

VESTNIK

SOKOLSKE ŽUPE CELJE

Leto V.

Celje, 10. julija 1935.

Štev. 7.

DR. ZORAN JOŠT:

Namen in pojem telesnih vaj

(Uvod k biološki študiji)

»Vsak narod je propadel po svoji krivdi vsled svoje slabosti.«

(T y r š.)

Vrednost človeka ocenjujemo po njegovih lastnostih, telesnih, umskih in нравnih, prirojenih in pridobljenih. Te lastnosti so združene v posamezniku tako pestro, da bi težko našli na svetu dva človeka, ki sta si popolnoma enaka. Srečujemo velike in majhne, vitke in čokate ljudi, poznamo različne oblike v držanju telesa, različne načine hoje in kretenj itd. Poleg teh individualnih (osebnih) razlik poznamo še razlike, ki jim je vzrok bodisi različna starost, bodisi različen spol ter različna rodbinska ali rasna (plemenska) pripadnost. Tem razlikam zunanjih oblik se pridružujejo razlike v telesni moči, v utrudljivosti in odpornosti napram boleznim, različna spretnost, inteligenca (razumnost), razsodnost, trdnost volje in značaja in še mnogo drugih. Vemo, da se razlikujejo ljudje v svoji zunanosti in v svojih lastnostih po načinu življenja in po poklicu n. pr. kmetovalec od delavca ali uradnika. Vemo tudi, da se lahko človeško telo vidno preoblikuje vsled zunanjih vplivov. Tako so n. pr. imele ženske, ki so svoj čas nosile steznike, znatno stisnjen prsni koš. Kitajke imajo popolnoma spuščen stopala, ker nosijo že od rane mladosti pretresno obutev. Nekateri ročni delavci, ki morajo stoje opravljati svoje delo, imajo po navadi krive noge (takozvane noge na x ali 0). Podobnih primerov je na izbiro. Zunanja oblika telesa, telesna moč, vztrajnost, gibčnost in odpornost, skratka, človeške lastnosti so odvisne od individualnih, spolnih in plemenskih posebnosti, od okolice in od načina življenja. Vse lastnosti telesa, duha in srca slonijo na prirojenih temeljih, njih nadaljni razvoj pa je zavisen od vnanjih okoliščin, med njimi pa v prvi vrsti od vzgoje.

Telo otroka je po svoji zunanosti in notranjem ustroju več ali manj podobno telesu staršev oziroma prednikov. V ta pojav, ki je temelj vseh telesnih lastnosti človeka, seveda ne moremo posegati, ker se opira na strogo določene zakone dednosti. Toda nadaljni razvoj človeka je bistveno odvisen od zunanjih življenjskih pogojev. Te pa lahko po svoji volji in po svojih močeh določamo in menjujemo. Telesna manjvrednost se podeduje od roda do roda — tega res ne moremo preprečiti; s pravilno telesno vzgojo pa je mogoče iz zastalnih otrok vzgojiti krepke in sposobne moške in žene.

Da vplivajo življenjske prilike in okoliščine, v katerih živi človek, odločilno na oblikovanje telesa, za to nam daje prepričevalne dokaze kulturni razvoj človeštva. S pomočjo izkopanih kosti se je učenjakom posrečilo ustvariti nam kolikor toliko jasno sliko pračloveka, takozvanega Neandertalca, človeka, ki se je moral težko boriti za obstanek zoper prirodne sile in divje živali. Po njegovih močnih kosteh lahko sodimo, da je bil pračlovek silno in žilavo bitje. Pri narodih, živečih na nizki kulturni stopnji, moremo iz značilnih telesnih oblik sklepati z veliko gotovostjo o načinu njihovega življenja: prebivalci goratih krajev se ostro razlikujejo od pastirjev, poljedelcev, ribičev itd. Z združitvijo posameznih kulturnih narodov v večje naselbine in v države so nastali različni poklici in družabni razredi. Med temi je bil telesno najmočnejši vedno razred vojščakov, ki so si s premišljeno in smotreno vajo pridobivali telesno moč in odpornost, potrebno za vojskovanje. Velikega pomena telesne izdatnosti, krasote in zdravja so se med vsemi kulturnimi narodi najbolj zavedali stari Grki. Veliki zakonodajalec Solon imenuje telovadbo (grško: gimnastiko) podlago za napredek in procvit države. Znameniti filozof Platon označuje ljubezen do gimnastike in ljubezen do modrosti za poglavitna znaka grške kulture. Nerazdružljive vezi so spajale med seboj grško znanost, umetnost in telovadbo. Namen grške gimnastike je bil, doseči v strogi disciplini harmoničen razvoj telesa in duše, vzgojiti može silnega in zdravega telesa ter trdnega in neomajnega značaja. Oglejmo si samo glavne smernice starogrške vzgoje: spoznavaj se sam, bodi zmeren, bodi hraber, možat in odločen, bodi pošten! Potreba telovadbe je izhajala pri Grkih iz njihovega življenjskega nazora, kajti najvišji ideal vsakega Grka je bil, da postane zdrav, močan in lep (kalos kagathos). Iz naroda, ki je polagal toliko važnost na telesno stran splošne vzgoje, so vznikli tudi duševni velikani, ki jih še dandanes občuduje ves svet.

Srednji vek je zavrgel staroveško izobrazbo in z njo tudi telesno vzgojo. Zavladal je nazor, da je telo le ničvredna po-

