

SLOVENSKI SOKOL.

Štev. 4.

V Ljubljani, 25. aprila 1904.

Leto I.

DR. MIROSLAV TYRŠ:

Naša naloga, smer in cilj.

(Konec.)

Vsa zgodovina stvarstva vobče in človeštva posebej je večern boj „za bitje in obstanek,“ v katerem podleigne in izgine, kar ni za življenje sposobno in je celoti na potu, ohranjujoč samo sled svoj kot okamenina v skalnih plasteh ali pa tudi v pismenkah knjige, ki se imenuje zgodopis. Tako se glasi ta splošni zakon, ki ga je naš vek razodel in jasno izrazil in ki se je pokazal čim dalje tem očitneje vseobčno veljaven; neizprosni zakon, kakor vsak drugi, ki vlada v prirodi in, kar je isto, v zgodovini; zakon, ki ga ni moči zakleti niti z molitvami, niti s samoslepilnimi besedami, da, tudi ne s samo podedovano pravico. Njemu so podlegli drobni kakor tudi mogočni stvori nekdanji, iz živeče prirode so izumrli tedaj, ko v polagoma premenjenem svetu niso več našli nadaljnjih pogojev za svoj obstanek; njemu so podlegle najmogočnejše združbe in narodi nekdanj najslavnejši — zakaj tudi človek je samo del splošne prirode — so mu podlegli, bržko so ostareli v vedno novem svetu, bržko odreveneli niso korakali dalje in tako zašli v odpor z duhom večnega gibanja in napredka in tako često tudi z duhom nove dobe, ki je med tem izšla nad

človeštvom, njemu so podlegli, bržko se je naposled neogibno pridružila še vseobčna skaza notranjega življenja. To vse v dokaz, da nobena, niti ne najsijajnejša preteklost, ampak samo zdrava in delavna sedanjost jamči narodom bodočnost, da gredo narodi nazaj, kadar ne gredo naprej, da odznotraj odmirajo, in da splošni tek dogodkov samo spravi s pota, kar je že tako prhlo, kar nima več vrednosti v splošnem življenju. Kajti le to splošno življenje je prirodi po pravici na srcu, podobno kakor v vsakem zdravem ustroju celota velja in tehta več nego deli in posamezniki; in oni „boj za bitje in obstanek“, ki je naravi skozi in skozi najvišji zakon, ne pomeni ničesar drugega, nego da mora del propasti, kadar se preči celoti ali ji preti z nevarnostjo, da ostane le in se tem prosteje more razviti, kar je zmožno polnega življenja in vredno, da ostane in obstane v celoti. — Mi seveda se oziramo tu le na človeštvo. Naj se že ona odprava s pota tu godi počasi ali siloma, toliko je tudi tukaj gotovo, da je tudi vsak narod izginil le po lastni krivdi svoji, in ravno tako, da se na bojiščih ne odločuje usoda narodov, da je že odločena pred bojem. Ni en narod, kar jih je bilo na

svetu, številni ali neštevilni, ni izginil ob svoji čilosti in godnosti, vsak je padel izrabljen, brezbrizen in nizkoten. Tukaj kakor povsod stori dolgo prizanesljiva priroda naposled strogo sodbo, toda tudi pravično in za celoto blagodejno, odstranjujoč iz človeštva člene, zdravemu razvoju in napredku nadalje nepristopne in zategadelj nepotrebne in škodljive. To je obenem edini pravi, nepobitni in veliki nauk, ki ga nam daje vsa zgodovina. Zakaj sicer se v njej nič zgolj ne ponavlja, nič ne stoji trdno. „Kar so veki obračali, obrne doba“ in stoletja kljubovanja proti vsakršnim navalom in pritiskom ne jamči nikomur obstoja tudi nadalje, zlasti ne v času, ko tehtajo dnevi več nego nekdanj leta.

Kaj sledi iz tega za nas? Dve stvari in resnici dve! Ena trda in druga v našo tolažbo!

Sledi iz tega pred vsem resnica, da narodi, čim manjši so, tem delavnejši morajo biti, da bi tudi ob skromnejšem številu svojem bili in ostali veljavni in važni člani človeštva, in da morajo v vsem tem bolj paziti na zdrav razvoj in napredek svoj. Zakaj pri malih narodih se zastanek in skrnina laže in hitreje razpaseta po vsem telesu, a pri velikih narodih more dolgo trajati, predno bolezen pronikne vso snov in premaga zdravo življenje. To nam seveda nalaga večjo iskrost in čuječnost. Toda kdo ne bi hotel delati in čuti? Saj nam iz tega izvira tudi ta gotovost, sledi iz tega druga resnica, da nobena vnanja moč, nobena gmotna in surova sila sama na sebi ne uniči narodov, da je življenje narodov, dokler se razvija na solncu resnice, dobra in občnega napredka, v tem zmislu neranljivo kakor

solnčni žarek, in da ga ne premorejo in pogubijo nobene moči teme, laž ali nasilje.

Prihajamo k zaključku. Če so to temeljne resnice, veljavne za ves naš narod, potem morajo iz njih neogibno tudi za nas kot enega in nikakor ne zadnjega izmed činiteljev v narodnem življenju slediti gotove posledice.

Mislimo, da te: Kakor so naša društva za vse, a imajo vendar posebno smer poleg vseh, podobno je tudi naša naloga tu dvojna. Prva in splošna je ta, da, pred drugimi poklicani, ohranjamo narod svoj pri tisti vsestranski čilosti, ki ne dopušča, da bi narodi izumrli, pri tisti trajni in čvrsti moči, pri tistem zdravju telesnem, duševnem in nravnem, ki ne dovoljuje, da bi se pokazalo kakšno izprijenje in tako kakšen zastanek, kakšno nazadnjaštvo, ta najgrši, da, morilni zločin, storjen narodom. Kako pa mora vse naše delo prevevati isti čili, sveži in neumorni duh, kako morajo vražji duhovi nemarnosti, lenosti in omrzlosti za vselej ostati zakleti z oboda naših tekmovališč — bodi tu samo naznačeno. Saj bi bili sicer same karikature, potvare tega, kar moramo biti, in nikakor ne prednji in trdni vršilci splošne vloge, v narodnem življenju nad druge važne.

