

$\frac{1x05}{L} \frac{37y}{236}$

Praktisks

wingroščanas jeb turneščanas

wadons

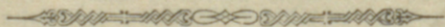
preekšč

tautas-skolaĥm

no

Kahrla Klawina.

~~~~~  
Pirmā dala.



6798  
spelt

Rihgā, 1877.

B. Dihriķa abgaĥdajeenā.

371.73

1953

paņē 1962

|          |            |
|----------|------------|
| L. V. O. |            |
| №        | la 105.161 |

0311048479) l.p. el

28



No zensūres atvēršotā.

Rīgā, 30. maijā 1877.

## Preekſchwahrdi.

Wingroſchanaſ wehrtiba dibinajabſ uf to wiſeem vaſiſtamo dabaſ lifumu, vehz kura zilweka meeſai wajaga weenmehr darboteeſ un kuſteteeſ dehf ſawaaſ uſtureſchanaſ un weſeligaaſ dſihwoſchanaſ. Wezaiaſ rakſtneekſ Pl em pi jſ ſafa: „Ka tekoſchſ uhdenſ tibrſ valeek, bet ſtahwoſchſ ſamaitajabſ, ta pat darboſchanaſ uſtura muhſu meeſu pee weſelibaaſ; turpreti kuhtriba un beſdarbiba ir poſta un ſlimibu awoſ.“

Katra meeſaaſ kuſteſchanaſ zetabſ zaur muſkluteem. Vehz muſklutu eeſvehjaaſ, abtri iſſteepeteſ un ſarauteeſ, riktejabſ kuſteſchanaſ ſpehſ. Muſkutu teek pilnigaki, ſtipraki un ſtingraki zaur wiinu ſpehzigu kuſtinaſchanaſ, zaur to aiſkuſtina ari muſklutu ſiſtemai tuwi ſtahwoſcho nerwu ſiſtemu, meeſaaſ un dwehſeleſ faiti. Zaur tabdu nerwu aiſkuſtinaſchanaſ teek zilwekſ ta fakot apweeglinatſ un jautrakſ, ka taſ pee wingrotajeem ir manamaſ. Zaur muſklutu kuſtinaſchanaſ teek ari kauli ſtiprinati. Jo ſpehzigakſ kaulu ſtabwſ, jo ſpehzigakſ zilwekſ. Kaulu ſpehſ ſtabw atkaraniba no muſklutu kuſtinaſchanaſ. Kaſ no ſchibſ kuſtinaſchanaſ atradinajeſ, tam ir wahji, neſpehzigu kauli, ka taſ no ſaſchkuſuſchaaſ meeſaaſ tureſchanaſ redſamaſ. Wezee Greeki no eeſchanaſ ween jau manijufchi, kaſ wingrojiſ un kaſ nē.

Anatomi jeb meeſaaſ ſadalitaji vaſiſitot no kauluſem, waj muſkluti ir bijuſchi wahji jeb ſtipri. Wingroſchanaſ ſkolotajaſ Kliaſ († 1854) eſot ſawu kaulu-ſtabwu jeb ſklelu ſawaaſ dſimteneſ, Bernaaſ vilſhebtaaſ, muſeumam liziſ dabwinacht, laj no ta mahzoteeſ, kaſdu labumu wingroſchanaſ kaulu ſiſtemaaſ atihſtibai neſot.

Kad ihpaſchi ſemeſ laudiſ uſſklatam, tad redſam, ka daudj no wineem jau behrna un jauneſka gadſſ eet kenku kenſahm, ar nodurtahm galwahm, valihſahm mugurahm un lahjahm u. t. t. Taſ nahſ no tam, ka naw ſawu meeſu wingrinajuſchi. Wingroſchanaſ ir taſ wiſderigakaiſ lihſſekliſ, kaſ meeſagaſ atihſtibaaſ weenlihſdſibu atjauno, weenyuſigai ſpehziginaſchanaſ un zaur to nahſſchachi preekſchlaizigai neſoſaniba, neweſſlibai, ſubribai un lempibai preti ſtabda un zilweku wed pee ſawu lozekku wiſduſagaſ riktiagaſ leetofchanaſ. Weſ tam wingroſchanaſ eeaudſina „droſchibu, ſahtribu, ſewwaldibu, ſchliſhibu un iſſarga no miſkſtulibaſ“, ka Artiaſ Kronwaldſ rakſta.

Lee yirmee, kaſ ar wingroſchanaſ darbojuſcheeſ, ir wezee Greeki. Wini gabdaja ta pat par ſawu gara awgaimoſchanaſ, ka ari parſawaaſ meeſaaſ ſpehziginaſchanaſ un ſtiprinaſchanaſ. Melakſtiſ N. K. r o n w a l d ſ par wineem ta rakſta: „Teem patika meeſaga ſakofſniba, auguma daktumſ, ſtingru bet weeglu ſoku gabjeenſ; lozekku ſwarigaſ weiſlumſ un lunkanumſ, nadſiba un ſtiprumſ zibnaſ. Skaidreſ un droſchſ ſkateenſ un

tabda attayiga ismaniba, labdu tik tad eeguhstam, kad il deenas no jauna mahzamees likstas pahrweikt — schibš kreetnu tikumu ahrigabš sibmes stahweja pee Greekeem tabdā pašā zeenā, kà gara isdailejums, prahta flaidrums, weikla ismana mahflsās un sinatnēs. Behrnu audsinatajeem un mahzitajeem bij tadeht par to gahdabt, ka lai jaunā audse isaugtu spehzigā un warena meešigā un garigā sinā. Behrnu audsinaschanas gala-mehrkiš bij schabds: preekšč jaunahš audses isgahdabt ahrigu un eekščēigu daitumu un tikumu, meešigu un garigu jaunību, weschlibu un lihgsimibu, proti wisus kermena spekšus, wifas gara dahwanas tabdā mehrā faderigi isdaileht, kà lai il katrs behrns usaugtu par ihsti pilnigi zilweku pehz fawas ahreenes un eekščēenes. — — — Behrni, jauneki un peeauguschee wingrinaja un spehzinaja fawu kermenī gimnastijās un valaistrās, jo tā nofauza Greekt fawas wingroščhanas skolas. Gesehtot winas bij toti weenkahrščas, bet kauschu isdailejumam un bagatibai augot, gimnastijas wehlakt pahrwehtabš par staltahm un glihtahm mahflsuehtahm, un kluwa tad par beesi apmekletahm kauschu fapulzes weetahm preekšč meešigas un sinatnigas fadūwees. — Ar septito dsibwees gadu beidsabš behrneem rotaschanas laifs un eefablahš ihsta skološčhana. No behrnu-wadona jeb paidagoga pawaditi, dewabš tee us gimnastiju. Lai gan katram tehnam bij atkauts, fawus behrnus ismahziht tabdās sinatnēs un tabdās mahflsās, labdās pašcham patika, tad tomehr wingroščhanahš un musiķa bij wifseem jamahzabš.

Peewegeeem Romneekem wingroščhana netika tā koyta, kà pee Greekeem. Wini isleetoja wingroščhanas darboščhanahš wišwairak preekšč kara noluhkeem; tadeht Romneeku saldateem bij uszihtigi jamahzabš eef, skreet, leht, peldeht, nastas neit, ar eerotšcheem spekšotees, ar schēhepeem sweestees u. t. t.

Pehz tam nahza laiki, kuršs par meešigu attibribu un stiprinaschanu skolās ne kas netika darits. Klosteriga audsinaschana aisleedsa wingrot. Tif brunneeziba koya ap widus-laikeem kara wingroščhanu un brunneeku spehles. Ar Luteru laifu schaka jau atkal daudš mas par wingroščhanu runaht un spreent; ari Luters usteiza wingroščhanu.

Tā pagahja wehl laiki, kamehr 18. gadušimtena beigās daschi Wabzu skolotaji par wingroščhanu ar leelako sekmi schaka rubyetees. Par wišwirmo Wabzu wingroščhanas skolotaju teek faukts Gutmuths († 1839). Par jo sekmi-gaku wingroščhanas mahflsās isplahstischanu gahdaja wingroščhanas tehws Zahns († 1852). Zahna darbu weda tahlakt ihpafchi Adolfs Spiess († 1855). Tagad Wabzija darbojabš ar wingroščhanu ne wiš skolās ween, bet bes tam atrodabš gandrihs katrā pilsehtā wingroščhanas beedribas preekšč peeauguscheem. Ari zītās walstibās teek wingroščhana par jo swartigu isdaileščhanas lihdselli atsihta un mahzita. —

Wingroščhanu eedala trijās schēkirās:

- 1) **kara-wingroščhanā** — kà tagad kareiwu munstureschana;
- 2) **dietigā** — pret meešigahm stlimibahm, un
- 3) **paidagogiskā jeb skolas-wingroščhanā.**

Gutsmuths eedalija wingroščhanu 4 schēkirās, bes tahm jau minetahm wehl **atletigu** wingroščhanu isšchēkirdamš, „zaur ko tā fauzamee atleti (zihl-stotaji) us spekšoščhanahm fagatawojahš, kuras, kà labdi tautas-swehtki, ihpafchi pee Greekeem Dimpijas pilsehtā, tika ar leelu godu swinetas.“

Swedru wingroščhanas skolas usflata par 4. schēkiru **aistetigu** gimnastiju. Tā ka pee il katras gimnastikas, ihpafchi pee **skolas-wingroščhanas**, jasklatahš us flaitumu, daitumu, weenmehribu un weenlihdsibu, tad aistetiga gimnastika newar buht par wiršschēkiru.

Ka jau no eedalifchanas redsamā, tad skolās ir korjama vai dagogifka wingroščana, kuras darboščanahs nahf wifai zilwefka dšihwei war labu. Paidagogifka wingroščana nefagatawo preekšč ihwafčas fabrtas, ihwafcha amata. Dafchi gan doma, ka skoloni efot wišpabriga kara-deenešta deht preekšč munšuresčhanas platšča fagatawojami; tadeht tautas-skolās wajagot  $k a r a = w i n g r o f c h a n u n e m t$ . Bet ka kara-deenešta laiku falibdšinan ar wifu dšihwes laiku tad istaiša pirmats tif masu datu no pehdeja. Saldata ihštee jeb aktiwec deenešta gadi libdšinajahs ahtri paeižofčaj dšihwes pahrmainifčanai. Ir redsamā war peem. Wahzsemē, ka labi wingrotaji jo ahtrā laikā war tift war labeem saldateem; jo wineem preekšč tam ir bijufčas grubtalas un wairaf komsližeeretas wingroščanas darboščanahs ne kā kara-deenešta to pazebr. Par ko wajaga audšinasčhanas libdšekli preekšč meefas weenlibdšigās isglihtofčhanas aygraišift? Lai gan daudž kara-wingroščanas darboščanahs ari skolās nemamas, tad tomehr tas ir seels metodifsk misefums, ka tautas skolās pee pirmahs wingroščhanas mahzibas nodarbojahs war peem. ar to, kā šinte jatura, kā pee fčauščhanas jastahw u. t. t.

Dietiga wingroščana dibinajahs us to, ka meefigās kludās un wahzibas, kuras zehlfufčahs no kufteščhanahs trubkuma, meefigās attihštibas neewehroščhanas un spehku newalkaščhanas, ir dicebejamas jeb rendejamas zaur sistematifskahm meefas darboščanahm. Šchi ahrtēščhanas wiše ir tadeht leetajama ihwafchi pee plaufču, wehdera, nerwu, mustuku, ložektu-sentum un kaulu šlimibahm, bet it fewifčki pee kaulu šahwa neriktigahm attihštibahm, kā war peem. pee lihkeem muguras kaulcem.

Behrnu normaligās wefelibas deht dietiga wingroščhana naw skolā nemama. Ja fchis jeb tas behrns nebuhtu normaligi wefels, tad ahrtim janofafa, waj winšč pee tablakas mahzibas war dalibu nemt, un ja nē, tad kahdās darboščhanahs winam peekriht; jo kur wefetofčanahs deht wingro, tur ir wehž wajadšibas jaiswehlē darboščhanahs un tahs wehž šinameem nofazijumeem jaleeto.

Kauku-skolās ir mahzama brihw- un rikfu-wingroščhana. Pee pirmahs peeder ari fahrtibas darboščhanahs. Pirmajā skolās-laikā janem tif weenfahrtigās brihw- un fahrtibas darboščhanahs; wehž tam, kad skolenu meefas jau zaur wingroščhanu spehžinatās un skolotās, wineem war dot spehžigaku baribu zaur rikfu-wingroščhanu, kura tad war eenemt leelako datu no wingroščhanas laika, bet ne us kahdu wišfi wifu laiku.

Meitenehm wajaga nemt katrā wingroščhanas štundā wairaf brihwdarboščhanahs ne kā zitas. (Tahs darboščhanahs, pee kurahm fchini wadoni krostinšč (+) stahw, naw preekšč meitenehm). Ja puifas un meitenes kopā mahza, tad meitenehm janostahjahs fewifčklā strehkl, puifahm aif muguras. Ir labati, kad meitenes fawrup kahda skolotaja mahza, ja tas ir eefpehjamā.

Katrā deenā jawingro 2 reis va 15 libdš 20 minutehm, jeb 1 reis va wušštundai. Wišlabakats laiks preekšč wingroščhanas ir **rihtōs**, mahzibas štundu **šarpās**, un us wakareem **wehž** mahzibas štundahm, bet ne agraf kā wehž 1 štundas wehž ehščhanas.

Pee grubtakahm darboščhanahm ir va šarpahm wajadšigā laikā drufku ja-atyufčahs.

