesedání s koně a umělému jezdění na něm od Arabů španělských se přiučeno. Od nichž přešla též sedání a klání do západné Evropy, způsobem svým více zábavám Circenským, než veřejným hrám gymnickým se podobající. V sedáních těchto, jak víme, vynikali též čeští rytíři nad jiné.

Na konec vynálezem prachu střelného vymizela i cvičení tato. Co zbytek jich pouze karusely zachovaly se a jimi umění voltižérské, tak že cvičení na koni tvoří nejstarší část nynějšího umění tělocvičného. V městech, stavších se středištěm života veřejného, vznikly mimo to školy a cechy šermířské, z nichž Frankfurtská a Pražská nad jiné byly proslulé. O městech českých víme mimo to, že při školách čtyr- nebo pětitřídných mládež cvičena bývala v šplhání a běhání o závod, zápasení a šermování, o čemž ze 16. století máme určité zprávy.

Avšak i městská cvičení tato zanikla znenáhla. Čím více zmáhala se absolutná moc vladařská, tím více stalo se vychování jednostranné. Výhradně téměř k vyučování hleděno a vychování nemělo na zřeteli než pokornosť a poslušnosť, jíž především zapotřebí se býti zdálo, aby nezviklalo se zřízení státné, na milosti Boží a libovůli mocnářů založené. K vypěstování povah a úzce s ním souvisícímu odchování tělesnému nehleděno netoliko, nýbrž

bedlivě vystříháno se všeho, čímž by mládež z choulostivosti a nezdatnosti své mohla vyvedena býti.

Tak úzce souvisí dějiny tělocviku s oněmi ušlechtilých snah liberálných, že nenastal a nemohl nastati živější ruch v oboru cvičení tělesných, než tenkráte teprv. když snahy svobodomyslné počínaly zastaralou Evropou hýbati. Tu *Montaigne*, *Komenský* a *Locke*, nejpřednější to pedagogové času svého, prví pozvedli hlasů svých proti záhubnému směru tomu, a když pak slavný *Rousseau* zásady muži témito poprvé hájené, ve svém „Emilu" názorně a výmluvně byl vylíčil, utvořila se zvláštní škola pédagogická, jejížto přívrženci, jméno filantropů (lidumilů) sobě obravše, o praktické provedení myšlenek Rousseauových se zasazovali, a z jednostranného směru časového k všestrannému vychování Řeckému se vraceli.

Mezi křisiteli těmito zaujímá předné místo Bernard *Basedov*, jenž v Dessavě zvláštní své učeliště, filantropinum zvané, založiv, poprvé zase tělocvik v předměty učebné vřadil. Bylyť to základy a počátky nynějších cvičení tělesných, z gymnastiky Hellenské vzaté, ovšem že dle potřeb a povahy úzkostlivé a schoulostivělé doby valně přeměněné. V témže filantropině Dessavském též *Salzmann* a *Gutsmuths* působili, kteří později ve Schnepfenthalu u Gothy zvláštní nové učeliště podobného směru založili. Na ústavě tomto též *Villaume* vyučoval, od něhož pochází prvá cvičebná kniha, pro mládež sepsaná. Vylíčeno v ní nové pentathlon jakési, z běhu, skoku, šplhání, balancování a nošení složené. K tomu pak přičiněná jsou později Guthsmuthsem cvičení prostná a počátky pořadových. Co do nářadí potkáváme se ve spisech jeho toliko s trámcem kosým (Querbalken), nemotorným to zárodkem hrazdy naší. Soudobně i ve Švýcarsku ve školách, *Pestalozzim* založených, k cvičením tělesným pilně přihlíženo.

Největších však zásluh, jak o rozšíření tělocviku tak i o rozmnožení druhů cvičebných bez odporu vydobyl sobě Bedřich Ludvík *Jahn*, učitel na Plamannově ústavě, dle zásad Pestalozziho v Berlíně založeném. Zajímavo zvěděti, že rodina Jahnova pocházela z Čech, z nichž v době pronásledování bratří českých za příčinou útisků náboženských byla se vystěhovala.

Jahnem teprvé dodán tělocviku směr vyšší a vlastenecký, jemu byl tělocvik poprvé zase prostředkem k odchování povah zmužilých a zároveň průpravou k chystajícímu se boji proti podmanitelům Francouzským. Se žáky svými, k nimž později valný počet jiné mládeže se přidružil, podnikl on prvé výlety tělocvičné a stalť se zakladatelem prvého velkého veřejného, každému přístupného cvičiště na tak zvané Hasenhaide, poblíž Berlína. Tím tělocvik vystoupil poprvé z mezí školských a přibývalo mu co den účastníků a příznivců nadšených. Když pak slovanskou paží potřeny byly v Rusku voje Napoleonovy a proti nadvládě francouzské, hlavně též přičiněním Jahnovým, povstal branně lid Pruský, tu s mistrem svým táhli do pole veškeří téměř turnéři, jeho příkladem se řídící a v Berlíně zůstal toliko přítel a pomocník jeho, Arnošt *Eiselen*, na ten čas churavý, s mládeží k zbrani ještě nedospělou. Tento pak po návratu Jahnově společně s ním v soustavu uvedl umění tělocvičné i potkáváme se v knize jejich se všemi téměř druhy cvičení nynějších.

Na pohled zdálo se, že tělocvik dojde nyní rozšíření co největšího. Avšak sotva že dobyto bylo Paříže a pokořen hrdý císař Francouzský, tu záhy zapomněli mocnářové na slavné sliby, národům svým dané, jimiž podněcovali je k povstání a k boji proti nepříteli zarýnskému. Na místě ústav svobodomyslných, lidu přislíbených, nastala všude téměř reakce nejkrutější. K prvým obětem věrolomnosti a náhlého obratu toho náleželo též turnérství. Předstíráno, že kazí mravy a odchovává povahy zdivočilé a odbojné, a když pak po slavnosti Wartburgské Kotzebue z odrodilství podezřelého zasáhla dýka Sandova, tu byl zmahajícímu se turnéřství přepjatý ovšem čin tento přičítán, tu

zavřena jsou v zemích Pruských veškerá cvičiště veřejná a zatknut Jahn přese všechny zásluhy z dob válečných, od krále samého druhdy uznané.

Tak tělocvik jest opět na užší kruhy obmezen. Ponejvíce na školách jsa pěstován, nabyl tím rázu školského i co do výběru cvičení i co do vyučování samého. Zakladatelem nového směru toho jest Adolf *Spiess*, jenž hlavně v Darmstadtě měl působnosť svou. Dle náhledu jeho mělo se tělocviku vyučovati, jako jiným předmětům školským, v každé třídě od učitele jednoho, čímž hlavní důraz kladen na cvičení společná. Cvičení prostná a pořadová, o nichž Spiess vydobyl sobě zásluh nevšedných, postoupila tímto v popředí, avšak též cvičení na nářadích, jichž ovšem u větším množství bylo k tomu zapotřebí, odbývala se na velení společné, z čehož ovšem šlo, že byla nutně obmezována na druhy jednoduché, bez pomoci cvičitele snadno a bezpečně provoditelné.

Tak při všeobecné ocháblosti politické živořil též tělocvik, až památným rokem 1848 únorové povstání Pařížské začalo potřásati Evropou západnou. Jím vzkříseny jsou opět spolky turnéřské. Netoliko v Němcích, nýbrž i ve Francii, Švýcařích, Anglii, Dánsku a Rusku, ano i v Rakousku k pěstování cvičení tělesných jest přihlíženo. Ve Švédsku pak založena Petrem Jindřichem *Lingem* zvláštní škola tělocvičná, jež později Hugonem *Rothsteinem* do Pruska jsouc zavedena a tamější vládou usilovně podporována, školu Jahnovu, na níž lpěla poškvrna ruchu liberálného a demokratického, vytlačiti se vynasnažovala. Nová gymnastika tato, cvičení nářadová v pozadí stavíc, výhradně téměř k pohybům cvičení prostných hleděla a každému cvičenci zvláštního gymnasta (cvičitele) přikazovala, který buď sám údy cvičencovými hýbal (cvičení pasivná) anebo rozličné pohyby vykonávati mu kázal (cvičení aktivná), aneb konečně odporoval pohybům těmto (cvičení duplikovaná), čemuž pak i klepání, tření a hnětení svalů se přidružovalo.

Tělocvik tento co gymnastika léčivá značnými výsledky se honosil. U mládeže nechuravé však přeskrovné se těšil oblibě, tak že Rothstein sám v ústředném tělocvičném ústavě Berlínském, v němž pro celý stát Pruský učitelé tělocviku odchováni býti měli, znenáhla nucen byl zaváděti aspoň nářadí některá, až konečně následkem rozhodné pře o bradla, jimž Rothstein vším úsilím svým se opíral, ježto s druhé strany nejslovútnější lékařové za účelem tímto od vlády samé k podání úsudku jsouce vyzváni, zastávali prospěšnosť nářadí toho, padla škola Švédská v ústavě ústředném a tím záhy i všude tam, kde až dosud byla se pěstovala.

Do Čech zaveden tělocvik dle školy Jahnovy Rudolfem Stefanim, jenž od stavů r. 1842 sem jest povolán. Prostrannou a úpravnou cvičebnou síň jeho v bývalém paláci Ledebourském, kde nyní vrchné velitelství se nalezá, z největší části šlechta navštěvovala. Toliko 12 čekatelům svobodných míst popřána, aby tělocvik „na venkově“ šířili, v Praze nemělo býti konkurrence nižádné. Po odchodu Stefaniho do Vídně dosazen r. 1845 na místo jeho Prušák Stegmayer, jehož tělocvična rovněž na Malé Straně v Dominikánské ulici v Chotkově domě se nacházela.

Do rukou domácích dostal se tělocvik teprv r. 1848, v němž dřívější pomocníci Stefaniho ve Vídni, Malýpetr a Šmíd, do Prahy se dostali, tento u Doušů, onen v Budči cvičiště si zřídiv. Ústav Šmídův byl soukromý, Malýpetr stal se v témže roce prozatimným, roku pak 1853 definitivným učitelem statným a r. 1856, kdež Stegmayer do Vídně odešel, též zemským učitelem tělocviku. Z ústavů, muži těmito založených vyšel pak základ a zárodek Sokola Pražského, jenž dne 16. února 1862 byv založen, stal se záhy vzorem, dle něhož zřízeny jsou četné jednoty tělocvičné nejen v Čechách a na Moravě, nýbrž i v Krajině, v Polsku, ano i ve Švýcarsku a v Americe. Pokud tělocvik jimi pěstovaný zahrnovati se vynasnažuje všechny platné stránky

směrů rozličných, o tom soustava cvičebná, i pokud v tomto spisu naznačena a provedena se jeví, nejzřejmějši vydá svědectví.

Soustava cvičebná.

Nemohouce se pouštěti zde v úplný rozbor a odůvodnění soustavy cvičebné, což budiž obšírnějšímu pojednání ponecháno, přestáváme zde na poznámkách následujících.

Veškerá cvičení tělesná lze vykonati buď bez pomoci anebo odporu spolucvičenců jiných, anebo toliko pomocí nebo při odporu jejich. V obojím pak případě sluší rozeznávati, zda provedení cviku beze všeho zvláštního přístrojí a nářadí podniknuto býti může anebo zda-li takových k nim jest potřebí. Přičiníme-li k tomu ještě rozdíl ten, že nářadí může býti buď pevné, tak že pohyby přes ně neb na něm se dějí, anebo pohyblivé, tak že my náčiní toto zvedáme, nebo jím házíme, naskytnou se nám následující druhy cvičení tělesných:

1. *Cvičení bez nářadí a bez pomoci neb odporu cvičenců jiných: cvičení prostná, cvičení pořadová.*

2. *Cvičení nářadová* a sice: a) *na nářadích*, skok sprostý (do dálky, výšky a hloubky) skok útokem, skok o tyči, mety na koni a na koze, cvičení na bradlech, na hrazdě, v kruzích, kolovadle, na řebřicích a šplhání, dále pak cvičení, k udržení rovnováhy čelící, na chůdách, kladinách a na kouli b) *cvičení s nářadími*, k nimž náleží zejména činky, závaže, pytle, hole, oštěpy, koule kamenné nebo železné.

3. *Cvičení toliko pomocí jiných prováditelná: skupiny.*

4. *Úpoly*, u nichž buď bez náčiní, buď s náčiním odpor síly živé přemáháme: odpony, zápas, rohování, šermování sekem a bodem.

Vzhledem k tělu lidskému sluší rozlišovati veškerá cvičení tato hlavně na cvičení paží, trupu a nohou, u všech tří pak nejhlavnější činnosti jsou ohybování a napínání (vzpřímení) a důležito, by rozvrh cvičení byl upraven tak, aby pokud možná v každé hodině paže a nohy a s nimi horná a dolná část trupu se vystřídaly a u paží mimo to k visu a podporu zřetel byl obrácen.

Rozumí se, že veškeré druhy tyto zde toliko v hlavních a základných rysech svých vylíčeny býti mohou.

Cvičení prostná.

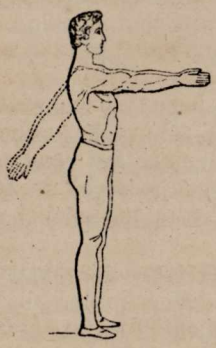
Cvičeními prostnými vyrozumíváme cvičení taková, jež každý jednotlivec na pouhé půdě a o sobě, beze všeho přístrojí, prováděti může, čímž nevyloučeno, aby při větším množství, již za příčinou úhlednosti, soudobně a na velení se vykonávala.

Rozeznáváme u nich, zda, provádějíce je, setrváme na místě anebo z místa postupujeme.

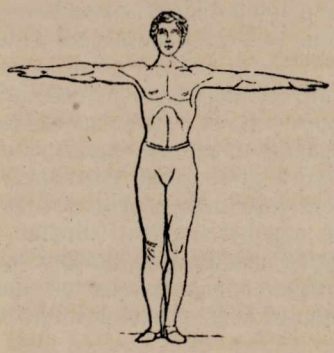
A) *Cvičení prostná na místě.* U cvičení prostných buď zpříma stanouce, jednotlivé části těla svého pohybujeme aneb v jednotlivých polohách jejich po delší čas setrváváme, dále pak na místě poskakovati, neb obraceti se můžeme, nebo konečně postavení aneb polohu těla s jiným zaměňujeme, tak že cvičení tato na patero druhů rozličných lze rozvrhovati, jež pohyby, výdrže, poskoky, obraty a změny postojů a poloh nazýváme.

a) Pohyby, k nepatrným a méně vydatným pohybům hlavy, rukou, ramenou a chodidel zde nehledě, rozeznáváme na pohyby paží, trupu a nohou, z nichž nejdůležitější zde vytknouti chceme:

aa) pohyby paží, 1. *předpažit*; (obr. 292.) tolik co z obyčejné polohy svislé do paže váhorovné zvednout, při čemž směry obou zůstanou rovnoběžné. 2. *zapažit*; pohyb opáčný, ovšem, že až do váhorovné neprovoditelný (obr. 292 tečkovaně). 3. *úpažit*; (obr. 293.) paže stranou do váhorovné zvednout, tak že v prodloužené čáře ramenou se nacházejí. 4. *vzpažit*, kterýmžto pohybem paže do kolmé vzhůru se zvednou, 5. *připažit*; pohybem tímto paže natažené, od



Obr. 292.



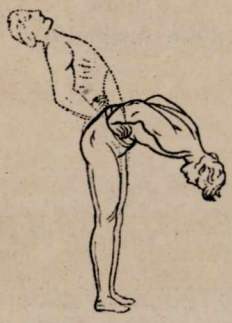
Obr. 293.

Obr. 294.

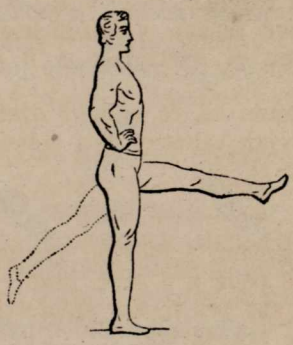
těla oddalené, opět k němu se připojí. 6. paže *skrčit* (obr. 294.); to jest při záloktí do zadu pošinutém v loktech je ohnout. 7. pažema *trčit*, před, vzhůru (obr. 294. tečkovaně) neb dolů, čím skrčené opět se napnou.

U veškerých pohybů těchto, skrčení a trčení vyjímaje, paže napořád natažené zůstanou.

bb) pohyby trupu, hlavně kloněním napřed na zad a stranou, při nohou



Obr. 295.



Obr. 296.

úplně napnutých se stávají. Jsou tudíž v podstatě 1. *předklon* (obr. 295.), 2. *záklon* (obr. 295. tečk.), 3. *úklon* v pravo, 4. úklon v levo. 5. vzpřímení trupu z klonů těchto. Podotýkáme zde hned, že předložkou *před* vždy pohyb napřed, předložkou *za* pohyb na zad a předponou *u* pohyb stranou vyznačujeme.

cc) pohyby nohou, 1. *přednožit* (obr. 296.), 2. *zanožit* (obr. 296. tečkov.), 3. *únožit*, 4. *přinožit*, 5. *skrčit*, 6. *trčit*, kteréžto významy tím, co v pohybech paží svrchu uvedeno, samy se vysvětlují. Při skrčení nohy tato napřed se

zvedne a ohne v kolené. Pohyby tyto bez spojení s poskokem toliko jednou nohou prováděti můžeme.

Toť jsou nejhlavnější a nejdůležitější *pohyby jednoduché.* Konáme-li soudobně pohyby paží a nohou, — paží a trupu, — nebo trup ua nohou, vznikají tím pohyby *dvojné* a na konec pohyby *trojné*, když pohyby paží, trupu a nohou provádíme současně.

Pokuď jedná se o pohyby trupu i nohou a paží i nohou, budiž při skládání tomto nám, již za příčinou úhlednosti a ulíčenosti pohybu, pravidlem, aby pohyby jednoduché, z nichž vznikají složité, měly celkem směr opáčný. Co příklady složených pohybů takových uvádíme zde: vzpažení a záklon, předklon a zanožení, upažení v pravo a unožení v levo, trčení v před — předklon a zanožení.

b) Výdrže vznikají, jak uvedeno, z toho, když se v poloze pohybu jakéhos setrvá, z čehož opět jde, že výdrže paží, trupu a nohou sluší rozeznávati. Významy: výdrž předpažmo, zapažmo, upažmo, vzpažmo, výdrž předkloňmo, zakloňmo, ukloňmo; výdrž přednožmo, zanožmo, unožmo tím samy se vysvětlují. Výdrží, aby cvičení tato nebyla příliš jednotvárná, zřídka o sobě, než nejvíce ve spojení hlavně s pohyby užívati dlužno.

c) Poskoky záležejí v mírném poskakování na místě, při nohou jinak úplně napnutých a to buď oběma nohama zároveň, buď o jedné toliko noze, při druhé poněkud pozvednuté. Též poskoku toliko ve spojení s jinými cvičeními se užívá.

d) Obraty se dějí buď na pravo neb na levo, říkáme pak, že se obracíme na pravo, když pravé rameno na zad se pohybuje, a na levo, když naopak. Rozeznáváme dále, k nepatrným rozdílům zde nehledíce, 1. půl obratu (o 90°), po němž hledí bok tam, kam hledělo dříve čelo, 2. celý obrat (o 180°), po němž hledí záda tam, kam dřívě přídy, 3. dvojný obrat, jímž úplně kolem osy své se otáčíme, tak že na konec zase v prvotném postavení se nacházíme. Všechny obraty tyto nejvíce u spojení s poskokem se dějí, toliko obrat polovičný též bez poskoku a to o patě stejnojmenné (totiž při obratu v pravo o pravé patě a na opak) se vykonává.

e) Změny postojů a poloh. Nejužívanější postoje a polohy jsou následující:

1. *vztyk*, při němž tělo jest kolmé a nohy úplně napnuty, a ve vztyku

Obr. 297. Obr. 298. Obr. 299. Obr. 300.

opět *stoj spatný* (obr. 297.), paty pohromadě, *stoj výkročný* v pravo (obr. 298.) neb v levo, (obr. 299.), v němž buď pravá buď levá noha v předu se nachází, a *stoj rozkročný*, (obr. 300.), v kterémž chodidla rovnoběžně s osou ramenní od sebe jsou oddálena. Stoj výkročný a rozkročný ze stoje spatného se dějí obyčejně oběma nohama zároveň a s poskokem.

---

*)

pravé chodidlo.

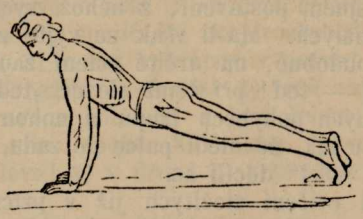
levé chodidlo.

Stane-li však při noze úplně napnuté jedno chodidlo o celé šlápí na zemi, ješto druhá výkročná noha s podupem na před, na zad aneb stranou se postaví, vzniká z toho *výpad* napřed, nazad, neb stranou, buď pravou, buď levou nohou vykonaný. Ve výpadu noha stojná zůstane úplně nanatažena, výkročná v koleně se ohne, trup jest vzpřímený a vznosný. V stoji skřižném v pravo nachází se pravá před levou, v stoji skřižném v levo levá noha před pravou jak (obr. 301. a 302.) znázorňují. 2. *dřep* (obraz 303), kterýžto povstává ze vztyku a stoje spatného tím, že při chodidlech na místě stanoucích a trupu kolmém kolen ohýbajíce dolů se spouštíme. 3. *podpor ležmo* (obr. 304.), do něhož z dřepu přecházíme tím, že při natažených pažích o ruce se opřeme, a nohy s trupem buď na zad buď na před šineme. Rozumí se, že z každého z postojů těchto též bezprostředně v každý jiný přecházeti můžeme, na příklad ze stoje spatného v stoj výkročný, ze stoje výkročného v stoj rozkročný, ze stoje rozkročného v dřep, z dřepu v podpor ležmo nazad a podobně.

Obr. 301. Obr. 302.

Složí-li se tyto elementy cvičení prostných: pohyby, výdrže, poskoky, obraty a měny postojů, dle pravidel kombinačných, v dvojice neb trojice tak, že při skládání do dvojic, každý element s každým následujícím se sestaví (tudíž *ab*, *ac*, *ad*, *ae*; *bc*, *bd*, *be*; *cd*, *ce*; *de*) a při skládání do trojic každá dvojice s vybývajícími elementy následujícími, (teda *abc*, *abd*, *abe*; *acd*, *ace*; *ade*; *bcd*, *bce*; *dde*.) vznikají z toho *prostocviky složité*, v nichž ovšem nejsou všechny stejně úhledné a provoditelné. Kombinace po čtyrech a po pěti elementech buďtež zde úplně mimo zřetel puštěny.

Obr. 303.



Obr. 304.

Z dvojic a trojic, takovýmto skládáním vznikajících, uvádíme co nejhlavnější a nejprovoditelnější: pohyby s výdržemi, pohyby se změnami postojův, výdrže s obraty, poskoky se změnami postojů, obraty s změnami postojů; pohyby s výdržemi a obraty, pohyby s poskoky a obraty, pohyby s poskoky a měnami stojů, pohyby s obraty a měnami stojů, výdrže s poskoky a obraty a poskoky s obraty a měnami stojů.

Pokud týče se *vedení a řízení* cvičení prostných, třeba k tomu mimo znalosť jejich jistých pravidel, dle nichž cvičenci nastoupiti, pohyby vykonávati a k porozumění cvičení těžších a složitějších vedeni býti musejí.

Nastoupení k cvičením prostným děje se v řadách po 4, po 6, po 8, jak právě místnosť tomu dovoluje. Nejlépe jest, nastoupí-li cvičenci v šik, oddělí-li se v čety, kteréžto pak na velení „bočně v proud, čety v pravo zatočit, zátoč!“ v postavení proudu na pravo utvořeného přejdou (viz cvičení pořadová). Pak cvičenci, vedlé sebe stojící, rozstoupí se a na potom ti, jenž za sebou stojí, což rozstoupením čelným a bočným nazýváme. Rozstup jest buď těsný, v nejž se přichází z postavení sraženého, když ruce na ramena vedlé stojících se položí a rozstupování tak dlouho se děje, až paže při rukou na ramenou spo-

čívajících jsou úplně nataženy; buď středný, při němž ruce na loktech sousedů spočívá, neb konečně volný, když vedlé sebe stojící za ruce se uchopí a tak dlouho od sebe se oddalují, až paže úplně jsou nataženy. Říkáme dále, že řad rozstupuje se na pravo, když levý křídelník stane a cvičenci na pravo od sebe se oddalují, v opáčném případě na levo se rozstupujeme. Stane-li střed každého řadu, od něhož pak pravá polovice jeho na pravo a levá na levo se ubírá, říkáme, že ze středu se rozstupuje. Po vysvětlivkách těchto budou velení, dle nichž děje se rozstupování, zajisté každému srozumitelna: Ruce na rameno! (ruce na lokte!), (ruce si podať!). Na pravo (na levo), (ze středu) těsný (středný), (volný) rozstup! V příčině rozstupu bočného vydá se po rozstoupení čelném velení „v pravo v bok!“ načež všichni půlobrat v pravo učiní a pak podobným způsobem v těsný, středný neb volný rozstup přejdou. Po rozstoupení jak bočném, tak čelném velí se dále „hledem ku předu zřídit řad!“ čímž nařízeno, aby každý zrovna za popředníka svého se postavil a na konec velením, „v levo čelem!“ po němž půlobrat v levo sleduje, čelo sboru v původný směr svůj se navrátí.

Velení, na něž pak cvičení prostná se dějí, má předně účel ten, aby cvičencům se vysvětlilo, jaký pohyb mají vykonati, a za druhé, aby jej všichni soudobně vykonali. Prvou popisující část jmenujeme *návěštím*, druhou, k době výkonů se vztahující, *povelem*.

Pohyby paží a nohou a výdrže naznačí se nejpříhodněji slovesem (předpažit! zanožit! unožit a vydržet!), pohyby trupu, poskoky, obraty a měny postojů nejvhodněji statným jmenem (úklon! obrat v pravo! poskok! v dřep!). Sloveso neb statné jmeno toto uzavírá v sobě zároveň návěští; povel nejpřiměřeněji číslicemi (jedna! dvě! atd.) se děje. Zvláště při cvičeních složitých jiného způsobu užiti je nemožno. Tak velí se na příklad: Na jedna upažit, jedna! na dvě připažit, dvě! dále: jedna! dvě!, jedna! dvě! atd., kolikráte právě cvičení provozovati chceme.

V obyčejném postavení, z něhož vychází se u cvičení, jest stoj spatný při pažích svislých. Má-li však se vyjíti z postavení jiného, musí se i toto ode všech soudobně, na určité velení zaujmouti. Na příklad: „Páže skrčit teď,“ V dřep — teď! při čemž slovce „teď“ stojí na místě povelu. Nejsou-li jako při pouhých pohybech trupu a nohou paže zaneprázdněny, pak ruce o boky se oprou tak, že hledí palce do zadu, ostatní prsty ku předu, což velením „Ruce v bok!“ docílí se.

Rozklad cvičení složitých již v příčině vyučování jest nutný a důležitý. Za touto příčinou rozvádíme každé cvičení složité z prvu v jednoduché části, či elementy jeho, jež pak znenáhla opět skládáme. Tak, kdybychom na příklad pohyby paží a nohou s obraty probrati chtěli, byl by úplný rozklad následující: a) pohyby paží, b) pohyby nohou, c) obraty, d) pohyb ypaží a nohou, e) pohyby paží a obraty, f) pohyby nohou a obraty, g) pohyby paží, nohou a obraty. Jsou-li cvičenci již pokročilejší, možná ovšem též kratšího rozkladu ujiti na př. a) pohyby paží, b) pohyby nohou, c) pohyby paží a nohou, d) obraty, e) pohyby paží, nohou a obraty.

Podáváme zde na konec několik příkladů cvičení prostných.

Pohyby jednoduché. I. Na 1) předpažit! na 2) připažit! II. 1) upažit! 2) připažit! III. 1) vzpažit! 2) připažit! IV. paže skrčit! 1) trčit v před! 2) skrčit! V. ruce v bok! 1) předklon! 2) záklon! VI. 1) úklon v pravo! 2) úklon v levo! VII. 1) přednožit v pravo! 2) zanožit v pravo! (na konec přinožit!). VIII. 1) přednožit v levo! 2) zanožit v levo! (přinožit!) IX. 1) unožit v pravo! 2) přinožit! X. 1) unožit v levo! 2) přinožit! XI. pravou nohu skrčit! 1) trčit v před! 2) skrčit! (na konec v stoj spatný!) XII. skrčit levou nohu! 1) trčit! 2) skrčit! (v stoj spatný!)

Když každé cvičení toto až šestkráte se opakuje, vyplní se as, k čemuž rovněž zřetel míti dlužno, čtvrť hodiny, pro cvičení prostná obyčejně určená.

Když pak cvičení po šesté se koná, velí se na místo „dvě“ raději „dosť,“ aby tím ukončení se naznačilo a cvičenci mimoděk v pohybech nepokračovali. Jest to pravidlo, jehož u všech cvičení prostných šetřiti záhodno.

Pohyby paží a trupu. I. vzpažiť! 1) připažiť! 2) vzpažiť! (na konec připažiť!) II. Ruce v bok! 1) předklon! 2) trup vzpřímiť! III, I. a II. soudobně, to jest, na 1) připažitá předklon! 2) vzpažiť a trup vzpřímiť! IV. Paže skrčiť! 1) trčiť vzhůru! 2) skrčiť! V. 1) záklon! 2) trup vzpřímiť! VI. IV. a V. soudobně. VII. 1) vzpažiť šikmě na pravo!* 2) připažiť. VIII. Ruce v bok! 1) úklon v pravo! 2) trup vzpřímiť! IX. VII. a VIII. spojiť. X. 1) vzpažiť šikmě na levo! 2) připažiť! XI. Ruce v bok! 1) úklon v levo! 2) trup vzpřímiť! XII. X. a XI. spojiť.

Pohyby a měny postojů. I. Paže skrčiť! 1) trčit v před! 2) skrčiť! 3) trčiť v před! 4) skrčiť! II. Ruce v bok! 1) výpad v pravo v před! 2) stoj spatný! 3) výpad v levo v před! 4) stoj spatný! III. I. a II. spojiť. IV. paže skrčiť! 1) trčiť na levo v před!**) 2) skrčiť! 3) trčiť na pravo v před! 4) skrčiť! V. 1) výpad v pravo stranou! 2) stoj spatný! 3) výpad v levo stranou! 4. stoj spatný! VI. IV. a V. spojiť. VII. paže skrčiť! 1) trčiť vzhůru! 2) skrčiť! 3) trčiť vzhůru! 4) skrčiť! VIII. 1) výpad v pravo vzad! 2) stoj spatný! 3) výpad levo v zad! 4) stoj spatný! IX. VII. a VIII. spojiť.

Čtyrdobá cvičení tato přiměřeně nejdříve v dvojdobá se rozloží tak, že probere se každé nejdříve několikráte na levo, pak několikráte na pravo.

Pohyby s obraty a měnami postojů. I. 1) vzpažiť! 2) připažiť! 3) vzpažiť! 4) připažiť! II. 1) V levo v bok! (půlobrat v levo). 2) v pravo čelem! (půlobrat v pravo). 3) v pravo v bok! (půlobrat v pravo). 4) v levo čelem: (půlobrat v levo). ***) III. I. a II. soudobně. IV. 1) stoj výkročný v pravo! 2) stoj spatný! 3) stoj výkročný v levo! 4) stoj spatný! V. III. a IV. spojiť totiž: 1) předpažiť, v levo v bok a v stoj výkročný v pravo! 2) připažiť, v pravo čelem a v stoj spatný! 3) předpažiť, v pravo v bok a v stoj výkročný v levo! 4) připažiť, v levo čelem a v stoj spatný: VI. upažiť! 1) vzpažiť! 2) upažiť! 3) vzpažiť! 4) upažiť! VII. 1) v pravo v bok! 2) v levo čelem! 3) v levo v bok! 4) v pravo čelem! VIII. VI. a VII. spojiť. IX. stoj rozkročný! 1) stoj výkročný v levo! 2) stoj rozkročný! 3) v stoj výkročný v pravo! 4) v stoj rozkročný! X. VIII. a IX. spojiť. XI. Vzpažiť! 1) skrčiť! 2) trčiť vzhůru! 3) skrčiť! 4) trčiť vzhůru! XII. 1) v pravo v bok! 2) v levo čelem! 3) v levo v bok! 4) v pravo čelem! XIII. XI. a XII. spojiť. XIV. stoj výkročný v pravo! 1) v dřep! 2) v stoj výkročný v levo! 3) v dřep! 4) v stoj výkročný v pravo! XV. XIII. a XIV. spojiť.

B) Cvičení prostná z místa. Z místa pohybujeme se buď tak, že ani noha k noze se nepřitáhne, ani noha nohu nemine, — *skokem* tudíž buď sounožným, neb jednonožným, buď tak, že noha k noze se přišine — *sunem*, anebo konečně tak, že noha nohu mine — *krokem*. Jsou teda skok, sun a krok základové, z nichž se skládají veškerá cvičení druhu toho. Jelikož však více sunů za sebou učiniti nelze, vybývají toliko skoky (z místa) a spojení kroků neb kroků a sunů, kterážto spojení *chody* a dějí-li se poskokem, *klusy* jmenujeme.

Skoky z místa, též s meziskoky na místě a chody, s podupem nohy výkročné, spojiti možno.

Nejúspěšnější spojení taková jsou: 1. krok, krok atd., čímž vzniká obyčejný *pochod*, aneb — dějí-li kroky poskokem, *poklus*. 2. krok, sun atd. (toliko poskokem užívané), *cval* a to buď v pravo, neb v levo, podlé toho, zda

---

*) Paže natažené rovnoběžně vzhůru, avšak tak, že poněkud na pravou stranu jsou nakloněny a levá tudíž k hlavě přiléhá.

**) Na místě co bychom zrovna do předu trčili, trčíme sice ku předu, avsak tak, že rovnoběžné a napnuté paže poněkud k levé straně se uchýlí.

***) Záhodno při obratech užívat velení z cvičení pořadových.

pravá, neb levá noha krok učiní. 3. krok, krok, sun atd. — *chod neb klus skřižný*, při čemž prvé vykročení jednou levou, po druhé pravou nohou se děje, a sunem pak v stoj skřižný, poprvé v pravo, po druhé v levo se přejde. 4. krok, sun, krok atd., *chod přísunný*, při němž se rovněž prvý výkrok učiní jednou levou, podruhé pravou nohou a v prvém případě pravá, v druhém levá noha vykročivši se přišine.

Cvičenci při cvičení těchto buď zástupem, dvojstupem, neb čtyrstupem atd. rozličnými směry cvičiště se pohybují (viz cvičení pořadová); buď stojí jako u cvičení na místě v řadách za sebou, v před, v zad, neb v pravo a v levo z původného postavení se pohybujíce a povždy opět v ně se vracejíce.

Rozumí se, že jak skoky, tak i chody a klusy s pohyby, výdržemi, obraty a měnami postojů spojiti možno. Soustavu cvičební, takto vznikající, vyvine si každý snadno týmž způsobem, který u cvičení na místě byl uveden.

Nepouštějíce se teda zde do úplného rozboru jednotlivých druhů, z velké části toliko pro dívčí tělocvik se hodících, přestaneme na několika *příkladech*, jež každý cvičitel, jemuž potřeba toho naskytne se, snadno může si rozmnožiti.

a) Paže skrčiť! 1) krok v levo, a trčiť na před, (nahoru neb dolů) 2. krok v pravo a skrčiť atd. (pochodem neb poklusem). Na místo trčení a skrčení může se vzpažení a připažení, neb upažení a připažení atd. snadno položiti.

b) Paže skrčiť! 1) krok v levo v trčiť vzhůru. 2) krok v pravo a připažiť. 3) přisunem levé nohy v dřep a paže skrčiť, 4) krok v pravo a trčiť vzhůru, 5) krok v levo a připažiť, 6) přisunem pravé nohy v dřep a paže skrčiť atd.

Cvičení tato, při ustavičném pohybu z místa, rozličnými směry cvičiště se vykonají. Co příklad cvičení v obyčejném postavení prostocvičném stůjtež zde

c) skoky s pohyby a měnami postojů.

I. Stoj spatný: 1) předskok, pravá noha dřepmo, levá přednožmo (t. j. pravá noha jako v dřepu obyčejném ohnutá, levá ku předu natažená), 2) zpět (na původné místo) a v stoj spatný. 3) předskok, levá noha dřepmo, pravá přednožmo, 4) zpět, stoj spatný, II. na 1) a 3) předpažiť na 2) a 4) připažiť. III. Spojiť cvičení I. a II. t. j. poskoky, měny postojů a pohyby soudobně vykonať. IV. 1) odskok (skok na zad.), pravá noha dřepmo, levá zanožmo, (do zadu natažená), 2) zpět (na původné místo) a v stoj spatný, 3) vzad, levá noha dřepmo, pravá zanožmo, 4) zpět, v stoj spatný. V. na 1) a 3) vzpažiť, na 2) a 4) připažiť. VI. IV. a V. spojiť. VII. 1) úskok v pravo (skok stranou) levá noha dřepmo, pravá unožmo (stranou natažena), 2. zpět, v stoj spatný, 3) úskok v levo, pravá noha dřepmo, levá únožmo, 4) zpět v stoj spatný. VIII. 1) 3) upažiť, 2) a 4) připažiť. IX. VII. a VIII. spojiť.

V příkladu tomto jsou cvičení I., III., IV., VI., VII., IX. dosti namáhavá a stojí mezi nimi méně namáhající, II., V, VIII., při čemž ihned podotknuto budiž, že vůbec u cvičení prostných jest záhodno, aby těžká s lehčími náležitě se vystřídala.

Cvičení pořadová.

Ve cvičeních pořadových působí jednotlivec, co úd článkovaného celku většího, nutno teda nejdříve jednotlivce vycvičiti, pak články ostatní, jež dvojicemi, členy a četami jmenujeme.

Veškeré přeměny, buď si již rychlosti, směru neb útvaru dějí se na *velení*, buď od všechněch na jednou, *stejnodobě*, anebo tak, že jednotlivé články celého sboru na příhodném místě po sobě je vykonají — *různodobě*. Z

toho jde, že každé úplné velení nutně z tří částí sestává, z nichž prvá naznačuje *co*, druhá *jak* a třetí *kdy* se co vykonati má. Prvé dvě části též *návěštím*, třetí *povelem* jmenujeme. Nemůže-li nastati pochybnosť, tož obě částí návěští též v jednu staženy býti mohou. Poslední slabyka povelu vždy budiž s důrazem vyslovena, aby přeměna od všechněch, k nimž se vztahuje, soudobně se učinila. *)

A) Cvičení jednotlivce.

a) na místě.

Cvičenci jako u cvičení prostných se postaví v těsném rozstupu a podotkne se i hned, že stojí-li takto k jednomu řádu náležející vedlé sebe a nachází-li se tudíž všechna jich čela v téže kolmé ploše, že jest to postavení *čelné*. Kdyby pak všichni půlobrat (o 90°) v pravo nebo v levo vykonali tak, že by boky tam, kde dříve čela, octnuly se, že postavení toto *bočným* jmenujeme. Mezi oběma konečně leží postavení *příční* i s čelným i s bočným úhel 45° tvoříc.

Přeměny postavení rozličných dějí se na *velení* následující:

1. z čelného postavení v bočné přechází se na: V pravo (v levo) — v bok!
2. z bočného v čelné: V levo (— v pravo) — čelem!
3. z čelného v příčné: Na pravo (l) — v příč!
4. z příčného v čelné: Čelem!
5. z původného čelného neb bočného v obrácené: Obrátiť — v levo — v zad!
6. z obráceného v původné: Navrátiť — V levo — v zad!

Každý obrat děje se o levé patě, pravá po obratu se přitáhne. Upozorňujeme, že po návěští „v pravo (v l.)“ nemůže následovati než v čelném postavení „v bok“, v bočném „čelem“. Po návěští „na pravo (l)“ vždy toliko „v příč“; k návratu do postavení čelného pak velení „čelem“ dostačuje. Návěští „obrátiť“, „navrátiť“ upozorňuje, že se má vykonati obrat celý tak, že po něm záda hledí tam, kam hleděla dříve čela a na opak.

b) z místa.

Při cvičeních z místa dlužno především k tomu hleděti, aby všichni stejnou nohou vykračovali, jelikož jen tímto způsobem se docílí, aby za sebou kráčející v rozstupu co možná těsném se nacházeli, pořadí přes potřebu se neprodloužila a tak získal celek v době co možná nejkratší nejvíce půdy. Rozličné rychlosti buďtež též rozličnými veleními naznačeny. Velení při cvičeních z místa jsou následující:

1. Pochodem — pochod! prvé slovo jest návěští, druhé povel.

Na prvou slabyku povelu „po-“ pozvedne se levá noha, na druhou „-chod“ všichni zároveň levou nohou vykročí. Délka kroku, od prstů k prstům měřeno, obnáší průměrem 28″; rychlosť rovná se 110 krokům v minutě.

2. Zkrátiť — krok! kroky při témže počtu v minutě o polovici kratší.
3. Zrychliť — krok! kroky i větší (30″) i rychlejší (130 za minutu.)
4. V plný — krok! Když má se ze zrychleného neb zkráceného kroku v obyčejný přejíti.
5. Poklusem — poklus! Délka kroku jak u pochodu obecného, rychlosť 160.

---

*) Slabyka, která se s důrazem vysloviti má, je tučnou; slabyka, již prodloužiti nutno, jest ležatou samohláskou naznačena. Ležatá čárka mezi slabykami neb slovy naznačuje, že se má učiniti přestávka krátká, jež děje se pravidlem mezi jednotlivými částmi velení, aby cvičencům k rozpomenutí času bylo popřáno.

Biblioteka Krakowska

6. Meteší — metes! kroky jak u pochodu zrychleného, rychlosť 200. Běh děje se vždy ve výponu (na prstech) a se skrčenýma, k tělu přitaženýma pažema.

7. Zastaviť — stáť! Na povel „stáť“ noha v zadu se nacházející (z počátku s podupem) předkročí a druhá přišine se.

8. Pozoruje-li cvičitel, že někdo jinou nohou vykračuje, než-li ostatní, podotkne: Změniť — krok! Na velení toto noha vzadu se nacházející předkročí a druhá i nned k ní se přišine, po čemž ta, s kterou ze zadu ku předu se vykročilo, vykročí opět. Záhodno, aby i toto cvičení několikráte ode všech se vykonalo.

9. Nemá-li se z příčin rozličných, jako na př. u přechodu přes most řetězový a p. užívati stejnokroku oznámí se to slovy: Zrušiť krok!

Aby cvičenci pořáde týmže směrem pochod neb poklus nekonali, obeznámí je cvičitel i hned s rozlicnymi směry cvičiště, jak úvodem k reji jsou popsány. Z obratů záhodno onomu v zad i v pochodu cvičiti.

B) Cvičení dvojice.

Nastoupení jak svrchu, jen že vždy dva a dva těsně vedlé sebe, tito pak mezerou od ostatních odloučeni, poučí se, že nerozlučnou *dvojici* tvoří a každý z nich, že se jmenuje *dvojencem*, a sice tak, že *pravým* dvojencem jest, kdo stojí na pravé, *levým*, kdo na levé straně. Z počátku nechť dvojenci za ruce se uchopí, neb v loktech se zavěsí, aby celek, jejž tvoří, tím zřejměji byl naznačen.

Toliko *obraty* na místě liší se zde od cvičení předešlých, vykonají se pak na velení následující:

1. Dvojice — v pravo (l.) — v bok! Osa půlobratu jde pravým (l.) ramenem pravého (l.) dvojence. Pravý (l.) obrátí se tudíž na místě v bok a levý (p.) pravou (l.) nohou k levé (p.) straně pravého (l.) přikročí.

2. Dvojice — v levo (p.) — čelem! Levý (p.) na místě se obrátí a pravý (l.) levou (p.) nohou k pravé (l.) straně pravého (l.) přikročí. Levý (p.) nevrátí se tudíž na předešlé místo své, nýbrž čelné pořadí o šířku jednoho cvičence na pravo (l.) se pošine.

3. Obratiť (navrátiť)! — Dvojice — v levo — v zad! Osa celého obratu leží zde mezi dvojenci. Levý učiní čtyry zkrácené, avšak rychlé kroky obloukem na zad, pravý na před.

Obraty dvojic v bok a čelem mají za účel přeměnu dvojřadu v čtyrstup a čtyrstup v dvojřad, o čemž později; obraty dvojic na zad konají se za tím záměrem, aby pořad dvojic nerušil se. Zůstane totiž po obratu takovém, kdo původně pravým (l.) dvojencem byl, na pravé (l.) straně, ješto obratem jednotlivců v zad pravý (l.) dvojenec se dostane na levou (p.) stranu. Mohou se teda sice později na velení „obrátiť v levo v zad“, na něž každý o sobě se obrátí, dvojice rušiti a pak svrchu uvedené obraty dvojic znova probrati, aby cvičenci zvykli tomu, bez ohledu na původní postavení, za pravého (l.) považovat toho, kdo právě na pravé (l.) straně se nachází; avšak zůstane povždy záhodno, aby dvojice bez potřeby se nerušily. Za touto příčinou nechť obraty v zad vždy dvojicemi se dějí, zvlášť, když má jiné postavení po nich následovati. Obrat jednotlivců staniž se jen tenkráte, když chceme se na krátkou dobu opačným směrem ubírati.

C) Cvičení členů.

Členem jmenujeme pořadí, nejméně ze 4 cvičenců sestávající (nehledě ku krajníkům, o nichž později.)

V členu jeví se poprvé nutnosť *zřízení*. Říkáme totiž, že člen jest zřízen, když všichni, již náleží k němu, v téže přímé čáře se nacházejí. Stojí-li člen čelné, nechť cvičenci z lehka lokty se dotýkají a na velení: Hledem v pravo (l.) zřídiť řad! zřídí člen. Na velení toto hlava, avšak aniž by trup se předkláněl, na pravo (l.) se obrátí. Jest-li člen náležitě zřízen, pak

prvého a druhého pravého (l.) souseda uzříš; vidíš-li jich více (méně), jest to znamení, že stojíš příliš v předu (v zadu), což opatrným předstupováním (odstupováním) opraví se. Stojí-li člen bočně, velí se: Hledem ku předu — zřídit řad! načež postaví se všichni tak, že jeden přímo za druhým se nachází (za ním se kryje) a následovně vidí toliko předníka svého.

Rozstup za sebou stojících obnáší za sebou krok zkrácený, v pochodu rovná se kroku plnému.

Z nejvycvičenějších a nejbystřejších zvolí pak cvičitel krajníky, jednoho pro pravý, druhého pro levý kraj členu, pročež tento při nejmenším počtu i s krajníky sestává ze 6ti cvičenců. Pravý krajník jmenuje se *vedoucí* a dle něho, až na výjimky později vytknuté, člen se řídí, levý *dozorným* slove k podpoře vedoucího jsa určen. Člen takto zřízený jestiť tudíž následujícím obrazcem (obr. 305.) znázorněn.

Veškerá svrchu uvedená cvičení jednotlivců a dvojic nechť opakují se s členy a při tom povždy k náležitému zřízení a rozstupu se hledí. O obém přesvědčí se cvičitel nejlépe tím, když na velení „zastaviť statť všichni i hned stanou, každá uchylka jest pak patrná a teprv po stanutí se opraví. V čelném pořadí cvičenci nejvíce co do zřízení, v bočném co do rozstupu chybují. Zachování rozstupu, jenž ani více tani méně než plný krok obnášeti nesmí, zde a všude jest věcí nad jiné důležitou; zvyknou-li cvičenci rozstupu většímu, tož při pochodech a výletech čety se trhají. V rozstup příliš těsný dostávají se cvičenci zvláště tím, že na velení „zastaviť stát“ ihned nestanou, nýbrž zadní na přední se tlačí, což má za následek, že při opětném pochodu vyjma prvého nikdo plným krokem vykročiti nemůže. Rozstup příliš velký pochodem snadno povstane nedbalostí za sebou jdoucích. Co do zřízení děje se toto při cvičení členů, jediné zatáčení vyjímaje, vzhledem k vedoucímu.

↑
DLPLPV *)

Obr. 305.

Jakožto *cvičení, zde teprvé se naskytující*, uvádíme:

1. *pochod čelný* na před a na krátké vzdálenosti též na zad. Vedoucí nechť zde i později velením udaný směr sobě vytkne, při cvičeních na širém poli vhodných předmětu směru sobě vyhledávaje. Všichni nechť k němu se přimknou, a dle něho se řídí, avšak povolujíce tlaku se strany vedoucího a vzdorujíce tlaku se strany dozorného, aby vedoucí nebyl ze směru vytlačen. Pochod na před děje se na známé velení: Pochodem — pochod! Pochod na zad na velení: Vzad — pochod! krokem zkráceným se nastoupí.

2. *pochod příčný*, jimž směr o 45° se mění, děje se na velení: V pravo (l.) v příč! — Pochod! Po obratu v příč rameno za ramenem se nachází, hled a zřízení koná se k pravému (l.) krajníku, jenž nechť k přísnému zachování směru hledí. Na velení: čelem! pak všichni opět v čelný pochod se vydají.

3. *Zatáčení*, změna směru pravidlem o 90°. Velení; v pravo (l.) zatočit — zatoč! Děje-li se zatáčení v pořadí čelném, tož na návěští „v pravo (l.) zatočiť,“ každý k pravé (l.) straně se přimkne a hled k levé (p.) straně obrátí. Pravý (l.) krajník sluje *osným*, levý (p.) pak *točným*.

Na prvou slabyku povelu „za — pozvednou všichni, když člen posud stanul, levou nohu, a na „— toč“ vykročí touže nohou.

Točný jde zrychleným krokem, oblouk opisuje, ostatní tím více skracují krok, čím bližší jsou k osnému. Osný u zatočení z místa toliko na místě šlape, u zatažení v pochodu opisuje drobnými kroky oblouk, jehož poloměr obnáší as dva kroky, tak že vlastní osa o tolik též od něho jest vzdálena.

---

*) V = vedoucí, D = dozorný, P = pravý, L = levý.

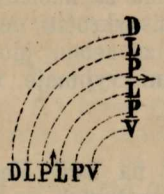
Obrazec 306 znázorňuje zatáčení v pochodu. *) Důležito povždy v paměť uvésti, že dotyk k osnému se děje, aby člen se neroztrhnul, hled a zřízení však k točnému, jehož pohyb jest největší a tudíž nejzřetelnější. Tlaku se strany točného se vzdoruje, tlaku se strany osného se povoluje, aby tento z místa svého pošinut nebyl. Kolik cvičenců v členu, tolik kroků učiněno býti musí, aby směr o 90° se změnil, což povždy se děje, jest-li zatáčení prostředkem k změně útvaru; jinak ovšem může býti změna menší neb větší a trvá pak zatáčení tak dlouho, až na velení: V rovný — směr! člen opět v pochod čelný se vydá. Též v bočném pořadí děje se zatáčení povždy tím, že nejdřív předník a pak každý jednotlivec, když na místo jeho byl dostoupil, směr pochodu o 90° změní.

4. *Protichod*, změna směru o dva pravé úhly, na velení: V pravo (l.) proti — chod! Protichodu nechť zde toliko v bočném pořadí se cvičí. Na slabyku — „chod" pak popředník celého pořadí dvakrát po sobě v pravo (l.) se zatočí a jde proti zápětníkům těsně vedlé boků jejich. Obraz 307. protichod v pravo naznačuje.

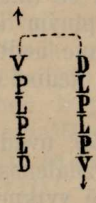
Veškerá cvičení tato se vztahují toliko k změnám směru, co se změny útvaru týče, uvádíme zde, co nově se naskytující, za

5. *přechod z bočného postavení v čelné* zatáčením a zpříčením, předpokládajíce zde, že vedoucí se nachází v čele bočného pořadí.

Zatáčením děje se změna tato na velení: *V čelné pořadí! — člene — v pravo zatočit* — zatoč! (Viz obrazec 308.) Vedoucí pak ihned v pravo se zatočí a učiní tolik zkrácených kroků — kolik cvičenců v členu se nachází,

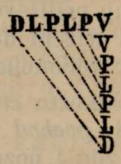


Obr. 306.



Obr. 307.

Obr. 308.



Obr. 309.

načež stane a v levo čelem se obrátí, každý zápětník dostoupí až na místo, kde vedoucí se byl zatočil, pak rovněž směr o praví uhel změniv a těsně k popředníku svému došed, v levo čelem se obrátí.

Zpříčením vykoná se změna k velení: V čelné pořadí! — Na levo v příč! — Pochod! Vedoucí stane, ostatní na slovo „v příč" v levo v příč se obrátí, na — „chod" všickni levou nohou vykročí, vedoucí čelně, ostatní příčně. Vedoucí učiní jeden toliko krok a každý pak vedlé popředníka svého v čelné pořadí dojde. Stojíť tudíž každý po vykonané změně vedlé toho, za nímž se dříve byl nacházel.

Oběma přechodům těmto též s bočného pořadí dvojic, jež na velení: „dvojice v pravo — v bok" bylo povstalo, cvičiti nutno. V prvém případě pak dvojice zatočí se v pravo a potom v levo čelem se obrátí, v druhém dvojice se zpříčí a stojí po přeměně každá z nich čelně vedlé té, za kterou bočně byla se nacházela. Velení pak zní: V čelné pořadí! — dvojice — v levo v příč — po — chod!

Zatáčení užívá se, když se dle povahy místnosti rozvoj bočného postavení v čelné na pravo a zpříčení, když na levo se má vykonati.

Z počátku přeměny tyto na místě se dějí, později též v pochodu, tak, že vedoucí po započatém útvaru novém stoupá ihned dále, avšak tak dlouho

*) Slabá písmena původné (opuštěné), tučná nové po přeměně zaujaté postavení naznačují, šíp směr, kam četa hledí.

zkracuje krok, až celý člen v nový útvar přejde, načež teprva plným krokem na pochod se vydá.

V obou případech vedoucí, jelikož nový útvar opírá se oň jaksi, též *opěrou* slove. Hled a zřízení v případě takovém zde, jak všude, (byť by i, jak později se vyskytne, dozorný se stal opěrou) k opěře se děje.

Vytýkáme tudíž ihned zde, co hlavní pravidlo k zřízení se vztahující, jež rovněž i při cvičení čety a sboru má platnosť: *Zřízení děje se pravidlem k straně vedoucích, při zatáčení však k straně točného, při různodobých změnách útvaru povždy k opěře.*

Rozumí se, že když cvičení, právě uvedená, poklusem se vykonávají, pak místo „pochod“ „poklus“, místo „protichod“ „protiklus“ se veleti musí.

D) Cvičení čety. Četa jest souřadí z dvou členů sestávající. Základné postavení čety jest dvojřad původný, viz obraz 310.

Členy stojí v něm v čelném pořadí za sebou. Člen, který se v postavení tomto v předu nachází, jestiť a zůstaneť v každém případě, i kdyby čelo se obrátilo, *členem prvým*; onen pak, jenž v dvojřadu původném za prvým stojí, *členem druhým* se jmenuje. V každém členu, jak svrchu, pravý a levý, dvojenci a dvojice a rovněž krajníci se rozeznávají. Cvičenci v dvojřadu za sebou stojící tvoří mimo to *spol*, a jmenují se *spolníky* a sice slují *prvými* ti, již v prvém a *druhými* oni, již v druhém členu se nacházejí, tak že celkem *prvé pravé* a *druhé pravé*, dále pak *prvé levé* a *druhé levé* rozeznáme. Jest-li počet cvičenců lichý, tož *lichníci* k levým krajníkům se postaví. O cvičení lichníků podotýkáme zde ihned, že každý z nich vykonává veškeré pohyby a obraty tak, jako by dvojenec jeho v skutku vedle něho se nacházel. Krajníky jak při členu na vedoucí a dozorné rozlišujeme. Pravý krajník prvého členu jest zároveň vůdcem celé čety a co takový *četařem* slove. Pravý krajník druhého členu člen tento řídí, a *členařem* se nazývá.

↑
D L P L P Č*)
d l p l p č
Obraz 310.

Před dalším cvičením nechť cvičitel přesvědčí se o tom, zdaž každý náležitě zná místo, jež zaujímá; k tomu konci velí: Praví v dřep! — Vztyk! — Leví v dřep! — Vztyk! — Prví vzpažiť! — Připažiť! — Druzí vzpažiť! — Připažiť! — a mimo to, uzná-li toho potřebu: Prví praví v dřep! — Vztyk! — Druzí praví v dřep! — Vztyk! — Prví leví v dřep! — Vztyk! — a Druzí leví v dřep! — Vztyk!

Rozstup mezi členy čelně stojícími obnáší něco více než délku plného kroku tak, aby druhý člen zároveň s prvým ihned plným krokem na pochod se vydati mohl. Všechno, co o věci této při cvičení členů povědíno, ostatně i zde v platnosti setrvává.

Zřízení děje se rovněž hledem ku krajníkům, již původně na pravém křídle stáli, k četaři totiž a členaři. Vynímky plynou z toho, co u cvičení členů o zřízení bylo uvedeno. Stáváť se totiž zřízení k dozorným u pochodu příčného, když tito na straně obratu se nacházejí, u zatáčení, když dozorní zároveň točnými jsou a konečně u přechodu v útvary nové, kdyby dozorní tvořili opěry jejich.

Změny rychlosti, místa a směru pochodem čelným, bočným, příčným, zatáčením a protichodem, jak u cvičení členů se dějí. Zvláštní však pozornosť dlužno věnovati tomu, aby při pochodu dvojřadem spolníci se kryli, při čemž ovšem zadní dle předních se řídí, především pak nechť zadní krajníci k tomu hledí, aby buď ustupováním ke kraji neb tlakem na stranu opačnou vždy přísně za krajníky v předu se nacházející se postavili.

---

*) Č = četař, P = prvý pravý, L = prvý levý,
č = členař, p = druhý pravý, l = druhý levý.

Změny útvarů docílí se taktéž naskrze prostředky, u cvičení členů uvedenými, obracením, zatáčením, zpříčením, neb protichodem. Útvary tyto pak jsou následující:

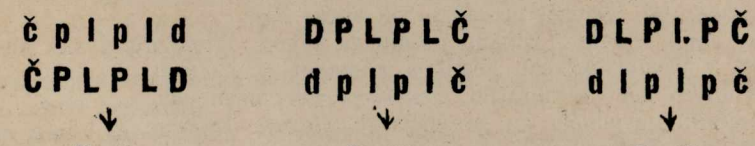
1. Dvojřad původný, obr. 310. Prvý člen v předu, druhý v zadu, četař a členař na pravém křídle.

2. Dvojřad obrácený, avšak nerušený, jenž z původného protichodem povstáva, obr. 311.

Vše jako v původném, jen že čelo na opáčnou stranu hledí.

3. Dvojřad obrácený, avšak rušený v členech. Obr. 312. obratem dvojic na zad vznikající.

Druhý člen v předu, prvý v zadu, četař a členař na levém křídle.



Obr. 311. Obr. 312. Obr. 313.

4. Dvojřad obrácený a rušený v členech a dvojicích, obr. 313., jenž obratem jednotlivců na zad se utvoří. Druhý člen v předu, prvý v zadu, četař a členař na levém křídle, mimo to však ještě praví dvojenci na levé straně a leví na pravé.

5. Čtyrstup na pravo utvořený, když z dvojřadu dvojice v pravo v bok se obrátí. Obr. 314.

Prví na levé, druzí na pravé straně nového útvaru, druhý pravý na pravém křídle. Členař a četař v předu, dozorný v zadu.

Obr. 314. Obr. 315.

6. Čtyrstup na levo utvořený, obratem opáčným. Obr. 315. Prví na pravé, druzí na levé straně, prvý pravý na pravém křídle, dozorný v předu, členař a četař vzadu.

Obr. 316. Obr. 317.

7. Dvojstup na pravo utvořený obratem jednotlivců v pravo v bok, a přistoupením druhých k prvým, tak že spolníci loktema se dotýkají. Obr. 316.

Podobně prví na levé, druzí na pravé straně, četař a členař v předu — dozorný v zadu.

8. Dvojstup na levo utvořený obratem opáčným, obr. 317.

Prví na pravé, druzí na levé, dozorný v předu, členař a četař v zadu.

9. Zástup na pravo utvořený, když v dvojstupu na pravo utvořeném druzí za prvé stoupí. Obr. 318.

Četař v předu, druhý dozorný v zadu, praví před levými.

10. Zástup na levo utvořený. Obr. 319.

Prvý dozorný v předu, členař v zadu, leví před pravými.

Veškeré přeměny tyto mohou se díti buďto *bočně*, když boky původného útvaru hleděly tam, kam čela nového, anebo čelně, když nový útvar hledí čelem tam, kam původný byl hleděl.

d D I L p P I L p P č Č→ ←D d L I P p L I P p Č č.

Obr. 318. Obr. 319.

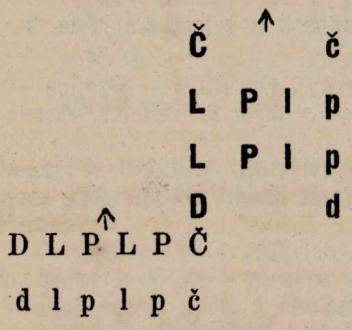
Přistupujíce k vylíčení *způsobů a velení, na něž jednotlivé útvary v jiné přecházejí*, podotýkáme zde ihned, že zde jako i při cvičení sboru od širších útvarů co základných a důležitějších započneme a od nich k užším postupovati budeme.

I. **Dvojřad původný** mění se

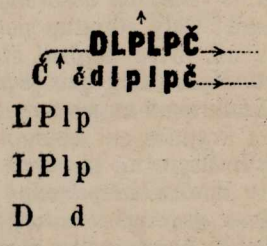
1. *V dvojřad obrácený, nerušený* na velení: Obrátiť — v pravo v bok! — V levo — proti — chod! Po obratu v bok přimknou se druzí k prvým, celý dvojstup pak učiní protichod (viz cvičení členů) v levo až na prvého dozorného, jenž neobrátiv se tak dlouho stane, až četař naproti němu se nachází. Četař pak proti němu čelem se postaví, členař za ním totéž učiní, ostatní dle pořadu svého se přimknuvše rovněž v levo čelem se obrátí.

2. *V dvojřad obrácený rušený* v členech na velení: Obrátiť! — Dvojice — v levo v zad! Obratem dvojic svrchu vypsaným.

3. *V dvojřad obrácený, rušený v členech a dvojicích*: Obrátiť! — V levo — v zad! Obratem jednotlivců v zad. Přeměny této však, jak dříve již podotknuto, toliko v případu se užívá, když pochod směrem opáčným na krátce se nastoupiti má.



Obr. 320.



Obr. 321.

4. *V čtyřstup na pravo (l.) utvořený.*

a) Bočně: Bočně v čtyrstup! — Dvojice — v pravo (l.) — v bok! Známým obratem dvojic v bok.

b) Čelně: Čelně v čtyrstup! — Dvojice — v pravo (l.) — v bok! — Zá-toč! — Po obratu dvojic děje se tudíž ještě zatáčení v levo (p.), aby čelo čtyrstupu hledělo opět tam, kam čelo dvojřadu. Obr. 320 utvoření čtyrstupu čelně a na pravo znázorňuje.

5. *V dvojstup na pravo (l.) utvořený.*

a) Bočně: — Bočně v dvojstup! — V pravo (l.) — v bok! Po obratu druhý člen k prvnímu se přimkne.

b) Čelně: Čelně v dvojstup! — V pravo (l.) — v bok! — Zá— toč! Týmž způsobem, jak u čtyrstupu bylo vypsáno.

II. **Dvojřad obrácený.**

1. *V dvojřad původný* vždy týmže způsobem, jimž obrácení se stalo.

2. *V čtyrstup.*

a) V dvojřad nerušený na totéž velení co původný.

b) Rušený (v členech) na velení opáčné. *)

3. *V dvojstup.*

a) Dvojrad nerušený na totéž velení.

b) Rušený (v členech, tudíž obratem dvojic vzniklý): V čtyrstup dvojice v levo (p) — v bok! V dvojstup levý (p.) v zad! **)

III. **Čtyrstup na pravo utvořený.**

1. *V dvojřad původní.*

a) Bočně. — Bočně v dvojřad! — Dvojice v levo — čelem!

b) Čelně. *aa)* Rozvojem na pravo a tudíž zatáčením: Obr. 321. Čelně v dvojřad! — V pravo zatočit — Zátoč! Četař a členař činí tolik *zkrácených* kroků, kolik cvičenců v členu se nachází a pak v levo čelem se obrátí, podobně učiní dvojice a dozorný. Postupuje-li se ihned dále, tož opěra, která nejdříve do nového útvaru se dostala, jde tak dlouho zkráceným krokem, až četa dvojřadem se zřídí. *bb)* Rozvojem na levo a tudíž zpříčení; Čelně v dvojřad! — Dvojice na levo v příč! — Pochod! Četař učiní krok v před, členař za něj o rozstup členu od něho vzdálený. Dvojice a dozorný učiní půlobrat v levo a na povel: „po-chod" vykročí. Prvý dvojice prvého členu k četaři přistoupivší v pravo čelem se obrátí, podobně učiní druhá dvojice prvého členu, když vedle prvé se dostala, třetí když k druhé byla dostoupila a tak dále. Totéž platí vzhledem k členaři a o dvojicích členu druhého. Podobně postupují dozorní příčným směrem na levá křídla svých členů. Obr. 322.

Jde-li se ihned dále, platí o opěře totéž, co u rozvoje zatáčením bylo uvedeno.

2. *V dvojřad rušený* (v členech) na způsob a velení vzhledem k straně obratu, pochodu a zatáčení opáčné.

3. *V čtyrstup obrácený (na levo utvořený).* Obrátit! — Dvojice — v levo — v zad! Celý čtyrstup podstoupí protičhod v levo, až vedoucí stanou vedlé čáry, v níž dříve dozorní stáli.

4. *V dvojstup (na pravo utvořený).* V dvojstup! — Levi — v zad! Levi učiní krok vzad a postaví se za pravé, druzí k prvým se přimknou. Podobně i krajníci se sestoupí.

IV. **Čtyrstup na levo utvořený.** (Srovnej III.)

1. *V dvojřad původný* a

2. *v dvojřad obrácený* na velení opáčná.

3. *V čtyrstup (na pravo utvořený)* na totéž velení.

---

*) Jsou-li útvary jakési též v dvojici rušeny, tož nelze obratem dvojic v jiné je převésti, leda kdyby, jak svrchu též uvedeno, za pravého (l.) dvojence považoval se ten, kdo bez ohledu na původné odpočítání pravou (l.) stranu dvojice zaujímal, avšak tento způsob vyžaduje neobyčejnou pozornosť ze strany cvičenců, zavdává tím podnět k zmatkům všelikým; a je na konec zbytečný, jelikož rušení dvojic nikterak není zapotřebí.

**) Teda dříve v čtyrstup a pak teprv v dvojstup, jelikož by jinak leví (p.) před pravými (l.) stáli. Nelze totiž každý útvar bezprostředně v každý jiný přeměniti, a sice; Béřeme-li dvojřad původný za postavení základné; tož platí o všech přeměnách *obratem* se dějících. *a)* Útvary obratem dvojic z dvojřadu toho vzniklé mohou zas jen obratem dvojic pravidelně a bezprostředně přeměněny býti. *b)* Podobně útvary, obratem jednotlivců povstalé jen v takové útvary, které z nich jen obratem jednotlivců vycházeti mohou. *c)* Má-li se přece útvar, obratem dvojic vznikající, přeměniti v takový, jenž toliko obratem jednotlivců z dvojřadu původného přechází, tož dříve obratem dvojic přechodné útvar vyvoditi nutno. *d)* Podobně pak, když útvar, obratem jednotlivců vznikající, má se přetvořiti v taký, jenž obratem dvojic povstává, nechť obratem jednotlivců přechodný útvar se stane.

4. *V dvojstup (na levo utvořený)*: V dvojstup! — Pravý — v zad! Praví stoupí za levé a prví k druhým se přimknou.

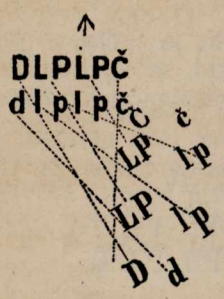
V. Dvojstup na pravo utvořený.

1. *V dvojřad původný.*

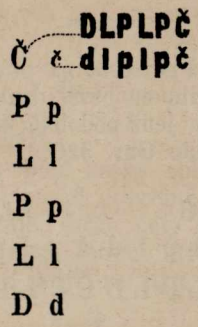
a) Bočně. *aa)* Když dvojstup ze stanoucího dvojřadu právě povstal: Bočně v dvojřad! — V levo — čelem! *bb)* Z dvojstupu v pochodu se nacházejícího: Bočně v dvojřad! — Spol za spolem — v levo — čelem! Prvý spol (vedoucí) ihned čelem se obrátí, ostatní jdou tak dlouho v bočném pořadí dále, až každý k popředníku svému s dotykem loktu se přimknouti může, a pak čelem se obrátí.

b) Čelně. *aa)* Rozvojem na pravo a tudíž zatáčením: Čelně v dvojřad! — v pravo zatočit! — Zá—toč! (Srovnej III. *b) aa*). Podobně jako v čtyrstupu, jen že jednotlivci se zatočí a v levo čelem se obrátí. Obr. 323. *bb)* Zpříčením: Čelně v dvojřad! — V levo — příč! — Po—chod! (Viz III. 1. *b. bb.)* Podobně jak ze čtyrstupu, jen že jednotlivci se zpříčí. Obr. 324.

2. *V dvojřad rušený* zatáčením v levo neb zpříčením v pravo neradno dvojstup převésti, jelikož by dvojřad takový betoliko v členech, nýbrž i v



Obr. 322.



Obr. 323.

Obr. 324.

dvojicích rušen byl. Ostatně jest přeměna tato zbytečná, jelikož prostředky uvedenými dvojstup dle libosti na pravo neb na levo v dvojřad nerušený rozvinouti můžeme.

3. *V čtyrstup.* V čtyrstup! — levi — v před! Druhý pravý učiní úkrok v pravo, druhý levý jde v mezeru zrovna v před, prvý levý šikmě v levo, čímž všichni totéž místo, jako u přeměny dvojřadu v čtyrstup zaujmou. Děje-li se přeměna tato pochodem, tož nutno veleti mimo to: — Předí — zkrátit — krok! jelikož po přeměně čtyřice za sebou jdoucí v dvojnásobném rozstupu se nachází, když všichni pak v obyčejný rozstup byli přešli, velí se: V plný krok!

4. *V dvojstup obrácený.*

a) na pravo utvořený: Obrátit! — V levo — proti — chod!

b) na levo utvořeny. Obrátit! — V levo — v zad!

5. *V zástup.* V zástup! — Druzí — v zad! Každý druhý ustoupí za prvého, vedlé něhož stál.

VI. Dvojstup na levo utvořený (srovnej V.).

1. *V dvojřad původný* a

2. *v dvojřad rušený*, na velení opáčná.

3. *V čtyrstup*: V čtyrstup! — Praví — v před! Předí zkrátit krok! Druhý levý učiní úkrok v levo, druhý pravý jde zrovna v před vedle druhého levého; prvý pravý šikmě na pravo a v před vedle prvého levého.

4. *V dvojstup obrácený* a
5. *v zástup* na táž velení.
U proměny v zástup, každý druhý za prvého stoupne.

VII. Zástup na pravo utvořený.

V dvojstup. Na velení: V dvojstup! — Druzí — v před! Každý druhý přikročí k pravé straně prvého spolníka svého.

VIII. Zástup na levo utvořený.

V dvojstup (srovnej VII.) na totéž velení, avšak druzí předkročí k levé straně prvých spolníků svých, aby i zde dvojstup byl utvořen tak, jak z dvojřadu vznikl.

E) Cvičení sboru.

Sbor jest souřadí, z více čet se skládající, kteréžto čety o sobě buď v čelném, buď v bočném postavení se nacházeti mohou, čímž právě rozmanité útvary sboru vznikají. Útvary tyto jsou:

1. *Šik původný.* Obr. 325.

↑
D L P L P Č D L P L P Č D L P L P Č D L P L P Č
d l p l p č d l p l p č d l p l p č d l p l p č
IV. III. II. I.

Obr. 325.

Jest postavení základné. Prvá četa na pravém křídle, prvý člen v předu čety od pravého k levému křídlu co prvá, druhá, třetí atd. se odpočítají.

2. *Šik obrácený, nerušený,* jenž podobně jako dvojřad obrácený, nerušený protichodem celého sboru vzniká. Obr. 326.

I. II. III. IV.
č p l p l d č p l p l d č p l p l d č p l p l d
Č P L P L D Č P L P L D Č P L P L D Č P L P L D
↓

Obr. 326.

Čety a členy jako v dvojřadu původném, jen že čelo jest obrácené.

3. *Šik obrácený, rušený v četách,* protichodem jednotlivých čet povstávající, čím prvá četa na levě křídlo se dostane, prvý člen v předu zůstane. Obr. 327.

IV. III. II. I.
č p l p l d č p l p l d č p l p l d č p l p l d
Č P L P L D Č P L P L D Č P L P L D Č P L P L D
↓

Obr. 327.

IV. III. II. I.
D P L P L Č D P L P L Č D P L P L Č D P L P L Č
d p l p l č d p l p l č d p l p l č d p l p l č
↓

Obr. 328.

4. *Šik obrácený, rušený v četách i členech,* obratem dvojic utvořený. Prvá četa se pak na levém křídle nachází a prvý člen za druhým, praví na pravé a leví na levé straně zůstanou. Obr. 328.

5. *Šik obrácený, rušený v četách, členech a dvojicích*, obratem jednotlivců z původného vzniklý. Prvá četa nachází se na levém křídle, prvý člen v zadu a mimo to praví na levé straně a leví na pravé. Obr. 329.

IV. III. II. I.
D L P L P Č D L P L P Č D L P L P Č D L P L P Č
d l p l p č d l p l p č d l p l p č d l p l p č
↓

Obr. 329.

6. *Proud na pravo utvořený*, jenž ze šiku původného povstává tím, že každá četa se zatočí pro sebe v pravo. Obr. 330.

IV	III.	II.	I.	
d D	d D	d D	d D	
l L	l L	l L	l L	
p P	p P	p P	p P	→
l L	l L	l L	l L	
p P	p P	p P	p P	
č Č	č Č	č Č	č Č	

Obr. 330.

Prvá četa se v předu nachází.

Rozstup mezi četami dva plné kroky obnáší. Jinak též proud na dva druhy se rozeznává: na *pramen*, proud otevřený, v němž rozstup mezi četami od prvého člena k prvému počítaje, šířce čety se rovná a v *sloup* čili proud sražený, rozstupem dvou kroků mezi četami utvořený.

7. *Proud na levo utvořený*, když ze šiku původného čety v levo zatočí se. Obr. 331.

IV.	III.	II.	I.
Č č	Č č	Č č	Č č
L l	L l	L l	L l
P p	P p	P p	P p
← L l	L l	L l	L l
P p	P p	P p	P p
D d	D d	D d	D d

Obr. 331.

IV. III. II. I.
D L L Č L L Č L L Č L L Č
P P D P P D P P D P P
l l č l l č l l č l l
d p p d p p d p p d p p č →

Obr. 332.

8. *Čtyrstup na pravo utvořený*, obratem dvojic ze šiku původného, podobně jako z dvojřadu vznikající, avšak s rozdílem tím, že též krajníci, křídelníky vyjímaje, po dvojicích se obrátí a sice tak, že dozorní co praví a vedoucí co leví se považují. Prvá četa v předu se nachází. Obr. 332.

9. *Čtyrstup na levo utvořený*, opačným obratem dvojic povstalý. Prvá četa nachází se v zadu. Vedoucí též co praví a dozorní co leví se obrátí. Obr. 333.

```
        IV.   III.   II.   I.
D P P D P P D P P D P P Č
  L L Č L L Č L L Č L L
←   p p d p p d p p d p p
d l l č l l č l l č l l č
```

Obr. 333.

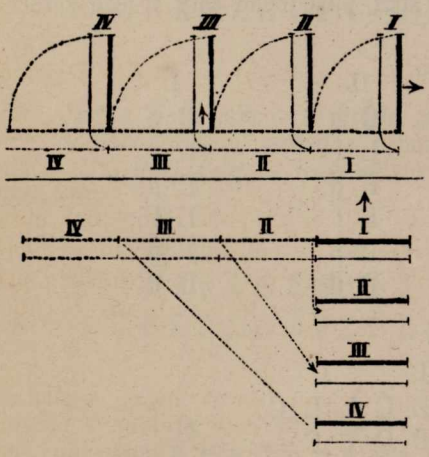
10. *Dvojstup na pravo utvořený.*
11. *Dvojstup na levo utvořený.*
12. *Zástup na pravo utvořený.*
13. *Zástup na levo utvořený*, kteréžto útvary rovněž a tímže způsobem, jak u cvičení čety řečeno, vznikají. Rozumí se, že v dvojstupu a zástupu na pravo utvořeném prvá četa v předu stojí a naopak v zadu, když dvojstup a zástup na levo jsou utvořeny.

Změny místa, rychlosti a směru.

O změnách těchto platí celkem totéž, co u cvičení členů a čety bylo povědíno. Pochod čelný a příčný ovšem pro větší délku šiku i více pozornosti vyžaduje. Pravidlem jest, že při nich všechny čety podlé prvé se řídí. Zatáčení příhodněji s jednotlivými četami postupně se vykoná. Krajníkům náleží *dba*, aby vznikající chyby hned v zárodku opravili.

Změny útvarů.

Přeměny útvarů nemohou se v každém případě všemi četami soudobně vykonati. Při takovýchto přeměnách různodobých vydá pak cvičitel velení všeobecné, celého sboru se týkající, a každý četař v náležitém okamžení zvláště velení ono, jež toliko jeho čety se týká. Velení cvičitele, kteréžto celý sbor slyšeti musí, děje se ovšem hlasem povýšeným. Četaři však nevelí hlasitěji, než k tomu zapotřebí, aby každý od své čety náležitě slyšán býti mohl. Přeměny tyto pak jsou jak následuje:



Obr. 334. a Obr. 335.

I. Šik původný.

1. *V šik obrácený, nerušený* (srovnej D I 1.) Obrátit! — V pravo — v bok! Sbore! V levo — proti — chod! Poslední dozorný prvého členu stane tak dlouho, až četař prvé čety k němu dostoupí.

2. *V šik obrácený, rušený v četách.* Obrátit — v pravo — v bok! Každá četa — v levo — proti — chod! Tudíž protichodem každé jednotlivé čety. Každý prvý dozorný stane, až četař jeho čety k němu dostoupí.

3. *V šik obrácený, rušený v četách a členech.* Obrátit — dvojice — v levo — v zad! Krajníci však vesměs co jednotlivci se obrátí.

4. *V šik obrácený, rušený v četách, členech a dvojicích.* Obrátit — v levo — v zad!

5. *V proud na pravo (l) utvořený.*

a) Bočně. Bočně v proud! — Čety — v pravo (l) — zatočiť — *za*toč! Každá četa o sobě v pravo (l) se zatočí a pak v náležitý rozstup dvou plných kroků rovným směrem spěje; při větším počtu čet — zrychleným krokem, třebas i poklusem, o čež nechť četaři se postarají. (Obr. 334 znázorňuje proud na pravo utvořený.*)

b) Čelně. *aa)* Když stane prvá četa. Cvičitel: Čelně v proud! Čety mimo prvou (poslední) — v pravo (l) — v bok! Pochod! Četaři: Čelem! Prvá (poslední) četa stane, ostatní se obrátí v pravo (l), v bok pak jde druhá (předposlední) za prvou a obrátí se v levo (p) čelem, rovněž učiní každá následující, když za předcházející byla se dostala a obrátí se na velení četařovo. Každý četař dbá o rozstup a zřízení své čety. (Obr. 335 proud čelně na pravo utvořený značí.) *bb)* Přední četa postupuje rovným směrem dále. Cvitel: Čelně v proud! Čety mimo prvou (poslední) v pravo (l) — v bok! — Sbore — po-chod! Četaři: Čelem! Přeměna děje se podobně jako předešlá, jen že postupuje celý sbor zároveň ku předu.

6. *V čtyrstup na pravo* (l) *utvořený.*

a) Bočně. Bočně v čtyrstup! — Dvojice v pravo (l) — v bok! —

b) Čelně. Čelně v čtyrstup! — Dvojice v pravo (l) — v bok! — *Za*toč! Týmže způsobem jako u cvičení čety (D I 4.), jen že, jak svrchu podotknuto, též krajníci po dvojicích obrátí se.

7. *V dvojstup na pravo (l) utvořený.*

a) Bočně. Bočně v dvojstup! V pravo — v bok!

b) Čelně. Čelně v dvojstup! — V pravo — v bok! — Zátoč! (Srovnej: d) I.) 5).

II. Šik obrácený.

1. *V šik původný* se navrací vždy týmž způsobem, jímž obrácení se stalo.

4. *V proud na pravo (l) utvořený.*

a) V šik nerušený na táž velení co původný,

b) rušený v četách na velení opáčná,

c) rušený v četách a členech,

d) v četách, členech a dvojicích, po obratu v zad a sice *c)* dvojic, *d)* jednotlivců týmže velením.