O drugem posebnem polju našem, o naših čisto strokovnih težnjah, poleg drugih različnih pa tudi strokovnih, zadostuj tu toliko: Reklo se je nekoč — in strinja se to s tem, kar smo povedali v splošnem pogledu — da more narod neštevilni kakor mi, in zlasti v teh okolnostih časovnih in prostorskih, v kakršnih smo, čakati le dvojne usode, da mora namreč, če je malomaren, polagoma izginiti, ali pa,

če hoče živeti, da se mora po krepki in vsestranski delavnosti povzdigniti nad druge. Da hočemo in moremo kot narod živeti, in to polno narodno življenje, o tem, mislimo, da ni pri nas vprašanja, to, zdi se nam, je složno mnenje in složna volja vseh, ki bi je nihče ne mogel omajati. Saj ona povzdiga, za katero gre, ne pomenja ničesar drugega, kakor da nam je zopet doseči tisto ospredje omike in prave prosvete, kjer je naš narod nekdanj že bil; in ne sodimo, da bi bil sposobnost in nadarjenost za to že zapravljen. Toda treba je seveda, da vsak posameznik, vsako društvo v svoji stroki dela z vsemi silami, da vsakdo v izvoljeni stroki teži za najvišjim ciljem. Le tam, kjer je stvar dognana tako daleč, da se ni treba sramovati in bati primere z vsem inozemstvom, le tam se je izvršila naloga v narodnem življenju in dosegla vsa določena težnja. Kdor hoče manj, je, kakor bi ne hotel ničesar. Ne vlačiti se, ampak v poletu dalje! Pasti ali dospeti! Vse ali nič! mora seve biti tu prizadevanju geslo. To resnico spoznati, ji neustrašeno pogledati v lice in po njej delati, samo to nas ohrani in povzdigne. Nedostojno je, sebe podcenjevati, toda nevarno in nemožato, sebi laskati se in sebe varati in samoizdajalsko se zadovoljiti z malim, kjer reši le najvišje dejanje in delavnost, mereča na najvišje vrhunce!

Za kolikor je tako naša naloga manj lahka nego ta, ki je morda pripadla drugim narodom, za toliko je častnejša, za toliko je prospešnejša njena razrešitev za napredek in za notranji naš razvoj; in čim večja je tako, s tem večjim po-

nosom, s toliko bolj navdušeno težnjo nas mora navdati.

In tako nas tudi na tem polju, kjer se razširjajo bojne vrste vsega naroda, čaka novo splošno tekmovanje. Kamor so drugi narodi, ki niso bili nikdar v sponah, po srečnejši usodi dospeli pred nami, tam, da, še dalje leži skupni nam cilj. Tu so vse težnje, so si vsa naša društva zopet tekmeči misli ene in vendar zavistne; vsak bodi vsakemu tu zgled in izpodbuda, in vsakdo, zmago ostalim z bratsko mislijo želeč, napni vendar vse moči, da svoji stvari priboriš venec zmagoslavni in ga obesiš v skupnem svetišču domorodne zgodovine kot slaven spominek.

Predobro vemo, kako dolga, kako težavna je pot, ki vodi do tega venca. Naj pa kdorkoli kakorkoli to tolmači, vendar ne prikrivamo svojega neovrnega prepričanja, da stvar sokolska, povzdigujoča misli nad vsakdanjost in sama že v zasnutkih nad druge povznesena, more izmed vseh prva dospeti tja, kamor moramo meriti vsi, bodi obenem z vsemi, bodi na čelu vseh.

To bodi v tej tretji vezi, v vezi narodni, naša smer in naš cilj, tako vršimo svoj delež pri skupnem delu vsega naroda in zapomnimo si, da mora, kdor je vstopil na tekmovališče, brez prestopka dalje in dalje speti, ali kar je isto: da je vsakdanja, neprestana in vendar ne kričava delavnost tu odločilna, a nikakor ne le hrupni in le sempatja se pojavljajoči nastopi. S tem vsakdanjim, nepretrganim gmotnim in duševnim delovanjem, v vsem pomneč napredek, rešimo pred vsem tu svojo nalogo, prispevajoč k temu, da ostane naš narod na veke zdrav in silen, da med osta-

limi nikdar ne bo neveljaven, zaostal in oviren člen, ki bi ga tek dogodkov z ozirom na celoto moral odstraniti s torišča zgodovine.

Tako vsak dan branimo svoj narod, ki bi ga bilo prepozno in zaman z mečem na zunaj braniti v tem primeru, ko bi znotraj nebriznost in skaza zglodali trdno in čvrsto njegovo jedro.

Splošni znak bolne in izprijene družbe je ta, da prevladuje v njej mehkužna sebičnost in samoslepilna laž. Kjer pa je jedro življenja zdravo, tam velja celota delom nad vse, tam ni prostora za izdajstvo, brezbriznost in strahopetnost, ki sebično pazijo le na osebno korist in lastno ohranitev in ki v odločilnem trenutku izpodnašajo napor plemenitejšega dela; le tam je mogoče, da nihče ne odstopi bojzljivo ali izdajsko, da ves narod stoji in obstane kot en junak, ob čigar neprodinrem oklopu se naposled razbijejo morilni meči. Le narod zdravi je tudi zmožen braniti se. Orožje v

vsaki pesti! Uredba vojaška! Stokrat, tisočkrat bodi to rečeno! Toda k orožju in uredbi pred vsem tudi mladenišstvo in moštvo izdatno in godno! Kdor hoče ob vojski ubraniti svoj narod, ta mora že ob miru stati na straži, da se ne vtihotapi skrnoba v življenje, ta s plamtečim mečem krvosese in netopirje na vsakem polju uničuj in razpršuj! To nam bodi vodilna zvezda našemu početu, naša vera in najvišja posvetitev vsega življenja!