Wišas darboščhanahs isdaramas us skolotaja komandas (wawehles), kura eedalahs **eepreekščigā** un **isdaridamā**. Ar virmo komandu skolotajš apšimē nodomato darboščhanas un us otrahs tuhliit jaeefahf wingrot. Šarpabahm komandahm wajaga buht ihšam klufēščhanas brihdim, laj skoleneem laikē ir apdomatees un fagatawotees us darboščhanas. War peem.:

1) **Kokas šahnās** — (pausa),

2) **Steevt, jeb eefahz, jeb 1, 2!**

Isdarīdamu komandu vajaga fault daščreiv **welkošči**, daščreiv **ahtri**, fstatot uš darboščanahs karakteri. Tā v. peem. pee darboščanahm, kuras **lehui** isdaramas, jakomandeere **welkošči**.

Beidsot wehl japeemin, ka pee brihw- un fahrtibas darboščanahm koti wehlejamā, ka pa starpahm, behrnu jautribas un jo leelaka preeka debk, kabdas dšeesminas leel dšeedah, un ka preekšy ta, kas grib freewifli komandeeereht, komandas wahrdi ari Kreewu walodā fchini wadoni uskremti.

Ka fchiš wadons laipnigi un mibligi taptu uskremtā un pee wingroščanas weizinaščanas muhsu tautas-školas daudsmas palihdsetu, to wehle

Wafarā 1876.

**Rakstītājs.**

# I.

## Brihw- un kahrtibas darboschanahs.

### Pirmais kurfs.

#### A. Sagatawodamas darboschanahs.

##### 1. Skolenu stahdinaščana frontes (peeres) rindā.

Skoleneem janostahjahs pehz leeluma, wisleelakajam kreisā pufe blafus, „roka pee rokas.“ Wisleelakais skolens ir labahs pufes un wismasakais kreifahs pufes wadons (правofланговый и лѣвофланговый). Fig. 1.

Skolotajš.

Peeres pufe.

fr. p. wadons. | | | | | l. p. wadons.

Muguras pufe.

Uš otru pufi apgreeschotees, wismasakais ir labahs un wisleelakais kreifahs pufes wadons.

Kad katris šawu weetu wehrā lizis, tad skolotajš sauž: *Ис-Плишѣ* (расходиться)! Pehz tam jašauž: *Фронтѣ* (stahtees, во фронтъ)!

##### 2. Skolenu stahdinaščana flankas rindā.

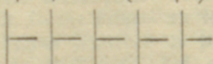
Skoleni stahjahs rindā zits-zitam aij muguras, rokas garuma atstatumā. Fig. 2.

### Skolotajš.



Kreisà flanka (fr. fahni).

Behdejais wadonš.  
(Behdejais).



Preekſhejais wadonš.  
(Pirmais).

Labà flanka (labeē fahni).

Skolotajš fauz: Šiklīhš! Behz tam: Šlankà (во флангъ)

### 3. Lihdšinaſchanahš (равнение).

Uš komandas: lihdšinajēš (равняйсь)! Katris frontēš rindā ſtahwetajš (beš labahš puſeš wadona) pagreeſch galwu uš labo puſi un eet gluſchi maſuš ſoluš tiš tahlu uš preekſchu waj atpakaš, kamehr war redſeht ar labo azi ſawu labahš puſeš nahburgu un ar kreifo azi pahſkatiht frontēš rindu. Pee tam ſkolotajš ſkatahš frontēš rindāš galà, waj wiſi plezi un ſlehgteē papehſchi ſtahw taiſnà lihnijà. Šlankāš rindā katram jaſkatahš taiſni uš ſawa preekſchā-ſtahwetaja pakauſcha, tà la ſkolotajš, kad wiſch pirmajam gluſchi preekſchā noſtahjahš, pakalā-ſtahwetaju gihmuš neredſ. Kad wiſi lihdšinajuſcheēš, tad ſkolotajš komandeere: meerà (смирно)!

### 4. Gruntšſtahweſchana (основное положение).

Uš komandas: meerà! ſkoloneem jaekem gruntšſtahweſchana, t. i. wiſeem wajaga taiſni ſtahweht, tà la rolaš pa abahm puſehm taiſni uš ſemi ſteptāš, pirktī druſku eeleefti, papehſchi kopà ſalikti un kaſjaš  $\frac{3}{4}$  taiſna fakta iſtaiſa. Fig. 3.

### 5. Greeſchanahš (повороты).

Kad rindu griš uš žitu puſi greeſt, tad jaſaka weenš no ſcheem wahrdeem: uš labo puſi (направо), uš kreifo puſi (нальво), apkaht (кругомъ), frontē (во фронтъ), pušapkaht uš labo puſi (поль-оборота направо), pušapkaht uš kreifo puſi (поль-оборота нальво). Uš komandas: „uš kreifo puſi, uš labo puſi un frontē“, ir jagreeſchahš  $\frac{1}{4}$  no rinka uš noſazitu puſi.

Uš komandas: „apkaht“, jadara greeſchanahš no  $\frac{1}{2}$  rinka, un uš komandas: „pušapkaht uš labo (kreifo) puſi“, jagreeſchahš  $\frac{1}{8}$  rinka uš noſazitu puſi.



Greeschanos ijdara us kreifahs kahjas papehscha, labo kahju zefds drufku faleezot, pazefot un pee kreifahs kahjas flahht turot.

6. Rokas us gubshahm (руки на бедра).

Uj shahs komandas rokas jaleef us gubshahm, ta ka ihfshki nahf us pakaku un ziti pirksti us preekschu. Fig. 4.

7. Rokas atrakal (руки назадъ).

Uj shahs komandas rokas jaleef ais muguras frustenisfi, ta ka laba roka apnem kreiso elkoni no apakshas, un kreisa roka — labo elkoni; pee tam ihfshki gul us tahm elkona dakahm, kuras pee muguras durahs, un ziti pirksti pee elkona ahrpufes. Fig. 5.

8. Rokas us fruhstim (руки на грудь).

Rokas teef frustenisfi us fruhstim listas. Fig. 6.

## B. Kalla muskulu darboschanahs.

(2—3 reijes).

Peesihmejumš. Schahs darboschanahs janem wispirms tif u weenu pusi; pehz tam tahs jameenojamaš us abahm pufeshm. Darboschanahs beidsahs ar komandu: „meerâ!“

9. Galwas grosishana us labo un kreiso pusi (поворачивание головы направо и налево). Fig. 7.

Uj weenu pusi turp un atrakal 2ds un us abahm pufeshm fopâ 4ds laifds, t. i.

Uj skaita: 1 — us kreiso pusi,

2 — taisni us preekschu,

3 — us labo pusi un

4 — taisni us preekschu.

10. Galwas lozishana us preekschu un atrakal (нагибание головы вперед и назадъ). Fig. 8.

Uj skaita: 1 — us preekschu,

2 — taisni us augschu,

- 3 — atpakaļ un  
4 — taisni uš augšču.

11. Galwaš loziščana uš labo un freišo puši (нагибание головы направо и налево). Fig. 9.

- Uš škaita: 1 — labā pušē uš pleža,  
2 — taisni uš augšču.  
3 — freišā pušē uš pleža un  
4 — taisni uš augšču.

12. Galwaš rinķoščana no labahš uš freišo puši jeb otradi (кружение головы справа налево). Fig. 10.

Uš komandas: galwu uš fruchtim (голову на грудь)! galwa nolaiščahš uš fruchtim. Bež tam galwa jaleez lehni uš škaita:

- 1 — uš labā pleža,  
2 — atpakaļ (uš muguraš),  
3 — uš freišā pleža un  
4 — no jauna uš fruchtim.

Kuščehanaš beidsahš ar komandu: šahwi (стой)! pee kam galwa taisni uš augšču pazelahš.

## D. Roku darboščanaš.

(1—5 reišē).

13. Pležu raušiščana (движение плечь).

Uš komandas: uš augšču (вверх), uš semi (вниз), uš preeščču (вперед) un atpakaļ (назад)! pleži dodahš uš pošazitu puš, pee kam rofaš gar šahneem šwabadi nolaištaš. Fig. 11.

- a. 1 — uš augšču un      b. 1 — uš preeščču un  
2 — uš semi.              2 — atpakaļ.

14. Roku meščana uš preeščču (отбрасывание рук вперед).

Uš komandas: rofaš pee plezeem (руки къ плечамь)! rofaš jašaleez elkonāš, piršti jašapreesč duhrēš un duhrēš japeeļēē pee plezeem, pee kam elkoneem wajaga buht zeeti peespeesteem pee meefāš.

Rokas uj preefchu metot, tahm jaštahw plezu augstumā, tā fa laj atstatumš stary duhrehm, furas uj eefchpuš greešas, lihđūnajahš plezu platumam. Fig. 12.

Uj fkaita: 1 — uj preefchu un  
2 — pee plezeem (pee kruhtim).

15. Roku meščana šahniš (отбр. рукъ въ стороны).

Uri šhe rokas jatura plezu augstumā, pee kam duhres war buht uj augfchu greešas. Fig. 13.

Uj fkaita: 1 — uj šahneem un  
2 — pee plezeem.

16. Roku meščana uj semi (отбр. р. внизъ).

Rokas, furas šahndš ap jostas weetu turamas, ijšteepjahš gar šahneem uj semi, pee kam duhres apgreeščahš uj eefchpuš. Fig. 14.

Uj fkaita: 1 — uj semi un  
2 — pee šahneem jostas weetā.

17. Roku meščana uj augfchu (отбр. р. вверхъ).

Atstatumam stary rokahm wajaga lihđūnatees plezu platumam un duhrehm jagreeščahš uj eefchpuš. Fig. 15.

Uj fkaita: 1 — uj augfchu un  
2 — pee plezeem.

18. Roku meščana atrakał (отбр. р. назадъ).

Rokahm jaatščkirahš no meešas tif zil ween war. Fig. 16.

Uj fkaita: 1 — atrakał ščkehrfu uj semi un  
2 — pee šahneem jostas weetā.

19. Roku zelfšana uj preefchu horizontaļi (подниманіе рукъ впередъ горизонтально).

Rokas jatura taišni uj semi gar šahneem, plaukštas jagreešč uj eefchpuš un pirkšti jaišteepj. Fig. 17.

Uj fkaita: 1 — horizontaļi plezu platumā un  
2 — taišni uj semi.

20. Roku zelfšana uš preešču ņahwtaiņni (подн. рукъ  
впередъ вертикально).

Rokaš jatura tã pat, iã pee 19. Fig. 17.

- Uš ņlaita: 1 — horizontali,  
2 — ņahwtaiņni jeb galwai ņahnõs,  
3 — horizontali un  
4 — taiņni uš ņemi.

21. Roku zelfšana gar ņahneem horizontali (подн. рукъ  
по сторонамъ горизонтально). Fig. 18.

- Uš ņlaita: 1 — horizontali, plauņņas uš ņemi un  
2 — taiņni uš ņemi, plauņņas uš eefščupuņi.

22. Roku zelfšana gar ņahneem ņahwtaiņni (подн. рукъ  
по стор. вертикально). Fig. 19.

- Uš ņlaita: 1 — horizontali, plauņņas uš ņemi,  
2 — ņahwtaiņni jeb galwai ņahnõs, plauņņas uš ahrupuņi,  
3 — horizontali, plauņņas uš ņemi un  
4 — taiņni uš ņemi, plauņņas uš eefščupuņi.

## E. RaĶju darboņĶanabš.

(4—5 reišes).

23. Papeņņčuš un pirkņtu galuš kopã (пяти и носки  
вмѣстѣ).

- Uš ņlaita: 1 — pirkņtu gali jaņalaiņĶ kopã un  
2 — pirkņtu gali jaiņpleņĶĶ.

24. Paželteeš uš pirkņtu galeem (подняться на носки). Fig. 20.

- Uš ņlaita: 1 — uš augņĶu un  
2 — uš ņemi.

25. Ķabo ņaĶju uš preešču (правую ногу впередъ). Fig. 21.

- Uš ņlaita: 1 — ņoli uš preešču un  
2 — grunņõņahweņĶanã.

26. Kreifo kahju uj preefſchu (лѣвую и. впередь).

Uj ſkaita: 1 — ſoli uj preefſchu un  
2 — gruntſtahweſchanâ.

27. 25 un 26 ſaweenoſ.

Uj ſkaita: 1 — ar labo kahju ſoli uj preefſchu,  
2 — gruntſtahweſchanâ,  
3 — ar kreifo kahju ſoli uj preefſchu un  
4 — gruntſtahweſchanâ.

28. Labo kahju uj labo puſi (правую ногу вправо).

Uj ſkaita: 1 — ſoli uj labo puſi un  
2 — gruntſtahweſchanâ.

29. Kreifo kahju uj kreifo puſi (лѣвую ногу влѣво).

Uj ſkaita: 1 — ſoli uj kreifo puſi un  
2 — gruntſtahweſchanâ.

30. 28 un 29 ſaweenoſ.

Uj ſkaita: 1 — ar labo kahju ſoli uj labo puſi,  
2 — gruntſtahweſchanâ,  
3 — ar kreifo kahju ſoli uj kreifo puſi un  
4 — gruntſtahweſchanâ.

31. Labo kahju atrakał (правую ногу назадь).

Uj ſkaita: 1 — ſoli atrakał un  
2 — gruntſtahweſchanâ.