Z BIBLIOTEKI c. k. kursu naukowego gimnastycznego W KRAKOWIE.

3. *V čtyrstup na pravo (l) utvořený.*

a) Šik nerušený týmž způsobem jak původný.

Jest-li šik *b)* rušený v četách, *c)* v četách a členech, *d)* v četách, členech a dvojicích, nutno, by dříve návrat se stal, týmž způsobem, jímž obrat se děl, načež ovšem na totéž velení, jak ze šiku původného přeměna se stane.

4. *O přeměně v dvojstup na pravo (l) utvořený* platí totéž, toliko v případu *b)* by stačilo: V pravo — v bok! Každá četa v levo — proti — chod!

III. Proud na pravo utvořený.

1. *V šik původný.*

a) Bočně. *aa)* Čelem na levo: Zšíří čety rozstup; — Bočně — v šik! — Čety v levo zatočiť — *za*-toč! Před zatáčením čety přejdou v rozstup takový, aby tento od prvého členu předcházející čety, k prvému čety následující počítaje, obnášel šířku celé čety. Zatáčením v levo, jež od všech soudobně se vykonati musí, šik se zřídí tak, že čety těsně vedle sebe stojí. Obr. 336. *bb)* Čelem na pravo! Bočně v šik! Četa nad četou — v pravo zatočit! Četař prvé čety ihned: *Za*toč! Pak: V rovný směr a po třech krocích ku předu postoupených, aby zadním četám místo bylo učiněno: Stáť! Ostatní četaři pak velí totéž, když četa každého nad-

*) Původné postavení jest tečkované, nově utvořené čárkované. Silnější čára prvý člen znamená.

předcházející byla dostoupila tak, že on vedlé dozorného čety této se nachází. Obr. 337.

b) Čelně. *aa*) Proud otevřený (pramen), tudíž proud takový, v němž rozstup mezi četami šířce čet se rovná, což velením: Z šíří čety rozstup! se docílí: Čelně v šik! Čety mimo prvou — na levo v příč — Pochod! Prvá četa stane aneb, nemá-li se pochd přerušiti, zkráceným krokem postupuje, ostatní vykonají pochod (aneb dle potřeby poklus příčný), až každá z nich k levé straně předcházející se dostane. *bb*) Proud sražený (sloup), totiž takový, v němž rozstup mezi četami pouze dvěma krokům se rovná. Cvičitel: Čelně v šik! Čety mimo prvou! — Dvojice v levo v bok! Pochod! (Poklus!) Četař: Čelem! když četa jeho dostatečně na levo se byla uchýlila a: Stát!, když v šik byla postoupila.

2. *V šik rušený v četách.*

a) Bočně,

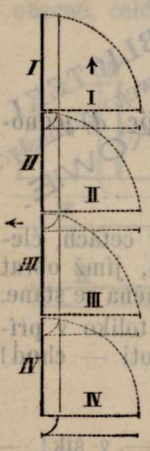
b) čelně, na velení opačná.

3. *V proud obrácený, na levo utvořený:* Obrátiť — v pravo v bok! Každá četo v levo — proti — chod!

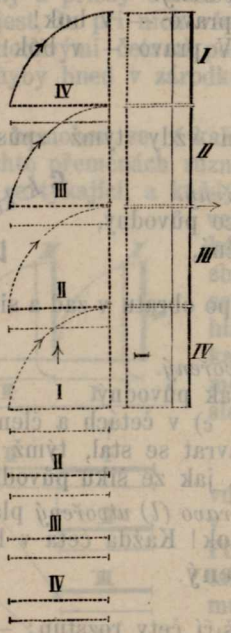
4. *V čtyrstup na pravo utvořený.*

a) Bočně: Bočně v čtyrstup! Četa po četě! Dvojice — v pravo — v bok! (a: Pochod! Když čtyrstup ze stanoucího proudu se utvořiti má.) Prvá četa pak obrátí se ihned v bok a rovným směrem dále se beře. Každá následující učiní totéž v tom okamžení, když na místo prvé čety se byla dostala, což četař velením: Dvojice — v pravo — v bok! nařídí.

b) Čelně. Čelně v čtyrstup! — Četa po četě! — Dvojice v pravo v bok! — Zatoč! Týmž způsobem jako bočně, jen že prvá četa po okratu v bok ihned v levo se zatočí a ostatní čety, na místo prvé dostoupivše, totéž učiní.



Obr. 336.



Obr. 337.

5. *V dvojstup na pravo utvořený, a*) bočně, *b*) čelně, podobně jak čtyrstup na velení: Bočně v dvojstup! — Četa po četě — v pravo v bok! (Pochod!) (Zatoč!)

IV. Proud na levo utvořený.

1. *V šik původný,*

2. *v šik rušený v četách* bočně jak čelně na velení opáčná.

3. *V proud obrácený, na levo utvořený,* na totéž velení.

4. *V čtyrstup* a

5. *v dvojstup na levo utvořený* bočně jak čelně na velení opáčná.

V. Čtyrstup na pravo utvořený.

1. *V šik původný.*

a) Bočně. *aa*) Čelem na levo. Bočně v šik — dvojice v levo — čelem! Též krajníci, křídelníky vyjímaje, po dvojicích se obrátí. *bb*) Čelem na pravo. Cvičitel: Bočně v šik! — Četu nad četou — v pravo — protichod!

Prvá četa učiní ihned protichod v pravo, druhá, když nad ní byla dostoupila atd. V příhodném okamžení velí četař: Dvojice v levo — čelem.

b) Čelně. *aa*) Rozvojem na pravo a tudíž zatáčením: Čelně v šik! — V pravo zatočiť — zatoč! Načež vůdcové zkráceným krokem postupují, až cvičitel v příhodném okamžení velí „Dvojice v levo čelem“ a „stáť“. *bb*) Rozvojem na levo a tudíž zpříčením: Čelně v šik! Dvojice v levo v příč — pochod! (Poklus!). Týmž způsobem, jak při cvičení čety u přeměny v čtyrstupu v dvojřad bylo uvedeno. (D. 3. *b. bb.*)

2. *V proud na pravo utvořený.*

a) Bočně. Cvičitel: Bočně v proud! — Četa za četou — dvojice v levo — čelem! Prvá četa obrátí se ihned čelem, druhá jde za ní, třetí za druhou a t. d. Četaři v příhodném okamžení velení „Čelem!“ vydají. Jde-li prvá četa ihned rovným směrem dále, — pak učiní každá následující obrat čelem, když na místo prvá čety byla dostoupila.

b) Čelně. *aa*) Rozvojem na pravo a tudíž zatáčením. Cvičitel: Čelně v proud! Čety v pravo zatočiť — zatoč! Četaři, když tolik zkrácených kroků byli učinili, kolik cvičenců v členů se nachází: Čelem! *bb*) Rozvojem na levo a tudíž zpříčením: Čelně v proud! Dvojice na levo — v příč! — Pochod! V obou případech promění se každá četa o sobě čelně v dvojřad, jak u cvičení čety (D. III. *b. bb.*) bylo vyloženo a pak v náležitý rozstup dvou kroků si popílí. Není-li místa, aby všecky čety najednou se zatočily neb zpříčily, pak ovšem velí se: „Četa po četě — v pravo zatočiť!“ aneb „Četa po četě! — Dvojice na levo v příč!“ a četaři velí na příhodném místě: „Zatoč!“ aneb „Dvojice na levo v příč — pochod!

3. *V čtyrstup obrácený na levo utvořený:* Obrátiť! — Dvojice v levo — v zad!

4. *V dvojstup na pravo utvořený:* V dvojstup! — Leví v zad! Obé týmž způsobem, který byl u cvičení čety naznačen.

VI. Čtyrstup na levo utvořený.

1. *V šik.*

2. *v proud na levo utvořený* na velení opáčná.

3. *V čtyrstup obrácený na levo utvořený* na totéž velení.

4. *V dvojstup na levo utvořený:* V dvojstup! Praví — v zad!

VII. Dvojstup na pravo utvořený.

1. *V šik původný.*

a) Bočně *aa*) čelem na levo: Bočně v šik! — Spol za spolem — v levo — čelem! (Srovnej přeměnu dvojstupu bočně v dvojřad C. D. V. I. *a*). *bb*) Čelem na pravo. Cvičitel: Bočně v šik. Četa nad četou v pravo — proti — chod! Četaři: V levo — čelem! (Sr. V. I. a bb.)

b) Čelně. *aa*) Zatáčením: Čelně v šik! — Čety — v pravo zatočiť — zatoč! *bb*) Zpříčením. Čelně v šik! — Na levo — v příč! — Pochod! — (Srovnej přeměnu dvojstupu čelně v dvojřad, (D. V. I. *b. bb*) a přeměnu čtyrstupu čelně v šik E. V. I. *b.*).

3. *V šik rušený.* Bočně (čelem na pravo): Bočně v šik! Spol za spolem — v pravo — čelem! Čelně přeměny jak u čtyrstupu se neužívá.

3. *V proud na pravo utvořený.*

a) Bočně: Bočně v proud! Četa po četě — v levo — čelem!

b) Čelně. *aa*) Zatáčením: Čelně v proud! — Čety v pravo zatočiť — Zatoč! Četaři: Čelem! *bb*) Zpříčením! Čelně v proud! Na levo v příč! — Pochod! (Srovnej E. V. 3. Liší se od proměny čtyrstupu v proud jen tím, že jednotlivci obraty vykonávají.)

4. *V čtyrstup na pravo utvořený:* V čtyrstup! Leví v před! jak u cvičen čety (D. V. 3.), jen že též krajníci, křídelníky vyjímaje, čtyřice tvoří.

5. *V dvojstup obrácený na levo utvořený:* Obrátiť! — V levo — v zad!

6. *V zástup na pravo utvořený:* V zástup! — Druzí — v zad! Podobně jak u cvičení čety.

VIII. Dvojstup na levo utvořený.

1. *V šik* a
2. *v proud na levo utvořený* na velení opáčná.
3. *V čtyrstup na levo utvořený:* V čtyrstup! — Praví v před!
4. *V dvojstup obrácený, na pravo utvořený* a
5. *v zástup na levo utvořený* na totéž velení.

IX. Zástup na pravo utvořený.

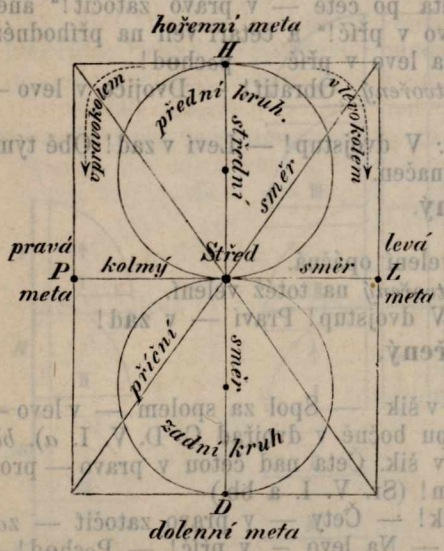
1. *V dvojstup na pravo utvořený:* V dvojstup! — Druzí v před! (Viz cvičení čety.)

X. Zástup na levo utvořený.

1. *V dvojstup na levo utvořený* na totéž velení.

Co týče se *způsobu vyučování* rozličným přeměnám těmto, nemyslíme, aby se probraly úplně v soustavném pořadu, v jakém zde za příčinou stručnosti a přehlednosti jsou uvedeny.

Přehledu takového ovšem cvičiteli nejvýš jest zapotřebí. Cvičenci však seznámí se s počátku pouze se šikem původným s proudem, čtyrstupem, dvojstupem a zástupem na pravo utvořeným. Útvary na levo pak snadno později pochopí. Přechody v dvojřad, v šik a v proud nejdříve z dvojstupu a pak teprv ze čtyrstupu se ukáží.



Obraz 338.

Cvičitel nechť hledí především k tomu, aby vyložil věc jasně a buďto sám a nebo pomocí vzorného spolu dvojice neb čety, jimž za příčinou touto před ostatní vystoupiti káže, náležitě znázornil.

Směry cvičiště.

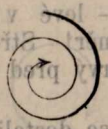
Jest-li veškerých změn těchto k slavnostem, k výletům, u nichž šířka útvaru podle šířky cesty se říditi musí, a pro veřejná a slavnostná vystoupení spolku zapotřebí a napomáhá-li vycvičenosť v nich spořádanosti v jednotě, rychlému seřaďování se k cvičením prostným a rozmanitosti u poklusu jinak příliš jednotvárného, tož mimo to jednak obmezenosť každého cvičiště, v němž rovným směrem toliko na krátce lze postupovati, jednak vkusné a ladné spojení cvičení pořadových v celek vyšší a jednotný vyžaduje rozeznávání rozličných směrů, jež chceme zde blíže vytknouti.

Představujeme sobě prostor, pro cvičení pořadová a prostná určený, co čtverec obdélný. (Obr. 338.) Nejjednodušší způsob trvalého pochodu jest, když dle obvodu cvičiště v pravo neb v levo kolem postupujeme. Můžeme však mimo to v středný (delší), kolmý (kratší) směr aneb v příčný směr zatočiti, v přední neb v zadní kruh zabočiti, z jednoho z kruhů těchto v druhý, skrze střed celého cvičiště přejíti a tímto obrazec tiskovému „S“ podobný, opsati; můžeme konečně z pochodu kolem celého cvičiště a nebo z pochodu kruhového přejíti v závit (obr. 339.) a z něho zase rozvitem a to buď protichodem v pravo (obr. 340.) neb v levo se vytočiti. Význam rozmanitých směrů těchto, myslíme, že vysvítá z obrazců přiložených. U hoření mety myslíme si cvičitele stojícího, jestiť to asi totéž místo, na němž se u cvičení prostných oby-

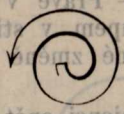
čejně nalezá.*) Mety a středy jak celého cvičiště tak i kruhů jednotlivých ve cvičebné síni příhodně černými tečkami označujeme, jsou tím též rozličné směry jasně určeny.

Návěští: V pravo (l.) — kolem! — V středný směr! — V kolmý směr! — V příčný směr! — V přední kruh! — V zadní kruh! — V závit! K nimž co povel: „Pochod“ neb „poklus“ se přidá, tím samým se vysvětlují.

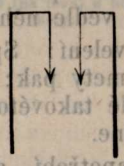
Mimo směry tyto rozeznáváme pak u dvojstupu, čtyrstupu a proudu vnitřnou čáru, která prostředkem celého útvaru vede, jej na dvě stejné podélné



Obraz 339.



Obraz 340.

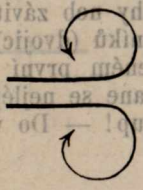


Obraz 341.

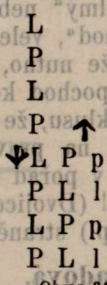
Obraz 342.

části rozvrhujíc a strany zevnitřné čáry to po vnějších stranách útvaru vedoucí. Čáru vnitřnou v dvojstupu, čtyrstupu a proudu, když toho zapotřebí, též rozstoupením spolníků, dvojic, poločet objevujeme, což na velení „Spolnici rozstup! — Dvojice rozstup!“ neb „Půly rozstup“ se děje.

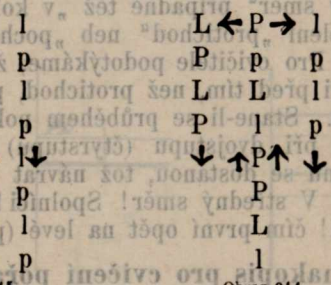
Podélné oddíly, způsobem tímto vzniklé, mohou pak do vnitř (obr. 341.) neb zevnitř protichod vykonati, zevnitř kolem na pochod se vydati (obr. 342.) a nebo zevnitř v kruhy a tudíž jeden v přední a jeden v zadní kruh přejíti. (Obr. 343.) Přeměny tyto na velení „Spolníci (dvojice, půly) do vnitř (zevnitř) proti — chod“, aneb „Spolníci (dvojice, půly) zevnitř kolem! — (zevnitř v kruhy) po—chod!“ se vykonají. Rozumí se, že na místě povelu „pochod“ v případě potřeby „poklus“ se vyřkne.**)



Obraz 343.



Obraz 345.



Obraz 344.

Podélné oddíly spolníků, dvojic, neb poločet, potkavše se následkem toho buďto na velení: Na pravo (l.) výhyb! se vyhnou, anebo v středném, kolmém neb příčném směru opět se spojí, což na velení: „Dvojstupem (čtyrstupem, proudem) středný (kolmý, příčný) — směr!“ se stane.

Můžeť se na konec protichodem neb kolochodem zevnitř zástup v dvojstup, dvojstup v čtyrstup a naopak proměniti a sice:

I. Zástup na pravo utvořený na velení:

První v levo — druzí v pravo — proti — chod! A u mety opáčné: Dvojstupem — středný — směr! (Obr. 344. a 345.) Přeměnu zástupu na

*) Pravon (l.) metou nazýváme onu, jež na pravé (l.) straně cvičitele, u přední mety stojícího, nachází se.

**) Aby cvičitel v každém okamžení věděl, kde první a kde druzí se nalezají, četaři nesou v pravé ruce červené praporečky a členaři bílé.

pravo utvořeného v dvojstup protichodem prvních v levo a druhých v pravo a spojením se spolníků v dvojstup středným směrem jdoucí znázorňují.

II. Zástup na levo utvořený na velení:

První v pravo — druzí v levo — proti-chod! Dvojstupem — v středný — směr!

III. Dvojstup na pravo utvořený;

1. V zástup: Spolníci zevnitř protichod! Druzí za prvními — v středný směr — pochod! Představujeme-li si, žeť dvojstup až k hoření metě došel, pak učiní všichni první (na levé straně se nacházející) protichod v levo, druzí (v pravo stojící) protichod v pravo. U dolení mety šine se na konec každý druhý za onoho prvého, vedle něhož v dvojstupu se byl nalezal.

2. V čtyrstup na velení: Spoly! — Pravé v pravo — levé v levo — protichod! A u dolení mety pak: Čtyrstupem v středný směr! Středný — místa změnit! Při každé takovéto podobné změně místa prvý před druhým na opáčnou stranu se šine.

Změny této jest zapotřebí, aby dvojenci opět k sobě se dostali, v tom pořadu, v němž se nachází u přetvoření šiku v čtyrstup.

IV. Dvojstup na levo utvořený.

1. V zástup.

2. V čtyrstup na levo utvořený na totéž velení, jen že v přeměně v čtyrstup nejdříve levé spoly se jmenují, jelikož v předu se nacházejí.

V. Čtyrstup na pravo utvořený.

V dvojstup: Střední místa změnit! Spolu — zevnitř proti-chod!

U dolení mety: V dvojstup! — Leví za pravými v středný směr!

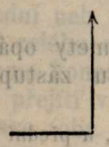
VI. Čtyrstup na levo utvořený na podobné velení, jen že praví jdou za levé.

Na místo „proti-chod“ může se veleti též „kolem pochod“, na místo „středný směr“ případně též „v kolmý“ neb „příčný směr!“ V případě potřeby velení „protichod“ neb „pochod“, velením „protiklus“ neb „poklus“ se zamění. Pro cvičitele podotýkáme, že nutno, aby návěští v čas se vydalo, tedy již chvíli před tím, než protichod, pochod kolem, v kruhy neb závit se vykonati má. Stane-li se průběhem poklusu, že pořad spolníků (dvojic) se zruší, tak, že při dvojstupu (čtyrstupu) na pravo (l) utvořeném první na pravou (l.) stranu se dostanou, tož návrat v pořad nerušený stane se nejlépe tím, že se velí: V středný směr! Spolníci! (Dvojice!) — rozstup! — Do vnitř proti — chod! čím první opět na levé (p.) straně se octnou.

Znakopis pro cvičení pořadová.

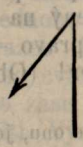
Hlavně za příčinou rejí, o nichž ihned promluvíme, jeví se nám potřeba znaků, jimiž by se změny směrů a útvarů názorně a určitě vytknouti mohly, za kteroužto příčinou následující znakopis, zkušenosti osvědčený a všelikého rozšíření schopný, navrhujeme:

a) k změnám směru,

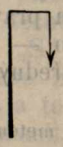


Obr. 346. Zatáčení v levo u dolení mety v středný směr.

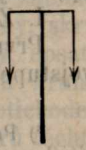
Obr. 347. Zatáčení v pravo u pravé mety v kolmý směr.



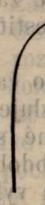
Obraz 348. Zatáčení v levo u hořeního levého rohu v příčný směr.



Obr. 349. Protichod. v pravo.

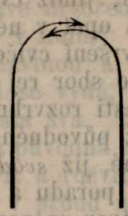


Obraz 350. Zevnitřní protichod ve směru středným.

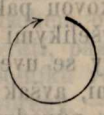


Obraz 351.
Pochod kolem a sice v pravo.

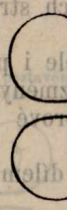
Obraz 352.
Zevnitř kolem pochod.



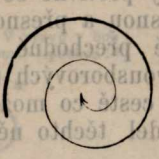
Obraz 353.
Výhyb (na levo) u hoření mety.



Obraz 354.
V kruh dolení od levé mety.



Obraz 355.
Zevnitř v kruhy od levé mety.

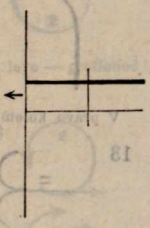


Obraz 356.
V závit (na pravo).

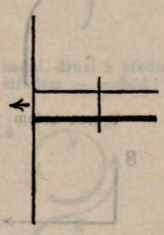
Obraz 357.
Rozvit protichodem v pravo.

b) *k změnám útvaru.*

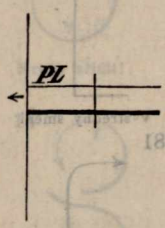
Zde jsou toliko znaky pro sbory na pravo utvořené uvedeny; utvoří-li se na levo, tož znaky na levou stranu podélné čáry se přenesou. Tlustší čára znamená prvý, tenčí 2. člen. Kde by jasnosť to žádala, čety římskými, členové arabskými číslicemi se znamenají. I známek **PLpl** užívá se v případech nutných.



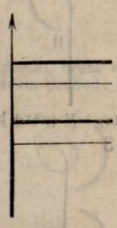
Obraz 358.
Šik nerušený.



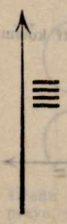
Obraz 359.
Šik rušený v členech.



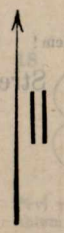
Obraz 360.
Šik rušený v členech a dvojicích.



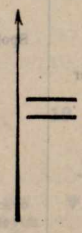
Obraz 361.
Proud nerušený.



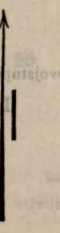
Obraz 362.
Čtyrstup.



Obraz 363.
Dvojstup, boční pořadí spolň.



Obraz 364.
Bočné pořadí dvojic, když ze čtyrstupu dvojice kolem jdou.



Obraz 365.
Zástup (bočné pořadí spolníků).

Obr. 366. Bočné pořadí dvojenců, když z dvojstupu spolnici zevnitř kolem jdou

Rej. Soubor přeměn, jimiž cvičence souměrným spůsobem ze základného postavení vyvádíme a opět v ně přivádíme, *reji* jmenujeme. Jestiť tedy rej umělecké řekl bych dovršení cvičení pořadových.

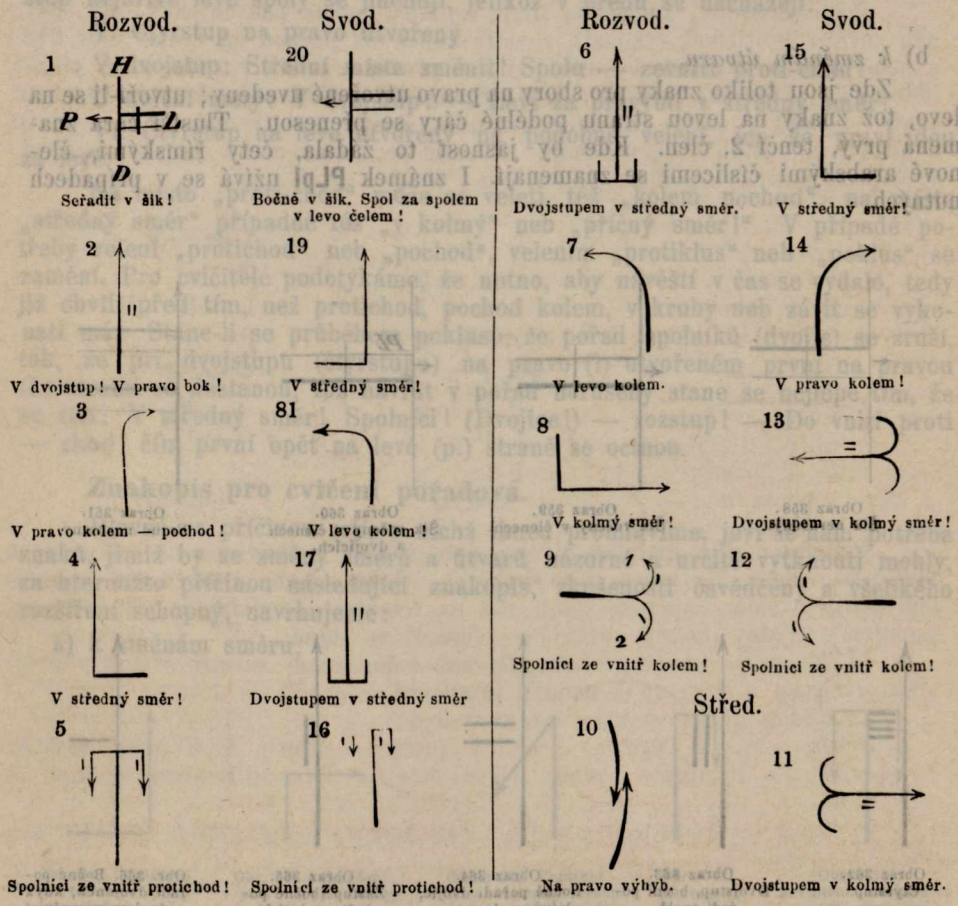
Provádí-li jeden toliko sbor rej jakousi, bude souměrnosť toliko časová. Rej takovou pak na dvě části rozvrhneme. V prvé, jež *rozvodem* sluje, cvičence všelikými změnami z původného postavení v jiné a opět jiné směry a útvary se uvedou, v druhé, již *svodem* nazýváme, týmiž anebo obdobnými změnami, avšak v opáčném pořadu a pokud možná opáčnou stranou vykonanými, v původný směr a útvar se navrátí. Mezi rozvodem a svodem nacházívá se kratší neb delší *střed* reje buď co přechod z jednoho k druhému sloužící aneb kratší samostatnou myšlenku zobrazující.

Užijeme-li dvou sborů k reji jakési, vyskytne se souměrnosť v nepřenešeném slova rozumu souměrnosť prostorná. Sbory pak z opáčných stran přicházejí neb pospolu jdouce na strany protivné se rozcházejí.

Povždy ale mějž rej *osnovu* jasnou a přesnou, i pro cvičitele i pro cvičence snadno přehlednou, a veškeré přechodné a výpomocné změny směru a útvaru, jichž zvláště při rejích dvousborových nutno, aby sborové k sobě neb proti sobě se dostali, dějtež na cestě co možná nejkratší.

K objasnění všeobecných pravidel těchto několik příkladů, dílem i znakopisem psaných zde stůj.

I. Rej velmi jednoduchá. Osnova a souměrnosť rozvodu a svodu samozřejmá.*)

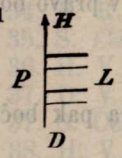


*) Postupnosť přeměn číslicemi jest dána. Aby svod s rozvodem co do souměrnosti se snáze porovnati mohl, psán jest onen pořadem opáčným. Znaky útvarové jen u změn útvarů se piší.

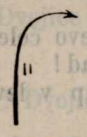
II. Rej kruhová (nejdůležitější změny směru v sobě obsahující).

Základné postavení: proud na pravo utvořený.

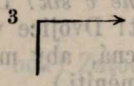
Osnova. U *rozvodu* dvojstupem v kolmý směr přešedše, spolníci ze vnitř rozejdou se v kruhy, kteréž se zavinou a opět rozvinou; pak předné kruh kolem zadného středem na pochod se vydá, z toho na místo své se navrátí, až zamění konečně oba kruhy místa svá. U *svodu* způsobem opáčným nejdříve kruhové opětovnou záměnou na původná místa se navrátí, pak následuje pochod druhých kolem prvých, závit a rozvit, spojení spolníků ve směru kolmém a na konec přeměna dvojstupu v proud na pravo utvořený. —



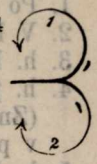
Základné postavení: Proud.



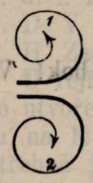
V dvojstup! V pravo v bok! V pravo kolem — pochod! *)



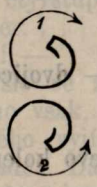
V kolmý směr! (Od pravé mety.)



Spolníci! Zevnitř v kruhy!

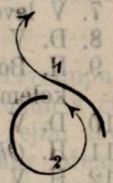


V závit — pochod!

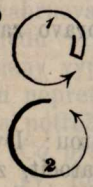


Do středu pochod! Prví v pravo, druzí v levo — protichod! Kruhy zřídit!

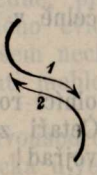
Prví kolem druhých středem — pochod!



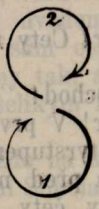
Proud středem v přední kruh — zpět pochod Kruhy zřídit!



Prví v levo — protichod!

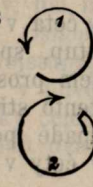


Prví v zadní, druzí v přední kruh středem — pochod!

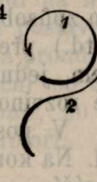


Kruhy zřídit!

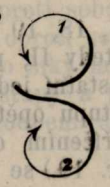
Prví v přední, druzí v zadní kruh středem pochod! (sr. 10.)



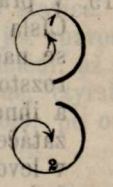
Druzí v pravo protichod! (sr. 9.)



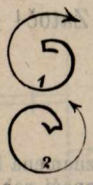
Druzí kolem prvých středem pochod!



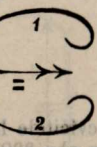
V závit pochod!



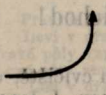
Druzí v zadní kruh zpět pochod! Kruhy zřídit. (S 14 a 15 sr. 7 a 8.)



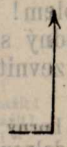
Do středu pochod! Prví v pravo, druzí v levo protichod! Kruhy zřídit! (S 16 a 17 sr. 5 a 6.)



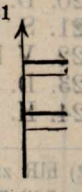
Prví v levo, druzí v pravo kolem! (aby první na levou stranu přišli) Dvojstupem v kolmý směr! (S. 4.)



V levo kolem!



V střední směr!



Čelné v proud! Čety v pravo zatočit — zátoč! Stát!

*) neb dle potřeby „poklus!“ Z prvu ovšem nutno rej po částech a pochodem probrati.

III. Rej čtyrstupová.

Osnova: Provedení všechněch změn útvaru ze čtyrstupu možných.

V rozvodu přechází čtyrstup bočně v šik, a v proud pak v čtyrstup obrácený a zásunem o dvojstup; střed, v němž zde samostatná myšlenka jest vytknuta, znázorňuje súžení dvojřadu v dvojstup (čtyrstup) a opětný rozvoj v dvojřad ve průchodu úvozem a sice u všech čet po sobě jdoucích. Ve svodu přechází čtyrstup protichodem v dvojstup pak čelně v proud a to zatáčením a zpříčením a na konec čelně v šik. Návratem v původné postavení rej se končí.

Rozvod.

1. Po upravení čet v šiku stojících velí se: V čtyrstup! Dvojice v pravo bok!
2. V levo kolem pochod!
3. h. l. R.*): *Bočně v šik!* Dvojice v levo čelem!
4. h. p. R. Obrátit! Dvojice v levo v zad!
   (Změna výpomocná, aby mohl čtyrstup v levo kolem jíti a pak bočně v proud se proměniti.)
5. h. l. R. Bočně v čtyrstup! Dvojice v levo bok! V levo kolem pochod!
6. h. l. R. *Bočně v proud!* Četa za četou v levo čelem!
7. V levo kolem!
8. D. V střední směr!
9. H. Bočně v čtyrstup! Četa po četě — dvojice v pravo bok! V levo kolem pochod!
10. D. V středný směr.
11. H. *Obrátit! Dvojice v levo v zad!* V levo kolem pochod!
12. H. V středný směr!
13. Navrátit! Dvojice v levo v zad! V pravo kolem pochod!
14. L. V dvojstup! Leví v zad!

Střed:

15. D. V střední směr! Čety mimo prvou čelně v proud! V pravo zatočit! Zatoč!
16. H. Levo kolem pochod!
17. D. V střední směr! V prvé četě — spolníci rozstup!
18. Ostatní čety — čtyrstupem průstup! Četaři za prvou četou: Dvojice v pravo v bok! a před ní opět: V dvojřad! V pravo zatočit, zatoč! Když pak všechny čety byly prostoupily, velí též četař prvé čety: V dvojřad! V pravo zatočit — zatoč!
19. V pravo kolem!

Čísla 14, 16, 17, 18, 19 opakují se tím způsobem, že vždy četa v předí se nacházející (tedy II, pak III, IV atd.) přejde v dvojstup, spolníci rozstoupí se a ostatní jednou dvojstupem, jednou čtyrstupem prostoupí a ihned po průstupu opět v dvojřad se rozvinou. Rozvoj tento střídavě zatáčením a zpříčením díti se může. V posledním případě pochod v levo kolem (sr. 19.) se vykonati musí. Na konec všechny čety v dvojřadu se nachází a prvá četa v předí kráčí.

Svod.

20. D. V středný směr!
21. S. Čelně v čtyrstup! Četa po četě! Dvojice v pravo bok! Zatoč!
22. V levo kolem! Středná místa změnit!
23. D. V středný směr!
24. H. Spoly zevnitř protichod!

---

*) hlR znamená horný levý roh cvičiště, ovšem od cvičitele hledě. Vůbec znamená H hornou metu, D dolnou, P pravou, L levou metu (sr. obr. 338), S střed, R značí roh; způsob, jakým naznačuje se jiné místo blíže, z příklady právě uvedeného je zřejný. Děje-li se změna směru mezi rohem a metou, postaví se znaky mety rohu vedle sebe. RH znamená tedy přeměnu mezi pravým rohem a hornou metou, DR mezi dolnou metou a levým rohem, ovšem, jak podotknuto, vždy od cvičitele hledě.

25. D. V *dvojstup.* Praví za levými v středný směr.
26. H. Spoly — pravé v pravo, levé v levo kolem!
27. D. Čtyrstupem v středný směr! Středná místa změnit!
28. H. V pravo kolem!
29. R. D. *Čelně v proud!* Čety v pravo zatočit! Zatoč!
30. H. V pravo kolem!
31. D. V středný směr!
32. S. Čelně v čtyrstup! Dvojice v pravo v bok! Zatoč!
33. V pravo kolem!
34. D. R. V levo zatočit — zátoč!
35. S. *Čelně v proud!* Dvojice na levo v příč! Pochod!
36. H. V levo kolem!
37. D. V středný směr!
37. S. Čelně v čtyrstup! Dvojice v pravo bok! Zatoč!
38. H. V levo kolem!
39. d. l. R. *Čelně v šik!* Dvojice na levo v příč! Pochod!
40. d. l. R. Bočně v čtyrstup! Dvojice v pravo v bok! V pravo kolem!
41. D. V středný směr.
42. H. Zastavit! stát! —

U rejí těchto vyšlo se ze šiku původného, z proudu, a čtyrstupu na pravo utvořeného, patrno však, že také ze šiku obráceného, z proudn a čtyrstupu na levo utvořeného vyjíti možno. Velení k obdobným rejím těmto zapotřebná jsou na snadě. Dále pak, jak v poslední reji všechny přeměny ze čtyrstupu možné obsaženy jsou, tak podobným způsobem i přeměny ze šiku; z proudu a dvojstupu v rejích spojiti možno. Čtyry reje takové, ve svých středech nejdůležitější změny směru znázorňující, veškerá cvičení pořadová v sobě by zahrnovala. Dle jedné, příkladem zde uvedené a pomocí soustavného přehledu svrchu podaného cvičitel snadno sám ostatní si sestaví. Pohyby a změny výpomocné ovšem nechť jsou zvoleny tak, aby se v pochodu neb poklusu nepřetržitě setrvati mohlo a aby k všelikým rozvojům povždy vybývalo místa potřebného.

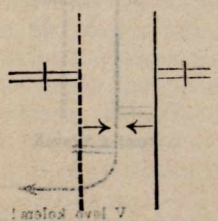
Co příklad reje dvousborového stojiž zde na konec

IV. Rej průstupnická u veřejném cvičení Sokola Pražského dne 12. března 1865 osmi četami provedená.

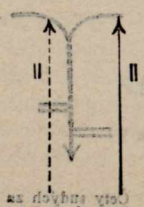
Čety, na liché a sudé jsouce odpočítány, k dolné metě přišedše, se rozdělily, liší na pravo, sudí na levo jdouce a proti sobě v šiky se stavíce.

Osnova. Základné postavení: dva šiky oproti sobě stojící, jež rozvodem v dvojstupy, čtyrstupy a proudy se měny a co šiky místa svá zamění, až svodem v původné postavení se navrátí. Dvojstupy a proudy bočně, čtyrstupy a šiky čelně se *prostupují*, po bočném prostoupení dvojstupů kolo, po onom proudů dva kruhy se utvoří.

Průstupnická.



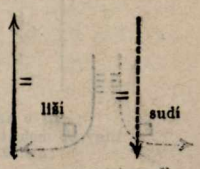
Bočně v šiky!
Spol za spolem do vnitř čelem!

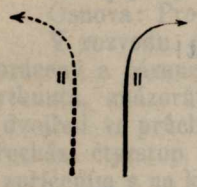


V dvojstupy!
Ku předu v bok!
(totiž k hoření metě)

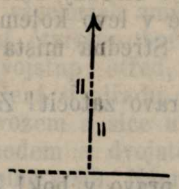
Zkouška.

Praví v dřep! Vztyk!
Levi v dřep! Vztyk!
Pravé půly vzpažit! Připažit!
Levé půly vzpažit! Připažit!
Liši v dřep! Vztyk!
Sudi v dřep! Vztyk!
K znakopisu:

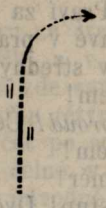




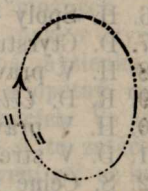
Ze vnitř kolem — pochod!



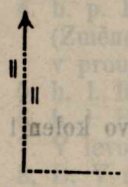
Spoly sudých za spoly lichých v středný směr!



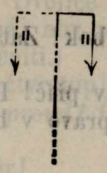
V pravo kolem!



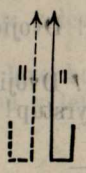
Kolo zřídit!



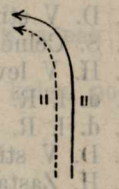
V středný směr



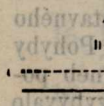
Liší v pravo, sudí v levo } protichod!



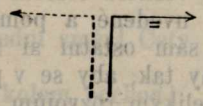
Dvojstupy v střední směr!



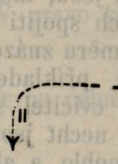
V levo kolem!



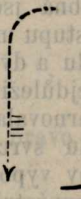
V středný směr!



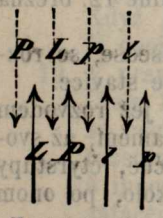
Ze vnitř — v kolmý směr!



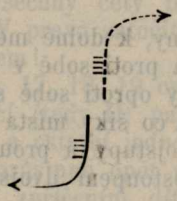
V levo kolem!



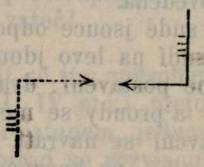
V čtyrstupy (Levi, pravi } v před!)



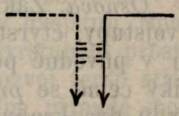
V středný směr! Na pravo úkrok, na levo rozstup!



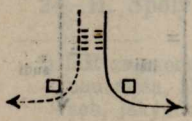
Sestup! V pravo kolem!



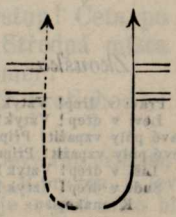
V kolmý směr!



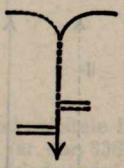
Do zadu — v středný směr!



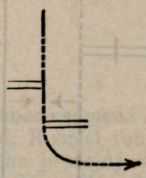
Ze vnitř kolem!



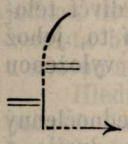
Čelně v proud! Četa po četě — (v levo, v pravo } vpřiž — pochod!)



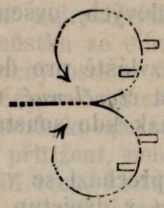
Čety sudých za četami lichých! V středný směr! (Zatoč!)



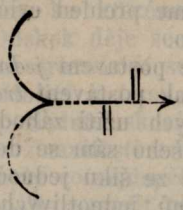
V levo kolem! (Zatoč!)



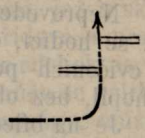
V kolmý směr!
(Zatoč!)



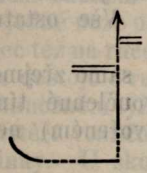
Půly — ze vnitř v kruhy!



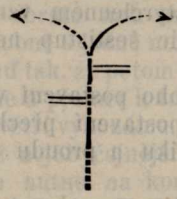
V kolmý směr!



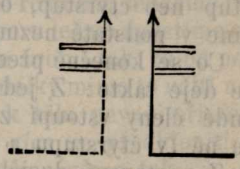
V levo kolem!
(Zatoč!)



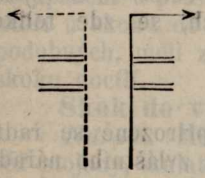
V střední směr!
(Zatoč!)



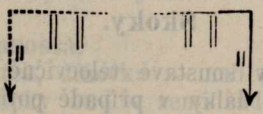
Liší v pravo } kolem
Sudí v levo }
(Zatoč!)



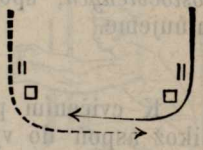
V střední směr!
(Zatoč!)



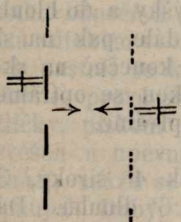
Ze vnitř zatočit!
(Zatoč!)



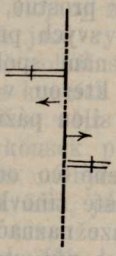
Bočně v dvojstupy!
Četa po četě!
(V pravo | v levo | v bok!)



Na pravo výhyb!



Bočně v šiky! Do vnitř čelem!
Na levo úkrok!*)

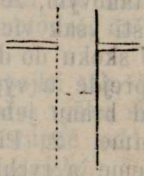


Průstup

V dvojstupy!
Ku předu! v bok!

Zevnitř kolem!

V střední směr!
(Zatoč!)



Bočně v šiky!
Spol za spolem do vnitř
čelem!

---

*) Obratem jednotlivců do vnitř čelem, anižby srazily se spoly, zůstane tolik místa, že mohou se pak oba šiky proti sobě jdoucí prostoupiti, kteréž byly úkrok na levo učinily.

Rejí touto končíme přehled cvičení pořadových, ovšem daleko nevyčerpaných na místě tomto.

Neprovedeno zde postavení *jednočlenné*, zvláště pro dětský a dívčí tělocvik se hodící, dále pak postavení *trojčlenné* a *čtyrčlenné*, nejhlubší to, jehož při cvičeních pořadových užiti záhodno. Avšak kdo soustavu zde vyloženou pochopil, bez obtíže všeho sám se domyslí.

Je na bíledni, že ze šiku jednočlenného přechází se v proud jednočlenný snadno zatáčením členů jednotlivých, ze šiku v dvojstup obratem dvojic, a v zástup obratem jednotlivců (dvojenců) v bok. Rovněž pak přeměny z proudu, dvojstupu a zástupu dle obdoby se udají.

V postavení trojčlenném neb čtyrčlenném vznikne obratem jednotlivců trojstup neb čtyrstup, obratem dvojic šestistup neb osmistup. Vše ostatní zůstane v podstatě nezměněno.

Co se konečně přechodu z jednoho postavení v druhé týče, samo zřejmo, že se děje takto: Z jednočlenného postavení přechází se v dvoučlenné tím, že sudé členy vstoupí za liché (v šiku a proudu na pravo utvořeném) neb vedle ně (v čtyrstupu a dvojstupu).

Z postavení dvojčlenného utvoříme snadno trojčlenné, když si pamatujeme, že první člen každé třetí čety náleží k druhé četě a druhý člen k prvé.

Z trojčlenného přejdeme v postavení čtyrčlenné tím, že prvý člen každé čtvrté čety přistoupí k třetí, druhý k druhé, třetí k prvé četě. — O *rejích prostocvičných*, spojení to cvičení prostných a pořadových, se zde toliko zmiňujeme.

Skoky.

K cvičením prostným v soustavě tělocvičné skoky přirozeně se řadí, jelikož aspoň do výšky a do dálky v případě potřeby bez zvláštního nářadí skákati můžeme. Avšak mají-li se cvičení tato s úspěchem a postupně vykonávati, jeví se již zde nutnosť nástrojů zvláštních, kterými bychom místo, z něhož má se odskočiti (odskočiště), místo, na které má se doskočiti (doskočiště) a při skoku do výšky též výšku samu určitě naznačiti mohli.

Skoky rozeznáváme na skoky prostné, do dálky, do výšky a do hloubky, kteréžto pouze pružností okončin svých provozujemu, — dále pak na skok útokem, při kterém pružnosť líhy nám spolu napomáhá a konečně na skoky o tyči, při nichž užíváme tyče, o kterou v letu jednou rukou se opíráme, a na níž druhou visíme a takto též silou páží ke skoku přispíváme.

Skok prostný do dálky.

Nářadí. V místnosti uzavřené co odskočiště můstek 4′ široký, $3^1/_2$′ dlouhý, 4—5″ vysoký; co doskočiště žíňovka 4′ široká — 6′ dlouhá. Dálka skoku určuje se stupnicí na podlaze naznačenou a v stopy rozdělenou, podlé kteréž můstek po každém skoku o půl stopy dál se šine. Venku buď podobně můstku se užívá a do písku se skáče, při čemž vzdálenosť od můstku motouzem nízce položeným se naznačuje, aneb upraví se příkop zvláštní, způsobem takovým, že strana na odskočišti kolmá je na směr rozběhu, strana na doskočišti však víc a více od oné strany se oddaluje.

U skoku do dálky *z místa* následující doby poznáváme: 1. Odskok. Cvičenec přejde u výpon, chodidla stojí vedle sebe na můstku tak, že prsty poněkud hranu jeho přesahují, pak paty se pozvednou, zapažíme a mírně se překloníme. 2. Přeskok. Odrazíme se přední částí chodidel, nohy k tělu přitáhneme a rychlým předpažením si napomáháme. 3. Doskok nechť děje se vždy na prsty, při čemž přejdeme v dřep, paty jsou pohromadě, kolena od sebe, trup přímý a vznositý. 4. Poskok. Po doskoku z dřepu se vztyčíme a zároveň na místě poskočíme.

Skáčeme-li *s rozběhem*, kterýžto však nikdy nebudiž přes potřebu dlouhý, děláme z počátku kroky malé a pomalejší, ku konci pořáde poklus urychlu-

jeme, až posledním nejrychlejším krokem, ku kterémuž veškerou sílu svou jsme sebrali, od můstku se odrazíme. Odskok děje se tudíž pravidlem pouze jednou nohou, všechny ostatní části skoku srovnávají se s oněmi, jež u skoku z místa byly popsány. Cvičitel nechť přihlíží k tomu, by střídavě s pravou a s levou nohou se odskakovalo, toliko při posledních skocích dá se odskok na vůli.

Hledí-li se k přitížení, neb k větší rozmanitosti uskoku, může se užiti též pohybů jiných, nežli těch, které svrchu byly co nejúspěšněji napsány, můžeme ku př. pažema trčit, vzpažit, přednožit, zanožit, roznožit, připatit a pod.; ve výdrží upažmo, neb vzpažmo, rozbíhat se a odskočit, u skoku z místa bokem neb zadem k doskočišti se obrátit a takto stranou neb po zpátku skákat, můžeme mezi skokem samým půl obratu neb celý obrat vykonat, můžeme ze stoje o jedné noze odskočit a podobně o jedné noze (kulžmo) se rozbíhat, můžeme na konec též na ruce doskočit, buď tak, že potom nohy do podporu ležmo spustíme anebo že dostoje o rukou přejdeme a přemet k tomu připojíme aneb i tak, že po odrazu sounožném týž přemet v povětří vykonáme. U skoku do dálky mimo to užiti možno přítěží rozličných, z nichž nejobyčejnější jsou torba k tělu pevně připnutá a činky. U skoku s torbou nutno na konec poněkud více se předkloniti, aby těžiště opět ku předu se pošinulo. Skok s činkami vykonáváme tak, že dříve než u výpon přejdeme, páže ohneme a s výponem zároveň zapažíme, při čemž beze všeho zvláštního namáhání pouze tíži činek působiti necháme. Rovněž předpažení u přeskoku takměř samo se udá. Řekové, kteří u skoku do dálky užívali haltéřů naším činkám podobných, měli za to, že se pomocí jich větší dálka skoku docílí.

Obraz 367. Skok do výšky.

Skok do výšky zprosta.

Nářadí. Mimo můstek, žíňovku — neb písek též stojany, kulaté to sloupky buď v zemi zadělané anebo zapuštěné v kulaté desky dřevěné, za příčinou pevnějšího stání menší deskou železnou obtěžkané. Sloupky od dvou k dvěma palcům se provrtají, u dírek výška v palcích se naznamená, při čemž ovšem výšku můstku odpočísti třeba. Slouží-li stojany zároveň ke stoku útokem — nechť 80 palců jsou vysoké. Do dírek nastrčí se kolíčky a přes ně položí se motouz, tenký to provázek, obtěžkaný na koncích koženými pytlíčky, pískem naplněnými, přes nějž uprostřed převěšen a upevněn čtverhranný kousek plátna, aby výška, v níž motouz se nachází, snáže se rozeznati mohla. Obyčejně se od dvou k dvěma palcům stupňuje. Doby, jež zde rozeznáváme, jsou oněm u skoku do dálky uvedeným podobné. Rozdíl jest toliko ten, že při odskoku prsty kraj můstku nepřesahují, že kolena, pokud jen možná, k prsoum přimrštíme a že páže ku předu a vzhůru ohnuté vztrhneme (obr 367.) Čím vyšší je skok, tím dále též můstek od motouze nutno pošinouti. Ztížení a rozmanitosť skoku též podobnými prostředky se docílí. Dodáváme pouze, že skákati též možno přes dva motouze, z nichž druhý jest vyšší prvého a skrz dva motouze, na jedněch stojanech pověšené, které k sobě postupně přibližujeme.

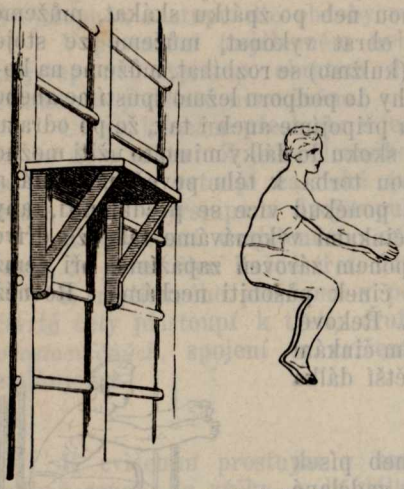
Skoku do dálky a do výšky dají se též mezi sebou spojiti tak, že buďto můstek od motouze ustavičně oddalujeme a takto z dálky přes výšku skáčeme; *skok dalekovysoký*, aneb tak, že motouz s můstkem postupně od žíňovky šineme, i tudíž přes výšku do dálky skáčeme; *skok vysokodaleký*.

Skok zprosta do hloubky.

Nářadí. Kolmý žebřík, 18 stop vysoký, $1\frac{1}{2}'$ široký, jehož příčle od 6 k šesti palcům jsou od sebe vzdálené Je-li žebřík tento dvojatý, jak na obrazci 368. naznačeno, docílí se tím větší pohodí. U řebříku jednoduchého stoupá se zadem nahoru. Na příčle zavěsí se stoupátko pomocí silných že-

lezných háků, ve zpod váhorovné desky upevněných. Doskok na žíňovku neb do písku se děje

Skok do hloubky vykonáváme buď z visu, při čemž obličejem k řebříku se obrátíme a rukama za rohy stoupátka visíme, aneb ze sedu na stoupátku, v kterémž případě rukama od přední hrany stoupátka se odrazíme, aneb v dřepu neb ve vztyku na stoupátku samém, při čemž prsty přední hranu jeho poněkud přesahují. U doskoku zvláštní opatrnosti jest zapotřebí. Doskočiti musíme povždy na prsty a nikdy na šlápi celou, máme vždy spustiti se v dřep a nikoliv u vztyku toporně setrvati, paty nechť jsou pohromadě, kolena od sebe, ruce uvnitř kolenou, abychom, káže-li toho potřeba, přechodem do podporu ležmo sílu dopadu ještě více zmírniti mohli.

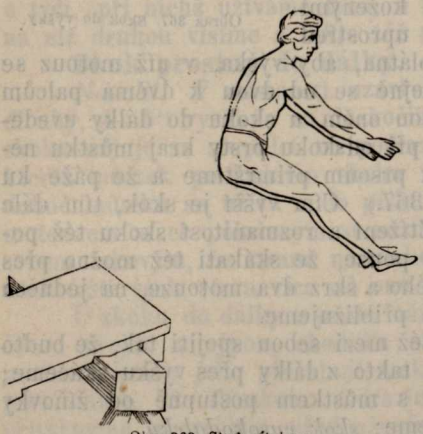


Obr. 368. Skok zprosta do hloubky.

Oddalujeme-li odskočiště, vzniká tím *skok hlubokodaleký*, skáčeme-li zároveň přes motouz, stoupátka vyšší — povstane *skok vysoko hluboký* — spojíme-li obé — *skok vysoko-hluboko-daleký* z toho vychází. Rozličných způsobů ztížení skoků, jak jsme je svrchu byli uvedli, nechť toliko s velkou opatrností se užívá.

Skok útokem.

Nářadí: Pružná líha, z dvou tenkých prken zbitá, nahoře drsná, vespod třemi neb čtyrmi podvláčkami či příčkami opatřená, délka líhy obnáší 9′, šířka 2′, tloušťka 12—14‴. Dolný konec, jenž přilehá na zem, jest za tímto účelem podříznut, horný konec, jímž líha na kozu se položí, má příčku $^1/_2$′ vysokou. Koza jest as $3^1/_2$′ vysoká, nohy jsou dole od sebe 3′ vzdáleny, nahoře uprostřed nalezá se zářez šikmý, do něhož líha spadá. Dražší, ale ovšem výhodnější jest koza, šoupajícíma nohama opatřená, o nichž při „koni“ se zmíníme Co průpravná cvičení ke skoku útokem, jimiž začátečníci s pružností líhy se obeznámí, zde uvádíme: Stoupání na horu a dolů ve výponu, při kolenou úplně natažených, sounožné poskakování nahoru a dolů, obé i po předu (obličejem napřed) i po zpátku (zádama napřed); dále jeden dva neb tři kroky poklusem na líhu a odskok stranou v levo neb v pravo a p. Pak teprv přes líhu samu a sice vždy s rozběhem se skákává. Skáče se pak zpočátku třemi, pak dvěma a konečně jedním krokem na líhu učiněným.



Obr. 369. Skok útokem.

Skok útokem do dálky děje se buď tak, že líhu s kozou od žíňovky, neb jiného odskočiště postupně odhalujeme, aneb způsobem tím, že odskočiště klademe postupně blíže k dolnému konci líhy, naznačujíce místo, kde má se z líhy odskočiti čárou křídovou, kterouž noha odskočná překročiti nesmí. Dovršení skoku takového záleželo by v tom, že od samé podlahy odskočivše, celou líhu bychom přeskočili.

Skok útokem do výšky koná se buď jak podobný skok prostný přes motouz, aneb jsou-li nohy u kozy šoupací, také tím, že vytahováním jich,

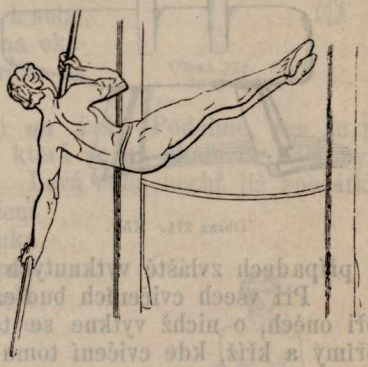
líha postupně strměji a strměji se staví. Povždy jest pravidlem, že nohou, kterouž odskakujeme, máme odraziti z prkna a nikdy až z horné hrany líhy.

Skok útokem daleko-vysoký a vysoko-daleký podobně jak stejnojmenné skoky prostné se děje.

Skok o tyči.

Nářadí. Tyč 8—10′ dlouhá, 12—14‴ silná, na jednom konci hrotitá. Tyč tato zasadí se, skáčeme-li venku, v zem neb v písek, skáčeme-li však v místnosti podlahou opatřené, do čtverhranu ze silných prken zbitého, 7′ dlouhého, 5′ širokého, kterýžto mezi žíňovku a můstek se položí. V případě tomto musí hroty tyček železem pobité býti. Též u skoku o tyči buď pravou, buď levou nohou odskočiti můžeme a též střídavě odskakovati máme. Jelikož však, jak zkušenosť učí tomu, převážná většina cvičenců s odrazem v levo skáče lépe, popíšeme zde pouze tento způsob skoku. U odskoku v pravo vše opáčným způsobem se děje. Cvičenec uchopí tyč oběma rukama podchmatem, levá ruka hledí palcem k hrotu a jest od něho as s výší prsou vzdálena — pravá ruka palcem k druhému konci hledí. Vzdálenosť mezi rukama as dvojnásobné šířce ramenou se rovná. Hrot hledí šikmě nahoru, tělo levým bokem k odskočišti. Po krátkém rozběhu (zpočátku pouze po dvou krocích) odrazíme levou nohou od můstku, posadíme tyč hrotem zrovna před sebe a nikoliv snad daleko k levé straně, pozvedneme obě nohy pohromadě v pravo a obrátíme se v levo tak, že obličejem k můstku hledíme. Při přeskoku samém nechť jsou kolena natažena, doskok ať v stoji spatném a na prsty se děje.

Že se o tyči do dálky, do výšky z dálky přes výšku a přes výšku do dálky skákati může, samo se rozumí Čím další neb vyšší jest skok, tím výše uchopí se tyč; čím výš se skáče, tím více oddálí se můstek od žíňovky, tím výše nohy na pravo se zvednou. Prkenný čtverhran nechť u skoku do dálky vždy u prostřed mezi můstkem a doskočištěm se nachází. Tyč můžeme, než skok ku konci se schýlí, při skoku do výšky buď na můstek odhodit, buď rychlým vytrhnutím na doskočiště sebou vzít. Do hloubky a dálky skáče se buď o jedné tyči způsobem podobným aneb užívá se dvou tyček, jež před sebe na zem postavíme tak, že hroty od sebe poněkud jsou vzdálenější, než konce horné, jež držíme rukou. Odrazivše od stoupátka přednožíme a obloukem beze všeho obratu dolů se neseme.



Obr. 370. Skok o tyči.

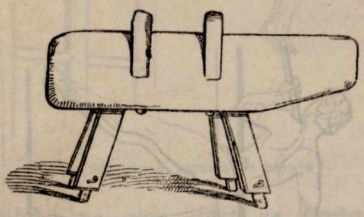
K ů ň.

Již skok o tyči též pomocí rukou se vykonával. K němu druží se tudíž soustavně cvičení ona, při nichž, rukama se opírajíce, přes pevné nářadí skáčeme. Ke skokům řadí se *mety.* Mety tyto na koni, koze a stole metacím vykonáváme. Kůň sestává z těla dřevěného, na postranné a horné části obecpaného, kůží neb plátnem pošitého, kteréžto spočívá na 4 nohou na stranách vnějších rovněž obecpaných a obšitých. V těle upevněna jsou dřevěná, okulacená a na hoře bochami obložená *madla,* o něž při metech obyčejně se opíráme. Upevnění pak zřízeno jest tím, že dole v madlech v části, jižto v zářez těla spadají, nachází se kolmá tyč železná na konci v šroub vybíhající. Tyč ta prostrčí se dírou v těle kolmě vyvrtanou a šroub dole matkou se přitáhne. Má-li se cvičiti na koni bez madel, vytáhnou se tato, do zářezu

pustí se nízké výplňky dřevěné, a přes ně položí se řemeny, kteréž dole přaskou se sepnou. U koně rozeznáváme 3 části — nejtenší a nejdelší, *krk* nazvanou, od konce až téměř po přední nohy šikmě podříznutou; *sedlo,* jež mezi madly se nachází a *hřbet,* nejširší to část za sedlem ležící. Madlo u krku též *předním,* ono u hřbetu též *zadním madlem* nazýváme. Vysedneme-li do sedla s obličejem proti krku obráceným, tož po pravé ruce *pravou,* po levé *levou podélnou stranu* koně rozeznáváme. *Nohy* koně sestávají z části duté, čtverhranné, a dole okované a z části plné, v této zasazené, která se může v dutině pošupovati. Tyto pevné nohy jsou od dvou k dvěma palcům provrtané a skrze díry v nich a v prodlouženém kování se nacházející prostrčí se kolík železný, čím kůň dle potřeby zvýšiti se může. (Obr. 271.)

Nejdůležitější *míry* u koně buďtež zde takto uvedeny: Délka těla obnáší 6′, šířka na konci v hřbetu $15^1/_2$″, výška tamtéž 15″, šířka na konci krku $11^1/_2$″ a výška tamtéž $10^1/_2$″. Krk je $2^1/_2$′ dlouhý, sedlo $13^1/_2$″, hřbet 2′. Výška celého koně, jsou-li kolíky v nejspodnější díře zastrčeny, vynáší 3′—3″. Zadní nohy jsou nahoře 5″, dole 3′ od sebe vzdáleny; u předních platí tytéž rozměry. Vzdálenosť nohou předních od nohou zadních obnáší nahoře $2^1/_8$″, dole $4^1/_2$′. Madla nad tělo as $3^1/_2$″ se povznášejí.

Cvičíme se pak buď na koni *na šíř* postaveném, při čemž směr rozběhu kolmý jest na délku koně, levá podélná strana k nám jest obrácena a krk koně vždy na levé straně naší se nachází, neb na koni *na dél* postaveném, kdežto pak směr rozběhu v prodloužené délce koně leží a konec hřbetu jest k nám obrácen. Stojí-li kůň na dél, také bez madel na něm se cvičívá.



Obraz 371. Kůň.

Předpokládáme zde, kde o úplný výpis běžeti nemůže, že ruce pravidlem o madla se opírají a že veškerá cvičení dějí se rozběhem, o němž platí až na pohyby rukou táž pravidla, kteráž jsme u skoku byli uvedli. Odskok ovšem koná se vždy sounožně, jenom v případech zvláště vytknutých jednou toliko nohou se odráží.

Při všech cvičeních buďtež paže úplně nataženy a podobně i nohy, vyjma při oněch, o nichž vytkne se to zvláště. Rovněž nechť trup jest pravidlem přímý a kříž, kde cvičení tomu dovoluje, prohnutý.

O metech říkáme, že se dějí *na pravo,* když pravá noha jde napřed ve směru pohybu celého, *na levo,* když tomu naopak. Veškerá cvičení, která se na pravo i na levo dějí a na obě strany stejným způsobem se probírati mají, popisujeme zde *pouze tak, jak na pravou stranu se konají.* Výkon na stranu opáčnou snadno z toho se udá. Pravíme dále, že ke koni stojíme *pobok,* když ramena naše s délkou koně jsou rovnoběžná a *pokos,* když čára délky na osu ramenní je kolmá.

Mimo skok do podporu, jejž pouze co průpravné cvičení považujeme, veškeré mety jednoduché na *výsedy, výskoky, sesedy, seskoky, přeskoky* a *výdrže* zde dělíme, dle pohybů nohou v mety *únožmo, zanožmo, odbočmo, přednožmo, skrčmo, roznožmo* a *přemety* je rozeznávajíce.

Kůň na šíř.

Skok do podporu,

základ to všeho cvičení na koni, staniž se vždy s pažema úplně napnutýma. Výskok budiž tak vysoký, abychom se spíše do vzporu (do podporu o natažených pažích) snesli, než z kliku (podporu od paží ohnutých) do vzporu teprv snažiti se museli. Ruce ať uchopí nejvyšší část madel; spíše nechť za ní, než před ní se nalezají. Kříž budiž prohnutý, hlava nazad vzklopena, trup ležiž poněkud šikmě do předu, chodidla ať do zadu se odehnou (obr. 372.)

Mety únožmo.

Unožením vyrozumíváme u cvičení prostném pohyb nohy stranou, a mety únožmo jsou nám tudíž ty, u nichž jedna noha stranou se zvedne.

Výšvih únožmo (v pravo).

Vyskočivše do podporu zvedneme zároveň pravou nohu nad hřbet a pak opět do stoje spatného na můstek se vrátíme.

Výsed únožmo (v pravo) na hřbet.

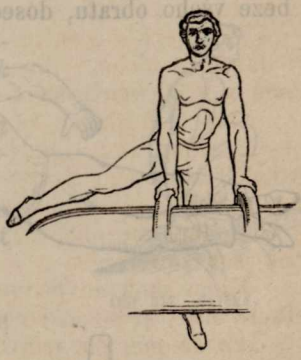
Z podporu na madlech pravou nohu nad hřbet povznesše, otočíme se v levo, a vysednem na hřbet tak, že pravá noha k pravé, levá noha k levé podélné straně koně přiléhá a hled ku krku jest obrácen. Pak ruce se pustí a kříž se prohne. Při *sesedu* uchopí se pravá ruka předního, levá ruka zadního madla, palce hledí k sobě, levá noha zvedne se nataženě přes hřbet a přejde se opět do podporu na pravé podélné straně hledem k můstku, po čemž rukama se odrazíme, stehnama se odmrštíme a na žíňovku seskočíme. U odmrštění toho nechť kolena zůstanou úplně napnutá.

Obraz 372. Skok do podporu.

Výsed únožmo (v pravo) přes jedno madlo do sedla podobně se koná, jen že pravá ruka zadní madlo opustí, jakmile pravá noha k němu se blíží a noha přes madlo se přenese. Při *sesedu* poněkud na levo se obrátíme, pravá uchopí přední, levá zadní madlo palcema k sobě, po čemž levou nohu pod levou rukou, madlo na okamžik opouštějící, podhodivše, podobně jak svrchu na pravé podélné straně u vzpor přejdeme.

Výsed únožmo (v pravo přes obě madla) na krk. Podobně, jen že po pravé, ihned levá ruka madlo opustí a pravá, která se na okamžik opět byla madla uchopila, trup směrem ku krku odrazí. Levá noha nechť již zpočátku k přednímu madlu se přimkne, čímž celé cvičení velmi se usnadní. U *sesedu* položí se pravá ruka na krk, levá na přední madlo a levá noha pod levou rukou se podhodí. *Palce opět k sobě hledí*, což jest pravidlem pro všechny mety, pokud se opak toho výslovně neudá.

Únožka) v pravo* čili přeskok únožmo. Položí-li se obě ruce na madla, jest únožka cvičení velmi těžké — popíšeme tudíž raději přeskok tento, jak se vykoná, když pouze pravá ruka na (přední) madlo, levá pak na krk se položí. Vyskočivše a unoživše v pravo, pravou nohu pod pravou rukou rychle podhodíme. Obě ruce silně odrazí a na konci přeskoku octneme se na půdě neb na žíňovce, zády jsouce ku konci krku obráceni.



Obr. 373. Výšvih únožmo (v pravo).

Mety zanožmo.

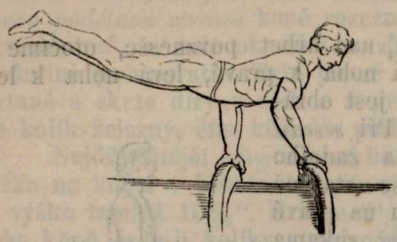
Povzneseme-li po odskoku nohy do zadu, tak že kříž zůstane prohnutý, nohy pohromadě, a otočíme-li zároveň tělo tak, že toto s délkou koně je rovnoběžně, vznikají z toho mety zanožmo.

U *výšvihu zanožmo* z této polohy ihned v stoj spatný na můstek se vracíme.

---

*) Koncovku „ka“ značíme vždy pohyby dokonané a ukončené, tudíž zde přeskoky a nikdy pouhé výsedy.

Výsed zanožmo na hřbet. Po odskoku prohneme kříž, povzneseme nohy do zadu a půlobratem v levo (obr. 374.) tělo rovnoběžně s koněm nad něj vymrštíme. Nohy zůstanou tak dlouho sevřeny, až za příčinou dosedu je rozevříti nutno. Zakončení cvičení toho jest s výsedem únožmo totožné. *Sesed zanožmo* vykonáme tak, že obě ruce uchopí madlo zadní, při čemž palce hledí k sedlu, nohy se pozvednou ku předu a pak do zadu se vymrští a nad koněm se spojí. Na konci sesedu octneme se na pravé podélné straně koně, levým bokem svým k němu obráceni. Výsedy přes jedno madlo a přes obě madla na dále nevypisujeme. Způsobu, jímž se konati mají, snadno každý se domyslí dle toho, co o metech únožmo bylo povědíno.



Obr. 374. Výsed zanožmo na hřbet.

Stříž zanožmo (s obratem v pravo). Výsedem zanožmo dosednuvše na hřbet, uchopíme rukama madlo zadní při palcích ku hřbetu neb k sedlu hledících. Potom nohy ku předu pozvednuvše, rychle zanožíme a skřížíme nohy tak, že pravá nad levou se dostane. Zároveň pak v pravo vzad se obrátíme a tímto v sedu opáčném čelem ke konci hřbetu se octneme.

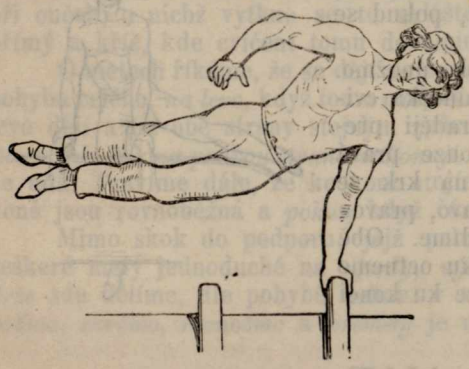
Zánožka děje se týmž výšvihem jako výsed, nohy však zůstanou sevřeny a doskočíme ihned na pravou stranu koně (na žíňovku), levým bokem k němu jsouce obráceni. Zároveň s ukončením doskoku levá ruka zadní madlo dochmatem uchopí. U metů zánožmo ať nohy aspoň váhorovně se zvednou.

Mety odbočmo.

Při metech těchto k horné straně koně bokem hledíme, jejž s výskokem od nářadí oddalujeme.

Výšvih odbočmo. Po odskoku vyšvihneme obě nohy spojené nad kůň, trup při tom neobracejíce, pak opět na prostředek můstku doskočíme.

Výsed odbočmo (na hřbet). Po odrazu vyšvihneme nohy sevřené stranou a beze všeho obratu, dosedneme na hřbet. Obě nohy nacházejí se vedle sebe a pravé podélné strany koně se dotýkají. *Sesed.* Levá ruka od zadního madla, pravá ze hřbetu odrazí. Na konec jsou záda ke koni obrácena. Též přes jedno madlo do sedla a přes obě na krk dosedáme.



Obraz 375. Odbočka.

Odbočka (obr. 375). Začátek podobně jak u výsedu, nohy však co možná vysoce se vyšvihnou, kříž nad koněm se prohne. Po doskoku jsme rovněž zády ke koni obráceni.

Mety přednožmo.

Zvedání nohou ku předu jmenujeme přednožení, jelikož pak kůň, když na šíř stojí, pohybu tomu překáží, nutno vždy před výsedem aneb přeskokem přednožmo půl obratu v pravo neb v levo vykonat.

Výšvih přednožmo. Po odskoku půlobrat v levo, při čemž zároveň nohy do váhorovné se zvednou. Návrat na můstek do stoje spatného.

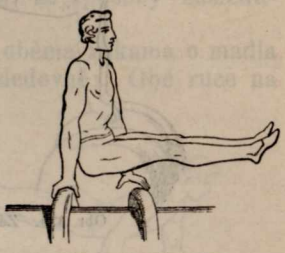
Výsed přednožmo (na krk). Z výšvihu přednožmo nohy v okamžení, když spojeně nad koněm se nachází, rozevrou se a vysedneme na krk tak, že hled ku konci krku jest obrácen. U *sesedu* přednožmo zvedneme nejprvé levou nohu přes krk, snožíme, a pravou rukou o přední madlo, levou

o krk se opírajíce a levým bokem ku krku obráceni, odrazem seskočíme. Dochmat na přední madlo se děje. Přes jedno madlo do sedla a přes obě na hřbet rovněž vysedáme.

Střiž přednožmo (s obratem v pravo). Po výsedu přednožmo sedíce na krku uchopíme rukama přední madlo, za tělem se nacházející, palcema ku předu hledícíma. Po té poněkud se předklonivše, rychle přednožíme a nohy skřížíme tak, že levá nad pravou se dostane. Soudobně pak v pravo vzad se obracejíce, přejdeme čelem k sedlu v sed opáčný.

Přednožka. Pohyb jako u výsedu, nohy však zůstanou sevřeny a kůň se přeskočí. Levý bok je na konci pohybu k němu obrácen a levá ruka na přední madlo dochmátne (obr. 376.).

Začátečníci chybují obyčejně v tom, že zádama ke koni se obrací.



Obr. 376. Přednožka.

Mety skrčmo.

Skrčením nohou nad koněm vznikají mety skrčmo, při nichž podotýkáme, že skrčení toto nemá trvati nikdy déle, než nevyhnutelně zapotřebí. Jakmile jen možno, nohy ihned zase se napnou.

Výsed skrčmo v pravo (do sedla). Po odskoku pravá noha se skrčí a jde mezi rukama, madla neopouštějícíma přes sedlo. Pravá noha se pak nachází na pravé, levá na levé podélné straně koně. *Sesed.* Levá noha se skrčí, zvedne přes sedlo, pravá se připojí a obě ruce se odrazí.

Výskok skrčmo (též *stojka*). Po odrazu, skrčivše obě nohy, do sedla se postavíme, ihned se vztýčíme a kříž prohneme. Seskok jak obyčejný skok do hloubky se děje.

Skrčka (obr. 377.). Začátek jak u výskoku skrčmo, jenže ruce madla neopustí a nohy sedla se nedotykajíce, jdou skrčeny přes sedlo, za nímž se opět hned zase napnou. Doskok na zem. Záda jsou k pravé podélné straně koně obrácena.

Neohne-li se tělo v kyčlech, než jedině v kolenou, vzniká *přeskok přípatmo.*

Odrazíme-li pouze jedinou nohou a dochmátnem-li teprv u přeskoku na madla, povstává *přeskok s dochmatem.*

Skočíme-li přes kůň podobně jak přes motouz do výšky, *skrčkou* neb *přeskokem z prosta* to jmenujeme.

Skrčka s unožením děje se, když jedna noha skrčena jde přes sedlo, druhá natažena přes hřbet neb přes krk.

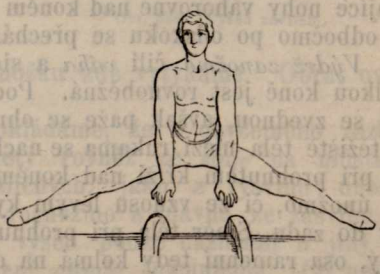
Obr. 377. Skrčka.

Mety roznožmo

jsou ony, u nichž natažené nohy stranou od sebe se oddálí.

Výšvih roznožmo. Po odskoku od můstku ihned madel se uchopíme, trup zvedajíce, roznožíme a při doskoku na můstek opět v stoj spatný přejdeme.

Výskok roznožmo povstává, když vzkočíme na kůň tak, že pravé chodidlo na hřbet, levé na krk se postaví, při čemž kolena se napnou a kříž se prohne. Přeskok děje se v stoj spatný za koněm.

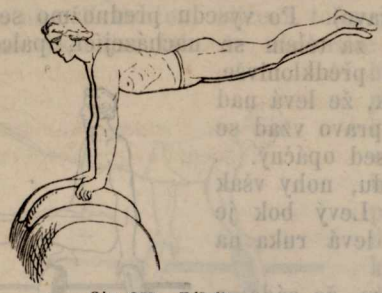


Obr. 378. Roznožka.

Roznožka (obr. 378.). Podobně jak výskok roznožmo, jenže nohy koně se nedotknou a kůň se přeskočí. U doskoku podobně v stoj spatný se přejde.

Přemety

jsou obraty kolem osy váhorovné, kdežto v obratech v užším smyslu kolem osy kolmé se otáčíme.



Obr. 379. Zášvih.

Výšvih přemetmo č. *zášvih* (obr. 379.). Odskočivše a uchopivše se madel, vyšvihnem při prohnutém kříží nohy vzhůru a do zadu tak, že délka těla je kolmá na délku koně; doskok opět na můstek se děje.

Přemet (obr. 380.). Zvedneme-li nohy přes kolmou tak, že tyto na můstek více se nenavrátí, nýbrž na protivné straně obloukem žíňovku neb na zem dopadnou, povstává přemet, který buď s ohnutýma pažema, *klikem,* buď nataženýma pažema, *vzporem,* se koná. Důležito, aby na konci pohybu ruce od madel odrazili, a to tím více, čím nižší je kůň, jelikož jen tím do stoje na žíňovce neb na zemi přijdeme a nemilého dosednutí se vyvarujeme.

Obr. 380. Přemet.

Obr. 381. Vznos.

Obr. 382. Přednos.

Výdrže.

Výdrž únožmo čili *vznos* (obr. 381.). Začátek jako u výsedu únožmo, avšak nohy koně se nedotýkají, nad nímž v podporu, jak obrazec ukazuje, se vznášíme.

Výdrž přednožmo čili *přednos* (obr. 382.), při čemž rukama o madla se opírajíce nohy váhorovně nad koněm povznášíme. Do výdrže této buď skrčmo, buď odbočmo po odskoku se přechází.

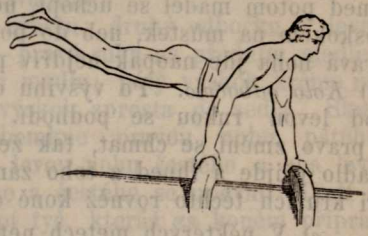
Výdrž zanožmo čili *váha* a sice a) pobok, to jest tak, že osa ramen s délkou koně jest rovnoběžná. Podobně jak u zášvihu nohy při prohnutém kříži se zvednou, avšak paže se ohnou, a trup šine se tak daleko ku předu, aby těžiště těla mezi rukama se nacházelo. Takto, koně nohama se nedotýkajíce, při prohnutém kříži nad koněm se vznášíme; b) *pokos* (obr. 383.) z výdrže únožmo, či ze vznosu levým kyčlem o levý loket se opírajíce povznesem nohy do zadu. Směr těla při prohnutém kříži s délkou koně jde úplně rovnoběžný, osa ramenní tedy kolmá na délku tuto.

Stoj o rukou. Zadržujeme-li v přemetu před okamžením, než převahu na

pravou podélnou stranu koně dostáváme, vzniká stoj o rukou, při němž tudíž hlava dole a nohy nahoře se nacházejí. Podobně jak přemet stoj tento buď *klikem*, buď *vzporem* se děje.

Toť výpis metů na koni na šíř postaveném, jak obyčejně a pravidlem se konají. Odchylky a změny, stížení a skládání udají se způsoby následujícími, jež ovšem toliko stručně zde uvésti můžeme.

a) V soustavném popisu předpokládali jsme, že oběma rukama o madla se opíráme, podpor však mohl by se státi též následovně: Obě ruce na hřbetě; jedna na hřbetě, druhá na zadním madle; obě na zadním madle, při čemž by palec přední ruky do sedla, onen zadní ruky k hřbetu hleděl; pravá ruka na zadním madle, levá v sedle; obě ruce v sedle; pravá ruka v sedle, levá na předním madle; obě ruce na předním madle, při čemž o palcích totéž platí; pravá ruka na předním madle, levá na krku; obě ruce na krku.

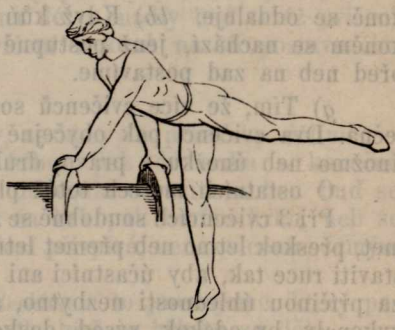


Obr. 383. Váha pokos.

Těmito způsoby podporu mnohé cvičení se usnadní, jiné zase stíží. Mimo to pak docílí se větší rozmanitosti u vyučování menších hochů a děvčat, s nimiž k těžším metům přejíti nelze. U děvčat rozumí se, že veškeré výsedy, výskoky a přeskoky toliko snožmo se dějí.