soda duše, češ, duša je večna, telo pa je minljivo orodje satanovo, ki ogroža zveličanje duše. Ideal srednjeveškega človeka je bila asketska svetost in pokora, simbol te dobe pa utrjeni in zaprti samostani, nepristopni zraku in svetlobi, ter težko in okorno oblačilo, ki je onemogočalo vsako prosto gibanje. Viteški stan je sicer gojil nekatere telesne vaje (n. pr. borenje s kopjem, mečevanje), gojil je torej le enostransko telovadbo skoro izključno le v vojne namene, toda ljudstvo, nesvobodno in pod vplivom fanatičnih oznanjevalcev srednjeveških načel, se ni smelo baviti z negovanjem telesa. Značilno je, da je kot posledica tako urejenega življenja zavladala doba duševnega mrtvila, doba, ki jo opravičeno imenujemo temni vek. Toda polagoma se je pričelo v narodih oglašati hrepenenje po življenju. Vstajali so možje, med njimi v prvi vrsti nositelji ideje renesance (preporoda), ki so s primerjanjem telesno in duševno krepkega klasičnega veka s srednjeveškim nazadnjaštvom prišli do spoznanja v dolgih stoletjih pozabljene resnice, da biva le v zdravem telesu zdrav duh. Renesanca je prinesla popoln preobrat v nazorih o telesni vzgoji. Ti možje so zahtevali, da se mora mladina vzgajati tudi telesno. Znameniti češki pedagog K o m e n s k y, oče moderne pedagogike, je uvedel telovadbo v šole. Zlasti pa je pozneje veliki R o u s s e a u, ki je imel ogromen vpliv na tuje, posebno nemške mislece, pripomogel mnogo, da se je vzgoja mladine pričela boljšati. Njegovi nauki in nazorji, ki jih je napisal v knjigi »Emile«, so tudi problem sedanosti. Najlepše pa je pomen telesne vzgoje izražen v znamenitih besedah Tyrševih: »Naša prva naloga je, da ohranimo svoj narod pri oni vsestranski svežosti, ki ne dovoljuje, da bi narodi izumrli, pri tej sveži in trajni moči, pri takšnem telesnem, duševnem in npravstvenem zdravju, ki ne dopušča nikakšne pokvarjenosti in s tem tudi ne zastoja in nazadnjaštva, tega najhujšega, da, smrtnega zločina nad narodom.«

Vsakdo si želi zdravja in mladostne svežosti, ker se zaveda, da je zdrav in krepak organizem sposobnejši za težki eksistenčni boj, kakor pa bolan in slaboten. Življenje samo nam dokazuje, da je polnovreden član človeške družbe samo tisti poedinec, ki je čil in zdrav, človek močne volje, samostojnega duha in trdnega značaja. Vir vseh teh lastnosti more biti le pravilna vzgoja. Sama duševna izobrazba ni vzgoja človeka, zato ne smemo vzgajati samo duha. Ne smemo pa tudi vzgajati samo telesa, kajti tudi takšna vzgoja je enostranska, nepopolna. V z g a j a t i m o r a m o c e l e g a č l o v e k a, ker sta duša in telo nerazdružljiva. Duševne dovršenosti si ne moremo misliti v slabotnem, bolnem telesu. Telo, ki ni skladno razvito in lepo, tudi ne more biti zdravo, kajti lepota je le zunanji izraz notranjega zdravja. Iz tega vidika se nam prikazuje

telesna vzgoja kot bistven del človeške kulture.

Vsebina telesne vzgoje je telesno delo. Vprašati pa se moramo, kakšno je to delo. V čem se razlikuje delo prenašalca težkih tovorov od dela telovadca v telovadnici? Razlika je bistvena ter tiči v delovnem smotru. S poklicnim delom si pridobivamo sredstev, ki jih potrebujemo za življenje; naše pridobitno delo nam prinaša uspehe v življenju in gmotno korist, ne nanaša pa se neposredno na našo osebo ozir. na naše telo. S telesnimi vajami, ki so tudi telesno delo, pa si hoče človek pridobiti vrednot, ki so mu neposredno v korist: telovadba ga krepi ter mu omogoča, da se more z večjim uspehom uveljavljati v vsakodnevnem boju za obstanek. Telesno delo je pogoj za življenje. Organizem ali del tega organizma, ki se ne giblje in ne dela, je obsojen na smrt. Življenje je delo in delo je življenje. Ni pa vseeno, kakšno je to delo. Vemo, da so ljudje, ki opravljajo težko telesno delo, redkokedaj resnično zdravi. Vobče lahko trdimo, da je vsako poklicno delo enostransko, mnogo pa je poklicev oziroma načinov telesnega dela, ki so zdravju celo škodljivi.

Kaj so torej telesne vaje ali kratko, kaj je telovadba? Telovadbo imenujemo vsako gibanje, ki ga izvajamo z zavestjo in z namenom, da si z njimi utrdimo zdravje ter pridobimo moč, vztrajnost, spretnost in lepoto. Kakor pa ne moremo s poklicnim telesnim delom doseči tega smotra, tako nam tudi nerazumna telovadba ne more koristiti. Mnogo je ljudi, ki sicer priznavajo vrednost telesnih vaj, ki pa mislijo, da zadostuje, ako se posvetijo le eni panogi telovadbe, tisti panogi, ki jim je najbolj všeč in še to največkrat z edinim namenom, da dosežejo za vsako ceno kar najboljši uspeh. Marsikdo si je že s takim ravnanjem pokvaril zdravje. Ako želimo imeti od telovadbe vsestransko korist, moramo prevdariti temeljito, kako naj telovadimo. Vprašati se moramo, kakšen učinek imajo razne vrste vaj na človeško telo, vedeti moramo, kakšna telovadba je najprimernejša za telovadca z ozirom na njegovo starost, poklic in spol, znati pa se moramo tudi izogibati vsega, kar bi utegnilo telovadcu škodovati. Zato mora vsak učitelj oziroma vodnik telovadbe poznati predvsem ustroj, anatomijo človeškega telesa. Biti mora nadalje poučen o fiziologiji, t. j. o delovanju posameznih organov ter sposoben, da motri telesne vaje iz zdravstvenih vidikov, poznati mora torej higijeno telovadbe. Za razumevanje življenjskih pojavov je končno potrebno še znanje temeljnih nauk fizike in kemije. Vodnik telovadbe naj ima pred očmi ideal, da mora naš narod v telesnem in duševnem oziru napredovati tako, da bo sposoben za uspešno

kulturno in gospodarsko tekmovanje med najboljšimi narodi. Zavedati se mora, da je telesna vzgoja eno izmed najvažnejših sredstev za doseg tega smotra. Bolj ko se bo sokolski prednjak poglobil v študij naštetih prirodoslovnih ved, lažje si bo uredil svoj vadbeni načrt tako, da bo telovadba, ki jo vodi, res vzgojna, da bo mogel vzgojiti ne le dobre telovadce in tekmovalce, temveč može, ki jih bodo dičile do skrajne možnosti harmonično razvite telesne in duševne vrline.

MILOŠ PRELOG:

Starost 26 let...