32. Kreifo kahju atrakał (лѣвую ногу назадь).

Uj ſkaita: 1 — ſoli atrakał un  
2 — gruntſtahweſchanâ.

33. 31 un 32 ſaweenoſ.

Uj ſkaita: 1 — ar labo kahju ſoli atrakał,  
2 — gruntſtahweſchanâ.

- 3 — ar freifo kahju foli atpakal un  
4 — gruntsstahwefchanâ.

34. Weegla zeklu lozifchana (легкое сгибание колѣнь). Fig. 22.

- Uj fkaita: 1 — pazeltees uj pirkstu galeem,  
2 — zekus leeft uj to puſi, fur kahjas stahw, tà ka zeklu  
eefſchpuſe taiſnſ faktſ iſnahf,  
3 — zekus ſteept tà, tà pee komandas 1, un  
4 — nolaiſtees uj papehſcheem (gruntsstahwefchanâ).

35. Pazeltees uj pirkstu galeem folu-stahwefchanâ.  
(25 un 26, 28 un 29, 31 un 32).

Kad ſkoleni par peem. uj ſchahdas komandas: „Lobo kahju  
uj preefſchu!“ folu-stahwokli eeremmuſchi, tad jakomandeere tà, tà  
pee 24.

36. Weegla zeklu lozifchana folu-stahwefchanâ.  
(25 un 26, 28 un 29, 31 un 32).

Pehz folu-stahwokla eeremſchanaſ jakomandeere tà, tà pee 34.

## G. Rumpja darboſchanahs.

(2—3 reifes).

37. Weeſas leekſchana uj preefſchu (†) un atpakal (нагибание  
тѣла впередъ и назадъ). Fig. 23 un 24.

- Uj fkaita: 1 — rumpi leeft uj preefſchu, tà ka winſch iſtaiſa taiſnu  
faktu ar kahjahm, furahm zekus taiſnahm japaleef,  
2 — taiſni uj augſchu,  
3 — atpakal tif zif war un  
4 — taiſni uj augſchu.

Peeſihmejumſ. Pee ſchahm darboſchanahm, furas ari 38. ga-  
balâ wiſpirmſ tif uj weenu puſi, pehz tam uj abahm puſehm  
kopâ iſdaramaſ, war rokaſ tureht waj nu uj guhſchahm, jeb  
ari taiſni uj augſchu ſteept galwai ſahnſ; kad rumpiſ uj  
preefſchu noleezahſ, tad iſſteeptu pirkstu galeem wajaga buht  
lihdi ſemei kahju preefſchâ.

38. Meefas leefſchana ſahnifki (нагиб. тѣла въ стороны).

Fig. 25.

- Uj ſkaita: 1 — uj labo puſi tif zif war,  
2 — taiſni uj augſchu,  
3 — uj freifo puſi tif zif war un  
4 — taiſni uj augſchu.

39. †J. Darboſchanahs ſehdot.

(2—3 reiſes).

Uj komandas: noſehſteeſ (сѣть)! ſkoleni nolaiſchahs ſemê, tã fatram labaki. Noſehſtotees ſahjas wajaga tã ſteep, ka zeki un papehſchi nahf kopã, bet pirſtu gali ſawrup; rumpis un galwa jatura taiſni un rofas janolaiſch ſwabadi gar ſahneem.

40. Rahju uſzefſchana un nolaiſchana pamihſchi (попере-  
мѣнное поднимание и опусканіе ногъ).

Komanda: Rofas uj fruhtim! (ſf. 8). Ur labo (freifo) ſahju eefahz! (съ правой [лѣвой] ноги начинай)!

- Uj ſkaita: 1 — labo ſahju uſzelt,  
2 — " " nolaiſt,  
3 — freifo ſahju uſzelt un  
4 — " " nolaiſt.

41. Rahju iſplehſchana un ſalaiſchana (раздвиганіе и дви-  
ганіе ногъ).

- Uj ſkaita: 1 — ſahjas iſplehſchahs tif zif war un  
2 — ſalaiſchahs kopã.

42. Rahju leefſchana (сгибаніе ногъ).

- Uj ſkaita: 1 — ſahjas leezahs zekõs, tã ka papehſchi tunwu nahf  
pee ſehdeſchanaſ weetas, un  
2 — ſahjas eenem preeſſchejo ſtahwofli.

43. Meefas leefſchana atrakał (нагибаніе корпуса назадъ).

Fig. 26.

Komanda: Rofas uj fruhtim! (ſf. 8).

Behz tam uſ ſkaita

1 — atpakal un

2 — uſ augſchu, pirmajā ſtahwoſli.

## K. Geſhana.

Beefihmejums. Kad ſkolenti noſtahjuſchees weenâ jeb wairakâs ſlankaſ jeb frontes rindâs, tad eefchana eefahlahs uſ ſomandas: marſch! weennehr ar freifo kahju waj nu uſ jeb no weetas. No weetas noſihme uſ preekſchu, atpakal un ſahnis. Taſts = eefchana uſ weetas iſdarama pee taiſnas un ſtingras meefas tureſchanaſ zaur kahju ſtahwtaiſni, ne uſ preekſchu, ne atpakal ſweeſdamu, maſu pazelſchānu un nolaiſchānu uſ ſemi, pee kam zeli druſku ſaleezahs.

44. Geſhana uſ weetas (маршъ на мѣстѣ). Fig. 27.

Uſ ſkaita: 1 — freifo kahju pazelt un nolaiſt un

2 — labo kahju pazelt un nolaiſt.

45. Uſ weetas eefchana ar pamihſchu roku plaukſchķinaſchānu (м. н. м. съ хлопаниемъ въ ладоши).

Romanda: 4 ſoluſ uſ weetas —

4 roku plaukſchķinaſchānaſ — marſch!

(четыре шага на мѣстѣ —

четыре раза хлопать въ ладоши — маршь)!

Jeb:

Get uſ weetas, pirmo (2to, 3ſcho, 4to)

ſoli ar roku plaukſchķinaſchānu — marſch!

Beefihmejums. Pee eefchanaſ un plaukſchķinaſchānaſ jaſkaita un beſ tam pee pehdejahs meerâ jaſtahw.

46. Uſ weetas eefchana ar kahjaſ uſſiſchānu (м. н. м. съ ударомъ ноги).

Romanda: (Get uſ weetas, pirmo (2to, 3ſcho, 4to) ſoli ar kahjaſ uſſiſchānu — marſch!

Uri:

Get uſ weetas, pirmo (otro) ſoli ar roku plaukſchķinaſchānu un otro (zeturto) ar kahjaſ uſſiſchānu — marſch!



47. Uj weetas eefchana ar papehſchu atpafakſweeſchani  
(м. н. м. съ откидываниємъ пятокъ).

Sche ar katru jaunu ſoli ſahja zelõs jaſaleez un atpafak ja-  
ſweeſch, tà ka papehdiõ gandrihſ ſehdamai weetai peedurahõ.

Uj ſkaita: 1 — kreifo ſahju zelt un ſweeſt un  
2 — labo ſahju zelt un ſweeſt.

48. Uj weetas eefchana uj pirkſtu galeem (м. н. м. на  
носкахъ).

Romanda: Rokas atpafak (ſf. 7), pazeltees uj pirkſtu ga-  
leem — marſch!

Uj ſkaita: 1 — kreifo ſahju pazelt un nolaiſt un  
2 — labo ſahju pazelt un nolaiſt.

49. Uj weetas eefchana uj pirkſtu galeem un pehdahm  
(м. н. м. на носкахъ и слѣдахъ).

Romanda: 4 ſoluõ uj pirkſtu galeem,  
4 ſoluõ uj pehdahm — marſch!  
Peeſihmejumõ. Pee eefchanaõ jaſkaita.

50. Uj weetas eefchana uj papehſcheem (м. н. м. на  
пяткахъ).

Romanda: Rokas atpafak (ſf. 7), pazeltees uj papehſcheem  
— marſch!

Uj ſkaita: 1 — kreifa ſahja japazel un janolaiſch un  
2 — labà ſahja japazel un janolaiſch.

51. Wiſadaõ greeſchanahõ (ſf. 5).

## Dtrais kufs.

52. Pirmà kufa darboſĥanahs.

### A. Roku darboſĥanahs.

(1—5. reijs).

53. Roku meſĥana ſahnis (paskidyvancie rukъ vъ storony).

Fig. 28.

Komanda: Rokas uſ fruhtim!

Pirkstus duhrês!

Behz tam uſ ſkaita

1 — rokas jaſweeſĥ ſahnis plezu augstumâ un

2 — rokas no jauna fruhteniski uſ fruhtim.

54. Roku rinkoſĥana (kruženie rukъ). Fig. 29.

a. No preeſĥas atpakaĥ (spereidi nazadъ).

Komanda: Rokas uſ preeſĥu! (ſf. 14).

Uſ ſkaita: 1 — rokas uſ augſĥu,

2 — leezahs atpakaĥ horizontali,

3 — taiſni uſ ſemi, un

4 — pazekahs pirmajā augstumâ.

b. No pakataſ uſ preeſĥu (szadi napereidъ).

Komanda: Rokas uſ ſemi! (ſf. 16).

Uſ ſkaita: 1 — rokas atpakaĥ uſ augſĥu horizontali,

2 — uſ augſĥu ſtahwtaiſni,

3 — uſ preeſĥu horizontali un

4 — taiſni uſ ſemi.

55. Roku groſiſĥana (vraſĥenie rukъ).

a. Uſ komandas: rokas uſ preeſĥu! rokas weikli jaiſteepj uſ preeſĥu plezu augstumâ un platumâ, tâ ſa plaukſtas nahĥ uſ apakſĥpuſ. Uſ ſkaita

1 — rofas, plezu augstumâ paleefot, greeſchahs uſ ahrpuſi, tâ ka plaukſtas nahf gandrihſ uſ augſchpuſi, un

2 — rofas greeſchahs atpakaf pirmajâ ſtahwoſli. Fig. 30.

b. Roſas groſiht war ari ar neleeem ſpeekeem, fuxi abâs rofâs nemami, lâ figurâ 31, redſamâ. Schini reiſâ rofas jaiſteepi ſahniſ plezu augstumâ.

d. To paſchu, elfonûs pee guhſchahm (то же самое, локти къ бедрамъ).

Uſ komandas: rofas ſaleekt elfonûs (согнуть руки въ локтяхъ)! rofas tâ jaſaleez, ka winaſ no elfoneem lihdsj pirkſtu galeem ir taiſni iſſteepas uſ preekſchu, guhſchu augstumâ, ar plaukſtahm uſ ſemi, elfoni zeeti peefpeesti pee guhſchahm. Uſ ſkaita

1 — plaukſtas greeſchahs uſ augſchu un

2 — atpakaf uſ ſemi. Fig. 32.

56. Roku grojſchana lozitawâs (вращение кистей).

Rofas tâ pat jatura, lâ pee 55 d. Uſ komandas: groſiht uſ labo puſi, eefahz (вращать вправо, начинай)! rofas atſweeſchahs lozitawâs druſku uſ labo puſi, pazekahs uſ augſchu, atſweeſchahs uſ kreifo puſi un nolaiſchahs uſ ſemi, pee kam pirkſtu gali aprakſta rinka lihniju, elfoni zeeti peefpeesti pee guhſchahm un rofu dakas no elfoneem lihdsj lozitawahm, pehz eefpehjas, nemem dalibas pee kuſteſchanahs, ar guhſchahm weenâ augstumâ paleefot. (Fig. 33). Uſ komandas: groſiht uſ kreifo puſi, eefahz (вращать влево, начинай)! kuſteſchanahs iſdarama lihdsigi pehz augſchâ aprakſtitaſ ſahrtibas un beidsahs uſ komandas: meerâ!

57. Roku iſplehſchana un kopâ-ſalaiſchana (разведение и сведение рукъ). Fig. 34.

Uſ komandas: rofas uſ preekſchu! rofas iſteepjahs uſ noſazito puſi plezu augstumâ, tâ ka plaukſtas nahf weena uſ otru. Pehz tam uſ ſkaita

1 — rofas iſplehſchahs ſahniſ plezu augstumâ un

2 — rofas ſameenojahs.

58. To paſchu, ar plaukſtu argreeſchanos (тоже, съ выворачиваниемъ ладоней). Fig. 35.

Starpiba ſtarp ſcho darboſchanos un nupat aprakſtito paſtahw

eefsch tam, ka sche pee rofu ijplehshanahs fahnis plaufstas us ahr-  
pufi apgreeshahs.

59. Elfonus us preefschu un atpafak (локти впередъ и на-  
задъ). Fig. 36.

Romanda: Hofas us guhshahm! (ff. 6).

Us flaita: 1 — elfonus us preefschu un

2 — elfonus atpafak leeft tif zif war.

60. Pirkstu leefshana un steepshana (стиганіе и вытяги-  
ваніе пальцевъ). Fig. 37.

Romanda: Hofas us preefschu (ff. 14), jeb us augfschu  
(ff. 17), jeb us semi (ff. 16), jeb fahnis (ff. 15)! tad us  
flaita

1 — pirksu jaleez un

2 — pirksu jasteepj.

## B. Rahju darboschanahs.

(4—5 reises).

†61. Pilniga zelu lozishana (полное стиганіе колѣниъ). Fig. 38.

Ta pat ka pee 34, bet tif semu zif war.

†62. Labahs (freifahs) fahjas steepshana us preefschu  
(вытягиваніе правой [лѣвой] ноги впередъ). Fig. 39.