Mnohé mety též s podporem o jedné ruce se vykonají. Pravidlem pak odskok pouze jednou nohou se děje, a sice u metů únožmo nohou stejnojmennou (pravá ruka, pravá noha); u metů přednožmo a odbočmo nohou různojmennou (pravá ruka, levá noha). Jelikož pak v druhé ruce též zbraň čili orudí přes kůň přenésti můžeme, met takový též *metem s orudím* nazýváme.

b) Některé mety (zvlášť únožmo, přednožmo, skrčmo a roznožmo) též *po zpátku* se vykonají, při čemž ihned po odskoku, a tudíž ještě před koněm zády ke koni se obrátíme. Vynímáme z nich to nejobyčejnější: *výsed* únozmo po zpátku čili *závitem* (obr. 384.). Chceme-li dosednouti takto na hřbet, ihned po odskoku v levo se obrátíme, levá noha stranou se zvedne a dosedneme na hřbet tak, že pravá noha k levé a levá noha k pravé podélné straně koně přilehá a hled k zadnímu konci koně jest obrácen. U skrčky a roznožky po zpátku toliko jednou nohou se odrazí.



Obr. 384. Výsed závitem.

c) Obracíme-li se teprv nad neb za koněm, povstávají *mety s obratem* v pravo neb v levo, z nichž výsed zanožmo, pak přednožku, odbočku (se zanožením při obratu polovičném) zánožku, skrčku a roznožku zde vytýkáme. Obrat ovšem vždy před doskokem se děje.

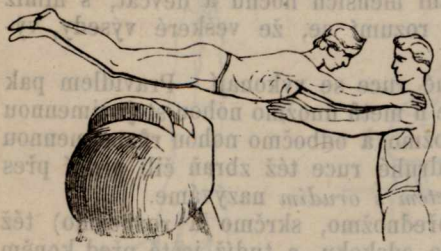
d) U metů svrchu vypsaných předpokládáme, že z obyčejného rozběhu se dějí, avšak možná vykonati tytéž mety rovněž ze *stoje* na můstku a z *podporu*. Mnohé pak z *výšvihů* rozličných, jako z výšvihu únožmo, zanožmo, odbočmo, přednožmo, skrčmo, roznožmo a hlavně ze zášvihu, což vypadá tak, jako kdybychom ten který výsed pouze naznačili a jiný met z toho udělali; pročež tento způsob složení *záludy* jmenujeme. Co nejobyčejnější ze záludů těchto zde uvádíme: Z výšvihu únožmo po předu neb po

zpátku výsed přednožmo neb přednožka. Z výšvihu zánožmo mety přednožmo neb zanožmo. Z výšvihu odbočmo mety únožmo. Z výšvihu přednožmo mety zanožmo (na tutéž neb na opáčnou stranu koně). Z výšvihu skrčmo přemet a z výšvihu roznožmo skrčka. Z nízkého neb z vysokého zášvihu mety zanožmo (zánožka na přemet), odbočmo, přednožmo, skrčmo a roznožmo.

Též ze *sedu* a z *výdrží* tudíž, ze vznosu, přednosu a z váhy a ze stoje o rukou, výsedy, výskoky a přeskoky se díti mohou, jichž důmyslný cvičitel zkoušením snadno se dovtípí.

K metům složeným počítáme též *kola*, a sice: *aa*) *Kolo únožmo*, při němž pravá noha nejdřív pod pravou, pak pod levou rukou se podhodí. Ruce ihned potom madel se uchopí, noha koně dotknouti se nesmí. Zakončení buď doskokem na můstek, neb do podporu v předu se děje. *bb*) *Kolo přednožmo*. Pravá noha jde naopak nejdřív pod levou, pak pod pravou rukou přes koně. *cc*) *Kolo odbočmo*. Po výšvihu odbočmo obě nohy spojeně pod pravou, pak pod levou rukou se podhodí. *dd*) *Kolo zanožmo*. Při výšvihu zanožmo v pravo změní se chmat, tak že levá ruka na zadní a pravá ruka na přední madlo přijde a ihned z toho zánožkou v pravo na můstek se vrátíme. Nohy při kruzích těchto rovněž koně dotknouti se nesmějí.

e) V některých metech netřeba na konec ihned na zem neb na žíňovku doskočiti, alebrž možno přejíti *před doskokem do podporu* neb *do vznosu*. Takto povstává: Zánožka do podporu v předu (ovšem s půlobratem v levo). Odbočka do podporu v zadu (záda hledí k pravé podélné straně), aneb též do přednosu. Přednožka do podporu v předu (s půlobratem v levo). Skrčka do podporu v zadu neb v předu (rovněž s obratem) a do přednosu. Roznožka do podporu vzadu neb do přednosu.



Obr. 385. Přeskok letmo.

f) Všechna cvičení tato znamenitě se stíží: *aa*) Když můstek od koně se oddaluje, *bb*) Když kůň se zvýšuje. *cc*) Když motouz před neb za koněm se nachází, jenž postupně výš se dává. *dd*) Když druhého koně na před neb na zad postavíme.

g) Tím, že více cvičenců soudobně cvičení vykoná, vznikají cvičení společná. Dva cvičenci pak obyčejně týž met provozují. Jeden na př. učiní výsed únožmo neb únožku v pravo, druhý soudobně pak v levo.

O ostatních metech totéž platí.

Při 3 cvičencích soudobně se zúčastňujících prostředný stojku, skrčku, přemet, přeskok letmo neb přemet letmo (viz *h*) koná. Nutno ovšem u podporu postaviti ruce tak, aby účastníci ani hlavama, ni rukama se nesrazili. Dále pak již za příčinou úhlednosti nezbytno, aby veškeré pohyby obdobné též současně se vykonaly, by odskok, výsed, doskok ode všech najednou se provedly. Za tou příčinou jsou cvičení společná výbornou školou opanování těla a jistoty cvičebné.

h) Neskáčeme-li bezprostředně přes koně, nýbrž i přes jiné cvičence na koni sedící neb stojící, povstávají *cvičení skupinová*. Tak na př. vysedne jeden únožmo v pravo na krk, předkloní se a předloktími o koně se opře, druhý pak od zad jeho rukama odrážeje, udělá přes něj únožku v pravo. Vysedne-li jeden únožmo v pravo na hřbet, druhý v levo na krk, předkloní-li oba se podobně, při čemž hlavy na levo neb na pravo se vyhnou, může se přednožka, zánožka, skrčka, roznožka neb přemet přes ně vykonat. Co zvláštní cvičení druhu toho uvádíme též tak zvaný *přeskok letmo* (obr. 385.), kterýžto se děje způsobem následujícím: Jeden z cvičenců učiní skrčku

s obratem v pravo neb v levo, tak že obličejem zase proti rozběhu hledí, pak přejde u výpad v pravo, šine levé rameno poněkud do předu, aby osa ramen s koněm byla rovnoběžná, pozvedne poněkud ruce, avšak ne až do váhorovné; paže pevně napne a palec k ostatním prstům přimkne. Druhý pak rozběhne se, oběma nohama od můstku odrazí a skočí se zášvihem do podporu o ramenou, neb o hornou část záloktí prvého, který pak rukama za boky ho uchopí, pravou nohou do zadu odkročiv a přes kůň je přenese.

U přemetu letmo, který rovněž podporem o ramena prvého se koná, tento odskočivšímu zároveň rukama pomáhá.

Setrvají-li cvičenci v jistých stojích a vydržích, povstávají *skupiny* v užším smyslu slova, z nichžto jednu zde co příklad uvádíme:

Jeden odbočku v pravo, ruce na konci hřbetu; druhý odbočku v levo, ruce na konci krku; třetí přednožku v pravo — pravá ruka na předním madle; čtvrtý přednožku v levo, levá ruka na zadním madle; pátý výskok krčmo na hřbet; šestý výskok skrčmo na krk; sedmý výskok zprosta do sedla. Skupina pak utvoří se následovně: Prvý obemkne pravou nohu pátého a oba pravé ruce si podají; druhý obemkne levou nohu šestého a oba levé ruce si podají. Obemknutím tímto stoj pátého a šestého se upevní. Třetí a čtvrtý postaví se obličejem proti sobě a uchopí tyč, kteráž za koněm připravena ležela, sedmý přejde na velení „stoj!“ v stoj o rukou na tyči této, při čemž pátý levou, a šestý pravou rukou za nohy ho zachytí a v postavení tom udržuje. Na velení „vzepřít!“ vzeprou třetí a čtvrtý tyč, až paže jejich úplně vzhůru jsou napnuté. Na velení „přemet!“ sedmý se přemete, na velení: „seskok!“ pátý a šestý ku předu s koně seskočí.

Kůň na dél.

Na koni na dél postaveném cvičíme se buď tak, že madla na něm ponecháme aneb tak, že je odstraníme a zářezy pak řemeny obepneme, o čemž úvodem zmínka se stala.

V posledním případě zvláště nabudou mety povahy poněkud jiné a nové, a zvláštní výpis vyžadující; kdežto na koni na dél s madly buď tatáž cvičení jako na onom bez madel konáme, anebo cvičení z koně na šíř postaveného naň přenášíme. Pročež stůjž zde z předu:

Kůň na dél bez madel.

I zde mety na výsedy, výskoky (sesedy, seskoky) a přeskoky dělíme

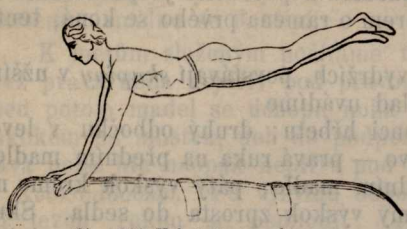
Výsedy a výskoky dějí se zprvu na hřbet, pak do sedla a konečně na krk, ruce pak při výsedu ňeb výskoku do sedla odraziti mohou buď se sedla neb se hřbetu, u výsedu neb výskoku na krk pak buď s krku, neb se sedla neb se hřbetu, což netoliko k ztížení cvičení přispívá, než i cvičením samým dodává namnoze i jiného rázu.

Přeskočí-li se celá délka koně, pak *veleskokem* to jmenujeme, který podobně odrazem rukou buď s krku, buď se sedla buď se hřbetu se děje.

Mety roznožmo.

Výsed roznožmo je (po předu) nejjednodušší a tak říkaje základní met na koni na dél, pročež započínáme zde s ním. Sounožně odskočivše a roznoživše položíme ruce vedle sebe na kůň a vysedneme tak, že při prohnutém kříži pravá noha k pravé a levá k levé podélné straně koně přilehá a hled ku krku je obrácen. Čím dále rukama při odrazu saháme, tím více nutno je vyskočiti vysoko, aby paže zůstaly nataženy, dále pak prohnouti kříž, tělo nachýliti ku předu a nohy ovšem při kolenou natažených vyšvihnouti do zadu až k samému zášvihu, z něhož met pak ovšem nejúhledněji vypadá. Čím méně rukama saháme ku předu tím více zůstane tělo při prohnutém kříži kolmé.

Sesed děje se se hřbetu nejlépe odkmihem, tím teda, že nohy švihem vzadu nad koněm spojíme, rukama odrazíme a na můstek seskočíme; se sedla sesedem zanožmo neb přednožmo, jak při koni na šíř bylo popsáno; s krku pak odrazem, při čemž rukama s konce krku odrazíme a na žíňovku neb do písku seskočíme. Podobné sesedání děje se i při metech ostatních. Že se též přemetem s koně sejíti může, o tom později (str. 52.) se zmíníme.


Obr. 386. Veleskok roznožmo.

Veleskok roznožmo (obr. 386) podobně jako výsed odrazem rukou s krku, se sedla neb se hřbetu se koná. Nohama při něm koně dotkouti se nemáme. Přeskočivše celou délku koně zádama ku konci krku obráceni se octneme. Co do držení těla platí totéž co o výsedech bylo povědíno. U výsedu neb veleskoku roznožmo též jednou toliko rukou odraziti můžeme.

U výsedu roznožmo po zpátku, při čemž na počátku metu v pravo neb v levo se obrátíme, nepoloží se ruce vedle sebe, nýbrž při obratu v pravo levá před pravou, při obratu v levo naopak. Obrat děje se zároveň s odskokem, při čemž roznožíme a s obličejem ku konci hřbetu obráceným dosedneme.

Při *veleskoku po zpátku* záhodno s dokonáním poskoku zároveň na konec krku dochmátnout a takto doskok sobě zabezpečit.

Položíme-li ruce vedlé sebe a přejdeme-li po odrazu v zášvih, v němž pak se obrátíme a roznožmo na koně hledem ke hřbetu dosedneme, povstává takto *výsed střižmo* a přeskočíme-li tak celou délku koně, *veleskok střižmo*. Pohyb je celkem týž jak u stříže zanožmo byl udán.

Výsed roznožmo zprosta koná se odrazem pouze jedné nohy. Ruce na kůň se nepoloží, než bez jich pomoci na hřbet do sedla neb na krk se dosedne.

Veleskok zprosta vyžaduje odskok zvláště rázný netoliko do dálky, než i do výšky čelící.

Mety skrčmo.

Výskok skrčmo (na hřbet, do sedla, na krk). Po odskoku skrčené nohy mezi ruce se postaví a tělo se zpřímí.

Seskok děje se buď stranou, neb ku předu přes kůň; aneb mírně roznoživše a nohy k podélným stranám koně přitlačujíce, spouštíme se v sed roznožmo, z něhož pak známým způsobem sesedáme.

Veleskok skrčmo jen tenkráte co čistě provedený považovati se může, když sevřené nohy po celou dobu až k samému doskoku nad koněm se vznášejí.

Mety schylmo.

Liší se od metu skrčmo jen tím, že nacházejí se paže uvnitř nohou. Nohy pokud jen možná zůstanou nataženy a chodidla tudíž přijdou každým případem dále, nežli ruce.

Mety unožmo

na koni bez madel obyčejně odrazem jedné nohy a doložením jedné ruky na kůň, tudíž co mety s orudím se vykonají.

Výsed unožmo (v pravo) děje se odrazem levé nohy a doložením levé ruky, při čemž unožíme v pravo, v levo se obrátíme a s obličejem ku konci hřbetu obráceným na kůň dosedneme.

Unožka na můstek zpět odrazem obou nohou a dochmatem obou rukou. (Viz kůň na dél s madly str. 53.)

Mety přednožmo

též co mety s orudím se dějí.

Výsed přednožmo (v pravo). Odskok levou nohou, odraz pravou rukou. Obě nohy pak vznesou se po levé podélné straně koně, sevřené nahoru, nad koněm se roznoží a hledem ke konci krku na hřbet, do sedla neb na krk se dosedne.

Výsed střížmo. Počátek jak u obyčejného výsedu přednožmo, avšak nad koněm rychle se obrátíme a pravou nohu na levou podélnou stranu koně přehodíme, tak že s obličejem ku konci hřbetu obráceným dosedneme.

Obr. 387. Výsed přednožmo v levo.

U přednožky zůstanou nohy sevřeny a přenesou se přes kůň tak, že na konci skoku levým bokem k pravé podélné straně koně patříme.

Z přednožky této vyvinul by se veleskok přednožmo, kdybychom doskočili tak daleko, že by v doskoku záda ku konci krbu byla obrácena.

Mety *souvismo* a *odbočmo* musí se konati z podporu pobok a jsou tudíž zde méně příručné. Pročež ku koni na dél s madly je odkazujeme.

Přemety a přeskoky.

1. *Z rozběhu překot do sedu*, při čemž ruce vedlé sebe položivše a zvednuvše trup, s vysazeným křížem se přetočíme a roznoživše s obličejem ke krku na kůň dosedneme. Pohyb to tak zvanému kotrmelci naskrze se podobající.

Přemet do sedu liší se od překotu tím, že s prohnutým křížem se vykoná.

Velepřemet z něj povstává tím, že podobně jak k veleskoku roznožmo ze zášvihu odskočivše, rukama z krku odrazíme a přemet do stoje na zemi vykonáme, po doskoku zády ku konci koně hledíce.

2. *Přemet ze sedu.* Sedíce na krku, nohy ku předu a pak rychle do zadu vymrštíme a rukama silně odrazivše přemet vykonáme.

3. *Překot z lehu.* Ležíce zádama na koni zvedneme ruce do zadu, položivše je pak na konec krku, a rychle zvednuvše nohy, překotíme se na zad. Na konci pohybu, jenž kotrmelci na zad se podobá, prohneme kříž a rukama silně se odrazíme.

4. *Přemet ze stoje* po výskoku na kůň vykoná se tak, že jednou nohou předkročíme a s předklonem trupu položíme ruce na konec krku. Ostatní pohyb jest týž jako u všech přemetů jiných.

Rozumí se, že veškeré přemety klikem a vzporem se díti mohou. Po výsedech, též přemetem ze sedu — po výskocích přemetem ze stoje z koně sejíti možno.

Výdrže

jsou mimo vznosy, přednosy a váhy, zde méně užívané, následující:

Stoj o rameně

podporem rukou a s opřením buď pravého ramene o levou, neb levého o pravou stranu koně.

Stoj o hlavě,

při čemž hlava před ruce se šine a opření o čelo se děje.

Stoj o rukou klikem neb vzporem, z něhož pak nastoupiti můžeme *chod o rukou* se hřbetu až na konec krku, odkud přemetem do stoje na zemi přejdeme.

Kůň na dél s madly.

Na koni na dél s madly konáme kůň tatáž cvičení jak na onom bez madel, při čemž madla buď k podporu slouží aneb co pouhé překážky považována býti mohou. Cvičení druhu toho naskrze v podporu pokos se dějou. Skočíme-li však dříve do podporu po bok, tudíž tak, že osa ramen s délkou koně jest rovnoběžná, že přední strana stehen k pravé neb levé podélní straně koně hledí, vznikají z toho táž cvičení jako na koni na šíř. Rozběhnouti

se můžeme v případě tomto poněkud šikmě a sice s levé strany, když podpor na pravé straně koně se děje a s pravé, když na opak. Odskok nikdy se samého kraje můstku se nekonejž.

Podpírati se můžeme buď jednou rukou o hřbet a druhou o zadní madlo, buď oběma rukama o madla. V prvém případě jsou cvičení snazší, nežli v druhém a považujeme tudíž cvičení z podporu onoho nejvíce co průpravu k cvičením z podporu o madlech, ku kterýmž při popisu jednotlivých metů povždy zde hledíme, pokud výslovně jinak řečeno není. Podporu jedné ruky o přední madlo a druhé o krk zřídka se užívá. Rozumí se dále, že cvičení na obě strany se konají. Zde ovšem výpis toliko k metům na pravo učiněným se vztahuje.

Skok do podporu.

Vyjma rozběh a pohyb po odskoku jak u koně na šíř. Pravá ruka na předním, levá na zadním madle, přední strana stehen k pravé podélné straně koně přiléhá.

Mety unožmo.

Výsed z podporu jak u koně na šíř.

Únožka s levou rukou na hřbetě, s pravou na zadním madle děje se na můstek zpět. Na konci skoku jsme zády ku konci hřbetu obráceni.

Mety zanožmo.

Po odskoku vyšvihnem tělo tak, že jest s koněm rovnoběžné, ostatně pak ani *výsed zanožmo* ani *zánožka* od podobných cvičení na koni na šíř se neliší. Vskočíme-li do podporu na pravé podélné straně koně, dostaneme se zánožkou na levou stranu a naopak.

Při *veleskoku zanožmo* nutno odraziti se rukama po výšvihu nad kůň tak silně do zadu, abychom se s doskokem obličejem proti konci krku octli.

Mety odbočmo.

Výsed odbočmo a *odbočka.* Podobně jako na koni na šíř bylo napsáno.

Mety přednožmo

konají se buďto co mety s orudím, jak na koni bez madel anebo s odskokem oběma nohama a odrazem obou rukou, jak na koni na šíř vylíčeno bylo.

Při metech přednožmo v pravo skočíme zde v odpor na levé podélné straně, z něhož pak půlobratem v levo, obličejem ku konci krku obráceným, buď na kůň vysedneme aneb přednožkou na opačnou stranu koně doskočíme. Mimo to objevuje se zde ještě

výsed přednožmo po bok, při němž po odskoku nejdříve levá ruka na zadní madlo v poloze hřbetní se položí, pak i hned pravá v téže poloze na madlo přední, zároveň půlobrat v levo se vykoná a do sedla snožmo dosedne způsobem tím, že zadní části nohou k levé podélné straně koně přiléhají a osa ramen s délkou koně jest rovnoběžná. Týmže odrazem rukou i též na krk dosedneme. U průpravného výsedu na hřbet levá ruka na hřbet, pravá na zadní madlo se položí.

U *veleskoku přednožmo po bok* octneme se po doskoku s levým bokem ku konci krku obráceni.

Mety skrčmo.

Rovněž buď pokos, jak na koni bez madel, buď pobok, jak na koni s madly na šíř se provozují.

U metů pobok tudíž zde výsed, výskok (stojku) a přeskok rozeznáváme. Jsme-li na počátku metu v podporu na pravé podélné straně, octneme se na konci skrčky zády k levé podélné straně obráceni a naopak.

Mety schylmo

toliko pokos se dějí. Madel u odrazu s úspěchem se užívá.

Mety roznožmo

zase, podobně jako mety skrčmo buď pokos, jak na koni na dél bez madel,

buď po bok, jak na koni na šíř s madly vykonati možno. U metu pokos ruce též s madel odráží.

Přemety

též pokos a pobok se dějí. Překotům na před a na zad vadí zde madla.

Výdrže

pokos a pobok jsou celkem tytéž, jak na koni na dél bez madel a na koni na šíř s madly byly popsány.

Co se odlik, stížení a skládání cvičení týče, platí zde o metech z podporu po bok celkem totéž, co při koni na šíř bylo vyloženo.

Cvičení z podporu pokos, tudíž ona, jež původně na koni bez madel jsme seznali a odtud na kůň s madly přenesli, stanou se těžšími, však za to i úhlednějšími, když ze zášvihu se konají, a ztíží se mimo to, když kůň se povýší, když můstek dál se šine anebo, když konati se mají přes motouz postupně výš pověšený.

Cvičení společná jen tenkráte provozovati možno, když by se s protivných stran (proti krku a hřbetu zároveň) rozbíhalo.

K cvičením skupinovým čítáme zde hlavně rozličné veleskoky přes jednoho neb dva na koni sedící a předkloněné, při nichž buď se zad jejich neb se hřbetu koně rukama odrážíme.

Koza,

kterouž jaksi za zkráceného koně považovati můžeme, podobně jak tento *na dél* a *na šíř* se postavuje. Sestáváť rovněž z těla a ze čtyr nohou šoupacích zcela tak, jak u koně upravených. Délka těla obnáší 2′, šířka 13″, výška 1′. Jsou-li kolíky v nejnižší díře zastrčeny, jest celá koza 2′ 10″ vysoká. Jmenujeme-li jak při koni zadními nohami ty, které u kozy na šíř postavené na pravo se nacházejí, tož obnáší vzdálenosť zadních (a rovněž předních) dutých nohou na hoře 4″, dole 2′; světlosť pak mezi předníma a zadníma nohama na hoře $9^1/_2$″, dole 2′ 7″.

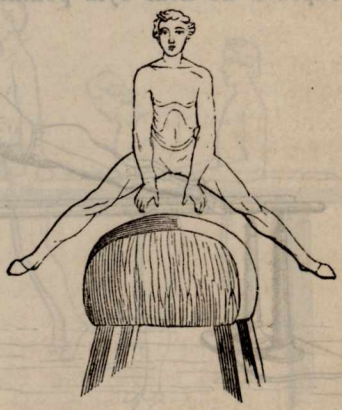
Povšechná pravidla cvičební, při koni uvedená i zde jsou platná a mety celkem tytéž, jak na koni, takže na pouhém uvedení jich přestati můžeme.

Výsedy ovšem pro krátkosť nářadí téměř odpadávají.

Výskoky a přeskoky z největší části i z místa i s rozběhem se konají. Stojí-li koza *na šíř*, staví se pravidlem postupně výš, stojí-li *na dél*, můstek po $^1/_2$′ dále se pošinuje.

Co do metů zde uvádíme:

Výsed roznožmo a *roznožka* (obrazec 388), nejužívanější a nejobyčejnější to přeskok přes kozu, který buď po předu, buď po zpátku, a v obou případech odrazem obou rukou, neb pouze jedné ruky, neb konečně i zprosta se vykoná. Co do popisu odkazujeme zde na to, co u koně na dél bez madel o metech roznožmo bylo povědíno.



Obr. 388. Výsed roznožmo a roznožka.

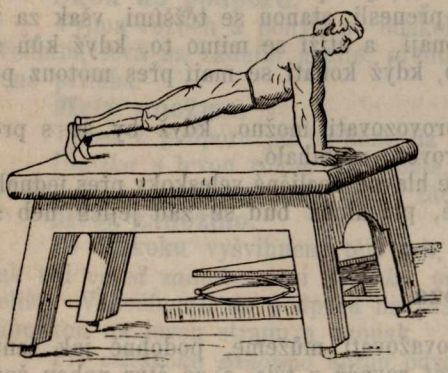
Výsed unožmo a *unožka* jak na koni na šíř se děje; totéž pak platí o *zanožce, odbočce* a *přednožce*, o *stojce* a *skrčce* a konečně i o *přemetu*.

Přeskočíme-li při skrčených nohou kozu tak, že ruce mezi nohama k nim těsně přilehajícíma se nacházejí, vzniká z toho *dučka*, zvláštní druh skrčky.

Pro kozu na dél ovšem toliko roznožka, skrčka, dučka a přemet se hodí.

Odliky a ztížení metů vznikají, mimo již uvedené zvýšení kozy a oddalování můstku, tím, že výskoky a přeskoky též s obratem aneb z podporu, ze zášvihu neb ze stoje o rukou se konají, že do podporu neb do vznosu přednožmo se dějí, a na konec oddalováním kozy od doskočiště (žíňovky neb písku), aneb i motouzem před kozou neb za kozou na stojanech pověšeným a postupné povýšeným.

O stolu metacím 6′ dlouhém, 3′ širokém, $3^1/_2$′ vysokém, na hoře obecpaném a šoupacíma nohama opatřeném, zde toliko se zmiňujeme. Postaví se podobně jak kůň buď na šíř buď na dél a přeneseť naň každý snadno cvičení, kteráž na koni byl seznal. Na stůl nevysedá se ovšem jízdmo nýbrž snožmo aneb do podporu ležmo. (Viz obrazec 389, výsed zanožmo představující.) Pro značnou výšku a šířku stolu užívá se zde můstku pružného s pérem, na způsob vozového upraveným. Můstek tento jest 5′ dlouhý a 2′ široký, s pérem a s prknem, na kterémž toto dole upevněno jest, 1′ vysoký. Aby při stolu na šíř postaveném můstek odskakováním pod stůl se nepošinul, položí se před péro tyč zároveň o nohy stolu se opírající.

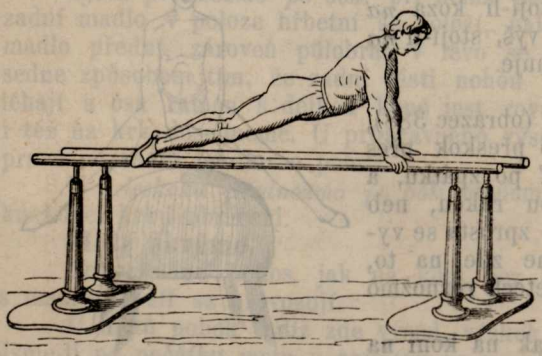


Obr. 389. Výsed zanožmo.

Bradla.

Ku koni řadí se bradla netoliko proto, že i na bradlech největší počet cvičení v podporu se vykonává a cvičení ve visu jenom podřízenou úlohu zastávají, nýbrž i tou okolností, že veliká část výkonů cvičebných oněm na koni popsaným se podobá a konečně i tím, že bradla původně za pouhou průpravu ke koni byla pokládána.

Kulaté neb oblé tyče, o něž při cvičení se opíráme, *žerděmi* jmenujeme. Jsouť pak žerdě tyto as 9′ dlouhé, majíce, jsou-li kulaté, 2″ v průměru. Oblé žerdě bývají $2^1/_2$″ vysoké, $1^3/_4$″ tlusté, k žerděm těmto upevněny jsou 4 kulaté *drouky* železné, jimiž do *stojanu* se zapouštějí; drouky tyto jsou 1″ silné a od tří k třem palcům rovnoběžně se žerděmi provrtané. Do direk takto vzniklých zastrčí se krátké okulacené kolíčky železné; vytahováním drouků a zastrkováním kolíků žerdě se povýšují. Vzdálenosť drouku od konce žerdě obnáší na jedné straně žerdě $16^1/_2$″, na druhém žerď o $8^1/_2$″ přečnívá. Žerdě zastrčí se do stojanu tak, že vždy jedna kratší přečnívka vedle druhé delší se na-



Obr. 390.

chází. Pak světlosť mezi žerděma při stejných koncích 18″ obnáší. Délka drouků rovná se 3′, a prvá díra jest od žerdi 4″ vzdálená. Stojany, v nichž drouky pošupovati se mohou, jsou 3′ 2″ vysoké, tloušťka obnáší dole $5^1/_2$″, nahoře $3^1/_2$″. Světlosť mezi nimi jest dole na $14^1/_2$″, nahoře na 17″ upravena. Na horném konci stojanů nasazeny jsou na dřevě násadky z litiny železné, tak provrtané, aby mohly se drouky těsně jimi pošupovati. Vývrty v dřevě samém jsou volnější, aby drouky v nich nevázly. Vzdálenosť stojanů jedné a téže žerdě obnáší dole 6′ $3^1/_2$″, nahoře $6^1/_2$′. Dole zasazeny jsou stojany ve vykrojené *pláty* dřevěné 3′ 10″ dlouhé, 2′ 1″ široké, $1^1/_2$″ tlusté a obklíčeny jsou kulatými *patami* železnými, jimiž jednak větší pevnosť se docílí, jednak bradla stanou se dole těžšími a tím vrátkosti pozbývají. Bradla taková úž a šíř, výš a níž postaviti se mohou. V cvičištích otevřených zakopají se stojany dole práhem spojené do země a dá se jim průměrná šířka 18″ a výška 4′.

Stojíme-li uvnitř bradel, rozeznáváme *pravou* a *levou žerď* dle toho, jak žerdě k rukoum nám leží. Stojíme-li na vnější straně, rozeznáváme *žerď přední*, nám bližší; *žerď zadní*, od nás vzdálenější. Pokud cvičení na bradlech v pravo a v levo se vykonati mohou, rozumí se, že je též na obě strany vykonati máme. Zde ovšem popisujem cvičení jen tak, jak na pravou stranu se dějí.

Na bladlech hlavně cvičení v *podporu* a cvičení *ve visu* rozeznáváme.

Jak dále při výpisu cvičení na koni dělidlem nám bylo, zda kůň na šíř neb na dél stojí, tak zde především rozlišujeme, zda cvičení *uvnitř* bradel či na *konci* bradel. či *z vnější strany* bradel se konají.

Názvy *pobok* a *pokos* mají zde týž význam, v němž jsme jich při koni užívali.

A. Cvičení v podporu.

a) Uvnitř bradel

v bradlech jest buď *prostý* pouze pomocí rukou a paží vykonaný, buď *smíšený*, při němž též nohy žerdí se dotýkají.

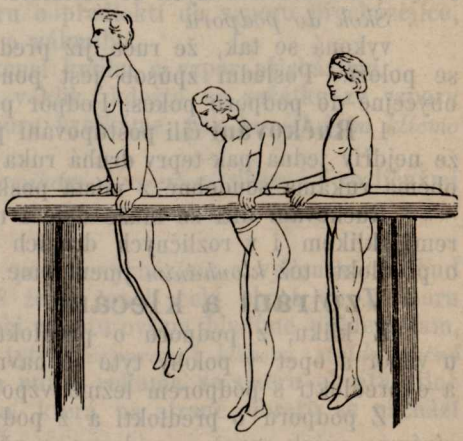
Způsoby podporu prostého (obr. 101) jsou:

Vzpor při pažích úplně napnutých, hlavě na zad sklopené, kříži prohnutém, a chodidlech na zad odehnutých. Nachází-li se jedna ruka napřed, jedna v zadu, pak to *rozporem* jmenujeme.

Klik při pažích v ostrý úhel ohnutých.

Podpor o předloktí, v němž předloktí, s loktema uvnitř, na žerdích spočívají a záloktí s předloktím něco více než pravý úhel tvoří.

Podpor o zaloktí, v němž záloktí na žerdích spočívají, s předloktíma tupý úhel tvoří, lokta poněkud přes žerdě vyčnívají a ruce rovněž žerdi se drží.



Obr. 391. Vzpor. Klik. Podpor o předloktí.

Podporem smíšeným vyrozumíváme především:

Podpor ležmo (obr. 391) o němž již při cvičeních prostných jsme se zmínili. Konáť se obyčejně tím, že pravá ruka a pravá noha na pravé, levá ruka,

levá noha na levé žerdi spočívají. Avšak možno též obě nohy položiti na tutéž žerď, což zvláště u cvičení děvčat se odporučuje; podobně pak můžeme se oběma rukama o jednu žerď se opřít. Dále též jedna ruka a obě nohy, obě ruce a jedna ruka na žerdích spočívati mohou, na konec pak i podpor tento pouze pravou rukou a levou nohou, neb levou rukou a pravou nohou vykonati můžeme.

Jak v obrazci 99. nohy za rukama se nacházejí, tak i před ruce je položiti můžeme, při čemž pak záda k zemi hledí, pročež podpor lezmo *před rukama* a *za rukama* rozeznáváme. Týž podpor pak buď vzporem neb klikem, neb podporem o předloktí se děje.

O rozličných sedech, jež bychom, pokud též rukama žerdi se držíme, rovněž k smíšeným podporům čítati mohli, později se zmíníme.

Co do *druhů cvičení* rozeznáváme zde, 1. mimo skok do podporu, postupování po žerdích na před neb na zad či *ručkování*. 2. přecházení z jednoho způsobu podporu do druhého — *vzepření a klecání*, dále 3. pohybu trupu a nohou na před a na zad v rozličných způsobech podporu čili *kmihání*, k tomu pak 4. obraty v podporu, dále 5. výsedy, přesedání, výšvihy z bradel přednožmo, neb zanožmo vykonané, kola, kotouly, překoty a přemety vesměs cvičením na koni obdobné anebo z koně sem přinešené, kteráž za příčinou touto krátce *mítání v bradlech* a *mety z bradel* pojmenovati chceme a 6. na konec *výdrže*, z nichž nejhlavnější rovněž s výdržemi na koni se shodují.

Rozumí se, že i zde podobně jak u cvičení prostných a u cvičeních na koni jednotlivé druhy cvičení spolu složiti se mohou, čímž vznikají z jednoduchých *cvičení složitá*.

Rozeznáváme pak opět *složeniny soudobné* a *nesoudobné*. K soudobným čítáme cvičení taková, jež dva neb více druhů právě uvedených v jedné a téže době u jedno cvičení pojí, jako na příklad komíhání klíčmo, při němž spouštění se ze vzporu u klik a vzpírá s komíháním soudobně se vykoná. K složeninám nesoudobným řadíme ty, při nichž rozličná cvičení za sebou bez přestávky se vykonají. Podotýkáme zde ihned, že prvé 3 druhy více k složeninám soudobným, ostatní více k nesoudobným se hodí. Složeniny soudobné popíšeme ihned u příslušných cvičení jednoduchých. Složeniny nesoudobné teprv po výpisu cvičení jednoduchých v krátkosti uvedeme. O spůsobu skládání se složenin nesoudobných se zmíníme.

Skok do podporu

vykoná se tak, že ruce již před skokem, nebo mezi skokem na žerdě se položí. Poslední způsob jest poněkud těžší, však úhlednější. Skáče se obyčejně do podporu pokos. Podpor po bok lépe na hrazdě se děje.

1. **Ručkování** čili postupování po žerdích děje se buď *střídnoručně* tím, že nejdřív jedna pak teprv druhá ruka místo své opustí, anebo *souručně*, když oběma rukama soudobně z místa poskočíme.

Ručkování díti se může dále i napřed i na zad a to i vzporem (rozporem), klikem i v rozličných druzích podporu ležmo. Ručkování v podporu o předloktí též *klouháním* jmenujeme.

Vzpírání a klecání.

Z kliku, z podporu o předloktí a z podporu o paží přejíti můžeme u vzpor a opět v polohy tyto se navrátit. Podobně též podpor ležmo klikem a o předloktí s podporem ležmo vzporem můžeme zaměniti.

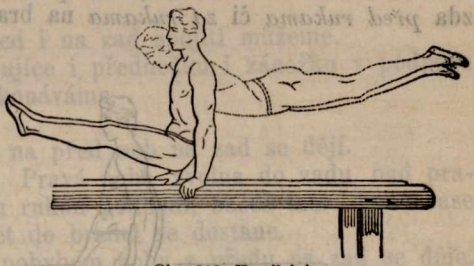
Z podporu o předloktí a z podporu v opaží klikem do vzporu přecházíváme, avšak aspoň z podporu o předloktí netřeba dříve přejíti v klik, než zakloníme-li trup, při tom zároveň přednožujíce a přitrhneme-li rukama rychle tělo ku předu, pak přejíti můžeme bezprostředně u vzpor, aniž by před tím paže v ostřejší úhel se ohnuly, než u podporu o předloktí byly tvořily.

Též vzepření i *střídopažně* i *soupažně* se děje dle toho, zda jedna paže po druhé, aneb obě paže soudobně vzpírání vykonávají.

Nacházíme-li se v rozporu, pak snadno *vzpíráním s ručkováním* se spojí, tím, že zadní ruka se pustí, obloukem pod žerď dále sáhne, při čemž přední ruka v klik přejde a zároveň s rukou dříve vzadu se nacházející opět vzepře, což *ručkování lícmo rozporem* jmenujeme:

3. Komihání.

Při komihání předkmih od zákmihu rozeznáváme. U *předkmihu* zvedáme nohy a s nimi poněkud i trup ku předu, u *zákmihu* nohy s trupem zároveň při prohnutém kříži na zad vyšvihujeme (obr. 392.). Komihání snožmo a s nataženýma nohama se děje, dokud výslovně jinak řečeno není.



Obr. 392. Komihání.

Komihání koná se *poníž*, pokud nohy přes váhorovnou se nevyšvihnou. Jakmile přes váhorovnou je zvedneme, *pozvýš* komiháme, při čemž u předkmihu nohama téměř obličeje se dotknouti můžeme a při zákmihu třeba až do stoje o rukou přejíti.

Netoliko ve *vzporu,* než i v *kliku* a v *podporu o předloktí* možno komihati;

Zvláštní druhy komihání udají se, když s komiháním výdrže trupu neb pohyby nohou a paží spojujeme; říkáme pak, že komiháním *toporně,* když kříž u předkmihu necháme prohnutý; že komiháme *úhlem,* když kříž při zakmihu zůstane vysazený. Podobně komiháme *roznožmo*, když na konci kmihu roznožíme a opět rychle snožíme, a komiháme *trčmo*, když na konci kmihu nohy skrčíme a ihned pak jimi trčíme. Obé jak u předkmihu, tak u zákmihu, ano u předkmihu a u zákmihu provozovati možno. Rovněž můžeme při komihání *předpažovat* a *upažovat* a pozvednutou ruku opět rychle na žerď položit. Předpažíme-li při zákmihu s tleskem a soupažně, z toho ihned zase v podpor přecházejíce, tož *komiháním letmo* to jmenujeme.

Všechny téměř druhy *komihání s ručkováním* lze spojiti, což pak *komihání s poskokem* nazýváme. Poskoky pak díti se mohou u předkmihu napřed, u zákmihu na zad, u předkmihu na zad a u zákmihu napřed.

Spojíme-li *komihání se vzperáním*, pak *vzperání kmihem* z toho povstává. Kmihem vzpíráme, i z kliku i z podporu o předloktí do vzporu přecházejíce, a to střídnoruč a souruč, u předkmihu a zákmihu.

Z podporu o předloktí teprv na konci kmihu u vzpor přicházíme.

Spustíme-li se u prostřed kmihu v klik, kdežto na začátku ze vzporu vycházíme a ke konci kmihu opět do vzporu vynikáme, pak *komícháním klícmo* to jmenujeme.

Na konec též všechna cvičení *z komihání* a *vzepření* složená s rozličnými druhy *ručkování* spojiti můžeme.

Obraty.

Při obratech obyčejně z podporu pokos vycházíme a vykonáváme buď půl obratu do podporu pobok o jedné žerdi, aneb celý obrat do podporu pokos na obou žerdích, při čemž na konci obratu ovšem hledíme předem tam, kam dříve záda byla obrácena. Obraty tyto i *vzporem* i *klikem*, *střídnoručně* i *souručně* se dějí. U obratů souručných nutno rukama ve směru obratu silně odraziti a především pomýšleti na ruku, která na straně obratu se nachází a obtížnější cestu na zad vykonati musí.

Vzepření a klecání s obraty spojují přecházíme ze vzporu obratem do kliku a z kliku obratem do vzporu.

Spojujíce *obraty s komiháním*, i u předkmihu i u zákmihu vykonati je můžeme, při čemž s obratem až na konec kmihu čekáme.

Konečně též *obraty s kmihem též zároveň se vzepřením* provésti můžeme,

komihání klícmo s obratem spojujíce, aneb z podporu z předloktí přecházejíce kmihem u vzpor a na konci kmihu ihned obrat konajíce.

O obratu z podporu pobok do podporu pobok a rovněž o dvojném obratu z podporu pokos zde toliko se zmiňujeme.

Mítání v bradlech a mety z bradel.

Výsedy a přesedání.

Výsedy, do kterých se z podporu buď pomocí kmihu, buď pozvolným zvedáním nohou dostáváme, buď *přednožmo*, buď *zanožmo* se dějí, dle toho zda *před rukama* či *za rukama* na bradla si sedáme.

Obr. 393. Výsed přednožmo a snožmo či výsed snožmo před rukama.

Obr. 394. Výsed přednožmo a jízdmo či výsed jízdmo před rukama.

Vysednouti pak můžeme buď na jednu žerď neb obě žerdě. Sedneme-li pouze jen *na jednu žerď*, pak pravíme, že jsme vysedli *snožmo*, (obr. 393.) když obě nohy na téže straně žerdě se nacházejí, aneb že jsme vysedli *jízdmo*, (obr. 394.) když jedna noha k vnější, druhá k vnitřné straně žerdě přiléhá. Výsedy na obě žerdě jmenujeme též výsedy *roznožmo* (obr. 395.).

Obr. 395. Výsed roznožmo a zánožmo, či výsed roznožmo za rukama.

Co týče se výsedu *střížmo,* jež za rukama a před rukama vykonáváme, platí o něm celkem totéž, co o stříži zánožmo (str. 452) a přednožmo (str. 453) při koni na šíř bylo povědíno.

Co jednotlivé způsoby *přesedání* objevují se pak býti následující:

Ze sedu snožmo neb jízdmo před rukama: buď do sedu téhož na žerď opáčnou; buď do sedu snožmo neb jízdmo za rukama na téže žerdi neb na opáčné žerdi; buď do sedu roznožmo neb střížmo za rukama.

Ze sedu snožmo neb jízdmo za rukama: Do sedu snožmo neb jízdmo na žerď opačnou; aneb do sedu snožmo neb jízdmo před rukama na tutéž žerď, neb na opačnou žerď; či konečně do sedu roznožmo neb střížmo před rukama.

Ze sedu roznožmo před rukama: Do sedu snožmo, jízdmo, roznožmo neb střížmo za rukama.

Ze sedu roznožmo za rukama a do sedu snožmo, jízdmo, roznožmo a střížmo před rukama.

Všeliká *přesedání* tato lze spojiti též *s ručkováním*, či s poskokem napřed neb na zad.

Přesedání usnadňují se značně tak zvaným *mezikmihem*, jímž jmenujeme předkmih a zákmih neb zákmih a předkmih mezi dvěma výsedy o sobě provedeny.

Přechod ze sedu zánožmo do všelikých sedů jiných předkloněním těla značně se usnadní. Že při tom nohy nataženy býti mají, samo se rozumí.

Mety z bradel
jsou buď *přednožka* neb *zánožka*. Pokud mety tyto v pravo konáme, levá ruka na konci předkmihu, neb zákmihu od levé žerdě odrazí i octneme se na konci metu v stoji na zemi, levým bokem k vnější straně pravé žerdě hledíce. S doskokem zároveň levou rukou za pravou žerď se zachytíme, což *dochmatem* jmenujeme. Jak na koni tak i zde přednožka a zánožka v pravo i v levo se vykonati může.

Mety tyto též *s poskokem* na před i na zad spojiti můžeme.

Rovněž *mety se vzepřením* spojujíce i přednožku i zánožku v podporu klícmo, neb z podporu o předloktí vykonáváme.

Kola.

Kola buď jednonož neb obounož na před neb na zad se dějí.

Kolo jednonož napřed (v pravo). Pravá noha zvolna do zadu nad pravou žerď se zvedne, rychle pod pravou rukou podhodí, načež tato i hned zase žerdě se uchopí a noha přes žerď opět do bradel se dostane.

Kolo jednonož na zad opáčným pohybem nohy z předu na zad se děje.

Kolo obounož na před a na zad oběma nohama zároveň se vykoná. Zvláště kolo napřed silného pozvednutí trupu vyžaduje.

Tíže těla ať vždy se přenese na opáčnou ruku.

Kola též *z komihání* provésti možno.

Kotouly, překoty a přemety
jsou vesměs přetočení těla kolem osy váhorovné a s ramenoma rovnoběžné.

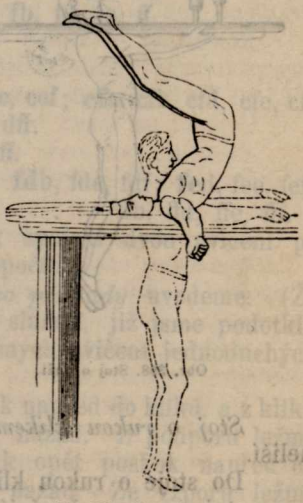
Kotoulem vyrozumíváme přetočení takové, při něm ramena žerdí se dotýkají.

Kotoulu napřed cvičíme se z počátku tak, že stojíme v bradlech do podporu skočíme, trup rychle zvedneme, přecházejíce v klik ramena na žerdě co nejblíže k rukoum položíme a v okamžení pak, v němž cítíme, že převahu ku předu dostáváme, pustivše rukama žerdě, rozpažíme, abychom mezi žerděma nepropadli, na konec do stoje na zemi dopadneme. Podobně roznoživše, v *sedu roznožmo* se octneme, na konec kotoul tento ze stoje *do podporu* a *z podporu do podporu* konáme.

Kotoul na zad (obr. 396.) přetočením na opačnou stranu se děje. Stojíce v bradlech a paže na žerdích položeny majíce, nohama odrazíme, co možná nejvíce přednožíme, zaloktíma a pak ramena o žerdě se opíráme a dostavše se v převahu na zad rovněž rozpažíme a v stoj na zemi přejdeme.

I tento kotoul do *sedu roznožmo z podporu* a *do podporu* provozujeme.

Překotům a přemetům nejvhodněji na konci bradel se cvičí, kde obšírněji o nich se zmíníme. Ostatně se přemet v bradlech neliší od přemetu na koni ničím, než že se neděje z rozběhu, jejž zde komihání nahražuje.


Obr. 396. Kotoul na zad.

Toliko o *přemetu pobok z bradel* zde pojednáme. Konáme-li jej přes pravou žerď, tož v podporu pokos až do stoje o rukou (sr. obr. 380.) se vyšvihnuvše levou rukou od levé žerdě odrazíme, na pravou žerď jí přechmátneme, tělo otočíme tak, aby ramena se žerdí touto byla rovnoběžná a pak přemet z bradel vykonáme, jsouce na konec zádama k pravé žerdi obráceni. U přemetu toho výhodno z rozporu vycházeti s pravou rukou poněkud vzadu postavenou.

Výdrže.

Vznos jízdmo vznikne, když ze sedu jízdmo za rukama pozvedneme trup tak že nohama žerdě se nedotýkáme; a podobně *vznos roznožmo* ze sedu roznožmo za rukama povstává.

Přednos (vznos přednožmo) děje se tím, že nohy ku předu zvedneme a ve vahorovné udržujeme. Tyto pak buď uprostřed bradel, buď nad jednou žerdí, buď nad oběma žerděma (přednos roznožmo) před rukama se nacházejí.

Váhy konají se buď pobok neb pokos.

Obr. 397. Váhy pokos.

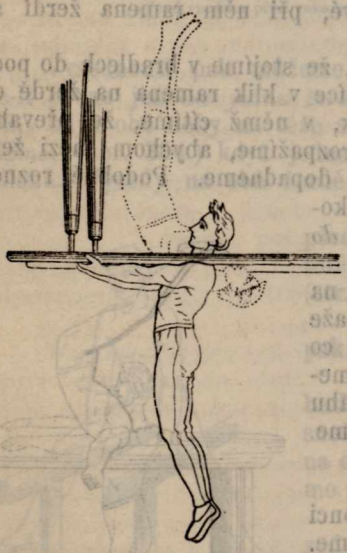
V *váhy pokos* (obr. 397.) je tělo se žerděmi rovnoběžné a poloha celkem táž jak při váze pobok na koni. I zde jest hlavní podmínka, by cvičení se zdařilo, ta, aby trup tak daleko pošinul se ku předu, že těžiště mezi rukama se nachází.

Při *váze pobok*, jež váze pokos na koni (sr. obr. 383.) naskrze se podobá jestiť směr těla na směr žerdi kolmý, a loket stejnojmenný (při váze v pravo tudíž pravý) o bok opřený. Váha tato též jednoruč se provést může. Z váhy pobok na pravo též do váhy pobok na levo a z obou do váhy pokos se přejíti může. Taktéž z vznosu a přednosu do váhy se přechází a naopak.

Zvedneme-li v podporu o záloktí nohy při prohnutém kříži ku předu a vydržíme-li tak ve váhorovné — povstává *váha o paži.*

Stoje.

Stoj o paži. (Obr. 398.) Vstoupivše do bradel, zapažíme, uchopíme žerdě za tělem tak, že palce z bradel a prsty do bradel hledí; pak zvednuvše trup a kříž prohnuvše, postavíme tělo kolmě, hlavou dolů a nohama nahoru. Možno též jednu ruku pustiti a stoj tento *o jedné paži* vykonati.



Obr. 398. Stoj o paži.

Stoj o předloktí. V podporu o předloktí se rozkomiháme, až zákmihem nohy téměř do kolmé povzneseme a v této poloze je udržeti můžeme.

Stoj o rameně (pravém neb levém). Při zákmihu spustíme se v klik; nohy téměř do kolmé vyšvihnuvše, o rameno se opřeme a v poloze této setrváme. Stoj tento též *střídavě* na pravém a na levém rameně se provozovati může, tím že tíži těla z jedné žerdě na druhou přenášíme. Též *jednoruč* se stoj tento vykonati může, tím, že ruku různojmennou (při stoji o pravém rameni tudíž levou) zvolna na zad šineme a konečně ze žerdě pustíme. Přitisknutím hlavy k žerdi cvičení toto se usnadní.

Stoj o rukou klikem a *vzporem* ničím od stoje o rukou na koni se neliší.

Do stoje o rukou klikem z komihání, z přednosu, z váhy pobok a pokos a ze stoje o rameně přejíti můžeme a z něho v tytéž polohy se navrátiti.

Do stoje o rukou vzporem vejde se buď kmihem, neb ze stoje o rameně, ze stoje o rukou klikem aneb z váhy pobok a pokos. Podobně i zde do týchže poloh se vracíme. Do obou stojů těchto též po zdvižení trupu se přechází.

Stoj o rukou s ručkováním spojujíce provozujeme *chod o rukou* a to buď *střídnopažný* buď *soupažný*, přemetem z bradel je zakončujíce.

Cvičení složitá

vznikají z cvičení jednoduchých podobně, jak u cvičení prostných tím, že jednotlivé druhy cvičebné do dvojic, trojic atd. skládáme (str. 417.), při čemž druhy písmeny po sobě jdoucími naznačujeme, tak že nám

a ručkování, *b* vzepření,
c komihání, *d* obraty,
e mety, *f* výdrže vyznamenává.

Rozdíl od cvičení prostných objevuje se však předně v tom, že některé druhy pouze po sobě vykonávati můžeme a že tudíž na příklad kombinace *de* (met po obratu) a *ed* (obrat po metu) jeví se býti rozdílnými; dále pak i v tom, že elementy *e* a *f* mety a výdrže se opakovati mohou, že stává tudíž též kombinací *ee*, a *ff*, k čemuž u cvičení prostných ohledu jsme nebrali. Tak na příklad kolo napřed a přednožka patří do kombinace *ee* a váha pokos z přednosu do kombinace *ff* — jelikož v prvém případu 2 mety — v druhém 2 výdrže za sebou se dějí. Dle toho obdrželi bychom všechny možné složeniny po dvojicích, kdybychom každý druh s každým i předcházejícím i následujícím sestavili (*a*b, ac, ad, ae, af; *b*a, bc, bd, be, bf, atd.). A z dvojice pak vzešly by všechny možné trojice, kdybychom každou dvojici s každým jednoduchým druhem opět v jedno složili (*ab*a, abc, abd, abe, abf; *a*ca, acb, acd, ace, acf atd.) Elementy e a f by se při tom opakovati mohly (ee, ef, eef, fff a p.).

Avšak rozličnými okolnostmi počet kombinac těchto se značně zmenší: Předně co se složenin soudobných týče, není rozdílu mezi těmi, které pouze jiným pořadem elementů od sebe se liší. Tak na př. jak bc tak cb vždy vzepření kmihem nám dává. Dále pak nutno, aby se zjednoho cvičení do druhého s ním složeného bez přestávky přejíti mohlo. Na konec sobě též žádáme, aby celá složenina úhledně vypadala. Dle toho as následující složeniny co nejúspěšnější nám vybývají:

Složeniny podvojné:
ab, ae; **ba**, bd, be, bf;
ca, cb, cd, ce, cf; **da**, de, df; ed, ee, ef; fa, fb, fd, fe, ff.
Složeniny potrojné:
bad; **bde**, bdf; **bed**, bee, bef.
cae, caf; **cba**, cbd, cbe, cbf; **cda**, cde, cdf; **cee**, cef; **cfa**, cfb, cfd, cfe, cff.
dad, dae, daf; **ded**, dee, def; **dfb**, dfd, dfe, dff.
ede, edf; **eea**, eed, eee, eef; **efa**, efd, efe, eff.
fab, fae, faf; **fba**, fbd, fbe; **fcb**, fcd, fce, fcf; **fdb**, fde, fdf; **fed**, fee, fef; ffb, ffd, ffe, fff.

(Jednotlivý předkmih neb zákmih pokud k spojení dvou cvičení po sobě jdoucích je nutný, co zvláštní druh se zde nepočítá.)

My zde toliko některé ze složeniu těchto *co příklady* uvedeme. (Že elementy a, b, c nejvíce v cvičení soudobná se slučují, již jsme podotkli. Z podstatných příčin jsme se od nich již u příslušných cvičení jednoduchých zmínili.)

Ručkování a vzepření (ab, ba). Ze vzporu poskok napřed do kliku, a z kliku pak opět poskok do vzporu. Totéž s poskokem nazad. Z podporu ležmo o předloktí poskok napřed do vzporu, z toho pak opět poskok napřed do podporu ležmo o předloktí. Totéž s poskokem nazad. Ze vzporu ležmo o jedné ruce poskok napřed do kliku, z kliku pak opět poskok napřed do vzporu. Totéž s poskem nazad.

Komihání a vzepření (cb) dává vzepření klícmo již u komihání popsané.

Romihání a obraty (cd) jeví se býti sloučeny v obratech s kmihem, o nichž u obratu jsme se zmínili.

Obraty a mety (de). Obrat a přednožka, obrat a zánožka, obrat a kolo napřed, obrat a kolo nazad, obrat a kotoul, obrat a přemet.

Mety a výdrže (ef). Kolo napřed a stoj o rameni. Kolo napřed a stoj o rukou, kolo nazad a stoj o rukou. Kotoul napřed a váha pokos. Kotoul nazad a stoj o rameni neb o rukou.

Výdrže a mety (fe): Z přednosu přednožka, z zpřednosu zánožka, z přednosu stříž zánožmo, z přednosu kolo na zad, z přednosu přemet; ze stoje o rukou výsed přednožmo neb přednožka, ze stoje o rukou výsed střížmo, ze stoje o rukou kolo na zad, ze stoje o rukou přemet.

Výdrže s výdržemi (ff). Ze stoje o rameni do stoje o rukou, ze stoje o rukou do stoje o rameni, z váhy do přednosu, z přednosu do váhy, a podobně, již u výdrží jsme byli uvedli.

Vzepření, ručkování, obraty (bad): Z kliku poskok napřed a obrat.

Vzepření, obraty, výdrže (bdf): Z kliku obrat do přenosu, váhy, stoje o rameni, neb o rukou.

Komihání, vzepření a *ručkování* (cba): Komihání klícmo u předkmihu s poskokem napřed. Totéž s poskokem nazad. Komihání klícmo u zákmihu s poskokem nazad. Totéž s poskokem napřed. Komihání klícmo u předkmihu a zákmihu s poskokem napřed. Totéž s poskokem nazad.

Komihání, ručkování mety, (cae). U předkmihu poskok napřed a přednožka neb zánožka, u předkmihu poskok na zad a zánožka neb přednožka. U zákmihu poskok napřed a přednožka neb zánožka, u předkmihu poskok napřed a kolo napřed neb na zad, u zákmihu poskok na zad a kolo na zad neb napřed a podobné.

Komihání, vzepření a výdrže (cbf). Komihání klícmo u předkmihu do přednosu snožmo neb roznožmo. Komihání klícmo u zákmihu do váhy, do stoje o rameni neb o rukou.

Komihání, obraty, mety (cde). U předkmihu obrat a přednožka, u zákmihu obrat a zánožka. U předkmihu obrat a kolo na zad, u zákmihu obrat a kolo na před. U předkmihu obrat a kotoul na zad, u zákmihu obrat a přemet.

Výdrže, mety, výdrže (fef). Z váhy pokos v pravo kolo na zad (levonož) do váhy pokos v levo, z přednosu kolo na před a váha pobok, ze stoje o rameně neb o rukou kotoul na zad do stoje o rameně neb o rukou.

Rozvedení ostatních kombinací podvojných a potrojných, jakož i složeniny počtverné vynalezavosti jednotlivců ponecháváme.

b) Cvičení na konci bradel.

Cvičení na konci bradel buď do bradel, buď z bradel se dějí.

Skok do podporu neliší se podstatně od téhož cvičení v bradlel vykonaného, leč že zákmihem odskočiti a při tom v bok neb v zad se obrátiti můžeme.

Ručkování zde místa nemá, též

komihání, obraty a vzepření nemají zde významu samostatného a toliko ve spojení s jinými cvičeními se užívají. Rovněž

výdrže jsou zde tytéž jak při cvičeních v bradlech uvedeny byly, takže toliko

mety z bradel a do bradel

zvláštního výpisu vyžadují.

1. Mety do bradel

buď s krátkým rozběhem, neb ze stoje na zemi, neb z podporu se vykonávají. V posledním případě pak buď kmihem, neb pouhým zvedáním nohou. Jsouť pak v podstatě následující:

Mety únožmo:

kolo únožmo, pravou nohou přes pravou žerď, podobně jak kolo napřed v bradlech.

(*Výsed únožmo* v pravo co met s orudím a odrazem levé nohy a dochmatem levé ruky se vykoná.)

Mety přednožmo:

Kolo přednožmo pravou nohou přes levou žerď.

Výsed přednožmo (v pravo na levou žerď), při němž obě nohy na vnější straně levé žerdě se nacházejí.

Přednožka do bradel, kterouž obě nohy přes levou žerď přeneseme a buď do stoje v bradlech, buď do podporu vykonáme.

Výsed přednožmo na pravou žerď, u kteréž obě nohy přes levou žerď přeneseme a na vnější straně pravé žerdě dosedneme.

Přednožka přes obě žerdě, při níž nohy nejdříve přes levou, pak přes pravou žerď se přešvihnou, tak že na konec stojíme levým bokem k vnější straně pravé žerdě obráceni.

(Výsedy přednožmo a přednožka též co met s oruďím se provozují, a sice pravo odrazem levé nohy a chmatem pravé ruky.)

Mety roznožmo:

Výsed roznožmo. Ruce na konce bradel položivše a jimi silně odraživše, roznožíme a ruce na okamžik pustivše, roznožmo vysedneme a pak ihned rukama na zad na žerdě dochmatáme. Na konci pohybu jsme v téže poloze jak u výsedu roznožmo před rukama v bradlech.

Roznožka do bradel (obr. 399.). Pohyb celkem týž, jak u výsedu roznožmo, jen že nohama žerdí se dotknouti nesmíme, na konci pak buď v stoji v bradlech neb v podporu se octneme.

Výsed roznožmo po zpátku, podobně jak na koni s obratem v pravo neb v levo se vykoná. Při obratu v pravo octneme se na konci, levou nohou na pravé a pravou na levé žerdi sedíce.

Obr. 399. Roznožka do bradel.

Roznožka po zpátku též do stoje v bradlech neb do podporu se vykoná. Kotouly a přemety do bradel nemají o sobě významu zvláštního.

2. Mety z bradel

buď napřed neb nazad se dějí. U metů napřed přídama (obličejem), u metu na zad zádama z bradel hledíme.

Mety únožmo:

Únožka napřed neb na zad. Pravou nohu přes pravou žerď zvednuvše, rukama silně odrazíme a do stoje na zemi seskočíme.

Mety zánožmo:

Zánožka na přemet. Až do stoje o rukou se vyšvihnuvše (při prohnutém kříži) půl obratu vykonáme a rukama odrazivše přejdeme v stoj na zemi tak, že bokem do bradel hledíme.

Mety roznožmo:

Roznožka napřed. U zákmihu roznožíme, a rukama odrážejíce nohy roznožmo přes obě žerdě přeneseme a s prohnutým křížem do stoje spatného na zem doskočíme.

Roznožka na zad podobně se vykonává, jenže roznožení u předkmihu se děje.

Překoty:

Překot napřed koná se ze vzporu takto: Zvedne se trup, v okamžení pak, kde tělo dostává převahu, přejdeme v klik, prohneme kříž a rukama odrazivše do stoje na zemi přicházíme. *Při překotu vzporem* (obr. 400.) zůstanou paže napořád nataženy.

Obr. 400. Překot vzporem.

Překot na zad děje se kmihem tak, že u vysokém předkmihu rukama se odrazíme a na zad přetočíme.

Přemety:

Přemet klikem nejsnáze z komihání se vykoná. Když při zákmihu nohy nad váhorovnou se vznesly, přejdeme ze vzporu v klik a dostavše pak nohama převahu, rukama odrazíme.

Přemet vzporem. Paže zůstanou nataženy až tělo převahu dostane — pak teprv přejde se v klik a rukama se odrazí. Při silném zákmihu a odrazu přemet tento též při pažích až na konec pohybu natažených se provésti může.

Přemety (a částečně i překoty) též ze stoje na zemi, z kliku, ze vzporu z podporu o předloktí váhou pokos, ze sedu jízdmo, z podporu ležmo a ze sedu za rukama vykonati možno.

Cvičení složitá

na konci bradel obmezují se ponejvíce na složení metů s mety a metů s výdržemi. U několika málo též obraty k tomu se druží. Zde některé z nich uvádíme:

Mety s mety (ee): Kolo únožmo a kotoul do bradel; přednožka neb roznožka do bradel a přemet do bradel. Roznožka po zpátku do bradel a přemet z bradel.

Mety a výdrže (ef). Kolo únožmo neb přednožmo do bradel a stoj o rameně. Přednožka neb roznožka do bradel a stoj o rukou.

Mety, obraty, mety (ede). Roznožka do bradel, obrat v podporu, přemet ven a p.

c) Cvičení z vnější strany bradel

podobají se naskrze cvičením na koni, na šíř postaveném i tím, že s rozběhem se dějou.

Výsedy konají se buď snožmo na vnější neb vnitřnou stranu přední neb zadní žerdě, buď jízdmo na přední neb zadní žerď, někdy též roznožmo na obě žerdě.

Přeskoky buď do stoje v bradlech buď do podporu pokos na obou žerdích, neb pobok na jedné žerdi se dějí aneb konečně přes obě žerdě do stoje na zemi. Rozběh koná se pravidlem proti prostředku bradel, v některých případech též proti konci se rozbíháme, za kterýmžto účelem zde levý a pravý konec bradel rozeznáváme. Rozběh tento jest vždy na směr žerdí kolmý.

Mety unožmo:

Výsed unožmo (v pravo na středu neb na konci bradel). Pravá ruka na přední, levá na zadní žerď se položí. Pravá noha přes přední žerď do sedu jízdmo za rukou se vznese, obličej jest k levému konci obrácený.

Únožka (na konci bradel) po výšvihu unožmo, rukama ku předu se odrazíme takže zádama k levému konci bradel obráceni se octneme.

Mety zanožmo:

Výsed zanožmo. Nohy při prohnutém kříži spojeně se vyšvihnou, dosed buď na přední, buď na zadní žerď se děje. Vše ostatní jak výsedu únožmo.

Zánožka buď přes jednu žerď do bradel, buď přes obě žerdě se vykoná.

Mety odbočmo:

Výsed odbočmo. Obě ruce na přední žerdi nadchmatem (hřbety rukou nahoře, palce na vnější straně žerdě). Výsed buď na vnitřnou stranu přední, buď na vnější stranu zadní zerdě se děje.

Odbočka buď do stoje v bradlech, buď do podporu pobok na zadní žerdi, buď přes obě zerdě se vykoná.

Mety přednožmo:

Výsed přednožmo. Pravá ruka zadní, levá na přední žerď. Levá mívá též podchmat (hřbet ruky dole — palec na vnitřné straně žerdě). Vy-

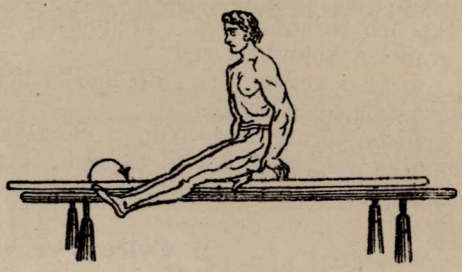
sedá se pak buď do sedu snožmo na vnější straně přední neb zadní žerdě, neb do sedu jízdmo před rukama na žerď přední neb zadní. Ruce ihned v podpor za tělem přejdou.

Přednožka (obr. 401.) buď přes jednu žerď do bradel, buď přes obě žerdě se děje.

Při vysokých bradlech z předu též do podporu pobok na přední žerď vyskočíme.

Mety skrčmo:

Výskok skrčmo. Obě ruce nadchmatem na přední žerď. Skok do kliku neb do stoje na přední žerdi. *Skrčka* buď do stoje v bradlech aneb do podporu na zadní žerdi, neb přes obě žerdě se provádí.



Obr. 401. Přednožka.

Mety roznožmo:

Výskok roznožmo pobok. Ruce blíže k sobě než u výskoku skrčmo se šinou, pak v stoj rozkročný na bradlech přejdem.

Roznožka pobok buď do stoje, buď do podporu s týmiž odlikami jako skrčka díti se může.

Výsed roznožmo pokos. Rozběh na konec bradel. Po odskoku výšvih zánožmo, z něhož jediné met tento úhledně vypadá, pak *výsed roznožmo za rukama.*

Roznožka pokos silného odrazu rukama vyžaduje. Na konci octneme se v stoji na zemi, zádama k levému konci bradel obráceni.

Přemety:

Přemet pobok. Obě ruce nadchmatem na přední (později též na zadní) žerdi. Na konci přemetu jsme zády k zadní žerdi obráceni.

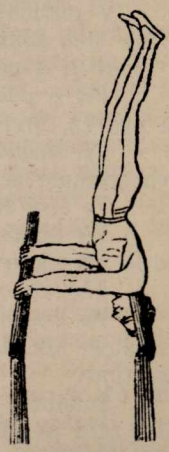
Přemet pokos nejvíce na konci bradel a z bradel ven se děje. Mimo rozběh a náskok ničím od obyčejného přemetu z bradel se neliší.

Výdrže:

Stoj v týle, při čemž týl buď na vnější neb na vnitřnou stranu žerdě se přiloží. V onom případě vyskocíme do sedu pobok na vnější straně přední žerdě, žerď tuto nadchmatem uchopíme a položíme se přes bradla tak, abychom týlem na vnější straně zadní žerdi spočívali, pak nohy rychle vymrštíme a hlavou dolů a nohama nahoru kolmo se postavíme. Spustíme-li nohy až do váhorovné — *váha v týle* z toho vzniká. Překotem na zad do stoje na zem přecházíme. Chceme-li týl o vnitřnou stranu zadní žerdě opřít — vyskočíme nejprvé v klek na přední žerdi, vzavše pak podchmat, s předklonem týl o vnitřnou stranu zadní žerdě opřeme a ihned nohy kolmě nahoru vyzvedneme (obr. 402). Cvičení přemetem napřed se ukončí. Sáhne-li jedna ruka na zadní žerď, tak se to více stoji o rameni podobá.

Stoj o prsou. Do podporu po bok na přední žerdi podchmatem skočivše, položíme se přes bradla tak, že hlavou a krkem přes zadní žerď přesahujeme. Pak stehnoma se odrazivše, nohy kolmě nahoru povzneseme.

Stoj o rameně a stoj o rukou z výšvihu zanožmo do bradel se děje a neliší se ostatně od týchže cvičení v bradlech popsaných.



Obr. 402. Stoj v týle.

Cvičení složitá

i zde skládáním metů s mety, pak metů s výdržemi a částečně i s obraty vznikají, z nichž některá zde uvádíme:

Mety s mety (ee). Zánožka do bradel a přednožka ven; přednožka do bradel a zánožka ven. Skrčka neb roznožka do podporu na zadní žerdi a skrčka neb roznožka ven. Přednožka do bradel a kotoul napřed; zánožka do bradel a kotoul na zad.

Mety a výdrže (ef). Přednožka neb zánožka do přednosu, do váhy, do stoje o rameně a o rukou.

Mety, obraty, mety (ede). Zánožka do bradel, obrat při předkmihu a přednožka ven, aneb kotoul na zad. Přednožka do bradel, obrat v zákmihu, zánožka ven, neb kotoul napřed a p.

B. Cvičení ve visu a z visu.

Jak u podporu tak i zde vis prostý od visů smíšených rozeznáváme.

Ve *visu prostém* visíme obyčejně za ruce, jelikož pak bradla nebývají tak vysoká, aby tělo zcela kolmě zůstati mohlo, ve visu prostém nohy více méně pozdvihnouti musíme. Ve visu tomto jsou paže buď úplně nataženy — *ve svisu*, anebo ohnuty — při *shybu* čili *výsuku*. Přechod ze svisu do shybu *vysukováním*, přechod ze shybu do svisu *spouštěním* nazýváme.

Ve *visu smíšeném* nachází se nohy buď na zemi, z čehož *vis ležmo* vzniká, z kterého při cvičení ve visu obyčejně vycházíme; buď, za ruce visíce zároveň kolenama se zavěšujeme, což pak *závěsem* se jmenuje, aneb visíme zároveň v nártech, z čekož pak *hnízdo* a vis *plavmo* povstává.

a) Cvičení ve visu uvnitř bradel.

Ve visu prostém:

Přednos. Obě ruce uchopí žerdě, tak že dlaně k vnějším stranám přilehají, z kteréhož položení rukou zde obyčejně vycházíme, pak nohy do váhorovné se zvednou.

Viz vznesmo, kterýžto vzniká, když nohy až do kolmé pozvedneme, a při kříži buď vysazeném, buď prohnutém hlavu na zad sklopíme.

Vis v zadu povstávající z cvičení předešlého, když nohy nazad spouštíme. Nohy s trupem zde tudíž úhel tvoří; zadama nahoru, přídama dolů hledíme.

Váha v předu, k níž přicházíme z visu vznesmo, celé tělo při prohnutém kříž ku předu do váhorovné spouštějíce

Váha v zadu, do níž buď z visu vznesmo nazad se spouštíme, buď z visu vzadu povznášíme, nohy zvedajíce a kříž při tom prohybajíce.

V rozličných polohách a výdržích těchto můžeme se o *ručkování* střídnoručné neb souručné pokoušeti; v přednosu a ve visu vznesmo se *vysukovati a spouštěti* a na konec z jedné z poloh těchto do jiné přecházeti.

Vis v podkolení. Nohy pozvednuvše a roznoživše pravým podkolením za pravou, levým pak za levou žerď se zavěsíme, ruce pustíme a kříž prohneme.

Vis stehnoma. Ve visu unožmo roznožíme a stehna tak silně k vnitřným stranám žerdí přitlačíme, že bez pomoci rukou ve visu se udržeti můžeme.

Ve visu smíšeném:

Vis ležmo před rukama. Stojíce v bradlech a rukama vnější strany žerdě obemknuvše, šineme nohy při prohnutém kříži ku předu.

Vis ležmo za rukama vzniká podobně, když nohy nazad šineme.

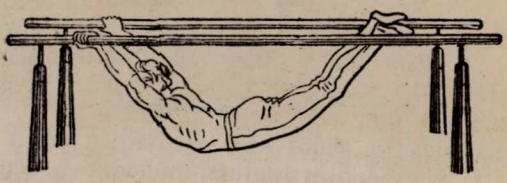
Vis ležmo v zadu. Ze stoje v bradlech zapažíme a uchopíme se žerdi za tělem tak, že palce do vnitř a hřbety rukou ven hledí a pak ve vis se spustíme.

Podobně ve visu ležmo *pobok* se octneme, když obě ruce na jednu tožiko žerd položíme. Do visu vzadu pobok *průvlekem* přecházíme, nohy mezi lerdí a pažema nazad provlíkajíce.

Závěs. Z visu ležmo před rukama nohy zvedneme a kolenama za žerď se zavěsíme. Nohy buď roznožmo na obou žerdích buď snožmo na vnitřné neb vnější straně jedné žerdě se nacházeti mohou.

Hnízdo. Z visu ležmo v předu zvedneme nohy nahoru a do zadu Pak roznoživše a na vnitřných stranách žerdi se za nárty zavěsivše, kříž prohneme.

Do hnízda pobok z visu ležmo pobok prejdeme. Nohy provleknouce nárty na zadní žerdi se zavěsíme a kříž prohneme. Podchmatem též při zavěšených nohou vzepříti můžeme.



Obr. 403. Vis plavmo.

Vis plavmo. U visu tohoto nejlépe z podporu ležmo za rukama se spouštíme tím, že nohy do zadu šineme. Z visu toho do podporu ležmo vzepříti můžeme.

Přesmyk. Ze stoje v bradlech, ruce na vnějších stranách žerdí, neb z visu ležmo před rukama nohama odrazíme. Pak zvednuvše nohy nad pravou neb nad levou žerď tak vysoko, že křížem na ní se položiti můžeme, ruce pustíme a do stoje vné bradel zadama jsouce k žerdi obráceni se dostáváme.

Překot nazad a napřed je přechod z visu ležmo v předu do visu ležmo v zadu a naopak zvedáním nohou nazad neb napřed vykonaný. Překot ten též z visu do visu a ze stoje do stoje se děje.

Výmyk do sedu. Ze stoje neb z visu ležmo před rukama zvedneme nohy vzhůru a nazad nad žerdě, pak roznoživše, lýtkama a patama do vnitř pošinutýma z vnější strany za žerdě se zachytíme, a pustivše ruce a při průhybu kříže trup zvedneme a do sedu roznožmo na bradlech přejdeme.

Přemyk. Skříživše páže tak, aby pravá ruka levé a levá pravé žerdě se držela chodidly silně odrazíme, nohy a trup přes paže zvedneme a ruce pustivše do stoje se přetočíme.

Výmyk předem, přemyk ze stoje pobok uvnitř bradel a cvičení podobná, každý snadno z cvičení na hrazdě sem přenese.

b) Cvičení ve visu na konci bradel.

Veškerá téměř cvičení právě popsaná dala by se též na konci bradel vykonati, avšak nemají zde významu zvláštního. Z ostatních uvádíme zde toliko:

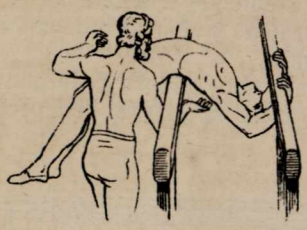
Výmyk předem. Zádama do bradel jsouce obráceni, obemkneme konce žerdí vnitřné strany tak, že hřbety rukou nahoru hledí, pak odrazivše a nohy nahoru a dozadu pozvednuvše, kříž rychle prohneme, a nejprvé do sedu roznožmo za rukama, pak do podporu ležmo na konec do vzporu přecházíme.

Vzepření tahem. Obličejem do bradel hledíce položíme ruce na konce žerdí tak, že hřbety jejich nahoru hledí, pak u vis ležmo před rukama přejdeme, a nohy pozvednuvše výsukem a klikem do vzporu zvolna se dostáváme.

Vzepření vzklopmo podobně se děje, jen že dlaně k vnitřným stranam žerdí přiléhají, a nohy při vysazeném kříži dříve do kolmé a ještě něco za ní povzneseme a pak s průhybem kříže nohy rychle vzhůru vymrštivše u vzpor přecházíme. Se vzepřením tímto zvlášť přemet do bradel neb roznožka z bradel snadno se spojí.

c) Cvičení ve visu z vnější strany bradel.

Přednos, vis vznesmo, váha v předu a v zadu, vis v podkolení, vis ležmo a závěs, jakož i překot nazad i napřed snadno i sem přenésti se dalí a platí o nich celkem totéž, co o týchže cvičeních ve visu uvnitř bradel byjo povědíno, jen že ovšem ve visu pobok se vykonávají. Chceme-li do *visu vzadu* do *váhy vzadu* — do vismo-ležmo vzadu přejíti aneb překot nazad učiniti, musíme ovšem průvlekem to vykonati. Na místo přesmykn vstupuje zde:



Obr. 404. Průmyk.

Průmyk (obr. 404.). Ze stoje vně bradel, ruce nadchmatem, nohama odrazíme, pak přešedše do visu nohy mezi žerdě tak vysoko pozvedneme, že se křížem na zadní žerď položiti můžeme, načež podobně do stoje vně bradel zádama k zadní žerdi obráceni přicházíme. Průmyk tento též po přemyku bezprostředně vykonati se může. Výmyk za dem a cvičení podobná snadno každý z hrazdy sem přenese.

U výmyku zadem můžeme se též nártama za zadní žerď zachytiti a takto bez pomoci rukou v sed přejíti.

K cvičením společným hodí se nejlépe cvičení, jež „na konci bradel" jsme popsali, pak z cvičení „u vnitř bradel," mítání v bradlech a mety z bradel, kteréž však rovněž na konci vykonáváme. Též cvičení „z vnější strany bradol" dá se k účeli tomu s úspěchem použíti. Nacházíme-li se na konci bradel, jsme dle povahy cvičení přídama neb zádama k sobě obráceni, u metů „z vnější strany" obyčejně z protivných stran se rozbíháme. Pokud cvičení na dvě strany se díti může, oba cvičenci v pravo a pak oba v levo je vykonávají.

Hrazda.

Hrazda, která cvičením jak ve visu tak i v podporu v stejné téměř míře přeje, jest právě tím nářadí nejvšestrannější a jednoduchostí svou nejvíce cvičení poskytující.

Celý nástroj složen jest následovně: Do země zakopá se neb k podlaze a stropu se připevní dvé trámcův as 7—8" do čtverce silných. V trámcích těchto prodlabány jsou čtyrhranné díry proti sobě ležící 2" široké a vysoké. Na jedné straně skrze celý trám se prodlabou, na druhé jsou as $3^1/_2$" hluboké. Vzdálenosť děr od sebe 8" se rovná. Bývá jich obyčejně 7, z nichž nejnižší 2' 8" od půdy jest vzdálena. Kolmě na čtverhranné díry tyto provrtány jsou menší díry kulaté, skrz které železné kolíky se prostrčí, jimiž hrazda se drží napíná. Hrazda sama jest tyč úplně okulacená, toliko na koncích, s kterými v děrách vězí, čtyrhranná. Je buď dřevěná, buď ocelová anebo sestávající z jádra ocelového, kteréžto dřevem jest obklopeno. Není-li světlosť mezi sloupy větší než 6', což ke všem výkonům cvičebným, některé snad skupiny vyjímaje, dostačí, pak odporučují se hrazdy zcela dřevěné, nejlépe jasanové, aneb aspoň habrové. Samorostlým ovšem před jinými přednosť přisluší. Musí-li pak býti z jakýchkoliv příčin světlosť mezi sloupy větší, tu za příčinou bezpečnosti užíváme hrazd ocelovým droukem protažených. U hrazd zcela ocelových je pružnosť menší a udeření bolestnější. V každém případě nechť jest hrazda pružná a ne příliš tlustá. V žádném případě nechť průměr hrazdy $1^3/_4$" nepřesahuje. Na tom konci, který nachází se v díře naskrze prodlabané, provrtána jest hrazda tak, aby skrze dírku tím vznikající prostrčiti se mohl kolík železný, který by k vnitřné straně trámce přilehal a k ubezpečení hrazdy takto přispíval.