To je naše stališče, tako razumemo mi sokolsko nalogo in ono trojno tekmovalje, ki nam je naloženo in v katerem treba, da, je dolžnost, boriti se za palmo zmage. To, mislimo, je vsem naloženo, ki so se z resno in z zavedno mislijo priglasili za sokolsko stvar. Kar mi tu nameravamo in hočemo, ne more biti drugega, nego da se pridružimo k vrstam tekmovalcev, za ciljem tako vznesenim težečih, nevzdržno hitečih dalje za geslom gesel, ki slove:

Naprej!

Redovne vaje.

(Dalje.)

B. Vaje z mesta.

I. Pohod (korakanje). Pohod je hoja določene hitrosti in z določeno dolgimi koraki.

1. Pohod naprej. Po načinu in hitrosti korakanja ter po dolgoti korakov razločujemo: dolgi korak, kratki korak, hitri korak in tek.

a) Dolgi korak. Povelje:

„Stopoma — stopaj!“

Na besedo „stopoma —“ prenese telovadec celo telesno težo na desno nogo, da bi lahko in hitro prestopil z levo. Na zadnji zlog povelja*) „stopaj!“ privzdigne levo nogo v kolenu nekoliko skrčeno, nato jo hitro iztegne (sune,

*) Pri večzložnih poveljih (v ožjem zmislu) je poveljniku med zadnjim zlogom (ki ga mu je ostro poudariti) in prejšnjim nekoliko prestatiti. Prestanek je torej dvojen: med napovedjo in ožjim poveljem ter med prvim in zadnjim zlogom ožjega povelja.

da se v kolenu napne) in na celo stopalo s prsti od sebe obrnjenimi položi na tla za najmanj 75 cm pred desno nogo. Obenem pomakne kolka naprej in ulekne trup (križ), telesno težo pa prenese na levo nogo. V ta namen ob istem času, ko postavi levo nogo na tla, vzdigne peto desne noge, ki jo potem v kolenu malo upognjeno z napetimi, t. j. z navzdol obrnjenimi prsti tikoma nad tlemi potegne naprej. Nato jo nekoliko skrčeno privzdigne, hitro iztegne i. t. d. vse tako, kakor poprej z levo nogo. Dalje ponavlja to zopet z levo in tako naprej menjaje z desno in z levo. Od telesa malo odvdignjeni, polahko skrčeni roki je gibati naravno, naprej in nekoliko noter in nazaj ter malo ven, tako da je s prednjo (naprej držano) nogo raznoimenska roka vedno spredaj. S tem si telovadec pomaga vzdržati ravnotežje. Sicer velja o držanju telesa to, kar pri vzklonu. Osobito je paziti, da drži telovadec glavo vedno pokoncu.

Korak bodi kolikor moči dolg, vsaj 75 cm. Hitrost: do 118 korakov na minuto. V telovadnici je radi majhnega prostora priporočati počasnejše korakanje.

Vaditelj, obračaj korakanju največjo skrb in pozornost. Za dobro in lično izvedbo večine redovnih vaj je pravilen, lep korak neogibno potreben. Izredno veliko vaje pa je treba, predno dosežeš pravilen pa tudi eleganten, neprisljen korak. Vadi in pili ga v vsaki telovadni uri!

Pazi zlasti, da telovadci postavljajo docela iztegnjeno, to je v kolenih popolnoma napeto nogo na celo stopalo **krepko** na tla. Mnogokrat je videti, da telovadec stopala ne postavi naravnost predse, temveč zunaj ali pa tudi znotraj ravne črte, ki, mišljena skozi dotičišče pet v spetni stoji, deli kot, tvorjen od obeh stopal (v spetni stoji), na dva enaka. Pri korakanju je postaviti peto na to črto, prsti pa

so od črte obrnjeni na ven za toliko kakor v spetni stoji. Nemalokateri greši tudi v tem, da kolka — obenem, ko je postavil nogo na tla — premalo pomakne naprej in trup premalo ulekne, vsled česar je korak premajhen in malo siguren. Napaka je dostikrat tudi ta, da telovadec giblje samo eno roko namesto obeh. Ogibati pa se je pretiranega mahanja z rokami. Ne imej jih v „hrbtnem položaju“ (hrbta roke spredaj, oziroma zgoraj), ne iztikaj komolcev ven!

Potrebno je, tudi korak v začetku vaditi razdeljeno. Na povelje „Roki na križ!“ skriži telovadec roki na hrbtnem križu. Na daljnje povelje:

„Stopoma stopaj — ena!“

dvigne levo, v kolenu skrčeno nogo tako visoko, da se napeti prsti komaj na lahko dotikajo tal, in tako daleč naprej, da ne presegajo prstov desne noge — manj ne, raje dalje naprej! Na

„dve!“

sune levo nogo, da se v kolenu napne. Na

„tri!“

položi ob iztegnjeni (napeti) nogi celo stopalo na tla, pomakne kolka kolikor moči naprej itd., kakor smo že navedli zgoraj. Desno nogo povleče samo toliko za seboj, da more težo telesa docela prenesti na levo nogo. Na zopetne „ena“, „dve“, „tri“ izvedeš isto z desno nogo in tako dalje menjaje z obema.

Ko se telovadec privadi dobri in natančni izvedbi na tri dobe, vadi ga korakanja na dve dobi. Na: „Ena!“ izvede spojeno vse gibe, ki jih je prej izvajal na „ena“ in „dve“, na „Dve!“ to, kar poprej na „tri“.

Naposled je izvajati na: „Ena!“ spojeno vse zgoraj pod „ena“, „dve“ in „tri“ opisane gibe z levo, na „Dve!“ vse to z desno nogo. Tako pripravimo telovadca na nerazdeljeno vadbo korakanja (z gibi rok) brez štetja vadi teljevega.

b) **Kratki korak** je za polovico krajši od dolgega, hitrost je taka kakor pri dolgem koraku. Povelje:

„S skračenim korakom — stopaj!“

c) **Hitri korak**. Dolgost taka kakor pri navadnem (dolgem) koraku, hitrost do 160 korakov na minuto. Povelje:

„S hitrim korakom — stopaj!“

Za kratki in hitri korak velja sicer vse to, kar za dolgi korak.

d) Tek.