Us komandas: eefahz! fahja drufku japazel; pehz tam us flaita

1 — fahja jafweesch fahdu  $\frac{1}{2}$  foli us preefschu, pehdas garumu  
augsti no semes, pee kam zeli un pirkstu gali jasteepj, un

2 — atpafak.

Pehdigi us komandas: meerà! jaekem gruntsstahweshana.

†63. Bamihsha fahju steepshana us preefschu (попере-  
мѣнное вытягиваніе ногъ впередъ).

Us flaita: 1 — laba fahja drufku japazel,

2 — jafweesch us preefschu.

3 — atpakaļ un

4 — jaenam gruntstahwešana.

Tā pat ar kreiso kāju.

†64. Kā no 62 līdz 63 uz preekšņu, tā pat arī atpakaļ. Rumpis nedrīkst leektēs uz preekšņu. Fig. 39.

†65. Labahs (kreifahs) kājas zēlu pazelšana (поднимание колѣна правой [лѣвой] ноги). Fig. 40.

Uz skaita 1 — kāja ahtri jāzēl preekšņā tik augstu zif var, to zēdš faleezot, tā ka stils stahwtaišni uz semi karajahs, un

2 — kāja janolaišņ semē gruntstahwešanā.

Kad abu kāju darbošanahs faweeno, tad iņahļ komanda 4 laifdš.

†66. Labahs un kreifahs kājas papehšņu pazelšana (поднимание пятки правой и лѣвой ноги). Fig. 41.

Uz skaita: 1 — kāja faleezahs zēdš, tā ka papehdiš gandrihš peedurahs pee sehdešanas weetas, un

2 — jaenam gruntstahwešana.

Beh; katras kājas fewiškās darbošanahs nahļ faweenošana 4 laifdš.

†67. Labahs (kreifahs) kājas weikla lozišana un štaipiššana (плавное сгибание и вытягивание правой [лѣвой] ноги). Fig. 42.

Wišpirmš kāja jāzēl uz preekšņu guhšņu augstumā, zēdš nelezot; tad uz skaita

1 — kāja leezahs zēdš, pirmajā augstumā palekot, un

2 — kāja išteepjahs.

Kad abu kāju darbošanahs faweeno, tad nahļ uz katras kājas 4 laifi:

uz skaita: 1 — kāju zelt,

2 — leekt,

3 — steept un

4 — gruntstahwešana.

68. Zēlōš mešānāhš (пасть на колѣни).

Romanda: Rokas us gubšchahm, labo (freifo) šahju šoli us preešchu; semē!

- Uš škaita 1 — zeli šaleezahš, meefas šwars gul us pakalejahš šahjas, furas zeliš pee semes atdurahš, un  
2 — japazetahš.

†69. Šabahš (freifahš) šahjas šchuhpošchana us preešchu un atrapak (качаніе правой [лѣвой] ноги впередь и назадь).

Fig. 44.

Šche šahjas naw zēlōš jaleez.

- Uš škaita: 1 — us preešchu un  
2 — atrapak.

†70. Šabahš (freifahš) šahjas šchuhpošchana šahnis (въ стороны). Fig. 45.

Šahjas naw zēlōš jaleez.

- Uš škaita: 1 — us labo (freifo) puš un  
2 — us freifo (labo) puš, meerā šahwoščai šahjai preeščā jeb pakalā.

†71. Rinšošchana ar labo (freifo) šahju (круженіе правой [лѣвою] ногою). Fig. 46.

- Uš škaita: 1 — šahja jaišteepj us preešču (š. 62),  
2 — išteepā šahja jafweešch us labo (freifo) puš,  
3 — atrapak jeb us muguras puš un  
4 — otrai šahjai blafus.

†72. Zēlu rinšošchana (круж. колѣна). Fig. 47.

Rokas jatura us gubšchahm. Uš romandas: labo (freifo) šahju us preešču! šahja japazet fā pee 67. Pehž tam us romandas: rinšot us labo (freifo) puš, eešahž (кружить вправо [лѣво] начинай)! šaleektahš šahjas zeli pazetahš us augšču, šweešchahš us labo (freifo) puš, laišchahš us semi, šweešchahš us freifo (labo) puš un pehdigi nahš pirmajā šahwoškli.

†73. Behdas rinķošāna (круж. ступни). Fig. 48.

Uj komandas: labo (kreiſo) ſahju uſ preekſchu! ſahja jazek uſ preekſchu tā pee zeku rinķošānās. Uj komandas: uſ labo (kreiſo) puſi, ee ſahz! ſaleektahs ſahjas pehda leezahs uſ augſchu, ſweeſchahs ar lihumu uſ labo (kreiſo) puſi, laiſchahs semē, metahs ar lihumu uſ kreifo (labo) puſi un pazelahs no jauna pirmajā ſtahwoſki, ar pirkstu galeem neleelu rinki taiſidamta.

Beesihmejums. Meitenes war rinķot, kad ſahju uſ preekſchu jeb atpakaļ ne wiſai augſti no semes iſſteptu tura.

74. Behdas ſaleekſchāna un atleekſchāna (сгибание и разгибание ступни). Fig. 49.

Pirms darboſchānahs eeſahlahs, ſahja jazek ſahdu  $\frac{1}{2}$  ſoli uſ preekſchu jeb atpakaļ un ſahdu  $\frac{1}{2}$  pehdu augſti no semes; tad uſ ſkaita

- 1 — pehda leezahs uſ augſchu un
- 2 — uſ semi.

## D. Rumpja darboſchānahs.

(2—3 reišes).

75. Weeſas groſiſchāna uſ labo un kreifo puſi (поворачивание корпуса вправо и влево). Fig. 50.

Uj ſkaita: 1 — greeſchānahs uſ labo puſi un  
2 — uſ kreifo puſi.

Rahjahm wajaga meerā ſtahweht.

76. Rumpja rinķošāna (круж. тѣла).

Komanda: Rumpi leekt uſ preekſchu! (ſf. 37).

- Uj ſkaita: 1 — rumpja greeſchānahs uſ labo (kreiſo) puſi,  
2 — uſ muguras puſi tif zif war,  
3 — uſ kreifo (labo) puſi un  
4 — uſ preekſchu pirmajā ſtahwoſki.

Beesihmejums. Rumpja rinķošānu war āri iſdariht uſ komandas: eeſahz! un beigt uſ komandas: ſtahwi!

†77. Зирѣ (рубить). Fig. 51.

Uf komandas: labo (kreiso) kahju ſahniš, rokaš uf augſchu! kahja jazet kahdu ſoli ſahniš, rokaš jaſaſpeeſch duhrèš un jaiſſteepj uf augſchu galwai ſahnòš. Uf ſkaita

- 1 — rumpiš un rokaš laiſchahš ahtri uf ſemi, tà ka rokaš nahf ſtarp kahjahm un uf
- 2 — rumpiš un rokaš zelahš uf augſchu.

†E. Darboſchanahš gulot.

(2—3 reiſeš).

78. Noſehſtees tà, kà 39. gab. iſſkaidrotš.

Uf komandas: gulteeš (зель)! ir janolaiſchahš uf muguraš. Fig. 52.

Gulot ir wiſaš tahš kahju loziſchanaš jaiſdara, kuraš ſehdot tifa iſdaritaš.

Uf komandas: ſehdeht (сечь)! rumpiš uſzelahš ſtahwtaiſni. (Fig. 52). Ja kahdam ſchi uſzeliſchanaš buhtu par gruhtu, tad pee tam war ſpeeſki leetot, kurfch tà turamaš, kà figurà 53 redſamaš.

Atſtatumam ſtarp rokahm wajaga buht lihdiſigam plezu platumam; kahjaš nedrihſt ne leektees, ne iſplehſtees, ne pazeltees uf augſchu.

Uf komandas: uſzeltees (верать)! rokaš jaatſpeeſch uf grihdaš, kahjaš, fruſteniſki ſaliktas, jaſaleež zelòš, tà ka pehdaš ſahnifki uf grihdaš atſpeeſchahš, papehſchi tuwu pee ſehdeſchanaš weetaš peewelkahaš, un tad, ar rokahm un kahjahm atſtumdamees, ja uſzelahš kahjaš.

G. Geſchana.

Peefihmejumš. Pee uf preekſchu-eeſchanaš kahja japazel druſtku uf augſchu, pee kam pirkſtu gali weenmehr uf ahr- un apakſch-puſi turami, un uf ſemi leekot, kahja pa preekſchu janolaiſch uf pirkſtu galeem un tad jo ahtri uf wiſaš pehdaš. Pee atpakal-eeſchanaš kahja jaleež tà, ka papehdiš nahf zeku puš-augſtumà; jazet tif pat leeliš ſoliš atpakal, kà pee uf preekſchu-eeſchanaš. Kad kahju uf ſemi leek, tad wina pa preekſchu janolaiſch uf pirkſtu galeem un pehž tam uf wiſaš pehdaš.



Cefchana uj labo (kreifo) puſi eefahfahs ar labo (kreifo) fahju, fura zelôs drufku faleezahs, atſchkirahs no semes un ſweefchahs weſelu ſoli uj labo (kreifo) puſi, pa preeſſchu uj pirkſtu galu ſahneem un tad uj wiſas pehdas nolaiſchotees. Behz tam kreifa (labà) fahja japeeleef pee labahs (kreifahs) ar to paſchu noſazijumu eewehroſchanu.

Pee widejas eefchanas nahf uj minuti 105—112 ſoku, pee lehnaſ 70—80 un pee ahtraſ 130—150. Sche ari uj to jaſtatahs, fa ahtra eefchana nepahrwehſchahs par ſkreeschanu un ſoli naw par leeleem, fureem bej tam wajaga buht weegleem bet ſiingreem.

### 79. Atſtatums ſlanfaſ rindâ.

Komanda: Rokas uj preeſſchâ-ſtahwetaja plezeem (руки на плечи предстоящего)!

Kad tas darits, tad ſkoleneem jaet tif tahlu atpakaſ, kamehr rokaſ glujchi taiſni iſſteptas.

Kad rokaſ jalaiſch ſemê, tad jaſomandeere: rokaſ nolaiſt (опустить руки)!

Scho atſtatumu ſlanfaſ rindâ iſdara ari tif uj komandaſ: ſchde (цѣпь)!

### 80. No weetas eefchana ſlanfaſ rindâ (ходьба съ мѣста флангомъ).

Komanda: 6 ſolus uj pehdahm,

4 ſolus uj pirkſtu galeem uj preeſſchu, marſch! —  
(Tâ pat ari atpakaſ).

(6 шаговъ на слѣдахъ, 4 шага на носкахъ впередъ, маршъ)!

### 81. No weetas eefchana frontes rindâ (х. с. м. фронтомъ).

a. Atſtatums frontes rindâ zaur ſahnifku eefchanu.

Labà roka jaleef uj labà puſê ſtahwetaja kreifa pleza; labahs puſes wadonis paleef ſtahwot; ziti eet ſahnifki uj kreifo puſi, kamehr labà roka iſſtepta; pee tam wajaga uj to ſtatiht, fa pee ſahnifkaſ eefchanas fahjas neteef kruſteniſki, bet eepakaſ liſtas.

Komanda: Labo roku uj nahburga kreifa pleza (правую руку на лѣвое плечо сосѣдняго товарища)! Zifſchirtees uj kreifo puſi (налѣво, разомкнись)!

(Tâ pat ari uj labo puſi).

b. Atstatums frontes rindā zaur us preefſchu un atpakaļ eefſhanu.

Skolotajš ſkaita ſkolenuš, no labahš puſeš eefſahot, ar 1, 2, 1, 2 u. t. t.

Romanda: № 2 weenu ſoli uš preefſchu (atpakaļ) — marſch!  
(№ 2 шагъ впередь [назадъ] — маршь)!

Peefih mejumš. Sche war ſkolenuš ar wairaf numūreem apſihmeht un wineem liſt eet peh; daudjuma wiſadus ſoluš uš preefſchu jeb atpakaļ.

82. Atstatums ſlankaš rindā zaur ſahnifku eefſhanu.

Roſkairiſhana lā pee 81 h.  
Romanda: № 2 weenu (2, 3 u. t. t.) ſoli uš kreifo (labo) puſi ſahnifki — marſch! (№ 2 шагъ [2, 3 и т. д.] налѣво вбокъ — маршь)!

83. Apfahrt-eefſhana (ap ſpehleš weetu) (ходьба кругомъ).  
Fig. 54.

Kad atstatums ſtarp ſkoleneem, luei ſlankaš rindā pa pahreem jeb pa iſchetreem eet, naw wairš tā lā majadjiğš, tad jaſomandeere: Rehde! (ff. 79).

84. Zifzaļ-eefſhana (ходьба зигзагами). Fig. 55.

Uri ſche taš patš wehrā leekamš, kaš pee apfahrt-eefſhanāš.

85. Apfahrt- un zifzaļ-eefſhana pa pahreem, „rokaš rokaš“ turedami (братья за руки).

No eepreefſchigaš komandaš redſamš, ka ſche ſkoleneem 2 ſlankaš rindāš janoſtahjaš.

86. To paſchu, „rokaš kruſtim“ (руки на крестъ). Weend jeb diwāš ſlankaš rindāš.

87. 83 un 84 pa pahreem beſ „rokaš kruſtim“ un „rokaš rokaš“ liſſſhanāš.

88. To paſchu ſaweenot.

## I. Lehtschana.

(6—10 reises).