Še ne more ločiti starejših bratov od mlajših, niti ne more biti ta starost — v ožjem smislu besede — mejnik med telovadečimi in takorekoč telovadbe oproščenimi brati, ali kakor jim v najčesejših slučajih pravimo — podpornimi člani.

Zdi se mi, da si ta odlomek iz pravil o obvezni telovadbi prav različno tolmačimo, morda celo tu in tam v škodo sokolski stvari, zato hočem opozoriti na nekatere momente, ki bi naj privedli do vsaj približno enotnega postopka v naši župi.

Predvsem nas zanima, kaj je privedlo sokolskega zakonodajalca do tega, da je postavil za pravilo obvezno posečati telovadbo samo do 26. leta. Gotovo zakonodajalec ni mislil na to, da so ta leta kaka meja v ustvarjanju sil, meja v starosti, ki bi odločilno vplivala na telesni ustroj, tudi morda, da je vzgoja telesa po teh letih nepotrebna, ali kaj podobnega. Vsega tega zakonodajalec ni imel pred očmi, ker ni mogel in smel imeti. Mož in žena z 26 leti in še daleč tja nad 30 sta tako polna življenjskih sil kot dvajsetletnik, kar dokazujeta z vsakdanjim poklicnim delom. Kdo izmed ročnih delavcev v raznih poklicih bo priznal, da je z 26. letom začela njegova delovna sila pešati, da je bil na višku ustvarjanja, telesnih moči in spretnosti poprej? Nobeden! Praktično življenje samo bi ga postavilo na laž. Z dvajsetšestim letom se tedaj bistveno v ustroju telesa ne izvrše nikake spremembe. Tridesetletnik je potreben enako sistematične telesne vzgoje kot dvajsetletnik. Omenjeni razlogi niso dovedli Sokolstva do zahtevka, da vsak njegov pripadnik telovadi samo do gotovega leta! Morali so biti drugi!

Sokolstvo je demokratična organizacija. Logično bi sledilo temu, da Sokolstvo ne zahtevaj, temveč se vsak njen član prostovoljno ravnaj po sokolskih načelih; tedaj pridi z lastno voljo v telovadnico, utrjuj si telo, posredno stem pa duha, da boš lažje služil domo-

vini! Žalibog je pa človek podvržen nagnjenju k udobnosti, večkrat ne uveljavlja dovolj svoje volje, pada pod razne vplive. Zato bi gotovo mnogo in mnogo naših bratov prostovoljno ne znalo najti poti v sokolske telovadnice, saj je še več takih kljub predpisom. Mislim, da ni treba povdarka, da bi Sokolstvo pri taki praksi stopilo na stranpota, morda daleč od onih, ki so jih začrtali naši ustanovitelji.

Najprej bodi torej Sokol-telovadec in to zlasti v letih, ko še mladenič ali mladenka nimata povsem ustaljenih prepričanj in nazorov! To je merilo in vzrok, da zakonodajalec zahteva obisk telovadbe in da na telovadbo veže članstvo v Sokolu. Če je bila ta obvezna vzgoja pravilna, boš kot zrel mož in žena sam vedel, kaj ti je storiti za naprej; obveznost se je omejila, zaenkrat sega do 26. leta. (Pripominjam, da mnogi žele to zvišati na 30 ali 35 let.)

Nikjer pa ni rečeno, da moraš po tem predpisanem roku telovadbo opustiti ali jo naj opustiš, kar je v največjih slučajih celo kvarno za telo. Kako pogosto se sliši: »Sem prestar, star sem že 26 let itd.« Dober izgovor! V ostalem delovanju se ne čutiš prestarega. Najbrže v mnogih drugih slučajih svoje starosti ne boš priznal! Sokolski predpisi ti dajejo priliko, da v zrejših letih, ko nastopa običajno odločilna borba za vsakdanji kruh, skrb za družino itd. — zmanjšaš po potrebi svoje aktivno sodelovanje v sokolskih telovadnicah. Priznati mora vsakdo, da se od telovadečega zahteva po navadi največ, v mnogih slučajih preveč. Poleg redne telovadbe se mora udeleževati nastopov, tekem, zletov, sodelovati pri splošnem upravljanju društva, pri vsem tem dajati Sokolu davek v raznih stroških. Če je treba sploh kakega ročnega in težjega dela, mora biti telovadec na mestu. Ni tedaj primere med telovadečim in onim, ki plača samo letno članarino, uživa pa vse pravice sokolskega članstva.

Vemo, da bi take žrtve, kot jih Sokolstvo zahteva od mlajšega članstva, za starejše članstvo ne bile sprejemljive. Strinjamo se s sokolskim zakonodajalcem, da obveznost trdega dela zahteva samo do 26. leta, nikakor se pa ne strinjamo z izrabljanjem tega odstavka pravil, ko večina članstva po tem roku izpade iz naših telovadnic in polagoma izgublja stike s pravim Sokolstvom, ki je samo ono v telovadnici.

Na to hiho hočem predvsem pokazati, to rano bomo morali začeti zdraviti tudi v naši župi, kajti že prvi pogled na naše članstvo, na drugi strani pa telovadeče članstvo, nam pove, da je to razmerje med splošnim članstvom in telovadci nepravilno; to sploh ni razmerje, to je ogromna diferenca, ki bi jo bilo treba zmanjševati. Koliko notranjih vrednot bi Sokolstvo naše župe

pridobilo, če bi se posrečilo omejiti to odpadanje po 26. letu starosti. Delo v oddelku, kjer je nekaj starejših, resnejših bratov z izklesanimi sokolskimi vrlinami, je veliko lažje. V tem slučaju je vzgoja mlajših, predvsem pa novincev, realnejša in popolnejša, kot ne vem koliko besedičenj v nagovorih.

Dalje pomislimo pa rekrutovanje v naše uprave. Za sedaj se ne moremo čuditi, da sta v mnogih društvih telovadeče članstvo in podporno dva različna svetova, prav tako prednjaški zbor in uprava. Med obema vlada večkrat nekako bojno razpoloženje. Uprave izbira vse članstvo, običajno še pri tem prevladujejo oni, ki ne posečajo telovadnic ali jih sploh nikoli niso. Tudi se iz samega mlajšega — telovadečega članstva ne morejo postaviti uprave, saj še vse to članstvo ne more biti do skrajnosti sokolsko preizkušeno, starejših — tudi uprave sposobnejših bratov telovadcev pa navadno nimamo. Tako se zgodi, da pridejo v uprave bratje in sestre, ki so sicer neoporečni, reprezentativni, prave sokolske šole pa le niso prešli — kdo ve, če bodo ti znali zastopati vedno le sokolske interese in nobenih drugih.