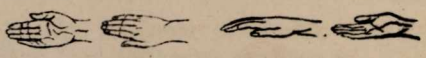
Na hrazdě buď ve *visu* buď *v podporu* buď *v sedu* se nacházíme.

Názvy pobok a pokos mají zde týž význam, jak při koni a při bradlech.

Stojíme totiž k hrazdě *pobok*, když ramena jsou s ní rovnoběžná, *pokos*, když směr jejich jest na hrazdu kolmý.

Též výrazů *nadchmat* a *podchmat* a v podobném smyslu jak na bradlech se užívá. Jelikož však na hrazdě chmaty jsou rozmanitější, nutno k přesnému

jich výpisu rozeznávati rozličné polohy, v nichž ruce nacházeti se mohou (obr. 405.). A tu říkáme, že ruce jsou v poloze *palcové*, když palec, že jsou v poloze *malíkové*, když malík nahoru hledí, dále pak, že jsou v poloze *hřbetné*, když hřbet ruky a v poloze *dlanní*, když dlaň nahoře se nachází. V podporu neb ve visu *pobok* užíváme nadchmatu, když ruce v poloze hřbetné a podchmatu, když v poloze dlanní nachází se. V podporu neb ve visu *pokos* jsou ruce při nadchmatu v poloze palcové — při podchmatu v poloze malíkové. Má-li jedna ruka nadchmat, druhá podchmat, tož *dvojchmatem* to jmenujeme. Otočíme-li, k hrazdě pobok stojíce, ruce do polohy malíkové a přiložíme-li pak dlaně k hrazdě, tož v *podchmatu obráceném* se octneme. Nachází-li se v podporu neb ve visu palec vedle prstů ostatních jmenujeme to *chmatem plným*, obmyká-li ale palec s druhé strany hrazdu, pak chmatem *vidlitým* to nazýváme.



Obr. 405. Polohy rukou: palcová, maličková, hřbetná, dlanní.

Významy *v předu a v zadu* k poloze cvičencově, významy *napřed*, *nazad* a *stranou* k pohybům jeho se vztahují.

Nacházíme se totiž v podporu neb ve visu *v předu*, když přídama, a v podporu neb ve visu *v zadu* když zádama k hrazdě jsme obráceni. Pohyby pak na ní dějí se *napřed*, když při nich hlava ku předu, *nazad*, když do zadu směřuje a *stranou*, když na pravo neb na levo se pohybujeme.

Co do *způsobů*, v nichž cvičení na hrazdě se vykonati mohou, vis, podpor a sed co hlavní polohy jsme vytkli.

V podporu a visu můžeme pak podobně jak na bradlech ručkovat, ve visu komihat, v obou se obracet.

Z toho pak vynikají nám *co druhy cvičebné*: 1. *Vis a změny visu*, 2. *Podpor a změny podporu*. 3. *Sed a změny sedu*. 4. *Ručkování*. 5. *Komihání*. 6. *Obraty*. K těmto pak druží se 7. přechody z visu do podporu neb do sedu (vysukováním způsobené), čilí *výmyky*. 8. Přechody z visu do podporu neb sedu způsobené vzpírací silou paží, u nichž (pokud z visu prostého se konají) nejdříve hlavou nad hrazdu se dostaneme — *vzepření*. 9. Přechody z visu podporem do visu bez dotknutí hrazdy — *přemyky*. 10. Přechody z podporu neb sedu visem do podporu neb sedu — *toče*. 11. Cvičení napodobněná oněm, jež na koni jsme byli uvedli — mítání na hrazdě a *mety* přes hrazdu. 12. *Výdrže* rovněž oněm na koni a na bradlech obdobné.

Skládáním jednotlivých druhů těchto vznikají pak *cvičení složitá* soudobná a nesoudobná v témž smyslu a týmž způsobem, jak jsme to u bradel byli vytkli. I zde se o nejdůležitějších složeninách soudobných ihned u příslušných cvičení jednoduchých zmíníme, návod k sestavení složenin nesoudobných na konec sobě ponechávajíce. Též o spůsobech, jimiž se s hrazdy sejde, na příslušných místech ihned zmínka se učiní.

Rozumí se, že i při cvičeních na hrazdě, pokud nutná potřeba opak toho nevyžaduje, tělo má být přímé, kříž prohnutý, nohy natažené a chodidla na zad odehnutá.

Pokud cvičení jakési v pravo a v levo se provésti dá, též na obě strany se vykonati má.

Co do *výšky hrazdy*, v níž jednotlivá cvičení se dějí, podotýkáme zde ihned, že povýšení neb snížení hrazdy netoliko vyhověti má cvičencům nestejně velikým, než, že i za účely vyučovacími se děje. Tak pro cvičení v podporu a v sedu hrazdu nejdříve na druhou, pak na 3. 4. 5. díru dáváme, a podobně i u metů a výdrží stupňujeme. Hrazda na páté díře jest pro cvičence prostředné velikosti *dosažná* a vykonají se ve výšce této cvičení, u nichž ze stoje na zemi nohama odrážíme. Pro cvičení ve visu a z visu hrazdu šestou dírou prostrčíme, a ve výši této že *doskočná* jest říkáme. Této výšky pokročilejší cvičenci pravidlem užívají, nižší postavení hrazdy toliko za průpravné považujíce.

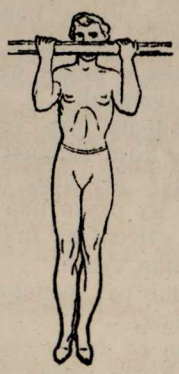
1. Vis a změny visu.

Vis na hrazdě jest buď prostý, buď smíšený. Jak na bradlech tak i zde jmenujeme visem smíšeným vis takový, při kterém i ruce i nohy působí.

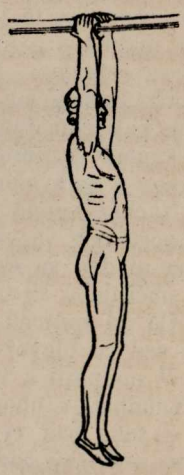
Způsoby pak *visu prostého* jsou:

Vis za ruce a to buď *svis* (obr. 406.) při pažích úplně natažených, hlavě nazad sklopené a chodidlech do zadu odehnutých, aneb *shyb* (obr. 407.) čili

Obr. 406. Svis pobok v předu nadchmatem (vidlitým).



Obr. 407. Výsuk pobok v předu podchmatem (plným).

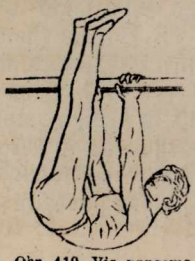


Obr. 408. Vis pokos nadchmatem (vidlitým).

výsuk při pažích v ostrý úhel ohnutých. Visy tyto i pobok i pokos (obr. 408.) se dějou. Konají se dále buď v předu (obr. 408.), buď vzadu, a to i nadchmatem i podchmatem i dvojchmatem. Rozumí se, že netoliko obouruč než i jednoruč aneb s jednou rukou na zaručí přiloženou (obr. 409.) viseti můžeme.

Obr. 409. jednou rukou na záruč.

Změny ve visu za ruce dějí se předně tím, že z nadchmatu do podchmatu a z podchmatu do nadchmatu neb z dvojchmatu pravou rukou nadchmatem do dvojchmatu s levou rukou nadchmatnou a p. buď střídnoručně buď souručně přecházíme, což *změnou chmatu* jmenujeme. Změny tyto jsou ovšem provedlivé ve všech způsobech visu zde uvedených. Nepatrné však rychlé ohnutí paží změny tyto usnadňuje a umožňuje. Za druhé přecházením ze svisu do shybu a ze shybu do svisu vis měníme, což *vysukováním* a *spouštěním* nazýváme. Za třetí pak z visu v předu do visu v zadu, a naopak tím přecházíme, že nohy pozvednuvše mezi hrazdou a rukama je provlečeme, což *průvlekem* aneb při rychlém výkonu též *průmykem* nazad neb napřed slove.



Obr. 410. Vis vznesmo v předu.

Dějí-li se změny chmatu, zvláště vysukování, pouze jednou rukou, tož cvičení tato značně se stíží.

Zvlaštní druh visu za ruce vzniká, když ve svisu nohy, buď s vysazeným, buď s prohnutým křížem do kolmé pozneseme.

Vis tento *visem vznesmo* jmenujeme a rozumí se, že pobok a pokos, v předu obr. 410. a vzadu (srovnej obr. 425.) nadchmatem a podchmatem jej vykonati, chmat v něm měniti a vysukovati a spouštěti se můžeme. Vis vznesmo pokos s vysazeným křížem snožmo a s prohnutým křížem roznožmo se děje.

O visu v zápěstí jakož i o tom, že ve visu za ruce *přednožit*, *zanožit*, *roznožit*. nohy *skrčit* a nohama *trčit* můžeme, zde toliko se zmiňujeme.

Vis v loktech v předu a v zadu (srovnej obr. 423.) děje se tím, že předloktí hrazdu přesahují a ruce v podloktích jsou zavěšeny. Do visu v loktech v před, ze svisu v předu buď střídnoručně, (cukem) buď souručně přecházíme. Do visu v loktech v zadu dostáváme se ze svisu v předu tím, že nejdříve toliko za jeden loket se pověsíme, pak druhou rukou odrazivše na zad se obrátíme, a zároveň pak i ruku tuto v zadu v loktě zavěsíme.

Vis v podkolení. Pobok vykoná se vis tento tím, že po průvleku nohy v podkolení zavěsíme, ruce zvolna pustíme a kříž prohneme. Předklonem trupu pak opět rukama za hrazdu se zachytíme a průvlekem napřed do svisu přecházíme. Ve visu tomto se upevníme, když rukama za chodidla se zachytíme. Též *jednonož* se vis tento koná a podobně i *střídnonož*, tím, že jednou pravou, jednou levou nohu zavěsíme.

Pokos zavěsíme jednu toliko nohů a druhou pres ní, lýtkem na holeň, převěsíme.

Vis v nártech. (Roznožmo a pak snožmo.) Z visu vznesmo v předu s vysazeným křížem zavěsíme se za nárty chodidla k holením přihýbajíce, pak ruce zvolna pustíme, kříž prohneme a hlavu na zad vzklopíme. Předklonem trupu opět rukama za hrazdu se uchytíme při tom třeba o vlastních nohou vzhůru šplhajíce, a na konec z visu vznesmo do svisu přejdeme. Z visu v nártech též do stoje o rukou na zemi seskočiti můžeme. Vis o *jednom nártě* zřídka komu se zdaří.

Vis o patou po průvleku podobným způsobem se vykoná, jen že paty silně k lýtkám se přihnou.

Vis tento ze vznosu roznožmo též *pokos* vykonati možno.

Vis smíšený

jak na bradlech, tak i zde za ruce a za kolena — pak za ruce a za nárty se děje. Sem náleží:

Závěs. Pobok přejdeme v závěs obyčejně tím, že po průvleku podkoleními se na hrazdu zavěsíme. Jest to pak *závěs obounož*, *nohy uvnitř rukou*, avšak patrno, že rovněž obě nohy též *vně rukou* na pravé neb levé straně jejich zavěsiti můžeme. Podobně můžeme i *jednu nohu uvnitř*, *druhou vně rukou* a na konec *obě nohy vně rukou* (roznožmo) zavěsiti. Při závěsu *jednonož* noha taktéž *uvnitř* neb *vně rukou* na hrazdě spočívá a v posledním případě vedle ruky buď stejnojmenné buď ruznojmenné. (Pravá noha vedle pravé neb levé ruky.)

Pokos podobně buď snožmo s oběma nohama na téže straně hrazdy, buď roznožmo, každou nohou z jiné strany hrazdy se zavěšujeme. Též jednonož závěs vykonáváme.

Rozumí se že ve všech případech těchto závěs též jednoruč se díti může.

Změny visu.

Změny visu udějou se zde tím, že buď ze svisu do rozličných způsobů závěsu přecházíme, buď jeden druh závěsu druhým zaměňujeme, aneb v závěsu samém chmat střídnoruč neb souruč měníme.

Hnízdo. Z visu vznesmo v předu s vysazeným křížem, nárty k hrazdě přiložíme, při nadchmatu rukou kříž prohneme a hlavu na zad sklopíme.

Vis plavmo. Ve visu pokos nadchmatem, s pravou rukou před levou, zvedneme nohy po obou stranách hrazdy vzhůru a ku předu, a za nárty je zavěsíme. Pak levá ruka změní chmat a položí se vedle pravé tak, že

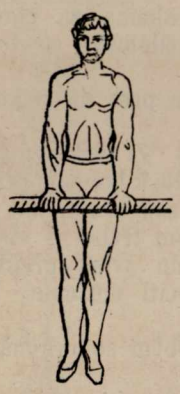
Obr. 411. Závěs jednonož, noha uvnitř rukou.

obě ruce v nadchmatu pobok se octnou, pak zase pravá ruka do nadchmatu pokos před levou přejde a tělo zároveň na levo se obrací. Na konec pravá noha na pravou stranu hrazdy za nárt se zavěsí a kříž se prohne.

O visu ležmo, při němž chodidla na zemi se nacházejí zde toliko zmínku činíme. Jestiť on úplně visu ležmo v bradlech podobný.

2. Podpor a změny podporu.

Podpor o ruce děje se buď s napnutýma pažema co *vzpor* (obr. 412.) aneb s ohnutýma pažema co *klik* (obr. 413.) a to buď v předu neb vzadu.



Obr. 412. Vzpor v předu nadchmatem.

Obr. 413. Klik v zadu podchmatem.

Pokos jest podpor toliko klikem o jedné ruce možný, při čemž druhá ruka buď ve shybu visí buď úplně ji pustíme.

Změny podporu.

Změny podporu přechodem z kliku do vzporu, ze vzporu do kliku, z podporu pobok do podporu pokos, z podporu v předu do podporu vzadu a naopak, z podporu o předloktí do kliku se konají.

Ze vzporu odkmihem z hrazdy seskočíme, což u podporu v předu zanožením z přednožení a ze vzporu vzadu přednožením se zanožění se děje. Z kliku vzadu podchmatem obyčejně a svisu vzadu se spouštíme a pak průvlekem na před do visu v předu přecházíme.

Podpor o předloktí. Ze svisu v předu lokte buď střídnopažně, buď soupažné na hrazdu položíme tak, aby byly rovnoběžny a hrazdu téměř kolmý.

Z toho pak opět střídnopažně neb soupažně do visu neb do podporu o ruce přecházíme.

Podpor o záloktí. Při podporu *v předu* z visu v předu záloktí na hrazdu se položí. Do podporu *v zadu* dostáváme se spůsobem tím, že v pravém lokti se zavěsivše levou rukou odrazíme s obratem v zad i levou ruku přes hrazdu přendáme, a ruce k tělu přimkneme. (Ramena jsou při podporu tomto vyšší nežli hrazda, kdežto při visu po níž hrazdy leží.) Možno též obě paže stranou natáhnouti, čím bok *v podporu rozpažmo* se octneme.

Podpor ležmo z podporu v předu dvojchmatem položením nártu na hrazdu podobně jak na bradlech se vykoná.

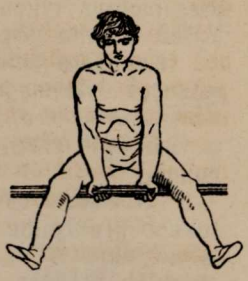
Ztížení i zde při podporech prostých užíváním pouze jedné ruky vzejde, při podporu smíšeném též jednu nohu od hrazdy pozdvíhnouti můžeme.

3. Sed a změny sedu.

Sed pobok snožmo. Skočivše do podporu, zvedneme poněkud trup, kříž vysadíme a s celým obratem v pravo neb v levo dosedneme, což nejprvé ve dvou pak též v jedné době se vykoná. Ruce vně nohou na hrazdě spočívají.

Sed pobok roznožmo (obr. 414.). Nohy od sebe se oddálí a ruce uvnitř nohou hrazdy se uchopí. Podobně jak při závěsu též jedna noha uvnitř druhá vně rukou se nacházeti může.

Sed pokos snožmo. Skočivše do podporu, půlobratu v pravo neb v levo vykonáme. Nohy zůstanou na téže straně hrazdy. Pravá neb levá ruka za tělem hrazdy se drží.


Obr. 414. Sed roznožmo pobok.

Sed jízdmo. Ze sedu snožmo pravou neb levou nohu před hrazdu zvedneme a v sed jízdmo *pokos* přecházíme. Obrátivše se tak, aby ramena s hrazdou byla rovnoběžná, v sedu jízdmo *pobok* se octneme.

Změny sedu.

Změny sedu čili přesedání zpočátku pomocí rukou, pak bez pomoci jejich se dějí.

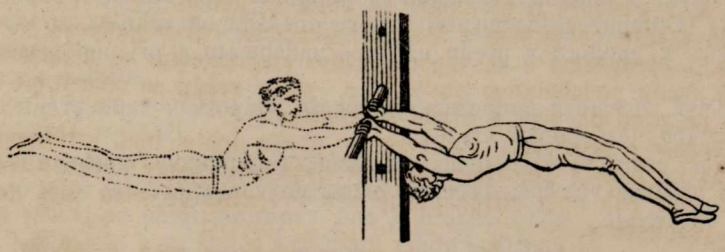
4. Ručkování.

Ručkování ve všech téměř způsobech visu a podporu může se vykonati a to v polohách bočných stranou v pravo neb v levo, v polohách kosých na před a na zad. Ručkování toto lze i střídnoručně i souručně provozovati a při tom ze svisu do shybu, ze vzporu do kliku přecházeti a podobně. Ostatně provozuje se ručkování zvlášť ve visu s větším úspěchem na váhorovném řebříku.

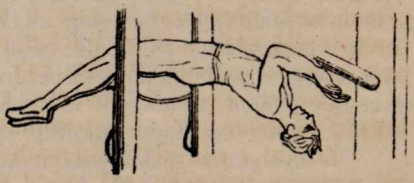
5. Komihání.

Komihání i ve visu za ruce i ve visu v podkolení se koná. Vycházejíce při tom vždy téměř jen z polohy bočné, vyrozumíváme komiháním kývadlový pohyb těla napřed a nazad, při němž tvoří hrazda osu kyvu. Pohyb napřed *předkmihem*, pohyb nazad *zákmihem* nazýváme.

Komihání ve visu za ruce jest veledůležitým průpravným cvičením pro mnohé z nejkrásnějších cvičení na hrazdě a nadchmatem, dvojchmatem a podchmatem na hrazdě doskočné se provozuje. Cvičí se mu nejprvé z náskoku. Asi krok od hrazdy jsouce vzdáleni, skočíme do visu, pak nohy rychle ku předu a vzhůru zvednuvše, a prohnuvše kříž, paže z lehka ohneme a ihned zas


Zákmih. Obr. 415. Komihání. Předkmih.

natáhneme. U zákmihu též jednou neb oběma rukama hrazdu opustivše, *vysahujeme* (ruce do výšky zvedajíce) neb *tleskáme.* Na konec buď u zákmihu nazad odskočíme, buď u předkmihu nohy k hrazdě pozvednuvše a prohnuvše kříž *podmetem* do stoje na zemi přicházíme, obr. 416. Podmetu tomu též o sobě se cvičí tím, že stojany s motouzem před hrazdu dosažnou postavíme, pak z opačné strany hrazdy ze stoje vykročného jednou nohou odrazíme a takto podmet


Obr. 416 Podmet.

přes motouz vykonáme. Též na hrazdě doskočné přeskoku tomu se cvičí. Výška v obou případech se stupňuje.

Komihání *jednoruč* podobně se cvičíme co průpravě k cvičením v kmihu jednoruč vykonaným.

Změny visu, vysukováním a přechmatáním způsobené, o nichž jsme se u visu byli zmínili, *též komiháním* a to u předkmihu i u zákmihu se díti mohou.

Komihání ve visu v podkolení pomocí paží se provozuje. Seskok z vysokého předkmihu se vykoná.

6. Obraty.

Obraty ve visu.

Při obratech ve visu se dostáváme z jedné strany hrazdy na druhou. Obrat vzad vykonáme, paže cukem zlehka ohýbajíce, tak, že buď jedna, buď obě ruce na opáčnou stranu hrazdy chmátnou.

Pouštejíc z předu *pouze jednu* (pravou) ruku, dostáváme se z nadchmatu s obratem v levo do dvojchmatu neb podchmatu. Z dvojchmatu při levé ruce nadchmatné s obratem v levo do dvojchmatu neb podchmatu. Z dvojchmatu při levé ruce podchmatné obratem v levo do nadchmatu neb dvojchmatu a z podchmatu při obratu v pravo do dvojchmatu neb nadchmatu. Pustíme-li levou ruku, vše opačným způsobem se vykoná.

Při obratech *obouruč* vykonaných obratem v pravo neb v levo z každého chmatu do každého přejíti můžeme. Obrat z nadchmatu do nadchmatu jest zde nejdůležitější. Obraty tyto nejdřív střídnoruč pak souruč vykonáme.

Rozumí se, že též ve visu vznesmo a v závěsu se obraceti můžeme.

Skládáním obratů s komiháním vzniknou *obraty kmihem*, kteréž nejvíce u předkmihu, však též u zákmihu se dějí. Jelikož pak zvláště z obratů, kmihem vykonaných, mnohá krásná cvičení se dějí, pilné cvičení obratům těmto se odporučuje.

Z visu vzadu nadchmatem, do nějž průvlekem se dostáváme, uděje se zvláštní *obrat dvojný*, při němž pravou ruku znenáhla pouštějíce, ve visu v levé ruce se obracíme a opět do nadchmatu v předu se dostáváme.

Obraty v podporu.

Obraty v podporu se dějou z podporu v předu do podporu vzadu a naopak. Podobně při nich ze vzporu do kliku, a z kliku do vzporu přecházíme. V podporu v předu užíváme nadchmatu a při podporu vzadu podchmatu.

Když chceme z podporu v předu do podporu v zadu přejíti, nutno odraziti rukou, jež opouští hrazdu.

Též *ve výdržích*, o nichž na konec promluvíme, můžeme se obraceti. Hlavně přednos ve visu, přednos roznožmo v podporu, a stoj o rukou zde máme na zřeteli.

7. Výmyky a výšiny.

Z visu za ruce neb ze závěsu dostáváme se do podporu neb sedu předně vysukovací silou paží, při čemž nejdříve nohy nad hrazdou se octnou. Cvičení tato jmenujeme *výmyky*, když rychle, *výšiny*, když zvolna se dějou.

Rozeznáváme pak dále výšiny a výmyky *předem*, při nichž z visu v předu vycházíme a přídama k hrazdě hledíme, a výšiny a výmyky *zadem*, jež z visu v zadu konáme, zádama k hrazdě jsouce obráceni.

Výmyky se dějou netoliko *pobok*, ale i *pokos*.

O výmyku v podkolení na konec se zmíníme.

Výmyky (výšiny) předem:

Výmyk předem. (Obr. 417. Nadchmatem, podchmatem, dvojchmatem.) Z počátku hrazda ve čtvrté neb páté díře zastrčená se nachází. Cvičenec ze

stoje výkročného přední nohou odrazí, paže ohne, nohy vzhůru k hrazdě vznese a dalším ohýbáním paží na břich se položí. Tím, že dostanou nohy převahu, přejdeme do vzporu na hrazdě při prohnutém kříži.

Později výmyk tento na hrazdě doskočné z náskoku, z tichého visu (též zvolna co výšin) a *z komihání* se vykoná.

Též nataženýma pažema, a podobně při jedné ruce na záručí položené a na konec i jednoruč výmyku předem se cvičíme.

Z hrazdy se sejde, máme-li nadchmat odkmihem na zad, neb podmetem, máme-li podchmat, sešinem (zvolna) neb sřitem (rychle).

U *sešinu napřed* trup předkloníme, až převahou jeho opět do stoje na zemi neb do visu v předu se dostaneme. *Sřit* buď klečmo, buď skrčmo, buď roznožmo se vykoná. U *sřitu klečmo* jednou neb oběma nohama na hrazdu klekneme, u *sřitu skrčmo* nohy uvnitř rukou přitáhneme k hrazdě tak, že se jí buď nártama dotýkáme aneb šlápěma na ní se postavíme. Sřit *roznožmo* podobně se děje, jenže natažené nohy pak vně rukou se nacházejí. V každém případě předchází mírný odkmih na zad.

Obr. 417. Výmyk předem.

Výmyk v závěsu. Jednonož se vykoná tím, že jednu nohu buď vně, buď uvnitř rukou zavěsíme a druhou nataženou nejdříve na zad pak na před vzavše švih do sedu na hrazdě se dostaneme. U výmyku *obounož* oběma nohama uvnitř neb vně rukou se zavěsíme. Švih zde trupem docílíme tím, že nejdříve do zadu se rozhoupáme, jako bychom na zad do sedu přejíti chtěli, a pak se pouštíme teprva ku předu.

I z jiných spůsobů závěsu o výmyk předem se pokusiti můžeme.

Výmyk závěsem též z komihání se děje. Koná-li se jednonož, pak nohu při zákmihu zavěsíme a pomocí předkmihu nohy nezavěšené do vzporu se dostáváme. U výmyku obounož se koná zavěšení na začátku zákmihu.

Též o výmyky závěsem jednoruč se pokoušeti můžeme.

Z hrazdy se sejde obyčejně tím, že noha vzadu se nacházející přes hrazdu se zvedne, rukama se odrazí a v stoj na zemi se přejde. Vykonáme-li při tom půl obratu v pravo neb v levo s křížem prohnutým, stane se sesed tento úhlednějším.

Výmyk pokos.

Výmyku tomu nejdříve na hrazdě dosažné, pak na hrazdě doskočné se cvičí.

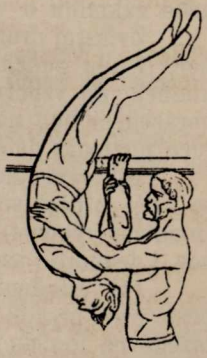
Ze stoje neb svisu pobok dvojchmatem, pravá nadchmat, z počátku jak u výmyku předem nohy zvednuvše a pak rychle pokos se obrátivše, pravý bok k hrazdě přitočíme, kříž prohneme a na konec v podporu vzadu podchmatem se octneme.

Výmyky zadem. (Obr. 418.)

Po průvleku natažené nohy dolů spustíme, pak rychle prohnuvše kříž a paže ohýbajíce do sedu neb do podporu vzadu se dostaneme. Výmyku tomu napřed nadchmatem, pak dvojchmatem i podchmatem se cvičíme. Též *z komihání* po průmyku výmyk tento se děje.

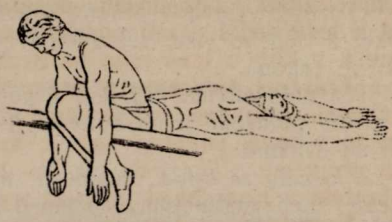
Pomocí obratu též do podporu vpředu se dostáváme.

Konáme-li cvičení toto zvolna, co *výšin* tudíž, pak po průvleku buď ihned do visu vznesmo vzadu s prohnutým křížem přecházíme, buď spustivše nohy váhou do visu tohoto se béřeme.



Obr. 418. Výmyk zadem.

Z hrazdy se sejde při nadchmatu rukou odkmihem napřed, při podchmatu buď sešinem, buď sřitem. Při *sešinu* v kříž se položíme a pak zvolna na zad se přetočíme. *Sřit závěsem*, nohy uvnitř rukou, se děje. Avšak též bez pomoci rukou s hrazdy sejíti můžeme, čímž *sřit v podkolení* vzniká. (Obr. 419.) V sedu snožmo se předklonivše a paže vedle těla spustivše dolů — vzpažíme — kříž prohneme a takto do stoje na zemi se dostaneme.



Obr. 419. Sřit v podkolení.

Výmyk v podkolení. z komihání v podkolení se děje. Na konci vysokého předkmihu rychle se předkloníme, hrazdu nadchmatem uchopíme a takto do sedu se dostaneme.

8. Vzepření.

Vzepřením vyrozumíváme přechody z visu prostého do vzporu neb z visu smíšeného do sedu, vzpírací silou paží způsobené. Při visu prostém nejdříve hlava nad hrazdu vynikne, ve visu smíšeném ovšem nohy již na počátku cvičení na hrazdě se nacházejí. Jak výmyky, tak i vzepření pobok a pokos z visu v předu a z visu vzadu se dějí.

Vzepření ze svisu v předu.

Vzepření tahem jest přechod ze svisu výsukem a klikem do vzporu v předu, zvolna vykonaný. Má-li vzepření toto býti čisté, musí se díti beze všeho cuku s rychlostí v každé době pohybu úplně stejnou, co zvláště u přechodu z výsuku do kliku značných činí obtíží.

Přišedše do kliku o jedné ruce též obratem do kliku vzadu se dostáváme, z něhož pak do vzporu vzadu přecházíme.

Vzepření cukem jest rychlý přechod ze svisu do vzporu, při němž zároveň kříž prohneme a ihned zas vysadíme.

Vzepření vzklopmo koná se ze svisu vznesmo, v němž nártama hrazdy se dotýkáme. Rychlým průhybem kříže, jímž zároveň nohy šikmé vzhůru a ku předu se šinou, pak předklonem trupu do vzporu se dostáváme.

Ve visu vznesmo můžeme též nohy k pravé neb k levé ruce přitočiti, nebo roznožiti.

Vzepření tomu též z komihání se cvičí, tak, že při druhém předkmihu do visu vznesmo přejdeme.

Vzepření kmihem děje se tím, že u zákmihu do podporu přecházíme, aniž bychom u předkmihu kříž byli vysadili a nárty k hrazdě pozvedli. Nutno zvláště a zákmihu prohnouti pak kříž a trup ku předu nachýliti.

Též do podporu o předloktí zákmihem se dostáváme, z něhož u druhého zákmihu u vzpor přejíti můžeme.

Zvláštní druh vzepření kmihem nazýváme též *vzepření výkrutem*. Z podporu vzadu podchmatem mrštně přednožíme, trup od hrazdy oddálíme a zákmihem do vzporu v předu se dostáváme. Ruce zůstanou buď v podchmatu obráceném buď na konci zákmihu v nadchmat se přejde. Z počátku nechť ruce poněkud dále od sebe se postaví.

Veškerým těmto druhům vzepření nejprvé střídnopažně, pak soupažně se cvičí. Můžeť se pak dále každé vzepření nadchmatem, dvojchmatem a podchmatem vykonati a na konec i obouruč i s jednou rukou na záručí položenou i jednoruč vzpírati.

Při vzepření tahem můžeme též z visu v zápěstí vycházeti, u něhož pěstě přes hrazdu přečnívají a rovněž možno jednu ruku při paži stranou natažené na hrazdu položiti.

Vzepření tahem a cukem tak zvaným *přechmatem* se usnadňuje, při kterémž hřbety rukou nahoře se nacházejí. Vzepření vzklopmo a kmihem též pažema napořád nataženýma se vykonává, tak že tyto v žádném okamžení

ohnuty nejsou. Možno též před ukončením pohybu jednou neb oběma rukama chmat změniti.

Vzepření z visu pokos.

Vzepření tahem obyčejně z kliku o jedné ruce se vykonává. Přešedše pravou rukou v klik, levou do zadu sáhneme, tak že předloktí k zádám přiléhá a levá vedlé pravé podchmatem hrazdy se uchopí. Pak do visu se spustíme a v klik o levé ruce na druhé straně hrazdy přejdeme.

Vzepření vzklopmo v pravo děje se následovně: Ve visu pokos nad chmatem s pravou rukou napřed, zvedneme nárty k levé straně hrazdy a z visu toho podobně jak u vzepření vzklopmo pobok do kliku o pravé ruce přejdeme. Tím pak, že na konci pohybu levou rukou se odrazíme, s obratem v levo ihned do podporu vzadu se dostáváme.

Vzepření z visu vzadu.

Vzepření tahem nejdříve střídnopažně ve dvojchmatu se cvičí. Má-li pravá ruka nadchmat a levá podchmat, tož po průvleku, na pravo se obracejíce, do kliku v levo a pak v pravo se dostáváme a z toho pak do vzporu přecházíme. Čím blíže ruce k sobě se přišinou, tím snáze toto cvičení se koná. Později též nadchmatu a podchmatu se použije.

Vzepření soupažné zvolným přitahováním trupu ke hrazdě se děje.

Vzepření cukem liší se od vzepření tahem tím, že po průvleku kříž mžikem prohneme a zároveň nohy rychle šikmě nahoru šineme.

U obou cvičení z počátku též ze závěsu, nohy uvnitř rukou, vycházeti můžeme.

Vzepření závěsem

přerozmanitým způsobem se provozuje. Kolik druhů závěsů, tolikéž druhů vzepření je možných.

My zde na výpisu nejdůležitějších způsobů přestaneme.

Vzepření závěsem jedna noha vně rukou. Zavěsivše pravou nohu, levou svislou ku předu a pak rychle do zadu zvedneme a pomocí švihu, pohybem tímto vzniklého, do vzporu se dostáváme.

Ostatně se cvičení toto též tahem a pomocí pouze jedné ruky vykonati může.

Vzepření závěsem obě nohy uvnitř rukou. Po průvleku natažené nohy na zad spustíme a pak rychlým pohybem je zavěsivše a předklánějíce trup do vzporu se dostáváme.

Vzepření tato též *kmihem* se dějí. Zavěsíme-li pouze jednu nohu, tož na konci předkmihu to učiníme. Při závěsu obounož zavěšení na začátku zákmihu se děje.

Vzepření pokos v závěsu jest ceny toliko podřízené.

Vzepření jízdmo.

Vzepření jízdmo pobok podobá se počátkem svým vzepření v závěsu s jednou nohou mezi rukama, jen že po průvleku noha ihned se natáhne a stehno k hrazdě se přiloží, čímž do sedu jízdmo pobok se dostaneme.

Vzepření jízdmo pokos (v pravo) z visu pokos vznesmo a roznožmo se děje. Ve visu tomto nohy na pravou stranu nachýlíme a pak rychle na levo je přešvihnuvše do sedu jízdmo pokos se dostáváme.

Co týče se *seskoků a sesedů* po vzepření, odkazujeme zde k tomu, co u podporů a u sedů bylo podotknuto.

9. Přemyky.

Přesmykem vyrozumíváme přechody z visu podporem opět do visu, při nichž se nedotýkáme hrazdy tělem. U výmyku jsme přešli z visu do podporu; z toho jde, že začátek pohybů u obou druhů cvičebných jest podobný, jenže u přemyku ovšem mnohem usilovnější.

Přemyk předem (nadchmatem, podchmatem, dvojchmatem). Pohyb výmyku podobný, jakmile však nohy nad hrazdu se dostanou, tak že šikmě na-

horu a do zadu čnějí, prohne se kříž a dotknutí hrazdy tím se předejde. Odrazem rukou na zad se odskočí.

Přemyku nejdříve na hrazdě dosažné, pak na hrazdě doskočné se cvičí a tu pak nejdříve z náskoku, později z tichého visu a z komihání se děje. Podobně jak podmet tak i přemyk podchmatem přes motouz konáme. Také z podporu přemyk se provozuje.

Přemyk zvolna vykonaný jmenujeme *předvihem*.

Podaří-li se přemyk s pažema úplně nataženýma provésti, tož *velpřemyk* z toho povstává. Z visu pomocí komihání se koná, z podporu podobně jak velvýmyk počíná, když nohy do kolmé nahoru se byly vznesly, kříž se prohne.

Přemyk zadem. Pohyb jak u výmyku zadem, jen že tak mrštný, že zádama hrazdy se nedotkneme. Odrazem rukou do stoje na zemi doskočíme. Přemyk tento buď z visu vzadu, neb ze stoje na zemi vykonati můžeme.

10. Toče.

Točemi rozumíme přechody z podporu neb sedu visem prostým neb smíšeným do podporu neb sedu. Že takto kolem hrazdy se otáčíme, již významem naznačeno. Že podpor pak buď v *předu*, buď v *zadu*, pohyb *napřed* i *nazad* se díti může, o čemž srovnej, co úvodem k hrazdě (str. 476) bylo povědíno. Pokud toč nataženýma pažema se děje, *veletočí* ji nazýváme.

Toče v podporu o ruce:

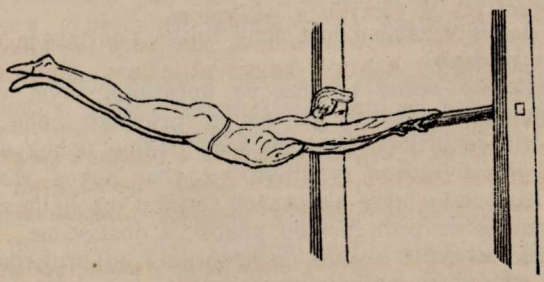
Z podporu v předu toč napřed nadchmatem. V podporu pozvedneme trup tak, že stehna hrazdy se dotknou, pak ku předu se nahnuvše a ustavičně přechmatávajíce visem opět do podporu přicházíme. Stehna až na konec pohybu zůstanou u hrazdy a kříž vysazený.

Z podporu v předu toč napřed s podchmatem. V podporu přednožíme a pak nohy rychle do zadu a vzhůru mrštivše, visem opět do podporu se dostáváme.

Dlužno hleděti k tomu, abychom se předčasně do svisu nesvezli. Prvá část celého pohybu podobá se tudíž přemetu a druhá vzepření kmihem.

Zůstanou-li paže při tom natažené, povstává z toho *veletoč napřed*, při nichž přechod z visu do podporu z počátku též ohnutýma pažema se děje.

Z podporu v předu toč nazad (nadchmatem). Po zákmihu do shybu přecházíme a přednožujíce opět do podporu s prohnutým křížem se dostáváme. I zde ať tělo neoddaluje se od hrazdy příliš. Přechod z visu do podporu jest výmyku předem podoben. Toč tato též zvolna konati se může.



Obr. 420. Veletoč na zad.

Děje-li se odkmih (ovšem pak vysoký) nataženýma pažema, po němž pak do svisu přecházíme, vzniká *veletoč nazad* (obr. 420), při nížto u přechodu z visu do podporu z počátku paže ohýbáme, než s pažema úplně nataženýma ji provozujeme.

Z podporu vzadu toč napřed (podchmatem). V podporu vzadu hyžděma

se odmrštivše, rychle přednožíme a na konci pohybu toho spustivše se v klik, pomocí zákmihu kolem hrazdy do podporu se otočíme.

Kříž ať od hrazdy se neoddaluje.

Toč tato též zvolna se konává.

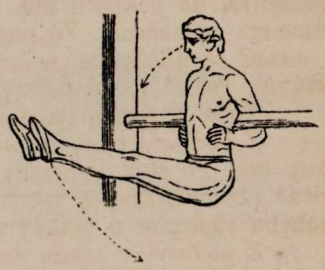
Na konec též možno mrštným odkmihem napřed do svisu vzadu a z toho pak do podporu vzadu přejíti. Zakončení cvičení toho výmyku zadem se podobá.

Z podporu vzadu toč nazad (podchmatem). Položivše se v kříž nazad se nachýlíme a ustavičně přechmatávajíce, zvolna do visu a z visu do podporu přecházíme. Radno při tom, ruce poněkud dál postaviti a nutno křížem hrazdu neopouštěti.

Toče v předloktí a zálokti:

Toč o předloktí (nazad). V podporu o předloktí nohy nejdříve do zadu, pak ku předu vyšvihneme a tak kolem hrazdy se otočíme. Pro bezpečnosť též rukama hrazdy držeti se můžeme.

Toč v loktech (v podporu vzadu o záloktí.) Ze vzporu vzadu s přednožením zároveň do podporu vzadu o záloktí se spustíme. *Toč napřed* jinak úplně toči z podporu vzadu napřed se podobá. *Toč nazad* (obr. 421) vyžaduje začátek toči napřed se podobající, když však nohy nazad téměř až do kolmé se byly vznesly, pak rychle přednožíme, tělo dozadu nachýlíme a prohýbajíce kříž na zad se otáčíme.



Obr. 421. Toč v loktech.

Toč rozpažmo (napřed) jinak úplně toči v loktech napřed se rovná, jen že paže stranou jsou úplně téměř natažené a že ruce hrazdu podchmatem obmýkají. Podpor tudíž vlastně o celou paži se děje.

Toče ze sedu

dějí se buď visem prostným (v podkolení) anebo závěsem a na konec i ze sedu jízdmo tak, že nohy jsou úplně nataženy, jen tím toči napomáhajíce, že jedno stehno k hrazdě přiléhá. Dle toho pak *toče v podkolení*, *toče závěsem* a *toče jízdmo* rozezuáváme.

Toče v podkolení.

Toč v obou podkoleních (nazad). Pohyb celkem týž jako u šritu v podkolení, jen že ovšem švih musí být tak značný, aby cvičence opět do sedu přivedl. Zakončení jak u výmyku v podkolení.

Toč o jednom podkolení se vykonává tím, že v sedu jízdmo pobok pravou nohu ohneme a levé lýtko k pravé holeni přiložíme. Způsobem tím toč tato i *napřed* se provozuje.

Toče v závěsu.

Toče tyto i napřed i nazad, jednonož a obounož se provozují i mohou se vykonati tolikerými způsoby, kolikero druhů závěsů jsme byli uvedli. My zde přestáváme na popisu těch nejobyčejnějších. Ostatních každý snadno se domyslí.

Toč závěsem jednonož napřed, noha uvnitř rukou (podchmatem). Ze sedu jednonož na hrazdě při pravé noze mezi rukama se nacházející, tuto od hrazdy poněkud povzneseme, v levo přednožíme a pak rychle zanožíce, trupem padajíce ku předu a ihned pravým podkolením se zachytíce, kolem hrazdy se otočíme a opět do vzporu s prohnutým křížem přejdeme.

Toč závěsem jednonož nazad, noha uvnitř rukou (nadchmatem) koná se pohybem opačným, levá noha tudíž zprvu zanoží, pak u přednožení trup nazad padá.

Toče tyto též nataženýma pažema se dějí.

Toč závěsem obounož napřed neb nazad, nohy uvnitř neb vně rukou podobně ze přednosu se koná, při čemž švih pohybem trupu napřed neb nazad se docílí. Jakmile trup ku předu neb do zadu se byl pohnul, ihned v závěs se přejde.

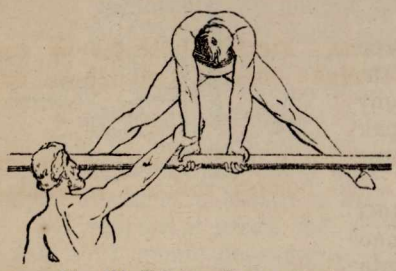
Toč jízdmo pobok napřed i nazad celkem podobně jak toč závěsem jednonož se děje, jen že nohy zůstanou nataženy a přední stehno k hrazdě přiléhá. U toče napřed přední noha se pozvedne a švihem k hrazdě přimkne, u toče nazad zadní noha do zadu a pak ku předu se švihne.

I tato toč nataženýma pažema se provésti může.

Toč jízdmo pokos na pravo takto se vykoná: Levou rukou hrazdu nadchmatem uchopivše v pravo vzpažíme a unožíme, pak připažením, přinožením a nachýlením trupu na pravo švih k otáčení sobě dodáváme. V příhodném okamžení dochmátne pravá ruka na hrazdu. Též bez dochmatu toč tuto vykonati možno.

Toče v nártech

snožmo a roznožmo se dějí. U točí těchto, při nichž trup tak vysoko se zvedne, že nártama za hrazdu zavěsiti se můžeme, švihu rychlým přitrhnutím nohou k hrazdě předklonem se nabývá. V nártech tak dlouho zavěšeni zůstáváme, až opět ku podporu se blížíme.



Obr. 422. Toč roznožmo v nártech.

Toč roznožmo v nártech (obr. 422.) nataženýma nohama se děje.

Toč snožmo v nártech buď skrčenýma buď nataženýma nohama se koná.

Podobně paže u přechodu z visu do podporu zprvu se ohnou, později napořád napnuty zůstati mohou.

Toč neb přemyk vícekráte po sobě vykonaný **kotoučem** jmenujeme. Kolik točí, tolik kotoučů tudíž rozeznáváme. Pokud povaha cvičení tomu dovoluje, nemá býti přestávky mezi točema opakově provozenýma. Za vrchole cvičebné zde *velkotouče* se naskytují. Hlavní zřetel budiž zde k tomu obrácen, abychom švihu nepozbyli. Za příčinou touto u velkotouče napřed, jak mile ze stoje o rukou do visu přejdeme, mrštně zanožíme, a u velkotouče nazad podobně přednožíme.

11. Mety.

Metům zprvu na nízké hrazdě se cvičí, až stupňováním na hrazdě doskočně se konají. Nevyžadují zde měty popisu zvláštního, majíce tutéž povahu jak na koni na šíř, z něhož na hrazdu jsou přenešeny. Mety nejvíce z podporu pobok se provozují. Pokud by z jiné polohy se vyšlo, zvláště se poví.

Nejdůležitější z nich v krátkosti zde uvedeny buďtež:

Mety unožmo.

Výsed unožmo popředu a pozpátku nadchmatem, a *kolo unožmo.*

Výsed zanožmo dvojchmatem: z podporu pobok.

Mety zanožmo.

Střiž zanožmo nadchmatem ze sedu jízdmo pokos.

Zánožka dvojchmatem do stoje na zemi aneb s obratem též do visu a to buď ohnutýma, buď nataženýma pažema a s výšvihem skoro, až do stoje o rukou. Ruka stejnojmenná je v nadchmatu.

Mety odbočmo.

Z podporu v předu výsed odbočmo napřed; kolo odbočmo.

Odbočka do stoje na zemi, do visu neb do podporu vzadu, ku kteréžto dvojchmat odporučujeme a sice tak, aby ruka stejnojmenná v nadchmatu se nacházela;

z podporu vzadu *odbočka na zad* do stoje na zemi neb do visu neb do podporu v předu.

Mety přednožmo.

Výsed přednožmo; kolo přednožmo.

Stříž přednožmo, při níž ruce za tělem se nacházejí.

Přednožka do stoje na zemi, neb s obratem do visu neb do podporu

Mety skrčmo.

Z podporu v předu stojka napřed; výsed skrčmo jednonož; *skrčka* napřed do stoje na zemi, do visu, neb do podporu vzadu; *z podporu vzadu stojka nazad; výsed skrčmo nazad jednonož*; *skrčka nazad* do stoje na zemi, do visu neb do podporu v předu.

Mety roznožmo.

Stoj roznožmo na hrazdě.

Roznožka do stoje na zemi, do visu, neb do podporu vzadu.

Překoty a přemety.

Překot z hrazdy.

Přemet i s ohnutýma i s nataženýma pazema, kterýžto poslední se tím usnadní, že ve vzporu přednožíme, paže z lehounka ohneme a zákmihem i napnutím pazí vzporu o rukou se dopneme.

12. Výdrže

i ve visu i v podporu se naskytují. O výdržích v lehu konaných tím, že buď v kříži neb na břiše na hrazdě ležíme a bez pomoci rukou v rovnováze se udržujeme, zde toliko zmínka učiněna budiž.

Výdrže ve visu.

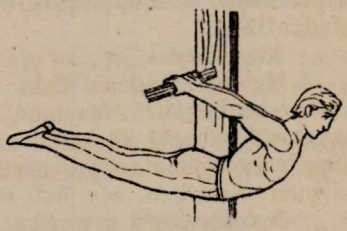
Přednos vzniká tím, že ve svisu, neb ve shybu o obou rukou, neb též pouze o jedné ruce nohy do váhorovné zvedneme a v poloze této setrváme. Výdrž tato snožmo i roznožmo, s jednou skrčenou a s jednou nataženou nohou a podobně se koná.

Váha ve visu v předu obyčejně spouštěním nohou z visu vznesmo v předu až do váhorovné vzniká. Skrčením jedné nohy se výdrž tato usnadní.

Váha ve visu vzadu (obr. 423.) povstává, když po průvleku kříž prohneme, a tělo ve váhorovné udržujeme.

Váha pobok ve visu v podkolení. Ze závěsu, při jedné noze uvnitř rukou se nacházející, ruce zvolna pustíme a k tělu je přikládajíce ve váhorovné se udržujeme.

Váha pokos ve visu v podkolení. Ze závěsu pokos o jednom podkolení ruce pustíme, prstama nohy nezavěšené o dolnou stranu hrazdy se opřevše.



Obr. 423. Váha ve visu vzadu.

Výdrže v podporu.

Přednos v podporu. Z podporu vzadu zvedáním nohou do váhorovné vzniká. U přednosu *snožmo* nohy uvnitř rukou se nacházejí. U přednosu *roznožmo* nohy vně rukou nad hrazdou se vznášejí.

Váha v podporu v předu buď oporem o lokte, buď bez oporu tohoto se koná.

Při vahách s oporem o oba lokte užíváme podchmatu a šineme paže tak blízko k sobě, že oběma lokty o kyčle se opříti můžeme, z čehož pak nohy dosti snadno lze do váhorovné pozvednouti.

Při oporu o jeden loket druhá ruka v nadchmatu se nachází.

Též bez oporu o lokte z podporu v předu do váhy přecházíme tím, že zanožíce trup silně ku předu šineme.

Na konec i ve váze s oporem o jednom loktě, ruku nadchmatnou pouštíme a do *váhy jednoruč* přecházíme.

Váha v podporu vzadu děje se tím, že ze vzporu vzadu podchmatem zvolna v klik přecházíme při tom trup ku předu šinouce a nohy při prohnutém kříži do váhorovné zvedajíce.

Stoj o rameně ze sedu jízdmo pokos zvedáním trupu a prohýbáním kříže se docílí.

Stoj o rukou klikem a vzporem i nadchmatem i podchmatem se vykonává.

Cvičení složitá.

Celkem vypočtli jsme na hrazdě dvanáctero druhů cvičebných, které však všechny mezi sebou se neskládají.

Tak odpadává z předu vis, podpor v sed, jelikož všecka cvičení buď ve visu, buď v podporu neb v sedu se konají a přechody z visu do podporu a sedu a naopak zahrnuty jsou ve výmycích, vzepřeních a v způsobech, kterými se z hrazdy sejde.

Ručkování dalo by se sice s jinými druhy cvičebnými spojiti, avšak složeniny tyto jsou ceny přeskrovné. Dále pak jak ručkování v podporu nejvíce bradlům se hodí, tak ručkování ve visu, jak již praveno, bylo by u váhorovného řebříku na svém místě.

Komihání dá se sice s obraty, výšiny a přemyky výhodně spojiti, o tom však již při druzích těchto z podstatných příčin zmínka se stala. I předpokládáme tedy v skládání, že mohou se cvičení tato též z komihání vykonati.

Zbývá nám tudíž toliko sedmero druhů cvičebných, kteréž písmeny po sobě jdoucími naznačiti chceme.

a. obraty, b. výmyky,
c. vzepření, d. přemyky,
e. toče, f. mety,
g. výdrže.

Co se týče opakování elementů jednotlivých, tož ovšem možno více výmyků (b) i vzepření (c) za sebou učiniti, avšak mezi každým nutno opět sejíti u vis tak, že cvičení tato nikterak v jedno nesplývají. Opakujíť se tedy toliko poslední čtyry elementy d, e, f, g.

Skládání do dvojic a trojic se koná týmže způsobem jako u bradel.

Po vymítění pak složenin neprovoditelných as následující kombinace co nejvýhodnější nám zbývají:

Dvojice:

ab, ac, ad, ae; **ba**, be;
ca, cd, ce, cf, cg; **da**, db, dc, dd, dg;
ea, ee, eg; **fa**, fe, ff, fg;
ga, gd, ge, gf, gg.

Trojice:

aba, abe; **aca**, acd, ace, acf, acg;
ada, adb, adc, adg; **aeg**, **agg**.
bde; **bee**, beg;
cae; **cda**, cdb, cdc, cdg;
cee, ceg; **cfa**, cfe, cff, cfg;
cgf, cgg.
dab, dac, dad; **dba**, dbe;
dca, dcd, dce, dcf, dcg; **dda**, ddb, ddc, ddg;
dgg.
eab, eac, ead, eae; **eeg**;
ege, egf, egg.
fab, fac; **fee**, feg; **ffe**.
gab, gac, gad, gae; **gda**, gdb, gdc, gdd, gdg;
gea, gee, geg; **gfa**, gfe, gff; gfg;
gga, ggd, ggf, ggg.

Co *příklady* zde stůjtež:

Obraty a výmyky (ab).

Obrat ve visu pouštěním jedné ruky bez kmihu z nadchmatu, dvojchmatu, neb podchmatu do chmatů těch, jež při obratech byly uvedeny a výšin předem. Obrat souručný kmihem a výmyk, obrat souručný kmihem a výmyk zadem, obrat souručný kmihem a výmyk závěsem jednonož neb obounož.

Obraty a vzepření (ac).

Obrat puštěním jedné ruky bez kmihu a vzepření tahem neb cukem. Z visu dvojchmatem pravá (levá) podchmat obrat v levo (v pravo); a vzepření tahem v levo (v pravo) při závěsu v pravo (v levo). Obrat kmihem puštěním jedné ruky do nadchmatu, podchmatu neb dvojchmatu a vzepření vzklopmo něb kmihem. Obrat souručně ve visu kmihem a vzepření vzklopmo, kmihem neb závěsem atd.

Vzepření, přemyky (cd).

Vzepření vzklopmo nadchmatem a přemyk (aniž bychom u vzepření hrazdy se dotkli, což vydatným švihem a průhybem kříže se podaří).

Vzepření kmihem naznačit a přemyk atd.

Přemyky, přemyky (dd).

Přemyk nadchmatem, změna chmatu, přemyk podchmatem (Změna chmatu se děje dříve, než nohy po prvém přemyku do svisu spadnou.)

Mety, výdrže (fg).

Kolo únožmo neb přednožmo a stoj o rukou.

Roznožka do váhy vzadu.

Výdrže a obraty (ga).

Z přednosu visem obraty střídnoruč v chmatech rozličných. Z přednosu roznožmo vznosem jízdmo do přednosu roznožmo čelem na stranu protivnou.

V stoje o rukou, obrat na stranu opačnou.

Obraty, přemyky vzepření (ade).

Obrat ve visu kmihem, přemyk a vzepření vzklopmo, kmihem, závěsem jednonož, obounož, neb jízdmo pobok.

Výmyky a toče z točí (bee).

Výmyk zadem, a ihned z podporu vzadu toč napřed a pak toč v loktech napřed.

Výmyk předem a z podporu v předu, toč na zad, pak toč závěsem jednonož nazad.

Výmyk zadem a toč v loktech napřed, pak toč rozpažmo.

Vzepření, mety, toče (cfe).

Vzepření vzklopmo neb kmihem do sedu unožmo neb přednožmo a toč nazad závěsem jednonož. (Silným zákmihem může se výsed vykonati tak, že netřeba dříve přídama hrazdy se dotknouti, což u všech metů po vzepření vzklopmo neb kmihem vykonaných lze provésti.)

Vzepření vzklopmo neb kmihem, odbočka do visu v loktech vzadu, toč v lotech na zad.

Vzepření vzklopmo, neb kmihem, skrčka a toč v závěsu, nohy uvnitř rukou.

Vzepření vzklopmo neb kmihem, roznožka do podporu vzadu, toč napřed atd.

Přemyky, obraty, vzepření (dae).

Přemyk nadchmatem, obrat soupažně ve visu a vzepření vzklopmo, kmihem neb závěsem jednonož a obounož, aneb jízdmo pobok.

Toče, výdrže mety (egf).

Veletoč do stoje o rukou a přednožka, zánožka, skrčka, roznožka neb přemet.

Mety, obraty, výmyky (fab).

Přednožka, neb zánožka s obratem do visu a výmyk předem neb zadém.

Výdrže, výdrže, výdrže (ggg).

Váha v předu, přednos, váha v zadu.
Váha v zadu, váha v předu, přednos.
Váha v podporu v zadu, váha ve visu v zadu, vana ve visu v předu.
Váha v podporu v předu, stoj o rukou klikem, stoj o rukou vzporem.
Rozvedení kombinac ostatních, jakož i složeniny počtverné důmyslnosti zvlášť cvičitelů ponechány, buďtež.

Cvičení společná.

Cvičením společným lze, vyjma snad jedlné ručkování, všech ostatních druhů cvičebných použíti, a to nejvíce způsobem tím, že dva cvičenci totéž cvičení provozují buď na téže neb na protivné straně hrazdy. Rozumí se, že i zde k tomu hleděti dlužno, aby všechny pohyby v úplné soudobnosti se udály. Tím právě jsou i cvičení společná vesměs přeúspěšnou školou opanování těla a dokonalosti cvičebné.

Skupiny

na hrazdě přerozmanitým způsobem se vyvésti dají. Zde jednu toliko co příklad uvádíme:

A a B soudobně: Vzepření vzklopmo a pak stojku na koncích hrazdy,
C a D vedlé nich vzepření kmihem,
U uprostřed vzepření cukem.

Na velení „v stoj" přejde E do stoje o rukou vzporem, při čemž A a B za nohy ho zachytí a udrží. C a D zároveň do váhy v podporu v předu přejdou.

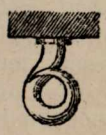
Na velení: „Přemet!" E se přemete, C a D do zadu, A a B do předu odskočí.

Visutá hrazda.

Nářadí toto sestává z okrouhlé tyče 3' dlouhé, $1\frac{1}{2}$' široké. Na konci upevněna jsou pouta železná, v nichž provazy kličkou jsou zavěšeny (obr. 424.). Pomocí zvláštních ok zavěsí se provazy as $\frac{1}{2}$" silné do háků ve váhorovném trámci neb ve stropě upevněných. Oka tato (obr. 425.) jsou mosazná, oblá,

Obr. 424. pouta

Obr. 425. oko.



Obr. 426. hák.

po vnějších stranách rýhovaná. Provaz tam, kde má se oko v něj zasaditi, roztočí se a nahoře a dole ovinutím upevní. Prostředkem svým pak zavěsí se oko v hák, zatočený způsobem tím (obr. 426.), že nelze oku i při nejsilnějším houpání vymknouti se.

Ok těchto bývá více; i jsouť as 20" od sebe vzdálena, aby visutá hrazda do rozličné výšky se pověsiti mohla. Provazy nejsou úplně rovnoběžné, než nahoru poněkud se sbíhají.

Cvičení na visuté hrazdě dějí se buď tak, že oběma rukama tyče se

držíme, aneb že jedna ruka tyče, druhá provazu se chápe; konečně pak i tím, že obě ruce za provazy se drží.

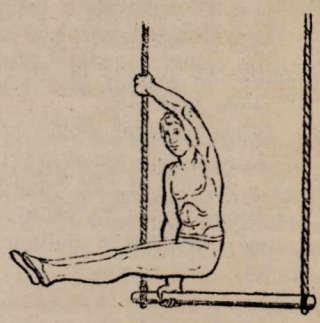
V každém případu tato cvičení netoliko *na místě* vykonati můžeme, nýbrž i tím, že hrazdu rozhoupáme, a při rozmanitých výkonech cvičebných se *houpáme*. Při houpání tom *předhup* a *záhup* rozeznáváme. Hrazdu podobně jako kruhy obyčejně střídnonožným odrazem od země rozhupujeme.

Cvičení, při nichž ruce tyče se drží nerozeznávají se v podstatě od cvičení na pevné hrazdě vypsaných, pročež se zde o nich zvláště nešíříme. Podotýkáme pouze, že pro pohyblivosť hrazdy vesměs jsou těžší, a že mnohé z nich též u houpání provozovati možno. Houpání toto dle výšky hrazdy visem neb podporem se děje.

Držíme-li se jednou rukou hrazdy a druhou provazu, tož můžeme rozmanitými způsoby *viseti* a vis tento měniti.

Taktéž můžeme se v *podporu o žerdi a ve visu za provaz* nacházeti.

Z polohy této pak nejsnáze pomocí obratu na hrazdu pobok a snozmo *vysedáme* a ze sedu toho v jiné sedy přecházíme. Co zvláštní způsob přesedání tak zvaná *otoč* (obr. 427.) se udá. Nachází-li se totiž pravá ruka na konci hrazdy v podporu a levá ve visu na provaze, pak nohy povznesše, obracejíce v pravo a hrazdu k nohoum přitáčejíce, tyto přes hrazdu přeneseme a opět do sedu pobok se dostáváme.



Obr. 427. Otoč.

Obéma rukama visíce též o *výmyk* a *vzepření* se pokusiti můžeme.

Při podporu o jedné a visu o druhé ruce *z metů* skrčka se vykonati může.

Z výdrži přednos nám se naskytuje.

V poloze této též lze jest se *houpati* a při tom přiměřená cvičení vykonávati.

Pakli oběma rukama za provazy se držíme, tož při tom obyčejně na hrazdě buď sedíme buď stojíme.

Ze sedu na hrazdě do svisu přecházejíce a přetáčejíce se nazad opět do sedu přejíti můžeme a podobně ze stoje v stoj *překotem* se vrátíme.

Nachýlíce v stoji trup ku předu neb do zadu do *visu ležmo* se spouštíme.

Na konec sedě neb stoje *houpati* se můžeme, což děje se způsobem následujícím:

Hrazdu poněkud rozhoupavše na ni *vysedneme*, pak u předhupu trup dolů spouštíme a hrazdu podkoleními ku předu tlačíme. U záhupu ze závesu toho do sedu se vracíme a mírným předklonem hrazdu do zadu pošinujeme. *Stojíce* na hrazdě na začátku předhupu a záhupu nohy ohýbáme a pak zase napínáme. Podobně i hrazdu z ticha visící bez odražení nohou od země rozhupovati můžeme.

Kruhy.

K visuté hrazdě dle soustavy kruhy se druží, již pohyblivostí svou s ní jsouce příbuzny.

Zhotoveny jsou ze železa a kůží obšity. Šev na vnější straně jejich se nachází. Světlý průměr kruhu 9″ obnáší, tloušťka i s obšívkou $^3/_4$—1″. Provazy, oka a háky jsou téže podoby, jak jsme je při visuté hrazde byli popsali. Háky jsou od sebe 18″ vzdáleny.

Názvů pobok pokos; vpředu, vzadu, napřed, nazad a p. jakožto i svis, výsuk, toč atd. zde zvláště nevysvětlujeme, v příčině této k hrazdě odkazujíce.

Co do způsobů cvičebných rozeznáváme především:
A) Cvičení na místě.
B) Cvičení z místa (v houpání).

A) Cvičení na místě.

Druhy cvičebné:

1. Vis a změny visu, 2. podpor a změny podporu, 3. komihání, 4. obraty, 5. výmyky, 6. vzepření, 7. mety, 8. toče, 9. výdrže.

Skládáním rozličných druhů těchto vznikají i zde *cvičení složitá.*

1. Vis a změny visu:

Vis prostý.

Vis prostý jest z předu buď *svis* neb *výsuk*, který též s přechmatem jakož i pouze za prsty, dále, v předu i v zadu, obouruč, jednou rukou na záručí přiloženou a jednoruč se vykonává. Ve výsuku též jednu ruku stranou napnouti, jeden kruh napřed neb stranou odhoditi, a pak zase zachytiti můžeme. Pokos o jednom toliko kruhu visíme.

Vis vznesmo jak na hrazdě s vysazeným a s prohnutým křížem se děje. Při prohnutém kříži též provazy nohama z vnější strany obmykáme, aneb nohy na vnitřnou stranu provazu přikládáme.

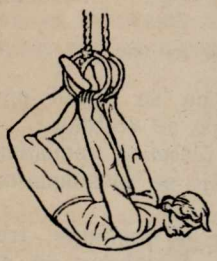
Vis v předloktí v předu a v zadu, obouruč a jednoruč se provozuje.

Vis v podkolení, vis o patách a *vis v nártech, vis v týle* se stejnojmennými cvičeními na hrazdě se srovnává.

Visy smíšené.

Visy smíšené jsou i zde:

Závěs, jejž *pobok* vykonáváme tím, že nohu na ruce stejnojmenné zavěsíme; a *pokos* tak, že ruce jednoho kruhu se drží a nohy v druhém kruhu za podkolení jsou zavěšeny. V případě tomto obouruč a obounož, obouruč a jednonož, obounož a jednoruč a na konec též jednoruč a jednonož viseti můžeme.



Obr. 428. Hnízdo.

Hnízdo (obr. 428.) pobok a *vis plavmo* pokos se děje. Do visu plavmo přecházíme tím, že rukama jednoho kruhu nadchmatem neb podchmatem se zachytíme, zápatím v druhém kruhu se zavěsíme, a pak kolem podélné osy své se otočíme a kříž prohneme. Tím se pak stane, že nárty na kruhu spočívají, a že přídama dolů jsme obráceni.

Vis ležmo před rukama a za rukama v předu a v zadu podobně jak na bradlech se děje.

Změny visu.

Změny visu i zde prarozmanitá cvičení poskytují tím, že z jednoho způsobu vis do druhého přecházíme. Tak ze svisu do výsuku přejíti, ve výsuku pak pravou neb levou paži stranou napnouti můžeme a podobně. Možné přechody každý dle methody kombinačné snadno si vynajde. I odkazujeme mimo to zde k tomu, co při hrazdě o změnách visu pronešeno bylo.

2. Podpor a změny podporu.

Podpor prostý.

Podpor prostý jest buď:

vzpor neb *klik*, který též jednoruč se děje tím, že na jednom kruhu jednou rukou do kliku a druhou do výsuku přejdeme a druhou ruku tuto znenáhla pouštíme. Dále rozeznáváme:

podpor v předloktí a *podpor v záloktí*, kteréžto názvy samy se vysvětlují.

Podpor smíšený.

Podpor ležmo. V podporu tomto, jsou-li kruhy nízké, nohy na zemi spočívají. Do podporu ležmo s nohama v jednom kruhu se nacházejícíma

dostáváme se podobně, jak do visu plavmo, jen že s otočením zároveň vzpíráme, o čemž později.

Změny podporu

hlavně přechodem ze vzporu do kliku a naopak se dějou.

3. Komihání,

jež od houpání rozeznáváme, na kruzích nerozhoupaných zde provozujeme.

Komihání ve visu napřed a nazad

hlavně přednožením a zanožením se děje.

V kruzích však též stranou (v pravo a v levo) komihati možno.

Spojením pak všech způsobů těchto vzniká *kroužení*, u něhož nohy nejdříve v před, pak v pravo (v levo) do zadu a na konec v levo (v pravo) pohybujeme a chodidly tudíž opisujeme úplný kruh.

Komihání v podporu jest onomu v bradlech podobné, a děje se buď vzporem, buď klíkem, buď klícmo, jak již u bradel rozvedeno bylo.

4. Obraty.

Obraty ve visu prostém, neb ve visu ležmo toliko střídnoručně se dějí. Z visu za oba kruhy se přejde do visu za jeden kruh, z něhož pak, týmže směrem se obracejíce opět ve visu v obou kruzích se octneme. Pakli jednu ruku pustivše ve výsuku o druhé ruce po nějaký čas setrváme, než opět do visu za obě ruce přejdeme, cvičení tím znamenitě se ztíží.

Obraty tyto též s vysukováním a spouštěním spojiti možno.

5. Výmyky.

Výmyk předem. Dle obdoby pohybu takto pojmenovaný, podobně jak na hrazdě visem vznesmo se děje, avšak nutno vyzvednouti trup tak vysoko, aby kyčle nad rukama se nacházely. Pak kříž mžikem prohneme a tím nohy rychle vzhůru a poněkud na zad šineme a do kliku neb do vzporu se dostáváme.

Též zvolna co *výšin* provozuje se cvičení toto, při čemž střídnopažně neb soupažně do podporu přecházíme.

Výmyk zadem. Ve visu vzadu kříž rychle prohneme, trup kyčlema nad pěstě zvedneme a do podporu takto přicházíme.

Též zvolna co *výšin* zadem cvičení toto se koná.

6. Vzepření.

Vzepření tahem buď střídnopažně bud soupažně se děje. Zprvu s přechmatem, pak bez přechmatu a na konec ve visu hačmo je vykonáváme. V posledním případě pouze za prsty visíme, tak že celá dlaň pod kruhama se nachází.

Vzepření cukem i z visu prostého i z visu ležmo v předu za rukama se koná.

Vzepření vzklopmo i ve visu snožmo i ve visu roznožmo se provozuje. V posledním případě nohy buď po obou stranách jedné ruky, aneb vně rukou mohou se nacházeti.

Zvláštní druh vzepření toho děje se tím, že ve visu vznesmo nohy skrčíme, a pak nahoru trčíce do podporu se dostáváme.

Vzepření kmihem liší se od téhož cvičení na hrazdě provedeného hlavně tím, že kmih pro pohyblivosť kruhů jest méně vydatný a tudíž i u přechodu v podpor ve skrovnější míře napomáhá.

Též z visu v loktech do podporu o předloktí a z visu plavmo do podporu ležmo pokos vzepříti můžeme.

Též *ze závěsu*, jednonož jednoruč neb obo mož obouruč vzpíráme. V posledním případě kruhů nahoře u provazů se držíme.

7. Mety.

Mety ve visu.

Překot ve visu. Překotem *na zad* z visu v předu do visu vzadu, aneb ruce pustíce též do stoje přecházíme. Podobně překotem *napřed* z visu vzadu do visu v předu se vracíme, aneb v stoj na zemi e dostáváme.

Též *roznožmo* překot se děje, při čemž buď za oba kruhy neb toliko za

jeden kruh visíme. Nohy rychle zvednuvše roznožíme, kruhy pustíme, a takto opět do stoje na zemi se přetočíme. Co průpravu k tomu považujeme překot roznožmo ve visu za oba kruhy, při němž však jedna noha uvnitř kruhů, jedna vně kruhů se nachází, a toliko ruka uvnitř nohou se nacházející se pustí, kdežto druhá ve visu setrvá.

Přemet ve visu je přetočení na zad a na před při kříži napořád prohnutém vykonané.

Prohneme-li podobně při překotu, v době kde nohy poněkud za kolmou se byly dostaly, ve visu vznesmo rychle kříž, tož tím, že kruhy zároveň od sebe a pak zas k sobě zatočíme, opět do visu v předu přejdeme, což *výkrutem nazad* nazýváme.

Taktéž *výkrutem napřed* ze stoje, neb ve visu v předu do visu v předu přecházíme, tím, že nazad rozpažujíce do visu vzadu skočíme, a překotem napřed do visu vpředu se dostáváme.

Mety v podporu.

Překot v podporu napřed a nazad, a taktéž *přemet klikem a vzporem,* onomu v bradlech se podobá. Cvičení tato zpředu do visu, pak odrazem rukou též do stoje na zemi se dějí.

8. Toče.

Toč napřed. Počátek pohybu jak u překotu napřed, avšak paže zůstanou ohnuty, kříž silně vysažený, trup co možná nejméně dolů se spouští, čím ze shybu snadno do kliku se dostaneme, zvláště když se v přechmatu udržeti dovedeme.

Toč nazad. Počátek, jak u překotu nazad, zakončení jak u výmyku předem.

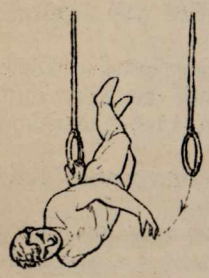
O toči v loktech jakož i *o toči sedmo.* při kteréžto poslední nohy skrz kruhy jsou prostrčeny toliko mimochodem se zmiňujeme.

Toče opakově vykonané i zde **kotoučeini** slují. Též výkrut vícekráte po sobě vykonaný kotouči se podobá.

9. Výdrže.

Výdrže ve visu.

Přednos ve visu, jakožto i *váha pobok* ve visu v předu a vzadu se stejnojmenými cvičeními na hrazdě úplně se srovnávají.



Obr. 428. Prapor.

Do *praporu ve visu* (obr. 428.) dostáváme se tím, že ve visu vznesmo v pravo se obrátíme a křížem na pravou ohnutou paži se položíme. Tělo pak ve váhorovné se nachází, ramena však v poloze kolmé, čím vůbec prapor od váhy se rozeznává, při které osa ramení jest váhorovná. Levou ruku též úplně pustiti můžeme.

Výdrže v podporu.

Přednos v podporu dále pak *váha v podporu* a konečně *stoj o rukou* klikem neb vzporem vykonaný též v podstatě od stejnojmenných cvičeních na hrazdě popsaných se nelíší.

Ve stoji o rukou provazy buď zvnější strany provazy nohama obmýkáme, buď nohy z vnitřní strany k provazům přikládáme.

Cvičení složitá.

K cvičením složitým lze hlavně patero druhu cvičebních použití:

a) výmyky; b) vzepření;
c) mety; d) toče;
e) výdrže,

z nichž poslední tři v kombinacích se opakovali mohou. Skládajíce je pak známým způsobem v dvojice a trojice, po vymítění složenin neprovedlivých a neúspěšných as následující sestavy nám zbývají;

Složeniny podvojné:
ac, ad, ae; **bc**, bd, be;
ca, cb, cc, ce; **dc**, db;
ea, eb, ec, ee.

Složeniny potrojné:
aec, **aee**.
bca, bcb, bce; **bdc**, bdd;
bec, bee.
cac, cad, cae; **cbc**, cbd, cbe;
cca, cce; **cea**, ceb, cee.
dca, dcb, dce; **ddc**.
eac, ead; **ebc**, ebe;
eca, ecb, ece; **eeb**, eec, eee.

Při skrovnějším počtu výkonů cvičebných, jež na kruzích jsou vůbec provoditelny, rozumí se, že některá z kombinac těchto pouze jedno, a málokterá více cvičení v sobě zahrnuje.

Příklady.

Výmyky, toče (ad).
Výmyk předem, toč napřed;
výmyk zadem toč *nazad.*
Vzepření mety (bc).
Vzepření tahem, překot napřed;
vzepření cukem, překot nazad;
vzepření vzklopmo, neb kmihem a přemet klikem neb vzporem. (Vše bez přestávky.)
Mety, výmyky (ca).
Překot napřed a výmyk předem.
Překot nazad a výmyk zadem.
Výkrut napřed a výmyk předem.
Přemet a výmyk předem.
Toče, mety (dc).
Toč napřed a překot napřed.
Toč nazad a přemet.
Výdrže a výdrže (ee).
Přednos ve visu a váha ve visu vzadu.
Váha ve visu vzadu a váha ve visu vpředu.
Přednos v podporu a váha v podporu.
Váha v podporu a stoj o rukou.
Výmyky, výdrže, mety (aec.)
Výmyk předem do přednosu, a překot napřed neb přemet.
Výmyk zadem do váhy, překot nazad a p.
Vzepření, toče, mety (bde).
Vzepření tahem, toč napřed, překot nazad. Vzepření vzklopmo, trčmo, neb kmihem, toč nazad, překot napřed neb přemet
Mety, vzepření, mety (cbc).
Výkrut nazad, vzepření cukem, a překot napřed neb přemet.
Přemet, vzepření kmihem, překot napřed, neb přemet.
Toče, mety, výdrže (dce).
Toč napřed, překot nazad do váhy ve visu vzadu.
Toč nazad, překot napřed do přednosu ve visu.
Výdrže, mety, vzepření (ecb).
Přednos ve visu, výkrut a vzepření cukem neb vzklopmo.
Váha ve visu vpředu, překot napřed, vzepření tahem.
Přednos v podporu, překot napřed, vzepření tahem.
Přednos v podporu, přemet napřed, vzepření cukem.

Váha v podporu, přemet napřed a vzepření vzklopmo.

Stoj o rukou, přemet napřed a vzepření vzklopmo.

Cvičení společných

je na kruzích nerozhoupaných toliko po skrovnu, leda že se ve vysukování aneb v přednosu setrvati může, při čemž ovšem každý cvičenec toliko na jednom kruhu visí.

Skupiny.

Cvičení skupinová dějí se zde tím, že jeden cvičenec na druhého se buď pověsí, buď postaví. Pověsiti se můžeme buď za nohy, buď za ruce, neb za krk soudruhův, postaviti se můžeme na ramena, neb na hlavu jeho.

Co *příklady* zde stůjtež:

První do visu vzadu přejde a roznoží, *druhý* za nohy se zachytí a vis vpředu aneb po průvleku vis vzadu vykoná.

První jde u vis v podkolení, *druhý* za ruce jeho se zachytí a váhu ve visu vzadu vykoná.

První přejde do váhy ve visu vzadu, *druhý* zády k němu obrácen za krk se zachytí, a přednos ve visu koná.

První nachází se ve vzporu, *druhý* nad něj vyšplhav na ramena se mu postaví.

První je ve visu, *druhý* nad něj vyšplhav a provazu se zachytiv, vykoná vis vznesmo s prohnutým křížem, tak že hlavou svou o hlavu visícího se opírá a p.

B. Cvičení z místa.

Cvičení z místa houpáním se dějí. Rozhupujeme se obyčejně tím, že z počátku pokud provazy stačí do zadu odstoupíme, pak pustivše se ku předu a střídnonožně odráževše, u předhupu přednožujeme a u záhupu zanožujeme.

Můžeme však též bez odrazu kruhy v úplném klidu svislé rozhoupati tím, že u předkmihu u vis vznesmo přecházíme, a u zákmihu do visu se spouštíme a zanožíme.

Též v sedu s nohama do kruhu zastrčenýma a v stoji v kruzích se rozhoupati můžeme, při čemž ovšem rukama provazu se držíme. Tento způsob houpání podobá se úplně onomu, jejž na visuté hrazdě jsme byli popsali.

U předhupu a záhupu pak rozličné *pohyby nohou* vykonávati můžeme, z nichž uvádíme zde roznožení a snožení; skřížení a snožení; skrčení a trčení.

Veškeré téměř *druhy cvičení*, jež dříve při cvičeních na místě jsme byli uvedli, i v houpání se provozovati mohou. Jednotlivé výkony ovšem tím značně se ztíží.

Stůjtež zde některé z nich co nejobecnější a nejdůležitější.

1. Vis a změny visu.

Rozhoupavše se přecházíme do výsuku obouruč, neb jednoruč. V posledním případě kruh k nám se vracející chytíme a druhý pustíme.

Podobně pak ve visu vzadu v závěsu neb v hnízdě dále se houpáme. Předhup a záhup rozlišujíce, na konci předhupu (neb záhupu) u výsuk přecházíme a z něho opět u záhupu (neb předhupu) ve svis se spouštíme. U záhupu do visu vzadu neb do hnízda přecházíme, u předhupu u vis v předu se vracíme a podobně.

V stoj na zemi zprvu na konci záhupu, pak též na konci předhupu přecházíme. Ze záhupu vykonáme seskok nazad, z předhupu podmetem na zem seskočíme. Jednoduchý seskok byl by zde snadno nebezpečný. Podmet též do dálky a do výšky přes motouz se vykonává.

2. Podpor a změny podporu.

Na konci záhupu cukem vzepřevše, ve vzporu neb v kliku se houpáme, aneb střídavé z kliku do vzporu a ze vzporu do kliku přecházíme.

3. Komihání

i vzperem i klikem i klícmo s houpáním spojiti můžeme.

4. Obraty.

Při houpání s odrazem nohou, pomocí stejnojmenné nohy (při obratu v pravo nohy pravé) snadno vzad se obrátíme, při čemž ovšem provazy se zkříží. Obrat tento i u předhupu i u záhupu se děje. Obratem opáčným opět do visu při provazech rovnoběžných se vracíme.

(Možno též po obratu cukem vzepříti a v podporu při zkřížených provazech se houpati a z toho zas do svisu při provazích rovnoběžných se vraceti.)

5. **Výmyk.**

Výmyk předem, u předhupu odrazivše, vykonáváme, a *výmyk zadem*, u záhupu do visu vznesmo přešedše.

6. Vzepření

zvlášť *cukem*, *vzklopmo* a *trčmo* i na konci předhupu i na konci záhupu se děje.

7. Mety.

Nejužívanější z nich jsou:

Překot ve visu nazad, zvlášť překot *roznožmo* na konci předhupu.

Výkrut u záhupu a *přemet* u předhupu.

8. Toče.

Toč napřed u předhupu.

Toč nazad u záhupu.

9. Výdrže.

Co do výdrží jest patrno, že se i v *přednosu* i ve *váhách* i v stoji o rukou houpati můžeme.

Cvičení složitá,

pokud rázu *zvláštního* do sebe mají, vznikají zde hlavně tím, že u předhupu a u záhupu rozličná cvičení provozujeme.

Příklady.

U záhupu vzepření cukem, u předhupu výmyk předem.

U záhupu výkrut, u předhupu vzepření vzklopmo.

U předhupu vznos ve visu, u záhupu váha ve visu vzadu a p.

Cvičení složitá.

Složeniny u cvičení na místě uvedené, pokud i v houpání provoditelny jsou, každý snadno sem přenese.

Cvičení společná

obmezují se na houpání týmže neb protivným směrem, na přechody ze svisu u shyb a ze shybu u svis a na obraty dovnitř, neb zevnitř vykonané a p. Každý ze cvičenců visí ovšem na jednom toliko kruhu.

Kolovadlo

jest přístroj rovněž jak kruhy pohyblivý a v mnohém ohledu jim příbuzný, pročež zde do soustavy jej uvádíme.

Nářadí. Sestává obyčejně ze čtyr provazů svislých a dole kličkou zakončených. Do kliček těchto zavěšeny jsou žebřiny provazové celkem (i hořejší trojhrannou část do toho počítaje) 6′ dlouhé a 7 dřevěnými příčlemi opatřené. Poslední příčel jest 10″ od země vzdálená. Světlost od příčle k příčli obnáší 8″. Příčle jsou 8″ dlouhé a na 1″ silné. Rovnoběžné části provazů jsou kůží obšity.