89. Leht us weetas (скакать на мѣстѣ).

Us komandas: stah tees us pirstu galeem (стать на носки)! skoleni pazelahs us pirstu galeem, kas us ahrpuñ greeſchami, un papeſchi kopâ turami. Us komandas: eeſahz! skoleni lez us weetas, pee katra lehzeena us pirstu galeem stahwedami, pee kam zeli nemaj nedrihkst leektees. Us komandas: us labo puſi, us kreifo puſi, apkahrt! skoleni greeſchahs weenmehr lehkdami us noſazitahm puſehm. Lehzeeneem wajaga buht maseem.

90. To paschu us weenas kahjas (тоже, на одной ногѣ).

Fig. 56.

Isdarams pehz teem pascheem noſazijumeem, pee kam walejo kahju war wiſadi tureht.

†91. Sehdot leht us weetas (сидя скакать на мѣстѣ). Fig. 57.

Us komandas: us semi! zeli jafaleez tâ, lâ pee 61, un rokaſ jaatspeesch us zekeem, tâ ka iſtkſchi stahw zeku eekſchpuſe un ziti pirsti ahrpuſe. Us komandas: eeſahz! skoleni fahl leht us weetas, pee kam zeli ar katra lehzeenu drufku iſteepjahs un pee nolaiſchanahs atkal faleezahs. Us komandas: us labo (kreifo) puſi, apkahrt! skoleni greeſchahs lezot us noſazitu puſi.

†92. Leht riakſi (ск. по кругу).

Skoleni janostahdina 2 ſoli weens no otra. Us komandas: otree numuri eeſahf (вторые нумера начинают)! otree numuri laiſchahs us semi tâ, lâ pee 91 iſflaidrots. Us komandas: otree numuri, leht ap pirmeeem (вокругъ первыхъ), eeſahz! otree numuri lez ap pirmeeem un apstahjahs ſawâs weetas. Us komandas: pirmee numuri us semi! pirmee nolaiſchahs un otree uszelahs. Us komandas: pirmee numuri, leht ap otreem, eeſahz! pirmee isdara to, kas preekſch otreem bij ſazits.

## K. Skreeschana.

Peesih mejum s. Pee skreeschanas ir ihpaschi wehrâ nemams tas, kas par gruntsstahweschanu ſazits; bes tam wehl ir pee-

minamš, fa kahju kuſteſchanahm wajaga buht weeglahm un ſwabadahm un rofaš naw mehtajamaš ſchur un tur, bet turamaš waj nu weegli un ſwabadi uſ ſemi jeb uſ guhſchahm. Skreeſchanaš ilgumš ir ſalihdſinamš ar behrnu ſpehkeem. Lai behrni, kaš ar ahtru un ilgu kuſteſchanoš naw apraduſchi, netiftu gluſchi notaufeti un nogurdinati, tad wineem pa ſtarpahm pehž wajadſibaš ir ja-atpuhſchahš, ne wiš meerà ſtahwoť, bet lehni eiĵot. Skreeſchanaš ahtrumš lihđſinajahš kađeem 200 ſoleem minutē, un ſolu garumš war buht druſku wairaf par 1 pehdu. Pee ilgakaš ſkreeſchanaš kađjaš ſtahdamaš uſ wiſaš pehdaš; jo tad uſ pirſſiu galeem ſkreet buhtu par gruhtu.

93. Skreeſchana uſ weetaš (бѣгъ на мѣтѣ). Fig. 58.  
(Vihđi 30 ſolu).

Roſaš uſ guhſchahm, elkonuš un pležuš uſ pakaſu, kruhtiš uſ preeſſchu, kađjaš žekōš druſku ſaleekt, pazelteeš uſ pirſſiu galeem. Geſahkt uſ komandaš: marſch! un beigt uſ komandaš: ſtahwi (стой! \*)

94. Skreeſchana uſ weetaš ar kađju ſteepſchānu uſ preeſſchu (б. н. м. съ вытягиваніемъ ногъ впередъ).

Kađjaš naw žekōš jaleez. Kreiſā kađja teef uſ preeſſchu ſweeſta ne augſtať no ſemeš, fa weenu pehdaš garumu; pehž tam wina nolaiſchahš pirmajā weetā, uſ pirſſiu galeem ſtahwoť; tā pat ar labo kađju jadara. Pee kađju ſweeſchanaš uſ preeſſchu pirſſiu galuš wajaga taiſni ſteept.

95. Skreeſchana uſ weetaš ar pamihſchu papehſchu pazelſchānu (б. н. м. съ попеременнымъ откидываніемъ пятковъ).  
Fig. 59.

Uſ komandaš: eeſahž! kađja jaſaleez žekōš un jaſweeſch at-pakať, fa pee 66; pehž tam jaſtahda uſ pirſſiu galeem pirmajā weetā. (5—10 ſolu).

\*) Kad ſche un pee nabſoſchahm darboſchanahm apakſch ſchihš rubrikaš eeſahkumā lihđſſaita, tad naht uſ 1 — kreiſā un uſ 2 — labā kađja uſ ſemi. War ari ſađiſt: „Kreiſā, labā, Kreiſā, labā.“

96. Sfreeſhana un eefhana no weetas (бѣгъ съ мѣста, съ ходьбою).

Var peemehru: 5 foſus ſfreet, 3 foſus eet (пять шаговъ бѣгомъ, три шагомъ).

## Dreeſhais kurfis.

97. Pirmà un otrà kurfa darboſhanahs.

### †A. Kabju darboſhanahs.

(4—5 reifes).

98. Roturſhanahs ar rofu groſiſhanu (присѣданіе съ вращеніемъ рукъ). Fig. 60.

Komanda: Stahtees uj pirkſtu galeem, rofas uj ſahneem! Pehz tam uj komandas: **1** jeb uj ſemi! zeki ahtri jaſaleez un tai paſchà laikà rofas jagreesch uj apakſchpuſi; uj komandas: **2** jeb uj augſchu! zeki jaiſſteepj un rofas jagreesch uj preeſchu.

99. Kreiſo ſahju labà rofà preeſchpuſé (лѣвую ногу въ правую руку, передъ собою). Fig. 61.

Uj komandas: **1** — kreisà ſahja jaſaleez zelòs uj labo puſi un japazek tahdà augstumà, ſa winu war ar labo rofu pee ſahjaſ lozitawas apnemt, pee kam meeſa nedrihſt leektees uj preeſchu. Uj ſkaita **2** — kreisà ſahja jaleek uj ſemi un labà ſahja japazek pehz teem paſcheem noſazijumeem; ſchi teek apnemta ar kreiso rofu. Uj komandas: ſahju abàs rofàs (ногу въ обѣ руки)! ſahja ja-apnem ar abahm rofahm. Kad ſahju ar weenu rofu tura, tad rofas pirkſti jaleek no wirſpuſes, bet kad ar abahm rofahm, tad weena rofa apnem ſahju no apakſch- un otra no wirſpuſes.

100. Labo kahju freifâ rokâ pakakpufê (правую ногу въ лѣвую руку назадъ).

Uf skaita 1 — kahja leezahs zelds tâ, ka papehdis sneedsahs gandrihs lihds fehdefchanas weetai, un taš pašhâ laikâ freifâ roka apnem kahju ložitavâ. Uf skaita 2 — labâ kahja jaleef uj semi un freifâ jafaleez, japazel un ja-apnem ar labo roku. Uf komandas: kahju abâs rokâs! kahja ja-apnem ar abahm rokahm. Fig. 62. Uf komandas: labo (freifo) kahju labâ (freifâ) rokâ pakakpufê! isdarams, kâ figurâ 63 redsamš.

101. Labo (freifo) zetu peefweefchana (подбрасывание правого [лѣвого] колѣна).

Uf skaita 1 — kahja, zelds faleekta, ahtri jazet uj augšchu, tâ ka zeli gandrihs pee fruhim peefweefchahs. Uf skaita 2 — kahja janolaišh uj semi. Uri pee šchihm darbofchanahm kahjas war apnem ar rokahm drušku semafi par zelem. Komanda preefsch tam ir: kahju šatureht (поддержать ногу)! Fig. 64.

102. Labahs (freifahs) kahjas zelfchana uj preefschu (выбрасывание правой [лѣвой] ноги впередъ).

Uf komandas: labo (freifo) roku uj preefschu! roka ja-isteepj uj preefschu plezu augstumâ, plaukštas uj semi. Uf skaita 1 — labâ (freifâ) kahja ištepta japazel uj augšchu, tâ ka kahjas pirkštu gali šanahl kopâ ar roku pirkštu galeem (Fig. 65), un uj 2 — kahja janolaišh semê. War ari kahju zelt tâ, kâ 66. fig. redsamš.

103. Labahs (freifahs) kahjas zelfchana šahniski (выбр. пр. [л.] н. въ сторону).

Uf komandas: labo (freifo) roku šahnis! roka išteepjahs šahnis plezu augstumâ, plaukštas uj semi. Uf skaita 1 — kahja jazet šahnis tif augsti, ka pehdas ahrfahni nahf kopâ ar išteeptahs rokas pirkštu galeem (fig. 67), un uj 2 — kahja eenem gruntsstahwefchanu.

Ja taš ir par gruhti, tad to war dariht ari tâ, kâ 68. fig. rahda.

† B. Geschana.

104. Frontes labahs pufes wadonam preekschâ rindâ postahtees (изъ фронта стать въ линію впереди правофланговаго).  
Fig. 69.

Zaur to teef slankas rinda, furâ tas pirmaf bijuschais labahs pufes wadons tagad pehdejais ir. Tad jakomandeere: Pehdejam blakus pa kreiso pufi — marsch! (последнему рядомъ, влѣво — маршь)! Fig. 70.

Zaur to teef atfal pirmajā frontes rinda.

105. Frontes labahs pufes wadonam aij muguras postahtees (изъ фронта стать въ линію позади правофланговаго).  
Fig. 71.

Jagreechahs  $\frac{3}{4}$  apfahrt uj labo pufi; labahs pufes wadonam aij muguras nonahkuschem, atfal  $\frac{3}{4}$  apfahrt jagreechahs uj kreiso pufi. Zaur to noteef slankas rinda, furâ frontes rindas bijuschais labahs pufes wadons nu par pirmo ir. Nu jakomandeere: Preekschejam blakus kreifâ pufē — marsch! (впереди стоящему рядомъ, влѣво — маршь)! Fig. 72.

Zaur to zelahs pirmajā frontes rinda.

106. Frontes labahs pufes wadonam labos fahpōs rindâ postahtees, gar preekschi garam eet (изъ фр. ст. вправо рядомъ правофланговому, съ переди мимо проходить).  
Fig. 73.

Kad weetâ nonahkushi, tad jagreechahs  $\frac{1}{2}$  apfahrt. Zaur to zelahs jauna frontes rinda, furâ labahs pufes wadons tapis par kreifahs pufes wadoni. Tahdâ paschâ fahrtâ jaet atpafat.

107. Frontes labahs pufes wadonam aij muguras rindâ postahtees, gar preekschi garam eet (изъ фр. ст. позади правофланговаго, съ переди мимо проходить). Fig. 74.

Tâ pat ari atpafat.

108. Frontes labahs pufes wadonam labds fahnods postahtees, ais muguras gaxam eet (изъ фр. ст. вправо рядомъ правофланговому, сзади проходить). Fig. 75.

Ta pat ari atrafak.

109. Frontes labahs pufes wadonam preefshâ postahtees, ais muguras gaxam eet (изъ фр. ст. впереди правофланговаго, сзади проходить). Fig. 76.

Ta pat ari atrafak.

Peefihm. Pee schahm darbofchanahm war ari freifahs pufes wadoni par rindofchanas punktu peenent.

110. Labahs pufes wadonam fahnods postahtees fronteš rindâ, freifahs pufes wadons eefahf (стать бокомъ правофланговому, лѣвофланговому начинать).

Fig. 77, no a uš b.

111. Frontes rindâ freifahs pufes wadonam fahnods postahtees, labahs pufes wadons eefahf (стать бокомъ лѣвофл., правофл. начинать).

Fig. 77, no b uš a.

112. Flankas rindâ pirmajam preefshâ postahtees, uš freifo pufi greeftees, pehdejais eefahf (во флангъ стать въ линію предъ впереди стоящаго, поворачиваться налѣво, послѣдному начинать).

Fig. 78, no d uš e.

113. Flankas rindâ pehdejam ais muguras postahtees, uš labo pufi greeftees, pirmais eefahf (въ фл. ст. въ. л. позади послѣдняго, повор. направо, первоначальному начинать).

Fig. 78, no e uš d.



114. Flankas rindâ pa labo (kreiso) pusi blafus nostah-  
tees pa 2, 3, 4 u. t. t. (статья вправо [влѣво] бокомъ во флангѣ  
по 2, 3, 4 и т. д.) Fig. 79).

115. Staigafhana frontes un flankas rindâs, tad skol-  
leni 4 rindâs nostahjuschees. Par peem.: Wisas 4 rindas, kuras  
ween pakal otrai frontes rindâ stahw, eet us preekschu, tad gree-  
schahs apfahrt un eet atkal us preekschu, pehz tam greeeschahs us kreiso  
pusi un eet us preekschu u. t. t.

116. Schim 4 rindahm ejot us komandas tâ janostahjahs, ta  
lai 2 rindas weena pret otu frontes rindâs nahf. (Fig. 80). Ru  
leef schahs 4 rindas us preekschu eet, kamehr wisi fanahf kopâ 4-  
stuhri. (Fig. 81). Skolotajs stahw widâ. Behz  $\frac{1}{2}$  apfahrt gree-  
schanahs (Fig. 82) jakomandeere: 10, 20, 30 fokus us preekschu!  