Lahko bi še našteval primere, ki vsi kažejo na to, da moramo brate in sestre tudi po 26. letu pridržati v telovadnicah in čim več botakih, tem bolje bo za dotično edinico in za Sokolstvo sploh.

V uvodu pravim, da starost 26 let ne more ločiti starejših bratov od mlajših. Starejših in mlajših bratov mi v župi ne smemo poznati, kakor ne poznažno in nimamo članov sokolskih društev na eni, na drugi strani pa članov sokolskih čet. Na podlagi napačnega umevanja pravil o obvezni telovadbi do 26. leta smo dobili ponekod oddelke starejših bratov. Bratje, ki se pravilno dovezli smisel telesne vzgoje v Sokolstvu, vedo, da je treba to vzgojo nadaljevati tudi po 26. letu. Ti so nam ostali v telovadnicah, četudi redki. A na podlagi raznih, že prej obdelanih okoliščin, se ti bratje čutijo po 26. letu prestare, da bi zamogli še naprej telovaditi med mlajšimi, tako so začeli rasti brez potrebe oddelki starejših.

Trdim, da je to kvaren pojav. Čehi so to hibo začeli odstranjevati že davno, sedaj je na nas, da storimo isto, dokler še ni večje škode. Z otvarjanjem oddelkov mlajših in starejših bratov se ustvarja med članstvom umeten prepad, odvaja se članstvo in se kršijo osnovni sokolski principi. Oddelki telovadečih se ne smejo tvoriti po starosti, merilo naj bo vedno samo število! Zakaj nam je potreben oddelek starejših, ko pa imamo mlajših samo 5, 10, 15, 20 ali 30? V teh slučajih je gotovo umestno, da starejši vstopijo v vrste mlajših in jih okre-

pijo v vseh ozirih. Zakaj bi se poleg moralne škode še tratile vaditeljske moči?

Lahko se oporeka, češ, da telesni ustroji starejših zahtevajo drugačen način telovadbe. Res je nekaj na tem, zato se pa vrši tudi pretežni del telovadbe v vrstah, to je, da se grupirajo telovadci po svojih sposobnostih in telovadba postaja tako individualna, kar je potrebno prav tako za mlajše telovadce. Delitev oddelka naj prihaja v poštev šele, ko je številčno premočan. Nikar se naj delitev ne izvrši prvenstveno po letih, temveč po drugih okoliščinah, ki jih spoznajo tehničarji — vzgojitelji za primerne (teritorij — čas itd.). Sigurno se bodo pa v tem oziru pod dobrim vodstvom znali gojiti primerni stiki med obema oddelkoma, ki bodo dajali članstvu videz enotnosti.

S tem pa ne trdim, da ne smemo imeti tudi oddelkov res starejših bratov. Da ne mislim na starejše brate z 26 leti, sem že dovolj jasno povedal, pač pa so mi v mislih oni s 40., 50. leti. O potrebi ustanovitve takega starejšega oddelka bodo najbolj znali odločati tehnični organi dotične edinice, pridejo pa gotovo v poštev samo močna društva z večjim številom telovadcev, kjer je bila kakršnakoli delitev nujno potrebna. Tehničarji pa ne smejo dopuščati v takem oddelku nikakih izjem. Kdor je član telovadec, se mora podvreči disciplini člana telovadca ne glede na starost. Niso redki primeri, da se smatra oddelek starejših za povsem kaj drugega od oddelka mlajših. Ne smemo se potem čuditi, da nam mnogi po 26. letu gredo med starejše, ker se s tem iz želje po udobnosti hočejo odtegniti raznim obveznostim, ki jih Sokolstvo terja od telovadečega članstva.

Ob zaključku omenjam še to-le: Marsikdo bo rekel, da so to malenkosti, ki ne morejo prihajati za župo v poštev kot načelnosti. Jaz pa trdim in z mano mnogi drugi, da so to v posameznih edinicah morda res manj važna vprašanja, za župo kot širši krog pa načelno važna, kajti tudi malenkosti nam znajo naše Sokolstvo usmerjati v napačno smer. Dobro bi tedaj bilo, da se v vseh naših župnih celicah ravna tako:

1. Do skrajnosti omeji izpadek članstva po 26. letu starosti.
2. Starejše članstvo čim bolj vezati na mlajše.
3. Kjer je oddelek starejših res nujno potreben, uvrščati v njega samo starejše (ne z 26. letom), ti se pa morajo podvreči istim zahtevkom ter morajo gojiti z mlajšimi neprestano stike.

SVOBODIN:

Vidovdanska pesem

Kosovo polje, sveto nam polje,
polje nesreče, polje krvi,
daleč prepreza te božur rdeči,
cvetje poganja prelita kri!

V tebi so davno strohnela telesa
srbskih mater junaških sinov,
šli so, da branijo svobodo zlato,
vrnili niso se več domov.

Vidov dan, si jim smrt naklonil,
njihovi deci suženjstva noč.
V borbi umiral je rod za rodom
v novo zarjo verujoč.

Sanje stoletne so zdaj resnica,
bratje in sestre, vsi v en krog!
Vsi smo otroci svobodne zemlje,
lepá in naša je vsenaokrog!

Bodi pozdravljeno, Kosovo polje,
danes, ko sije nam Vidov dan,
danes, ko sveti spomin slavimo
naše slave, naših ran!

T E H N I Č N I D E L

M. PRELOG:

Vadbene ure za deco obojega spola

33. u r a.

Osnova:

- Razgibanje: igrjmo se jezdece!
- Vaje na pesem »Kovač«.
- Stopanje na zgornji strani poševne lestve.
- Metanje kamenja.
- Skok v globino z raznega orodja: skoki nazaj.
- Igra: »Jemljimo jabolka — hruške!«

Razgibanje: igravimo se jezdece!

Najugodnejši teren za te vaje je trata. Deco razštejemo na »prve« in »druge«. Igrali se bomo jezdece!