Obr. 429. Kolovadlo.

Hořejší konce provazové zavěšeny jsou v točidle, dle místnosti rozličně upraveném. Je-li možno točidlo upevniti na stropě, mívá podobu následující (obr. 429.). Na silném zatočeném háku osa točidla pověšena jest, kolem níž se $^1/_2$″ silná železná deska otáčí, jejížto průměr 5″ se rovná. Osa zakončuje se v šroub, na jehož matce pak deska spočívajíc, se točí. V desce dále upevněno čtvero hákův zatočených, v nichž provazy se řebřinami jsou zavěšeny.

Je-li kolovadlo na stožáru, u prostřed kruhu stojícím, upevněno, nasazen jest na osu kolmé z něho vyčnívající kříž železný, kolem osy pohyblivý a na dolení straně rovněž háky opatřený.

Druhy cvičení. Podobně jak u kruhů i zde cvičení *na místě* a cvičení *z místa* rozeznáváme, u těchto pak zase houpání směrem rovným od vlastního kolování rozlišujíce.

Cvičení na místě však rovněž jako cvičení v houpání nejsou nářadí tomuto zvláštní, a každý je snadno z kruhů sem přenese, pročež zde toliko o kolování pojednáno budiž.

Nastoupení. Jelikož na kolovadle toliko *cvičení společná* se provozují, především nutno i k souměrnosti i k soudobnosti pohybů pilně přihlížeti; pročež nechť cvičitel, než s kolováním se započne, povždy se přesvědčí, zda cvičenci stejně a pravidelně jsou zavěšeni; při čemž výška, v níž příčle se uchopí, ovšem dle velkosti cvičence a způsobu kolování se řídí. Pak ať cvičitel přihlíží k tomu, aby i *rozstup* cvičenců byl pravidelný a stejný. Pro případ, že toliko dva kolují, ať před započetím cvičení přesně naproti sobě stojí, a tudíž na koncích jednoho a téhož průměru kola se nacházejí. Pakli čtyři cvičenci na jednou se súčastní, budiž rozstup mezi všemi úplně stejný, tak že mezi každými dvěma čtvrt kola se nachází. Rozstup tento nechť po celou dobu cvičení přesně se zachová.

Velení. Aby všichni soudobně kolovati započali, vydá cvičitel velení: „Pozor! poklusem — poklus!“ a rovněž na konec cvičení: „Zastavit — stát!“ Zastavování děje se nejlépe tím, že celou šlápi k zemi přitlačujíce pohyb umírňujeme. Ti, kteří cvičení ukončili, ať řebřiny neodhodí, nýbrž dvěma neb čtyrem následujícím cvičencům je odevzdají.

Názvy nadchmat, podchmat; napřed, nazad, stranou atd. již jinde vyložené zde zvláště nevysvětlujeme. Pokud napřed neb nazad kolujeme, říkáme že cvičení konáme v *pravo* (v l.) když pravá (l.) noha z kola a levá (p.) do kola hledí. Pokud kolování stranou (čelem buď z kola neb do kola) se děje, říkáme že kolujeme v pravo (v l.), když kolo na pravou (l) stranu opisujeme.

Ruku neb nohu, jenž z kola hledí, též *vnější* rukou neb nohou nazýváme, kdežto do kola hledící *vnitřnou* rukou neb nohou slove.

Kolování pak buď klusem buď cvalem se děje. (Srovnej cvičení prostná str. 419.) Pokud kolujeme *klusem*, nohy podobně jak v poklusu se střídají a se minou. Kolujíce *cvalem* vždy jednu a tutéž nohu napřed stavíme a povždy touto nohou napřed odrážíme, jak se to u cválání vůbec děje.

Ruce buď obou řebřin se drží, buď na jedné řebřině spočívají; na konec též jednoruč se kolovati může.

Všechny popisy se zde ku kolování *v pravo* vztahují.

A. Kolování klusem.

a) Ruce na obou řebřinách.

Střídavě nohama poskokem odrážejíce takto *ve visu za ruce napřed, nazad a stranou* (čelem do kola) kolovati můžeme. Chtějíce však na př. na šesté příčli se zavěsiti, prostrčíme ruce pod pátou příčlí skrz řebřiny, aby se tyto zbytečně neklátily. Podobného prostrčení též u jiných způsobů kolování užíváme; u cvičení v podporu ovšem prostrčení shora dolů se děje.

b) Obě ruce na jedné řebřině.

Napřed neb *nazad* kolujeme při *pravé ruce ve shybu nadchmatem a levé ve svisu podchmatem* se nacházející. Pravá na vnější, levá na vnitřné straně řebřiny se nachází. *Stranou* (čelem do vnitř) kolujeme ve *shybu obouruč*. Ruce nad příčlemi postranných provazů se drží. Při kolování stranou též křížmo odrážíme, tak že levá noha přes pravou se postavuje.

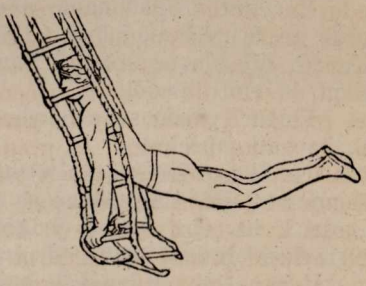
c) **Jednoruč.**

Napřed, *nazad* i *stranou* buď ve *svisu*, neb ve *shybu* a neb ve *visu v loktě* kolovati můžeme.

B. Kolování cvalem.

a) **Ruce na obou řebřinách.**

Nejobyčejnější způsob kolování toho děje se *ve visu v podpaždí napřed* (obr. 430). Rozběhnuvše se do kola poklusem, a provazy při tom ustavičně ze středu ven napínajíce, rychle po sobě pravou a pak levou nohou odrazíme, a pak v letu zanožíme a ihned přednožíme. Rozumí se, že pohyby tyto snožmo a při nohou úplně natažených se dějí. U kolování *na zad* po odrazu střídnonožném nejprvé přednožíme a pak zanožíme. U kolování *stranou* nohama nejdříve na levou pak na pravou stranu komiháme. Avšak též jinými způsoby jsouce zavěšeni, kolovati můžeme, z nichž jeví se nám as následující býti nejúspěšnějšími:



Obr. 430.

Obě paže ve svisu neb shybu.

Obě paže ve vzporu neb kliku.

Jedna ve visu v podpaždí, jedna ve svisu neb shybu.

Jedna) ve visu v podpaždí, druhá ve vzporu neb kliku.*

Jedna ve svisu, druhá v shybu.

Jedna ve svisu, druhá ve vzporu neb v kliku.

Jedna ve visu v podpaždí, druhá váhorovně natažená.

Jedna ve visu neb shybu, druhá váhorovně natažená, a na konec:

Jedna ve vzporu neb kliku a druhá váhorovně natažená.

Všemi těmito způsoby *napřed*, *nazad* a *stranou* kolovati můžeme. Chtějíce nazad neb stranou kolovati z předu napřed se rozbíháme a zpočátku též napřed kolujeme a pak teprva polovičným neb celým obratem do kolování stranou neb nazad přecházíme. Pokud každá paže v jiném způsobu visu neb podporu se nachází, ovšem ruce v rozličné výšce příčlí se uchopí.

b) **Obě ruce na jedné řebřině.**

Nejúspěšnější způsoby jsou následující:

Obě paže ve svisu, neb shybu, při čemž řebřina na zad se přehodí, tak že po zádech dolů visí a ruce nadchmatem vedle sebe jedné z hořejších příčlí se uchopí.

Jedna ve svisu, druhá v shybu a sice při kolování v pravo levá ruka podchmatem nahoře, a pravá nadchmatem dole.

Jedna ve visu v podpaždí, jedna ve shybu, a sice při kolování v pravo levá dole ve visu v podpaždí, pravá nahoře ve shybu a to tak, že hlava mezi řebřinou a pravou paží se nachází.

Všemi těmito způsoby napřed, nazad a stranou kolovati se může.

c) **Jednoruč.**

Též jedné toliko ruky užívajíce ve *visu v podpaždí*, ve *svisu*, neb v *shybu* a to *napřed*, *nazad* neb *stranou* kolovati můžeme; při čemž ovšem kolování stranou a nazad zvláště ve visu v podpaždí značných činí obtíží.

S kolováním *změny visu*, *podporu*, *obraty*, *vzpírání* a *výdrže* a rozličná *cvičení jiná* spojiti možno, z čehož pak *cvičení složitá* povstávají, z nichž tato zde zejména uvádíme:

---

* A to jak zde, tak ve všech následujících případech paže vnější neb vnitřné.

Vysukování a spouštění, a sice tak, že u předkmihu do shybu, z něho opět ve svis přecházíme.

Do *visu vznesmo* a do *hnízda* rovněž u předkmihu přejíti a v polohách těchto i po delší čas setrvati můžeme.

Podobně u kolování *z kliku u vzpor* a naopak přecházeti možno.

Rovněž o *vzepření cukem a vzklopmo* se pokoušeti můžeme.

Celým obratem z kolování napřed do kolování na zad a opačně přecházíme. *Dvojný obrat* zvlášť při kolování klusem se vykonává. V obou případech obraty po jistém počtu kroků na povel „v pravo (v l.) v zad" se dějí.

Z *výdrží* připomínáme *přednos* a *váhu* v podporu neb visu, těmže cvičením na kruzích podobné. Dále *výdrž roznožmo* po kolování klusem stranou, při níž hlavně zřetel k tomu obraceti musíme, abychom v letu povždy čelem do vnitř hleděli.

Pomocí přednosu a shybu pak též *skok do výšky* přes nastrčenou tyčku provozovati můžeme.

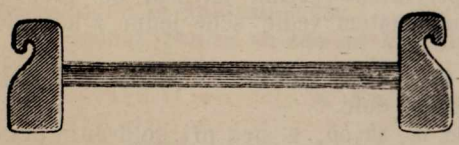
Na konec ještě o *kolování křepmo* co příkladu *cvičení skupinových* se zmiňujeme, jež následovně se provozuje: Dva cvičenci, v podpaždí jsouce zavěšeni, na oba konce jednoho a téhož průměru se postaví; jeden z nich čelem ven obrácen stane, druhý obyčejným způsobem se rozběhne a cvalem kolovat započne. Když pak k prvnímu se byl dostal, ruce mu podá, načež tento v levo (v p.) ho zatočí, což pak druhý, když na vnitřnou stranu se byl octnul, opětuje, tak, že oba netoliko kruh u kolování obyčejný opisují, než i nadto otáčí se kolem osy, mezi nimi se nacházející.

Řebříky.

Přechod od hrazdy k nástrojům šplhacím, v užším slova smyslu, řebříky tvoří: *Váhorovný*, na němž tytéž téměř druhy cvičení jak na hrazdě se vyskytují, *šikmý*, na němž ještě i visu i podporu se cvičiti můžeme a na konec *kolmý* řebřík, který podobně jak tyč šplhací skoro jenom cvičení ve visu nám poskytuje.

Řebřík váhorovný.

Nářadí. Váhorovný řebřík sestává z dvou *štěřinů* 12—14' dlouhých, $4^1/_2$" vysokých, na hoře 2" a dole $1^1/_2$" tlustých, v něž dole váhorovná *rýha* pro cvičení prstů jest vydlabána. Hořejší část přes dolejší o $^1/_2$" přečnívá, (viz kolmý průřez, obr. 431.), aby dolejší kraj na záručí netlačil. Štěřiny ve světlosti jsou 14" od sebe vzdáleny. *Příčle* jsou $1^1/_4$"silné a 8" ve světlosti od sebe postavené. Upevněn bývá řebřík tento na dvou kolmých trámcích proti sobě stojících, tak, že skrze ně a skrz konce štěřinů železná tyč jest prostrčena.



Obr. 431. Kolmý průřez váhorovného řebříku s rýhou.

Stojíce pokos podobně jak u bradel *pravý* a *levý štěřin* rozeznáváme; stojíce pobok *přední* a *zadní štěřin* od sebe rozlišujeme. Nacházíme-li se totiž před řebříkem, jest předním štěřinem ten, který jest od nás vzdálenější, stojíme-li pod řebříkem, pak štěřin, k němuž čelem jsme obráceni, předním slove.

Druhy cvičení jsou tyto:

1. Vis a změny visu. 2. Podpor a změny podporu. 3. Ručkování. 4. Komihání. 5. Obraty. 6. Výmyky. 7. Vzepření. 8. Přemyky. 9. Mety. 10. Výdrže. Ze všech však jenom vis a změny visu, ručkování a komihání vlastního rázu mají, pročež jen o nich zevrubněji zde pojednáme. O ostatních toliko

se zmíníme poukazujíce k nářadím oněm, z nichž cvičení tato sem přenešena jsou.

1. **Vis a změny visu.**

Na váhorovném řebříku vykonati možno všechny způsoby visu při hrazdě popsané; ovšem však, že při složitosti nářadí způsoby visu jsou rozmanitější. Viseti můžeme totiž na obou štěřinech, neb na jednom štěřinu a tu zase na vnitřné neb vnější straně jejich; dále na jedné příčli, neb na dvou příčlích a v posledním případě zase na dvou příčlích po sobě jdoucích, neb s vynecháváním jedné neb více příčlí mezi nimi se nacházejících. Mimo to pak jedna ruka neb noha na štěřině a druhá na příčlích nacházeti se může, a konečně můžeme též v rýze viseti.

My zde toliko svis a změny ve svisu, a pokud třeba i závěs zevrubněji popíšeme, dle čehož pak každý snadno ostatní druhy visu v jednotlivé jich způsoby sobě rozvede.

A) *Svis* (srv. hrazdu str. 478).

a) *Svis v předu pokos obouruč* následujícími způsoby se děje:

Předně. Ruce na štěřinech a sice na vnější straně nadchmatem, na vnitřné podchmatem obráceným (srv. hrazdu str. 477).

Za druhé. Ruce na příčli (nadchmatem, dvojchmatem, podchmatem).

Za třetí. Jedna ruka na štěřinu, jedna na příčli.

Za čtvrté. Ruce v rýze.

Změny svisu, ku kterým nám napomáhá, když paže rychle a zlehka ohneme, byly by pak v podstatě následující:

Z visu na vnější straně štěřinu do visu na vnitřné straně a naopak.

Z visu na vnější neb vnitřné straně štěřinu do visu na jedné příčli a naopak.

Z visu na vnější straně štěřinu do visu v rýze a naopak.

Z visu na jedné příčli nadchmatem do téhož visu podchmatem neb dvojchmatem a naopak.

Z visu na jedné příčli do visu v rýze a naopak.

Změny tyto buď střídnoručně buď souručně se provozují.

b) *Svis v předu pobok obouruč* koná se následovně:

Předně. Obě ruce (na jednom zadním neb předním) štěřině (nadchmatem neb podchmatem).

Za druhé. Obě ruce na příčlích buď vedle sebe ležících, buď s vynecháním jedné, dvou atd. příčlí. (Obr. 432.)

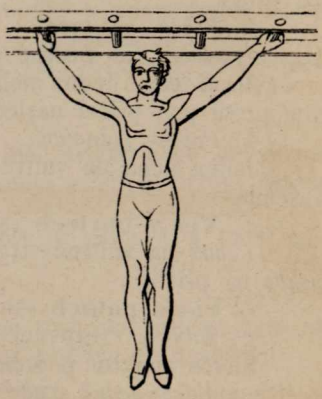
Za třetí. Obě ruce na jedné příčli.

Za čtvrté. Obě ruce v rýze.

Změny ve visu tomto každý dle obdoby změn ve visu pokos si vytvoří.

c) *Svis v předu jednoruč* buď na štěřinu, buď na příčli, buď v rýze se provozuje.

Změna byla by zde toliko ve visu na příčli z nadchmatu do podchmatu možná. Položením jedné ruky na záručí visy tyto se usnadní. (Srv. hrazdu str. 418.)



Obr. 432.

d) *Svis vzadu pobok obouruč*, do něhož průvlekem přecházíme, koná se následovně:

Předně. Obě ruce na štěřinu (nadchmatem neb podchmatem).

Za druhé. Obě ruce na příčlích.

Za třetí. Obě ruce v rýze.

Pokud *změn* se týče, o střídnoručný přechod z visu podchmatem na štěřině do visu na příčli se pokoušeti můžeme.

e) *Svis pokos vzadu obouruč* děje se:

Předně. Obě ruce na štěřinech (nadchmatem).

Za druhé. Obě ruce na jedné příčli (nadchmatem neb podchmatem).

Za třetí. Obě ruce v rýze.

B) **Výsuk.**

Způsoby výsuku a změny v něm možné každý snadno vytvoří si sám dle toho, co o svisu bylo povědíno. Podotýkáme pouze, že výsuku vzadu méně se užívá.

Co se týče *přechodů ze svisu do výsuku a naopak*, jsouť as tyto nejobecnější:

Vysukování a spouštění ve visu *pobok*, ruce na předním štěřině, při němž na konci výsuku hlava vždy přes štěřin hledí.

Vysukování a spouštění pobok, ruce na příčlích a sice poblíž štěřinu, při čemž o hlavě totéž platí.

Vysukování a spouštění pobok, ruce u prostřed příčlí s vynecháním jedné příčle, při kterémž hlava jednou v pravo, jednou v levo mezi příčlema se prostrčí.

Vysukování a spouštění *pokos*, ruce na štěřinech, u něhož o hlavě totéž platí.

K možnosti, přecházeti u vysukování ze štěřinu na příčle a naopak, zde toliko poukázáno budiž.

c) **Vis vznesmo** (srovnej hrazda str. 478.) jak s vysazeným, tak s prohnutým křížem celkem těmitéž způsoby se provozuje, jak jsme je u svisu byli uvedli. Případy, v nichž nohy mezi příčlema prostrčiti nutno, každému bez dalšího výkladu se objeví.

d) **Vis v podkolení.**

a) *Pokos obounož* provádí se:

Předně. Nohy na vnitřné straně štěřinů.

Za druhé. Nohy na jedné příčli, při čemž ovšem prsty pod následující příčel se podstrčí.

b) *Pokos, jednonož* na jedné příčli, s podstrčením prstů pod následující příčel.

c) *Pobok, obounož.*

Předně. Na vnitřné straně předního štěřinu.

Za druhé. Jedna noha na předním štěřině, jedna na příčli s podstrčením prstů pod příčel následující.

d) *Pobok, jednonož.*

Jedna noha na vnitřné straně předního štěřinu s druhou přes holeň převěšenou.

e) **Vis v nártech** (sr. str. 479).

Pobok na vnitřné straně zadního neb na vnější straně předního štěřinu; *pokos* na příčli.

f) **Vis o patách** (sr. str. 479) na jednom příčli se děje.

g) **Závěs.** (Srovnej hrazda str. 479).

Závěs obouruč a jednoruč, obounož a jednonož se vykonává.

a) *Závěs pokos*, ruce na štěřinech neb na jednom příčli, neb též jednoruč.

Předně. Nohy na štěřinech (vně).

Za druhé. Nohy na jednom štěřině (vně).

Za třetí. Nohy na jednom příčli.

Změny závěsu přechodem z jednoho způsobu do všech následujících se dějí, jak u svisu to rozvedeno bylo.

b) *Závěs pobok*, ruce na jednom štěřině, nebo na příčlích, aneb též jednoruč.

Předně. Obě nohy na štěřině svismo (vně neb uvnitř).

Za druhé. Obě nohy na štěřině roznožmo (ruce uvnitř nohou).

Za třetí. Obě nohy na jednom příčli.

O *změnách* závěsu pobok platí totéž, co o závěsu pokos podotknuto bylo.

H) **Hnízdo** (srovnej kruhy str. 494.), ruce na štěřinech neb na příčli, podobně jak na kruzích se provozuje. Po průvleku nártama na jedné ze zadních příčlí se zavěsíme a kříž prohneme.

I) **Vis plavmo** (srovnej hrazdu str. 479.). Ve svisu nohy zvednuvše, patama za příčel se zavěsíme tak, že mezi rukama a chodidly dvě neb tři příčle se nachází, a na pravo se obracejíce pravou rukou (nadchmatem) o příčel dál sáhneme, a obrat dokonajíce levou rukou (nadchmatem) tentýž příčel uchopíme a zároveň kříž prohneme. Na konci pohybu tudíž oblíčejem k zemi hledíme.

2. Podpor a změny podporu.

Odkazujeme zde celkem k tomu, co o hrazdě na stránce 73. bylo pověděno.

Podpor ležmo podobně jako na bradlech (str. 56.) se provozuje.

3. Ručkování,

zvlášť ve *visu*, na řebříku váhorovném nejvýhodněji se provozuje. Děje se pak:
pobok i *pokos*;
napřed, *nazad* neb *stranou*;
střídnoručně neb *souručně*;
ve svisu, *shybu* a *visu vznesmo* (vpředu a vzadu);
beze změny visu a *se změnou visu*, v kterémžto posledním případě se též z příčlí na žerdě a ze žerdí na příčle se svisu do výsuku a naopak přechází.

Všecky možné druhy cvičebné z toho vznikající každý sobě snadno vytvoří dle toho, co o visu a změnách jeho bylo povědíno.

Ručkování
v *podporu pobok*, v předu neb vzadu, na jednom štěřině se koná; ručkování v podporu ležmo *pokos* na obou štěřinech, při čemž ruce též na příčlích se nacházeti mohou. Při ručkování buď *napřed* neb *nazad* postupujeme.

4. Komihání,

zvlášť ve visu pokos, podobně jak na hrazdě (str. 481.) provozujeme, komihání se změnami visu a s ručkováním spojujíce. U předkmihu neb u zákmihu (aneb i u obou kmihů těchto) z jednoho visu v druhý přecházíme a při tom napřed neb nazad rukama poskakujeme.

5. Obraty

ve visu a podporu pro zvláštnost nářadí téměř jen střídnoručně se dějou. *Obrat dvojný* ve visu (srovnej str. 482.), když rukama příčlí se držíme, snáze než na hrazdě se vykonává.

Přecházíme-li z podporu v předu do podporu v zadu a z toho pak opět do podporu v předu atd., vzniká *kolácení.*

6. Výmyky.

Výmyk předem koná se z visu pobok tak, že ruce buď podchmatem na přední žerdi, buď nadchmatem poblíž žerdi této na příčlích se nacházejí.

Výmyk zadem toliko nadchmatem se provozuje.

Sešiny předem neb zadem týmž chmatem jako výšiny konáme. Zvláštný způsob sešinu provádí se ze sedu roznožmo pokos tím, že ruce nad hlavou spojíme, pak paže, hlavu a trup mezi dvěma příčlema prostrčíme, rukama žerdě zdola uchopíme a na konec i nohy protáhneme.

7. Vzepření (srovnej str. 484.)

z visu pobok na žerdi *tahem*, *cukem*, *vzklopmo* a *kmihem* a to i střídnoručně i souručně provozovati můžeme.

8. Přemyky.

Přemyk předem z visu podchmatem na předném štěřině do visu nadchmatem na zadném šteřině.

Přemyk zadem ze zadného štěřinu do podporu vzadu na předném štěřině.

9. Mety.

Zvlášť na řebříku níže postaveném *všechny téměř druhy metů*, jak při koni na šíř vypsány byly, vykonati lze. Ruce při tom buď štěřinů neb příčlí se drží. Kde se tedy koně nedostává, může se váhorovného řebříku co částečné náhrady s prospěchem užívati.

10. Výdrže.

Vznos, *přednos*, *váha*, *stoj v týle*, *stoj o rukou* s podobnými cvičeními na hrazdě (str. 489.) a na bradlech (str. 468. a 473.) se srovnávají a snadno s nářadí těchto na řebřík přenésti se dají.

Šikmý řebřík.

Nářadí. Řebřík šikmý bývá 16—18′ dlouhý, štěřiny 3½″ vysoké a 2″ tlusté. Světlosť mezi nimi 13″ obnáší. Příčle jsou 7—8″ od sebe vzdáleny a každý z nich ¾″ tlustý. Na hořejším konci jsou upevněny háky, kterýmiž se řebřík šikmý obyčejně na příčlích řebříku kolmého zavěšuje, aby se ho při rozličné strmosti užívati mohlo. Čím slabší jsou cvičenci, tím níže u cvičení ve visu a v podporu řebřík pověsíme. Dolejší konce jsou šikmě podříznuty, aby pevněji na půdě spočívaly.

K cvičením buď spodné neb vrchné strany se užívá.

A. Cvičení na straně spodné ve visu neb z visu se dějí a to hlavně:

Vis a změny visu, *ručkování*, *komihání a obraty*, vesměs cvičením na řebříku váhorovném se podobající.

Při visu, ručkování a komihání můžeme obličejem buď *k hořejšímu* buď *dolejšímu konci* řebříku obráceni býti. V posledním případě valný počet cvičení znamenitě se ztíží.

Ručkováním v obou případech buď k hořejšímu konci postupovati neb k dolejšímu sestupovati můžeme.

Co se *vzepření* týče, zmiňujeme se zde toliko o vzepření závěsem, při kterémž z visu nohu přes štěřin zvedneme, chodidlo pod příčel podstrčíme a pažema vzepřeme. Způsobem tímto se nejsnáze ze spodné části na svrchnou dostaneme.

Co zvláštná *výdrž* tak zvaný *prapor* se vyskytuje (srovnej obr. 434.). V stoji pobok uchopíme se jednou rukou dole, druhou nahoře příčle a sice tak, že oba palce k sobě hledí a mezi rukama as čtyry příčle se nacházejí; pak nohama odrazivše povznesme tělo stranou tak, že do polohy na řebřík kolmé se dostaneme.

B. Cvičení na straně svrchné jsou hlavně cvičení v podporu a v sedu.

I. Podpor a změny podporu. Způsoby podporu jsou následující:

1. *Podpor ležmo pokos*, při kterémž chodidla (prsty ven, paty do vnitř) na štěřinech spočívají, ruce na štěřinech neb na příčlích. (Též jednoruč neb jednonož podpor tento se koná.)

Jak na bradlech (str. 463.) tak i zde *podpor ležmo* před rukama a za rukama rozeznáváme. Též v podpor ležmo *o předloktí* přejíti můžeme.

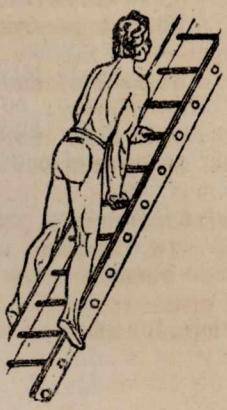
Co zvláštný rozdíl však se naskytuje, zda hlava neb nohy k hořejšímu konci hledí. V posledném případě všecky druhy ručkování valně se ztíží.

2. *Podpor pobok* i v předu i vzadu se děje. Puce při tom buď o štěřin buď o příčle se opírají. Jedna ruka též na příčli, druhá na štěřině nacházeti se může.

Změny podporu téměř na přechody z kliku do vzporu a naopak, z podporu ležmo o předloktí do vzporu ležmo se obmezují.

II. Sed. Seděti můžeme buď *popříč* na jednom štěřině, buď *pokos* a roznožmo na štěřinech obou. Sedíce pokos, buď k hořejšímu neb dolejšímu konci řebříku hledíme.

III. Ručkování ve všech způsobech podporu na horu a dolů a to i střídnoručně (obr. 433.) i souručně provozovati možno. Čím dále při tom rukama saháme, tím namáhavějším cvičení se stává. Z počátku tedy dolejší ruka na tentýž příčel sáhá, na kterém hořejší se nachází, pak o příčel dál až konečně mezi rukama i dva neb tři příčle se nacházejí.



Obr. 433. Ručkování.

Taktéž v sedu pokos rukama na horu se vytahovati můžeme. V témže sedu, obličejem k dolejšímu konci obráceni, i bez pomoci rukou rychle po řebříku dolů sjeti možná.

Úkol rukou též nohy zastávati mohou, z čehož pak *stoupání* vzniká. V sedu popříč na jedné žerdi vnitřnou nohou od příčlí nahoru se odstrkáváme. Na dolejší příčli pokos stojíce bez pomoci rukou podobně jako po schodech nahoru postupovati a opět dolů sestupovati můžeme. Stoupání toto i napřed i nazad se děje.

IV. Mety.

O metech *únožmo*, *zanožmo*, *přednožmo* a *odbočmo* platí celkem totéž, k čemu již při řebříku váhorovném poukázano bylo. *Přemet* při řebříku dosti strmém vykoná se též tak, že v podporu ležmo za rukama, při hlavě k dolejšímu konci hledící, sedmý neb osmý příčel nadchmatem uchopíme, nohama odrazíme a takto se přemeteme.

Řebřík kolmý.

Nářadí co do rozměru se řebříkem šikmým se srovnává; výška jeho dle místnosti se řídí.

Cvičení výhradně téměř *ve visu* se provozují, čímž řebřík kolmý přechod k šplhacímu nářadí tvoří

I. Vis a změny visu

na *svis*, *výsuk*, pak na přechod z jednoho do druhého se obmezují, chodidla přitom (prsty ven, paty do vnitř) na štěřinech spočívají.

II. Podpor.

Nadchmatem též do podporu na páté, šesté až sedmé příčli skočiti a na chvíli v něm se udržeti možná.

Zvláštná poloha stane se tím, že dolejší rukou do podporu a hořejší do visu skočíme.

III. Ručkování

koná se ve visu i střídnoručně i souručně nahoru a dolů, při čemž rukama buď příčlí, buď štěřinů se držeti můžeme. V posledném případě též nohama štěřiny obemkneme. Takovým pak způsobem ručkování již úplně obyčejnému šplhání se podobá.

Jednou rukou v podporu, druhou ve visu se nacházejíce, rukou dolejší nad hořejší sáhneme, tou, která se dříve ve visu nacházela, vzepřeme a opakováním výkonu toho nahoru se dostáváme.

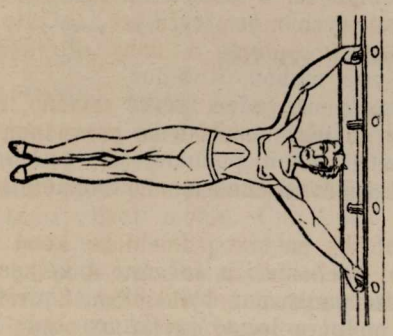
Užívajíce nohou nahoru neb dolů *stoupáme*. Ru e při tom buď příčlí, buď štěřinů se drží. Nacházejí-li se ruce na štěřinech, můžeme stoupati buď spůsobem tím, že pravou (levou) nohou postoupivše, též pravou (levou) ruku výš klademe, aneb opáčně. Držíce se rukama štěřinů, tak že dlaně z vnější strany k nim jsou přitaženy a prsty zadnou část jich obmýkají, též poklusem

postupovati a sestupovati lze. Též *se strany* na kolmý řebřík vystupovati můžeme.

IV. Výdrže.

Výdrží se týkajíc toliko prapor (obr. 434.) zde připomínáme, dovolávajíce se toho, co při šikmém řebříku bylo o něm povědíno; dodáváme pouze, že nohy buď zdola zvedati, anebo též shůry do praporu spouštěti můžeme. V případě tomto nártama dřív na jedné z hořejších příčlí zavěsiti se musíme.

Cvičení na *řebříku provazovém* každý dle obdoby snadno si sestaví.



Obr. 434.
Prapor.

Obr. 435.
Přiraz v levo.

Splhání.

Všechno šplhání je ručkováním se změnou visu (podporu) spojeným, ježto buď pomocí nohou neb bez jich pomoci se děje.

Co do nářadí šplhacího tyč (stožár) a láno šplhací rozeznáváme.

Tyč šplhací.

Nářadí: Tyč šplhací bývá $1\frac{1}{2}''$—$3''$ silná, nahoře okovaná a okem opatřena, jímžto do háku se zavěšuje. Hák tento jest zatočen týmže způsobem, jejž u visuté hrazdy na str. 492. jsme byli popsali.

Šplhání na jedné tyči. Nežli k vlastnému šplhání se přikročí, tak zvanému *přírazu* se cvičí.

U přírazu v levo obemkne pravá noha tyč tak, že chodidlo do vnitř (obr. 435.), koleno ven hledí a levá noha k předné straně tyče se přirazí. Pravá ruka je nahoře, levá dole, obě však co nejblíže u sebe.

U přírazu v pravo poloha rukou a nohou jest opáčná. Když cvičenci s přírazem se již úplně byli obeznámili a též změnu přírazu hbitě vykonávají, přikročí se k *šplhání s přírazem*, u něhož obyčejně ze shybu se vychází. Záhodno jest, aby z počátku na určité velení se šplhalo, při čemž šplhání s přírazem co trojdobé cvičení se objevuje. Nacházíme-li se při pažích ohnutých v přírazu v pravo, tož na „jedna!“ pravou (dolejší) rukou sáhneme výš, na „dvě!“ levou rukou uchopíme tyč nad rukou pravou, tak že paže téměř nataženy jsou, na „tři!“ pak ohneme paže a kolena co možná k prsoum přitáhneme. Čím více po době druhé paže jsou nataženy a čím více na „tři!“ se skrčíme, tím méně chmatů k vyšplhání na jistou výš potřebujeme. Čím rychleji kdo vyšplhá a čím méně chmatů zapotřebí má, tím lepším jest šplhačem.

S tyče dolů se spouštějíce z počátku vždy jednu ruku pod druhou kla-

deme. Později obě ruce na chvíli s tyče pustíme, v přestávkách vždy delších ji opět uchopujíce, až konečně bez pomoci rukou s tyče se svezeme.

Jiné způsoby šplhání jsou:

Šplhání pomocí jedné nohy, která kolenem a chodidlem (jak u přírazu noha zadná) tyč obmyká.

Šplhání beze všeho přírazu, při kterémž nohy buď po obou buď po jedné straně tyče volně visí a jedna ruka nad druhou vzhůru postupuje.

Na konec též *souručně* i *jednoručně* šplhati můžeme.

Chceme-li se *střemhlav* s tyče spustiti, pak, do jisté výše vyšplhavše, nohy do visu vznesmo pozvedneme, tak, že tyč s přírazem nad hlavou uchopíme, po té rukama tyč dole uchopíme, kříž prohneme a takto s hlavou dolů po tyči se svezeme.

Z výdrží uvádíme zde: *váhu s oporem o loket.* Pravou rukou tyč dole podchmatem se uchopí, levá paže otočí se kolem tyče tak, že tato k levému podpaží přiléhá, pak o pravý loket se opřeme a nohy do váhorovné pozvedneme.

Váha o rameni. Tyč položí se ze zadu na pravé rameno, ruce poněkud nad hlavou jí se uchopí, nohy do visu vznesmo se pozvednou a pak do váhorovné se spustí.

Prapor podobně jak onen na řebříku šikmém neb kolmém též na tyči dole upevněné se vykonává.

Šplhání na dvojtyčí podobně jak na tyči jednoduché koná se. Pokud pomocí nohou šplháme, každá z nich chodidlem do vnitř a kolenem zevnitř (zcela tak, jak u tyče jednoduché noha zadná) tyč obemkne. Z cvičení jiných uvádíme zde viz vznesmo překot napřed a nazad, váhu v předu a v zadu, podobající se vesměs cvičením v kruzích, stejně pojmenovaným. Tyčky ať jsou 16—18″ od sebe vzdáleny.

Šplhání na stožáru dole 10—14″ silném a nahoře se sbíhajícím pomocí i nohou i páží se děje. Příraz jest týž, jako na tyči. Stožár pak netoliko rukama, nýbrž i pažema se obemkne a k prsům se přitlačí. Pro usnadnění necháme od 8 k 8″ do stožáru díry vyvrtat $\frac{5}{4}$″ světlé a 4″ hluboké a poněkud šikmě dolů sbíhající. Díry tyto jsou rozděleny tak, že každá položena jest mezi dvěma dírami naproti ležícími. Do děr těchto zastrkujeme kolíky, jichžto rukama se držíme. Pomocí kolíků těchto, jež střídavě vytahujeme a výše zarážíme, šplháme vzhůru. Později toliko jednoho kolíku užíváme, druhou rukou stožár obmykajíce, až konečně i bez pomoci kolíku šplhati dovedeme.

Šplhání na provaze nejméně 1″ tlustém podobnými způsoby jako šplhání na tyči se provádí. Na místo přírazu nastupuje zde tak zvaná klička. Při kličce v pravo (obr. 436.) postavíme levou nohu pod provaz, tak že tento přes nárt nám běží, pravá noha chodidlem dovnitř, kolenem zevnitř provaz obtáčí, chodidla k sobě se přitlačí, tak že na provaze téměř staneme.

Obr. 436.
Šplhání na provaze.

Kladiny.

Chtíce se cvičiti u držení rovnováhy, užíváme nářadí rozličných, nejobyčejněji kladin neb žerdí váhorovně a neb šikmě položených.

Nářadí: Kladiny jsou břevna kulatá, na tlustším konci as 9″, na tenším až 6″ tlustá, 4—6° dlouhá, od země $1\frac{1}{2}$′—4′ vzdálená a na kozách spočívající. Pro pokročilejší cvičence odporučují se silné žerdě, dole 4″ široké (srovnej obr. 437., průřez žerdě znázorňující).

Na kladinách neb žerdích těchto cvičí se rozličným chodům a klusům, kteréžto u cvičení prostných z místa jsme byli popsali. Vykonáváme tudíž pochod, poklus, cval, chod přísunný, chod zkřížný napřed,

Obr. 437. Žerď.

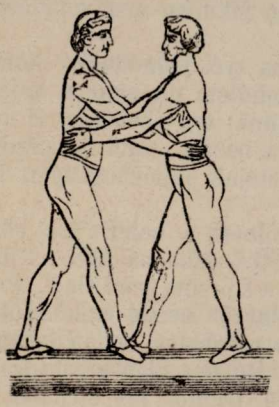
na zad a stranou; obounož neb jednonož na kladinách poskakujeme a cvičení tato s přiměřenými pohyby, výdržemi, obraty a změnami postojů spojujeme. Soustavný přehled cvičení na kladinách rozvine si dle obdoby snadno každý, kdo cvičení prostná náležitě promyslil.

Vyjdou-li dva cvičenci se stran protivných, tož s obratem v pravo (v levo) snadno se vyhnou takto: Přejdou v stoj výkročný v pravo (v levo), rukama kolem těla neb za záloktí se zachytí (obr. 438.) a pak v levo (v pravo) obkráčejíce v pravo (v levo) se obrátí.

Na místo výhybu může též nastoupiti potyk na kladinách.

Cvičenci postaví se na střeh v pravo (v levo) a pak dlaněma na sebe dorážejí tak dlouho, až jeden z nich stoj na kladině opustiti musí.

Máme-li dvě kladiny vedle sebe ležící, tož mohou dva cvičenci ruce sobě podávajíce a nebo na tyči třetího nesouce rozličná cvičení vykonati; jeden cvičenec může při rozličných chodech s jedné kladiny na druhou pravidelně přešlapovati atd.



Obr. 438.

Obr. 439. Chůdy.

Chůdy,

nástroj to vůbec známý, u větší ještě míře cviku k udržení rovnováhy vyžaduje. Žádoucno, by v rozličné výšce byly pohotově; nižší pro začátečníky, vyšší pro pokročilejší cvičence. Učíme-li se teprv choditi na chůdách, tož z počátku ke zdi je přiložíme, sami zády k ní se obrátíme, na stoupadla se postavíme a chůdy obemkneme tak, že hořejší konce nad podpaží vyčnívají (obr. 439.). Pak se vzpřímíme a krátkými kroky ku předu postupujeme, při čemž jiný cvičenec chůdaře za páže zlehka ohnuté drží. Důležito jest, aby páže a nohy soudobně účinkovaly, abychom totiž rukama zvedali chůdy zároveň, když nohy v kolenách ohýbáme.

Později již volnějším krokem postupujeme. Cvičenější chůdař dovede pak na chůdách snadno všechny chody a klusy u cvičení prostných z místa uvedené. Co závod pak skok do dálky a poklus se naskytují. Že na chůdách i tanečné kročeje se napodobiti mohou, toliko podotknuto budiž.

Jiné těžší držení chůd nastane, když hořejší konce před tělem naskytnou se, nejsouce tudíž pažema obemknuty. Tento způsob chodění jest cvičení i pro paže velmi výdatné, jež za touto příčinou ochotníkům odporučujeme.

Též o jedné chůdě poskakovati možno.

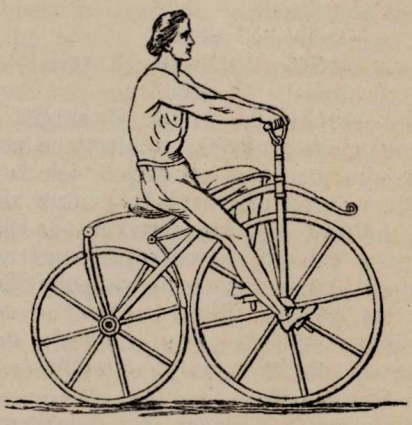
Na konec o potyku na chůd ách se zmiňujeme, o nějž dokonalí chůdaři dvojím způsobem se pokoušeti mohou. Stojíce na obou chůdách proti sobě se rozběhnou a ramenama na sebe dorážejí tak dlouho, až jeden z nich na zemi se octne. Na jedné toliko chůdě poskakujíce, druhou chůdou pod podpaží založenou do chůdy protivníkovi strkáme, až na zem jej srazíme.

Koule.

Větších obtíží, než postupování na chůdách, způsobuje běhání na duté kouli dřevěné, na níž nohy poněkud od sebe postavíme. Z počátku dvěma soudruhy za ruce držeti se dáme, nežli bez pomoci běhati začínáme, při tom pak kouli patama ku předu postrkujeme a zároveň nohama působíme k tomu, by stranou nám neujela. Jak napřed tak později též nazad a stranou běháme. Též sounožným poskokem kouli pudíme, skokem na ní se obrátíme, přes rákosku skáčeme a na konec i jednonož kouli pudíme.

Vélocipède.

Již dávno známy byly pod všelikými jmény přístroje dvoukolé, nohama od země odrážejícíma ku předu puzené. V novější době nářadí toto znamenitě zdokonaleno a pod jménem vélocipède (obr. 440.) rozšířeno. Podstatný rozdíl mezi dřívějšími přístroji a nynějším vélocipèdem jest ten, že u vélocipèdu předné kolo pomocí šlapadel se točí.



Obr. 440. Vélocipède.

Učíce se jezditi na vélocipèdu z předu střídnonožně šlapáme. Posadíme se k tomu konci jízdmo do sedu vélocipèdu dvoukolého, neboť jen takové se pro Sokola hodí, jedeme nohama od země odrážejíce ku předu tak dlouho, až pravé šlapadlo nahoře se octne, pak na šlapadlo toto nohou stoupneme a ku předu je tlačíme. Pravá noha pak ihned šlapadlo opustí a levá vyčkavši, až levé šlapadlo nahoru se dostane, podobným způsobem kolo ku předu pudí. Cvičení toto opakujeme tak dlouho, až vélocipède po delší dobu střídnonožně bez přestávky puditi dovedeme; pak teprva se pokoušíme o to, abychom nohy na šlapadlech ponechali, při čemž z počátku jiní cvičenci k udržení rovnováhy nám mohou býti nápomocni. Jakmile několikráte kolo otočiti dovedeme, aniž bychom nohama šlapadla opustili, jest největší obtíž překonána, vše ostatní podá se samo sebou. Ztratíme-li rovnováhu, tož přední kolo na tutéž stranu, kam padáme, obracíme. Zatáčení a řízení vélocipèdu vůbec kloněním těla a obracením předného kola se děje. Rozumí se samo sebou, že vélocipèdem možno veškeré směry cvičiště (srovnej obrazec 436. str. 338.) opisovati, jezditi pouze pomocí jedné nohy neb jedné ruky a na konec i obě nohy ano i obě ruce na chvíli pustiti, též všelijaké reje provozovati.

Již k posledným druhům cvičebným zde popsaným užito bylo nářadí pohyblivých, avšak veškerá cvičení tato ještě *na nářadích* se konala. Následujíť nyní v soustavě cvičení *s nářadími*, při nichž nářadí v rukou držíme a nebo jimi vrháme.

Činky.

Nářadí. Činka sestává z dvou koulí železných se čtyrhrannou dírou veskrz jdoucí opatřených a dřevěnou rukojetí spojených.

Jistý počet 6ti, 8mi neb 10tiliberných činek nechť na každém cvičišti jest na výběr.

Co do cvičení s činkami odkazujeme zde hlavně na cvičení prostná. Provádíme s činkami veškeré pohyby a výdrže paží, s poskoky, obraty a změnami postojů je spojujíce. Pouze některé poznámky zde dodáváme.

a) U činek možno zřetel vzíti k pohybům pouhé ruky, kterážto v záručí nahoru, dolů, zevnitř a dovnitř klopiti můžeme. Spojením pohybů těchto vzniká, jako u paže, kroužení ruky.

b) Pohyby a výdrže paží probírati záhodno ve všelikých polohách ruky, jak na str. 477. obr. 405. jsou vyznačeny.

c) Skrčení neprovozujeme jediné zapažmo (záloktí do zadu obr. 294.), nýbrž také úpažmo (záloktí stranou) a vzpažmo (záloktí vzhůru).

d) S činkami vykonáváme též všeliké soty a ruby rohovnické, o nichž pod nápisem „rohování“ šíře se zmíníme.

e) Obě činky se též do jedné ruky béřou, a

f) též střídavou rychlostí cvičení s činkami značně se ztíží, jako na příklad:

Paže skrčit, — teď!

1. trčit! 2. skrčit!

1. trčit! 2. skrčit! 3. trčit!

1. skrčit! 2. trčit!

1. skrčit! 2. trčit! 3. skrčit! atd., při čemž dvojdobé cvičení zvolna, trojdobé na to s největší rychlostí se provozuje. Co se velení týče, jest celkem totéž jako u cvičení prostných, tak že toliko na jednu věc upozorniti třeba. Mají-li se totiž při rozkladu cvičení složitých neb za kteroukoli jinou příčinou činky odložit, děje se to rovněž ode všech soudobně na velení: „Činky odložit (v pravo, v levo) — teď!“ při čemž nechť cvičitel zřetel k tomu béře, aby činky se uložily tak, že u následujícího cvičení nevadí.

Na velení: „činky uchopit — teď!“ opět všickni do ruky je vezmou. Mají-li se činky z jedné ruky do druhé přendat, taktéž na velení: „činky do pravé (do levé) ruky — teď!“ — se to vykonává.

Břemena.

Cvičení s břemeny jest důležitým doplňkem cvičení na nářadí. Kdežto na každém nářadí toliko tíži vlastního těla překonáváme a tudíž síly nám přibývá jen po tu míru, pokud k přemožení tíže této jí zapotřebí máme: tož můžeme břemeny sílu svou i nad míru tuto značně vyvinouti. Břemena taková mohou býti podoby přerozličné. Sem spadají těžké činky, silné železné tyče, těžké koule, pytle pískem naplněné a podobné.

Těžké činky. Stačí 8 kusů od dvacíti až do 100 lb., každého druhu jedna. Tyto však neměly by v žádné tělocvičně scházeti. Kde jest více prostředků, nechť opatří se od každého druhu dva kusy a k tomu pak ještě činky s dlouhou rukojetí až do 200 lib.

Co se cvičení s nářadím tímto dotýče, možno činek těchto k tužení paží i trupu i nohou upotřebiti. Mohli bychom zde zkrátka ku cvičením prostným poukázati, přece však z možných pohybů tam uvedených vyjímáme zde některé, jež pro břemena se nejlépe hodí.

a) Paže

můžeme ohnout, napnout; dále možno skrčit zapažmo, upažmo neb vzpažmo a z toho vzhůru stranou neb ku předu trčit, a takto činku rozličnými způsoby vzpírat;

nataženýma pažema lze činku ku předu neb stranou zvednout na zádech ležíce, mimo to činku do zadu neb stranou pouštíme a z polohy této páži do kolmé zvedáme.

Veškeré pohyby tyto i rychle lze vykonat.

b) Trup tužíme takto:

Při pažích ohnutých činku v kolmé poloze udržujeme a trupem v pravo a v levo točíme.

Ležíce při pažích ohnutých neb do zadu natažených, zvedáme trup a do sedu přecházíme.

c) Nohy cvičíme:

V každé ruce těžkou činku držíce takto z dřepu u vztyk a naopak přecházíme. Avšak i jedné toliko činky s úspěchem použiti možno. Držíme ji pak za tělem tak, že hřbety rukou as na kříži leží, pak se předkloníme, přejdeme v dřep a z toho opět u vztyk se vzpřímíme. Nejsou-li činky tuze těžké, též jednonož v dřep se spouštíme.

Aby cvičení s břemeny nebylo příliš unavující položíme činky do kruhu tak, aby vždy střídavě jedna lehčí vedlé jedné těžší se nacházela.

Po každém cvičení pak činka pravému neb levému sousedu se podá, což na velení: Na pravo (levo) — dál! se děje. Tím způsobem namahavější cvičení s lehčími se střídají. Pokud by dostatečné množství těžkých činek na snadě nebylo obyčejnými činkami počet se doplní.

Závaže.

Též závaže, podobné těm jak v obecném životě se jich užívá, jsou dobrým nářadím tělocvičným. Dlužno toliko hleděti k tomu, aby kroužky byly dosti volné, bychom jednou neb případně oběma rukama pohodlně je uchopiti mohli. Horní kraje nesmějí býti nikterak ostré a nejlépe jest, když jsou zcela zakulacené. Závaží taková dopouštějí jakýsi volnější švih, pokud jimi rychle se vzpírá. Jinak odkazujeme k tomu, co o těžkých činkách jsme byli pověděli.

Pytle.

Co se cvičení pytlemi, pískem, aneb je-li na snadě, obilím neb hrachem naplněných týče, mají tu výhodu, že se takto naučíme zvedati též břemena nepříručná a že jimi vydatně sílíme svaly trup vzpřímující, jinakým tělocvikem poněkud zanedbané.

Cvičení s těžkými pytlemi obmezuje se ovšem nejvíce na nakládání jich na ramena a opětné jich dolů spouštění. Pytlů lehčích též k házení a chytání lze užíti. K tomuto konci postaví se cvičenci v kruh dosti prostranný a pytel jednou k levé, pak k pravé straně se hází a chytá. Házení to může se díti buď obouruč neb jednoruč, což i o chytání platí. Podobně můžeme házeti na před a na zad (přes hlavu).

Pokud by pytle pískem naplněny byly, musí být ovšem kožené a pak teprv plátnem obšité, jinak snadno zhoubným zdrojem prachu se stanou.

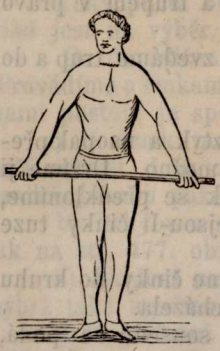
Tyče.

U cvičení s tyčemi rovněž jak u cvičení prostných pohyby, výdrže, poskoky, obraty a změny postojů rozeznáváme. Ovšem že toliko pohyby a výdrže polohy tyče se týkají. Nemůžeme se zde pouštěti v úplný rozbor tohoto jinak zajímavého druhu cvičebního, pročež toliko na některé poznámky zde se obmezujeme.

Tyč krátká

nechť jest as 3′ dlouhá, pro cvičení společné nejlépe železná, co do tíže nechť 6—10liberné tyče jsou na výběr. Držíce tyč tuto v obou neb jedné ruce, mohli bychom ovšem cvičení takto vznikající jak u cvičení prostných trčení, skrčení, vzpažení, upažení atd. pojmenovat. Avšak již proto, že právě poloha tyče pro názor jest rozhodující, nutno přece jiné pojmenování sobě zvolit.

Říkáme, že tyč leží *čelně*, když před tělem se nachází (obr. 441); *bočně*, když kolmě na tělo se nalezá (obr. 441); *zadně*, když leží za tělem a *kolmě*, když jak slova značí jest kolmá.


Obr. 441.

V prvních třech polohách těchto zase leží tyč buď *rovně* (ve váhorovné) neb *šikmě*, kterýmžto názvem vždy polohu s váhorovnou úhel 45° tvořící vyrozumíváme. Je-li v poloze čelné šikmé pravý (levý) konec tyče nahoře, říkáme též, že tyč leží čelně a *strmě na pravo* (*levo*), v poloze bočné říkáme, že tyč jest *strmá*, když přední konec na horu a *svislá*, pak-li týž konec dolů hledí.

Co se *rukou* týče, mohou tyč nadchmatem — podchmatem, neb dvojchmatem uchopit.

Paže mohou býti buď obě ohnuté, neb obě natažené, aneb též jedna ohnutá a jedna natažená.

Co do *výšky*, v níž ruce tyč drží, mohou se tyto buď ve výšce boku, prsou, krku aneb konečně nad hlavou nacházeti, což významy *po boky*, *po prsa*, *po krk* a *nad hlavu* naznačujeme.

Co do cvičení samého ovšem jest nejdůležitější rozeznávat *jak a kde tyč rukama se drží.* V tom pak ohledu následující způsoby nám se objevují:

Tyč držeti se může:

a) obouruč na konci;

b) obouruč jedna ruka na konci, jedna uprostřed, kdežto pak mimo jiné z pohybů úpolnických šermování bodákem se naskytuje;

c) obouruč obě ruce na jednom konci; tudíž táž poloha, v níž u šermování s holí (batonování) vycházíme;

d) jednoruč u prostřed, kdežto co pohyb úpolnický vrhání oštěpem k ostatním cvičením se druží a

e) jednoruč na konci, v kteréžto poloze též některé pohyby šermířské provozovati můžeme.

Příklady: a) *Obouruč, ruce na koncích:*

aa) *Poloha tyče čelná* (*zadní*), *rovná a šikmá.* Základní postavení jak na obrazci 441.

I. 1. Paže ohnout, tyč čelně rovně (po prsa). 2. Připažit a tyč spustit (po boky). 3. Předpažit, tyč čelně rovně. 4. Připažit.

II. 1. Vzpažit, tyč čelně rovně nad hlavou. 2. Připažit. 3. Tyč zadně rovně na lopatky. 4. Připažit.

III. Tyč za tělo podchmatem. 1. Paže ohnout, tyč zadně rovně v kříž. 2. Připažit. 3. Tyč čelně strmě na levo. 4. Připažit.

IV. 1. Tyč čelně strmě na pravo, ruce nad hlavou. (Pravá paže natažená, levá ohnutá.) 2. Připažit. 3. Tyč čelně strmě na levo, ruce nad hlavou. 4. Připažit.

V. 1. Tyč zadně strmě na pravo (levá ruka níž než pravá, tyč spočívá na levé lopatce). 2. Připažit. 3. Tyč zadně strmě na levo. 4. Připažit.

Zde jako i v případech pozdějších nechť k cvičením s tyčí připojí se přiměřené pohyby (trupu neb nohou), výdrže, poskoky, obraty neb změny postojů. Rozumí se, že i složeniny z výdrží a poskoků, z výdrží a obratů s nimi spojiti možno.

bb) *Tyč bočně, rovně a šikmě.*

I. 1. Tyč bočně rovně k pravému boku. 2. Připažit. 3. Bočně rovně k levému boku. 4. Připažit.

II. 1. Tyč bočně rovně na pravé rameno (pravá paže ohnutá, ruka za ramenem, levá paže natažená, ruka před ramenem. 2. Připažit. 3. Tyč bočně rovně na levé rameno. 4. Připažit.

III. Tyč bočně rovně nad hlavou, pravá ruka vpřed (levá paže ohnutá, pravá natažená.) 2. Připažit. 3. Tyč bočně rovně nad hlavou, levá ruka vpřed. 4. Připažit.

IV. Jako I., jen že tyč bočně strmě (přední konec výš než zadní).
V. Jako II., jen že tyč sklopně (přední konec níž než zadní).
VI. Jako III., jen že tyč strmě.

cc) *Tyč kolmě.*

I. 1. Tyč kolmě k pravé straně, levá ruka k pravém boku. 2. Připažit. 3. Tyč kolmě k levé straně, pravá ruka k levému boku. 4. Připažit.

II. 1. Tyč kolmě před tělem, levá ruka dole, pravá nahoře a zvýší čela. 2. Připažit. 3. Tyč kolmě před tělem, pravá ruka dole, levá nahoře a zvýší čela. 4. Připažit.

III. 1. Tyč kolmě k pravé straně, pravá ruka nahoře, levá dole a zvýší podpaždí. 2. Připažit. 3. Tyč kolmě k levé straně, levá ruka nahoře, pravá dole a zvýší podpaždí. 4. Připažit.

IV. Tyč kolmě před tělem, pravá ruka na hoře a levá dole a z výší prsou. 2. Připažit. 3. Tyč kolmě před tělem; levá ruka nahoře a pravá dole a zvýší prsou. 4. Připažit.

V. Tyč za tělo, pravá ruka podchmat a levá nadchmat a v stoj rozkročný. 1. Tyč kolmě k pravé straně, levá ruka dole, pravá nahoře a zvýší hlavy. 2. Tyč spustit (do polohy základní). 3. Tyč kolmě nahoře a nad hlavou. (Pravá paže natažená, tyč páteře se dotýká.) 4. Tyč spustit.

VI. Tyč za tělo, levá ruka podchmat a pravá nadchmat. 1. Tyč kolmě k levé straně, pravá ruka dole, levá nahoře zvýší hlavy. 2. Tyč spustit. 3. Tyč kolmě za tělem, levá ruka dole, pravá nahoře a nad hlavou. (Levá paže natažená, tyč k páteři přiléhá.) 4. Tyč spustit.

b) *Obouruč, jedna ruka na konci, jedna u prostřed.*

I. Pravá ruka nadchmat, levá podchmat, paže skrčit, tyč čelně rovně. 1. Trčit vzhůru, tyč čelně rovně. 2. Paže skrčit. 3. Trčit v před, paže skřížit, volný konec obloukem na pravo (levé předloktí nad pravým, tyč čelně rovně). 4. Paže skrčit, volný konec obloukem na levo.

II. Levá ruka nadchmat, pravá podchmat. Z toho celkem tytéž pohyby, jen že volný konec na stranu opačnou se otočí.

III. Pravá ruka nadchmat, levá podchmat, paže skrčit, tyč bočně rovně k pravému boku. 1. Trčit vzhůru, tyč bočně rovně nad hlavou, volný konec nad hlavou. 2. Skrčit. 3. Tyč na rameno, volný konec obloukem nazad. 4. Tyč k pravému boku, volný konec obloukem napřed.

IV. Levá ruka nadchmat, pravá podchmat, atd. tytéž pohyby jako u III., jen že při levé straně.

V. Pravá ruka nadchmat, levá podchmat, paže skrčit, tyč kolmě před tělem, levá ruka zvýší prsou. 1. Trčit vzhůru. (Tyč zůstane kolmá.) 2. Skrčit. 3. Tyč kolmě do zadu. (Pravá ruka nahoře, volný konec dole, tyč páteře se dotýká.) 4. Paže skrčit. Tyč obloukem před tělo.

VI. Levá ruka nadchmat, pravá podchmat atd. pohyby jeho při V.

c) *Obouruč, obě ruce na jednom konci,* dvojchmatem.

I. Stoj rozkročný, tyč kolmě před tělem. 1. Kruh čelně na pravo (volný konec spustí se k pravé straně, po té dolů a pak opět k levé straně a nahoru se zvedne. Vše rychle a švihem se vykoná. 2. Kruh čelně na levo (pohyb opáčný).

II. Pravá ruka nadchmat, levá podchmat. (Pravá dole, tyč kolmě, ruce k pravému boku.) 1. Kruh bočně napřed (volný konec spustí se napřed dolů a zvedne se pak nazad a vzhůru). 2. Kruh bočně nazad (pohyb tyče opačný).

III. Levá ruka dole, pravá nahoře, tyč kolmě, ruce k levému boku. 1. Kruh bočně napřed. 2. Kruh bočně nazad.

IV. Tyč kolmě před tělem, ruce zvýší prsou. 1. Kruh kolmě na pravo. (Volný konec šikmě na pravo, vpřed, na levo a opět kolmě.) 2. Kruh kolmě na levo.

d) *Jednoruč, ruka uprostřed.*

I. Stoj výkročný v levo. Tyč v pravé ruce a kolmě, paži skrčit.

1. Trčit vpřed, tyč bočně rovně, hoření konec napřed.

2. Paži skrčit, tyč kolmě.

3. Tyč bočně rovně, hoření konec nazad a na rameno.

4. Paži skrčit, tyč kolmě.

II. Totéž levou rukou. Stoj výkročný v pravo.

III. Tyč do pravé ruky a kolmě, paži skrčit. Stoj výkročný v levo.

1. Trčit vzhůru, tyč kolmě.

2. Skrčit.

3. Trčit na levo, paže váhorovně, tyč kolmě. (Pravá pěsť před levým ramenem.)

4. Skrčit, tyč kolmě.

IV. Totéž levou rukou. (Stoj výkročný v pravo.)

V. Tyč do pravé ruky, paži skrčit, tyč bočně rovně.

1. Paži do zadu napnout, tyč bočně rovně, přední polovice spočívá na předloktí.

2. Skrčit.

3. Paži napnout ku předu, tyč bočně rovně.

4. Skrčit. (1. a 3. podobné nápřahu a vrhu oštěpem.)

VI. Týž pohyb levou rukou.

Tyč jednoruč na konci.

I. Výpad v levo vzad. Tyč do pravé ruky, skrčit vzpažmo, tyč visí po zádech dolů.

1. Trčit vzhůru a tyč vzklopit kolmě v poloze malíkové.

2. Tyč spustit (do polohy předešlé).

II. Totéž na stranu opáčnou.

III. Výpad v pravo v před. Tyč v poloze hřbetní mezi druhým a třetím prstem, druhý konec na zemi.

1. Tyč vzklopit v poloze hřbetní (pohyb jen v záručí).

2. Tyč spustit.

IV. Totéž v levo

V. Stoj rozkročný, pravá ruka uchopí tyč v poloze palcové, palec natažené na tyči, druhý konec tyče na zemi.

1. Vzklopit tyč do polohy kolmé.

2. Tyč spustit.

VI. Totéž v levo.

VII. Stoj výkročný v pravo Tyč v poloze dlanní pravoruč; druhý konec na zemi.

1. Vzklopit tyč do kolmé.

2. Tyč spustit.

VIII. Totéž v levo.

Slabší cvičenci neuchopí tyč u samého konce než více k prostředku.

Rozumí se, že tyče netoliko k pohybům alebrž i k výdržím lze použiti. Obé pak může se s pohyby neb výdržemi trupu a nohou, dále s poskoky, obraty a změnami postojů spojiti. Další rozvedení toto, za příkladem cvičení prostných snadné, vynalezavosti cvičitelů přenecháno budiž.

Oštěp.

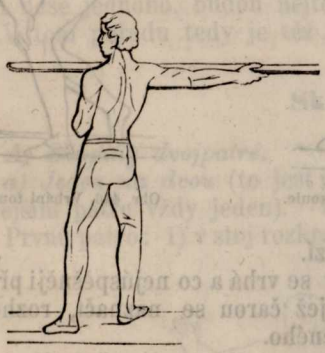
Při cvičeních s tyčí svrchu popsaných tuto z rukou nepouštíme. Tyč při házení užívaná oštěpem se jmenuje.

Oštěp takový nechť je samorostlý, dlouhý silný. Přední konec je okovaný. Terč, do něhož se obyčejně oštěpem hází, záleží z trámce po přední straně silným plechem pobitého. Horní jeho část (hlava) as 12″ vysoká

je v šarnýrech pohyblivá a dopadá vzadu na dvě silná poněkud ku předu nakloněná péra, kterážto hlavu oštěpem do zadu poraženou opět na trup odmrští.

Do terče toho z rozličných vzdáleností buď z místa buď s rozběhem se hází.

Hod přímý, při němž oštěp váhorovně do terče se vrhá, takto se děje: Házíme-li pravou rukou (obr. 442.), postaví se levá noha napřed, pravá nazad, tak že chodidla kolmo na sobě stojí, pak zvážíme oštěp, a našedše těžiště, oštěp o 1 až $1^1/_2$" ku předu z ruky šineme. Po té při ohnuté paži hrotem do terče namíříme, při čemž oko, hrot a bod, v nějž měříme, v jedné čáře se nalezá. Hrot v stejné výši udržujíce napotom paži do zadu napneme, tak že oštěp plnou rukou obmykajíce, ku předloktí jej přitlačujeme; levá noha se při tom napne, pravá ohne, trup se zakloní. Na konec paži rychle ohnouce a ku předu napnouce oštěpem do terče hodíme, hledíce k tomu, by zachoval směr mířením mu vytknutý. Pravá noha při tom vkročí ku předu.



Obr. 442. Hod přímý.

Obr. 443. Hod obloukem.

Házení obloukem (obr. 443.) podobně se koná, jen že oštěp při náměru šikmě vzhůru hledí a oblouk opsav cíle dopadne. Čím strměji se hází, tím více po zvážení oštěpu těžiště z ruky ku předu se šine.

Začátečníky necháváme všechny v jedné řadě stojící na velení pohyby vykonati a oštěpy toliko do dálky házeti.

U pokročilých počínáme si k povzbuzení závodivosti tak, že každému 5krát hoditi dopřáno. Kdo hrotem srazí hlavu, tomu 3 se počítají, kdo trefí trup, tomu 2, kdo (ovšem ne napříč) pouze zavadí o terč, tomu 1 se počítá. Kdo v pěti hodech takto nejvíce dokáže, je v potyku tom přeborníkem Seřadění děje se z počátku v pořadu abecedném, po prvním potyku pak začíná přeborník a za ním ten, kdo v abecedě po něm následuje.

Koule. Touš.

Nářadí: *Koule* železné od 5—20 lib.

Touš prostřední velikosti 6 — 7 lib. těžký a má as 7" v průměru. Jestiť podoby čočkovité, tedy uprostřed tlustší, na obvodu tenčí, avšak nikdy ostrý nýbrž zakulacený.

Kulí se *vrhá* (obr. 444.), když rozhoupavše ji ve svislé paže do dálky a výšky ji pudíme. Koule se *trčí* (obr. 445.), když po záklonu trupu ze skrčení paže ji hodíme.

V obou případech různojmenná noha ku předu se postaví.

Vrhání toušem je ovšem těžší a umělejší, konáť se (vpravo) takto.

Vržec pravou rukou zdola uchopí touš, prsty jej obmykaje a k dlani přikládaje, pak se předkloní, kolena poohne, levou nohu do zadu postaví a zároveň levou ruku o pravé koleno opře, trup přitom poněkud na pravo otáčeje. Nyní nataženou pravicí touš rozhoupá a posléze nazad až do váhorovné jej vyšvihnuv, z hloubky do výšky a dálky ho vrhne, při čemž trup se vzpřímí a levá noha předkročí.

Obr. 444. Vrhání kulí.

Obr. 445. Trčení koule.

Obr. 446. Vrhání toušem.

Podobně ovšem též levou rukou se hází.

Koulí a toušem buď o závod do dálky se vrhá a co nejúspěšněji při úhlu 30° se děje, při čemž pak místo dopadu, jež čarou se naznačí, rozhoduje, aneb vrháme jimi též do terče takto sestaveného.

Dva trámce upevní se v zemi tak, že as na 3° z ní vyčnívají a $1\frac{1}{2}$° od sebe vzdáleny jsou; tyto pak nahoře příčním trámcem se spojí. Uprostřed příčního trámce toho upevněn jest kroužek železný a sice na spodní straně jeho. Skrze kroužek tento provleče se provaz, na němž kožený drtinami naplněný pytel. Pytel ten as 8″ široký a 12″ dlouhý může pak pomocí provazu do rozličných výšek vytahován býti.

Skupiny.

Skupinami zahajujeme řadu cvičení, jež pomocí neb oporem *živých* sil se dějí; ovšem že u nich toliko k pomoci sil těchto se přihlíží.

Praktický účel skupin jest dostati se do jisté výše tenkráte, když stoupacího neb šplhacího nářadí není pohotově, což hlavně při hasičství a válečnictví se přihází. Ovšem že my ze svého stanoviska též k úhlednosti přihlížíme a váhu klademe zároveň na to, že skupinami též odvaha a smělosť sokolská se pěstuje. Soustavné vypsání všech možných skupin vyžadovalo by dílo zvláštní, neboť jak veliká jest rozmanitosť se zde naskytující!

Abychom jen poněkud naznačili bohatosť předmětu toho, podotýkáme, že ti, na něž se stoupá, netoliko v obyčejném postoji, nýbrž také v podporu ležmo, v kleku, v stoji o lopatkách, o hlavě a v stoji o rukou se nalezati mohou ,kdežto ti, již stoupají, do podporu, do sedu, do stoje o nohou neb o rukou se dostati mohou, k zavěšením v podkolení neb nártem ani nepřihlížeje. Státi pak může se na stehnách, na zádech, na ramenách, na hlavě,

na pažích, na dlaních a na šlápích nositelů; mimo to mohou se skupiny do rozličných výší vzbudovati, dle čehož je na *dvojpatré*, *trojpatré* a tak dále rozdělujeme.

My zde na zřeteli majíce účel s vrchu vytknutý, vypíšeme jen skupiny, kterými při největší bezpečnosti do největší výše se dostáváme a to se stane zajisté tenkráte, když nositelé o nohou stojí a nešení na ramenou jejich. Při tom budiž pak ohled hlavně k tomu vzat, aby spojení nositelů bylo co možná pevné a stoupání co možná snadné a bezpečné.

U skupin vyšších postaví se k tomu účeli silnější vždy dolů do prvního patra a užíváme v případu potřeby buď provazu se stropu visícího, neb tyče v zemi zadělané, za níž by se při cvičení vyšší patra zadržeti mohly. Celé zbudování skupiny na velení se děje, čímž výkon tento stává se i jistějším i úhlednějším. Skupiny pak budujeme buď u zdi, o níž pak všecka patra se opírají aneb volně.

První druh též skupiny *ploské* a druhý skupiny *kuželovité* jmenujeme. Nejsnáze pak bude, když na jednoho nešeného dva nositelé přijdou, obtížněji, když na tři nositele 2 nešení (tedy na $1^1/_2 = 1$). Skupiny pak, u nichž každý nositel nese jednoho, budou nejtěžší.

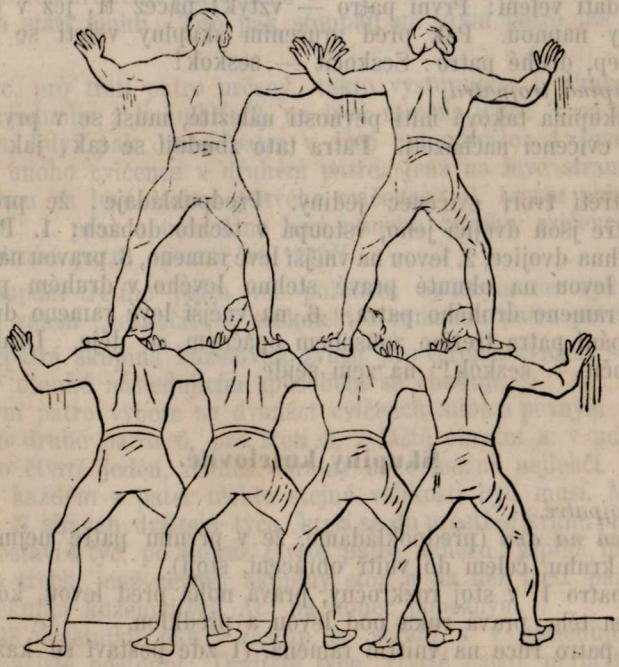
V tom pořadu tedy je též popsati hodláme.

Skupiny ploské.

A) Skupiny dvojpatré.

a) Jeden na dvou (to jest na dvou v dolením patře se nacházejících stojí v hořejším patře vždy jeden). Velení jak u cvičení prostných se děje.

První patro: 1) v stoj rozkročný, pravá noha před levou a kolena ohnout *),



Obr. 447.

* Velí se tedy na jedna: V stoj rozkročný, pravá noha před levou a kolena ohnout. Jedna!

2. opor o zeď, pravá ruka pod levou (paže jsou úplně napnuty, trup poněkud ku předu nakloněn, ramena co možná nejdále ode zdi, aby následující patro pohodlně o zeď opříti se mohlo).

Druhé patro: Pravou ruku na vnitřní rameno pravého, levou na vnější rameno levého. (Zde stoupá jeden na dva, tak že v prvním patře přirozeně pravý a levý se rozeznávají. Vnitřní ramena této dvojice jsou pak ta, jež vedle sebe se nacházejí.) 1. Pravou nohou na vnitřní stehna, 2. levou nohou na vnější stranu levého, 3. pravou nohou na vnější rameno pravého. (Z počátku se též v klek na ramenou přecházeti může.

Též zrušení skupiny na velení se děje, jež v tomto případě zní: Druhé patro seskočit — seskok! Na poslední slabyku velení toho druhé patro rukama a nohama odráží a zároveň s doskokem na ramena prvního patra dochmatne. Rozumí se, že zde, jako v případech pozdějších vystřídání má se díti tak, aby každý pokud možná v prvním i v druhém patře se nacházel. Rovněž zřejmo, že zde jak později šířka skupiny od počtu cvičenců závisí, dle něhož do prvního patra 2, 4, 6 atd. cvičenců se postaviti může.

b) Dva na tři.

První patro jak svrchu a). Druhé patro: vnitřní ruka na rameno středního, vnější ruka na vněšjí rameno krajního. 1. Vnitřní noha na stehna. 2. Vnější noha na vnější rameno krajního. 3. Vnitřní noha na rameno středního. Seskočit — seskok!

c) Jeden na jednoho.

V prvním patře stojí buď každý pro sebe, neb spojeně jak v případu a), obě stehna jsou silně ohnuta. Druhé patro ruce na ramena, pravou na pravé, levou na levé: 1. Pravou nohou na pravé stehno, 2. levou nohou na levé rameno, 3. pravou nohou na pravé rameno. Seskočit — seskok!

Když skupina jest úplně zbudovaná, může se zde jako i v ostatních případech vydati velení: První patro — vztyk! načež ti, jež v prvním patře stojí — nohy napnou. Pak před zrušením skupiny veleti se musí: První patro v podřep, druhé patro: Seskočit — seskok!

B) Skupina trojpatrá.

Má-li skupina taková míti pevnosti náležité, musí se v prvním patře 4, v druhém 2 cvičenci nacházeti. Patra tato zbudují se tak, jak svrchu A.a) bylo udáno.

Patro třetí tvoří cvičenec jediný. Předpokládaje, že prostřední dva v prvním patře jsou dvojicí jeho, vstoupá v těchto dobách: 1. Pravou nohou na vnitřní stehna dvojice, 2. levou na vnější levé rameno, 3. pravou na vnější pravé rameno, 4. levou na ohnuté pravé stehno levého v druhém patře. 5. Na vnější pravé rameno druhého patra, 6. na vnější levé rameno druhého patra.

Sestoupání patra třetího způsobem opáčným se děje. Druhé patro na velení „seskočit — seskok!“ na zem sejde.

Skupiny kuželovité.

A) *Dvojpatré.*

a) *Jeden na dva* (předpokládáme, že v prvním patře nejméně čtyři se nalezají a v kruhu, čelem do vnitř obráceni, stojí).

První patro 1. v stoj rozkročný, pravá noha před levou, kolena ohnout, 2. ruce kolem těla, pravá ruka pod levou a předklon.

Druhé patro ruce na vnitřní ramena. (I zde postaví se každý, kdo do druhého patra náleží, za prostředek dvojice, na níž stoupati má.) 1. Pravou nohou na vnitřní stehna, 2. levou na vnější rameno levého, 3. pravou nohou na vnější rameno pravého. Dostoupivše nahoru ihned o sebe se oprou. (Pravá ruka do vnitř, levá ven o ramena.)

b) *Dva na tři.*

První patro podobně jak v předešlém případě se utvoří, druhé patro stoupá tak, jak při skupině ploské A.b).

c) *Jeden na jednoho.*

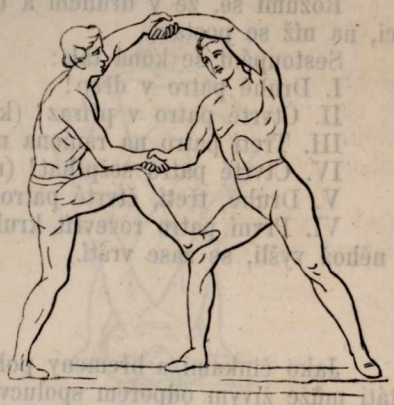
První patro utvoří se jak předešle, jen že se tak těsně sevřít nemůže, jelikož pak by cvičenci v druhé řadě příliš těsně na sebe dopadali.

Druhé patro stoupá, jak při téže skupině ploské A.c).

Stojí-li cvičenci prvního patra tak daleko od sebe, že se vůbec nedotýkají, děje se stoupání takto:

První patro obr. 448. v stoj rozkročný, kolena ohnout! Ruce křížem si podat! (tak že pravá ruka pravou a levá levou uchopí a pravé ruce pod levými se nacházejí).

Druhé patro: 1. pravou nohou na pravé stehno, 2. levou nohou na levé rameno a 3. pravou nohou na pravé rameno. Pak ruce se pustí a nositel dlaně ku kotníkům nešeného přitlačí.



Obr. 448.

B) *Trojpatrá.*

Aby skupina tato náležitou pevnosť měla, musí se v prvním patře nejméně 9 cvičenců nacházeti, šest z nich tvoří tři dvojice, na něž druhé patro stoupá. Mezi každou dvojicí pak nachází se jeden lichník, toliko za tou příčinou, aby dolení kruh nebyl příliš těsný, by cvičenci druhého patra pohodlněji na něm státi mohli. Tito pak stoupají na první patro jak svrchu A.a) bylo udáno.

Cvičenec, pro třetí patro určený, takto vystupuje. 1. Pravou nohou na pravé stehno jednoho z lichníků; 2. na levé rameno jeho; 3. na pravé rameno téhož lichníka, když pak druhé patro v dřep bylo přešlo; 4. levou nohou na pravé stehno onoho cvičence v druhém patře, jenž na levé straně jeho stojí; 5. pravou nohou na levé stehno pravého cvičence; 6. Levou nohou na pravé rameno levého; 7. pravou nohou na levé rameno třetího cvičence v druhém patře. Pak druhé patro opatrně se vztýčí.

U sestoupání třetího patra vše pořadem opáčným se vykoná. Druhé patro pak na velení „seskočit — seskok!“ s ramenou patra prvního sejde.

D. Čtyrpatrá skupina kuželovitá zvlášť pro veřejná cvičení se hodící pomocí tyče 22' dlouhé následujícím způsobem se zbuduje:

Pro první patro vybere se dvanáct cvičenců silou a pevným postojem vynikajících, pro druhé patro 6, pro třetí 3, zvláště obratní a v udržení rovnováhy jistí, pro čtvrté jeden, rovněž obratný a co možná nejlehčí. Rozumí se, že cvičenci v každém z pater těchto stejné velikosti býti musí. Mimo to pak zapotřebí jest 3 silných držitelů tyče, kteří se do prostřed kruhu prvním patrem utvořeného postaví a tyč, po kteréž čtvrté patro nahoru vyšplhá, drží. Konečně též 3 nositelů třeba, jenž zevnitř skupiny stojí a na něž třetí patro vystoupí způsobem u skupin kuželovitých Ac) na konec popsaným.

Všech 28 účastníků pak v zástup se seřadí a v následujícím pořadu do prostřed cvičiště postoupí: Držitelé tyče, čtvrté patro, první patro, druhé patro, třetí patro s nositeli.

Velení pak jsou následující:

I. Držitelé a čtvrté patro stát! — uchopit tyč!

II. První a druhé patro v kruh! (Ovšem první patro do vnitř, druhé zevnitř.)

III. Čtvrté patro na ramena držitelů!

IV. Třetí patro na ramena nositelů!

V. Druhé patro stoupat: jedna — dvě — tři!

VI. Druhé patro v dřep!

VII. Čtvrté patro vyšplhat!

VIII. Třetí patro stoupat — jedna — dvě — tři! tyče se uchopit!

IX. Čtvrté patro na třetí!

X. Druhé patro vztyk!

Rozumí se, že v druhém a třetím patře každý cvičenec znáti musí dvojici, na níž se postaví.

Sestoupání se koná tak:

I. Druhé patro v dřep!

II. Čtvrté patro v příraz! (k sešplhání).

III. Třetí patro na ramena nositelů!

IV. Čtvrté patro sešplhat! (na ramena držitelů).

V. Druhé, třetí, čtvrté patro seskočit — seskok!

VI. První patro rozevřít kruh, načež všichni v dřívějším pořadu na místo z něhož vyšli, se zase vrátí.

Odpory.

Jako činkami a břemeny pohyby prostocvičné stěžujeme, tak se totéž státi může živým odporem spolucvičenců našich, z čehož jde, že kolik pohybů jsme u cvičení prostých uvedli, tolik též s odporem provésti možno.

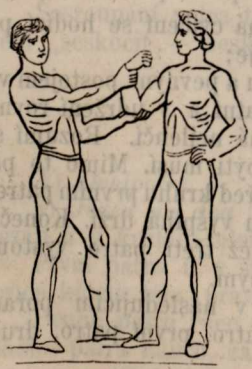
Mimo to pak buď ohybáním neb zvedáním okončin nebo trupu odpor klásti, buď ohnuté napínati neb zvednuté stlačiti můžeme.