Povelje:

„V teku — **tek!**“

Na „v teku —“ skrči telovadec v pest stisnjeni roki na prsi in prenese težo telesa na desno nogo. Na „**tek!**“ poskoči za najmanj 90 cm naprej na prste leve noge, nato na prste desne noge i. t. d. Nogi sta v kolenih zmerno upognjeni, telo naklonjeno naprej.

Hitrost: do 180 korakov na minuto.

Da se vzdrži enakomeren tek, naj telovadec vsak četrti poskok poudari s potopom.

Tek je jako izdatna vaja. Goji pa naj se raje na prostem telovadišču nego v telovadnici, kjer kmalu dvigne prah. Vsakemu daljšemu teku mora slediti pohod tako dolgo, da se umirijo pljuča.

2. Pohod nazaj, v nasprotni smeri od pohoda naprej, se izvaja le na kratke razdalje, z nekolikimi koraki. Korak meri toliko kakor kratki korak pri pohodu naprej. Na povelje:

„Vzad — **stopaj!**“

zdrzne leva noga s prsti polahko na tleh nazaj, stopi na celo stopalo (na peto), na kar izvede desna isto in tako menjaje dalje.

Vse vrste pohoda naprej ter nazaj in pa tek ustavimo na povelje:

„Postati — **stoj!**“

Po izgovorjenem „**stoj!**“ je narediti še korak naprej (nazaj v pohodu nazaj) in potem tisto nogo, na katero se je glasilo povelje, hitro pritegniti k drugi in obstati mirno v spetni stoji.

Vaditelj, pazi, da izrečeš povelje točno ob istem času, ko stopi noga na tla. Dobro pa je, če se oba dela povelja glasita na isto nogo. Ako daš napoved „postati“ na desno nogo, počakaj, da telovadec prestopi z levo, in šele ko iznova stopi na desno, zakliči „stoj!“, na

kar je telovadcu prestopiti še z levo in k njej prisuniti desno v spetno stoji.

Pazi, da telovadci pri postanku ne pripogibajo kolen! Opozori jih zlasti tudi na to, da je po povelju „**stoj!**“ narediti še en ravno tako dolg korak, kakršni so bili prejšnji, torej pri pohodu z dolgimi koraki še en poln dolgi, ne pa skračen korak.

C. Vaje med pohodom.

I. Pohodne premene so prehodi iz ene vrste pohoda v drugo med korakanjem:

1. Iz pohoda z dolgimi koraki prehajamo v pohod s kratkimi koraki na povelje:

„Skrati — **korak!**“

Napoved in povelje naj zazvenita na desno nogo. Med obema je po en dolgi korak z levo in z desno. Na „skrati —“ prestopi torej telovadec še vedno z dolgim korakom z levo in istotako z desno še z dolgim korakom, obenem ko postavi desno stopalo na tla, je dati povelje v ožjem zmislu: „**korak!**“, na kar prestopi telovadec z levo s skračenim korakom.

2. Iz pohoda s kratkimi koraki preidemo v pohod z dolgimi koraki na povelje:

„Dolgi — **korak!**“

Povelje je dati na podoben način, kakor je označen pod 1. Prvi dolgi korak naj se poudari.

3. Pohod z dolgimi koraki premenimo v pohod s hitrimi koraki na povelje:

„Hitri — **korak!**“

Način povelja kakor pri 1.

4. Iz pohoda s hitrimi se vrnemo v pohod z dolgimi koraki navadne hitrosti na povelje:

„Zmerni — **korak!**“

Povelje je dati kakor pri 1.

5. V tek prehajamo na povelje, na kakršno z mesta:

„V teku — **tek!**“

Tudi tu je povelje dati tako, da povelje v ožjem zmislu pade na desno nogo, na kar leva poskoči in začne tek.

6. Iz teka se vrnemo v pohod z dolgimi koraki na povelje:

Stopoma — **stopaj!**

Povelje je dati tako, da se „**paj!**“ glasi na levo nogo, ko stopi na tla. Telovadec izvede še tri poskoke, na kar z levo nogo prestopi v dolgi korak. Prvi korak je poudariti s topotom.

7. Omeniti je še povelja:

„**Menjaj — korak!**“

Napoved in ožje povelje naj se glasita na dva neposredno si sledeča koraka obeh nog, na kar telovadec z nogo, na katero se ni glasilo ožje povelje, prestopi še enkrat, nogo pa, na katero je zazvenelo ožje povelje, nato s podvojeno hitrostjo prisune k peti druge noge, s katero sedaj s podvojeno hitrostjo zopet prestopi, na kar nadaljuje navadni pohod.

Izmeno koraka je seveda moči izvesti tudi v pohodu s hitrim ali s skrajnim korakom (na isto povelje).

II. Obrati med pohodom se izvajajo na ta način, da se razkoračeni nogi zavrtita obe na prstih, na kar z obratom istoimenska noga prestopi v obratno smer.

Priporočamo, posameznega telovadca vaditi te obrate na naslednji način:

Ko je zavzel položaj „zanožne stoji z levo“ (teža telesa počiva docela na desni nogi), mu véli: „Poluobrat (četrtini, celi obrat) v levo — **ena!**“

Telovadec se obrne do mere, označene v povelju, na prstih obeh nog in preide obenem v zanožno stoji z desno tako, da prestopi v obratno smer z levo nogo in nanjo prenese telesno težo. Pri celém obratu mu ni treba prestopiti, ampak samo prenesti telesno težo na sprednjo (spredaj držano, levo) nogo. Na:

„V desno — **dve!**“

se obrne na enak način v desno in preide v zanožno stoji z levo. Vajo ponavlja nato na samo štetje vaditeljevo: Ena . . . dve . . . ena . . . dve . . . itd. Na: „Dosti!“ preide v spetno stoji.

Ker delamo pri redovnih vajah celi obrat samo v levo, ga je umestno vaditi tudi takole:

Iz položaja zanožne stoji z levo izvede telovadec na: „**Ena!**“ celi obrat na prstih obeh nog in prenese telesno težo na levo nogo; na: „**Dve!**“ stopi z desno nogo naprej v zopetno zanožno stoji z levo, na kar na: „**Ena!**“ zopet naredi cel obrat v levo itd.