1. Prvi zlezite drugim na ramena! Korakajte v vrsti po telovadišču! (Hitrost urejaj s klopotačo!)

Menjajo.

2. Drugi korakajo s prisunsko hojo — menoma z levo in z desno na znake s piščalko.

Menjajo.

3. Drugi tečejo s prisunskimi poskoki — ravnotako menoma z levo in z desno na znake s piščalko.

Menjajo.

4. Jezdci zdirjajo — poženejo konje. (Drugi poskakujejo, dirjajo poljubno, kakor si pač predstavljajo vlogo konja, prvi posnemajo jezdece v drži, poganjanju konja, drži za uzdo itd.).

Menjajo.

Pri dečkih vzbudi to razgibanje razumljivo veselost, posebno pri četrti vaji, ki je povsem poljubna in naporna.

Deklice izvedejo mesto »jezdecev« samo »konjičke«.

Vaje na pesem »Kovač«. (Glej »Nageljčke« Ciril Pregelj štev. 90!)

Večina otrok pozna to pesem že od doma ali iz šole. Če je še pa otroci morebiti ne znajo dobro zapeti, se dvakrat — trikrat ponovi, na kar se izvede s petjem nekaj enostavnih gibov.

- A) V tej skupini pojejo in delajo gibe, kakršne si sami sproti zamislijo.

- B) I. kitica:

Vihtenje kladiva in tolčenje z njim na nakovalo.

»Po«: vzpon v stoji razkoračno — poluzasuk v desno — l. predročno lahko pokrčiti, pest (drža železa s kleščami) — d. odročno gor lahko pokrčiti, pest (vihtenje kladiva)

»slu«: spon — odsuk in poluzasuk v levo — predklon lahko — počep — desno predročiti not (desno leht sprostim, da kladivo pade samo na železo, obratno pa nakažemo izrazit dvig kladiva).

Ponavljamo, a vedno tako, da je udarec na prvo dobo, dvig na drugo dobo vsakega takta.

Na »bunkati . . . « ploskanje pred telesom.

II. kitica:

Sukanje na mestu — suvanje iz skrčenja zaročno menoma z levo in z desno naprej in v stran (razsajanje kovača). Na »bunkati . . . « ploskanje pred telesom in udarjanje z desno nogo ob tla iz visokega skrčenja prednožno.

III. kitica:

Gonimo meh.

»In«: desno prednožno skrčiti — d. zaročno skrčiti, »meh«: lahek sklon — desno napnemo v stojo spetno — z desno lehtjo suniti dol (leht spremlja gib noge).

Ponavljati!

Na »bunkati . . . « predklon globoko (odklon, zaklon) zibanje in tolčenje z desno pestjo ob tla — levo zaročiti.

Pri ponavljanju pesmi se izvajajo vsi gibi nasprotno. Priporočljivo je, da ena skupina poje, druga pa telovadi.

Stopanje na zgornji strani poševne lestve.

A) 1. Z oprijemom na lestvine stopajte navzgor z navadno hojo!

2. Stopajte enostransko (desna leht, desna noga)!

3. Stopajte raznostransko (desna leht, leva noga)!

4. Stopajte enostransko v dvoprijemu (d. na lestvini, l. na klinu)!

5. Stopajte raznostransko v dvoprijemu!

Razumljivo je, da se tej deci vaj ne more narekovati, temveč pokazati. Kjer sta dve lestvi skupaj, naj gredo po eni gor, preplezajo na drugo, po drugi poljubno navzdol.

B) 1. Stopajte s hitro hojo!

2. Stopajte s poskoki snožno, soročno!

3. Stopajte s tekom (tekmovalno, kjer je več lestev)!

4. Stopajte s prisunsko hojo, a v eni roki nesite ročko, kij ali kaj drugega!

5. Stopajte s prisunsko hojo v vzpori stojno zadaj z oprijemom na lestvine (hrbet k lestvi)!

Kjer sta najmanj 2 lestvi, preplezajte na drugo in se drsajte po tej navzdol v sedu raznožno (ne drdraj!)! K tej panogi lahko priključiš »skok v globino«, če ti je tako ugodneje!

Metanje kamena.

Dobimo si nekaj kamnov, kolikor toliko okroglih, približno enake, ne prevelike težine. V naših strugah je takih

obrušenih kamnov vse polno. Deco uvrstimo v skupine do pet skupaj. Po dve skupini si stojita nasproti, a v veliko večji razdalji, kakor so najdaljši morebitni meti.



- A) 1. Vrzite — sunite kamen z desno na znak s piščalko čim dalje!
2. Isto z levo!
3. Oboje ponavljati!
4. Mečite kamen z obema!

Vse mete izvajajo na poljuben način, le čez črto ne smejo.

- B) To skupino navajamo na pravilno suvanje kamna. Opozorimo na držo: kamen leži v dlani in na prstih, leht odročno skrčena, komolec dvignjen, palec ob ramenu, dlan obrnjena naprej, suva se s pravilnim — bolje visokim lokom itd.

Suvajo iz izpada z desno ali z levo nazaj itd.

Skok v globino: skoki nazaj.

Lahko z raznega orodja, najboljše je z lestev, ker se lahko višina primerno urejuje.

Ponovimo vaje iz 20. ure (Ž. V. IV. str. 91.), pazimo v obeh skupinah na lepšo izvedbo in zvišujemo odrivišče. Vadite te skoke veliko, ker so predvaje za skoke v vodo na noge!

Igra: »Jemljimo jabolka — hruške«!

V kot igrišča položimo jabolka, hruške, lahko tudi kaj drugega. V sredini stojita 2 paznika, ki čuvata sadje. Čuvava skušata vsakega, ki hoče po sadje, udariti. Naloga igralcev je, osvojiti si jabolka, ne da bi se ga pri tem paznik dotaknil. Kogar se paznik dotakne, mora nazaj v svoj prostor, od koder sme znova v igro. Tudi mora sad vrniti, če je udarjen, ko že ima jabolko v roki. Enkrat sme odnesti le po en komad.



Igra je prijetna za javne nastope, le preveč igralcev ne sme biti. Tekmovalno se igra izvede tako, da igrata dve skupini zaporedoma; zmaga ona skupina, ki je v krajšem času pobrala vsa jabolka (enako število), seveda sta stražnika iz sovražne skupine.