Behz tam atkal jagreeeschahs apfahrt un jaet waj nu us widus punktu  
4-stuhri, jeb skolotajs riktè (aranscheere) kaut kahdu zitu figuru.  
Wispehdigi schih 4 rindas japahrwehrs ch zaur komandeerechanu  
par 1 jeb 2 frontes jeb flantas rindahm.

### 117. Rinkis (кругъ).

Wisi nostahjahs weenâ frontes rindâ. Behz tam skolotajs  
faka, kureem widus numureem us weetas japaleef; tad komandeere:  
Widus numuri us weetas, rinkî — marsch! (средние но-  
мера на мѣстѣ, въ кругъ — маршъ)! Gesihmetee widus numuri  
paleef us weetas stahwot, bet ziti eet blafus us preekschu, tâ ta  
rinkis isnahf. (Fig. 83). Kad rinkis gataws, tad skolotajs ko-  
mandeere: apfahrt, widus numuri us weetas, lihnijs —  
marsch! (кругомъ, средние номера на мѣстѣ, въ линию — маршъ)!  
Fig. 83.

### 118. Rinkî-eeschana (ходить по кругу).

Skoleni nostahjahs weenâ frontes rindâ un fadodahs „rolas  
rolâs.“ Rindas labahs puses wadons paleef us weetas, ziti eet  
winam apfahrt. (Fig. 84). Ka sche wiscem skoleneem naw weenadi  
foki jaet, ir katram saprotams. Gesahlumâ war nemt kahrti palihgâ.

### 119. Dsirnawas (мельница).

Skoleni nostahjahs tâ, tâ 85. figura tahda. Us komandas:

marſch! ſahlahs eefſhana rinkl. Uri ſche eefahkumâ war leetot fahrtes jeb ſpeekus.

120. Kruſts (крестъ). Fig. 86.

Behzeſliſ (веръ). Fig. 87.

Rinklſ (кругъ). Fig. 88.

Kad ſkoleni ſchinis figurâs noſtahjuſchees, tad jaſahl eet rinkl uſ komandas: marſch! Pee 2 pirmajahm figurahm ſpeeki buhs eefahkumâ gluschi derigi.

### D. Vehſſhana.

121. Vehkt ar lihſumu uſ labo un freiſo puſi (скакать по дугѣ вправо и влево).

Kad ſkoleni noſtahjuſchees 3 ſolus weens no otra, tad jaſomanderè: Rokas uſ kruhtim (fl. 8) jeb guhſchahm, labo ſahju uſ preekſchu freiſajai pa freiſo puſi (— — правую ногу впередъ за лѣвую)! Vehz tam uſ ſkaita 1 — labâ ſahja jaſweeſch ar lihſumu uſ labo puſi un tai paſchâ laiſâ freiſâ ſahja dodahs labajai apfahrt, tâ ſa pehz lehzeena freiſâ ſahja ſtahw labajai preekſchâ pa labo puſi, un uſ 2 — jalez pehz teem paſcheem noſazejumeem atpaſak, freiſo ſahju ar lihſumu uſ freiſo puſi un labo kriſajai. apfahrt ſweeſchot. Schee lehzeeni ijdarami uſ pirkſtu galeemi (Fig. 89).

†122. Vehkt ar ſahju un roku ſweeſchanu uſ ſahneem (прыгать съ раскидываниемъ ногъ и рукъ въ стороны).

Rokas jaleek uſ guhſchahm, japazekahs pirkſtu galôs, zeti jaſaleez un druſku jaiſplehſch. Uſ ſkaita 1 — palezot uſ augſchu, ſahjas jaſweeſch ſahnis un, ſemê laiſchotees, jaſaweeno. Scho lehſſchanu war ſaweeno ar katrreiſigu roku ſweeſchanu uſ ſahneem plezu augſtumâ jeb ar roku riakſchanu. (Fig. 90).

123. Vehzeeni uſ weetas ar greeſchanos (прыжки на мѣстѣ съ оборотами).

Sche jaſtahw tâ pat, fâ pee 122. darboſchanahs.

Uſ komandas:  $\frac{1}{4}$  apfahrt uſ labo (freiſo) puſi,

$\frac{1}{2}$  apfahrt us labo (kreifo) pufi un  $\frac{3}{4}$  apfahrt us labo (kreifo) pufi! jalez us augfchu un reißê ar lehzeenu jagreeschahs us nofazitu pufi  $\frac{1}{4}$ ,  $\frac{1}{2}$  jeb  $\frac{3}{4}$  apfahrt. Us komandas: apfahrt us labo (kreifo) pufi! lezot jagreeschahs tà, ka gihmis pehz greefchanahs nahf us to pafchu pufi, us furu preefch lehzeena bij.

124. Tee pafchi lehzeeni us weenas fahjas (на одной ногѣ).

Fig. 91.

125. Lehzeens no weetas us preefchu (прыжокъ съ мѣста впередъ).

Us komandas: lehzeens us preefchu! japazelahs us pirkstu galeem, zeki jafaleez un jaisplehch tà pee 34. darbofchanahs; rofas duhrès fapweestas, jamet atpaka, tà ka atstate starp duhrehm ir drufku leelafa par plezu platumu, un meesa jaleez drufku us preefchu. Us flaita 1 — rofas jafweesch us preefchu plezu augstumâ un platumâ un taî pafchâ laifâ jalez folis us preefchu. Pehz lehzeena rofas paleef kahdu masu laifu schinî pafchâ stahwollî stahwot, un pehz tam no jauna jafweesch atpaka, tà preefch lehzeena. (Fig. 92).

126. Us komandas: lehzeens atpaka! rofas istteepjahs us preefchu plezu augstumâ un platumâ, pee lam wißs zits tà pat, tà pee 125. darb. Us flaita 1 — rofas atpaka fweeschot, jalez folis atpaka; pehz tam rofas jaiistteepj us preefchu plezu augstumâ un platumâ u. t. t.

127. Us komandas: lehzeens us labo (kreifo) pufi! janostahjahs, tà pee 125. darb., kreisâ rofa jasteepj plezu augstumâ us kreifo pufi un labâ jafaleez, tà ka elkons nahf plezu augstumâ un duhre peespeeschahs pee kreisâ plezo. Us flaita 1 — labo rofu us labo pufi istteepjot un kreifo elkoni faleezot, jalez folis us labo pufi; pehz tam rofas no jauna tà pat jatura, tà preefch tam. Pee lehzeena us kreifo pufi, rofas jatura otradi. (Fig. 92).

† 128. Lehzeens fehdot.

Sche rofas tà pat jatura, tà pee lehzeneem, furi no 125. lihdi 127. darb. isskaidroti, bet tif zeki leezahs tà, tà pee 91. darb. 94. figura rahda lehzeenu atpaka un 95. figura lehzeenu fahnis. Us preefchu lezot rofas tà pat turamas, tà pee 125. darb.

## Е. Skreeschana.

129. Skreeschana us papehscheem, us weetas (бѣгъ на пяткахъ, на мѣстѣ).

1. komanda: Rokas us kruhtim! (fl. 8).

2. komanda: Stahtees us papehscheem (стать на пятки)!  
kahju pirksti pazekahs us augfchu.

Us 3. komandas: marfch! kahjas pamihfchi pazekahs us  
augfchu, zekas druffu lezotees.

130. To pafchu, ar kahju fweefch anu us preekfchu (тоже  
самое, съ движеніемъ впередъ).

Kahjas jafweefch kahdu pehdu us preekfchu. (10—15 folu).

141. Skreeschana no weetas ar pamihfchu kahju fwee-  
fch anu fahnis (бѣгъ съ мѣста, съ попережнимъ выбра-  
сываніемъ ногъ въ стороны).

Rokas jatura us guhschahm; us pirkstu galeem jafreen, pee  
kam meesa nedrihfti no weenas pufes us otu pufi lihgotees, fchuh-  
potees. (Fig. 96).

132. Skreeschana fahnis (бѣгъ въ стороны).

Us komandas: fskreeschana us kreiso pufi! japazekahs us  
pirkstu galeem un rokas jaleef us guhschahm; wisd zits ta, ka pee  
gruntsstahwefchanas.

Us komandas. marfch! kreisa kahja fweefchahs ahtri kahdu  
 $\frac{1}{2}$  foli us kreiso pufi un nolaischahs us pirkstu galeem. Tuhlin  
pehz tam laba kahja winai jazek pafak ar tahdu fpehku, ka pa-  
pehscha fpehreens par papehdi kreiso kahju no jauna buhtu us kreiso  
pufi aihftis u. t. t. Ta pat us labo pufi.

133. Skreeschana us pirkstu galeem (бѣгъ на носкахъ).

Us komandas: Kehde pafakpufê (цѣль назадъ)! fkoleni  
issteej rokas aih muguras un faneem ar fawu labo roku laba pufê  
stahwofcha otra nahburga kreiso roku un ar kreiso roku kreisa pufê  
stahwofcha otra nahburga labo roku. Behz tam us komandas: us  
preekfchu, jeb atpafak! fkoleni pazekahs us pirkstu galeem til  
augsti, zil war. Us komandas: marfch! eefahlahs fskreeschana us  
nofazitu pufi, pee kam zeli nemas nedrihfti leeftees. (Fig. 97).

## II. S p e h l e s.

### 1. Peesifchana.

Peesitejs luhko weenam no neaprobefchotâ kahrtibâ uf spehles platscha stahwedamam fkolenam ar roku weegli peesif. Ja spehletaji preeksch spehles fahlfchanas ir nofihmejufchi weetu, tur war no peesiteja isbehgt, tad peesitejs nedrihft tur wirfû eet un behgdamam pakaf dſihtees, bet behdsejs gan drihft no peesiteja tur eebehgt.

Tai spehlei ir lihdſiga fchi:

Spehletaji noruna papreekschu, ka ahtra noleekschanahs pee semes aiftura peesifchanu. Tif lihdſ kâ weens top par daudſ wajats, tã ka no peesifchanas newar isbehgt, tad tif nometahs semê un nu peesitejs nedrihft wairs peesif.

### 2. Melnais wihrs.

Spehletaji noſtahjahs uf eefihmetas weetas peeres rindâ. Scheem otrâ puſê preti stahw weens lihdſſpehletajs, melnais wihrs, ari uf eefihmetas weetas. Uf ſauzeena: Waj bihſtatees no melna wihra? fchis fahl ſkreet; ziti ſauz: Ne! ne! ſkreij ſchim garam uf pretſtahwoſcho eefihmeto weetu; bet par spehles weetas fahnurobefchahm nedrihft pahri eet.

Melnais wihrs manahs, uf otu puſi ſkrejot, weenu jeb wairaf spehletajus trahpiht zaur weeglu peesifchanu uf plezeem. Kaſ ſiteenu dabujis, tam wajaga melnajam wihram palihdſeht kert, kamehr pehdigi pehz daudſreisigas turp un atpakalſkreeschanas tif weens bef ſiteena paleef. Ja fchis 3 reifes iſmanahs bef ſiteena dabufchanas zauri ſkreet, tad wirfch noſaka, lueam nahlamâ spehlê wajaga buht par melno wihru, zitadi tam japaleef par melno wihru, kaſ pirmais ſiteenu dabujis.

### 3. Nah3 lihd3!

Spehletaji, rokás fatehrufchees, stahjahs rinkí, gihmi uf eefsch-pufi. Weens paleef ahrpus rinka. Rinkam apfahrt eedams, winfch usajzina weenu no rinki stahwedameem zaur weeglu peeefschanu ar lakatu uf tuhliit lihd3freeschanu, faufdams: Nah3 (fkreij) lihd3! Tee fkreem kattris uf fawu pufi ahrpus rinka weens otram preti, un tad fateekahs, tad kerahs weens otram plezds, palez tai weetá 3 reises uf augfchu un fkreem kattris tahlaf. Kas no fcheem abeem pirmais tuffchá weetá teef un eestahjahs, tas ir winnejis. Bei weetas palizejam jafpehle tahlaf.

Spehletaji war ari norunaht, fa tam, kam eefit, fitejam pakaf jadsenahs. Ja panahf, tad eenem fawu fenako weetu, ja ne, tad fitejs eenem wina weetu.

Bee wairaf fkoleneem war diwas rindas buht, proti weena majafa eefsch leelakas, ta fa tshetri teef pee spehleschanas.

### 4. Kapteinis.

Skoleni fastahjahs pa pahreem taisná ftrehki weens pakaf otra. Weens stahjahs pirmam pahrim ar muguru preefchá, plautfchfina rokás un fauz: Peh'digais pahrs laufá! Uf fcho fauzeenu fkreem abi pehdejee jeb pehdigais pahrs gar rindu uf preefchu, weens gar labo un otris gar kreifo pufi, lai rindas preefchgalá waretu faweenotees un tad par pirmo pahri tapt un rindai preefchgalá stah-tees. Preefchá stahwedamais fkolens jeb kapteinis, steidsahs weenu no fkrehejeem fakert un ta faweenofchanos iffaukt. Ja tas neif-dodahs, tad winam japaleef atkal par kapteini; bet ja kahdu nofer, tad ar fakerto stahjahs rindas galá par pirmo pahri. Pahri palifufchais paleef par kapteini un fahf spehli fá pirmaf.