V obou případech tytéž svaly, však rozdílným způsobem účinkují, dle čehož pak cvičení *dostředivá* a *odstředivá* rozeznáváme. Patrno, že při scházejícím jinak nářadí celé tělo pouhými odpory cvičiti můžeme.

Jelikož však takový nedostatek nářadí zde nepředpokládáme, uvedeme toliko jedno cvičení paží, jedno pro trup, pak jedno pro nohy jakožto příklady, kladení odporu u pohybů ostatních vynalezavosti cvičitelů ponechávajíce.

A. *Cvičení ohybačů paží.*

a) *Dostředivě.* První napne pravou paži, druhý uchopí prvního pravou rukou za záručí a levou dlaň mu položí pod loket. První snaží se pak pravou páži ohnout, druhý tomu odporuje, při čemž pravou rukou dolů tahá a levou dolů tlačí.



Obr. 449. Odpor ohýbačům.

b) *Odstředivě* (obr. 449.). První ohne pravou paži, druhý užije chvatu svrchu popsaného, aby paži prvního opět natáhl, při čemž opět levá ruka loket nahoru tlačí.

Rozumí se, že levé paži podobný odpor se klade, a že první a druhý při kladení odporu se vystřídají.

Je-li ten, kdo odpor klade, v přesile, musí zvolna povolovati, neb natahovati, aby každý pohyb úplně a bez trhání a škubání se vykonal.

B. *Cvičení pro předkláněče trupu.*

a) *Dostředivě.* (Obr. 450.) První přejde v stoj předkročný v levo, druhý postaví se v stoji rozkročném čelně k pravému boku prvního, tak že prsoma pravé paže jeho zlehka se dotýká, pak položí druhý pravou paži přes prsa (ne na krk) prvního, tak že pravá ruka na levé rameno prvního přijde. Levou dlaň položí druhý prvnímu v kříž.

Na to pak první se předklání a druhý tomu odporuje, čemuž tlak levé ruky hlavně napomáhá.

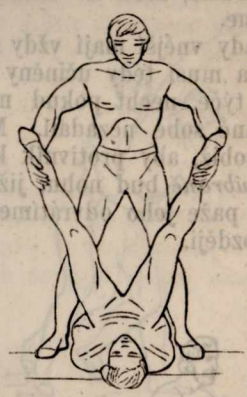
b) *Odstředivě.* První a druhý setrvá v postavení, do něhož na konci předešlého cvičení se byl dostal, druhý pak snaží se aby prvního zase vzpřímil, při čemž opět levá ruka tlakem do kříže jest nápomocnou.

C. *Cvičení roznožovačů.*

a) *Dostředivě.* První lehnuv si na záda, nohy poněkud pozvedne, načež druhý dlaně na kotníky přitiskne, první pak roznožuje, druhý při tom vzdoruje.

b) *Odstředivě* (obr. 451.). První v témže položení roznoží, druhý nohy zvolna mu stlačí.

Obr. 450. Odpor předkláněčům.



Obr. 451. Odpor roznožovačům.

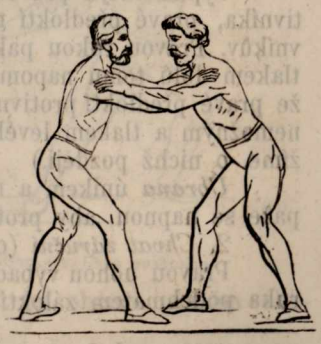
Zápas.

Zápasem zahajujeme cvičení úpolnická, u nichž netoliko o odpor, nýbrž i o přemožení protivníka se jedná.

Při zápasu jest účelem naším porazit protivníka na zem tak, aby další odpor jeho stal se nemožným.

Jestiť zajisté zápas cvičení nejvšestrannější, na paže, trup a nohy v stejné míře působící, obratnosť a vytrvalosť zároveň vyžadující, a neměl by tudíž v žádném spolku tělocvičném zanedbáván býti.

Střeh. Takto jmenujeme postavení, z něhož při zápasu vycházíme. Patrno, že musí být takové, aby protivník nás v něm snadno poraziti nemohl a zároveň též také, abychom snadno z něho v útok přejíti mohli. Na střehu pak obyčejně se nacházíme *stojmo* (obr. 452.), a ze stoje spatného takto v něj přecházíme. Levé chodidlo otočí se o patě nazad až s rameny jest rovnoběžné, pravá noha učiní krok v před ve směru šikmém na pravo a přejde tudíž v stoj, jenž mezi výkročným a rozkročným se nachází. Obě kolena se ohnou, trup se předkloní a ruce ku předu se napnou. Nezachytí-li se při tom zároveň protivníci, říkáme, že *bez dotyku* stojí na střehu. Při střehu *s dotykem* ruce na ramena se položí, pravá ruka do vnitř, levá vně, aby oba zápasníci stejných výhod požívali.



Obr. 452. Střeh (stojmo).

V střeh *klečmo* přejdeme, když z postavení právě popsané ho levé koleno na zem spustíme.

Nachází-li se jeden z protivníků stojmo, druhý klečmo na střehu, pak *střehem smíšeným* to jmenujeme. Rozumí se, že střeh netoliko v pravo, nýbrž i v levo se cvičíme, zde však pro stručnosť všecky postoje a pohyby zápasnické toliko na pravo vypsány buďtež.

Útok a úbrana. Každý útok *z výpadu* a ze *chvatu* sestává.

Výpadem k protivníkovi se přitíráme a obyčejně i nohu mu nastavujeme, abychom přes ni ho snadno přehnouti mohli. Chvatem ho vyzdvihujeme, přehýbáme neb odkláníme, oběma ho poraziti se vynasnažujeme. Za poraženého pak pokládáme protivníka, když oběma lopatkama půdy se dotknul*).

Výpad jmenujeme *vnějším* když k vnější straně pravého stehna sokova jím se přitřeme, hledí-li vnitřní strany po výpadu k sobě, výpadem *vnitřním* to nazýváme.

Výpady vnější mají vždy za úkol protivníka zakročiti a přes pravé stehno přehnouti a musí tedy učiněny býti tak, aby stehna skutečně se dotýkala. Co se chvatu týče, nechť pokud možná krytě se děje, tudíž tak, abychom na žádné straně sobě nezadali. Možno-li dále, tož jedna paže tlakem, druhá tahem působiž, aby protivník kombinované jich činnosti tím jistěji podlehl.

Při *úbraně* buď nohu, již protivník zakročiti chce, nazad postavíme — *únik*, buď paže jeho odvrátíme — *odvrat*. Nejvydatnější ovšem jest *odchvat*, o čemž později.

Obr. 453. Chvat krční.

Obr. 454. Chvat záruční.

Chvaty podle části těla, za něž protivníka uchopíme, v krční, záruční atd. rozeznáváme.

Chvaty ze střehu stojmo.

1. *Chvat krční* (obr. 453.).

Výpad vnější pravou nohou. Pravá ruka smekne se s ramena v šiji protivníka, pravé předloktí na prsa jeho, levé předloktí v loketní ohyb protivníkův. Pravou rukou pak přehýbáme soka přes pravé stehno své, levá ruka tlakem dolů tomu napomáhá. (Jen tímto způsobem děje se chvat krytě tím, že pravé předloktí protivníkovi na prsa kladouce činíme odchvat podkolenní nemožným a tlakem levého předloktí zároveň v odchvatu krčním mu překážíme, o nichž později.)

Úbrana únikem a naponem paží. Pravá noha učiní totiž krok vzad a paže se napnou, aby protivníka od těla vzdálily.

2. *Chvat záruční* (obr. 454).

Pravou nohou výpad vnější. Levá ruka uchopí nadchmatem zaručí, pravá ruka podchmatem záloktí protivníkovo, při čemž se v levo v zad obrátíme a

*) Aby rozhodnutí zápasu, zvlášť u soků cvičenějších se urychlilo, určí se též, že za přemožena pokládá se i ten, kdo prsama půdy se dotkne.

podpáždí sokovo na pravé rameno své strhneme. Pak se předkloníme a protivníka takto vyzdviženého trhnutím na záda povalíme, při čemž v případě potřeby na pravé koleno dopadneme.

Úbrana jedině odchvatem.

Víří-li sok tebou, t. j. otočí-li tě na levo do kola, tož roznož a jak mile se nohama zemi dotkneš, odchvatu užij.

3. *Chvat křížní* (obr. 455.).

Pravou nohou výpad vnitřní. Paže obemknou s obou stran tělo protivníkovo, ruce na páteři jeho se zkříží, pak silným přítrhem kříž mu prohneme, jej vyzvedneme a sami se předklánějíce na záda ho položíme.

Obr. 455. Chvat křížní.

Obr. 456. Chvat břišní (podběhem).

Úbrana.

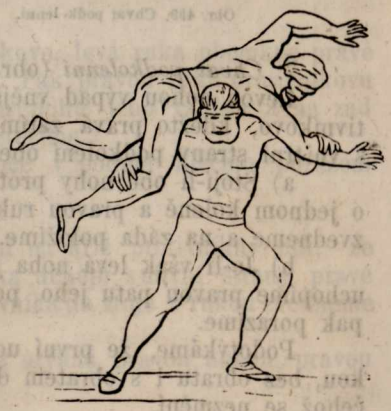
Zpečuj se průhybu a hleď bys rukou mezi svůj trup a paže protivníkovy vnikl a obmyk jeho roztrhl.

4. *Chvat břišní.*

a) Podběhem (obr. 456.).

Levou nohou výpad vnější. Zároveň levá ruka chvatem vidlitým pod pravé záloktí soka se šine a pravou paži jeho pak vzhůru a nazad trčí, čímž pro-

Obr. 457. Chvat bederní.



Obr. 458. Chva rozkročni.

tivníka zády k sobě obrátíme. V témž mžiku pak jej oběma pažema obemkneme, při čemž ruce na břiše jeho se zkříží.

b) Přítrhem.

Levou nohou výpad vnější, pak obě ruce nadchmatem pravé záručí pro-

tivníkovo uchopí, po čemž soka přitrhneme tak, že záda jeho k nám se obrátí. Obemknutí jak v předešlém případě se děje.

V obou případech pak protivníka vyzvedneme a na záda položíme.

Úbrana.

Při podběhu odkročí pravá noha vzad, při čemž zároveň as půlobrat v pravo vykonáme. U přítrhu úsilí protivníkovu povolujíce rovněž na pravo se obrátíme. Po chvatu již vykonaném též rychly předklon utknutému napomáhá.

5. *Chvat bederní* (obr. 457.).

Levou nohou výpad vnější. Levá paže při poloze hřbetní z předu kolem těla protivníkova se položí, tak že levá ruka na levém bedře jeho spočívá. Není-li protivník příliš těžký, stačí síla levé paže, abychom jej ze země vyzvedli, jinak též zároveň s výpadem pravou ruku s vnější strany pod pravé podkolení protivníkovo šinouti a tím vyzvednutí jeho si usnadniti můžeme.

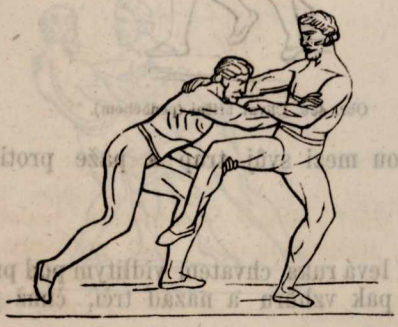
Úbrana únikem se děje.

6. *Chvat rozkroční* (obr. 458.).

Krásný tento ale těžký a odvážný chvat takto se vykoná:

Pravou nohou výpad nitřní se učiní, pravá ruka pak šine se v rozkrok, kdežto levá pravé záručí protivníkovo nadchmatem uchopí, pak soka na pravé rameno své pozvedneme a předklonem trupu na záda povalíme.

Úbrana jedině únikem díti se může.



Obr. 459. Chvat podkolenní.

Obr. 460. Chvat záloktní.

7. *Chvat podkolenní* (obr. 459.).

Levou nohou výpad vnější, levá ruka s vnější strany v podkolení protivníkovo, kdežto pravá zatím záloktí jeho nazad tlačí, avšak ihned potom s vnitřní strany podkolení obemkne. Poraz pak těmito způsoby se díti může:

a) Stojí-li obě nohy protivníkovy poblíž sebe, spustíme se rychle v klek o jednom koleně a pravou rukou též levé podkolení jeho uchopíme, soka vyzvedneme a na záda položíme.

b) Je-li však levá noha jeho daleko nazad postavena, tož pravou rukou uchopíme pravou patu jeho, položíme ji na pravé rameno svoje, a trhem ho pak porazíme.

Podotýkáme, že první uchopení podkolení protivníkova též pravou rukou, bez obratu i s obratem díti se může, čímž však na dalším průběhu ničehož se nezmění.

Úbrana únikem se děje.

8. *Podraz.*

Pravou nohu pozvedneme v před a k vnější straně protivníkově, pak touže nohou na zadní část bérce ho udeříme a zbavivše ho takto postoje, zároveň levou paži jeho chvatem vidlitým zdola nahoru trčíme.

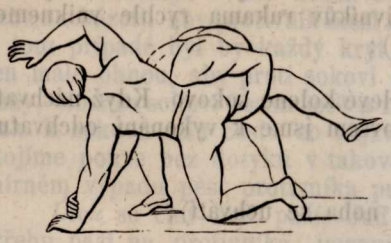
Chvaty ze střehu klečmo. (Předpokládá se taktéž střeh v pravo.)

1. *Chvat záloktní* (obr. 460.).

Levá noha v zadu se nacházející klečí, levá ruka uchvátí s vnější strany záloktí protivníkovo. Pravý loket k vnější straně pravého stehna jeho se přitlačí, při čemž pravá paže zůstane natažena, pravé koleno poněkud na levo se zatočí, pak levou rukou protivníka dolů a na levo táhneme a přes pravou paži svou, která zároveň na pravo tlačí, na záda ho porazíme, při čemž levá noha znenáhla z kleku v dřep přechází a třeba-li i zcela se napne. Pravým ramenem zároveň do pravého ramena protivníkova trčíce obratu tomuto tím většího důrazu dodáváme.

Úbrana jedině rychlým vztykem se děje.

2. *Poraz do podporu klečmo.*



Obr. 461. Přetočení.

Obr. 462. Přemecení.

Levá ruka trčí chvatem vidlitým pravé záloktí protivníkovo podobně vzhůru a na levo jak u chvatu břišního, následkem toho pak protivník na obě ruce dopadne a směr těla jeho jest pak kolmý na směr těla utýkačova. Z tohoto podporu klečmo protivníka dvojím způsobem na záda povaliti můžeme.

a) Přetočením (obr. 461.).

Pravá ruka uchopí ihned pravé záručí sokovo, levá ruka obemkne pravé podkolení jeho, hlavou pod trup mu vnikneme. Pak pravou ruku protivníkovu k sobě potahujíce a od země zvedajíce pravou nohu jeho vzhůru a na zad tlačíce a hlavou se opírajíce soka na záda přetočíme.

Ubrana děje se nejúspěšněji tím, že jsouce v podpor klečmo poraženi rychle rozpažíme.

b) Přemecením (obr. 462.).

Pravou paži položíme při poloze hřbetní na kříž protivníkův tak, že pravá ruka v levé slabině ho uchvátí, levá ruka uchopí s nitřní strany pravé podkolení. Při tom znenáhla se vztyčíme, protivníka do stoje o rukou zvedneme a přemetem na záda povalíme.

Nejlepší *úbrana* jest poklus o rukou, což utýkač pravou nohou, pravou rukou utknutého zakráčeje, překaziti se snaží.

Odchvaty.

Netřeba toliko únikem neb odvratem útok protivníkův překaziti. Úspěšněji odpověděti na útok protivníkův útokem vlastním, z čehož pak odchvaty povstávají. Dle toho rozeznáváme pak *náchvat* čili chvat ze střehu učiněný a *odchvat* t. j. chvat vykonaný ihned po náchvatu, ano v mnohých případech s ním téměř soudobně.

Nejvýhodnější odchvaty jsou krční a podkolenní. Při odchvatu krčním ovšem vždy protivníka zakročíme, při odchvatu podkolenním nutno skokem měniti střeh, čímž levá noha napřed se dostane. Arciť jest odchvat jen tenkrát možný, když se náchvat krytě neděje aneb vůbec krýti nemůže. Avšak zcela krytě toliko chvat krční vykonati můžeme. Přehledně se náchvaty a odchvaty as takto sestaviti dají:

Náchvat	*Odchvat*
krční	krční (při němž tedy protivníka pravou paží přes pravé stehno své přehýbáme);
„	podkolenní (skokem levou nohu vpřed a pravou vzad postavivše);
záruční	krční (levou ruku v kříž protivníkův, by tlakem porazu byla nápomocna);
křížní	křížní (v okamžení, v kterémž nás protivník kolem těla obemknouti chce, zvedneme ruce svoje nad záloktí jeho, mezi paže a trup protivníkův rukama rychle vnikneme a sami ho obemkneme);
břišní (podběhem)	podkolenní (po úbraně zachytíme levé koleno sokovo. Když náchvat přítrhem se dál, pak ovšem jsme k vykonání odchvatu příliš vzdáleni);
bederní	podkolenní (po změně střehu levá noha se uchvátí);
rozkroční	podkolenní (pravá paže soka odstrčí se dříve k levé straně jeho);
podkolenní	podkolenní
záloktní	vztyk a krční (levá ruka ze zadu obemkne krk protivníka a přes levé koleno ho přehne).

Záludy.

Naznačíme-li jakýsi chvat s tím úmyslem, aby protivník ho kryl a zadal si tím na straně jiné, kterouž pak ihned vskutku utýkáme, povstávají tím záludy, při nichž tedy první chvat jest jenom pohrozem.

Odporučujeme zde záludy tyto:

Pohroz	*Chvat*
záruční	podkolenní (nejdříve pravá ruka v podkolení);
krční	podkolenní,
křížní	podkolenní,
břišní	podkolenní,
podkolenní	podkolenní, (když protivník v pravo unikne, tedy za levou nohu jej uchopíme).

Postup u vyučování.

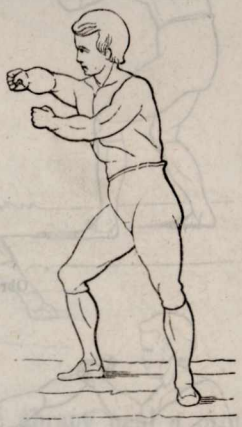
Každému chvatu se v pravo i v levo cvičí a sice tak, že každý cvičenec několikráte chvat na sobě vykonat nechat musí. Pak teprv k odporu a úbraně se přikročí. Jakmile aspoň první 3 chvaty jak náleží probrány jsou, dovoluje se cvičencům jich volně užíti, tak že pak vždy skutečný zápas a škola zápasnická se střídají.

Taktéž odchvaty zprvu protivníkovi bez odporu vykonávati dovolujeme a pak teprv cvičí se jen způsobem tím, že jeden ze soků se snaží, aby náchvat a druhý aby odchvat co nejrychleji se mu podařil.

Rohování.

Při rohování zápolíme se sokem pouze pomocí končetin svých: pěstí a patou. Ruka v pěsť zaťatá chráněna je při cvičení se v rohování rukavicí, prsa a břich prošitou předstěrou a hlava kuklí z drátu pletenou a na obvodu vycpanou, jaké se též při šermování užívá.

Střeh (obr. 463.) Na střehu stojíme jako u zápasu ve stoji výkročném v pravo zevnitř, obě kolena poohnutá majíce, tak že stehno a holeň tupý úhel tvoří. Paže jsou též ohnuty, ruka v pěsť zaťata s palcem vně prstů ležícím. Stojíme-li na střehu v pravo, k němuž při vypisování sotů a rubů vždy zřetel míti budeme, tu je pravá noha výkročná a pravá paže leží váhorovně, tak že pěsť ve výši prsou v poloze hřbetní příční se nalezá a vrchní část těla kryje, kdežto levá paže dolů sehnuta jest a pěsť v poloze téže hřbetní příční ve výši prsou pod pravou paží se nachází. Pěstě neleží právě nad sebou, nýbrž paže se dovnitř křižují a předloktí nad sebou se nalezají. Však nesmí se obě paže daleko od sebe nacházeti, aby protivník mezi ně nemohl vniknout — v tom případě byl by každý kryt marný. Obě paže se jen málo ohnou, aby proti sokovi co nejdále byly nataženy, čímž se sokovi dosah sotů a rubů obtíží, paže samy pak k sokovu tělu cestu co nejkratší mají. Na střehu stojíme pouze bez dotyku v takovém rozstupu, aby při mírném výpadu pěsť protivníka právě zasáhla.



Obr. 463. Střeh.

Útok se činí buď paží, buď nohou. Trčíme-li ze střehu paží na protivníka, jmenujeme útok ten *sotem* a pohyb taký *sotěním*; máchneme-li ale paží nataženou po něm, *rubem* jej utýkáme. Máchu užíváme pro dosažení pádnosti a ráznosti rubu a konáme jej vždy obloukem neb půlkruhem. Nohou vždy pouze trčíme, dříve ji skrčivše a pohyb ten *kopem* zoveme.

K sotům a rubům velmi úspěšně *výpad* připojujeme a tu platí zásada, že výpad tou nohou se koná, kterou rukou se sotí neb rubá. Výpadem nejen dosah sotu neb rubu usnadňujeme, zvlášť ale oběma velmi důrazného dopadu dodáváme; zejmena nutný je výpad při rohování v rozstupu volném, kde by sokové bez výpadu se ani nezasáhli. Nestačí-li ani výpad, tož *výřitu* užíváme. U výřitu levá noha se k pravé přisune a pravá nyní teprv u výpad přechází, což rychle-li se činí, předskoku se podobá.

Úbrana krytem, odvratem neb úkrokem se provede. *Krytem* u sotů paži protivníkovu odchýlíme od zamýšlené cesty, u rubů předloktím ji zachytáme. Při *odvratu* uchopíme krytnou paží sokovu ruku a tak jeho útok zmaříme, však pouze u sotů odvratů užít možno, pádnosť rubů úbranu tuto nepřipouští. Proti kopům pouze *úníkem* se ubráníme, ostatně úniku též s prospěchem při hlubokých sotech užíti možno.

Ač zde u vypisování pouze k pravému střehu ohled beřeme, přece velmi záhodno, ano nutno, rohovati jak ze střehu v pravo, tak ze střehu v levo.

Soty.

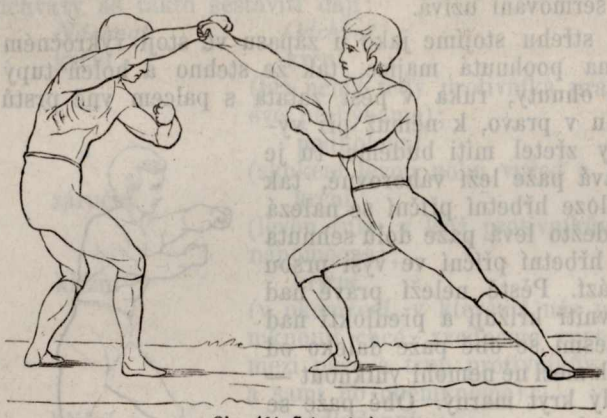
1. *Sot vrchní* (obr. 464.). Pravá paže v poloze palcové příční trčí cestou nejkratší na hlavu sokovu.

2. *Sot spodní.* Sot tento oběma pažema konati se může a sice sotí se v poloze malíkové příční směrem k žaludku protivníka.

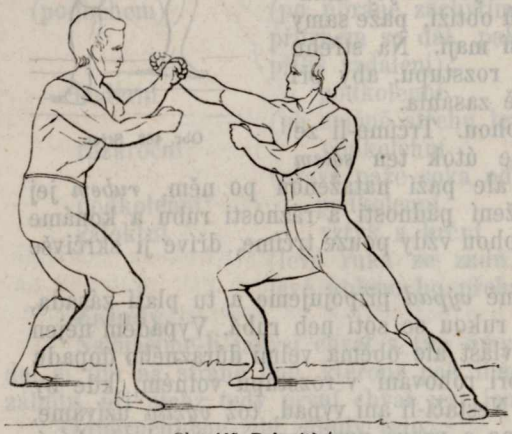
Ruby.

1. *Rub vrchní.* Pravou paži pozdvihneme máchem v levo do kolmé nad hlavu svou a odtuď pěstí v poloze palcové rubneme protivníka v temeno hlavy.

2. *Rub nitřní* (obr. 465.). Nitřní a vnější strany dle střehu rozeznáváme; soku přivrácená, bližší strana vnější, oddálená pak nitřní se jmenuje; stojíme-li tedy na střehu v pravo, tu levá sokova strana je pro náš rub nitřní, pravá pak vnější. Rub nitřní pak konáme pravou paží máchem hořenním v pravo v poloze dlanní a sice buď ve tvář, buď v trup (bok) protivníka.



Obr. 464. Sot vrchní.



Obr. 465. Rub nitřní.

3. *Rub vnější* levou paží se činí, tato máchem hořenním v levo v poloze dlanní rube v tvář neb trup soka. Výpad se připojí levou nohou.

Sotiti i rubati oběma pažema možno, však nikoliv ve všech případech stejně výhodno; ze střehu v pravo vždy pravé paži (mimo rub vnější) při násotu neb nárubu přednosť dáváme, poněvadž k sokovu tělu kratší cestu opisuje a proto soka též snáze dosáhne; soty a ruby levou paží jsou také mnohem rozvláčnější, poněvadž levá, zadní noha u nich teprv u výpad přejíti musí.

Kopy.

Kopati můžeme přední i zadní nohou, s obratem i bez obratu. Nejvýhodnější však jsou *kopy zadní nohou bez obratu* a *přední nohou s obratem.* Kopů užíti možno pouze v rozstupu těsném, z rozstupu volného musíme předskokem dříve v rozstup těsný přejít, aby naše noha protivníka zasáhla. Při kopu opustí ta která noha zem, koleno se přitáhne do výšky a pak prudce patou kopneme soka do holeně neb kolena přední jeho nohy. Kopy výše kolena (do břicha) jsou pro utykače velmi nebezpečny pro nejistotu rovnováhy a pro nebezpečenství pádu, proto radno, jich neužívati. Kopeme-li přední nohou, o levé se v zad obrátíme, však vždy jen tak malý obrat vykonáme, abychom protivníka při tom s očí nespustili.

Kryty.

1. *Kryt vrchní* (obr. 464.) na sot neb rub je stejný, pravá paže zdvihne se ve stejné poloze tak vysoko, aby sot právě hlavu minul a rub na ni nedopadl, pročež musí kryt rubu silný odpor klást.

2. *Kryt spodní* levou rukou se koná, paže při tom dolů a k levé straně se šine do polohy hřbetní při tom přecházejíc.

3. *Kryt nitřní* levou paží se provede a sice musí se ruka vzhůru a ven zdvihnout do polohy pěstě palcové při rubu nitř tvář kryje se *strmě* (obr. 465.); při rubu nitř trup se kryje *svisle*, při čemž levá paže se šine dolů a ven s pěstí v poloze malíkové příční.

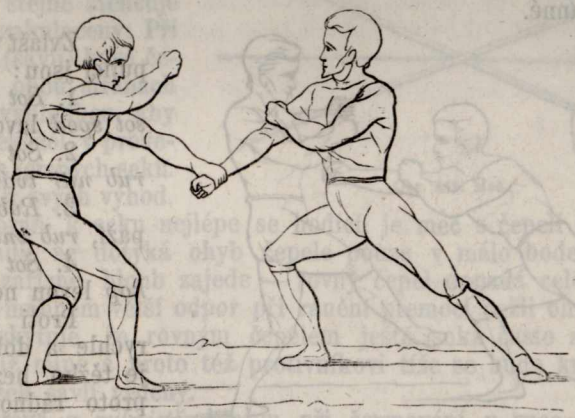
4. *Kryt vnější.* Rub vněšní pravou paží kryjeme pozdvihnuvše ji vzhůru

a ven do polohy palcové při rubu v tvář, pohybem dolů a ven do polohy malíkové příční při rubu vně trup.

Odvraty.

1. *Odvrat vrchní.* Pravá ruka jde vzhůru v poloze palcové proti paži protivníkově a uchopí tuto za předloktí.

2. *Odvrat spodní* koná se levou paží (obr. 466.). Tato jde dolů v poloze malíkové a uchopí sokovu ruku v předloktí.



Obr. 466. Odvrat spodní.

Únik.

Úbrany této užíváme proti kopům, proti nimž jiné úbrany není a proti hlubokým sotům a rubům, jež při odkroku se snáze ukryjí. Únik provede se odkročením pravé nohy za levou, při čemž se tělo předkloní a tíže těla na levé ohnuté noze spočívá.

Odsoty, odruby, odkopy.

Učinil-li protivník útok, který jsme úbranou zmařili, tu nemusíme se teprv na střeh vracet, abychom nový útok provedli, přímo z krytu utykáme soka sotem, rubem či kopem a útok tento *odsotem*, *odrubem* neb *odkopem*, první útok pak *násotem*, *nárubem* neb *nákopem* zoveme. Odsot neb odrub provést můžeme dvojím způsobem, buď užijeme k odsotu neb odrubu té paže, kterou jsme násot neb nárub kryli, neb paže druhé při krytu nečinné.

Při sestavení odsotů, odrubů a odkopů obmezujeme se na nejmenší počet podotýkajíce pouze, že rozmanitosť v nich je velmi veliká, jelikož trojím způsobem se dá první i druhý útok provést, totiž sotem, rubem a kopem, při čemž ještě u sotů a rubů obou paží možno užít.

1. *Násot spod* pravou paží, kryt levou paží; a) *odsot vrch* pravou paží, kryt levou paží; b) *odkop* zadní nohou bez obratu, únik.

2. *Násot spod* pravou paží, odvrat levou paží; *odsot vrch* pravou paží, kryt levou paží.

3. *Násot vrch* pravou paží, kryt pravou paží; a) *odrub vně trup* levou paží, kryt pravou paží; b) *odkop* zadní nohou bez obratu, únik.

4. *Násot vrch* pravou paží, odvrat pravou paží; a) *odsot spod* levou paží, kryt levou paží; b) *odrub vně trup* levou paží, únik.

5. *Nárub vrch* pravou paží, kryt pravou paží; a) *odsot vrch* levou paží, kryt levou paží; b) *odrub vně trup* levou paží, únik; c) *odkop* zadní nohou bez obratu, únik.

6. *Nárub nitř tvář* pravou paží, kryt levou paží; a) *odsot vrch* pravou paží, kryt levou paží; b) *odrub vně tvář* levou paží, odskok; c) *odkop* zadní nohou bez obratu, únik.

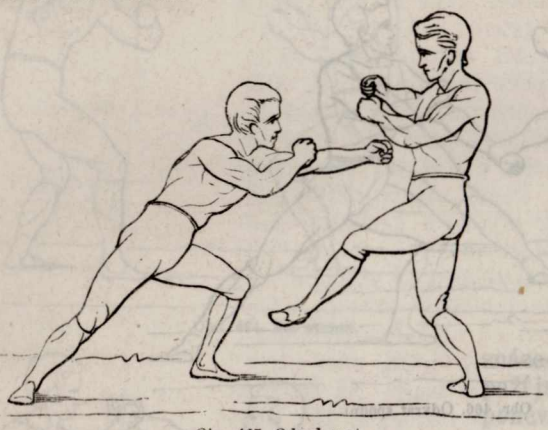
7. *Nárub vně tvář* levou paží, kryt pravou paží; a) *odrub nitř tvář* pravou paží, odskok; b) *odkop* zadní nohou bez obratu, únik.

8. *Nákop* pravou nohou s obratem, únik; *odrub v záda* levou paží.

9. *Nákop* levou nohou bez obratu, únik; a) *odsot spod* levou paží (obr. 467.), odvrat levou paží; b) *odkop* pravou nohou bez obratu.

Dvojsoty, dvojruby, dvojkopy.

Tyto dvojné útoky soudobně se činí, jsou sice velmi výdatny, a zvlášť, rázně-li se provedou, velmi překvapující; přece nutno co nejméně jich užívati, neb sotíme- neb rubáme-li oběma pažema zároveň, všeho krytu se zbavujeme a protivník zmařiv náš útok, snadno odsotem neb odrubem nás zasáhne bezbranné.



Obr. 467. Odsod spot.

Zvlášť vydatné a překvapující jsou:

1. *Sot vrch* pravou paží, *sot spod* levou paží.

2. *Sot spod* levou paží, *rub nitř tvář* pravou paží.

3. *Rub nitř trup* pravou paží, *rub vně tvář* levou paží.

4. *Sot vrch* pravou paží, *kop* levou nohou bez obratu.

Proti dvojitému útoku rychle a dobře provedenému je těžko bezpečně se ukrýt, proto rádno, buď uniknout, aby alespoň dolenní část byla sokovu útoku nepřístupna, neb docela odskokem utéci, a pak opět předskokem v rozstup k odrubu neb odsotu se navrátit.

Záludy.

Zálud skládá se z pohrozu a dosotu, dorubu či dokopu. Pohroz má za účel, zavést soka k odkrytí se a do tohoto odkrytu pak svůj útok činíme; proto sloužiž za pravidlo, že dosot neb dorub hned po pohrozu se činí, jakmile se byl sok odkryl.

Celý zálud dá se provést buď toutéž paží neb se pohrozí jednou a dosotí druhou paží.

1. *Pohroz spod* pravou paží, kryt levou paží; a) *dorub nitř tvář* pravou paží, kryt levou paží; b) *dosot spod* levou paží, kryt pravou paží.

2. *Pohroz spod* levou paží, kryt levou paží; a) *dosot spod* pravou paží, kryt pravou paží; b) *dorub nitř tvář* pravou paží, kryt levou paží.

3. *Pohroz vrch* pravou paží, kryt pravou paží; a) *dosot vrch* levou paží, kryt levou paží; b) *dorub vně trup* pravou (levou) paží, kryt pravou paží; c) *dokop* zadní nohou bez obratu, únik.

4. *Pohroz vně trup* levou paží, kryt pravou paží; a) *dosot vrch* pravou paží, kryt pravou (levou) paží; b) *dorub vrch* pravou paží, kryt pravou (levou) paží.

5. *Pohroz nitř tvář* pravou paží, kryt levou paží; a) *dosot spod* levou paží, kryt pravou paží; b) *dokop* levou nohou bez obratu, únik.

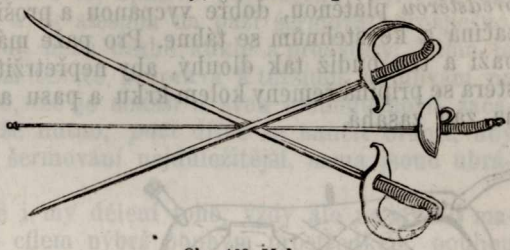
Šermování.

Šermování je potyk se zbraní. Zde béřeme pouze ohled na šermování *mečem* a *končířem*, obou to zbraní nejužívanějších. Končířem pouze bodáme, mečem se skoro výlučně seká, ač i k bodu se ho užíti dá; my však vyložíme pouze výhodnější užívání obou zbraní obmezujíce se na nauku o šermování sečmo mečem a šermování bodmo končířem.

Šermování sečmo.

Náčiní. K šermování je nám dvojího náčiní třeba a sice *zbraně* a *chránidel* proti sekům dopadajícím.

Zbraň. *Meč* (obr. 468.), jakého při šermování sečmo užíváme, sestává z čepele a jílce. *Čepel* je 32 coule dlouhý, z ocele perové zhotovený rovný neb ohnutý. Rovný čepel bývá průřezu čočkovitého, po celé délce se stejně ztenčuje a končí v hrot zakulacený. Při meči ohnutém (šavli) bývá čepel širší a po obou stranách mělkou rýhou vyhlouben, aby svou tíží nepřekážel v provedení rychlých a jemných seků. Oba čepele mají svých výhod.



Obr. 468. Meč.

Pravá sečná zbraň, k seku nejlépe se hodící, je meč s čepelí ohnutou, poněvadž při dopadu se dotýká ohyb čepele pouze v málo bodech těla sokova a tím lépe se zařízne, hloub zajede — rovný čepel dopadá celou délkou svou na soka, musí mnohem větší odpor při ranění přemoci nežli ohnutý — tu výhodu však poskytuje, že rovným čepelem ještě soka často zasáhneme, kde ohnutá šavle již mine a proto též protivníkovi tíže se bude krýt sek rovným mečem, nežli sek šavlí vedený.

Jílec sestává z *rukojetě*, kterou při šermování v ruce držíme a *luku*, který prsty chrání; tento se v hořenní části své rozšiřuje ve *štítek*. Rukojeť a luk se dole *v jablku* spojují. Rukojeť bývá dřevěná, na nitřní své straně má v dolenní polovici mělký výřez ku vložení čtvrtého a pátého prstu pro pevnější držení.

Čepel v jílec zasazen jest kořenem, který dutinou rukojetě se prostrčí a na dolejším konci, kde z jablka vyčnívá, se stlouká. Na meči má čepel *břit* na straně luku, na druhé *hřbet*, mezi oběma jsou oba *plosky*.

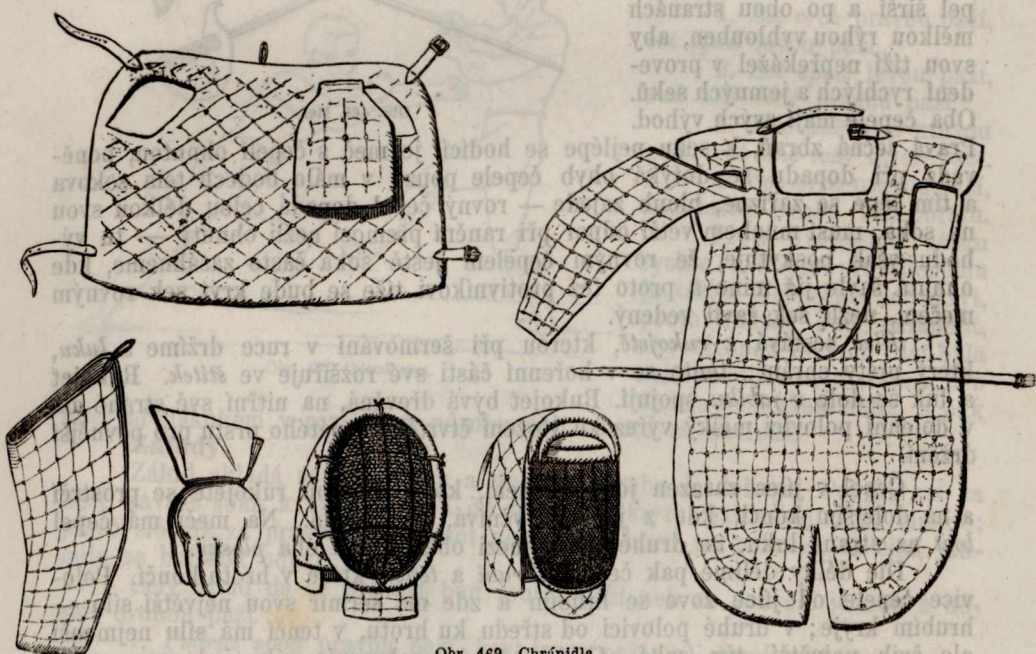
Dle délky dělíme pak čepel v *hrubí* a *tenčí*, které v hrotu končí. Polovice čepele od jílce zove se hrubím a zde má šermíř svou největší sílu — hrubím kryje; v druhé polovici od středu ku hrotu, v tenčí má sílu nejmenší ale švih největší, tím seká. Celý meč nám zobrazuje páku jednoramennou, jejížto podpor v pěsti leží.

Zkouška čepele musí se provést nejen pilným prohlídnutím, ale i podrobným ohmatáním v prstech. Nejprv záleží na stejném a povolném seslabování čepele jak v šířce tak v tloušťce od hrubí k tenčí; čepel se mezi prsty ohmatá, nemá-li přílišné nesrovnalosti neb pukliny; dále se zkouší ohebnosť jeho. Postavivše meč kolmo hrotem na podlahu, zkoušíme jej kolmým tlakem ohýbat v oblouk; povolí-li tlak, musí se čepel úplně vrátit do původní rovnosti, nikoliv ale ohnut zůstat — to by byla známka špatné ocele. Rovnosť čepele zkoušíme tak, že po hřbetu čepele vodorovně ve výši oka drženého hledíme a tu se nám ohyby nejsnáze objeví. Těžník celého meče musí ležet blízko jílce; je-li tedy čepel těžký, musí se k němu vzít poměrně těžký jílec, tak aby meč na prstu v rovnováze zůstal, je-li asi dva palce od jílce prstem podporován. Konečně se prohlídne jílec a tu nutno pozor dát, aby čepel byl pevně a rovně v rukojeť zasazen, aby rukojeť nebyla ani příliš tenká, ani příliš tlustá, k držení nepohodlná a konečně aby všechny částky pevně, nehybně byly sestrojeny.

Chránidla (obr. 469.). Při šermu na paži stačí, chránit tuto rukávem a pěsť rukavicí. *Rukáv* může být plátěný, na palec tlustě vycpaný a prošitý, délka jeho dostačí, když předloktí od pěstě až po loket kryje. *Rukavice* je kožená, na nitřní dlanní straně jednoduchá beze všeho vycpání, aby držení meče nebylo

tím seslabeno, na hřbetní straně však je silně obecpaná na všech prstech, na hřbetě ruky a po stranách jde vycpání tak daleko, aby všechna místa, přímo k rukojeti nepřilehající, byla dobře chráněna. Též k tomu hleděti nutno, aby rukáv od rukavice neodstával, nýbrž aby kraj rukavice ještě rukáv přesahoval.

Šerm na celé tělo vyžaduje chránidel více. A sice musí se přídy chránit *předstěrou* plátěnou, dobře vycpanou a prošitou; ta kryje prsa a břich, u krku začíná a ke stehnům se táhne. Pro paže má otvory, rukáv ale jen pro pravou paži a ten budiž tak dlouhý, aby nepřetržitě od ramene až k pěsti sahal. Předstěra se připíná řemeny kolem krku a pasu a svou šířkou též po stranách něco na zad zasahá.



Obr. 469. Chránidla.

Hlava je *kuklí* opatřena. Přední část kukle je silně klenutá, aby nepřilehala k obličeji, je pak pletena z drátu a sice se nejdřív klenba sestrojí ze silného sekům vzdorného drátu a tato kostra se přetáhne na vnější straně pletivem z tenkého drátu tak hustým, aby hrot nikde projeti nemohl. Obvod drátěné sítě je velmi silně obecpán jak zevně tak uvnitř, aby seky náhlavní se dostatečně mírnily. Na zadní straně musí kukle pro ochranu uší mít dvě křídla postranní vycpaná a k upevnění kukle slouží dvojitý silný drát zahnutý od temene hlavy až na zad se táhnoucí. Klenba drátěná musí být tak veliká, aby dole na zvláštním polštářku brada se pevně opírala a nahoře přes oči na čelo sahala, po obou stranách musí dobře ku tvářím přilehat, aby každým sekem se nepošinula.

Držení meče. Začátečník nechť si vždy klade levou rukou do pravé pěstě meč. Uchopí se při tom meč levou rukou za hrubí, luk při tom k levé straně hledí; pravá pěsť se v poloze palcové příční rozevře a jablko jílce se do dlaně položí. Čtvrtý a pátý prst pravé pěstě obemknou nejdříve rukojeť na nejdolejší části v podotčeném již výřezu, třetí a druhý prst obmykají hořejší část rukojetě a jsou při tom více nataženy; palec pak přilehá ku hřbetu rukojetě. Při seku pak často nutno, povolit některým prstem, aby sek lehkosti neztrácel; a tu nejlépe přirozenému pohybu povolit — nikdy se nesmí držet meč toporně neb křečovitě.

Šermování sečmo na paži.

Dělíce šermování v nápažní a v šermování na celé tělo, vyhovujeme pouze nutnosti. Cílem šermování je bez odporu šermování na celé tělo a všude, kde náčiní dostatečného zásoba, může ano má se hned k tomuto přikročiti. Obyčejně však nebývá každý spolek s to, opatřiti pro všechny cvičence dostatečný počet kuklí a předstěr — a tu alespoň na paži šermovati prospěšno, neb meče a rukavice spíže se pořídí, nežli drahé kukle a předstěry. Mimo to nedá se upřít, že šermování na paži též co průprava k těžšímu šermování na celé tělo se doporučuje nejen proto, že je snažší a svou jednoduchostí začátečníkovi přístupnější ale i proto, že nutno, *paži* dříve se naučit bránit, aby pak paže, pro útok i úbranu při šermování nejdůležitější, sama jsouc ubráněna tělo vydatně bránit dovedla.

Z ohledů těchto přidržíme se i my dělení toho, vždy ale na zřeteli majíce, šermování nápažní nikoliv že cílem nýbrž pouhým prostředkem, pouhou průpravou k šermování na celé tělo nám zůstává. Proto také pojmeme v šermování nápažní pouze seky, řezy a záludy čistě nápažní *) — vše ostatní pro šermování na celé tělo ponechávajíce, kde se toho mnohem výhodněji užíti dá.

Nastoupení. Před cvičením v šermu seřadí se cvičenci v jeden řad, a sice dle zásad cvičení pořadových podle velkosti, větší na pravé křídlo. Pak cvičitel dvojice odpočítav velí: „Leví tři kroky v před, pochod! Leví obrátit v pravo v zad!“ Tím obratem se dostane každý levý proti svému pravému, že však dvojice příliš těsně stojí, musí se vzít dostatečný rozstup; což se upažením ozbrojené paže i s mečem do váhorovné na povel: „Praví v levo (pravo), leví v pravo (levo) rozstup“ děje. Směr rozstupu se dle rozměrů místností musí řídit.

Čára a plocha šermu. Aby šermíř zbytečné a neúspěšné rozvláčnosti v secích a krytech se vystřihal, a co nejméně odkrytu sokovi poskytoval, stanoví se čára a plocha šermu, z níž vybíhati paži jen v nejřídčích pádech dovoleno. Napne-li se pravá paže mečem ozbrojená tak, že paže a čepel v téže přímce leží a hrot levého ramene protivníkova se dotýká, jmenujeme přímku tuto, již paže s čepelem tvoří, čárou šermu. I jestiť pravidlem u šermování veledůležitým, že ani paže ani čepel jak při útoku tak při úbraně z této čáry šermu nikdy se nesmí přes potřebu odchylovati.

Tato čára šermu pouze u stejně velikých šermířů váhorovnou bude, u šermířů nestejné velikosti však šikmou, z čehož jde, že větší proti menšímu paži z vahorovné poněkud spustit, menší proti většímu však nad tuto pozdvihnout má. Plocha šermu se vede čarou šermu kolmo k půdě a k účelu stejnému slouží.

Strany šermíře. Na šermíři rozeznáváme stranu přední, pravou totiž, protivníku přivrácenou, kterou *vnější* jmenujeme; strana od soka odvrácená slove *nitřní* — na střehu v pravo je strana levá nitřní. Dále rozeznáváme stranu *vrchní* a *spodní*; tyto obě strany pro oba šermíře stejný význam a směr mají, směr prvějších pro oba šermíře jest však opáčný. Sokova vnější strana leží k mé levé, nitřní pak k pravé ruce a tu platí při šermu jako u rohování pravidlem, že se útok jmenuje dle sokovy strany, k níž útok směřuje, dle utknutého a nikoliv dle utykače.

---

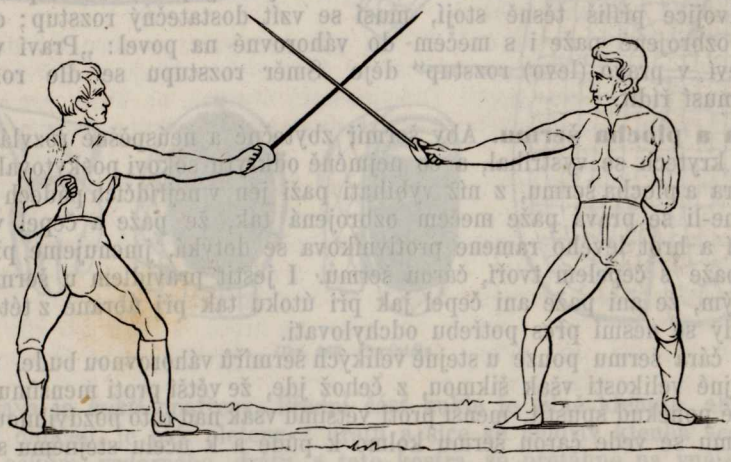
*) To však nikterak nevylučuje možnosť, všeho toho, o co více v šermování na celé tělo uvedeno, též při šermování na paži užíti. I přetlaků, odsmyků atd. dá se užíti u šermování na paži a zde pouze proto o tom pomlčeno, aby stejné věci zbytečně se neopakovaly. Ve spolcích, kde *jen* šermování na paži pěstovati možno, nechť se přenášejí věci ty ze šermování na celé tělo, jak níže vypsáno, na šermování nápažní. My si představovali spolek takový, v němž všickni na paži a pouze pokročilejší na celé tělo šermují — pak by přílišné rozšíření šermování na paži vadou bylo a cvičenci by nikdy k šermování na celé tělo se nedostali.

Polohy paže. Nachází-li se paže v ploše šermu, pak tuto polohu její *střední* jmenujeme, šineme-li ji z polohy této od těla na pravo, přecházíme v polohu *vnější* a naopak v polohu *nitřní*, když ji na levo k tělu vedeme. Je-li paže u váhorovné, říkáme, že nachází se v poloze *rovné*, z kteréžto ji ve *strmou* zvedáme a ve *svislou* spouštíme.

Polohy pěstě. Podle toho, která část pěstě *nahoře* se nachází, rozeznáváme čtvero hlavních poloh pěstě a nazýváme je: *malíkovou*, *hřbetní*, *palcovou* a *dlanní*. Mimo tyto základní polohy nutno lišit ještě polohy *příčné*: mezi malíkovou a hřbetní *malíkovou příční*, mezi hřbetní a palcovou *hřbetní příční*, mezi palcovou a dlanní *palcovou příční* a konečně mezi dlanní a malíkovou ještě *dlanní příční*.

Jelikož ale vytasivše meč, máme pěst původně v poloze malíkové příční, totiž mezi malíkovou a hřbetní, jmenujeme obě tyto polohy hřbetní a malíkovou *poloky přímné*, ostatní pak, v něž teprv otáčením pěstě přicházíme, *polohy točité*.

Polohy čepele. Jako u paže tak i u čepele rozeznáváme polohu *střední*, *vnější* a *nitřní*. V poloze *střední rovné* nachází se čepel váhorovný, ani ven, ani dovnitř nepošinutý. Dále pak říkáme, že čepel jest v poloze *vztyčné*, když hrot leží výše než jílec, a v poloze *sklopné*, když tenčí níže než hrubí se nachází.



Obr. 470. Střeh.

Střeh (obr. 470.). U střeh se přechází ze srazu odkročením levé nohy v zad zevnitř, a to sice co možná daleko. Levé šlapadlo hledí v levo v bok, pravé v před zevnitř, kolena jsou natažena, tělo vzpřímeno a k levé straně otočeno, levá paže spočívá svou pěstí mezi oběma lopatkama na zádech a hlava proti sokovi hledí. Pravá paže se pozdvihne natažena do výše ramene, tak že váhorovně v před proti sokovi a něco málo k pravé straně ven leží. Pěst nalezá se v poloze hřbetní, meč svým lukem a ostřím hledí k pravé straně, oba sokové pouze plosky svých čepelů vidí. Poloha čepele je vztyčná, tak že čepel v úhlu méně 45° od váhorovné vystupuje a oba meče protivníkův v polovici čepelů svými břity se dotýkají. Hled obrácen k pěsti sokově, kterou nikdy opustiti nesmí.

Rozstup obou soků se opraví, kdykoliv během šermování ze svých míst se pohnuli tím, že se pravé paže s meči váhorovně proti sobě natáhnou a pak se sokové přiblíží neb oddálí od sebe, až hrot sokovi právě do polovice předloktí sahá. Rozstup ten nazýváme tu středním.

Při šermování na paži pouze tohoto střehu užíváme a proto zde ostatních střehů mlčením pomíjíme, vypsání jejich pro šerm na celé tělo ponechávajíce.

Útok. Útok na paži sokovu dvojím hlavně způsobem provést možno: *sekem* a *řezem*. V obou těchto druzích zahrnují se všechny způsoby útoku.

Sek je švižný, mrštný pohyb paže a meče, při němž účelem nám jest, ostřím neb hřbetem zasáhnout a poranit protivníka, aby k dalšímu boji neschopným se stal. Sekat se smí pouze tenčím neb hrotem, aby sek co možná nejvíce švihu nabyl a co nejdelšího dosahu měl; ploskem sekat neradno, protože se meč velmi snadno přerazí a sek takový také nižádného důrazu nemá.

Řez povstává, když nataženou paži rychle k tělu svému přitahujeme, ji silně ohybajíce a tím pohybem sokovu paži hřbetem meče řízneme.

Sek pravidlem břitem a jen výminkou hřbetem, řez pak vždy hřbetem činíme.

Úbrana. Jediná bezpečná a dovolená úbrana je *kryt*. Krytem zachytáme sokův meč dřív než dopadne na naši paži. Při krytu musíme zachytit protivníkův čepel svým mečem a to v úhlu utvořeném hrubím čepele a štítkem. Jak sek tak kryt je určitý ohraničený pohyb a musí se v úzkých mezích čáry a plochy šermu pohybovat. Při krytu nesmíme hledat čepel protivníkův, bloudí-li — neb jít mu vstříc, zmeškal-li — nikoliv; my přejdeme do polohy krytu a setrváme v ní pokud sek nedopadl, bezpečni při tom jsouce, že při dobrém krytu se sokovi nepodaří zasáhnout nás sekem, který kryjeme.

Velmi nečestná a proto nedovolená úbrana jest *únik*. Kdo zlozvyku tomu podlehá, uhýbá se rychlým ohnutím své paže sokovu útoku a sek jeho minout nechaje používá odkrytu protivníka k vlastnímu útoku. S takovým úskočným šermířem nerádno šermovat, podobá se loupežníku, který z úkrytu svého na bezpečného pocestného se vrhá: sám pořád útok činí, sokovu útoku však místa nedává.

Odkryty. Na střehu stojíce můžeme všechny útoky krytem snadno zmařit; je-li však střeh nesprávný, tak že k některému krytu příliš dalekou cestu máme a velikou část paže seku poskytujeme: stranu tu odkrytou nazýváme — a tam má vždy směřovat útok. Je-li sokova paže příliš vysoko a meč strmý, poskytuje nám odkryt spodní; je-li jeho paže dovnitř šinuta a meč nízký, vně a vrch nám odkrývá; je-li konečně příliš ven oddálena, tu v odkrytu nitřním se nachází. Všech odkrytů se musíme co nejbedlivěji vystříhati, neb tím již seky protivníka maříme, příležitosti k nim mu neposkytujíce.

1. **Seky.**

Každý sek koná se pohybem záručí a proto je záručí hlavním činitelem při šermování, od jehož volné pohyblivosti lehkosť seků a jistota jich dopadu závisí.

Pohyb pěstě v záručí je čtverý. Bereme-li za základ paži v před nataženou v poloze hřbetní, můžeme pěstí *klopit vzhůru*, *dolů*, *v pravo* a *v levo*. Z klopení těch dá se utvořit *kroužení* pěstí a z těchto pěti elementů sestavujeme všechny pohyby k šermování potřebné.

Každý sek sestává ze dvou částí: z *nápřahu* a *dopadu*; nápřahem nabývá sek síly a ráznosti, dopadem pak cíle svého dochází a obé se pohybem pěstě prostředkuje. Nápřah povstává klopením vzhůru neb dolů a kroužením, dopad se seku dodá klopením v pravo (při seku břitem) a v levo (při seku hřbetem). *Směry* seků rozeznáváme dle toho, ve které poloze pěstě sek dopadá; a jako máme čtyř hlavních a tolikéž vedlejších poloh pěstě, máme též tolik směrů, jež také na *hlavní* a *příční* dělíme.

Směry hlavní jsou:

a) *vrchní*, s hora kolmě dolů,

b) *vněšní*, od levé strany váhorovně k pravé *),
c) *spodní*, s dola kolmě nahoru,
d) *nitřní*, od pravé strany váhorovně k levé.

Mezi hlavními těmito směry, které kříž stojatý tvoří, nalezají se směry příční, kříž ležatý tvoříce:

e) *vrchní příční*, mezi vrchním a nitřním,
f) *vněšní příční*, mezi vněšním a vrchním,
g) *spodní příční*, mezi spodním a vněšním,
h) *nitřní příční*, mezi nitřním a spodním.

Všemi zde naznačenými směry vedeme seky na paži protivníkovu a seky ty jmenují se dle směru, kterýmž jsou vedeny.

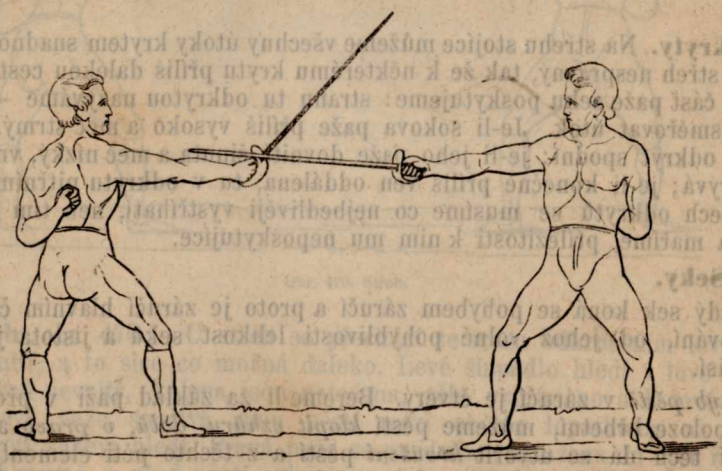
Máme tedy *seky hlavní*: *Vrch*, *vně*, *spod*, *nitř*; *seky příční*: *vrch příč*, *vně příč*, *spod příč* a *nitř příč*.

U výpisu jednotlivých seků obmezíme se na seky skutečně užívané a výhodné, vytkneme pak u každého krátce ale podrobně cíl seku, cestu hrotu, polohu paže, pěstě i čepele, vše vzhledem k šermíři jmenujíce.

1. *Spod.* Cíl seku: prsty; cesta hrotu vzhledem k sobě: do vnitř, dolů (pěsť do polohy malíkové) a kolmo vzhůru; poloha paže: rovná střední; výška pěstě: po prsa; poloha pěstě při dopadu seku: malíková; poloha čepele: vztyčná střední; dívá se na sokovu pěsť: přes čepel.

2. *Spod příč.* Cíl: prsty; cesta hrotu: dovnitř, dolů (pěsť do polohy malíkové příční) a šikmě k pravé straně vzhůru; poloha paže a výška pěstě jako u 1.; poloha pěstě: malíková příční; poloha čepele a dívání se jako u 1. Sek tento je kratší než prvý a proto též užívanější, též snadněji se provádí.

3. *Vně.* Cíl: předloktí; cesta hrotu: dovnitř, dolů do váhorovné a ven k paži sokově; poloha paže: rovná nitřní; výška pěstě: po rameno; poloha pěstě: hřbetní; poloha čepele: rovná vněšní; dívá se: na straně vněšní.



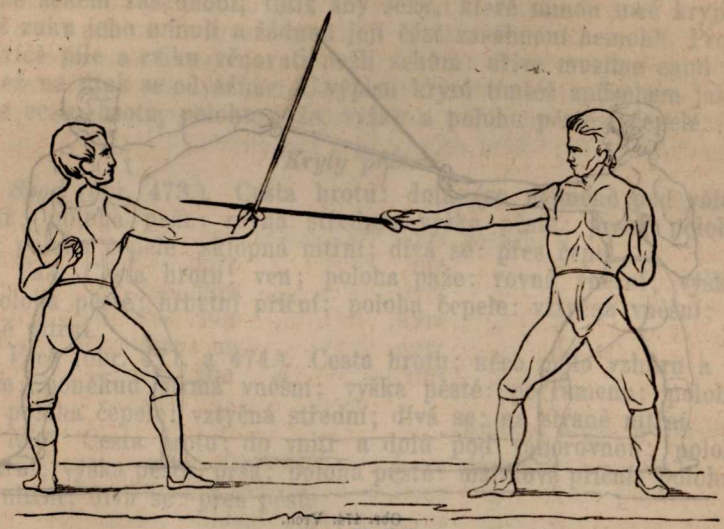
Obr. 471. Vrch.

4. *Vrch* (obr. 471.). Cíl: předloktí a pěsť: cesta hrotu: do vnitř, vzhůru (pěsť do polohy palcové) a kolmo dolů; poloha paže: rovná nitřní; výška pěstě: po bradu; poloha pěstě: palcová; poloha čepele: sklopná vněšní; dívá se: na straně vněšní.

---

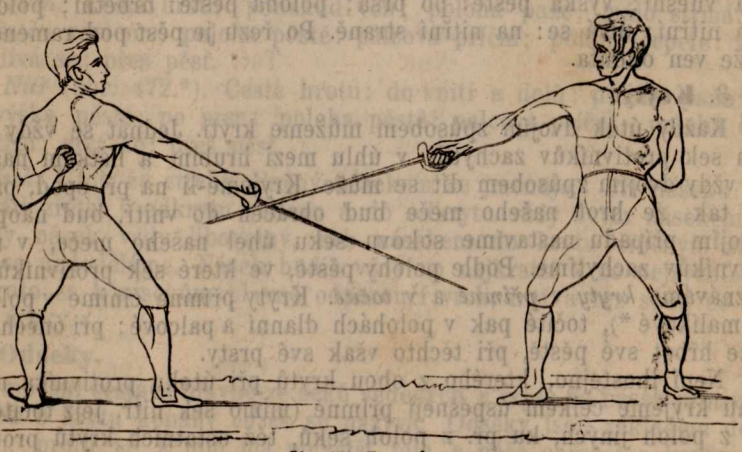
*) Pojmenování toto samo se nám udá, pomyslíme-li si soka proti sobě stojícího a vzpomeneme-li si, co o stranách šermíře bylo výše řečeno. Směr jde ku pravé, tedy vněšní straně sokově. Totéž platí v opak pro směr nitřní.

5. *Nitř* (obr. 472.). Cíl: předloktí a prsty; cesta hrotu: vzhůru, ven, dolů do váhorovné a dovnitř — seče se hřbetem; poloha paže: rovná vnější; výška pěstě: po prsa; poloha pěstě: hřbetní; poloha čepele: rovná nitřní; dívá se: na straně nitřní.



Obr. 472. Nitř.

6. *Ze spod* (obr. 473.). Cíl: prsty; cesta hrotu: obloukem vzhůru, ven a dolů do kolmé pod pěsť sokovu (pěsť do polohy palcové), pak kolmo vzhůru — seče se hřbetem; poloha paže: rovná střední; výška pěstě: po prsa; poloha pěstě: palcová; poloha čepele: vztyčná střední; dívá se: přes čepel.

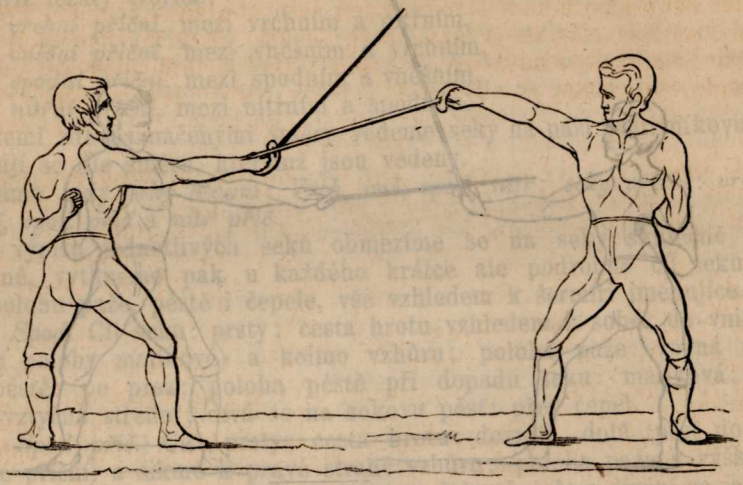


Obr. 473. Ze spod.

2. Řezy.

Řez je opak seku; kdežto při seku paži napínáme, abychom soka dosáhli, musíme paži při řezu ohnout, abychom hřbetem hrotu jeho paži říznout mohli. Řez se dělí na dvě části: v prvé části přivádíme paži i čepel do takové polohy, abychom v druhé části pouze ohnutím paže mohli řez provést. Řezy se hodí co velmi rychlý a krátký útok v příhodný odkryt zvlášť řez spod a nitř — pak se jich hlavně co předseků užívá.

1. *Vrch* (obr. 474.). Cíl jako u seku; cesta hrotu: dolů (pěsť do polohy malíkové) a k sobě; poloha paže: střední strmá; výška pěstě: po čelo; poloha pěstě: malíková; poloha čepele: sklopná střední; dívá se: na nitřní straně. Po vykonaném řezu nalezá se pěsť vedle čela a celá paže je vzhůru ohnuta.



Obr. 474. Vrch.

2. *Spod.* Cíl: prsty; cesta hrotu: dolů pod pěsť sokovu (pěsť do polohy palcové), nahoru a k sobě; poloha paže: střední rovná; výška pěstě: po prsa; poloha pěstě: palcová; poloha čepele: vztyčná střední; dívá se: přes čepel. Po řezu je pěsť pod ramenem u prsou a paže na zad ohnuta.

3. *Nitř.* Cíl: prsty a předloktí; cesta hrotu: dovnitř dolů, ven vzhůru, dovnitř (celý tento pohyb obloukem v podobě šestky) a k sobě; poloha paže: rovná vněšní; výška pěstě: po prsa; poloha pěstě: hřbetní; poloha čepele: rovná nitřní; dívá se: na nitřní straně. Po řezu je pěsť pod ramenem u prsou a paže ven ohnuta.

3. **Kryty.**

Každý útok dvojím způsobem můžeme krýti. Jednáť se vždy o to, abychom sek protivníkův zachytili v úhlu mezi hrubím a lístkem našeho meče, a to vždy dvojím způsobem dít se může. Kryjeme-li na př. spod, pak můžeme krýt tak, že hrot našeho meče buď obrácen do vnitř, buď naopak ven — v obojím případu nastavíme sokovu seku úhel našeho meče, v němž čepel protivníkův zachytíme. Podle polohy pěstě, ve které sek protivníkův kryjeme, rozeznáváme *kryty* v *přímné* a v *točité*. Kryty přímné činíme v poloze hřbetní neb malíkové *), točité pak v polohách dlanní a palcové; při oněch vidí šermíř pouze hřbet své pěstě, při těchto však své prsty.

Není lhostejno, kterého z obou krytů při útoku protivníka užíváme, ze střehu kryjeme celkem úspěšněji přímně (mimo sek nitř, jejž točitě kryjeme), však z poloh jiných, ku př. z poloh seků, též ostatních krytů proti odsekům velmi výhodně možno užít.

Kryt se jmenuje dle seku, který tím kterým krytem maříme. Máme tedy pro pojmenování krytů názvy stejné jako u seků: kryt spod, vně, vrch a nitř,

*) Viz, co o polohách pěstě výše řečeno str. 536. Polohy točité své jmeno odtud berou, že z původní polohy malíkové příční, do níž při vytasení meče přímo přicházíme, dříve pěsť otočiti musíme, než se v některé z točitých poloh pěstě nalezáme.

a pro rozeznání krytů přímných a točitých připojíme vždy spod přím., spod toč., vrch toč atd. Seky stejného směru a cíle stejně se kryjí; tak na př. spod příč, spod, ze spod a řez spod stejným krytem spodním kryjeme. Vždy jen k tomu co nejbedlivěji hleděti nutno, aby žádnou část ani pěstě ani paže nebylo lze sekem zasáhnout, totiž aby seky, které minou meč kryjícího šermíře, též ruku jeho minuli a žádnou její část zasáhnout nemohli. Proto nutno, krytům více píle a cviku věnovati nežli sekům: dříve musíme sami býti bezpečni, než na útok se odvážíme. U výpisu krytů tímtéž způsobem jako u seků popíšeme cestu hrotu, polohu paže, výšku a polohu pěstě i čepele.

Kryty přímné.

1. *Spod* (obr. 473.). Cesta hrotu: dolů (co nejméně pod váhorovnou) a dovnitř; poloha paže: rovná střední; výška pěstě: prsa; poloha pěstě: hřbetní; poloha čepele: sklopná nitřní; dívá se: přes čepel.

2. *Vně.* Cesta hrotu: ven; poloha paže: rovná vněšní; výška pěstě: prsa; poloha pěstě: hřbetní příční; poloha čepele: vztyčná vněšní; dívá se: na straně nitřní.

3. *Vrch* (obr. 471. a 474.). Cesta hrotu: něco málo vzhůru a ven; poloha paže: poněkud strmá vněšní; výška pěstě: po rameno; poloha pěstě: hřbetní; poloha čepele: vztyčná střední; dívá se: na straně nitřní.

4. *Nitř.* Cesta hrotu: do vnitř a dolů pod váhorovnou; poloha paže: rovná nitřní; výška pěstě: prsa; poloha pěstě: malíková příční; poloha čepele: sklopná nitřní; dívá se: přes pěsť.

Kryty točité.

1. *Spod.* Cesta hrotu: ven a dolů (pěsť do polohy palcové příční); poloha paže: svislá nitřní; výška pěstě: po pás; poloha pěstě: dlanní; poloha čepele: sklopná vněšní; dívá se: přes pěsť.

2. *Vně.* Cesta hrotu: dovnitř, dolů a ven; poloha paže: rovná vněšní; výška pěstě: rameno; poloha pěstě: dlanní příční; poloha čepele: sklopná vněšní; dívá se: na straně nitřní.

3. *Vrch.* Cesta hrotu: poněkud ven; poloha paže: málo strmá nitřní; výška pěstě: rameno; poloha pěstě: palcová příční; poloha čepele: vztyčná vněšní: dívá se: přes pěsť.

4. *Nitř* (obr. 472.*). Cesta hrotu: do vnitř a dolů; poloha paže: nitřní rovná; výška pěstě: po prsa; poloha pěstě: palcová příční; poloha čepele: strmá nitřní; dívá se: přes pěsť.

Násek. Útok ze střehu činěný násekem se jmenuje. Při náseku hlavně nutno bráti zřetel k odkrytu sokovu a do odkrytu vždy svým násekem čeliti. Není tedy násek vždy libovolný, neb násekem do krytu činěným žádného úspěchu se nedoděláme. Násek budiž vždy co nejkratší a co nejrychleji proveden, proto se k násekům hlavně odporoučí vrch, nitř a řez spod co krátké a pádné útoky.

4. Odseky.

Šermování sestává hlavně ze seků vedených *z krytu* na násek protivníkův; takový sek z krytu konaný *odsek* se nazývá. Odseky jsou základem dobrého šermování, proto se k ním má největší píle a péče obracet a každý šermíř má bez rozmyšlení a okamžitě si být vědom sledu odseků na náseky s příslušnými kryty.

Též u odseků není dokonce lhostejno, kterého odseku na nějaký násek užíváme, vždy musíme zachovat pravidlo, aby odsek byl *příruční* — totiž aby co možno byl odsek pouze pokračováním pohybu krytu na násek, a s krytem tím tedy aby mohl v jediný celistvý pohyb splynout. Tím se odseku dostane

*) Čepel kryjícího na obrazci poněkud příliš strmý.

překvapující rychlosti a pádnosti *). Dále k tomu hleděti nutno, aby byl odsek *krátký*, totiž aby cesta hrotu mezi polohou krytu a dopadu odseku nebyla příliš dlouhá. Tím by odsek se stal rozvláčným a mezera mezi násekem a odsekem byla by příliš dlouhá. Z toho plyne nutnosť, aby se šermovalo v obloucích neb kruzích co nejmenších a nikoliv ve velikých kolech neb dokonce hranatě či rohatě, neb zarážením a náhlým měněním směrů se mnoho času ztrácí, pak jsou také pohyby takové hranaté a ostré na ujmu kráse celého šermování. Konečně je třeba, užívat odseků jen těch, které *do odkrytu* sokova čelí. Každý jiný odsek byl by bezúčelný a neúspěšný. Proto zde podáváme výbor odseků, které snadno a s úspěchem sečeny býti mohou:

Odseky z krytů přímných.

1. Násek spod **), odsek vně.
2. „ vně, „ vrch.
3. „ vrch, „ vrch.
4. „ vrch, „ nitř.
5. „ vrch, „ ze spod.
6. „ nitř, „ nitř.

Odseky z krytů točitých.

1. Násek spod, odsek vrch.
2. „ spod, „ řez nitř.
3. „ vně, „ spod.
4. „ vrch ***), „ spod příč.
5. „ nitř, „ vrch.
6. „ nitř, „ spod.
7. „ řez nitř, „ vně.

Odseky na odseky.

Jestli dále po krytém odseku opět odsečeme, vzniká tím odsek na odsek.

Násek.	*Kryt.*	1. *Odsek.*	*Kryt.*	2. *Odsek.*	*Kryt.*
1. Spod.	Přím.	Vně.	Toč.	Spod příč.	Přím.
2. Spod.	Toč.	Vrch.	Přím.	Vrch.	Přím.
3. Spod.	Toč.	Řez nitř.	Přím.	Nitř.	Toč.
4. Vně.	Přím.	Vrch.	Přím.	Nitř.	Toč.
5. Vně.	Toč.	Spod příč.	Přím.	Vrch.	Přím.
6. Vrch.	Přím.	Vrch.	Přím.	Ze spod.	Přím.
7. Vrch.	Přím.	Nitř.	Toč.	Vrch.	Toč.
8. Vrch.	Přím.	Nitř.	Toč.	Spod příč.	Přím.
9. Vrch.	Přím.	Ze spod.	Přím.	Vně.	Toč.
10. Nitř.	Přím.	Nitř.	Toč.	Vrch.	Toč.
11. Nitř.	Toč.	Vrch.	Toč.	Spod příč.	Toč.
12. Nitř.	Toč.	Spod.	Přím.	Vně.	Toč.
13. Řez nitř.	Toč.	Vně.	Toč.	Spod.	Přím.

---

*) Za příklad zde sloužiž: na násek vrch po krytu přímném odsek nitř (hřbetem). Kryjící šermíř ve svém pohybu krytu vrchního neustane, nýbrž pokračuje bez ustání hned v seku nitřním, tak že odsek po náseku s bleskovou rychlostí dopadá. Právě tak na násek nitř po krytu točitém odsek spod — točitý nitřní kryt leží již v pohybu seku spodního.

**) Násek nemusí být právě sek spod, též na ze spod neb řez spod co násek sleduje stejný odsek.

***) Točitý kryt vrchní podmiňuje násek s vysokým nápřahem; užitek tohoto krytu jeví se teprv u odseků na odseky — viz tyto č. 3. a 4.

Není zde místo, aby se vyčerpaly všechny možné kombinace, musí se to píli a vynalezavosti šermířově přenechati — hlavní rysy odseků zde podány a málo bude případů, kde se s vypsanými zde kombinacemi nevystačí. Pro učení a cvičení je výběr dostatečný.

5. **Dvojseky.**

Kryje-li protivník náš násek a liknavě odsekává, tu se užívá druhého seku co dvojseku před odsekem sokovým. Když ale protivník náš v odsekání je rychlý a zběhlý, není radno užívat dvojseků, poněvadž obyčejně druhý náš sek s odsekem sokovým soudobně dopadá v odkryt, a tím oba šermířové se raní na vzájem. Proti dvojseku nutno krýt oba seky protivníkovy.

Prvý sek.	*Kryt.*	*Druhý sek.*
1. Spod.	Přím.	Vrch.
2. Spod.	Přím.	Vně.
3. Vně.	Přím.	Spod.
4. Vně.	Toč.	Vrch.
5. Vně.	Toč.	Nitř.
6. Vrch.	Přím.	Spod příč.
7. Vrch.	Přím.	Nitř.
8. Nitř.	Toč.	Vrch.

6. **Záludy.**

Nedosekne-li se při dvojseku prvý sek, tak že jen druhý sek dopadá, vzniká *zálud.* Ten se skládá ze dvou částí: z prvé, v níž pouze naznačíme, že některý sek provést chceme — tu *pohrozem* nazýváme; druhou tvoří dosek, kterým utykáme soka, když byl kryl sek pohrozem naznačený.

Záludu užívati vhodno co náseku, buď za tím účelem, abychom soka donutili k odkrytu, poněvadž při záludu musí proti pohrozu se krýt — na protivné straně tedy se odkrývá, aneb když pozorujeme, že protivník se zúmyslně nápadně odkrývá a nás jaksi k určitému náseku svádí, obyčejně se za takovým zúmyslným odkrytem skrývá nějaká lesť a tu zmařiti se pouze záludem daříva. Do odkrytu se učiní pohroz, dosek ale jinam dopadá.

U záludu nemusí se šermíř spokojit pouze jediným záludem, též dvou i více záludů užít možno, když jeden pohroz by k cíli nevedl. Vždy však nutno k tomu pozornosť obrátit, aby pohrozy nebyly zbytečně rozvláčnými; pohyb u pohrozu budiž vždy stručný, ale vždy dostatečný ku poznání seku, kterým sokovi hrozíme. Mnohonásobné a zbytečné hrození stává se snadno nebezpečným pro utykače, neb pohrozem se šermíř také odkrývá a sokovi se tu naskytá příležitosť, rychleji násek provést než dosek záludu dopadne.

Záludy s jednoduchým pohrozem.

Pohroz.	*Kryt.*	*Dosek.*
1. Spod.	Přím.	Vrch.
2. Spod.	Přím.	Řez vrch.
3. Spod.	Toč.	Řez nitř.
4. Vně.	Přím.	Řez nitř.
5. Vně.	Toč.	Vrch.
6. Vrch.	Přím.	Spod.
7. Vrch.	Přím.	Vně.
8. Vrch.	Přím.	Nitř.
9. Nitř.	Toč.	Vrch.
10. Nitř.	Toč.	Spod příč.

Záludy s dvojím pohrozem.

1. *Pohroz.*	*Kryt.*	2. *Pohroz.*	*Kryt.*	*Dosek.*
1. Spod.	Přím.	Vrch.	Přím.	Spod.
2. Vrch.	Přím.	Nitř.	Toč.	Vrch.
3. Nitř.	Toč.	Vrch.	Přím.	Nitř.

Mezi nejúspěšnější záludy patří *seky kružné*, u kterýchž se opíše před dosekem buď část kruhu, neb celý kruh; ano i více kruhů doseku může předcházet. Vznik svůj berou tím, že se pohrozí několik seků po sobě ve stejném směru dle sebe ležících, ku př. nitř, ze spod, spod příč a vně — dosek na vrch; aneb opáčným směrem vně, spod, nitř a vrch, — dosek na vně.

A poněvadž pouze oba tyto protivné směry: ku pravé a k levé straně máme — můžeme pouze dva kružné seky rozeznávat. Prvý se zove *sek kružný přešvihem*, když nejprvé nitř pohrozíme — druhý *sek kružný zbočením*, když vně, spod atd. hrozíme. U přešvihů budiž dosek buď vně, vrch neb nitř po jediném neb po půldruhém kruhu i po více kruzích; při zbočení se dosekne vně příč neb spod příč. Opětovaný kruh kroužením nazýváme — kroužení zvlášť co výborný cvik záručí se odporoučí a též bez soka cvičiti se může.

7. **Předseky.**

Proti dlouhému a rozvláčnému seku neb opětovanému záludu možno s úspěchem užít *předseku*, seku to kratšího nežli je násek protivníka. Předsek musí být velmi krátký a rychlý sek neb řez, aby dříve dopadl, nežli násek sokův. Jiný nutný požadavek předseků je ten, že se musí s předsekem vždy pojit únik — násek protivníkův má i po našem předseku naši paži minout.

Násek.	*Předsek.*
1. Vně.	Řez vrch.
2. Vrch.	Vrch úhlem *).
3. Nitř.	Řez vrch.
4. Nitř.	Řez nitř.
5. Ze spod.	Řez nitř.

Šermování na celé tělo.

O zbrani a chránidlech již výše s dostatek promluveno; *nastoupení* děje se týmže spůsobem, jako u šermování na paži, jen že zde nutno, aby leví učinili čtyři kroky v před, poněvadž rozstupu většího třeba.

Střeh. Ze srazu ohnou se obě kolena, pravá noha vykročí o dvojnásobnou délku chodidla v před, obě kolena tvoří tupé úhly, pravá holeň stojí kolmo, levá tak, že kolmá čára od kolena vedená na špičku nohy dopadne; trup zpříma, levá pěsť mezi lopatkami, tak že levá paže a prsty jsou před seky protivníka chráněny. Tíže těla na levé noze spočívá, tak že pravou nohu pozvednouti možno, aniž by přišel cvičenec z rovnováhy. Aby cvičitel se přesvědčil o pravidelném postoji cvičence, velí „pravou nohu pozvednout,“ načež cvičenci se navrátí podupem pravé nohy na střeh.

a) *Postupy a odstupy.* K přiblížení se k protivníku za příčinou útoku, a oddálení se od něho pro vlastní obranu slouží rozličné způsoby postupování a odstupování, které dle vydatnosti a rychlosti seřaděny buďtež.

1. *Předhyb, odhyb.* Předhyb děje se náponem levé a silnějším ohnutím pravé nohy, odhyb náponem pravé a ohnutím levé nohy — trup zůstává ale vzpřímen.