(Dalje prih.)

II. izlet slovenskega Sokolstva

v Ljubljani v dneh 16., 17. in 18. julija 1904.

Vaje s kiji

za žensko telovadbo ob II. izletu.

Sestava I.

Prvotna postava: Spetna stoji — odročiti, kiji vodoravno.

1. Veliki čelni kolebi ven (navzdol) do vzročjenja;
2. veliki čelni krogi not do vzročjenja;
3. veliki čelni kolebi not do odročjenja;
4. mali krogi zunaj (zadaj) rok ven (navzdol);

5. z desno roko: veliki koleb spredaj navzdol
z levo roko: mali krog zunaj roke ven (navzdol) } do predročenja na levo;
6. mali čelni krogi zunaj rok na levo-ven (navzdol);
7. veliki kolebi spredaj navzdol do predročenja na desno;
8. z desno: mali čelni krog zunaj (zadaj) roke na desno-ven (navzdol);
z levo: veliki koleb spredaj navzdol do odročnja.

Isto še enkrat.

Pripomba: v predročenju na levo (desno) se trup zmerno zasuče na levo (desno).

Sestava II.

Prvotna postava: Spetna stoja — priročiti, kiji navzdol.

1. Bočni kolebi do predročenja — istočasno poluobrat v levo na prstih desne noge in prednožna stoja z levo;
2. mali krogi zunaj rok naprej (navzdol) — zanožna stoja z levo;
3. z desno: srednji*) krog ven (navzdol) za telesom
z levo: veliki koleb spredaj navzdol } do vzročnja — istočasno poluobrat
v levo na prstih obeh nog v odnožno stojo z levo;
4. veliki čelni krogi ven (do vzročnja) — s prisunkom leve noge spetna stoja;
5. srednji bočni krogi zunaj rok naprej (do vzročnja) — zanožna stoja z levo in spojeno poluobrat v levo na prstih obeh nog do odnožne stoji z levo;
6. srednji bočni krogi zunaj rok naprej (do vzročnja) — s prisunkom leve noge spetna stoja;
7. veliki čelni krogi na desno — poluobrat v levo;
8. srednji čelni krogi na desno do prvotne postave.

Isto še enkrat.

Sestava III.

Prvotna postava: Spetna stoja — priročiti, kiji navzdol.

1. S kolebi na levo do predročenja na levo;
2. z desno: veliki koleb spredaj navzdol
z levo: srednji krog ven (navzdol) za telesom } do odročnja;
3. z desno: srednji krog ven (navzdol) za telesom
z levo: veliki koleb spredaj (navzdol) } do vzročnja;
4. srednji bočni krogi zunaj rok naprej v predročenju — poluobrat v levo in takoj poklek z desno in v tempu krogov vzklon;
5. mali bočni krogi zunaj rok naprej v predročenju — prednožna stoja z desno;
6. veliki kolebi čelno (spredaj) navzdol do predročenja — cel obrat v levo in s prisunkom desne noge spetna stoja;
7. mali bočni krogi zunaj rok naprej — umik z levo nazaj;
8. srednji bočni krogi zunaj rok naprej — poklek z levo in v tempu krogov vzklon in takoj poluobrat v levo v prvotno postavu.

Isto še enkrat.

Sestava IV.

Sestava II. in III. spojeno izvedeni: II. se izvede enkrat in takoj nato III.



Vaje s palicami

za telovadbo sokolskega naraščaja ob II. izletu.

- | | |
|--|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Palico pred prsi ravno — predkoračna stoja z desno; 2. palico nad glavo ravno — odkoračna stoja z desno; | <ol style="list-style-type: none"> 3. palico na prsi ravno, levo čez desno — poluobrat v levo, zanožna stoja z desno; 4. palico doli ravno — s prisunkom desne noge v spetno stojo. 5., 6., 7., 8. Isto. |
|--|---|

*) = s skrčeno roko mali krog.

II.

1. Palico pred prsi ravno — čepenje;
2. palico nad glavo ravno — izpad z desno nogo na desno stran;
3. palico zadaj ravno — poluobrat v levo, zanožna stoji z desno;
4. palico doli ravno — s prisunkom desne noge v spetno stoji.
- 5., 6., 7., 8. Isto.

III.

1. Palico nad glavo ravno — zanožna stoji z desno;
2. s čelnim lokom na levo navzdol — palico na prsi ravno v desno stran — izpad z desno na desno stran;
3. palico na levo ramo ravno v levo spred — poluobrat v levo, poklek z desno nogo;
4. palico doli ravno — s prisunkom desne noge v spetno stoji.
- 5., 6., 7., 8. Isto.

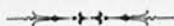
Pripombe:

K 2.: „palico na prsi ravno v desno stran“: leva roka, skrčena na prsih, drži palico, levi laketi je v višini rame; desna roka, napeta (iztegnjena) v desno stran (t. j. odroči), drži palico vodoravno.

K 3.: „palico na levo ramo ravno v levo spred“: desna roka skrčena položi palico na levo ramo, desni laketi v višini desne rame; leva roka je napeta naprej (t. j. predroči).

IV.

1. Palico pred prsi ravno, leva čez desno — predkoračna stoji z desno;
2. palico za glavo ravno — cel obrat v levo, poklek z desno;
3. palico pod levo ramo ravno v levo naprej — izpad z desno nogo naprej;
4. palico doli ravno — s prisunkom desne noge v spetno stoji.
- 5., 6., 7., 8. Isto.



Bratom načelnikom! Na nedeljo, dne 8. maja, sklicuje vaditeljski zbor ljubljanskega „Sokola“ brate načelnike sokolskih društev na **II. sestanek**, ki bo ob 10. uri dopoldne v telovadnici „Narodnega doma“ v Ljubljani. Neogibno potrebno je, da vsako društvo pošlje načelnika ali

vsaj enega vaditelja na sestanek. Domeniti se je še o marsičem glede javne in tekmovalne telovadbe ob II. izletu, zlasti pa je neobhodna potreba, da se iznova praktično predelajo vse skupne vaje, če naj se izvedejo ob slavnosti brez napak v podrobnostih in v celoti enotno.