### 5. Ko tu tur maná dahrsá dari?

Spehletaji stahjahs rinkí, rokás fatehrufchees un tahs uf augfchu pazehlufchi. Weens (faglis) ir eefschpus rinka un otris (dahrsá ihpafchneeks) ahrpus rinka. Schis prafa faglim: „Ko tu tur maná dahrsá dari?“ Tas atbild: „Ehdu ahbolus, bumbeerus u. t. pr.“ Dahrsá ihpafchneeks nu luhko fagli fakert, kurfch drih3 fche, drih3 tur pa rofu apafschu zauri behg. Kerfchana beidsahs ar to, fa waj nu faglis fakerts. waj kehrajs no pakaldfufchanahs atstahjahs.

## 6. Wista un wanags.

Rahds pulziņš no 10—12 weikleem skoleneem nostahjāhs flankas rindā, rokas uš preekščā-stahwetaja plezeem turedami. Pirmais ir par wistu un ziti par zahlisheem; beš tam ir weens skolens par wanagu. Šhis luhko kahdu zahliti fakert, bet wista wixam to neatlauj, tam preti stahdamahs ar isplehstahm rokahm un weiklu grosišchanos un lozischanos; zahlischi weenmehr manahs wistai buht aij muguras. Ja wanagam laimejahs, kahdu zahliti pee rokas fakert, tad schis un wisi ziti, kas aij scha muguras rindā stahw, paleef par wanaga wangineeem.

## 7. Jehkab, kur tu esi?

Spehletaji, rokās fahkhruschees, stahjāhs rinki ar gihmeem uš eekschpufi. 2 eet rinka widū ar aisseetahm azim; weens no wineem tura rokā fapihtu lakatixu. Šhis luhko otram ar lakatixu eesfi, par rinka widu skraididams un daschreij ušfaukdams: Jehkab, kur tu esi? uš ko otram katru reisi ja-atbild: Sche! Kad Jehkabs no mekletaja dabuts, tad spehli eefahf zits pahrs.

## 8. Skreeschana un šichana.

Spehletaji dalahs 2 lihdsigās partijās un nostahjāhs 50 šolu atstatumā fronte pret fronti. Abu rindu widū, it ihpafchi 20 šolus no skreeschanas partijās, 30 šolus no šichanas partijās, teef speekis semē eedurts un uš ta lakats jeb zepure ušlitta. Uš spehles fahrtibneeka fauzeena: Weens! diwi! — trihs! škreij no katras rindas weens uš speeki; tas no skreeschanas partijās nem lakatu (zepuri) no speeka un škreij ahtri uš sawu partiju atpakal, lamehr otris winu džen ar fapihtu lakatu. Kad škrehjeju trahpa, tad winšch paleef par šichanas partijās wangineeku.

## 9. Lempiš.

Spehletaji sehstahs rinki kahdus 5 šolus weens no otra; katris tura labā rokā fapihtu lakatixu. Rinka widū stahjāhs weens no spehletajeem, kas par lempi teef fautts; šchim wajaga buht beš lakatixa. Katris spehletajs war lempam ar lakatixu eesfi, klusi aij muguras pee-eijot un fawzot: lempi! Behz tam azumirlli jaškreij atpakal un janostahjāhs weetā. Lempiš dženahs šitejam pakal

un manahs schim eesit ar rofu, un kad winam tas isdodahs preeksch fiteja nofehshanahs sawâ weeta, tad wineem japahmijahs. Kad kahds spehletajs, fargadamees no lempa fiteena, skreij pa rinki un lempis winam dsenahs pakal, tad wisi ziti, kureem lempis garam skreij, schim dod fiteenus.

### 10. Behru marschs.

Istaba jeb lauka janostahda 2 rindas til dauds krehflu ar atflejahm kopâ, zil spehletaju, — bes weena. Spehletaji fehstahs. Tas, kas bes weetas paleel, eet kahdas reises ap fehdetajeem un sit katru reisi weenam jeb diweem ar rofu us pleza. Katram aistiktam ja-usjetahs un ja-eet preekschejam pakal, kamehr pehdigi wisi weenâ garâ rindâ staiga. Wadons marscheerè, ja ruhme ir, kahdâ zitâ istabâ jeb labi tahli no krehfleem projam, un kad pascham krehfli wisweeglak fasneedsjami, tad komandeerè: Sehstatees! Katriis steidsahs til ahtri zil war us krehfleem. Kas pehdigais nahk, paleel bes weetas un nu schim wajaga buht par wadoni.

### 11. Stulbini.

Weenam spehletajam aisseen azis ar lakatu, tà ka winsch newar redseht. Ziti wira karina un rausta, bet tà, ka winam ne kahdas fahpes neteef padaritas. Winsch luhko zaur weilku grosschanos un ahtru kerschanu kahdu lihdispehletaju fakert. Sakertajam nu jastahjahs wira weeta.

### 12. Gefhana ar aisseetahm azim.

Spehletaji stahjahs rindâ, kahdus 5 folus weens no otra. Wineem preekschâ, kahdus 30 folus, esprausch semè meetu. Behz tam katram spehletajam aisseen azis un us wadona komandas: Marsch! wisi eet us preekschu ar to nodomu, meetu aifsneegt. Kad kahds pee meeta nonahk, tad wadons komandeerè: Stahwi! wisi paleel stahwot un atraisa azis; tas, kas mehrki fasneedsis, ir winnetajs.

### 13. Waj kahda istabina ihrejama?

Katriis lihdispehletajs eekem sawu eesihmeto meetu, til weens ne. Tas eet no weena pee otra un prasa: Waj sche kahda ista-



bina ihre jama? Ja atbild: Ja! tad lihdschinigais prasitajs eenem atbildetaja weetu un nu schim japrasa tahlaf. Ja teef atbildets: Ne! tad japrasa arween tahlaf. Par to laiku, kamehr prasa, ziti pahrmaina sawas weetas un prasitajs luhko ari pa to starpu kahdu tuffchu weetu eenemt. Ja tas isdodahs, tad tam, kas bes istabinas palizis, jaeet few istabas mekleht. Tas dabu usteitschanu, kas us mineto wihsi few istabu wisahtral un wislabaf dabujis. Par istabas weetu war buht waj koki un stabi, jeb ari semē eesprausti kozimi, kureus behrni war apremt, wai ari krehfli.

#### 14. Kà tew patihk tawš nahburgš?

Spehletaji sehđ waj stahw plaschā rinkī, jeb, kà preekshejā spehlē, stahw pee kahda koka spehles plazi. Weenam weetas naw; schis eet no weena us otru un prasa: Kà tew patihk tawš nahburgš? Te nu war trejadi atbildeht: 1. Labi, 2. Tas, kas kreisajā jeb labajā pufē, man nepatihk, un 3. Abi nepatihk. Ja patihk, tad prasitajs eet tahlaf, un ja nepatihk, tad japrasa: Kuršch tad tew patihk? Nu fauz tas usprasits kahdu lihdspehletaju; schim ir sawa weeta jamaina ar to, ar kuru nebij meerā. Schini weetas mainischanā ari prasitajs luhko kahdu tuffchu weetu dabuht; ja tas isdodahs, tad tam pahri palikuscham tahlaf japrasa.

#### 15. Bašs.

Behrni nostahjahs tā, kà pee tahs spehles: Waj kahda istabina u. t. t. Katris wehle few kahdu pilsehtas wahrdu. Prasitajs (zetotajs) eet pee weena un prasa: Us kureeni man jazeļo? Atbild p. peem.: No Rihgas us Walku! Teem, kam schee wahrdi, tuhliť sawas weetas jamaina un zetotajam jamanahs kahdu tuffchu weetu eenemt. Ja to newar, tad pascham japrasa tahlaf, bet ja war, tad tam bes weetas palikuscham japrasa. Til to pilsehtu wahrduš drihksť faukt, kas spehles eesahkumā peereniti.

#### 16. Kehnina naw mahjā.

Weens ir kehniņsch, un ziti iswehlejahs few kahdu darbu, ko strahdaht. Us reis kehniņsch fauz: Kehnina naw mahjā! Te us reis katris nost no sawa darba: dseed, lez un trafo. Us reis atkal fauz: Kehniņsch mahjā! Uzmirkli wajaga buht katram us sawas weetas pee darba un nedrihksť ne to masako troksniti taišht, ne

runaht, ne smeetees. Kurfch pehdigais fawâ weetâ teef jeb trofsni taifa, top no fehnina apstrahpers.

### 17. Tchwê Ahbraâmê.

Ap behrnu, kas us krehfla fehd, stahw pusriakî ziti spehletaji. Kattris eet pehz rindas pee fcha klaht, aisteef gluschi weegli ta schodu nu faka daschadi jokojojot: „Ak, teht Ahbraâm! es nemu pee tawas firmas bahrsdas; ja promesi tif drusku smeetees, tad gribu tuhlit tawâ weetâ stahtees.“ Ja wisa rinda klaht bijuse un Ahbraâmê naw smehejes, tad tas dabu usteifschanu; bet ja kahdam buhtu idewees to eefmihdiht, tad winfch top no fcha atlaisis un dabu wehl turklaht weeglus fiteenus ar leschas lafatu.

### 18. Bahrlchfchana.

Behrni fastahjâhs zits pakal zita strehki. Pirmais eet trihs folus preefschâ un noleezâhs us preefschu; otrais nu skreen klaht un lez pahri, drusku us pirma plezeem peestutedamees un kahjas isplehsdams. Bahrlchzejs eet tapat trihs folus preefschâ un nu treschais behrns lez par pirmo, tad par otro un eet trihs folus preefschâ u. t. pr.

### 19. Gredsens us deega.

Us deega, kas galôs safects, teef ujmaufts wideji leels, weegli pahihdams gredsens. Behrni stahjâhs riakî, nem ar abahm rokahm pawedeenu un sawelf stihwaki. Tagad wisi fahl rofas lustinaht no kabâhs us kreiso pusî, dseedadami kahdu dseefmianu. Ar rofu lustinafchanu wini bihda gredsensu tif flepeni zil ween war no labâhs us kreiso pusî. Riakî stahw weens behrns, kas manâhs gredsensu atrast. Tiflihdj lâ doma gredsensu pee kahda atrast, tas peest ar kahju pee semes jeb dod zitu kahdu norumatu sîhmi. Wisas rofas paleel meerâ un dseefma apklus. Mekledamais behrns leel tam, pee lâ doma gredsensu dabuht, rofu attaisht. Ja pee kahda gredsens top atrasts, tad tam janahf no rindas laukâ un jastahjâhs widu, un lihdschimigais mefetajs eet rindâ.

### 20. Spehle ar bumbu.

Divas weenlihdfigas partijas stahjâhs 35—40 pehdas weena no otras. No weenas partijas jafweesch weegla bumba gaisâ, tâ la wina otra partijâ semê kriht, fur ta fakterama. Tas, kas bumbu

faker, to atkal laisch atpakal. Katru reisi uskerta bumba ar 1 peesihmejama. Ta partija, kura pehz 30, 40, 50 fweedeeneem bumbuwairaf reises fahkruse, dabu usteifschanu.

## 21. Zuhzinas dsiht.

Spehletaji nostahjabs rinli 4—6 fokus zits no zita, katriis ar 3—3<sup>1/2</sup> pehdu garu rungu. Katriis ismin sawa weeta zaurumu, kura kura sawu rungu. Rinla widu wajaga buht weenam leelafam zaurumam. Schis ir kuhst preekfch zuhkas. Zuhka ir bumba, 4—6 zolli zaurmehrâ. Bumba ir weenam spehletajam kuhst jadsen. Dsinejam naw sawas bedrites. Bumba jafahl dsiht ahrpus rinla. Kad bumba zaur dsineja siteenu nahf kahda spehletaja tuwumâ, tad wira teef no fcha tif tahlu zil eespehjamâ projam fista. Kamehr tas noteef, tamehr dsinejs manahs sawu koku tufschajâ weeta eelift. Ja tas isdodahs, tad tas lihdsichinigs bedres ihpafschneeks paleef par dsineju un preekfchajais dsinejs eekem wira bedri. Dsinejam ir jaluhko waj nu sew weetu dabuht jeb bumbu widus bedre eedsiht. Kad fchi pehdeja dsihshana isdodahs, tad dsinejs winnejs; nu wirsch nem bumbu un fweesch tif tahlu projam zil ween spehj. Wisi spehletaji atstahj sawas weetas un dodahs uf bumbu. No schihâ weetas skreen wisi pehz: 1, 2, 3! flaitifchanas atpakal un eekem sawu weetu. Tas, kas palizis bes weetas, top nu dsinejs un spehle fahlahs no jauna.

## 22. Regelfpehle.

Kahdas 9 kegeles janoleef apafsch kahda koka ta, ta eefsch kegelbahna. Pee koka sara karajahs pee kreetni stipras schores peefecta smaga bumba, kura meerâ taisni uf semi stahwedama pee wida je kegela gandrihs semi aifsneeds. Katriis spehletajs eet pehz rindas ar bumbu tif tahlu no koka nost, kamehr schore paleef stihwa; nu laisch bumbu uf kegelehm krist. Kas wiswairaf kegele apgahsis, tas ir kehniwsch un dabu usteifschanu.

Pirms spehle fahlahs, teef norunats, zil reises katriis dabu kegeles gahst.

## 23. Vidinadamees fumofs.

Zufuru jeb zitu kaut ko faldu peeseen pee pawedeena, ko pahmet par koka saru un laisch tif semu karatees, ka tas stahwedamam behnam lihds peerei fneedsahs. Birmais no behrneem eet flahst,

usleef rofas us muguras, pazelahs us pirkstu galeem un nu luhko  
bes rofu palihdsibas to gahrdumu dabuht. Sinams, scho til zaar  
palel fchanos war dabuht; bet ta masaka peeग्रुहचाना aisdien  
gahrdumu jo tahlu projam un deht kufeschanahs to wairs lehti  
nedabuhs.