2. *Posun, odsun.* U posunu šine se pravé chodidlo o vlastní svou délku ku předu, levé též, tak že chodidla původní svou vzdálenosť zachovají. U odsunu zprvu levá, pak pravá noha o délku chodidla v zad ustoupí.

3. *Výpad, odkrok.* Výpad koná se ze střehu v před ve dvou dobách; v prvé se napne levá noha, pravá více se ohne, v druhé době se šine pravé chodidlo v před beze všeho šupotu a dupotu. Pravá holeň stojí kolmo, trup

---

*) Vrch úhlem liší se od prostého vrchu tím, že poloha paže je nitřní strmá neb rovná, poloha čepele ale vnější a něco sklopná. — Úhlem sekati je sice úspěšno co do dopadu seku samého, avšak pro přílišné vystoupení paže z čáry šermu a pro veliký odkryt z toho vzniklý není rádno, aby se často užívalo seků úhlem.

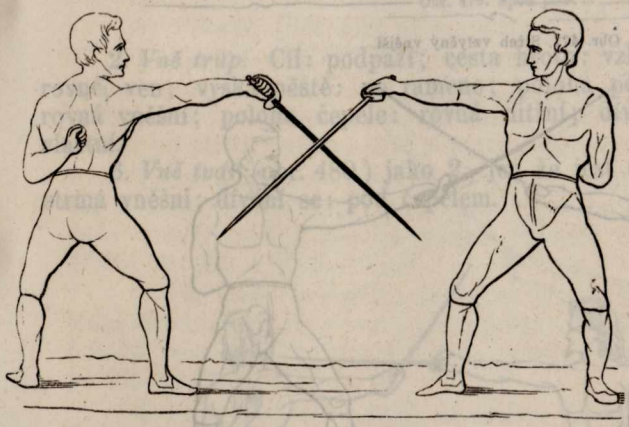
zpříma, levé chodidlo pevně na zemi a nikoliv pouze špičkou. Výpad vždy rychlým náponem levé, nikdy však pouhým výkrokem pravé nohy se děje, tak že levou nohu za pero považovati můžeme, jež vymrštěním svým celé tělo bleskorychle ku předu šine. Z výpadu vracíme se na střeh z počátku též ve dvou dobách; v prvé pravá noha se napne, levá ohne, v druhé době pravá pata odrazí a v stoj střežný podupem se navrátíme. Odkrok záleží v tom, že ze střehu pravá noha za levou se šine, při čemž obě kolena lehce ohnuta jsou a nohy směr, jejž na střehu měly, zachovají. Odkrok slouží hlavně co úbrana proti sekům hlubokým na př. nánožným.

4. *Posun a výpad, odsun a výpad.* Pohyby to vznikající z toho, když k posunu neb odsunu rychle výpad připojíme.

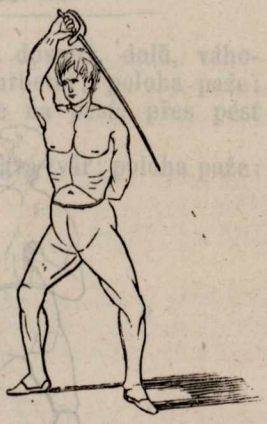
5. *Předskok, odskok.* U předskoku se zprvu levá noha ve sraz k pravé přišine, načež výpad pravé nohy následuje, u odskoku přechází nejprvé pravá noha ve sraz, načež levá na zad se šine a stoj střežný se zaujme.

b) *Polohy střehu.* Postoj střehu, v němž všechny školy šermířské se shodují, svrchu jest vypsán, avšak polohy pěstě, paží a čepele v rozličných školách jsou rozličné. Dle toho rozeznáváme celkem čtvero střehů, jež dle polohy čepele a dle strany, na kterou paže pošinuta jest, pojmenovati chceme, z nichž však při šermování sečmo pouze dvou, totiž I. a III. s výhodou užiti lze jest.

I. *Střeh sklopný vnější* (obr. 475.); pěsť v poloze malíkové, příční, paže v rovné, poněkud strmé, čepel v svisle vnitřní. Výška pěstě (zde jako všude vzhledem k vlastnímu tělu) po oči, výška hrotu (zde jako všude vzhledem k protivníkovi) po bok; na protivníka díváme se na vnitřní straně paže.



Obr. 475. Střeh sklopný vnější.



Obr. 476. Střeh sklopný vnitřný.

II. *Střeh sklopný vnitřný* (obr. 476.); pěsť v poloze malíkové, příční, paže v strmé vnitřní, čepel v svislé vnitřní, pěsť nad čelem, hrot po bok, na soka díváme se pod zaručím.

III. *Střeh vztyčný vnější* (obr. 477.); pěsť v poloze hřbetní, paže v rovné střední, čepel ve vztyčné vnitřní, pěsť zvýší ramena, hrot nad temenem, na protivníka díváme se na straně vnitřní.

IV. *Střeh vztyčný vnitřný* (obr. 478.); pěsť v poloze palcové příční, paže v rovné vnitřní, čepel ve vztyčné vnější, pěsť po rameno, hrot nad temenem, na protivníka přes pěsť se díváme.

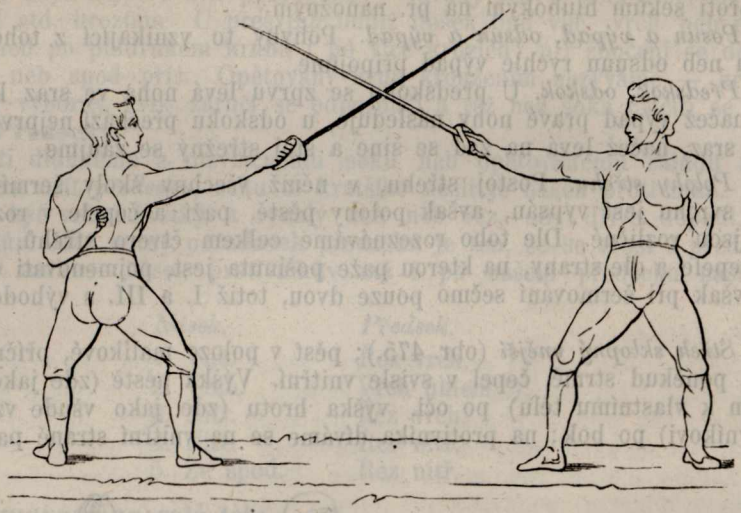
Na střehu paže poněkud ohnutá jest, a čepele středem svým se dotýkají; pouze na střehu II. dotyk tento nemožným jest. Při šermování hlavně na pěsť a jilec protivníka hleděti nutno, poněvadž pouze z obratu pěstě jeho

směr útoku poznati možno; vlastní pěsť a paži nikdy nesmíme postavit tak, aby nám při pozorování soka překážely neb zacláněly.

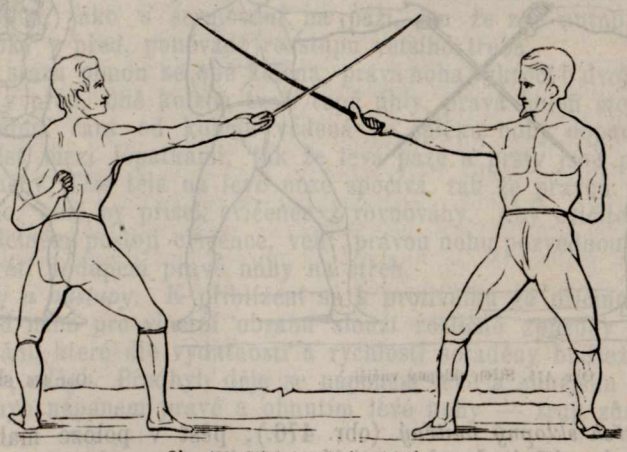
Útok stejným způsobem jako na paži se děje.

Seky rozeznáváme jako u nápažního dle směru v seky základní a příční, o nichž není dále rozšiřovati se třeba.

Dle částí těla, jež sekem utykáme, rozeznáváme pak seky: *náhlavní*, *nátrupní*, *nápažní* a *nánožní*. Posledních není radno co náseků užívati za pří-



Obr. 477. Střeh vztyčný vnější.



Obr. 478. Střeh vztyčný vnitřný.

činou snadného proti nim předseku; ostatně se od trupních nelíší nežli tím, že se vedou níže, a nebudou tudíž zde zvláště vypisovány. Též seků nápažních zde pomíjíme, poněvadž jsme výše obšírně o nich pojednali.

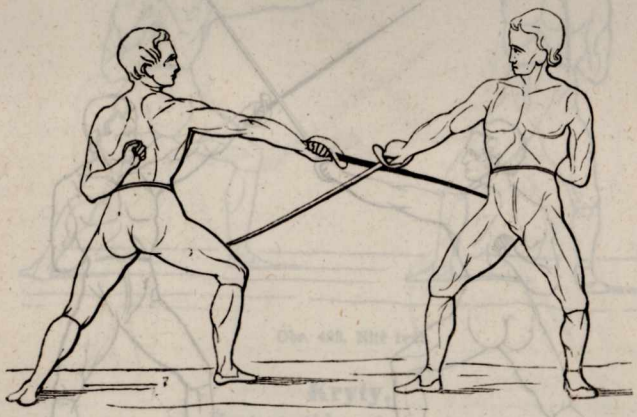
Dle stran čepele rozdělujeme seky na: *stejnostranné*, když sek se děje na oné straně čepele sokova, na níž před sekem se nacházíme a na *různostranné*, při nichž dříve přejíti musíme na stranu druhou, opáčnou.

Konečně ještě *mrsky* od *máchů* rozeznávati nutno. Ony se dějí na nejkratší cestě k tělu sokovu, tyto však sestávají ještě z obloukovitého nápřahu, kterým seku důrazu dodáváme; nápřah dělíme na nitřní, když hrotem ku konci

na nitřní stranu sokovu a na vněšní, když na vněšní stranu jeho přecházíme. Mrsky u nápažních, máchy u nátrupních a náhlavních seků převládají.

Nyní vypíšeme seky na hlavu a trup nejužívanější a skutečně úspěšné:

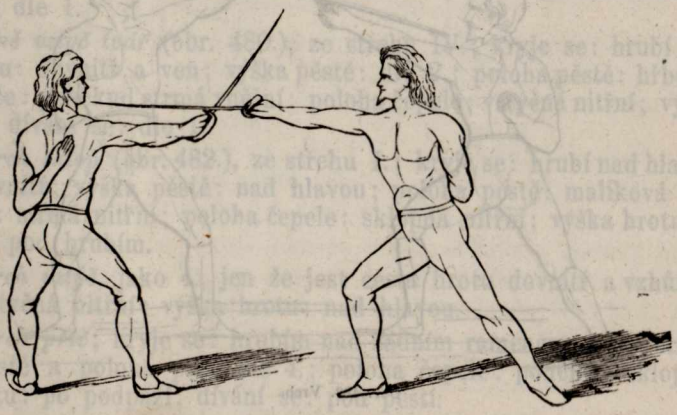
1. *Spod příč* (obr. 479.). Sek tento, jakož i následující čtyry seky dějí se ze střehu IV.; cíl seku prvního jest pravý bok; cesta hrotu (vzhledem k sobě): do vnitř, dolů, šikmě ven a vzhůru; výška pěstě u výpadu (vzhledem k sobě): po rameno; poloha pěstě: malíková příční; poloha paže: rovná vněšní; poloha čepele (vzhledem k sobě): sklopná nitřní; na pěsť sokovu díváme se přes čepel.



Obr. 479. Spod příč.

2. *Vně trup.* Cíl: podpaží; cesta hrotu: vzhůru a dovnitř, dolů, váhorovně, ven; výška pěstě: po rameno; poloha pěstě: hřbetní; poloha paže: rovná vněšní; poloha čepele: rovná nitřní; dívání se na pěsť: přes pěsť vlastní.

3. *Vně tvář* (obr. 480.) jako 2., jen že jest cíl: pravá tvář; poloha paže: strmá vněšní; dívání se: pod čepelem.



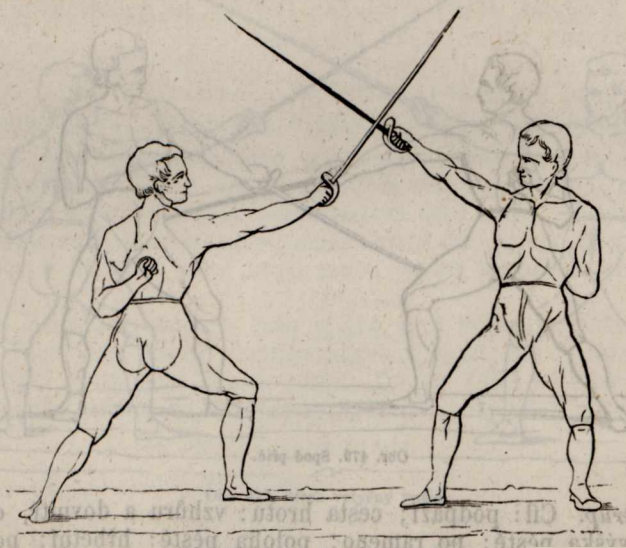
Obr. 480. Vně tvář.

4. *Vně tvář stejnostranný* (obr. 481.). Cíl jako u 3.; cesta hrotu: po otočení ven; výška pěstě: čelo neb podpaží; poloha pěstě: jako u 3.; poloha paže: strmá (svislá), nitřní (nikdy rovná); poloha čepele: rovná (vztyčná) nitřní; dívání se: jako u 3.

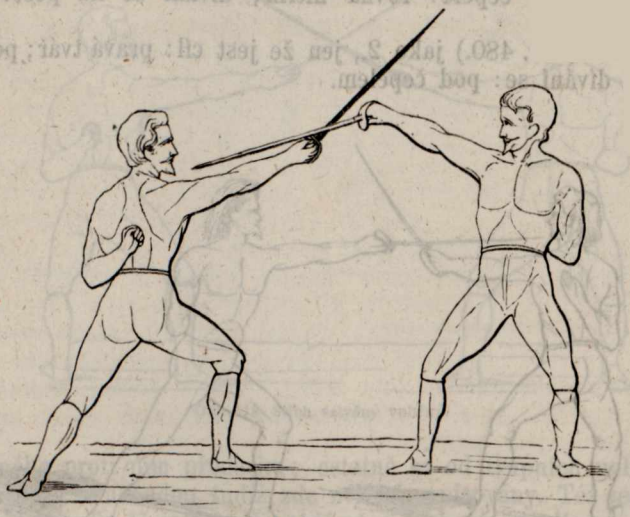
5. *Vně příč stejnostranný*, jako 4., jen že cesta hrotu: po otočení dolů a ven; poloha pěstě: hřbetní příční.

6. *Vrch* ze střehu I. (obr. 482.); cíl: leb; cesta hrotu: dolů, dovnitř vzhůru, kolmě dolů; výška pěstě: po čelo; poloha pěstě: palcová; poloha paže: strmá nitřní; poloha čepele: rovná střední; dívání se: na straně nitřní.

7. *Vrch příč*, ze střehu I.; cíl: levé rameno; cesta hrotu: dovnitř a vzhůru, ven, šikmě dovnitř a dolů; výška pěstě: po rameno; poloha pěstě: palcová; poloha paže: rovná nitřní; poloha čepele: rovná vnější; dívání se: jako u 6.



Obr. 481. Vně tvář stejnostranný.

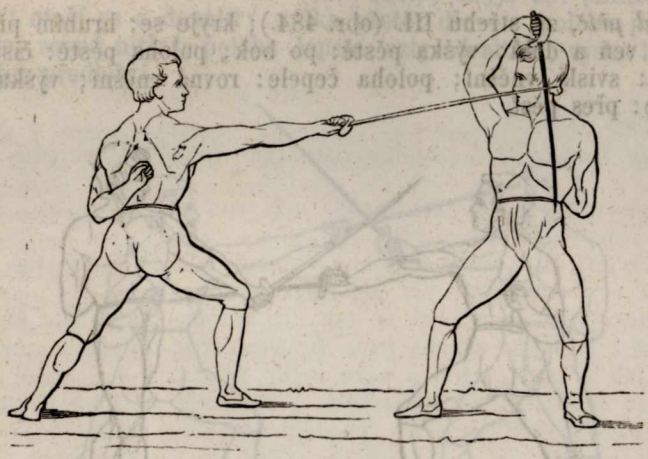


Obr. 482. Vrch.

8. *Nitř tvář* ze střehu III. (obr. 483.); cíl: levá tvář; cesta hrotu: dovnitř, vzhůru, ven a váhorovně dovnitř; výška pěstě: po ústa; poloha pěstě: dlanní; poloha paže: strmá vnější; poloha čepele: rovná nitřní; dívání se: dle 6.

9. *Nitř trup*, ze střehu III.; cíl: koch; cesta hrotu: dovnitř, vzhůru, ven, dolů a váhorovně dovnitř; výška pěstě: po rameno; poloha čepele: sklopná nitřní: ostatní jako u 8.

10. *Nitř příč* ze střehu II.; cíl: levý bok a koch; cesta hrotu: vzhůru, ven, dolů, šikmě dovnitř a vzhůru; výška pěstě: dle 9.; poloha pěstě: dlanní příční; poloha paže: rovná vnější; poloha čepele: sklopná vnější; dívání se: dle 6.



Obr. 483. Nitř tvář.

Kryty.

a) *Kryty náhlavní a nátrupní.*

α) *Přímné.* (Sek činí se s výpadem.)

1. *Spod příč* (obr. 479.), ze střehu III.; kryje se: hrubí před bokem; cesta hrotu: dovnitř a dolů; výška pěstě: po podpaží; poloha pěstě: malíková příční; poloha paže: svislá vnější; poloha čepele: sklopná nitřní; výška hrotu: po střed stehna; dívání se: na straně nitřní.

2. *Vně sklop trup*, střeh II.; kryje se: hrubí před podpažím; cesta hrotu: ven a dolů; výška pěstě: po rameno; poloha pěstě: malíková příční; poloha paže: rovná vnější; poloha čepele: sklopná vnější; výška hrotu: po břich; dívání se: dle 1.

3. *Vně vztyč tvář* (obr. 480.), ze střehu IV.; kryje se: hrubí před tváří; cesta hrotu: dovnitř a ven; výška pěstě: dle 2.; poloha pěstě: hřbetní příční; poloha paže: poněkud strmá vnější: poloha čepele: vztyčná nitřní; výška hrotu: po hlavu; dívání se: dle 1.

4. *Vrch sklop* (obr. 482.), ze střehu I.; kryje se: hrubí nad hlavou; cesta hrotu: dovnitř; výška pěstě: nad hlavou; poloha pěstě: malíková příční; poloha paže: strmá nitřní; poloha čepele: sklopná nitřní; výška hrotu: po čelo; dívání se: pod hrubím.

5. *Vrch vztyč*, jako 4., jen že jest cesta hrotu dovnitř a vzhůru; poloha čepele: vztyčná nitřní; výška hrotu: nad hlavou.

6. *Vrch příč*; kryje se: hrubím nad zadním ramenem; cesta hrotu, výška, poloha pěstě a poloha paže dle 4.; poloha čepele: poněkud sklopná nitřní; výška hrotu: po podpaží; dívání se: pod pěstí.

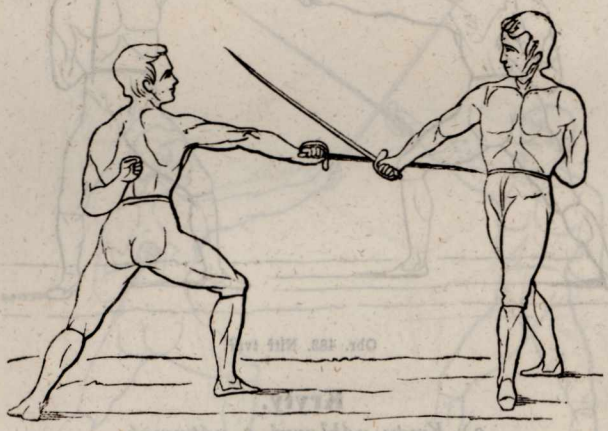
7. *Nitř tvář stretně*, ze střehu III. (obr. 483.); kryje se: před tváří; cesta hrotu: ven, dolů a dovnitř; výška a poloha pěstě, paže a čepele dle 4.; výška hrotu: po střed kochu; dívání se: pod předloktím.

8. *Nitř trup stretně*, ze střehu III.; kryje se: hrubím před zadním ramenem, cesta hrotu: dle 7.; výška pěstě: po týmě; poloha pěstě, paže a čepele: dle 4.; výška hrotu: po bok; dívání se: dle 7.

9. *Nitř příč streiné*, ze střehu III.; kryje se: hrubím před kochem; cesta hrotu: dle 7.; výška pěstě: po rameno; poloha pěstě a čepele: dle 4.; poloha paže: rovná nitřní; výška hrotu: po kyčel; dívání se: přes čepel.

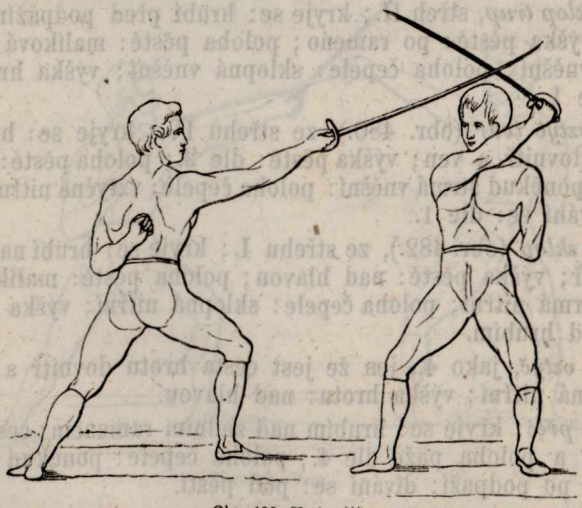
β) *Točité.*

1. *Spod příč*, ze střehu III. (obr. 484.); kryje se: hrubím před bokem; cesta hrotu: ven a dolů; výška pěstě: po bok; poloha pěstě: čistě palcová; poloha paže: svislá vnější; poloha čepele: rovná vnější; výška hrotu: po bok; dívá se: přes pěsť.



Obr. 484. Spod příč.

2.*) *Vně tvář* ze střehu IV. (sek stejnostranný, obr. 481.); kryje se: štítem před tváří; cesta hrotu: ven; výška pěstě: nad hlavou; poloha pěstě: palcová příční; poloha paže: strmá a něco vnější; poloha čepele: strmá vnější; výška hrotu: po rameno; dívá se: na straně nitřní.



Obr. 485. Vrch příč.

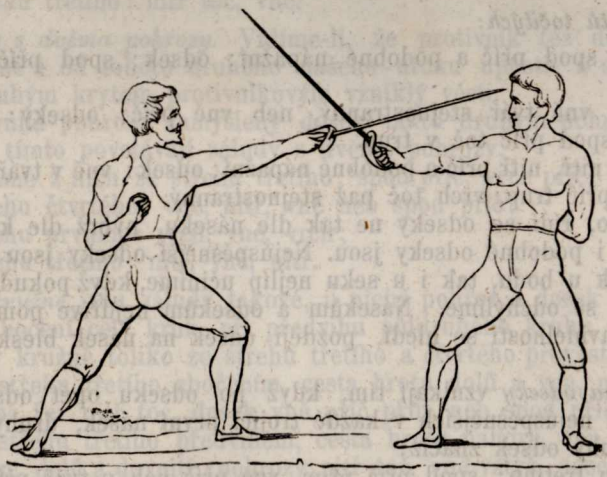
3. *Vně příč tvář*, ze střehu IV.; kryje se: štítkem nad hlavou; cesta hrotu: ven a šikmě dolů; výška a poloha pěstě: dle 2.; poloha paže: strmá nitřní; poloha čepele: dle 2.; výška hrotu: nad hlavou; dívá se: dle 2.

---

*) Odkryt: čepel utknutého váhorovně.

4. *Vrch příč*, ze střehu III. (obr. 485.); kryje se: štítkem před zadním ramenem; cesta hrotu: po otočení ven; výška pěstě: po rameno; poloha pěstě: dlanní příční; poloha paže: něco strmá a nitřní; poloha čepele: vztyčná a vnější; výška hrotu: dle 3.; dívá se: na straně vnější.

5. *Nitř tvář*, ze střehu III. (obr. 486.); kryje se: štítkem pod tváří; cesta hrotu: otočí se a dovnitř; výška pěstě: dle 4.; poloha pěstě: dlanní; poloha paže: rovná nitřní: poloha čepele: vztyčná nitřní; výška hrotu: dle 3.; dívá se: přes předloktí.



Obr. 486. Nitř tvář.

6. *Nitř trup*, ze střehu III.; kryje se: štítkem před kochem; cesta hrotu: dle 5.; výška pěstě: po koch; poloha pěstě: palcová příční; poloha paže: svislá vnitřní; poloha čepele: dle 5.; výška hrotu: po týmě: dívá se: dle 5.

7. *Nitř příč*, ze střehu III.; kryje se: štítkem před břichem; cesta hrotu: dolů a dovnitř; výška pěstě: po břich; poloha pěstě: palcová; poloha paže: dle 6.; poloha čepele: rovná nitřní; výška hrotu: po koch; dívá se: dle 6.

b) *Kryty nožní s odkrokem.*

1. *Vně* ze střehu III.; kryje se: hrubím před stehnem; cesta hrotu: dovnitř, dolů a ven; výška pěstě: po bok; poloha pěstě: malíková příční; poloha paže: svislá vnější; poloha čepele: sklopná nitřní; výška hrotu: po koleno; dívá se: na straně nitřní.

2. *Nitř*, střeh III.; kryje se: dle 1.; cesta hrotu: ven, dolů a dovnitř; výška pěstě: po kyčel; poloha pěstě: dle 1.; poloha paže: svislá nitřní; poloha čepele a výška hrotu: dle 1.; dívá se: přes pěsť.

Náseky. Seky, jimiž protivníka ze střehu utýkáme, náseky jmenujeme. Zjevno, že z každého střehu jen některé náseky úspěšné jsou, a sice:

Ze střehu prvního: vrchní, jenž přímo se kryje; — vrch příč, přím, nátrupní i nápažní; — nitř tvář přím.

Ze střehu druhého: spod příč přím; — vně trup přím; — vnitř příč toč (všechny na trup i na paže).

Ze střehu třetího: spod přím též na paži; — spod příč přím; — vrch příč toč; — nitř tvář toč; — nitř trup toč; — nitř příč toč (v trup i na paži).

Ze střehu čtvrtého: spod toč v trup i paži; — spod příč toč; — vně vztyč v tvář i paži; — vně tvář (stejnostranný) toč.

Odseky. Seky, kterými na násek protivníkův odvětujeme a tudíž ne ze střehu, nýbrž z krytu vedeme, odseky jmenujeme.

a) *Odseky z krytů přímných:*

α) Násek spod, spod příč vně sklop ze střehu druhého neb třetího; odseky: vně příč v tvář přím, nitř tvář přím, nitř páž přím.

β) Násek vně tvář, vztyč a podobné nápažní; odseky: spod příč toč v trup, nitř toč v trup, vrch a ze spod paž.

γ) Násek vrch, vrch příč, nitř, nitř příč ze střehu prvního a podobné nápažní; odseky: spod příč toč v trup, vrch, nitř přím v trup, spod příč toč paž.

b) *Z krytů točitých:*

α) Násek spod příč a podobné nápažní; odsek: spod příč toč v trup neb paž.

β) Násek vně tvář stejnostranný, neb vně příč; odseky: vně v tvář stejnostranný, spod příč toč v trup.

γ) Násek nitř, nitř příč a podobné nápažní; odsek: vně v tvář toč stejnostranný, spod příč trup, vrch toč paž stejnostranný.

Jak vidno, řídí se odseky ne tak dle náseku, nýbrž dle krytu; z podobných krytů i podobné odseky jsou. Nejúspěšnější odseky jsou z krytů nejblíže ležící. Jak u bodu, tak i u seku nejlíp učiníme, když pokud možná málo od čáry šermu se odchýlíme. Násekům a odsekům nejdříve pomalu se cvičí a hlavně k pravidelnosti se hledí, později odsek na násek bleskorychle sledovati musí.

Odseky na odseky vznikají tím, když po odseku opět odsek se vede. U vypočítávání nejúspěšnějších v každé trojici první násek, druhý první odsek a třetí druhý odsek značiž:

Ze střehu třetího: spod příč přím, vně příč neb v tvář přím, nitř příč v trup toč neb ze spod paž.

Ze střehu druhého: vně sklop, nitř v tvář přím, spod příč toč.

Ze střehu čtvrtého: vně v tvář vztyč, spod příč v trup toč, vrch paž toč.

Ze střehu prvního: vrch přím, spod příč trup toč, vrch paž přím; — vrch příč přím, nitř trup přím, spod příč trup toč; — nitř přím, vrch přím, ze spod paž toč.

Ze střehu třetího: spod příč trup toč, vrch paž, spod příč v trup toč.

Ze střehu čtvrtého: vně v tvář vztyč, spod příč v trup toč, nitř trup toč.

Ze střehu třetího: vrch příč trup toč, spod příč trup toč, vrch paž; — nitř trup toč, vně v tvář toč (stejnostranně), spod příč v trup toč; — nitř příč toč, vně v tvář toč (stejnostranně), spod příč toč.

Tento výběr ze všech možných kombinací postačí, když se úplně a důkladně probere; z prvu v pořádku uvedeném, pak z každého střehu násek a dva odseky na vůli se dají. Když pak cvičitel pozoruje, že cvičenci ze střehů jednotlivých rychle a pravidelně sečou, a jistě se kryjí, dovolí jim šermovat volně se seky jednoduchými.

Dvojseky. Nepodaří-li se při náseku aneb odseku sek první, můžeme vésti ihned druhý. Dva seky pak takto rychle za sebou vykonané *dvojsekem* jmenujeme.

Nejúspěšnější jsou ze střehu třetího: spod příč, vrch příč;
ze střehu čtvrtého: vně v tvář, vrch toč;
ze střehu prvního: vrch příč, spod příč;
ze střehu čtvrtého: spod příč, vrch;
ze střehu třetího: nitř toč, spod příč toč.

Záludy. Hrozíce protivníkovi sekem jakýmsi, donucujeme jej k tomu, aby kryl stranu útokem našim ohroženou. Následkem toho sok náš na opáčné straně tím více se odkryje, my pak upustivše od útoku prvního, s tím větším úspěchem odkrytou část utýkati můžeme.

Takovouto lesť šermířskou *záludem* jmenujeme, jenž tedy z dvou částí, totiž z útoku pouze naznačeného čili *pohrozu* a ze seku v odkryt skutečně vedeného čili z *doseku* sestává. Pohroz vždy toliko obratem pěstě a bez dotyku čepele sokova a téměř bodmo se děje, teprva dosek máchem se vykoná. Nejúspěšnější záludy jsou ty, u nichž pohroz a dosek naproti sobě leží; jsouť to

ze střehu třetího: spod příč, nitř tvář;
ze střehu čtvrtého: vně tvář, nitř;
ze střehu prvního: vrch, vně;
ze střehu třetího: nitř toč, vně.

Záludy s dvěma pohrozy. Vidíme-li, že protivník též dosek náš jistě kryje, můžeme i od tohoto druhého našeho útoku upustit a skutečný dosek v odkryt druhým krytem protivníkovým vzniklý vésti.

Po prvním pohrozu zamýšlený dosek takto druhým pohrozem se stává a spůsobem tímto povstávají záludy s dvěma pohrozy.

Vyjímáme z nich ze střehu třetího: spod příč, vrch příč, spod příč;
ze střehu čtvrtého: vně, nitř, vně neb spod příč;
ze střehu prvního: vrch, vně, vrch;
ze střehu třetího: nitř, vně, nitř.

Seky kružné jsou záludy takové, u nichž pohroz a dosek týž směr mají a hrot při zbočení celý kruh, při předvihu půldruhého kruhu opisuje.

Záludy kružné toliko ze střehu třetího a čtvrtého provésti možná a sice:

α) ze střehu třetího zbočením, cesta hrotu dolů a ven, nahoru, dovnitř a ven, pohroz řez nitř toč, dosek vně příč přím neb spod příč toč;

β) ze střehu třetího předvihem, cesta hrotu nahoru, ven, dolů, dovnitř, nahoru a ven, dolů a dovnitř, pohrozy nitř toč, vně vztyč, dosek nitř toč;

γ) ze střehu čtvrtého zbočením, cesta hrotu dolů a dovnitř, nahoru ven, a dovnitř, pohrozy vně vztyč, dosek nitř toč;

δ) ze střehu čtvrtého předvihem, cesta hrotu nahoru, dovnitř, dolů, ven, nahoru, dovnitř a dolů, pohrozy vně vztyč, nitř toč, dosek vně vztyč.

Seky skřížné (křížmáchy) zvané, poněvadž u nich cesta hrotu se křižuje, ležatou osmu tvoříc. Rovněž jak záludy kružné jsou skřížné ze střehu třetího a čtvrtého provedlivé. Vždy předvihem se dějou a sice

ze střehu třetího: cesta hrotu nahoru a ven, dovnitř, dolů a pak šikmě nahoru a ven, pohroz nitř toč, dosek spod příč toč;

ze střehu čtvrtého: cesta hrotu nahoru a dovnitř, dolů, ven, dolů a šikmě nahoru a dovnitř, pohroz vně vztyč, dosek nitř toč. Rozumí se, že záludů jak obyčejných tak i kružných a křížných netoliko co náseků, ale i co odseků užívati možno; vlastní čepel při celém pohybu čepele sokova dotknouti se nesmí.

Přetlaky.

Jestliže prostředky právě uvedenými protivníka lstí k odkrytu donucujeme, tak spůsoby následovními násilím jej odkrýváme. Pokud se přetlaků týče, stává se odstranění čepele protivníkova lehkým tlakem, načež ihned v odkryt takto spůsobený sek se vede, pakli by ale tento se nepodařil, ještě sek druhý. Jelikož předpokládati můžeme, že přetlakem protivník do rozpaků se přivedl, možná první sek toliko naznačiti a druhý teprv doseknouti, čímž pak přetlaky záludům se stávají podobné. Nejúspěšnější přetlaky jsou:

α) ze střehu prvního: přetlak stejnostranný přechodem v polohu palcovou a lehkým smykem nahoru a ven, seky nitř tvář toč hřbetem a vrch paž;

β) ze střehu prvního různostranný předvihem v poloze malíkové příční lehký smyk nahoru a dovnitř, první sek spod příč toč, druhý vrch příč toč;

γ) ze střehu třetího stejnostranný po přechodu v polohu dlanní tlak a sice dolů na tenčí sokovo hrubím, seky řez nitř a vně trup;

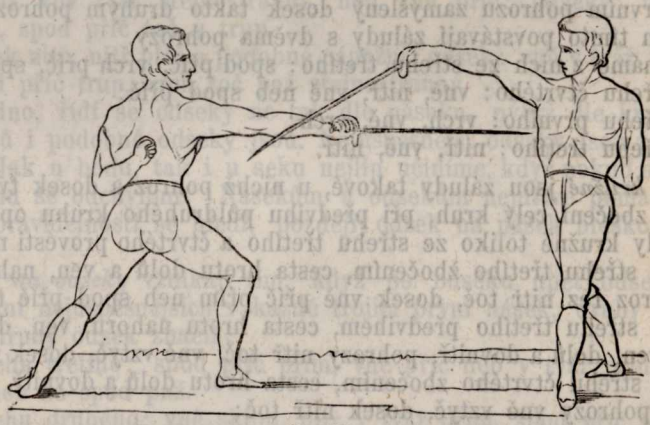
δ) ze střehu třetího různostranný předvihem v poloze hřbetní lehký tlak hrubím na tenčí sokovo a sice dolů, seky vně tvář toč (stejnostranný), spod příč toč;

ε) ze střehu čtvrtého stejnostranný viz δ), jenže bez předvihu;

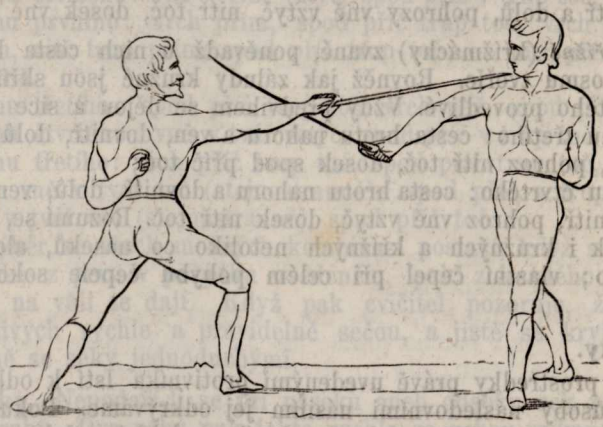
ζ) ze střehu čtvrtého různostranný viz γ), avšak s předvihem.

Odsmyky.

Ještě násilnějším prostředkem čepel sokův odstraniti jsou *odsmyky*, jež dějou se tím, že hrubím meče svého tenčí meče protivníkova uchvátíme a pak neopouštějíce čepel jeho beze všeho úderu, avšak rychlým a pružným švihnutím až po hrubí jeho se smekneme, čímž, překvapíme-li protivníka náležitě a drží-li zbraň nedbale v ruce, snadno z ruky mu ji vyrazíme.



Obr. 487.



Obr. 488.

Odsmyky jsou jako přetlaky buď *stejnostranné*, buď *různostranné*. Na stranu druhou vždy předvihem přecházíme, při čemž záručí na zad prohybajíce čepel svůj zlehka na druhou stranu čepele protivníkova vedeme. Nepodaří-li se nám rázným odsmykem protivníkovi zbraň vyrazit, zajisté jej na jedné straně odkryjeme, v kterýžto odkryt pak rychle sek vésti musíme. Všechny odsmyky pouze záručím a ne snad celou paží a sice smykem a nikoli tlakem aneb úderem se vykonají a sice:

α) ze střehu prvního různostranný předvihem v poloze palcové, celý pohyb jako u seku spodního nápřahem zevním (zespod);

β) ze střehu třetího předvihem zcela tak jako u bodu.

Nejlepší úbrana proti odsmykům je přechod do polohy krytu a sice u prvního přechod do polohy krytu nitřního přímného a u druhého do krytu nitřního točitého.

Předseky se dějí hlavně tenkrát, když sok příliš vysoce neb příliš nízko seče; předsek se děje vždy řezem, odkrokem pravé nohy a ohnutím paže, aby tato násekem sokovým zasažena nebyla.

Nejúspěšnější předseky jsou: při náseku spod příč, řez vrch příč (obr. 487.); při náseku vrch neb vrch příč, řez nitř (obr. 488.). Předseky s nataženou paží jsou neúspěšné.

Šermování bodmo.

Končíř (obr. 468.), kterýmž se bodá, je plochá neb tříhranná zbraň s rovnou čepelí, po hranách ku hrotu v ostří broušená. Rukojeť bývá ohnuta a k ochraně pěstě slouží číška v podobě mělkého zvonce. Ku snadnějšímu držení nalezá se pod číškou klička, do níž se druhý prst strká. Ku cvičení slouží končíř nebroušený s hrotem tupým a koží obvázaným; končíř takový nesmí nikdy být tříhranný, nýbrž vždy plochý neb čtyrboký a tak pružný, že se dá do úplného polokruhu bez obtíží ohnout, aniž by nebezpečenství bylo, že se zlomí.

Chránidla (obr. 469.). Všechny body směřují pouze na trup a na hlavu, a to jen směrem jediným, totiž ze předu, proto nemusí kukle po stranách a nahoře mít křídla postranní — stačí pouhá hustá síť drátová a pro trup stačí předstěra pouze po pás sahající. Rukávů třeba není, pouze pro pěsť záhodno, aby byly rukavice z tlusté kůže, však beze všeho obecpání.

Polohy pěstě jsou tytéž, jaké se rozeznávají pro šermování sečmo, totiž čtyry hlavní a tolikéž vedlejších. Také zde rozeznávati slušno mezi polohami přímnými a točitými.

Držení končíře. Rukojeť obmykáme v pěsti tak, že palec úplně natažený na její vypouklé straně leží, ostatními prsty pak obmyká se rukojeť aneb je-li klička pod číškou, prostrčí se druhý prst kličkou, ostatní tři pak rukojeť drží.

Plocha a čára šermu zůstávají pro šermování bodmo stejnými pojmy, a zde mají ještě větší důležitosť nežli při šermování sečmo. U všech bodů jsouť pohyby mnohem menší a užší, taktéž u krytů máme kratších pohybů a proto se od čáry šermu paže a čepel mnohem méně odchyluje a rozvláčné bodání je chybou mnohem větší nežli rozvláčné sekání.

Polohy paže a čepele stejně jako u šermování sečmo rozeznáváme a jmenujeme, máme i zde směrem váhorovným polohu střední, vnější a nitřní, pak směrem kolmým u paže polohu rovnou, strmou a svislou, u čepele ale rovnou vztyčnou a sklopnou.

Též *strany šermíře* stejně jako výše rozeznáváme na spodní, vnější, vrchní a nitřní.

Z *postojů* při bodání *výpad* nejdůležitější, poněvadž se jen výpadem bod umožňuje. Proto nutno výpad co nejbedlivěji cvičiti. Všechny ostatní změny postojů zůstávají jako při šermování sečmo na celé tělo, máme i zde mimo výpad též výřit, odskok, únik a odkrok.

Střeh. Ze stoje spatného přechází se v postoj střehu tím způsobem, že nejprv šermíř učiní čtvrtobrat v levo, tak že pravá šlápěj proti sokovi, levá pak v levo v bok směřuje, z postoje tohoto se pak vykročí pravou nohou v pravo v před, aby obě šlápěje tvořily tupý úhel a celé tělo aby bočně k levé straně bylo otočeno. Tím se protivníkovi naskytuje pouze pravý bok, strana co nejužší sokovým útokům. Hlava při tom v pravo obrácena, obě kolena poohnuta.

Podle polohy pravé paže a končíře rozeznáváme více střehů obdobných se střehy sečnými, z nichž pouze dva k bodání upotřebujeme.

1. Střeh sklopný vněšní. Paže v poloze rovné střední, pěsť v malíkové, čepel ve svislé nitřní. Výška pěstě (vzhledem k vlastnímu tělu) po rameno, výška hrotu (vzhledem k protivníkovi) po bok; na protivníka díváme se na straně nitřní.

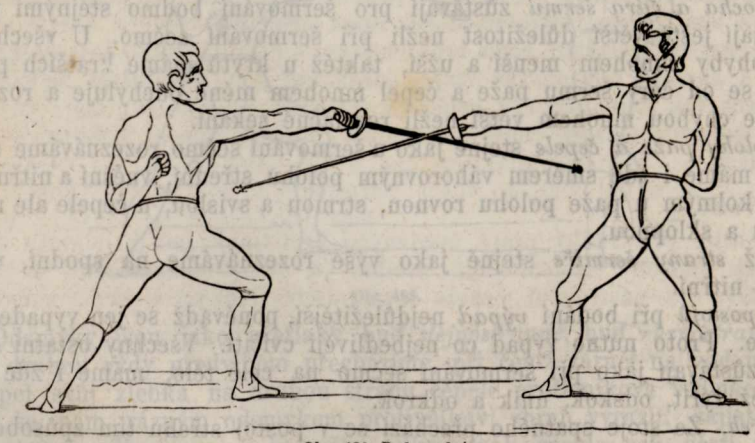
2. Střeh sklopný nitřní. Paže v poloze strmé nitřní, pěsť v malíkové příční, čepel ve svislé nitřní, pěsť zvýší ramena, hrot zvýší čela, na protivníka se díváme na straně nitřní.

3. Střeh vztyčný vněšní. Paže v poloze rovné střední, pěsť ve hřbetně (též dlanní), čepel ve vztyčné nitřní, pěsť zvýší ramena, hrot zvýší čela, na protivníka díváme se na straně nitřní.

4. Střeh vztyčný nitřní. Paže v poloze rovné nitřní, pěsť v palcové příční, čepel ve vztyčné vněšní, pěsť po rameno, hrot po oči, na protivníka díváme se přes pěsť.

Střehy užívané jsou skoro výlučně třetí a čtvrtý, výminečně i prvního se užívá. Na obou těchto střezích paži skoro úplně napínáme, čepele pak svými středy se dotýkají. Čepel velmi slabě je vztyčen, nikoliv jako při střehu sečném v úhlu 45°, nýbrž asi v úhlu 30°, aby cesta k bodům a krytům nebyla příliš vzdálena. Jako při všem šermování taktéž u bodání se díváme na pěsť protivníka, vlastní pak pěstí nikdy nesmíme si zakrývat výhlídku na protivníka.

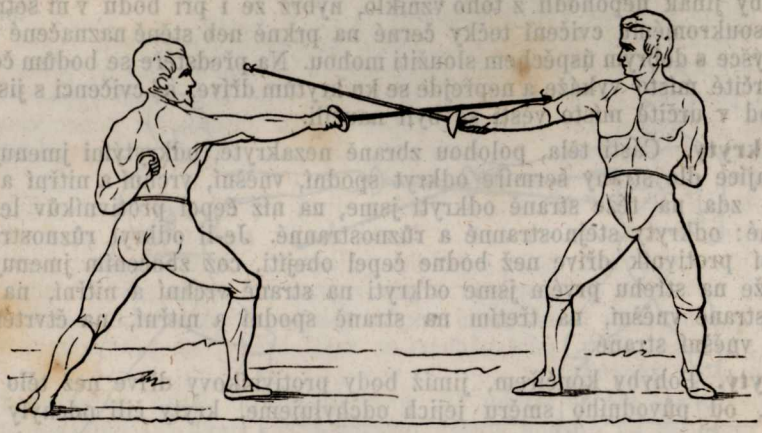
Body. Pohyb bodu je zcela rozdílný od pohybu seku; u bodu se nejprv pěsť obrátí do polohy patřičné, čepel pak ve směr žádoucí paže při tom úplně se napne, výpadem se potom vede jak čepel tak paže v hotové již poloze proti sokovi. Hrot zasáhne protivníka a čepel pružný se ohne tak, že oblouk nahoru se vypne, čemuž se povolením rukojetě v pěsti napomáhá. Ohnutí čepele má zvykati bodajícího šermíře na pocit projetí soka. Každému bodu se nejprv ve dvou dobách cvičí, v prvé době namíří se hrotem tam, kam bod dopadnouti má, v druhé době učiní se výpad, při němž ale ani paže ani čepel směr svůj více změniti nesmí. Teprvé po dobrém procvičení spojí se obě doby v jedinou, při čemž však všecka pozornosť obrácena býti musí k tomu, aby bod nikdy v sek nepřecházel, nýbrž aby hrot při výpadu opisoval pouze rovnou přímku, nikoliv ale oblouk.



Obr. 489. Bod spodní.

Body rozeznáváme čtyry a sice spodní, vněšní, vrchní a nitřní a sice pouze dle paže sokovy, bod pod paži protivníka vedený jmenuje se spodní, k pravé vněšní straně jeho paže vněšní, nad paži vrchní a k levé (nitřní) straně nitřní bod. Bod dopadá vždy jen na pravou stranu prsou neb na hlavu sokovu a jmeno bodu od místa dopadu zcela jest neodvislé.

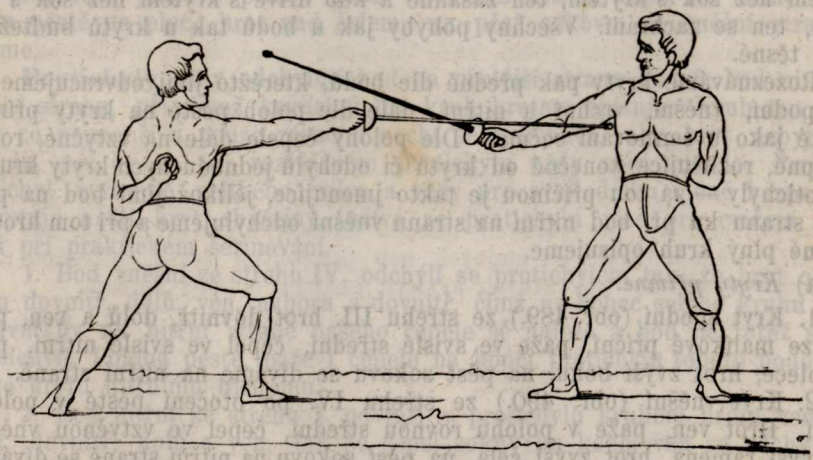
1. Bod spodní (obr. 489.) ze střehu III. neb IV. vede se v bok, hrot opisuje ze střehu III. křivku dovnitř, dolů a ven (vždy vzhledem k vlastnímu tělu), pěsť přejde v polohu malíkovou příční, paže v rovnou nitřní, čepel ve svislou nitřní. Na pěsť sokovu díváme se na vnitřní straně, vlastní pěsť ve výši ramena se nalezá. V případě druhém spustíme jednoduše hrot, v poloze palcové příční setrvajíce.



Obr. 490. Bod vněšní.

2. Bod vněšní (obr. 490.) ze střehu IV. v pravou plec. Hrot se vede dolů a dovnitř, pak nahoru a ven; pěsť je v poloze palcové příční (též hřbetní), paže ve střední nitřní, čepel ve svislé nitřní, na pěsť sokovu díváme se na nitřní straně, vlastní pěsť zvýší ucha.

3. Bod vrchní ze střehu I. v tvář. Hrot dovnitř, nahoru a ven, pěsť v poloze palcové příční, paže ve strmé střední, čepel v rovné střední, na pěsť sokovu díváme se na straně nitřní, vlastní pěsť zvýší nosu.



Obr. 491. Bod nitřní.

4. Bod nitřní (obr. 491.) buď ze střehu I. neb III. v plec. V prvním případu hrot dovnitř, nahoru, ven, dolů; pěsť v poloze palcové příční, paže v poloze strmé vněšní, čepel v rovné sklopné, na pěsť sokovu díváme se na straně nitřní, vlastní pěsť ve výši očí. V druhém jde hrot dovnitř a dolů, pak ven a nahoru; pěsť v poloze buď hřbetní neb palcové příční, dle toho jak na třetím střehu se nacházelo, paže v poloze střední nitřní, čepel ve sklopné

vněšní, na pěsť sokovu díváme se na straně vněšní, vlastní pěsť zvýší ucha se nalezá.

U všech bodů platí, že se mají dít cestou co možná nejkratší, že oblouky u nich opisované mají být co možná malé, že se pohyb děje záručím a nikoliv celou paží, že ne nápon paže, nýbrž výpad jim důrazu dodává. Dále pak platí, že pěsť z polohy, ve které se na střehu nalezala, nepřechází v jinou, leda kdyby jinak nepohodlí z toho vzniklo, nýbrž že i při bodu v ní setrvává.

K soukromému cvičení tečky černé na prkně neb stěně naznačené v přiměřené výšce s dobrým úspěchem sloužiti mohou. Na předstěře se bodům černou tečkou určité místo vykáže a nepřejde se ku krytům dříve, až cvičenci s jistotou každý bod v určité místo vésti se byli naučili.

Odkryty. Části těla, polohou zbraně nezakryté, odkrytými jmenujeme, rozeznávajíce dle strany šermíře odkryt spodní, vněšní, vrchní a nitřní a dále dle toho, zda na téže straně odkryti jsme, na níž čepel protivníkův leží, či na opáčné: odkryty stejnostranné a různostranné. Je-li odkryt různostranný, pak musí protivník dříve než bodne čepel obejíti, což zbočením jmenujeme. Patrno, že na střehu prvém jsme odkryti na straně vrchní a nitřní, na druhém na straně vněšní, na třetím na straně spodní a nitřní, na čtvrtém na spodní a vněšní straně.

Kryty. Pohyby končířem, jimiž body protivníkovy dříve než tělo naše zasahnou, od původního směru jejich odchylujeme, kryty čili odchyly jmenujeme.

Všecky kryty číškou (brejlemi) a částí hrubí k ní nejblíže přilehající se dějou. Kdyby se tenčím neb středem dály, byly by příliš slabé a snadno by bylo možno pevným bodem takový kryt proraziti. Paže a čepel nechť z čáry šermu nikdy přes potřebu se neodchýlí, jelikož každým krytem na opáčné straně se odkrýváme a věděti nemůžeme, zda protivník dobodnouti zamýšlí aneb snad jen hrozí bodem svým a na stranu opáčnou právě odkrytou bodnouti nemíní. Nesmíme tedy od této strany nad potřebu se oddálit. Kryt se děje nejkratší cestou neb v šermování hlavně o čas se jedná, kdo dříve s bodem než sok s krytem, ten zasáhne a kdo dříve s krytem než sok s dobodem, ten se zachrání. Všechny pohyby jak u bodů tak u krytů buďtež co možná těsné.

Rozeznáváme kryty pak předně dle bodů, kteréžto jimi odvracujeme na kryt spodní, vněšní, vrchní a nitřní, dále dle poloh pěstě na kryty přímné a točité jako u šermování sečmo. Dle polohy čepele dále na vztyčné, rovné a sklopné, rozlišujíce konečně od krytů či odchylů jednoduchých kryty kružné čili protichyly — za tou příčinou je takto jmenujíce, jelikož jimi bod na protivnou stranu ku př. bod nitřní na stranu vněšní odchylujeme a při tom hrotem obyčejně plný kruh opisujeme.

a) *Kryty přímné.*

1. Kryt spodní (obr. 489.) ze střehu III. hrot dovnitř, dolů a ven, pěsť v poloze malíkové příční, paže ve svislé střední, čepel ve svislé nitřní, pěsť zvýší plece, hrot zvýší boku, na pěsť sokovu se díváme na nitřní straně.

2. Kryt vněšní (obr. 490.) ze střehu IV. po otočení pěstě v polohu hřbetní. Hrot ven, paže v polohu rovnou střední, čepel ve vztyčnou vněšní, pěsť zvýší ramena, hrot zvýší čela, na pěsť sokovu na nitřní straně se díváme.

3. Kryt vrchní vztyčný ze střehu I. Hrot dovnitř a nahoru, pěsť v poloze malíkové příční, paže ve strmé nitřní, čepel ve vztyčné nitřní, pěsť nad čelem, hrot nad hlavou, na pěsť sokovu pod vlastní pěstí hledíme.

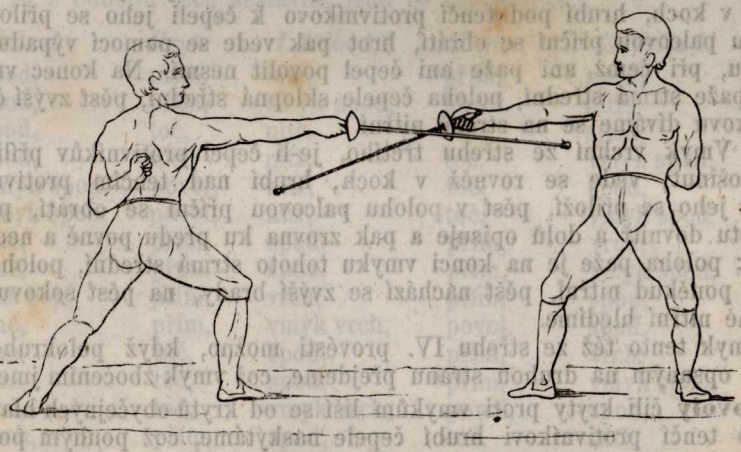
4. Kryt vrchní sklopný ze střehu I. Podobným se děje způsobem, jen že čepel do polohy nitřní přijde a hrot zvýší podpaždí se šine.

5. Kryt nitřní ze střehu I. vrchnímu sklopnému naprosto podobný, jen že hrot jednoduše dovnitř se šine a pěsť o něco níže se postaví.

b) *Kryty točité.*

1. Kryt spodní rovný ze střehu IV. Hrot dovnitř, dolů, poloha pěstě palcová, poloha paže svislá nitřní, poloha čepele rovná nitřní, pěsť zvýší boku, hrot pospod kochu, na pěsť sokovu přes vlastní paži se díváme.

2. Kryt spodní sklopný (obr. 492.) ze střehu IV. Cesta hrotu ven, dolů a dovnitř, pěsť v poloze dlanní, paže v poloze rovné nitřní, čepel ve sklopné nitřní, pěsť po střed kochu, hrot u výši boku, na pěsť sokovu přes paži se díváme.



Obr. 492. Kryt spodní sklopný.

3. Kryt vněšní ze střehu IV. Přímnému vněšnímu se podobá, jen že pěsť v poloze dlanní setrvá a paže s čepelem beze všeho otáčení poněkud ven se šine.

4. Kryt nitřní (obr. 491.) ze střehu III. Hrot po otočení pěstě dovnitř, pěsť v poloze palcové příční, paže ve svislé nitřní, čepel ve strmé nitřní, výška pěstě po plec, hrot nad čelem, na pěsť sokovu na vněšní straně se díváme.

Protichyly vždy odchylují bod na protější stranu ku př. bod nitřní na vněšní stranu, při čemž kryjící úplný kruh hrotem opisuje. Kruh ten budiž vždy co nejmenší a pouze záručím nechť se vykonává, aby kryt nebyl delší nábodu, což by se při rozvláčném protichylu vždy státi muselo. Proto, že protichyl vyžaduje velikého cviku a vždy pro svoji délku méně bezpečnosti poskytuje nežli kryt obyčejný, užívá se protichylu více pro cvičení záručí nežli při praktickém šermování.

1. Bod vněšní ze střehu IV. odchýlí se protichylem tak, že hrot opisuje cestu dovnitř, dolů, ven, nahoru a dovnitř, čímž na konec celého kruhu čepel protivníkův na nitřní straně našeho čepele se nalezá a bod na tutéž stranu se odchýlí. Poloha pěstě, paže i čepele na konci protichylu tohoto podobá se úplně krytu nitřnímu točitému.

2. Bod nitřní ze střehu I. odvrátí v protichylu kruhem hrotu ven, nahoru, dovnitř, dolů a ven, tak že čepel sokův ku konci ven se odchýlí, při čemž poloha pěstě, paže a čepele stejna jest, jako u krytu vněšního přímného.

3. Bod nitřní ze střehu III. kryje se protichylem, opíšeme-li hrotem kruh ven, dolů, dovnitř, naboru a ven, čímž čepel sokův na vněšní stranu odvrátíme. Poloha pěstě, paže a čepele jest na konec táž jak u krytu vněšního přímného.

Vmyky. Poskytuje-li nám protivník čepel svůj, buďsi již v poloze vztyčné neb sklopné, tak že poloha jeho od polohy rovné jen málo se liší, tak snadno

vlastním hrubím zmocníme se tenčí sokova a přetlačíme čepel jeho tak, že tento příslušným krytem končíř náš nikterak odvrátiti nemůže. Bod takový vede se tedy celý podél čepele sokova, po celou dobu tohoto bodu přiléhá hrubí našeho čepele na tenčí protivníkova končíře a takovýmto způsobem vedený bod jmenujeme vmykem. Z toho, že musí oba čepele vždy k sobě přiléhat, je již patrno, že nejen ze střehů ale zvláště z krytů jest záhodno vmyků užívat, tím více, že u krytů vždy již naše hrubí na tenčí sokovo přiléhá a tudíž z krytu přímo u vmyk přejíti můžeme.

1. Vmyk spodní ze střehu I., šine-li protivník čepel příliš rovně a ven, vede se v koch, hrubí pod tenčí protivníkovo k čepeli jeho se přiloží, pěsť v polohu palcovou příční se obrátí, hrot pak vede se pomocí výpadu zrovna ku předu, při čemž ani paže ani čepel povolit nesmí. Na konec vmyku je poloha paže strmá střední, poloha čepele sklopná střední, pěsť zvýší čela a na pěsť sokovu díváme se na straně nitřní.

2. Vmyk vrchní ze střehu třetího, je-li čepel protivníkův příliš rovně a ven pošinut, vede se rovněž v koch, hrubí nad tenčím protivníkovým k čepeli jeho se přiloží, pěsť v polohu palcovou příční se obrátí, při čemž hrot cestu dovnitř a dolů opisuje a pak zrovna ku předu pevně a neodvratně se vede; poloha paže je na konci vmyku tohoto strmá střední, poloha čepele svislá a poněkud nitřní, pěsť nachází se zvýší brady, na pěsť sokovu rovněž na straně nitřní hledíme.

Vmyk tento též ze střehu IV. provésti možno, když polokruhem pod čepelem opsaným na druhou stranu přejdeme, což vmyk zbočením jmenujeme.

Povoly čili kryty proti vmykům liší se od krytů obyčejných hlavně tím, že místo tenčí protivníkovi hrubí čepele naskýtáme, což pouhým povolením v záručí samo se udá, poněvadž protivník svým čepelem na náš končíř tlačí. Při celém povolu přesmykne se pouze čepel sokův od tenčí našeho čepele na hrubí, aniž by se čepele od sebe oddálily, naopak vždy sebe se dotýkajíce.

1. Vmyk spodní se kryje povolem tak, že hrot cestu dovnitř a nahoru opisuje, pěsť do polohy palcové příční, paže do sklopné nitřní, čepel do strmé nitřní přejde, tak že ku konci celého pohybu v poloze krytu nitřního točitého se nalezáme.

2. Vmyk vrchní odchýlí se povolem tak, že hrot dolů a dovnitř se šine, pěsť v polohu malíkovou příční, paže do nitřní rovné, čepel ve sklopnou nitřní přejde, čímž se pak v polohu krytu nitřního příčního nalezneme.

Odbody. Jako násek a odsek tak sledují po sobě nábod a odbod; nábodem jmenujeme bod neb vmyk ze střehu, odbod pak bod neb vmyk z krytu vedený. I zde zachovati sluší pravidlo, že cvičení a učení se odbodům nejdříve zvolna díti se musí, teprv po dlouhém opakování, při čemž zvlášť na správnosť a pravidelnosť provedených odbodů hleděti nutno; pak se smí přejít k rychlejšímu odbodání. Ze stejných neb podobných krytů se vedou stejné neb podobné odbody, po různých krytech rozličné odbody sledují.

Nábod.	*Kryt.*	*Odbod.*	*Kryt.*
1. Spod,	přím,	vrch,	přím.
2. Spod,	přím,	vmyk spod,	povol.
3. Spod,	toč,	nitř,	toč.
4. Vmyk spod,	povol,	nitř,	toč.
5. Vně,	přím,	spod,	přím.
6. Vně (je-li nízký),	přím,	vrch,	přím.
7. Vně,	přím,	vmyk vrch,	povol.
8. Vně,	toč,	spod,	přím.
9. Vně,	toč,	vmyk vrch,	povol.
10. Vrch,	přím,	spod,	toč.
11. Vrch,	toč,	nitř,	toč.

Nábod.	*Kryt.*	*Odbod.*	*Kryt.*
12. Vrch,	toč,	vmyk spod,	povol.
13. Vmyk vrch,	povol,	spod,	toč.
14. Nitř,	přím,	spod,	toč.
15. Nitř,	toč,	spod,	toč.
16. Nitř,	toč,	vmyk spod,	povol.

Odbody na odbody nejsou než pokračování v odbodech jednoduchých a dají se z odbodů těch sestaviti, jsou to následující:

Nábod.	*Kryt.*	*I. Odbod.*	*Kryt.*	*II. Odbod.*	*Kryt.*
1. Spod,	přím,	vrch,	přím,	spod,	toč.
2. Spod,	přím,	vmyk spod,	povol,	nitř,	toč.
3. Spod,	toč,	nitř,	toč,	spod,	toč.
4. Spod,	toč,	nitř,	toč,	vmyk spod,	povol.
5. Vmyk spod,	povol,	nitř,	toč,	spod,	toč.
6. Vmyk spod,	povol,	nitř,	toč,	vmyk spod,	povol.
7. Vně,	přím,	spod,	přím,	vrch,	přím.
8. Vně,	přím,	spod,	přím,	vmyk spod,	povol.
9. Vně bok,	přím,	vrch,	přím,	spod,	toč.
10. Vně,	přím,	vmyk vrch,	povol,	spod,	toč.
11. Vně,	toč,	spod,	přím,	vrch,	přím.
12. Vně,	toč,	spod,	přím,	vmyk spod,	povol.
13. Vně,	toč,	vmyk vrch,	povol,	spod,	toč.
14. Vrch,	přím,	spod,	toč,	nitř,	toč.
15. Vrch,	toč,	nitř,	toč,	spod,	toč.
16. Vrch,	toč,	nitř,	toč,	vmyk spod,	povol.
17. Vrch,	toč,	vmyk spod,	povol,	nitř,	toč.
18. Vmyk vrch,	povol,	spod,	toč,	nitř,	toč.
19. Nitř,	přím, toč,	spod,	toč,	nitř,	toč.
20. Nitř,	toč,	vmyk spod,	povol,	nitř,	toč.

Dvojbody. Nepodaří-li se při nábodu neb odbodu bod první, můžeme vésti ihned bod druhý. Dva body takto rychle po sobě vykonané dvojbodem jmenujeme. Vždy však nutno, užíti dvojbodu jen proti liknavému šermíři, který dlouho neb vůbec neodbodá, jinak by se vždy náš druhý bod s jeho odbodem potkal, z čehož by vzájemné ranění sledovalo. Nejúspěšnější dvojbody jsou:

I. Bod.	*Kryt.*	*II. Bod.*	*Kryt.*
1. Spod,	přím,	vrch,	přím.
2. Vně,	přím,	vrch,	přím.
3. Vně,	přím,	spod,	toč.
4. Vrch,	přím,	spod,	přím.
5. Nitř,	toč,	spod,	toč.

Záludy. Jako u šermování sečmo taktéž i při bodání užíváme záludů co nejúspěšnější lsti, která protivníka donucuje, buď nám naskytnout odkryt neb zámysl svůj prozradit. U záludu opět rozeznáváme pohroz záležející z naznačeného bodu a ze skutečného dobodu, kterýmž soka utknout hledíme. Pohroz provede se při začátku neb v průběhu výpadu, nikoliv ale před výpadem na střehu, sice postrádá pro soka všeho nebezpečí, vší hrozivosti. Pravidelně bývá dobod právě opak pohrozu — hrozíme-li vrch, bodneme spod, hrozíme-li vně, bodneme nitř atd. Nejužívanější a skutečně výhodné záludy s jedním pohrozem jsou:

Ze střehu.	*Pohroz.*	*Kryt.*	*Dobod.*	*Kryt.*
I.	Vrch,	přím,	spod,	přím.
I.	Vmyk spod,	povol,	spod,	přím.
III.	Spod,	přím,	vrch,	přím.
III.	Nitř,	toč,	spod,	přím.
III.	Nitř,	toč,	vně,	přím.
III.	Vmyk vrch,	povol,	spod,	přím.
IV.	Vně,	přím,	spod,	přím.
IV.	Vně,	přím,	nitř,	toč.
IV.	Vmyk vrch, (zbočením)	povol,	spod,	přím.

Záludy s dvěma pohrozy mají místo, když by protivník jak zálud prvý tak odbod kryl, pak se místo dobodu týž bod pouze naznačí co druhý pohroz a teprvé třetí bod se dobodne.

Ze střehu.	*I. Pohroz.*	*Kryt.*	*II. Pohroz.*	*Kryt.*	*Dobod.*	*Kryt.*
I.	Vrch,	přím,	spod,	přím,	vrch,	přím.
I.	Vrch,	přím,	vmyk spod,	povol,	spod,	přím.
III.	Spod,	přím,	vrch,	přím,	spod,	přím.
III.	Nitř,	toč,	spod,	přím,	vrch,	přím.
III.	Nitř,	toč,	vně,	přím,	spod,	přím.
III.	Nitř,	toč,	vně,	přím,	nitř,	toč.
III.	Vmyk vrch,	povol,	spod,	přím,	vrch,	přím.
IV.	Vně,	přím,	nitř,	toč,	spod,	přím.
IV.	Vně,	přím,	nitř,	toč,	vně,	přím.
IV.	Vně,	přím,	spod,	přím,	vně,	přím.
IV.	Vmyk vrch, (zbočením)	povol,	spod,	přím,	vrch,	přím.

Jako při všem bodání musí zvlášť zde u záludů být pohyby hrotu a čepele co nejmenší, kruhy opisované co nejužší a stručné, aby pohyby s bleskovou rychlostí se stíhaly a sok aby nepřišel ani k řádnému oddechu. Cvičení záludů jest nejlepší cvik pro oko v rozeznávání rozličných bodů a pohrozů, zvlášť pak dobré cvičení se v krytech, když cvičencům později na vůli se dá, buď jen naznačiti neb skutečně dobodnouti jednotlivé pohrozy záludů. Záludů užívá se nejen ze střehů co nábodů, nýbrž též z krytů co odbodů a na zálud nejen jednoduchým odbodem nýbrž opět záludem odvětiti můžeme.

Body kružné patří též k záludům v širším smyslu, liší se však tím, že při záludu po pohrozu přejde se čepelem k dobodu na stranu opáčnou, kdežto zde u bodů kružných hrot svou cestu koná pořáde stejným směrem, aniž by se vracel, tak že konečně úplný kruh neb více nežli kruh opíše. Takový bod kružný vedeme buď tak, že svůj čepel přes čepel protivníkův předvihem převedeme, neb že čepelem svým pod čepelem sokovým zbočením na druhou stranu přejdeme. Dle toho je zoveme body kružné zbočením neb předvihem.

Z poloh sklopných činíme bod kružný předvihem, ze střehu vztyčných pak zbočením. Celkem užíváme tedy tří bodů kružných ze tří nejužívanějších střehů, totiž:

1. Ze střehu prvého bodáme předvihem vrch, spod, vrch, tak že hrot opisuje cestu nahoru, ven, dolů, dovnitř, nahoru, ven a v před, bod vede se v plec. Na konci bodu je poloha pěstě palcová příční, poloha paže strmá střední, poloha čepele sklopná nitřní. Vlastní pěsť po ústa a na pěsť sokovu díváme se na nitřní straně.

2. Ze střehu třetího se bodá nitř, vně, nitř zbočením; hrot při tom jde dolů, ven, nahoru, dovnitř, dolů, ven a v před. Poloha pěstě při dobodu, jakož i paže a čepele jako při bodu prvním.

3. Ze střehu čtvrtého koná se bod: vně, nitř a vně zbočením. Cesta hrotu dolů, dovnitř, nahoru, ven, dolů, dovnitř a v před. Vše ostatní jak u obou bodů kružných svrchu udáno.

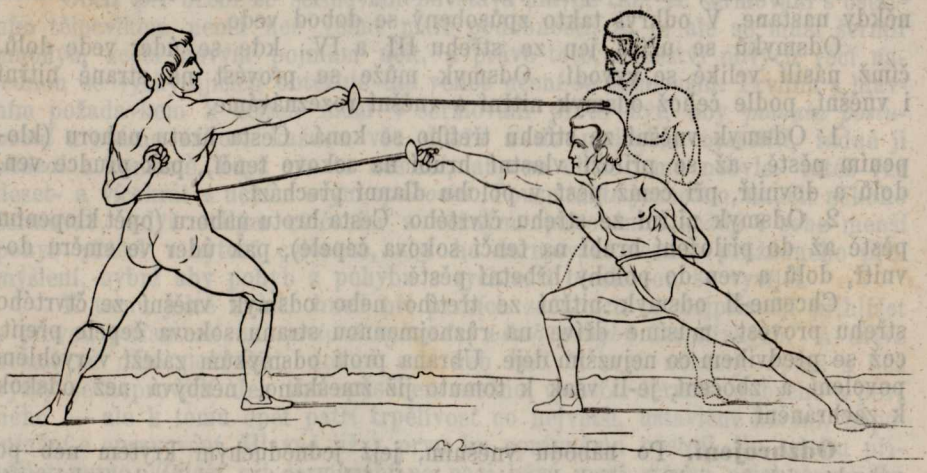
Kryty kružné dějou se tím, že pohyb protivníkův při bodu kružném vlastním čepelem sledujeme. Počíná-li tudíž bod předvihem, musí kryt zbočením začít a naopak, na konci krytu nacházíme se v poloze onoho krytu, jejž dobod vyžaduje.

1. Proti prvnímu bodu kružnému kryjeme tím, že hrot opisuje cestu: dolů, dovnitř, nahoru, ven, dolů, dovnitř a vzhůru, při čemž se nalezáme v krytu přímném proti bodu vrchnímu.

2. Kryt na druhý bod kružný předvihem začíná, při čemž hrot se pohybuje nahoru, dovnitř, dolů, ven, nahoru a dovnitř, čímž se dostáváme v polohu krytu točitého nitřního.

3. Kryt třetí na kružný bod ze střehu čtvrtého počíná opět předvihem a hrot jde nahoru, ven, dolů, dovnitř, nahoru a ven do polohy krytu přímného proti bodu vněšnímu.

Jinak se dají kružné body velmi výhodně krýt protichylem, tím ani se nepřipustí vůbec, aby sok mohl provést celý bod kružný — již při prvním pohrozu setkají se čepele a nejen že tím pohroz kryt, ale i celý pohyb bodu kružního překažen.



Obr. 493. Únik.

Předbody. Bodá-li protivník příliš vysoko neb příliš nízko, zvlášť je-li v prvním případu větší, v druhém pak menší, tu můžeme v onom pádu únikem (obr. 493.) a v tomto odkrokem se uhnout útoku protivníka a vlastní čepel jemu nastrčit. Dobod po úniku je spod, po odkroku vrch.

Přetlaky. Neprospěje-li lesť, užíváme násilí k odkrytí protivníka. Přetlak pak záleží v odstranění sokova čepele lehkým odvrácením či odhozením na stranu středem našeho čepele a v dobodu do odkrytu tím způsobeného. Pohyb našeho čepele tedy záleží v odhození sokova čepele a v navrácení se k bodu do místa, odkud jsme sokův čepel odstranili. Na každém ze tří užívaných střehů můžeme sokův čepel přetlačiti na nitřní neb vněšní stranu.

1. Ze střehu prvého přetlak vněšní se koná v poloze střehu malíkové příční, cesta hrotu ven a nahoru, načež se vrátí k dobodu spodnímu.

2. Z téhož střehu přetlak nitřní. Předvihem se přechází na nitřní stranu sokova čepele do polohy palcové příční, hrot opisuje pak cestu dovnitř a nahoru a vrátí se dolů a ven, dobod spod v poloze palcové.

3. Ze střehu třetího přetlak vněšní v poloze palcové příční, cesta hrotu ven a dolů, návrat dovnitř, dobod vrch.

4. Ze střehu třetího přetlak nitřní v poloze palcové zbočením, cesta hrotu dovnitř a dolů, návrat ven, dobod nitř.

5. Ze střehu čtvrtého přetlak nitřní jako 4., jen že beze zbočení, poněvadž se na nitřní straně nalezáme.

6. Ze střehu čtvrtého přetlak vněšní po zbočení, jako 3.

Z přetlaků jsou nejúspěšnější přetlaky nitřní ze všech tří střehů. Úbrana proti přetlaku záleží hlavně v tom, že se tlaku nejen povolí, ale i unikne a sice vždy na protější stranu čepele protivníka a sice při přetlaku ze střehu I. zbočením, v obou ostatních pádech předvihem se přechod ten provede. Co dobodu můžeme užívat nejen zde udaných bodů jednoduchých, může se bod ten co pohroz naznačit a jiný bod v odkryt vést, jak mezi záludy udáno.

Odsmyky jsou násilnější prostředek k odkrytí soka nežli přetlaky. Odsmyk záleží v úderu na sokův čepel, avšak pod velmi ostrým úhlem obou čepelů a při stálém dotyku jich. Při tom musí přiléhat hrubí naše nejprv na tenčí sokovo a v průběhu smyknutí sveze se naše hrubí po celém čepeli sokovu; pohyb úderu musí se dít jedině v záručí — ruka se zdvihat nesmí a pohyb se celkem podobá silnému a prudkému švihnutí. Účinek odsmyku dobře provedeného bývá obyčejně odhození nejen čepele ale i paže sokovy z původní polohy, ano i úplné odzbrojení, vyražení čepele z ruky protivníka někdy nastane. V odkryt takto způsobený se dobod vede.

Odsmyků se užívá jen ze střehu III. a IV., kde se úder vede dolů, čímž násilí veliké se vyvodí. Odsmyk může se provést na straně nitřní i vněšní, podle čehož odsmyk nitřní a vněšní rozeznáváme.

1. Odsmyk vněšní ze střehu třetího se koná. Cesta hrotu nahoru (klopením pěstě, až se přiloží vlastní hrubí na sokovo tenčí), pak prudce ven, dolů a dovnitř, při čemž pěsť v polohu dlanní přechází.

2. Odsmyk nitřní ze střehu čtvrtého. Cesta hrotu nahoru (opět klopením pěstě až do přiložení hrubí na tenčí sokova čepele), pak úder ve směru dovnitř, dolů a ven do polohy hřbetní pěstě.

Chceme-li odsmyk nitřní ze třetího nebo odsmyk vněšní ze čtvrtého střehu provést, musíme dříve na různojmennou stranu sokova čepele přejít, což se předvihem co nejuzším děje. Úbrana proti odsmykům záleží v rychlém povolení a zbočení, je-li však k tomuto již zmeškáno, nezbývá než odskok k zachránění.

Odzbrojení. Po nábodu vněšním, jejž jednoduchým krytem neb po nábodu nitřním, jejž protichylem jsme kryli (obr. 494.), protivníka odzbrojiti můžeme tím, že levou nohou předkročíme *), levou rukou pravé záručí sokovo uchvátíme, pěsť jeho v polohu dlanní otočíme a vlastní číškou jeho čepel rychle do zadu tlačíme. Též při nábodu spodním je odzbrojení možné, šineme-li čepel protivníkův krytem neb pomocí levé ruky do podpaží a pak když v levo předkročivše, levou rukou pravé jeho záručí uchvátíme, čímž opět k boji neschopným se stává. Ve všech případech těchto nasadí se co znamení vítězství hrot na prsa protivníka.

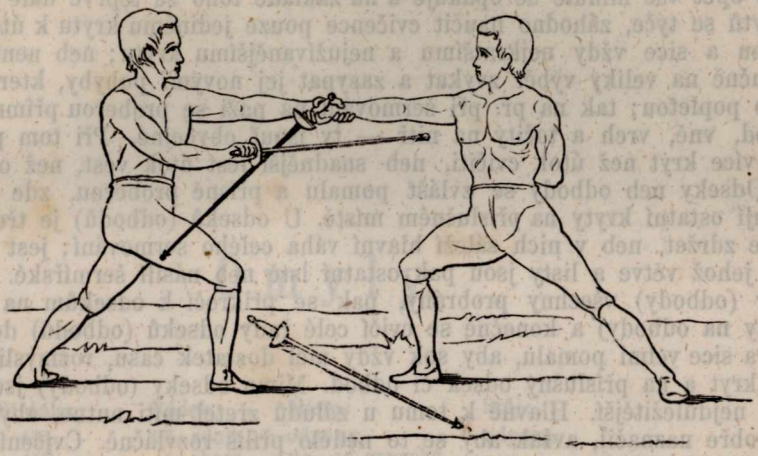
Postup u vyučování v šermování.

Při vyučování v šermování je potřeba napjaté pozornosti a veliké vytrvalosti, aby učeň přemohl nesnáze u veliké míře jemu na odpor se stavící.

---

*) Ve výkresu chybně kreslena pravá noha místo levé u odzbrojujícího.

Začátečník musí nejprv zápasiti s neobratností ruky své, zvlášť svého záručí, musí hledět ku správnému provedení pohybů jak u seků tak u krytů — při tom nesmí zapomínat na řádný střeh, dobré držení paže, těla a mnoho jiných věcí, z nichž jedna neb druhá snadno se opomene.



Obr. 494. Protichyl.

Obtíž při učení se šermování povstává hlavně tím, že šermování s ostatním tělocvikem nemá než velmi malé podobnosti, za to ale se musí šermíř mnohým zcela novým pojmům učit, a právě toto množství nových věcí najednou se vyskytujících obtěžuje tak velice učení se šermování. Prvním a hlavním požadavkem k učiteli musí v šermování proto být, aby *pomalu postupoval* a svému žákovi každou věc dobře a do podrobna *vysvětlil*, řádně ji *okázal* a konečně, když vše to nestačí, aby za obtíž jemu nebylo, tutéž věc deset- a vícekrát s učněm svým *opakovat*. Pouze takto je možno, naučit někoho šermovat, když stálým cvičením a věčným opakováním každý i sebe menší pohyb přešel v bytosť cvičence, aby ho šermování nestálo pražádného přemýšlení, nýbrž aby pohyb z pohybu s rychlostí bleskovou se vyvíjel.

K tomu ještě třeba, hned při prvních začátcích co nejpřísněji přihlížet s pravou pedanterií na *správné vykonání všech pohybů* šermířských. A dříve nesmí se dále pokročiti, dokud sek neb bod či kryt některý úplně a bez výtky se neprovádí. Jen tím způsobem možno, vycvičit šermíře dobrého a pevného — ale k tomu opět patří trpělivosť co největší, ustavičné kárání, napomínání a opravování. Hlavně již z prvu ku správnému postoji, ku střehu přihlížet nutno. Zvlášť při šermování na paži bývá proti střehu nejobyčejnějším hříchem stálé se předklánění; to se nikterak trpět nesmí — i nebezpečným pro oba šermíře se může takové stálé předklánění stát. Proti předklonu jest nejlepším prostředkem stoj rozkročný na střehu. Dále ráda klesá ruka šermující, z čehož pak příliš nízký střeh a proto též chybné šermování vzniká; je-li slabosť příčinou, působí nejlépe odpočinek, nikdy se ale nízký střeh zvykem stát nesmí.