Vodniki, vodnice! Skrbite, da bodo vsi Sokoliči in vse Sokoličice znale plavati! (Dalje)

N. TRDINOVA:

Vadbene ure za ženski naraščaj

21. u r a .

Redovne vaje: Pohod v vrsti, $\frac{1}{2}$ obrat med pohodom, premena vrste v red med pohodom, tvorba dvojnih redov med pohodom. Tek v vztrajnosti.

V poljubnem razstopu vadimo brez napovedi vaj in brez prekinjenja med vajami:

1. predročiti — zaročiti — vzročiti — zaročiti — 8-krat;
2. predročiti — zaročiti — vzročiti, vzpon — zaročiti, spon — 8-krat;
3. predročiti — zaročiti — vzročiti, poskok — zaročiti — 8-krat;
4. stoja razkoračno — predklon na levo — na desno — 8-krat;
5. stoja razkoračno, odročiti — sukanje trupa v desno in levo — 10-krat
6. dva poskoka na desni, leva v odnoženju — 10-krat;
dva poskoka na levi, desna v odnoženju — 10-krat;
7. stoja razkoračno, predklon, predročiti — nihati od desne na levo, vedno močnejše — 10-krat;
8. krožiti z ramami naprej;
9. kroženje trupa v levo 5-krat — v desno 5-krat;
10. iz globokega predklona in predročjenja, polagoma vzklon, zaklon in vzročiti ter zopet polagoma v predklon — 5-krat.

Skok v daljino — z zaletom. Zelo priporočljivo je, da znamujemo mere pri doskoku, ter pri vsakem skoku dooločimo, kako dolg je bil, vsaj približno.

Pretegi: Po dve telovadki dobita debelo vrv. V sredi med njima je zarisana črta. Na dano znamenje začneta vleči, vsaka na svojo stran. Katera potegne drugo čez črto, je zmagala.

Igra: Telovadke nastopijo v krog s čelom not, razdalja poljubna. Vsaka zaznamuje svoj prostor s črto v pesku. Igramo z malo gumijasto žogo. Telovadke si mečejo žogo v poljubnih smereh prav hitro druga drugi, vsaka mora poklicati dotično, kateri vrže žogo. Prva, ki žoge ne ujame, mora v krog in s tem je podan začetek igri dveh strank. Zdaj je treba to, ki je v sredi, z žogo zadeti. Ta se sme umikati. Telovadke na obodu kroga si morajo hitro med seboj izmenjavati žogo — zdaj ni treba več klicati imen — katera je ne ujame, ni upravičena zadevati srednje. Kadar dobi žogo v roke ena, ki je srednji telovadki dosti blizu, jo poskuša zadeti. Ako se ji to ne posreči, mora tudi ona v krog, ako pa srednjo zadene, tedaj beže vse, ki so še stale na obodu kroga, kakor mogoče hitro proč, toliko časa, dokler tista, ki je bila zadeta, ne pobere žoge in zavpije: »Stoj!« Ta hip pa morajo vse mirno obstati in ta, ki je bila zadeta in je pobrala žogo, stopi na obod kroga in si izbere eno telovadko, ki je pač najbližja, jo pokliče po imenu in ta se mora obrniti s hrbtom proti nji ter čisto mirno stati. Če je zadeta, mora sedaj tudi ona v krog, ako ne, se vrne z ostalimi na obod kroga in igra se nadaljuje. Kmalu je več telovadk v krogu kakor na obodu in zadevanje je vedno lažje. Kadar je ena od notranjih zadeta, lahko pobere žogo katerakoli izmed notranjih, toda metati na zunanje sme vedno le ta, ki je žogo pobrala — torej ne sme dati žoge drugi, ki morda boljše zadeva. Igra je končana, kadar je na obodu kroga le še ena telovadka. Ta je zmagovalka v igri.

S. BURJA:

Vadbene ure za člane

11. u r a .

Uvodne vaje. Vestnik 1935, šte. 2, str. 32, ura 19.

Bradlja dvovišinska. Nižja lestvina do prs, višja dosežna. Osnova: meti odnožno: kolo — naupor soroč — vzmik spredaj.

Iz visa stojno čelno pod višjo lestvino, nadprijem na višji lestvini:

1. Z odzivom in zgibo kolo odnožno z l. v stojo na tleh — premah odnožno z d. — premah odnožno z l. v vis ležno — zavesa — oprijem z rokami na tla — ssekok. Varovanje!

2. Z odzivom in zgibo kolo odnožno z l. v stojo na tleh — premah odnožno z d. — z oporo l. stopala in odzivom na nižji lestvini vzmik spredaj v vzporo na višji lestvini — sevlek naprej v zaveso na nižji lestvini — oprijem z rokami na tla — seskok.
3. Naskokoma vis oporno na nižji lestvini skrčeno — naupor soroč v vzporo na višji lestvini — preprijem z d. na nižjo lestvino — zanožka v d.
4. Naskokoma z oporo na nižji lestvini naupor soroč v vzporo na višji lestvini — sevlek v vis vzosno spredaj — prevlek v vis zadaj — s prevlekom vis vzosno spredaj — z odzivom l. od nižje lestvine vzmik spredaj v vzporo na višji lestvini — preprijem z d. na nižjo lestvino — zanožka v d.
5. Vadi kolesa v zgibi, in naupor!

Drog do čela. Osnova: naupor v zavesi — toč v zavesi.

1. Z zapotekom naupor v d. podkolenu znotraj — toč v zavesi nazaj — premah odnožno v stojo na tleh.
2. Z zapotekom naupor v d. podkolenu znotraj — toč v zavesi nazaj — premah odnožno z l. s $\frac{1}{4}$ obratom v d. v vzporo spredaj — podmet.
3. Z zapotekom naupor v d. podkolenu znotraj — toč v zavesi nazaj — premah odnožno z l. s $\frac{1}{4}$ obratom v d. v vzporo spredaj — vzkok v vzporo čepno znotraj — seskok naprej.
4. Z zapotekom naupor v d. podkolenu znotraj — toč v zavesi nazaj — $\frac{1}{4}$ obrat v l. soroč — premah odnožno z l. nazaj — vzkok v oporo čepno — seskok naprej.
5. Vadi toče in naupore tudi z l. nogo!

Skok v daljino in višino obenem.