Spored slavnosti ob II. vsesokolskem izletu. Slavnost ob drugem vsesokolskem izletu bo trajala tri dni — 16., 17. in 18. julija — in bo imela po sedanjih sklepih odbora ljubljanskega „Sokola“ sledeči spored: Prvi dan slavnosti je odmenjen sprejemu dohajajočih gostov, ogledovanju mesta Ljubljane in njene okolice; za izletnike, ki dojdejo v Ljubljano že dopoldne, se prirede eventualno popoldanski izleti v bližnjo okolico. Zvečer bo v veliki dvorani „Narodnega doma“ slavnostni koncert, ki ga priredi naša vrla „Glasbena Matica“. Pri koncertu nastopita pomnoženi moški in ženski zbor; izvajale se bodo v prvi vrsti slovenske skladbe, zlasti tudi slovenske narodne pesmi. Poleg naših pevcev utegnejo nastopiti tudi češki gostje s proizvajanjem svojih pevskih in godbenih točk. Po koncertu bo na vrtu „Narodnega doma“ komers, za katerega si odbor naprosi sodelovanja narodnih pevskih društev ljubljanskih. Godbeni del pripade primerno pomnoženi ljubljanski društveni godbi. Drugi dan je določen v prvi vrsti za telovadbo: dopoldne bo tekmovalna telovadba, ki se prične že ob 6. uri v jutro, popoldne bo velika javna telovadba. Za telovadišče je dirkališka zadruga najljubšezniveje prepustila „Sokolu“ svoje dirkališče. Ob 11. uri dopoldne bo slavnostni izprevod po mestu, pred mestno hišo pozdrav udeležnikov. Na večer se bo vršila velika ljudska veselica, katere prireditve je drage volje prevzelo žensko telovadno društvo. Ljudska veselica se namerava prirediti v velikem slogu, in sicer v „Zvezdi“, ki je za slavnostne prireditve v velikem slogu najlepši in najprimernejši prostor. Ako bi s tem načrtom ne bilo moči prodreti, se priredi ljudska veselica na travniku pod Tivolijem. — Tretji dan je določen za izlete, ki naj seznanijo naše goste s prirodnimi lepotami naše domovine. Odbor je sklenil prirediti dva velika izleta: enega na Gorenjsko, na divni Bled, drugega v središče Notranjske, v slovečo Postojino. Mimo teh oficijalnih izletov je odbor seveda drage

volje pripravljen, ustreči tudi posebnim željam zlasti onih izletnikov, ki bi radi pohiteli v naše gore. „Slovensko planinsko društvo“ je že obljubilo, da rado vse stori, kar je v udobnost in zložnost gostov moči storiti. Na prireditev posebnih vlakov doslej odbor še ni mislil, stori pa takoj potrebne korake, čim bi številni priglasi pokazali potrebo, da se za nameravane izlete na Bled in v Postojino poskrbi za posebne vlake.

Hrvatski „Sokol“ v Zagrebu je na povabilo ljubljanskega „Sokola“ k slavnosti odgovoril s pristrčnim dopisom. „Naravno, da smo sklenili takoj, da sodelujemo. Hočemo storiti vse, kar je v naših močeh, da bo tudi hrvatsko

Sokolstvo pri tem sestanku dragih nam bratov Slovencev čim dostojneje zastopano. Že sedaj mislimo, da bo okoli 50 hrvatskih sokolskih telovadcev prišlo v Ljubljano. Vsekakor je že sama naznanitev vsesokolskega izleta v Ljubljani vzbudila v naših srcih radost in navdušenje, ker se tako zopet nudi prilika, da Sokolstvo učvrsti one vezi slovanske vzajemnosti, od katere edino more vsak posamezen slovanski narod upati boljše bodočnosti. Veseli nas ta sestanek tem bolj, ker, četudi ni prirejen pri nas, pa je vendar pri naših najbližjih bratih Slovincih, s katerimi se smatramo ne samo v moralnem in etičnem pogledu, ampak vobče za eno celoto“.

Javna telovadba ženskega telovadnega društva.

Žensko telovadno društvo v Ljubljani je dne 16. aprila priredilo v telovadnici „Narodnega doma“ v prid skladu za II. slovenski vsesokolski izlet javno telovadbo s sporedom: proste vaje, vaje na dvojnem konju in na bradlji, vaje s palicami in skupine na bradlji.

Uspех je bil odličен. Upravičuje nas morda k trditvi, da kvalitativno društvo ne zaostaja za boljšimi večjimi in v marsičem ugodneje situiranimi ženskimi telovadnimi društvi drugih narodov. Ženska telovadba se je jela razcvitati šele v zadnjih desetletjih. Boriti se ji je bilo in se ji je še z mnogimi predsodki. Radosti nas, da jo je naše ženstvo hitro in dobro razumelo in da se je lotilo dela s toliko vnemo. Veseli nas pa zlasti še, da nam društvu ni treba očitati, kar se ne malokrat graja drugod: da ga navdaja „moška častihlepnost“, da skuša, kjer in kolikor se da, posnemati v telovadbi moške. Društvo goji v vsem le ženski primerne vaje, izogibajoč se pri tem druge skrajnosti: nepotrebne in za telesni razvoj in okrepitev brezpomembnega igračkanja. Vajam brez orodja (redovnim in rajalnim vajam, prostim vajam) in vajam z orodjem (s palicami, majhnimi ročki in posebno s kiji) mora (poleg dobrih telovadnih iger) biti v ženski telovadbi odmerjenega večji del časa in dela. Vaje brez orodja in z orodjem so pristopne brez izjeme vsaki telovadki. Krepko izvajane morejo že same dokaj ojačiti telo, narediti živo vitkejši, popraviti rast, izravnati telesno držanje in — last not least — usposobiti telo za lepe, gra-