Veliká váha nechť se klade na přísné zachovávání čáry šermu; přes potřebu nikdy (zvlášť při bodání) nechť se šermíř od čáry té neodchyluje ani paží ani čepelem. Z toho by vznikla rozvláčnosť, hranatosť a zdlouhavosť v šermování — vše to na ujmu dobrého šermování, které zvláště uhlazeností a rychlostí v pohybech se musí vyznamenávat, celé šermování pohybuje se v obloucích a kruzích a sice co nejmenších — všechny úhly a rohy se vylučují.

Co do sledu ve vyučování jednotlivým pohybům zachovávej se v celku pořádek v předcházející nauce o šermování a v tabulkách naznačený. Nejprvé

hlavní pojmy se cvičenci vysvětlí: čepel a jeho částky se proberou, držení čepele a střeh se okáže; pak se přikročí hned k jednoduchým útokům — sek, bod — pak hned co kryt jest se vyloží a vždy po útoku příslušný kryt se procvičí. Lépe je, nemnoho ale důkladně, v každé hodině probrat — v příští hodině opět vše minulé se opakuje a na základě toho se teprvé dále pokročí. Co krytů se týče, záhodno naučit cvičence pouze jedinému krytu k útoku dotyčnému a sice vždy nejkratšímu a nejužívanějšímu krytu; neb není dobře, hned učně na veliký výběr zvykat a zasypat jej novými pohyby, které se mu snadno popletou; tak na př. při šermování na paži se proberou přímné kryty na spod, vně, vrch a točitý na nitř — ty jsouť obyčejné. Při tom platí, že nutno více kryt než útok cvičiti, neb snadnější jest útok vést, než odvracet.

Odseky neb odbody se zvlášť pomalu a přísně proberou, zde pak se připojují ostatní kryty na příslušném místě. U odseků (odbodů) je třeba nejdéle se zdržet, neb v nich záleží hlavní váha celého šermování; jest to jako kmen, jehož větve a listy jsou pak ostatní lstě neb násilí šermířské. Jsou-li odseky (odbody) všechny probrány, pak se přikročí k odsekům na odseky (odbody na odbody) a konečně se cvičí celé řady odseků (odbodů) do nekonečna a sice velmi pomalu, aby sok vždy měl dostatek času, rozmyslit se na dobrý kryt a na příslušný odsek či odbod. Mimo odseky (odbody) jsou ještě záludy nejdůležitější. Hlavně k tomu u záludů zřetel míti nutno, aby se pohroz dobře naznačil, avšak aby se to nedělo příliš rozvláčně. Cvičení záludů se nejpřiměřeněji děje mezi šermováním volným odseků, neb jakmile cvičenec dobře probere odseky, budiž mu na vůli dáno, na libovolný násek některý z patřičných odseků provést. Též ostatní části nechť se mezi volným šermováním probírají, tak že se vždy při volném šermování buď staré věci opakují neb nové cvičí — slovem ať se škola šermířská s volným šermováním pojí.

Dodatek

na konec stránky 528. (ukončení zápasu).

Když celá škola zápasnická byla náležitě probrána, následuje zápas skutečně volný, při němž všech prostředků zde uvedených k poražení protivníka užíti dovoleno. Že při něm pak všecko zbytečné a neúspěšné těkání, tahání a strkání nemístné a nekrásné jest, že v zápasu sok soku ni udeřením, ni škrtěním, ni kterýmkoli jiným způsobem ublížiti nemá, že zkrátka zápasem ni krasocit — ni ušlechtilý mrav uražen býti nesmí, snad netřeba dokládati.

Biblioteka Wojewódzka Publiczna w Krakowie

Omyly.

Stránka:	Řádek:	Místo:	Stůj:
414.	25. zdola	odpony	odpory.
417.	4. shora	na- se vynechá.	
423.	2. zdola	zatažení	zatáčení.
463.	25. zdola	v bradlech	**Podpor** v bradlech.
464.	4. shora	ruka	noha.
464.	22. shora	cvičeních	cvičení.
465.	4. shora	jmenujeme:	jmenujeme.
465.	22. zdola	vzperáním	vzpíráním.
465.	22. zdola	vzperání	vzpírání.
481.		výkres 415. obrácený.	
490.	10. shora	v	a
499.	14. zdola	žebřiny	řebřiny.
502.		výkres 431. obrácený.	
506.	27. shora	posledním	prvním.
517.	15. shora	Pravá	Levá.
518.		Obr. 444. a obr. 445. jsou změněny.	

BIBLJOTEKA UNIW. JAGIELL. STUDIUM UTYL. TEL. O.L.

BRADLA.

I. Cvičení v podporu.

A. Podpor.

Průprava: Skok do podporu.

1. Vzpor. 2. Klik (rozpor). 3. Podpor o předloktí. 4. Podpor o paží. 5. Podpor ležmo.

Způsoby.

1. Pobok, pokos. 2. V předu, v zadu. 3. Ruce na obou žerdích, na jedné žerdi, jednoruč. 4. Nadchmatem, dvojchmatem, podchmatem. 5. S ohnutýma, nataženýma pažema. 6. Pažema skříženýma. 7. Vysazený kříž, prohnutý kříž. 8. Snožmo, jízdmo, roznožmo, skřížmo. 9. Obounož, jednonož. 10. Pohyby přiřaděné: a) předpažit, upažit, zapažit, b) tleskat, c) přednožit, unožit, roznožit, skrčit, trčit.

B. Vzpírání a klecání

(změny podporu).

Podpor, z něhož se vychází:	Podpor, do nějž se přechází:
Vzpor.	Klik (rozpor).
Vzpor.	Podpor o předloktí.
Vzpor.	Podpor o paží.
Vzpor.	Podpor ležmo.
Klik.	Vzpor.
Klik.	Podpor o předloktí.
Klik.	Podpor o paží.
Klik.	Podpor ležmo.
Podpor o předloktí.	Vzpor.
Podpor o předloktí.	Klik.
Podpor o předloktí.	Podpor o paží.
Podpor o předloktí.	Podpor ležmo.
Podpor o paží.	Vzpor.
Podpor o paží.	Klik.
Podpor o paží.	Podpor o předloktí.
Podpor o paží.	Podpor ležmo.
Podpor ležmo.	Vzpor.
Podpor ležmo.	Klik.
Podpor ležmo.	Podpor o předloktí.
Podpor ležmo.	Podpor o paží.

Způsoby.

1. Pobok, pokos. 2. V předu, v zadu. 3. Ruce na obou žerdích, na jedné žerdi, jednoruč. 4. Nadchmatem, dvojchmatem, podchmatem. 5. Střídnopažně, soupažně. 6. Vysazený, prohnutý kříž. 7. Snožmo, jízdmo, roznožmo, skřížmo. 8. Obounož, jednonož. 9. Rychle, zvolna. 10. Pohyby přiřaděné: a) předpažit, upažit, zapažit, b) tleskat, c) přednožit, roznožit, trčit.

C. Ručkování.

1. Ve vzporu. 2. V kliku (rozporu). 3. V podporu o předloktí. 4. V podporu o paží. 5. V podporu ležmo.

Způsoby.

1. Pobok, pokos. 2. V předu, v zadu. 3. Napřed, nazad. 4. Ruce na obou žerdích, na jedné žerdi, jednoruč. 5. Nadchmatem, dvojchmatem, podchmatem. 6. Střídnopažně, soupažně. 7. S ohnutýma, nataženýma pažema. 8. Snožmo, jízdmo, roznožmo, skřížmo. 9. Obounož, jednonož. 10. Rychle, zvolna. 11. Pohyby přiřaděné: a) předpažit, upažit, zapažit, b) tleskat, c) přednožit, trčit.

D. Komíhání.

1. Ve vzporu. 2. V kliku. 3. V podporu o předloktí.

Způsoby.

1. Nadchmatem, dvojchmatem, podchmatem. 2. S vysazeným křížem (úhlem), s prohnutým křížem (toporně). 3. Snožmo, skřížmo. 4. Poníž, povýš, na přemet. 5. Rychle, zvolna. 6. Pohyby přiřaděné: a) předpažit, upažit, zapažit, b) tleskat, c) roznožit, skrčit, trčit } u předkmihu, u zákmihu, u před- i zákmihu.

E. Obraty.

Průprava: Skok do podporu s obratem.

a) Půlobrat. b) Celobrat. c) Dvojný obrat.

1. Ve vzporu. 2. V kliku. 3. V podporu o předloktí. 4. V podporu o paží. 5. V podporu ležmo.

Způsoby.

1. Pobok, pokos. 2. Ruce na obou žerdích, na jedné žerdi. 3. Nadchmatem, dvojchmatem, podchmatem. 4. Střídnopažně, soupažně. 5. S ohnutýma, nataženýma pažema. 6. Rychle, zvolna. 7. U předkmihu, u zákmihu. 8. Pohyby přiřaděné: tleskat.

F. Mety.

I. Mety unožmo.

1. Výšvih. 2. Sed. 3. Sesed. 4. Kolo } půl, celé. 5. Únožka.

II. Mety zanožmo.

1. Výšvih. 2. Výsed. 3. Sesed. 4. Stříž. 5. Kolo. 6. Zanožka.

III. Mety odbočmo.

1. Výšvih. 2. Výsed. 3. Sesed. 4. Stříž. 5. Odbočka.

IV. Mety přednožmo.

1. Výšvih. 2. Výsed. 3. Sesed. 4. Stříž. 5. Kolo. 6. Přednožka.

V. Mety skrčmo.

1. Výšvih. 2. Výsed. 3. Sesed. 4. Výskok. 5. Kolo. 6. Skrčka.

VI. Mety roznožmo.

1. Výšvih. 2. Výsed (svírka lýtkama). 4. Výskok. 5. Kolo. 6. Roznožka.

VII. Překoty a přemety.

1. Kotoul. 2. Výšvih překotmo. 3. Překot. 4. Zášvih. 5. Přemet.

Způsoby.

1. Pobok, pokos. 2. Uvnitř bradel, na konci bradel, z vnější strany bradel. 3. Po předu, po zpátku. 4. Napřed, nazad. 5. Z bradel, do bradel. 6. Na přes } pravou, levou } přední, zadní } žerď neb obě žerdě. 7. Na vnější, na vnitřní straně žerdi. 8. Ruce na obou žerdích, na jedné žerdi, jednoruč, z prosta. 9. Nadchmatem, dvojchmatem, podchmatem. 10. Před rukama, za rukama. 11. Střídnopažně, soupažně. 12. S ohnutýma, nataženýma pažema. 13. S oporem, bez oporu o lokte. 14. S vysazeným, prohnutým křížem. 15. Snožmo, jízdmo, roznožmo, skřížmo. 16. Obounož, jednonož. 17. Nohy vně rukou, uvnitř rukou; jedna vně, druhá uvnitř rukou. 18. Poníž, povýš, na přemet. 19. S obratem, bez obratu. 20. Rychle, zvolna. 21. Z rozběhu (pobok), ze stoje na zemi; ze všech druhů podporu (viz A.), z lehu (pobok), ze sedu a stoje na bradlech. 22. Do stoje na zemi, do stoje, do podporu, do sedu, do visu na bradlech. 23. Pohyby přiřaděné: a) tleskat (před odskokem), b) přednožit, zanožit, unožit, roznožit, skřížit, skrčit, točit.

G. Výdrže.

1. Vznos. 2. Přednos. 3. Váha. 4. Stoj v týle. 5. Stoj o prsou. 6. Stoj o paží. 7. Stoj o předloktí. 8. Stoj o raměně. 9. Stoj o rukou.

Způsoby.

1. Pobok, pokos. 2. V předu, v zadu. 3. Ruce na obou žerdích, na jedné žerdi, jednoruč. 4. Nadchmatem, dvojchmatem, podchmatem. 5. S ohnutýma, nataženýma pažema. 6. S oporem o lokte, o jeden loket, bez oporu. 7. S oporem o ramena, o jedno rameno, o prsa, o týl, bez oporu. 8. S vysazeným, prohnutým křížem. 9. Z rozběhu, ze stoje na zemi, ze stoje, podporu, lehu a sedu na bradlech.

II. Cvičení ve visu.

A. Vis.

1. Svis. 2. Shyb. 3. Vis vznesmo. 4. Vis v podkolení. 5. Vis ležmo. 6. Vis plavmo. 7. Závěs. 8. Hnízdo.

Způsoby.

1. Pobok, pokos. 2. Uvnitř, na konci, vně bradel. 3. V předu, v zadu. 4. Ruce na obou žerdích, na jedné žerdi, jednoruč, z prosta. 5. Nadchmatem, dvojchmatem, podchmatem. 6. Před rukama, za rukama. 7. S ohnutýma, nataženýma pažema. 8. S pažema skříženýma. 9. Snožmo, roznožmo, skřížmo. 10. Obounož, jednonož. 11. Nohy (nebo jedna noha) vně rukou, uvnitř rukou; jedna vně, druhá uvnitř rukou.

B. Změny visu.

Vis, z něhož se vychází:	Vis, do nějž se přechází:
Svis.	Shyb.
Svis.	Vis vznesmo.
Svis.	Vis ležmo.
Svis.	Vis plavmo.
Svis.	Hnízdo.
Vis vznesmo.	Závěs.
Vis ležmo.	Vis plavmo.
Vis plavmo.	Svis.
Vis plavmo.	Vis ležmo.

Způsoby.

1. Pobok, pokos. 2. V předu, v zadu. 3. Ruce na obou žerdích, na jedné žerdi, jednoruč. 4. Nadchmatem, dvojchmatem, podchmatem. 5. Střídnoruč, souruč. 6. Před rukama, za rukama. 7. S ohnutýma, nataženýma pažema. 8. Snožmo, roznožmo. 9. Obounož, jednonož. 10. Rychle, zvolna.

C. Ručkování.

1. Ve svisu. 2. Ve shybu. 3. Ve visu vznesmo. 4. Ve visu ležmo. 5. Ve visu plavmo. 6. V závěsu.

Způsoby.

1. Napřed, nazad. 2. Ruce na obou žerdích, na jedné žerdi, jednoruč. 3. Nadchmatem, dvojchmatem, podchmatem. 4. Střídnoruč, souruč. 5. Snožmo, roznožmo, skřížmo. 6. Obounož, jednonož. 7. Rychle, zvolna.

D. Obraty.

a) Půlobrat, b) celobrat.

1. Ve svisu. 2. Ve shybu. 3. Ve visu ležmo. 4. V závěsu.

Způsoby.

1. Pobok, pokos. 2. Ruce na obou žerdích, na jedné žerdi, jednoruč. 3. Střídnoruč, souruč. 4. Snožmo, roznožmo. 5. Obounož, jednonož. 6. Rychle, zvolna.

E. Výmyky.

1. Předem. 2. Zadem. 3. Závěsem (na širokých bradlech).

Způsoby.

1. Pobok, pokos. 2. Uvnitř, na konci, z vnější strany bradel. 3. Na } pravou, levou } přední, zadní } žerď, na obě žerdě. 4. Ruce na obou žerdích, na jedné žerdi, ruka na ruce, jednoruč. 5. Nadchmatem, dvojchmatem, podchmatem. 6. S ohnutýma, nataženýma pažema. 7. Snožmo, jízdmo, roznožmo. 8. S obratem, bez obratu. 9. Rychle, zvolna. 10. Do sedu (snožmo, roznožmo), do podporu (v předu, v zadu), do podporu ležmo v zadu.

F. Vzepření.

1. Tahem. 2. Cukem. 3. Vzklopmo. 4. Závěsem.

Způsoby.

1. Pobok, pokos. 2. V předu, v zadu. 3. Ruce na obou žerdích, na jedné žerdi, jednoruč. 4. Nadchmatem, dvojchmatem, podchmatem. 5. Střídnopažně, soupažně. 6. Rychle, zvolna. 7. Do kliku, do vzporu.

G. Přemyky.

1. Předem. 2. Zadem.

Způsoby.

1. Z bradel, do bradel. 2. Přes jednu žerď, přes obě žerdě. 3. Nadchmatem, dvojchmatem, podchmatem. 4. Poníž, povýš. 5. Z náskoku, z visu, z podporu. 6. Do stoje na žemi, do visu, do podporu ležmo pobok.

H. Toče.

1. Závěsem. 2. Z prosta.

Způsoby.

1. Pobok, pokos. 2. Napřed, nazad. 3. Nadchmatem, dvojchmatem, podchmatem. 4. Z podporu, z visu, z podporu ležmo pokos v zadu, ze svírky. 5. Do podporu, do visu, do podporu ležmo, do svírky.

J. Mety.

1. Překot. 2. Přemet. 3. Průsmyk. 4. Přesmyk.

Způsoby.

1. Pobok, pokos. 2. Uvnitř, z vnější strany bradel. 3. Napřed, na zad. 4. Přes } pravou, levou } přední, zadní } žerď. 5. Ruce na obou žerdích, na jedné žerdi, jednoruč. 6. Rychle, zvolna. 7. Z visu do stoje na zemi, do visu, do sedu.

K. Výdrže.

1. Přednos. 2. Vznos. 3. Váha.

Způsoby.

1. Pobok, pokos. 2. V předu, v zadu. 3. Ruce na obou žerdích, na jedné žerdi, jednoruč. 4. Nadchmatem, dvojchmatem, podchmatem. 5. Obounož, jednonož.

S bradel se sejde.

1. Seskokem. 2. Odkmihem. 3. Podmetem. 4. Sešinem. 5. Přesmykem. 6. Mety (přeskoky a sesedy).

SESTAVY.

Cvičení jednoduchá, jež ku skládání se hodí:

Ze cvičení v podporu.

A. Vzpírání a klecání. B. Ručkování (poskok).
C. Komíhání. D. Obraty.
E. Mety. F. Výdrže.

Ze cvičení ve visu.

G. Výmyky. H. Vzepření.

Cvičení složitá.

I. Sestavy podvojné.

AA, AB, AC, AD, AE, AF.
BA, BB, BC, BD, BE, BF.
CA, CB, CD, CE, CF.
DA, DB, DC, DD, DE, DF.
EA, EB, EC, ED, EE, EF, EG, EH.
FA, FB, FC, FD, FE, FF, FG, FH.
GD, GE, GF.
HA, HB, HD, HE, HF.

Některé z těchto sestav jsou neb mohou být soudobné, totiž: AB, AC, AD, AE, AF, BA, BC, BD, BE, BF, CA, CB, CD, CE, DA, DB, DC, DE, DF, EA, EB, EC, ED, FA, FB, FD. Z toho plyne, že též AB a BA, AC a CA atd. jsou totožné v soudobných, avšak rozličné v nesoudobných sestavách.

II. Sestavy potrojné.

ABD, ABE, ABF.
ACA, ACD, ACE, ACF.
ADA, ADB, ADD, ADE.
AEB, AED, AEE, AEF, AEG, AEH.
AFB, AFE.
BAD, BAE, BAF.
BEE, BEF, BEG, BEH.
BFA, BFD, BFE, BFF.
CAA, CAB, CAD, CAE, CAF.
CBD, CBE, CBF.
CDB, CDE, CDF.
CEE, CEF, CEG, CEH.
CFA, CFB, CFD, CFE, CFF.
DAB, DAE, DAF.
DBD, DBE, DBF.
DCA, DCB, DCD, DCE, DCF.
DDA, DDE, DDF.
DEA, DEB, DED, DEF, DEG, DEH.
DFE, DFF.
EAB, EAD, EAE.
EBA, EBD, EBF.
ECA, ECB, ECD, ECE, ECF.
EDB, EDE, EDF.
EEA, EEB, EED, EEE, EEF, EEG, EEH.
EFB, EFD, EFE, EFF.
EGD, EGE, EGF.
EHD, EHE, EHF.
FAB, FAD, FAE, FAF.
FBD, FBE, FBF.
FCA, FCB, FCD, FCE, FCF.
FDA, FDE, FDF.
FEA, FED, FEE, FEF, FEG, FEH.
FFB, FFD, FFE, FFF.
GCA, GCD, GCE, GCF.
GDB, GDE, GDF.
GEA, GEB, GED, GEE, GEF, GEG, GEH.
GFE, GFF.
HBD, HBE, HBF.
HCA, HCB, HCD, HCE, HCF.
HDE, HDF.
HEA, HEB, HED, HEE, HEF, HEG, HEH.
HFB, HFE, HFF.

Cvičení společná.

Pro cvičení společná uvnitř bradel, ku př. v komihání atd. nutno, aby bradla byla dostatečně dlouhá.

I. Cvičení dvojice.

Dvojenci konají:

1. Totéž cvičení,
2. Obdobné cvičení buď
a) oba v bradlech,
b) na obou koncích bradel,
c) z vnější strany stejným směrem,
d) z vnější strany protivným směrem,
e) z bradel ven na stejnou neb
f) různou stranu.

II. Cvičení trojice.

1. Všickni totéž cvičení uvnitř, do neb z vnější strany bradel.
2. Krajní totéž neb obdobné cvičení v bradlech neb z bradel, střední cvičení z vnější strany.
3. Krajní totéž neb obdobné cvičení na koncích, střední cvičení uvnitř bradel neb z vnější strany.
4. Krajní cvičení totéž neb obdobné z vnější strany bradel, střední jiné cvičení stejným směrem.
5. Krajní stejné neb obdobné cvičení z vnější strany bradel, střední totéž neb jiné cvičení opáčným směrem.

Cvičení skupinová.

Druhy cvičební,

ku skupinám se zvláště hodící, jsou:

A) Podpor. B) Změny podporu,
C) Mety. D) Výdrže.
E) Vis. F) Změny visu.
G) Mety. H) Výdrže ve visu.

Počet cvičenců

může na bradlech dosáhnout značného počtu, zvlášť vezme-li se dvojbradlí neb více bradel v sestavení hvězdovitém.

Dra. M. Tyrše Tabule tělocvičné. III.

Národní kněhtiskárna: I. L. Kober. — Nakladatel kněhkupectví: I. L. Kober v Praze.

Pořad u vyučování šermování sečmo na paži.

Střeh.

Postoj nechť hned z počátku je zcela pravidelný, ježto špatným návykům těžko odvyknouti. Stoj rozkročně výkročný. Paže téměř natažená, čepel ne příliš strmý, poněvadž pak spodní část paže příliš odkryta a cesta každého seku příliš dlouhá jest.

A. Seky ze střehu.

Všeobecná pravidla

a) u seků.

1. Neseč nikdy ploskem, než břitem (hřbetem).
2. Seč tenčím, zvlášť hrotem, nikdy středem.
3. Čepel a paže nechť tvoří úhel, jehož nitřní strana hledí k oné straně paže sokovy, na níž sekem se míří.
4. Seč vždy nejkratší cestou, u mrsků vždy hrotem ihned napřed, máchy pak jen ze záručí, ne celou paží sečou se.

b) U krytů.

1. Kryj vždy břitem, nikdy ploskem.
2. Kryj hrubím a lístkem.
3. Kam sek tam luk a sice šikmě proti seku.
4. I u krytů nechť pohyby paže a čepele potřebu nikdy nepřesahují.

Postup u vyučování.

I. *Seky základní.*
1. *Vrch* mrsk.
2. *Spod* mrsk přes prsty.
3. *Nitř hřbet* mách; krytu přímého se neužívá.
4. *Vně* mrsk vztyčně.

II. Vyloží se rozdíl mezi seky základními a *příčními.*
1. *Spod příč.*
2. *Vrch příč,* kryt točitý.

III. Vyloží se rozdíl mezi nápřahem nitřním a vněšním.
1. *Ze spod.*

IV. Vyloží se rozdíl mezi kryty vztyčnými a sklopnými.
1. *Vně sklop.*

V. Vyloží se rozdíl mezi kryty *přímnými* a *točitými* (u přímných hřbet ruky, u točitých nehty vidět).
1. *Spod příč* toč.
Utknutý v poloze seku nitřního; utykač v poloze krytu nitř. toč.
2. *Vrch příč* toč.
3. *Nitř* toč.

VI. Vyloží se rozdíl mezi seky a řezy; při seku se paže napne, při řezu silně ohne.
1. Řez *vrch.* 2. Řez *spod.*
3. Řez *nitř* toč.

Způsob vyučování.

Nejdříve seče každý cvičenec několikráte *vrch* na povel, pak bez povelu a sice střídavě; tímž způsobem *spod* na povel a bez povelu; pak střídavě *vrch* neb *spod* bez povelu a konečně všechny čtyři seky první skupiny (I.) na vůli se dají.

Podobně seky a kryty druhé skupiny se proberou a probrané zároveň se seky prvé skupiny na vůli dají atd., až konečně seků všech pěti skupin však vždy ze střehu volno užít.

Ku konci však podotkne se, že toliko mrsku vrchního, spodního, příč. spodního a vněšního, pak řezu spodního a nitřního co náseku užívati radno, ostatní jen co odseky neb předseky cenu mají.

VII. *Opakování v pořadu soustavném.*

I. 1. Vrch,	II. 1. Spod,
2. vrch příč. toč.,	2. spod příč.,
3. řez vrch.	3. spod příč. toč.,
	4. ze spod,
	5. řez spod.

III. 1. Vně vztyč., 2. vně sklop.
IV. 1. Nitř toč., 2. řez nitř toč.

B. Odseky.

Odsek liší se od náseku tím, že se z krytu a ne ze střehu seče. Též není lhostejno, kterým odsekem na násek odvětíme. Toliko ten odsek je dobrý, jenž
a) v ruce leží,
b) rozvláčný není a
c) tam se vede, kde sok násekem se odkryl, pročež cvičitel nechť vždy vyjasní a odůvodní, proč tyto a jen tyto odseky možny jsou.

Odsek musí se na nejkratší cestě díti a s krytem v jedno splynouti. U prvního průboru nechť cvičitel více k pravidelnosti než k rychlosti hledí a ku konci ať cvičence upozorní, že odsek dle krytů se řídí a že tedy z podobných krytů stejné neb podobné odseky jsou.

Tak jsou odseky na *vrch* a *vně* vztyčné, pak na *spod, ze spod, řez spod, spod příč, vně sklop* jsou točné.

U druhého průboru nechť cvičenci patřící k násekům odseky sami udají a k tomu hledí, by odsek násek bleskorychle sledoval. Odseky pak podobným způsobem jako seky ze střehu cvičencům znenáhla na vůli se dají. Nepravidelný odsek nechť cvičitel netrpí.

Když konečně cvičenci odseky dokonale nazpaměť znají, nastává šermování volné, jež cvičitel časem dalším vyučováním přerušuje. U šermování volného seky ráz na ráz sledujtež a potyk toliko čistým sekem se ukončiž.

	Násek.		*Odsek.*
I.	1. Spod, 2. ze spod, 3. řez spod, 4. spod příč, 5. vně sklop,	. . .	vně sklop.
II.	1. Vně vztyč,	. . .	vrch.
	2. vrch,	. . .	zespod.
III.	1. Spod toč, 2. spod příč toč,	. .	vrch.
IV.	1. 2. Vrch toč	. . .	řez nitř.
		. . .	spod příč.
V.	1. Nitř toč, 2. řez nitř toč	vrch toč (stejnostranně).	

C. Odseky na odseky.

Každý odsek může považován býti opět co násek a z krytu opět vhodný odsek možno učiniti, na př. *spod, vně, vně.* Násek se dvěma takovými odseky trojici tvoří. Cvičitel nechť násek udá a cvičence pak k vyhledání všech trojic vybídne.

D. Dvojseky.

Po prvém krytém seku užije se druhého, však jen tu, když sok rychle neodsekává. Postup je stejný jako vyučování sekům ze střehu. Když dokončeno, podotkne se cvičencům, že nyní u volného šermování též dvojseků užívati mohou.

Prvý sek.	*Druhý sek.*
1. Vrch.	Nitř.
2. Vně vztyč.	Nitř.
3. Spod příč.	Vrch.
4. Zespod.	Vrch.

E. Záludy.

Pohroz vždy skutečně hrozivě, dosek na nejkratší cestě v odkryt. Ostatně jsou vlastnosti dobrého doseku stejné s vlastnostmi odseku dobrého. Postup týž jako u dvojseků. Když cvičenci záludům se byli naučili, podotkne se jim, že než se zálud jakýsi v praktickém šermu zkusí, rádno sekem pohrozu skutečně několikráte seknouti, by sok tím jistěji jej kryl a takto na dosek si zadal.

Pohroz.	*Dosek.*
1. Vrch.	Spod.
2. Spod.	Vrch.
3. Vně.	Řez nitř.
4. Nitř toč.	Vrch.

Seky kružné jsou seky, u nichž hrot celý kruh opisuje a čepel do polohy, z níž vyšel, se vrací.

1. Nad čepel předvihem pohroz *nitř*, dosek *vně.*
2. Pod čepel zbočením pohroz *řez nitř*, dosek *vně* neb *spod příč.*

F. Odrazy.

Sek se děje do odkrytu odrazem způsobeného a nemůže se tedy po každém odrazu každého seku užíti. Hrubím se odráží tenčí, při čemž však čepel z polohy střehu se neodchýlí.

Odraz.	*Sek.*
1. Břitem na břit.	Vrch.
2. Hřbetem na hřbet.	Nitř.

G. Odsmyky.

Toliko možné, když sokův čepel téměř váhorovně leží. Hrubím tenčí sokovo se zachytí a odsmyk se děje ku předu, nikoli stranou a smykem, ne úderem. Ostatně viz odrazy.

Odsmyk.	*Sek.*
Hřbetem po hřbetu	Vrch

do polohy malíkové, hrot obloukem k vlastní straně vněšní. Povol obratem v polohu dlanní.

H. Předseky.

Předsekům třeba pilně se cvičiti. Nejlepší předseky jsou vždy řezy, jelikož u řezů paži ohybáme a tak seku protivníka unikáme. Dobré jsou zvláště proti šermíři, jenž silně a rozvláčně seče. Co do postupu viz dvojseky.

Násek.	*Předsek.*
1. Vrch.	Vrch úhlem.
2. Vně mách.	
3. Spod příč. mách.	. . . Řez vrch.
4. Spod mách.	
5. Nitř.	
6. Zespod.	Řez nitř.
7. Sek kružný nad a	
8. Sek kružný pod čepel.	

I. Seky z úniku.

Únik na místo krytu je u seků nápažních vlastně *necnosť* šermířská, jelikož šermování na paži možnosť paži sokovu sekem zastihnout předpokládá, za kterouž příčinou tato natažena býti musí. Avšak proti šermíři, jenž sám tak činí, dovoleno téhož prostředku užívati, ač nechceme-li šermování s unikálkem takovým se vzdáti.

Násek.	*Sek z úniku.*
1. Vrch.	Vrch z polohy hřbetní příční.
2. Vně.	Vrch z polohy hřbetní příční.
3. Nitř.	Vrch z polohy hřbetní příční.
4. Zespod.	Vně z polohy hřbetní.
5. Spod.	Spod příč z polohy malíkové příční.

Dra. M. Tyrše Tabule tělocvičné. IV.

Národní kněhtiskárna: I. L. Kober. — Nakladatel kněhkupectví: I. L. Kober v Praze.

Postup u vyučování šermování na celé tělo.

a) Průprava.

1. Sraz, střeh, výpad.

2. **Poloha pěstě**: malíková, hřbetní, palcová, dlanní a polohy příční.

3. **Rozstupy**: volný, střední, těsný.

4. **Čára šermu.** Ni u seku, ni u krytu od čáry šermu přes potřebu se neodchyluj.

5. **Polohy čepele**: sklopná, rovná, vztyčná.

6. **Polohy střehu**:
I. sklopný vnější,
II. „ nitřní,
III. vztyčný vnější,
IV. „ nitřní.

7. **Strany šermíře**: spodní, vrchní, vnější, nitřní.

b) Seky ze střehu.

I. Základní (s kryty přímnými a sklopnými).

Střeh.	*Sek.*	*Kryt.*
III.	Spod trup,	přímný sklopný.
I.	Vrch leb,	přímný sklopný.
I.	Nitř trup,	přímný sklopný.

Poznam. Vyloží se, co je sek základní. Zde jako všude později, kde sek se vyskytne, koná se:
a) v rozstupu volném bez výpadu,
b) v rozstupu středním s výpadem.

II. O krytech vztyčných.

Střeh.	*Sek.*	*Kryt.*
I.	Vrch,	přímný vztyčný.

Poznam. Vyloží se rozdíl krytů vztyčných a sklopných.

III. Seky příční (s kryty přímnými).

Střeh.	*Sek.*	*Kryt.*
II.	Spod příč trup,	přímný sklopný.
I.	Vrch příč,	přímný rovný.
III.	Nitř příč,	sklopný stretný.

Poznam. Rozdíl mezi seky základními a příčnými se udá. Sek a kryt 45°.

IV. Cvičení v rozeznávání.

Ze střehu I. { vrch, vrch příč / nitř, nitř příč } na vůli dány.

V. Seky tvářní (s kryty přímnými).

Střeh.	*Sek.*	*Kryt.*
IV.	Vně tvář,	přímný vztyčný.
III.	Nitř tvář,	přímný stretný.

VI. Seky nožní (s kryty přímnými).

Střeh.	*Sek.*	*Kryt.*
IV.	Vně nož,	přímný sklopný.
III.	Nitř nož,	přímný sklopný.

Poznam. Za příčinou předseků sekati je neradno, však krytům je dobře cvičiti se.

VII. Cvičení v rozeznávání.

Ze střehu III. { spod příč přímně, / nitř tvář, nitř trup, nitř příč } stretně (na vůli dány).

VIII. Seky hřbetem (s kryty přímnými).

Střeh.	*Sek.*	*Kryt.*
I.	Vrch příč hřbetem,	přímný rovný.
I.	Nitř hřbetem,	přímný sklopný.

Poznam. Seky trupní zdola nahoru neradno hřbetem sekat k vůli odzbrojení.

IX. Opakování seků a krytů přímných v pořadu soustavném.

1. Spod,
2. spod příč,
3. vně v tvář,
4. vrch,
5. vrch příč,
6. nitř tvář,
7. nitř trup,
8. nitř příč.

Poznam. Upozornit na kruh, v němž kryty přímné leží!

X. Seky základní (s kryty točitými).

Střeh.	*Sek.*	*Kryt.*
IV.	Spod trup,	točitý sklopný.
III.	Nitř trup,	točitý vztyčný.

Poznam. Vyloží se rozdíl mezi kryty přímnými a točitými. Jal kryt přímný vypadal, vždy se opakuje.

XI. Seky příční (s kryty točitými).

Střeh.	*Sek.*	*Kryt.*
III.	Spod příč trup,	toč rovný.
III.	Vrch příč trup,	toč vztyčný.
II.	Nitř příč trup,	toč rovný.

Poznam. Vrch příč trup předvihem.

XII. Seky tvářní.

Střeh.	*Sek.*	*Kryt.*
IV.	Vně tvář,	točitý rovný.
III.	Nitř tvář,	točitý vztyčný.

Poznam. U vně tvář čepel utknutého v poloze seku nitř trup.

XIII. Cvičení v rozeznávání.

Ze střehu IV. { Spod, spod příč / Vně tvář a stejnostranný } na vůli dány.

XIV. Seky s hřbetem (s kryty točitými).

Střeh.	*Sek.*	*Kryt.*
III.	Vrch příč,	točitý.
III.	Nitř,	točitý.

XV. Opakování krytů točitých v pořadu soustavném.

1. Spod,
2. spod příč,
3. vně tvář,
4. vrch příč,
5. nitř,
6. nitř příč.

XVI. Opakování všech seků a krytů v pořadu soustavném.

1. Spod přím toč.,
2. spod příč přím toč.,
3. vně tvář přím toč.,
4. vrch sklop vztyč.,
5. vrch příč přím toč.,
6. nitř tvář přím toč.,
7. nitř přím toč.,
8. nitř příč přím toč.

XVII. Opakování seků nápažních.

Střeh.	*Sek a kryt.*	*Střeh.*	*Sek a kryt.*
III.	spod přím,	III., IV.	vrch přím,
III.	řez spod přím,	I.	vrch příč (hřb.) přím sklop,
III.	spod příč přím,	III.	nitř přím toč,
III.	vně přím,	III.	řez nitř přím toč.
III.	zespod přím,		

XVIII. Náseky z úspěšných střehů možné a změny postojů méně užívané.

Ze střehu I. { 1. Vrch, 2. vrch příč, 3. nitř, 4. vrch příč paž (hřb.).

Poznam. Nejdřív v pořadu tomto, pak na vůli dány, na konec kryt s odsunem a sek s posunem a výpadem, jichž účel se vyloží.

Ze střehu III. {
1. spod,
2. spod příč,
3. vrch příč,
4. nitř tvář,
5. nitř trup,
6. nitř příč,
7. vrch paž,
8. zespod paž.

Poznam. Nejdříve v pořadu tomto, pak na vůli dány, na konec kryt s odskokem neb odkrokem, sek s předskokem, jichž účel se vyloží.

Výhody a nehody každého střehu se vyloží. Že střehu II. a IV. u skutečného šermování se málo užívá, se doloží.

c) Odseky.

I. Náseky a odseky

a) z krytů přímných.

Střeh.	*Násek.*	*Odseky*		
		náhlavní.	*nátrupní.*	*nápažní.*
III.	spod,	vně tvář (vztyč přím),	nitř tvář trup přím,	
III.	spod příč a podobně nápažní.	vrch přím,		vrch přím.
IV.	Vně tvář vztyč a podobně nápažní.	spod příč toč,	nitř příč toč,	vrch přím, ze spod přím.
I.	Vrch,	spod příč toč,	nitř toč stretně,	nitř příč toč,
I.	vrch příč,		vrch přím,	spod příč toč.
I.	nitř,		(když sok s nízkou pěstí seče).	
III.	nitř příč a podobně nápažní.			

b) Z krytů točitých.

Střeh.	*Násek.*	*Odseky*		
		náhlavní.	*nátrupní.*	*nápažní.*
III.	Spod,			vrch přím.
III.	spod příč a podobně nápažní.			
IV.	Vně	spod příč toč,	vně příč toč stejnostranně,	
IV.	Vně příč stejnostranně,			
III.	vrch příč,			
III.	nitř,	spod příč toč,	vně příč toč stejnostranně,	vrch toč stejnostranně.
III.	nitř příč a podobně nápažní.			

Postup u vyučování.

Jak vidno, rozpadávají se vzhledem k odsekům z krytů jak přímných tak točitých náseky na tři velké skupiny. **S počátku** však na každý *jednotlivý* násek každé skupiny *všechny* odseky probrány buďtež, pak teprv náseky *jednotlivé* skupiny na vůli dány.

Opakování děje se způsobem tím, že náseky z *jednotlivých střehů* a náležející k nim odseky jednotlivě se proberou.

Na konec *náseky* a *odseky* ze střehu I. a III. na vůli se dají, s počátku zvolna, teprv u opakování rychle se seče.

Pravidla.

1. K odseku vždy nejbližší z náseku kryt hledej.
2. Po náseku vždy nejbližší stejnostranný neb různostranný odsek.

Krytě se seče: *spod, spod příč* v poloze strmé; *vně tvář* na vnější straně čepele; *vrch, vrch příč, nitř* v poloze svislé; *vně tvář* stejnostranný; *vně příč tvář* stejnostranný, strmě neb svisle; v prvním případě odsek *vně tvář*, v druhém *spod příč* se stíží.

II. Odseky na odseky

stačí, když následující se proberou, seky *nápažní* jsou v závorce a dají se na vůli.

Střeh.	*Násek.*	*1. Odsek.*	*2. Odsek.*
III.	spod přím,	vně tvář přím,	spod příč toč,
III.	spod příč přím,		nitř příč toč (zespod),
IV.	vně tvář vztyč přím,	spod příč toč,	(vrch),
III.	(vrch),	nitř příč toč,	vně tvář toč,
I.	vrch příč,	nitř stretně,	spod příč toč,
I.	nitř,	vrch,	(nitř příč toč),
III.	spod příč toč,	(vrch),	(zespod),
III.	vrch příč toč,	spod příč toč,	(vrch),
III.	nitř toč,	vně tvář toč,	spod příč toč,
III.	nitř příč toč,	vně příč toč,	spod příč toč,
I.	vrch,	spod příč toč,	(vrch).

Dra. M. Tyrše Tabule tělocvičné. V.

Národní kněhtiskárna: I. L. Kober. — Nakladatel kněhkupectví: I. L. Kober v Praze.

Postup u vyučování šermování bodmo.

Průprava.

Cvičenci se nejprv vyloží *končíř* a jeho částky: jílec s rukojetí a číškou, čepel s hrubím, tenčím a hrotem.

Pak se mu vloží končíř v pěsť, aby jej patřičně držel.

Konečně se cvičenci ukážou *střehy*, při čemž vysvětlení plochy a čáry šermu, poloh paže, čepele a pěstě místo své má.

Též se nyní cvičí *výpad*, dříve beze zbraně, pak se zbraní.

Body.

Ze střehu I. bod vrch; ze střehu I. bod nitř; ze střehu III. bod spod; ze střehu III. bod nitř; ze střehu IV. bod spod; ze střehu IV. bod vně.

Hlavně záleží na správnosti pohybů a na dobrém dopadu bodů, proto ať se protivník nekryje.

Kryty.

Z krytů nechť se proberou nejdříve obyčejné, při odbodech ať se teprvé řada krytů doplní.

Nyní se okáže:

a) z krytů přímných: ze střehu III. kryt spodní; ze střehu IV. kryt vnější; ze střehu I. kryt vrchní;

b) z krytů točitých: ze střehu III. kryt nitřní.

Později se dodá:

a) z krytů přímných: ze střehu I. kryt nitřní;

b) z krytů točitých: ze střehu IV. kryt spodní, rovný a sklopný; ze střehu IV. kryt vnější.

Vmyky.

Ze střehu I. vmyk spodní; ze střehu III. vmyk vrchní; ze střehu IV. vmyk vrchní po zbočení.

Povoly.

Povol proti vmyku spodnímu; povol proti vmyku vrchnímu.

Odbody.

Střeh.	*Nábod.*	*Kryt.*	*Odbod.*	*Kryt.*
III.	Spod,	přím,	vrch,	přím.
III.	Spod,	přím,	vmyk spod,	povol.
III.	Spod,	toč,	nitř,	toč.
I.	Vmyk spod,	povol,	nitř,	toč.
IV.	Vně,	přím,	spod,	přím.
IV.	Vně bok,	přím,	vrch,	přím.
IV.	Vně,	přím,	vmyk vrch,	povol.
IV.	Vně,	toč,	spod,	přím.
IV.	Vně,	toč,	vmyk vrch,	povol.
I.	Vrch,	přím,	spod,	toč.
IV.	Vrch,	toč,	nitř,	toč.
IV.	Vrch,	povol,	vmyk spod,	povol.
III.	Vmyk vrch,	povol,	spod,	toč.
I.	Nitř,	přím,	spod,	toč.
III.	Nitř,	toč,	spod,	toč.
III.	Nitř,	toč,	vmyk spod,	povol.

Odbody na odbody.

Nábod.	*Kryt.*	*I. Odbod.*	*Kryt.*	*II. Odbod.*	*Kryt.*
Spod,	přím,	vrch,	přím,	spod,	toč.
Spod,	přím,	vmyk spod,	povol,	nitř,	toč.
Spod,	toč,	nitř,	toč,	spod,	toč.
Spod,	toč,	nitř,	toč,	vmyk spod,	povol.
Vmyk spod,	povol,	nitř,	toč,	spod,	toč.
Vmyk spod,	povol,	nitř,	toč,	vmyk spod,	povol.
Vně,	přím,	spod,	přím,	vrch,	přím.
Vně,	přím,	spod,	přím,	vmyk spod,	povol.
Vně bok,	přím,	vrch,	přím,	spod,	toč.
Vně,	přím,	vmyk vrch,	povol,	spod,	toč.
Vně,	toč,	spod,	přím,	vrch,	přím.
Vně,	toč,	spod,	přím,	vmyk spod,	povol.
Vně,	toč,	vmyk vrch,	povol,	spod,	toč.
Vrch,	přím,	spod,	toč,	nitř,	toč.
Vrch,	toč,	nitř,	toč,	spod,	toč.
Vrch,	toč,	nitř,	toč,	vmyk spod,	povol.
Vrch,	toč,	vmyk spod,	povol,	nitř,	toč.
Vmyk vrch,	povol,	spod,	toč,	nitř,	toč.
Nitř,	přím,	spod,	toč,	nitř,	toč.
Nitř,	toč,	spod,	toč,	nitř,	toč.
Nitř,	toč,	vmyk spod,	povol,	nitř,	toč.

Dvojbody.

Střeh.	*I. Bod.*	*Kryt.*	*II. Bod.*	*Kryt.*
III.	Spod,	přím,	vrch,	přím.
IV.	Vně,	přím.	vrch,	přím.
IV.	Vně,	přím,	spod,	toč.
I.	Vrch,	přím,	spod,	přím.
III.	Nitř,	toč,	spod,	toč.

Záludy s jedním pohrozen.

Ze střehu.	*Pohroz.*	*Kryt.*	*Dobod.*	*Kryt.*
I.	Vrch,	přím,	spod,	přím.
I.	Vmyk spod,	povol,	spod,	přím.
III.	Spod,	přím,	vrch,	přím.
III.	Nitř,	toč,	spod,	přím.
III.	Nitř,	toč,	vně,	přím.
III.	Vmyk vrch,	povol,	spod,	přím.
IV.	Vně,	přím,	spod,	přím.
IV.	Vně,	přím,	nitř,	toč.
IV.	Vmyk vrch, (zbočením)	povol,	spod,	přím.

Záludy s dvěma pohrozy.

Ze střehu.	*I. Pohroz.*	*Kryt.*	*II. Pohroz.*	*Kryt.*	*Dobod.*	*Kryt.*
I.	Vrch,	přím,	spod,	přím,	vrch,	přím.
I.	Vrch,	přím,	vmyk spod,	povol,	spod,	přím.
III.	Spod,	přím,	vrch,	přím,	spod,	přím.
III.	Nitř,	toč,	spod,	přím,	vrch,	přím.
III.	Nitř,	toč,	vně,	přím,	spod,	přím.
III.	Nitř,	toč,	vně,	přím,	nitř,	toč.
III.	Vmyk vrch,	povol,	spod,	přím,	vrch,	přím.
IV.	Vně,	přím,	nitř,	toč,	spod,	přím.
IV.	Vně,	přím,	nitř,	toč,	vně,	přím.
IV.	Vně,	přím,	spod,	přím,	vně,	přím.
IV.	Vmyk vrch, (zbočením)	povol,	spod,	přím,	vrch,	přím.

Body kružné.

Ze střehu I. předvihem vrch, spod, vrch; ze střehu III. zbočením nitř, vně, nitř; ze střehu IV. zbočením vně, nitř, vně.

Kryty kružné.

Proti prvnímu bodu kružnému ze střehu I. začíná kryt kružný zbočením, končí přímným krytem vrchním;

proti druhému bodu kružnému ze střehu III. začíná kryt kružný předvihem, končí točitým krytem nitřním;

proti třetímu bodu kružnému ze střehu IV. začíná kryt kružný předvihem, končí přímným krytem vnějším.

Protichyly.

Ze střehu IV. protichyl na bod vnější; ze střehu I. protichyl na bod nitřní; ze střehu III. protichyl na bod nitřní.

Předbody.

Ze střehu I. vrch, předbod spod s únikem; ze střehu III. spod, předbod vrch s odkrokem; ze střehu IV. spod, předbod vrch s odkrokem.

Přetlaky.

Ze střehu I. přetlak vnější; ze střehu I. přetlak nitřní; ze střehu III. přetlak vnější; ze střehu III. přetlak nitřní; ze střehu IV. přetlak nitřní; ze střehu IV. přetlak vnější.

Odsmyky.

Ze střehu III. odsmyk vnější; ze střehu IV. odsmyk nitřní; ze střehu III. odsmyk nitřní po zbočení; ze střehu IV. odsmyk vnější po zbočení.

Odzbrojení.

Ze střehu IV. nábod vně, kryt vnější; ze střehu III. nábod nitř, kryt protichylem; ze střehu III. nábod spod, kryt spodní; ze střehu IV. nábod spod, kryt spodní; odzbrojení se děje uchvácením záručí sokova a vypáčením sokova končíře z pěstě jeho.

Národní kněhtiskárna: I. L. Kober. — Nakladatel kněhkupectví: I. L. Kober v Praze.

HRAZDA.

DRUHY a ZPŮSOBY.

A. Vis a změny visu.

Vis, z něhož se vychází:	Vis, v nějž se přechází:
1. Svis.	Svis.
2. Shyb.	Shyb.
3. Vis v loktech.	Vis v loktech.
4. Vis vznesmo.	Vis vznesmo.
5. Vis v nártech.	Vis v nártech.
6. Vis v podkolení.	Vis v podkolení.
7. Vis ležmo.	Vis ležmo.
8. Závěs.	Závěs.
9. Hnízdo.	Hnízdo.
10. Svis.	Shyb.
11. Svis.	Vis v loktech.
12. Svis.	Vis vznesmo.
13. Svis.	Vis v nártech.
14. Svis.	Vis o patou.
15. Svis.	Vis v podkolení.
16. Svis.	Vis v tyle.
17. Svis.	Závěs.
18. Svis.	Vis plavmo.
19. Vis v loktech.	Vis vznesmo.
20. Vis v loktech.	Závěs.
21. Vis vznesmo.	Závěs.
22. Vis v nártech.	Vis o patou.
23. Vis v nártech.	Vis v podkolení.
24. Vis v nártech.	Vis v tyle.
25. Vis o patou.	Vis v podkolení.
26. Vis opatou.	Vis v tyle.

Z visu, v nějž jsme přešli, opět do visu, z něhož jsme vyšli, se vracíme, což několikrát se opakovati může. Kde oba druhy visu tytéž jsou na př. svis—svis rozumí se, že z jednoho způsobu (na př. pobok) do druhého (na př. pokos) přecházeti máme.

Totéž o podporu a sedu platí.

Způsoby.

1. Pobok, pokos. 2. V předu, v zadu.
3. Před rukama, za rukama. 4. Obouruč, jedna ruka na záruči, jednoruč.
5. Ruce pobliž, podál, skřížmo. 6. Nadchmatem, dvojch., podch. (obráceným).
7. Bez změny, se změnou chmatu. 8. S vysazeným, s prohnutým křížem.
9. Snožmo, roznožmo. 10. Obounož s jednou převěšenou jednonož.
11. Obé nohy uvnitř rukou, vně rukou (snožmo, roznožmo). 12. Jedna noha uvnitř, druhá vně rukou.
13. Jednonož uvnitř rukou, vně rukou (na straně, stejnojmenné, různojmenné). 14. S pohyby paží trupu nohou (vysahovat, tleskat, trupem točit, přednožit, zanožit, roznožit atd.

B. Podpor a změny podporu.

Podpor, z něhož se vychází:	Podpor, v nějž se přechází:
1. Vzpor.	Vzpor.
2. Klik.	Klik.
3. Podpor o záloktí.	Podpor o záloktí.
4. Podpor ležmo.	Podpor ležmo.
5. Podpor ležmo.	Podpor ležmo.
6. Vzpor.	Klik.
7. Vzpor.	Podpor o předloktí.
8. Vzpor.	Podpor o záloktí.
9. Vzpor.	Podpor o paží.
10. Vzpor.	Podpor ležmo.
11. Podpor o záloktí.	Podpor o paží.

Způsoby.

1. Pobok, pokos. 2. V předu, v zadu.
3. Obouruč, jedna na záruči, jednoruč. 4. Nad-, dvoj-, podchmatem.
5. Ruce pobliž, podál. 6. Jedna paže váhorovně odchýlena.

C. Sed a změny sedu.

Sed, z něhož se vychází:	Sed, v nějž se přechází:
1. Sed snožmo.	Sed snožmo.
2. Sed snožmo.	Sed roznožmo.

Způsoby.

1. Pobok, pokos. 2. Z jedné strany hrazdy na druhou.
3. Pomocí paží, bez pomocí paží. 4. Přednožmo, zanožmo.

D. Ručkování.

(Hopkování.)

1. Ve svisu. 2. Ve visu vznesmo.
3. Ve zporu. 4. V sedu pobok.
5. V sedu pokos.

Způsoby.

1. Pobok, pokos. 2. V předu, v zadu.
3. Napřed, na zad, stranou. 4. Obouruč, jedna na záruči, jednoruč.
5. Paže pobliž, podál. 6. Střídnoruč, souruč.
7. Nad-, dvoj- a podchmatem. 8. Bez změny, se změnou chmatu.
9. Bez změny způsobu visu neb podporu, se změnou visu neb podporu. 10. Obé nohy uvnitř rukou, vně rukou (snožmo, roznožmo).

E. Komihání.

1. Ve svisu. 2. Ve visu v loktech.
3. Ve visu v nártech. 4. Ve visu v podkolení.
5. V závěsu.

Způsoby.

1. Pobok, pokos. 2. Vpředu, vzadu.
3. Obouruč, jedna na záruči, jednoruč. 4. Nad-, dvoj-, podchmatem.
5. Bez změny, se změnou chmatu. 6. Paže podál, pobliž, skřížmo.
7. Bez změny způsobu visu neb podporu, se změnou visu neb podporu. 8. Obounož, s jednou nohou přes holeň převěšenou, jednonož.
9. S přiřadenými pohyby (vysahovat, tleskat, roznožit, skřížit, trčit). 10. Z náskoku, z tichého visu.

F. Obraty.

1. Ve svisu. 2. Ve shybu.
3. Ve visu v loktech. 4. Ve visu vznesmo.
5. Ve visu v nártech. 6. Ve visu v podkolení.
7. Ve visu ležmo. 8. V závěsu.
9. Ve vzporu. 10. V kliku.
11. V podporu ležmo (nohy na zemi.) 12. V sedu snožmo.
13. V sedu roznožmo (stříží).

Způsoby.

1. Pobok, pokos. 2. V předu, v zadu.
3. Z jedné strany hrazdy na druhou. 4. Obouruč, jedna na záruč, jednoruč bez pomocí rukou.
5. Střídnoruč, souruč. 6. Chmatem plným, vidlitým.
7. Obé nohy uvnitř — vně rukou (snožmo, roznožmo), jedna vně, jedna uvnitř rukou. 8. Jednonož uvnitř vně rukou (na straně stejno- neb různojmenné).

I. Výmyky.

1. Výmyk předem. 2. Výmyk pokos.
3. Výmyk zadem. 4. Výmyk předem v podkolení.
5. Výmyk závěsem noha vně (n. uvnitř) rukou. 6. Výmyk závěsem nohy uvnitř rukou (snožmo).
7. Výmyk závěsem nohy vně rukou (roznožmo). 8. Výmyk závěsem nohy vně rukou (snožmo).
9. Výmyk závěsem jedna noha uvnitř, druhá vně rukou.

Způsoby.

1. Obouruč, jedna na záruči, jednoruč. 2. Nad-, dvoj-, podchmatem.
3. Bez změny, se změnou chmatu. 4. Nataženýma, ohnutýma pažema.
5. S vysazeným, prohnutým křížem. 6. Jednonož (noha vně, uvnitř rukou).
7. Obounož uvnitř, vně rukou (snožmo, roznožmo). 8. Rychle, zvolna.
9. Z odrazu, po průvleku, z visu vzadu, váhou. 10. Do vzporu v předu, vzadu, do podporu o záloktí, o paží.
11. Z náskoku, z tichého visu.

H. Vzepření.

I. Ze svisu.
1. *tahem*
a) předem,
b) pokos,
c) zadem.
2. *cukem*
d) předem,
e) zadem.
3. *vzklopmo*
f) předem,
g) pokos,
4. *kmihem*
h) předem,
i) výkrutem.

II. Ze závěsu.
1. *Jednonož noha uvnitř rukou*
i) kmihem,
j) vzklopmo.
2. *Jednonož, noha vně rukou stejnostranně*
k) tahem,
l) vzklopmo,
m) kmihem,
3. *Jednonož, noha vně rukou různostranně*
n) vzklopmo,
o) kmihem.
4. *Obounož, vnitř rukou*
p) vzklopmo,
q) kmihem.
5. *Obounož, vně rukou snožmo*
r) vzklopmo,
s) kmihem.
6. *Obounož, vně rukou roznožmo*
t) vzklopmo,
u) kmihem.
7. *Obounož jedna uvnitř, jedna vně rukou*
v) vzklopmo,
x) kmihem.

Způsoby.

1. Z jedné strany hrazdy na druhou. 2. Obouruč, ruka na ruce, na záruči, jednoruč.
3. Nad-, dvoj-, podchmatem. 4. Bez přechmatu, s přechmatem.
5. Střídnopažně, soupažně. 6. S ohnutýma, nataženýma pažema.
7. S pažema skřiženýma (střídnopažně do podporu vzadu). 8. Při jedné paži váhorovně odchýlené.
9. Ze stoje, náskoku, tichého visu, podporu (tedy opakově). 10. Ze závěsu, ihned po průvleku, z podporu vzadu (opakově).
11. Do kliku neb vzporu v předu, vzadu.

J. Přemyky.

1. *Z visu za ruce*
a) předem,
b) pokos,
c) zadem.

Z visu v loktech
d) předem.

Způsoby.

1. Obouruč, jedna ruka na záruči, jednoruč. 2. Nad-, pod-, dvojchmatem.
3. Bez, se změnou chmatu. 4. S vysazeným, prohnutým křížem.
5. Rychle, zvolna. 6. Z odrazu, náskoku, z tichého visu.

K. Toče a kotouče.

Podporem a visem za ruce.
1. *Z podporu v předu na před*
a) nadchmatem,
b) podchmatem (Též veletoč)
2. *Z podporu v předu na zad,*
c) nadchmatem. (Též veletoč)
3. *Z podporu v zadu na před,*
d) podchmatem (též veletoč).
4. *Z podporu v zadu na zad*
e) nadchmatem,
f) podchmatem,

II. V předloktí a záloktí
1. Toč v loktech
g) napřed,
h) na zad.
2. Toč o předloktí
i) na zad.
3. Toč rozpažmo
k) na zad.

III. V podkolení
l) na zad.

IV. Závěsem.
1. *Jednonož*
m) napřed,
n) na zad.
2. *Obounož*
o) napřed,
p) nazad.

V. Jízdmo
q) napřed,
r) stranou,
s) na zad.

V. V nártech (o zápatí, o šlápí)
1. *Z podporu v předu napřed* (v nártech, o šlápi)
t) v nártech,
u) o šlápi.
2. *Z podporu v předu na zad*
v) v nártech,
x) v zápatí,
y) o šlápi.

VII. V podporu ležmo
z) stranou.

Způsoby.

1. Obouruč, ruka na ruce, na záruči, jednoruč. 2. Paže pobliž, podál.
3. Nad-, pod-, dvojchmatem. 4. Beze změny, se změnou chmatu.
5. S ohnutýma, nataženýma pažema. 6. S pažema skřiženýma.
7. Při jedné paži váhorovně odchýlené. 8. S vysazeným, s prohnutým křížem.
9. Obě nohy vně rukou, uvnitř rukou (snožmo, roznožmo). 10. Nohy šlápěma, kolenama na hrazdě, nártama, patama u hrazdy (roznožmo, snožmo, nataženě, skrčeně).
11. Rychle, zvolna.

L. Mety.

I. Unožmo
a) výsed,
b) kolo,

II. Zanožmo.
c) výsed,
d) zánožka.

III. Odbočmo
e) výsed (snožmo) (odnožmo)
f) přeskok
j) kolo.

IV. Přednožmo
h) výsed,
i) přeskok,
k) kolo,

V. Skrčmo (dučmo, klečmo, odchylmo)
l) výskok,
m) výsed,
n) přeskok,
o) kolo.

VI. Roznožmo
p) výskok,
q) přeskok.

VII. Překoty a přemety
r) klikem,
s) vzporem.

Způsoby.

1. Pobok, pokos. 2. V předu, vzadu.
3. Obouruč, jednoruč. 4. Nad-, pod-, dvojchmatem.
5. S oporem o oba lokte, o jeden loket, bez odporu. 6. Ohnutýma nataženýma pažema.
7. S vysazeným, s prohnutým křížem. 8. Obounož, jednonož.
9. Do sedu před, mezi, za ruce. 10. Rychle, zvolna.
11. Z rozběhu, ze stoje (na zemi na hrazdě), z visu, z podporu. 12. Do podporu vpředu, vzadu (klikem, vzporem), do podporu o záloktí, o paží.
13. Do stoje (bez obratu s obratem), do sedu, do podporu, do visu. Hrazda poniž, povýš.

M. Výdrže.

I. Vznos (výdrž únožmo)
a) v podporu.

II. Přednos (výdrž přednožmo)
b) ve visu,
c) v podporu.

III. Váha
d) ve visu,
e) v podporu,
f) ležmo,
g) ve visu v podkolení.

IV. Prapor
h) ve visu.

V. Stoj o rameni
i) pokos.

VI. Stoj o rukou
k) klikem,
l) vzporem.

Způsoby.

1. Pobok, pokos. 2. V předu, vzadu.
3. Obouruč, jednoruč. 4. Nad-, pod-, dvojchmatem.
5. Bez změny, se změnou chmatu. 6. S oporem o oba lokte, o jeden loket, bez oporu,
7. S pohyby, paží neb nohou. 8. Přechod do výdrži též: S vysazeným, prohnutým křížem.
9. Rychle, zvolna.

Z hrazdy se sejde.

1. Seskokem
2. Odkmihem
3. Podmetem
4. Sešinem (napřed, nazad).
5. Sřitem (napřed, nazad, v podkolení). (Ve všech případech též bez pomocí rukou.)
6. Mety (přeskoky.)

SESTAVY.

Cvičení jednoduchá, jež ku skládání se hodí:

A = Obrat B = Výmyky
C = Vzepření D = Přemyky
E = Toče F = Mety
G = Výdrže.

Vhodná cvičení složitá.

I. Sestavy podvojné.

AB, AC, AD, AE. BA, BE.
CA, CD, CE, CF, CG. DA, DB, DC, DD, DG,
EA, EE, EG. FA, FE, FF, FG.
GA, GD. GE, GF, GG.

II. Sestavy potrojné.

ABA, ABE.	ACA, ACD, ACE, ACF, ACG.
ADA, ADB, ADC, ADG.	AEG.
AGG. —	
BDE.	BEE, BEG. —
CAE.	CDA, CDB, CDC, CDG.
CEE, CEG.	CFA, CFE, CFF, CFG,
CGF, CGG. —	
DAB, DAC, DAD.	DBA, DBE.
DCA, DCD, DCE, DCF, DCG.	DDA, DDB, DDC, DDG.
DGG. —	
EAB, EAC, EAD, EAE.	EEG.
EGE, EGF, EGG. —	
FAB, FAC.	FEE, FEG.
FFE. —	
GAB, GAC, GAD, GAE.	GDA, GDB, GDC, GDD, GDG.
GEA, GEE, GEG.	GFA, GFE, GFG.
GAA, GGD, GGF, GGG. —	

Cvičení společná.

(Ve smyslu užším.)

K nim cvičení, jež prostorem sobě nevadí a u nichž stálý pohyb se děje. Nastoupení buď po dvojicích neb po trojicích se děje.

I. Cvičení dvojice.

Dvojenci konají:
1. Totéž cvičení na téže straně hrazdy, týmže směrem.
2. Obdobné cvičení na téže straně hrazdy opáčným směrem.
3. Totéž cvičení na rozličných stranách hrazdy týmže směrem.

Obdobná cvičení na rozličných stranách hrazdy opáčným směrem méně se hodí.

II. Cvičení trojic.

1. Krajní totéž cvičení; střední cvičení jiné týmže směrem a na téže straně hrazdy.
2. Krajní totéž cvičení; střední cvičení totéž neb jiné týmže směrem, na druhé straně hrazdy.
3. Krajní totéž cvičení; střední cvičení obdobné neb jiné, směrem opáčným, na téže straně hrazdy.
4. Krajní totéž cvičení; střední cvičení obdobné neb jiné směrem opáčným a z druhé strany hrazdy.

Cvičení skupinová.

Druhy cvičební,

jež před jinými k skupinám se hodí, jsou tyto:

a) Vis v nártech, b) Vis o patou,
c) Vis v týle, d) Hnízdo,
e) Klik o jedné ruce, f) Sed,
g) Stoj na hrazdě, h) Přednos,
i) Váha, k) Prapor,
l) Stoj o rameni, m) Stoj o rukou.

Sed a stoj na hrazdě slouží hlavně k držení cvičenců v nesnadných polohách se nacházejících.

(Za podobným účelem i druhá hrazda se podstrčí.)

Počet cvičenců

dle okolností 2, 3, 4, 5, 6, atd. obnášeti může. Celkem však přednosť dáváme počtu lichému, k trojhranné neb kuželovité podobě skupiny pravidlem zapotřebnému.

Dra. M. Tyrše Tabule tělocvičné. I.

Národní knětiskárna: I. L. Kober. — Nakladatel kněhkupectví: I. L. Kober v Praze.

KŮŇ.

DRUHY a ZPŮSOBY.

Průprava.

SKOK DO PODPORU.

A. Mety unožmo.

1. Výšvih. 2. Výsed.
3. Sesed. 4. Kolo (půlkolo, celé kolo).
5. Únožka.

Způsoby.

1. Pobok, pokos. 2. Popředu, pozpátku, (závitem).
3. Bez obratu, s obratem. 4. Obouruč, jednoruč, sprosta.
5. Ruce na hřbetě, na krku, na hřbetě a zadním madle, na krku a předním madle, na zadním madle, na předním madle, na madlech, v sedle. 6. Nadchmatem, dvojchmatem, podchmatem.
7. Z rozběhu, ze stoje na zemi, z podporu, ze sedu na koni. 8. Přes hřbet, přes sedlo, přes krk. Přes žádné, přes jedno madlo, přes obě madla. Na hřbet, do sedla, na krk.
9. Na pravou, na levou stranu koně. 10. Do stoje na zemi, do sedu, do podporu.
11. Výšvih poníž, povýš. 12. S přiřaděnými pohyby paží: Tlesk v předu, v zadu, po odskoku, jednou neb vícekrát, neb trupu: Průhyb kříže.
13. Stížení:
a. Můstek dál,
b. kůň výš (pravidelná výška na 4. zářezu),
c. přes klobouk,
d. motouz v předu neb zadu koně,
e. koza neb ještě jeden kůň v předu neb zadu.

B. Mety zanožmo.

1. Výšvih. 2. Výsed.
3. Sesed. 4. Výskok.
5. Odsun. 6. Stříž.
7. Kolo (půl, celé). 8. Zánožka.

Způsoby.

1. Pobok, pokos. 2. Napřed, nazad, stranou.
3. Popředu, pozpátku. 4. Bez obratu, s obratem.
5. Obouruč, jednoruč, sprosta. 6. Střídmoruč, souruč.
7. Ruce: na hřbetě, na krku, na hřbetě a zadním madle, na krku a předním madle, na zadním madle, na předním madle, na zadním madle a sedle, na předním madle a sedle, na obou madlech, v sedle.
9. Oporem o lokte, o jeden loket, bez oporu. 10. Ohnutýma pažema, nataženýma pažema.
11. Z rozběhu, ze stoje na zemi, z podporu, ze sedu na koni. 12. Přes hřbet, přes sedlo, přes krk. Přes žádné, přes jedno madlo, přes obě madla. Na hřbet, do sedla, na krk.
13. Na pravou, na levou stranu koně. 14. Do stoje na zemi. do sedu, do podporu, do stoje na koni.
15. Výšvih poníž, povýš. 16. S přiřaděnými pohyby paží: Tlesk v předu, v zadu, po odskoku neb před odskokem, jednou neb vícekrát. Nohou: roznožit.
17. Stížení:
a. Můstek dál,
b. kůň výš,
c. přes klobouk,
d. přes sedícího neb stojícího,
e. motouz v před i vzad koně,
f. koza neb kůň v před neb v zad.

C. Mety odbočmo.

1. Výšvih. 2. Výsed (snožmo, odnožmo.)
3. Výskok. 4. Kolo (půl, tři čtvrtě kola, celé kolo).
5. Stříž. 6. Odbočka.

Způsoby.

1. Pobok, pokos. 2. Napřed, nazad, stranou.
3. Popředu, pozpátku. 4. Bez obratu, s obratem.
5. Obouruč, jednoruč, sprosta. 6. Střídmoruč, souruč.
7. Ruce: na hřbetě, na krku, na hřbetě a zadním madle, na krku a předním madle, na zadním madle, na předním madle, na zadním madle a sedle, na předním madle a sedle, na madlech, v sedle. 8. Nadchmatem, dvojchmatem, podchmatem.
9. Oporem o loket, bez oporu. 10. Ohnutýma pažema, nataženýma pažema.
11. Vysazeným, prohnutým křížem. 12. Snožmo, odnožmo.
13. Zrozběhu, ze stoje na zemi z podporu, ze sedu na koni. 14. Přes hřbet, přes sedlo, přes krk. Přes žádné, přes jedno madlo, přes obě madla. Na hřbet, do sedla, na krk.
15. Na pravou, levou stranu koně. 16. Do stoje na zemi, do sedu, do podporu, do stoje na koni.
17. Výšvih poníž, povýš. 18. S přiřaděnými pohyby paží: tlesk, trupu: průhyb kříže. nohou: zanožení, trčení, skřížení.
19. Stížení:
a. Můstek dál,
b. kůň výš,
c. přes klobouk,
d. přes motouz,
e. přes kozu neb druhého koně.

D. Mety přednožmo.

1. Výšvih. 2. Výsed.
3. Sesed. 4. Výskok.
5. Stříž. 6. Kolo (půl, celé).
7. Přednožka.

Způsoby.

1. Pobok, pokos. 2. Napřed, nazad, stranou.
3. Bez obratu, s obratem. 4. Obouruč, jednoruč, sprosta.
5. Střídmoruč, souruč. 6. Ruce: na hřbetě, na krku, na hřbetě a zadním madle, na krku a předním madle, na zadním madle, na předním madle, na madlech, v sedle.
7. Nadchmatem, dvojchmatem, podchmatem. 8. Snožmo, roznožmo.
9. Z rozběhu, ze stoje na zemi, z podporu, ze sedu na koni. 10. Přes hřbet, přes sedlo, přes krk. Přes žádné, přes jedno madlo, přes obě madla. Na hřbet, do sedla, na krk.
11. Na pravou, na levou stranu koně. 12. Do stoje na zemi, do sedu, do podporu do stoje na koni.
13. Výšvih poníž, povýš. 14. S přiřaděnými pohyby paží: tleskat, nohou: roznožit, skřížit.
15. Stížení:
a. Můstek dál,
b. kůň výš,
c. přes klobouk,
d. přes motouz,
e. přes kozu neb druhého koně.

E. Mety skrčmo.

1. Výšvih. 2. Výsed.
3. Výskok. 4. Kolo.
5. Skrčka (veleskok) (skrčmo) 6. Výskok dučmo.
7. Dučka (veleskok) (dučmo). 8. Přeskok přípatmo.
9. Výsed návlečmo 10. Výskok odchylmo.
11. Přeskok odchylmo. 12. Přeskok s dochmatem.
13. Přeskok sprosta (veleskok sprosta).

Způsoby.

1. Pobok, pokos. 2. Napřed, nazad, stranou.
3. Popředu, pozpátku. 4. Bez obratu, s obratem.
5. Obouruč, jednoruč, sprosta. 6. Ruce: na hřbetě, na krku, na hřbetě a zadním madle, na krku a předním madle, na zadním madle, na předním madle, na madlech, v sedle.
7. Vysazeným, prohnutým křížem. 8. Obounož, jednonož.
9. Snožmo, odnožmo, jednonož uvnitř rukou, obounož uvnitř rukou, vně rukou (snožmo, roznožmo,) jedna noha vně, druhá uvnitř rukou. 10. Z rozběhu, ze stoje na zemi, z podporu, ze sedu na koni.
11. Přes hřbet, přes sedlo, přes krk. Přes žádné, přes jedno madlo, přes obě madla. Na hřbet, do sedla, na krk. 12. Na pravou, na levou stranu koně.
13. Do stoje na zemi, do sedu, do podporu, do stoje na koni. 14. Výšvih poníž, povýš.
15. S přiřaděnými pohyby paží: tlesk. 16. Stížení:
a. Můstek dál,
b. kůň výš,
c. přes klobouk,
d. přes motouz,
e. přes kozu neb druhého koně.

F. Mety roznožmo.

1. Výšvih. 2. Výsed.
3. Výskok. 4. Roznožka. (Veleskok roznožmo.)

Způsoby.

1. Pobok, pokos. 2. Napřed, nazad.
3. Popředu, pozpátku. 4. Bez obratu, s obratem.
5. Obouruč, jednoruč, sprosta. 6. Střídmoruč, souruč.
7. Ruce: na hřbetě, na krku, na zadním madle, na předním madle, na madlech, v sedle. 8. Vysazený, prohnutý kříž.
9. Z rozběhu, ze stoje na zemi, z podporu, ze stoje (svírka) na koni. 10. Přes hřbet, sedlo, krk. Přes žádné, přes jedno madlo, přes obě madla. Na hřbet, do sedla, na krk.
11. Na pravou, na levou stranu koně. 12. Do stoje na zemi, do sedu, do podporu, do stoje na koni.
13. Výšvih poníž, povýš. 14. S přiřaděnými pohyby paží: tlesk.
15. Stížení:
a. Můstek dál,
b. kůň výš,
c. přes klobouk,
d. přes motouz,
e. přes kozu neb druhého koně.

G. Přemety.

1. Výšvih. 2. Kotoul.
3. Překot. 4. Přemet.
5. Velpřemet.

Způsoby.

1. Pobok, pokos 2. Napřed, nazad, stranou.
3. Popředu, pozpátku. 4. Obouruč, jednoruč, sprosta.
5. Ruce: na hřbetě, na krku, na hřbetě a zadním madle, na krku a předním madle, na zadním madle, na předním madle, na madlech, v sedle. 6. Oporem, bez oporu o rameno.
7. Oporem o lokte, o jeden loket, bez oporu. 8. Oporem o předloktí, bez oporu.
9. Ohnutýma pažema (klikem), nataženýma pažema (vzporem). 10. Vysazeným, prohnutým křížem.
11. Z rozběhu, ze stoje na zemi, z podporu, z kleku, ze sedu, ze stoje na koni. 12. Přes hřbet, přes sedlo, přes krk. Přes žádné, přes jedno madlo, přes obě madla. Na hřbet, do sedla, na krk.
13. Na pravou, na levou stranu koně. 14. Do stoje na zemi, do sedu na koni.
15. Výšvih poníž, povýš. 16. S přiřaděnými pohyby paží: tlesk, nohou: roznožení, skřížení, trčení.
17. Stížení:
a. Můstek dál,
b. kůň výš,
c. přes motouz,
d. přes kozu neb druhého koně.

H. Výdrže.

1. Vznos. 2. Přednos.
3. Váha. 4. Stoj o rameni.
5. Stoj o předloktí. 6. Stoj o rameni.
7. Stoj o hlavě. 8. Stoj o rukou.

Způsoby.

1. Pobok, pokos. 2. Napřed, nazad, stranou.
3. Obouruč, jednoruč. 3. Ruce na madlech, na jednom madle, v sedle.
5. Nadchmatem, dvojchmatem, podchmatem. 6. Oporem, bez oporu o rameno.
7. Oporem o lokte, o jeden loket, bez oporu. 8. Oporem, bez oporu o předloktí.
9. Oporem o hlavu, bez oporu. 10. Ohnutýma pažema (klikem), nataženýma pažema (vzporem).
11. Vysazený, prohnutý kříž. 12. Z rozběhu, ze stoje na zemi, z podporu z kleku, ze sedu, ze stoje na koni.
13. S přiřaděnými pohyby trupu: točit, nohou: roznožit, skřížit.

S koně se sejde.

1. Sesedem (unožmo, zanožmo, přednožmo). 2. Přeskokem (únožkou, zánožkou, odbočkou, přednožkou, skrčkou, roznožkou).
3. Odsunem. 4. Odšvihem.
5. Seskokem (ze stoje, z kleku).

SESTAVY.

Všechna cvičení jednoduchá hodí se ku skládání, zvláště výšvihy a výsedy, výšvihy a přeskoky, výsedy a výsedy, výsedy a přeskoky.

Sestavy, které výšvihem začínají, slují záludy a zasluhují zvláštního povšimnutí.

I. Sestavy podvojné.

AA, AB, AC, AD, AG, AH.
BA, BB, BC, BD, BG, BH.
CA, CB, CC, CD, CE, CG, CH.
DA, DB, DC, DD, DG, DH.
EA, EB, EC, ED, EE, EF, EG, EH.
FA, FB, FC, FD, FE, FF, FG, FH.
GA, GB, GC, GD, GE, GF, GG, GH.
HA, HB, HC, HD, HE, HF, HG, HH.

II. Sestavy potrojné.

AAA, AAB, AAC, AAD, AAG, AAH.
ABA, ABB, ABC, ABD, ABG, ABH.
ACA, ACB, ACC, ACD, ACE, ACH.
ADA, ADC, ADD, ADG,
AHA, AHB, AHD, AHE, AHG, AHH.
BAA, BAB, BAC, BAD, BAG, BAH.
BBA, BBB, BBC, BBD, BBG, BBH.
BCA, BCB, BCC, BCD, BCE, BCH.
BDA, BDC, BDD, BDG.
BHA, BHB, BHC, BHD, BHG, BHH.
CAA, CAB, CAC, CAD, CAG, CAH.
CBA, CBB, CBC, CBD, CBG, CBH.
CCA, CCB, CCC, CCD, CCE, CCH.
CDA, CDC, CDD, CDG.
CEA, CEB, CEC, CED, CEE, CEF, CEG, CEH.
CHA, CHB, CHD, CHE, CHG, CHH.
DAA, DAB, DAC, DAD, DAG.
DBA, DBB, DBC, DBD, DBG, DBH.
DCA, DCB, DCC, DCD, DCE, DCH.
DDA, DDB, DDC, DDD, DDG, DDH.
DHA, DHB, DHD, DHE, DHF, DHG, DHH.
EAA, EAB, EAC, EAD, EAG, EAH.
EBA, EBB, EBC, EBD, EBG, EBH.
ECA, ECB, ECC, ECD, ECE, ECH.
EDA, EDB, EDC, EDD, EDG, EDH.
EEA, EEB, EEC, EED, EEE, EEF, EEG, EEH.
EFA, EFC, EFD, EFE, EFH.
EGB, EGD, EGG, EGH.
EHA, EHB, EHD, EHE, EHG, EHH.
FAA, FAB, FAC, FAD, FAG, FAH.
FBA, FBB, FBC, FBD, FBG, FBH.
FCA, FCB, FCC, FCD, FCE, FCG, FCH.
FDA, FDB, FDC, FDD, FDG, FDH.
FEA, FEB, FEC, FED, FEE, FEF, FEG, FEH.
FHA, FHB, FHC, FHD, FHE, FHH.

Sestavy potrojné, s G začínající, sestávají vesměs z cvičení zášvihem (výšvihem přemetmo) začínajících, a poněvadž skoro každé cvičení se zášvihem se kombinovat dá, bylo by zbytečno, všechny tyto sestavy vypisovat.

HAA, HAB, HAC, HAD, HAG, HAH.
HBA, HBB, HBC, HBD, HBG, HBH.
HCA, HCB, HCC, HCD, HCE, HCG, HCH.
HDA, HDB, HDC, HDD, HDG, HDH.
HGB, HGD, HGG, HGH.
HHA, HHB, HHC, HHD, HHE, HHF, HHG, HHH.

Cvičení společná.

Pouze na koni na šíř provést se dají. Ku cvičením těmto skoro pouze jednoduchá cvičení se hodí, u nichž si cvičenci nepřekáží. Sestav u společných cvičení velmi málo dá se provést.

I. Cvičení dvojice.

Dvojenci konají:

1. Totéž cvičení, jeden přes krk, druhý přes hřbet, je-li cvičení to boční (skrčku, přemet).
2. Obdobné cvičení (v pravo, v levo), je-li cvičení to kosé, jeden na (přes) krk, druhý na (přes) hřbet.

Cvičení stejná pokos provést, není úhledno. Sem zvlášť připojiti sluší přeskok a přemet letmo.

II. Cvičení trojic.

1. Všickni totéž cvičení.
2. Krajní totéž cvičení, střední totéž pozpátku neb s obratem.
3. Krajní totéž (neb obdobné) cvičení, střední cvičení jiné.

Cvičení skupinová.

Druhy cvičební,

jež se ku skupinám zvláště hodí:

a) Výskoky, b) Výsedy a
c) Přeskoky, d) Výdrže.

Z výskoků, výsedů a přeskoků zvlášť: unožmo, zanožmo, odbočmo, přednožmo, skrčmo, odchylmo a přemety; z výdrží pak váhy a stoje o rukou.

Počet cvičenců

dle potřeby od dvou do většího počtu, nejlépe počet lichý ke skupinám kuželovitým se hodí; počet sudý podmiňuje dva vrchole skupiny.

Dra. M. Tyrše Tabule tělocvičné. II.

Národní kněhtiskárna: I. L. Kober. — Nakladatel kněhkupectví: I. L Kober v Praze.

Ň.

KOLEKCJA
SWF UJ

A
708

Biblioteka Gł. AWF w Krakowie

1800056029