Vrvica v višini 70—80 cm, odrivišeče postopoma oddaljuj od 150—200 cm. Odriv vadi menoma z l. in d. nogo. Pazi na dober odriv, odrivna noga se mora priviti preko celega stopala pričenši s peto; zamah rok naj bo v smeri odriva gor in naprej, trup zmerno predklonjen, noge pritegnjene k prsim. Tik pred doskokom noge napnemo, da povečamo daljino in z rokami mahnemo nazaj, ko doskočimo, pa z rokami mahnemo naprej, da se obvarujemo padca nazaj.

Igra. Ponovi igro, ki je najbolj ugajala!

Uvodne vaje. Vestnik 1935, šte. 2, str. 35, ura 20.

Drog doskočno. Osnova: Kolebanje v visu zadaj — obrati.

Naskokoma vis:

1. Z zibom prevlek v vis zadaj — kolebanje v visu zadaj — v predkolebu seskok.
2. Z zibom prevlek v vis zadaj — kolebanje v visu zadaj — v predkolebu $\frac{1}{4}$ obrat v d. desnoroč v vis z nadprijemom — s predkolebom vis oporno — podmetno koleb — v zakolebu seskok z uleknenjem.
3. Z zibom vis vzosno zadaj skrčeno — zibanje v visu vzosno skrčeno s pomočjo vaditelja — v tretjem zazibu iztegniti se nazaj — predkoleb — zakoleb — v predkolebu seskok.
4. Ponavljati!
5. Z zibom vis oporno — podmetno koleb — s predkolebom prevlek v vis zadaj — v predkolebu $\frac{1}{4}$ obrat v d. desnoroč v vis z nadprijemom — predkoleb — z zakolebom seskok uleknjeno.
6. Vadi v zmernem kolebu prevlek v vis zadaj, in podmetno koleb

Bradlja do bokov. Osnova: Prehod iz višje opore v nižjo: spad — vzpiranje: vzklopno.

Iz stoji bočno sredi bradlje, naskokoma v vzporo:

1. Predkoleb — z zakolebom $\frac{1}{4}$ obrat strižno v l. v sed raznožno pred rokami — stoja na ramenih — preval sklonjeno naprej v sed raznožno pred rokami — sesed prednožno sonožno v d.
2. Predkoleb — zakoleb — s predkolebom spad v oporo na lehteh vzosno — vzpora vzklopno v sed raznožno pred rokami — sesed prednožno z d. not, s $\frac{1}{2}$ obratom v d. in preprijemom l. na d. lestvino ter premahom odnožno z d. nazaj v stojo na tleh. Spad v oporo na lehteh vzosno napraviš dobro tedaj, če v predkolebu togo padaš nazaj ter se z rameni prvo dotakneš lestvin med tem, ko se noge še dvigajo gor; trup je le neznatno sklonjen. Ko popolnoma padeš na lehti, ne smeš hrba spustiti med lestvini, ampak ga moraš vzdržati nad lestvinami, kolena so nad glavo. Za vzporo vzklopno moraš krepko mahnuti z nogami v kotu 45° naprej gor ter se istočasno vzpeti; s prsi suneš krepko gor in z nogami kar nadaljevati gibanje. Iz sklop-

ljenega položaja se vzklopiš z istočasnim sunkom nog in prsi.

3. Predkoleb — z zakolebom vzpora ležno za rokami raznožno — s premahom d. naprej in s predkolebom leve vsed raznožno pred rokami — sesed prednožno sonožno not v zakoleb — s predkolebom spad v oporo na lehteh vzosno — vzpora vzklopno v sed raznožno pred rokami — sesed prednožno sonožno not v zakoleb — prednožno v d.
4. Vadi stoji na ramenih — spad v oporo na lehteh — vzporo vzkopno v sed raznožno!

Preskoki raznožno čez telovadce.

Ponovi kakor v 8. uri, str. 80.!

Posvečaj pažnjo lepim skokom!

Igra. Zbijanje kija z žogo v krogu. Vestnik 1934, št. 2., str. 31.

N. TRDINOVA:

Poglavje o žogah

V telovadnih urah, ki jih prinaša naš »Vestnik« za vse oddelke, je bilo objavljeno že precejšnje število iger in raznoterosti, pri katerih rabimo žoge. Pa se mi zgodi nedavno, da mi med pogovorom omeni neka vaditeljica, da je teh stvari toliko napisanih, da pa jih po deželi večinoma ne morejo uporabljati, ker nimajo žog in bi bilo umestneje priobčevati igre, za katere ne rabimo dragih pripomočkov.

Ni me prav nič presenetil ta ugovor. Dobro mi je znano, da je žog pri nas vsepovsod — ne samo na deželi — premalo. Od kar je »Odbojka« šla svojo pot skozi sokolska društva, najdemo v večini društev vsaj to žogo, mnogo več pa prav malo kje. In vendar so žoge za društva, kjer imajo ženske oddelke, prav tako neobhodno potrebne, kakor drog in bradlja. Vsekakor bi ženski oddelki naraščaja in dece laže pogrešali drog in bradljo, kakor pa žoge. Pri mojih urah v praksi skoro ne mine ura, da bi ne rabili te ali one vrste žog, četudi včasih le za par minut. Žog je mnogo vrst in različne igre zahtevajo različne žoge. Marsikatera igra izgubi vso svojo vrednost, ako je ne igramo s pravilno žogo. Naj torej navedem žoge, ki bi morale biti na razpolago v vsaki telovadnici.

1. Male gumijaste žoge.
2. Nogometne žoge št. 3 ali 4.
3. Težke, polne žoge (2—3 kg).
4. Male, polne žoge (trde).

5. Žoge za odbojko.
6. Žoge za tenis.
7. Žoge z zanko.
8. Leseni loparji za odbijanje žoge.

Žog ad 1. rabimo toliko, da imamo za vsako telovadko svojo žogo. Te žoge postanejo sicer večinoma po enem letu slabe za odbijanje od tal, vendar jih še vedno prav dobro uporabljamo za razne igre z zadevanjem in za lučanje v zrak. Nobene žoge ne zavržimo, dokler se ne razpoči, četudi postane mehka, nam še vedno dobro služi. Trpežnejše so žoge od tenisa, vendar so precej dražje (Din 10.— komad). Dobimo pa v nakup tudi že rabljene tenisove žoge (Din 4.— komad), ki so prav dobre.