cijozne kretnje. Če pa odmerjamo vajam brez orodja in z orodjem veliko vlogo v ženski telovadbi, pa nikakor ne bi radi, da bi se zane-marjala telovadba na orodju. Tudi ta je popolnoma upravičena v ženski telovadbi in je treba, da se goji. Dasi množina vadbene tvarine tu daleč zaostaja za bogastvom vadviva pri moški telovadbi, vendar ostane še mnogo, kar je pristopnega ženski. Vaje na orodju dobro izpopolnjujejo vaje brez orodja in z orodjem. Na najnižji stopnji od teh niso veliko težje, mnoge celo lažje, polagoma pa prehajajoč na višje stopnje, okrepe telovadko docela, obenem pa ji zvišajo zmožnost za lahkoto obvladovanje moči, kar je prvi pogoj za pravo gacijoznost. Vaje na orodju pa vzgajajo razen tega lastnosti, ki so za žensko ravno tako koristne in pomembne kakor za moža: srčnost, samozavest, zavednost, preudarnost i. dr. Z vajami na orodju pa uvedemo v žensko telovadbo tudi večjo raznovrstnost.

Javne telovadbe ženskega telovadnega društva v Ljubljani kažejo, da se v društvu posamezne stroke goje v dobrem razmerju. Proste vaje in vaje z orodjem so prevladovale kakor pri prejšnjih tako tudi pri zadnji javni telovadbi. Na orodju je nastopila ena sama vrsta, vrsta najboljših telovadk. Izvajale so vaje deloma najvišje stopnje ženske telovadbe na orodju. Izvajale so jih dobro in sigurno, z vidnim veseljem in z lahkoto. Ravno radi razmerne težkosti vaj pa bi bilo umestno, da bi se bile pokazale tudi ostale vrste na orodju z

lažjimi in najlažjimi vajami, s katerimi se telo polahkoma, z vednim ozirom na starost, zmoglosti in zdravje, pripravlja in zadostno okrepi, da more potem lahko in brez škodljivega truda in napenjanja, takorekoč igraje zmagati tudi težje in najtežje vaje. Javni telovadbi ne sme biti samo namen, pokazati največje uspehe prvih vrst, ampak pokaže naj tudi, kako je moči doseči takih uspehov; pokaže naj prve početke in v posameznih vrstah postopno, sestavno napredovanje od začetnice do dovršene telovadke. Občinstvo tako vidi na postopno izurjenih telovadkah, kako se sestavno, na zdrav in pameten način razvije vedno večja in večja moč in gibčnost, kako je polagoma moči napredovati od najlažjih vaj, pristopnih vsaki novinki, izvedljivih vsaki začetnici, do čimdalje težjih in težjih, ženski sploh še dosežnih in zanjo zdravih. Tako je moči za telovadbo vneti gledalko, ki bi jo sicer od nje odvrnile same težje vaje, češ, saj teh se ne navadim nikdar. Lepo izvajane pa bodo tudi najlažje vaje naredile dober vtisk na gledalca.

V začetku javne telovadbe je po kratkem rajalnem nastopu izvedlo 32 telovadk več oddelkov prostih vaj. Splošni vtisk je bil povoljen; uravnava in krije vobče dobro, skladnost v zadostno krepki izvedbi lepa. Tudi v podrobnostih se je pojavil napredek. Zlasti v vzročenju smo letos opazili le še malo skrčenih in razmičnih rok, tudi odročanje je bilo z malimi izjemami čisto. Vaje sta dobro pokazali pred skupno izvedbo vaditeljici gospodični Iva Beličeva in Matilda Debevčeva.

Popoln uspeh so dosegle srečno sestavljene vaje s palicami. V hitrih premenah so se spajale po štiri in štiri telovadke v slikovite

skupine. O izvedbi smemo reči, da je bila vzorna. Tudi težki nastop k tem vajam so izvršile telovadke brez napake, točno in strumno, skladno in z dobrim korakom. Pred izvedbo so lepo pokazale vaje vaditeljice gospodične: Minka Jebačinova, Bela Kavčnikova, Vika Svetkova in Mila Vdovičeva.

Manj pa nam je ugajal prehod od prostih vaj k vajam na orodju, ne sam na sebi, ampak njega način. Navadni razhod in nastop v redu ali dvoredu naredi dober vtisk le, če se izvede zelo hitro in živahno; obojnega smo pogrešali.

Na orodju — na dvojnem konju in na bradlji — se je vrsta telovadk odlikovala po izredni izurjenosti, gibčnosti in eleganci. Dasi je zahteva, da vrsta pokaži vaje, ki jih morejo vsi njeni člani izvesti dobro, ne pa morda samo dva, trije boljši, samo po sebi umevna, vendar se prezira neredkokrat tudi v moških društvih, in zatagadelj naj pohvalno poudarimo, da so bile vse, ne lahke vaje močem in izurjenosti vseh telovadk v vrsti docela primerne. Na konjih so sigurno in lično izvedle razne zanožne preskoke, skoke v ležno vzporo za rokama in iz nje skrčne in odbočne seskoke. Na bradlji v dvojicah: zanožne in prednožne presede, obrate, prednožke, zanožke. — Lepe skupine na bradlji so se izvedle hitro in mično.

Ves nastop je pokazal lepo disciplino, pričal o resnem delu in vestnem vodstvu. Občinstvo je izražalo glasno pohvalo. Pri odhodu s telovadišča je vrle telovadke presenetila prava ploha cvetic. Neumorni načelnici gosp. Jos. Kajzeljevi so poklonile šopka telovadke in ljubljanski „Sokol“. Za izletni sklad je donesla telovadba znaten znesek. Daljnemu delu: na zdar!

Vestnik slovenskega Sokolstva.