## 24. Paradise's spehle.

Us semes jeb ari islabâ us grihdas ussime figuru. Fig. 98.  
Spehles eefahzejs met akmentiau 1. numurâ. Rofas kru-  
steniski waj us kruhtim, waj us muguras, waj ari us guhschahm  
turot, spehletajam jalez us weenas kahjas pirmâ laukâ un akmen-  
tiafch jagruhich ar lehdam okahju otrâ, treschâ laukâ u. t. t., lihds  
8. laukam, un pehdigi nost no figurâs. Tâ tad pirmais ir spehli  
beidsis. Bet ja spehlejot spehletajs laisch otru kahju semê, islez is  
numuru rindas, usmin jeb pahreet par lihniju (stribpu), jeb akmen-  
tixa ne-eemet riktigâ numurâ, tad spehletajs paspehlejis; nu zits  
sahf spehli.

## 25. Kehkati.

Kehkati teel taisiti no stipra loka, kahdi 2 zolli resnumâ un  
2 reis til gazi, lâ pats gabjejs. Pakahpenes war wisadâ augstumâ  
no semes peestiprinaht, eefahkot ar 1 pehdu. Lai waretu us kehkateem  
tikt, tad winus wajaga nemt apafsch paduses, atspeest semê un  
papreefch zelt weenu kahju us pakahpenes, pehz tam otru.

Ar kehkateem war eet, fkreet un lehkt, pee kam meefa taisni  
jatura un kruhtis drusklu us preefchu jaispreefch.





3



4



5



6



7



8



9



10



11



12



13



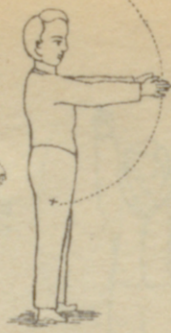
14



15



16



17



18



19



20



21



22



23



24



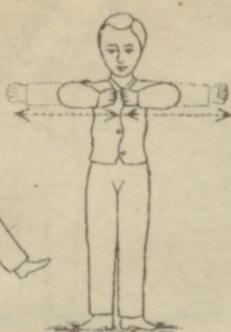
25



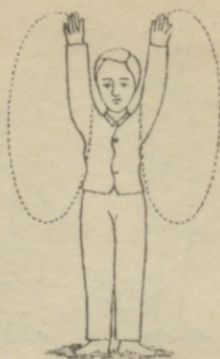
26



27



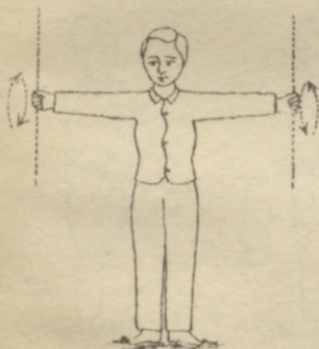
28



29



30



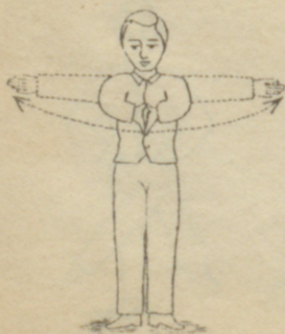
31



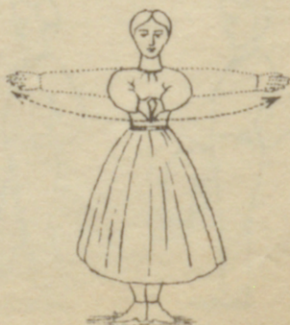
32



33



34



35



36



37



38



39



40



41



42



43



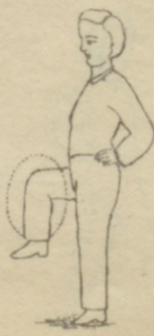
44



45



46

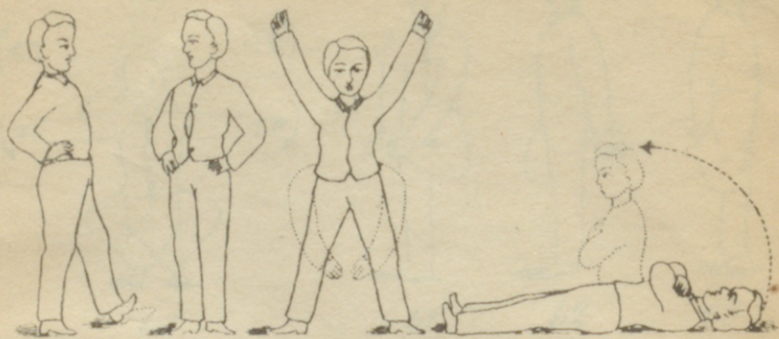


47



48





49

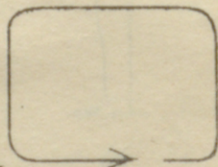
50

51

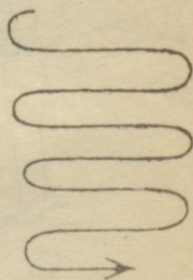
52



53



54



55



56



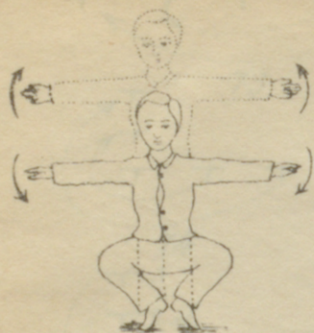
57



58



59



60



61



62



63



64



65



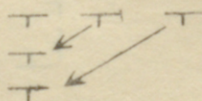
66



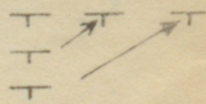
67



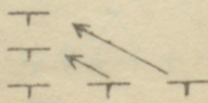
68



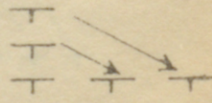
69



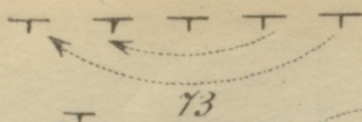
70



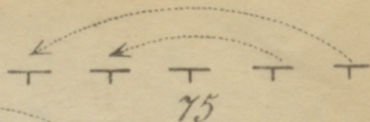
71



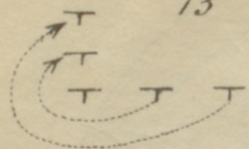
72



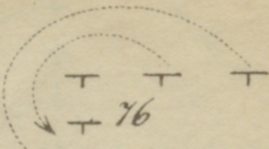
73



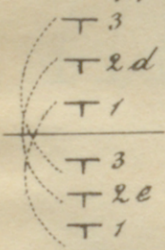
75



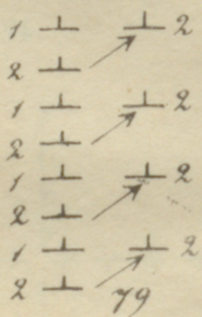
74



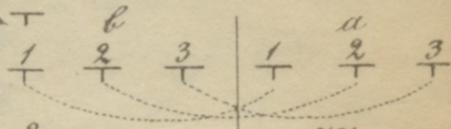
76



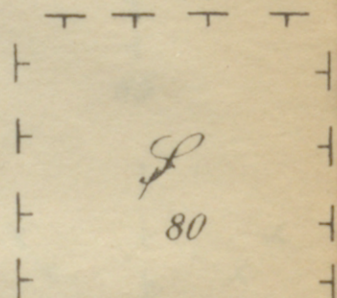
78



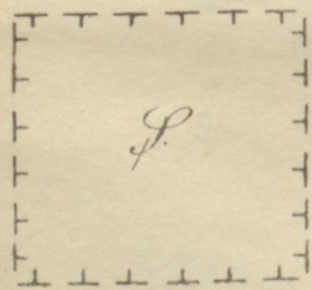
79



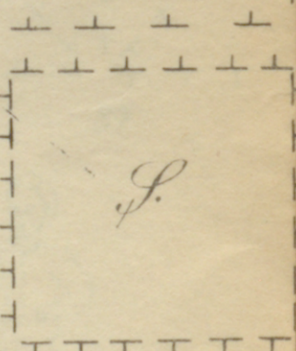
77



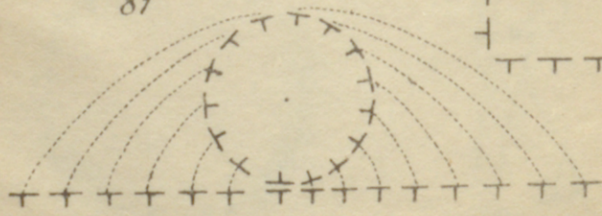
80



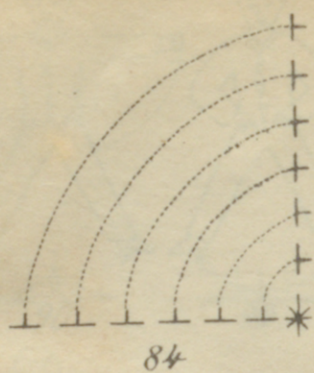
81



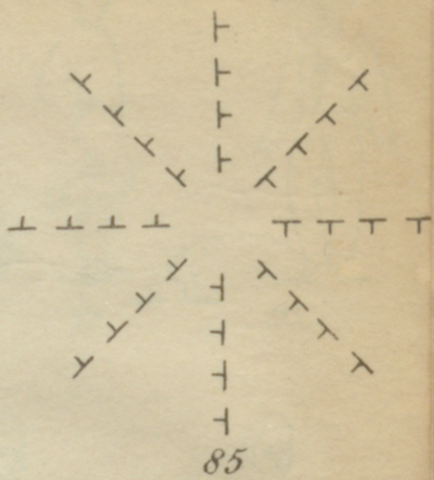
82



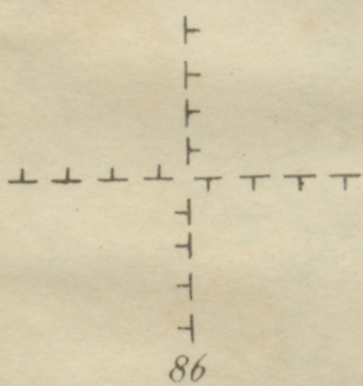
83



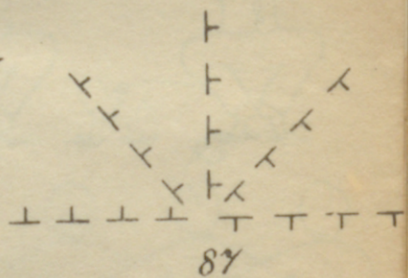
84



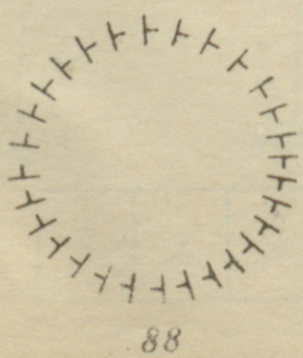
85



86



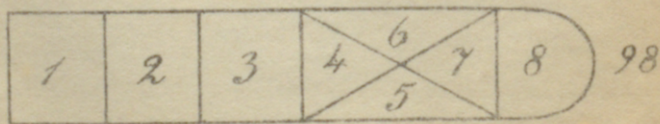
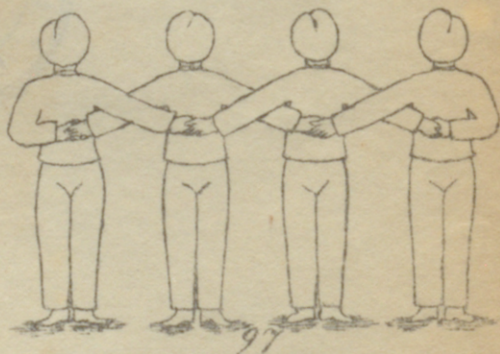
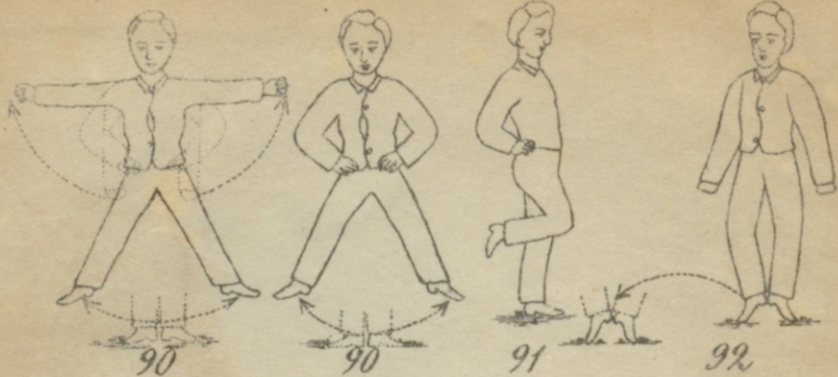
87



88



89



LATVIJAS NACIONĀLĀ BIBLIOTĒKA



0311048478