Žog ad 2. rabimo toliko, da pride na vsakih 6—8 telovadk po ena. To zato, da imajo pri raznih tekmah skupine enake žoge.

Žoge ad 3. imejmo vsaj 2—3, prav tako male, trde žoge. Ker so to žoge, ki se ne pokvarijo, se nekoliko večji, enkratni izdatek gotovo izplača.

Tudi žoge za odbojko rabimo najmanj dve, ker igramo z njimi razne tekmovalne igre z odbijanjem, predvsem razne predvaje za odbojko, ki so bile že priobčene v lanskem »Vestniku«.

Žoga z zanko bo zadostovala ena, 3—4 žoge za tenis nam bodo prav prišle, niso pa neobhodno potrebne. Pač pa rabimo dva lesena loparja za odbijanje žog.

Kadar bomo imeli ves ta inventar žog, bodo naše telovadne ure vesele in naše igre raznovrstne. Igre z žogami so najboljše igre, poleg tega, da se pri njih razgiblje vse telo, zahtevajo še mnogo prisotnosti duha, hitre odločnosti in izrabljanje vsakega ugodnega momenta. Posebno v poletni tezonu na letnih telovadiščih in ob vodi igrajmo mnogo z žogo!

Tekme članstva v letu 1935.

Nižji oddelek:

Skok v daljino in višino

Višina vrvice 90 cm.

cm	točk	cm	točk	cm	točk
160 . .	0	170 . .	4	180 . .	8
190 . .	16	200 . .	24	210 . .	36
220 . .	48	230 . .	60	240 . .	75
250 . .	90	260 . .	100		

Lučanje granate

m	točk	m	točk	m	točk
20 . . .	0	21 . . .	2	22 . . .	4
23 . . .	6	24 . . .	8	25 . . .	10
26 . . .	14	27 . . .	18	28 . . .	22
29 . . .	26	30 . . .	30	31 . . .	36
32 . . .	42	33 . . .	48	34 . . .	54
35 . . .	60	36 . . .	68	37 . . .	76
38 . . .	84	39 . . .	92	40 . . .	100

Tek na 1500 m

sek	točk	sek.	točk	sek.	točk
5.40 . . .	100	5.41 . . .	99	5.42 . . .	98
5.43 . . .	97	5.44 . . .	96	5.45 . . .	95
5.46 . . .	94	5.47 . . .	93	5.48 . . .	92
5.49 . . .	91	5.50 . . .	90	5.51 . . .	89
5.52 . . .	88	5.53 . . .	87	5.54 . . .	86
5.55 . . .	85	5.56 . . .	84	5.57 . . .	83
5.58 . . .	82	5.59 . . .	81	6.— . . .	80
6.01 . . .	79	6.02 . . .	78	6.03 . . .	77
6.04 . . .	76	6.05 . . .	75	6.06 . . .	74
6.07 . . .	73	6.08 . . .	72	6.09 . . .	71
6.10 . . .	70	6.11 . . .	69	6.12 . . .	68
6.13 . . .	67	6.14 . . .	66	6.15 . . .	65
6.16 . . .	64	6.17 . . .	63	6.18 . . .	62
6.19 . . .	61	6.20 . . .	60	6.21 . . .	59
6.22 . . .	58	6.23 . . .	57	6.24 . . .	56
6.25 . . .	55	6.26 . . .	54	6.27 . . .	53
6.28 . . .	52	6.29 . . .	51	6.30 . . .	50
6.31 . . .	49	6.32 . . .	48	6.33 . . .	47
6.34 . . .	46	6.35 . . .	45	6.36 . . .	44
6.37 . . .	43	6.38 . . .	42	6.39 . . .	41
6.40 . . .	40	6.41 . . .	39	6.42 . . .	38
6.43 . . .	37	6.44 . . .	36	6.45 . . .	35
6.46 . . .	34	6.47 . . .	33	6.48 . . .	32
6.49 . . .	31	6.50 . . .	30	6.51 . . .	29
6.52 . . .	28	6.53 . . .	27	6.54 . . .	26
6.55 . . .	25	6.56 . . .	24	6.57 . . .	23
6.58 . . .	22	6.59 . . .	21	7.— . . .	20
7.01 . . .	19	7.02 . . .	18	7.03 . . .	17
7.04 . . .	16	7.05 . . .	15	7.06 . . .	14
7.07 . . .	13	7.08 . . .	12	7.09 . . .	11
7.10 . . .	10	7.11 . . .	9	7.12 . . .	8

sek	točk	sek	točk	sek	točk
7.13 . .	7	7.14 . .	6	7.15 . .	5
7.16 . .	4	7.17 . .	3	7.18 . .	2
7.19 . .	1	7.20 . .	0		

Lestvica za kroglo.

(Lestvica velja za vse tri načine metanja; meče se za vsak način 3-krat. 3 najboljši meti od poedinega načina se seštejejo in dele s 3.)

m	točk	m	točk	m	točk
9.— . .	100	8.95 . .	97	8.90 . .	94
8.85 . .	91	8.80 . .	88	8.75 . .	85
8.70 . .	82	8.65 . .	79	8.60 . .	76
8.55 . .	73	8.50 . .	70	8.45 . .	67
8.40 . .	64	8.35 . .	61	8.30 . .	58
8.25 . .	55	8.20 . .	52	8.15 . .	49
8.10 . .	46	8.05 . .	43	8.— . .	40
7.90 . .	38	7.80 . .	36	7.70 . .	34
7.60 . .	32	7.50 . .	30	7.40 . .	28
7.30 . .	26	7.20 . .	24	7.10 . .	22
7.— . .	20	6.90 . .	18	6.80 . .	16
6.70 . .	14	6.60 . .	12	6.50 . .	10
6.40 . .	8	6.30 . .	6	6.20 . .	4
6.10 . .	2	6.— . .	0		

Prihodnja (8.) številka »Vestnika« izide po dvomesečnih počitnicah v oktobru!

Naročnike, ki so v zaostanku z naročnino, prosimo, da takoj store svojo dolžnost in s tem podpro »Vestnik« v nadaljnjem rednem izhajanju!

Poslužujte se tvrdk, ki inserirajo v Vestniku!