12. redni občni zbor celjskega „Sokola“ se je vršil dne 30. januarja t. l. Po pozdravu staroste brata dr. Dečka, ki se je spominjal umrlega večletnega člana dr. Hinka Šukljeta, je poročal tajnik brat dr. Štiker o društvenem delovanju v preteklem letu. Bilo je zelo živahno, kakor morda še nikdar poprej, toda ne toliko po mnogih nastopih, temveč v gojenju prave sokolske misli. Društvo je imelo 2 častna člana, 66 izvršujočih, 36 podpornih in 4 zunanje člane. Društvo je lani prvič nastopilo v Celju korporativno z zastavo, in sicer ob pogrebu brata

dr. Hinka Šukljeta. Na vse mogoče načine so hoteli celjski nemškutarski mogotci preprečiti nastop „Sokola“, a ker prepovedi niso imele nobene zakonite podlage, je pač „nemško“ Celje moralo doživeti, da je korakal „Sokol“ pod svojo zastavo skozi vse mesto. Rdeče srajce so jih pač bodle v oči, ali upajmo, da se jih sčasoma hočeš, nočeš, moraš privadijo. Odbor je imel 17 sej in sklicala sta se dva izredna občna zbora. Sklenila se je izprememba pravil v smislu pravil češkega Sokolstva. Pravila so se predložila vladi, a rešitve še sedaj ni, čeprav je

preteklo od tedaj že več nego pol leta. Društvo se je vsled nerazumljivega postopanja vlade pritožilo na ministrstvo. — Načelnik br. Smertnik je poročal o tehničnem delovanju društva. Celjski „Sokol“ je vzgojil mlademu murskemu „Sokolu“ dobrega vaditelja in načelnika. Lep uspeh društva je ustanovitev „Žalskega odseka“, ki mu je namen, pripraviti podstavo samostojnemu društvu v Žalcu. Odsek prav vrlo napreduje v telovadbi pod vodstvom vaditelja brata Megliča. Vaditeljski zbor se ni mogel ustanoviti, ker odbor ni odobril poslovnika, sestavljenega po vzornih čeških pravilih, objavljenih v knjigi „Radce sokolský“. Lani so pri izletih prvokrat nastopili sokolski gojenci. Telovadilo je v preteklem letu v 123 urah 1737 telovadcev, torej povprečno na uro po 14:1; žalski odsek je imel v treh mesecih 24 telovadnih ur z 292 telovadci, torej 12:2 na uro. Na koncu leta je imelo društvo v Celju 26 telovadcev, v Žalcu pa 16, torej skupaj 42. Gojencev je telovadilo v 75 urah 925, torej povprečno na uro po 12:2. Konec leta je bilo 20 gojencev, za celjske razmere krepak sokolski naraščaj. Tudi z žensko telovadbo se je pričelo v preteklem letu, za kar ima največ zaslug gospa dr. Karlovska. Ustanovil se je telovadski zaklad, ki ima v Celju 52 K in v Žalcu 95 K, torej imajo telovadci skupaj 147 K premoženja. — Pri volitvi so bili izvoljeni z vzklikom bratje dr. Dečko za starost, dr. Karlovšek za podstarost in Smertnik za načelnika. Nadalje so se izvolili v odbor bratje Govekar (tajnik), Lončar, Meglič, dr. Gvido Serneč (blagajnik) in dr. Štiker ter namestnika Gregorin in Zabukovšek (orodjar). Pravila „Zveze slovenskih sokolskih društev“ so se razdelila med člane; br. načelnik je razložil pomen zveze, da ga člani tem bolj spoznajo.

Glede II. vsesokolskega izleta v Ljubljano so se sprejeli naslednji predlogi br. Smertnika: 1. Slavnostnega izprevida se ne sme udeležiti noben član celjskega „Sokola“, ki ne bo prihajal k redovnim vajam, določenim v ta namen. — 2. Ker je telovadnica premajhna za redovne in proste vaje, naj se naprosi slavna „Celjska posojilnica“, da prepusti veliko dvorano po dvakrat na teden za proste vaje. — 3. S prostimi vajami je pričeti v najkrajšem času. — 4. Razposlati je vabila vsem članom, da prijavijo

svoje sodelovanje: a) pri izprevidu, b) pri prostih vajah, c) pri telovadbi na orodju. — 5. Ustanoviti je zaklad za ta izlet. 6. Izvoliti je odsek, ki bo skrbel za reklamo za splošno udeležbo štajerskih Slovencev pri tej slavnosti in tudi za prireditve posebnega vlaka.

Na koncu je izrekel še starosta dolgoletnemu društvenemu odborniku bratu Joštu priznanje za njegovo delovanje v društvu, zahvalil občini zbor za obilno udeležbo in zaključil občini zbor.

Omeniti je še, da si je okoli 50 članov naročilo list „Slovenski Sokol“.

Raznoterosti.

Snuje se „Sokol“ v Kamniku.

Sbornik Sokolský. Tega češkega sokolskega koledarja, ki ga izdaja A. V. Pragr, načelnik „Sokola“ v Kolinu, je izšel letos že 21. letnik. Str. 244, cena 1 K. Poleg običajnega koledarskega dela prinaša letošnji letnik životopisne črtice odličnih čeških sokolskih delavcev: dr. F. Kloučka, staroste jičinskega „Sokola“, ter Josipa Klenke, podnačelnika Češke Zveze Sokolske, in prijateljev Slovanstva in Sokolstva, francoskega vseučilišnega profesorja L. Legera ter lani umrlega arraskega župana A. Lengleta, ki je bil določen za predsednika letošnjega shoda francoskih gimnazistov. Dalje prijavlja več daljših člankov sokolske vsebine, razne zanimive podatke in sezname in obširno statistiko češkega Sokolstva za l. 1902. Slovenskim Sokolom, večšim češčine, toplo priporočamo izborni ta koledar.

Češko Sokolstvo je po statistiki za leto 1902. štel 38 žup s 605 društvi v Zvezi češkoslovenskega Sokolstva in 19 nezdruženih društev, skupaj torej 624 društev. Zvezna društva so imela 50.238 članov, med njimi 10.405 telovadcev in 2963 vaditeljev. Sokolski naraščaj: 15.961 dečkov. Ženskih telovadnih odsekov je bilo 158 s 5962 članicami, med katerimi je bilo 2959 telovadk. Predavanj je bilo l. 1902. v sokolskih društvih 2107.

Današnja številka našega lista ima štiri strani priloge.

Popravek. V zadnji številki, na str. 42., je v II. sestavi pod točko 14. čitati „s prisunkom leve noge“ namesto „s prisunkom desne noge“.