

O pomenu stikov češkoslovaškega in jugoslovenskega Sokolstva (Nadaljevanje.)

Zgodovina Sokolstva je živa priča tega za razvoj in bodočnost naših obeh narodov velepomembnega dela ter je tudi živa priča, kako ozko je bila zvezana usoda obeh narodov z delom Sokolstva. Že leta 1869. se je udeležil zastopnik češkega Sokolstva zborovanja «Ujedinjene Omladine Srbske» v Veliki Kikindi, kjer je propagiral sokolsko idejo ter bil z velikim navdušenjem sprejet. Pozneje se je leta 1882. udeležila deputacija jugoslovenskega Sokolstva, ki je takrat bilo združeno v hrvatskih in slovenskih sokolskih društvih, dvajsetletnice praškega Sokola. Ob tej priliki se je vršil tudi prvi sestanek vsega slovanskega Sokolstva ter pomenja to leto novo dobo v razvoju Sokolstva.

Vzlic vsemu preganjanju so ostali medsebojni stiki neizpremenjeni in jih je pritisk od strani naših nasprotnikov le še bolj pomnoževal. Nepozabno ostane v zgodovini Sokolstva v tem oziru delo posameznikov, predvsem požrtvovalnost čeških Sokolov, ki so prihiteli na jug ter so pomagali pri veliki zgradbi Sokolstva. Velike zasluge na razširjenju teh medsebojnih stikov si je pridobil predvsem starosta ČOS. br. dr. Scheiner, ki je ponovno prihitel med jugoslovensko Sokolstvo ter se aktivno udeleževal pri njegovem delu. Omeniti mi je predvsem njegovo agitačno pot leta 1894. v Ljubljano, Postojno, Gorico in Trst, njegovo veleznamenito propagandno potovanje leta 1906. po Črni gori, leta 1907. zopet njegovo pot v Beograd, na Bolgarsko, leta 1908. v Sofijo in Beograd, leta 1910. njegovo veleznamenito sodelovanje pri združitvi srbskih telovadnih društev Dušan Silni s sokolskimi društvi. Leta 1911. zopet njegovo pot v Sofijo in Beograd in njegova ponovna pota k raznim sokolskim prireditvam po vojni. Njegovega podrobnega dela z dopisovanjem in z njegovim osebnim vplivom na razvoj jugoslovenskega Sokolstva ne morem omeniti, ker je preobširno, da bi ga mogel vsega navesti. Sodelovanje češkoslovaškega in jugoslovenskega Sokolstva na raznih vsesokolskih zletih v Pragi v letih 1882., 1891., 1895., 1901., 1907., 1912., 1920., v Ljubljani v letih 1888., 1904., 1922., v Zagrebu v letih 1906. in 1911. je zapustilo vsakokrat tako mogočne vtiske pri udeležencih na obeh straneh, da ostanejo ti dnevi nepozabni v zgodovini obeh narodov. Velepomemben je bil propagandni zlet češkega Sokolstva leta 1910. v Beograd in Sofijo ter pomeni popoln preobrat v organizaciji jugoslovenskega Sokolstva. Vsi ti stiki so postali velikanskega pomena, ko je izbruhnila svetovna vojna ter je Sokolstvo uveljavilo svoje ideje v boju za svobodo svojih narodov. Bratstvo, gojeno leta in leta v sokolskih organizacijah, se je izkazalo na bojnih poljanah, kjer vidimo v boju za svobodo svojih narodov češkoslovaškega Sokola-dobrovoljca ramo ob rami z jugoslovenskim Sokolom-dobrovoljcem. V skupnih legijah je zmagala na

krvavih poljanah ideja medsebojnega bratstva in medsebojne pomoči ter zvezala oba naroda v enotno skupno fronto napram vsem sovražnikom. Po vojni se je to skupno delo še razširilo in zavzelo konkretnjšo obliko v ustanovitvi češkoslovenskega-jugoslovenskega Saveza, ki deluje že celo vrsto let v korist obeh narodov. Med najvažnejša propagandna sredstva medsebojnega spoznavanja po vojni spada zlet češkega naraščaja leta 1922. v Jugoslavijo. Nepozaben ostane trenutek predaje prapora češkoslovaškega naraščaja jugoslovenskemu naraščaju, ko je naša mladina manifestirala za našo skupno idejo Sokolstva, ki veže in združuje oba naroda v eno veliko celoto. Delo posameznikov za čim ožje stike po vojni je veliko in je rodilo lepe uspehe.

Iz navedenih podatkov razvidimo, da označimo lahko prvo dobo naših medsebojnih stikov kot dobo slovanske pomladi, polno navdušenja, hrepenenja po svobodi in po osvoboditvi izpod germanškega jarma, dobo revolucionarnosti ter dobo iskanja slovanskega bratstva in medsebojne pomoči. V tej dobi je dobilo Sokolstvo velevažno nalogo, da je zbudilo v širših plasteh obeh narodov zavest skupne pripadnosti ter da je organiziralo raztrosene sile obeh narodov k skupnemu delu ter jih združilo v enotno fronto. Globoka sokolska ideja je stvorila pri češkoslovaškem narodu enotno fronto celokupnega naroda in je istotako organizirala jugoslovenski narod pod skupno sokolsko zastavo. Sokolstvo je zbudilo v najširših plasteh obeh narodov zmisel za medsebojne ožje stike ter propagiralo pri obeh narodih iste ideje, iste želje po svobodi in isto hrepenenje po napredku obeh narodov. To delo je bilo tiho in se ni ustrašilo nobenih ovir, ki so zadrževale mogočen pohod organiziranega Sokolstva do popolne osvoboditve obeh narodov. Sokolstvo je dalo viden izraz tihemu in odkritemu hrepenenju in stremljenju obeh narodov ter ga organiziralo v pravo obliko. Iz Prage presejano v Ljubljano, Zagreb in Beograd je povsod zbudilo isto življenje in isto delo ter si pridobilo s svojim delom zaupanje ljudstva, ki je uvidelo, da more edino Sokolstvo uresničiti njegove visoke ideale.

To delo je zahtevalo žrtve na obeh straneh. Toda vsa preganjanja, zapori in kazni so provzročile le še ožje stike ter pospeševale ono skupno delo, ki je privedlo do končne zmage. In končno — kri, prelita na bojnih poljanah, je stvorila nerazdružno vez obeh narodov. Stiki češkoslovenskega in jugoslovenskega Sokolstva po vojni in v samostojnih državah so še veliko večjega pomena, zaradi česar je Sokolstvo dolžno, da jih goji še v večji meri kakor do sedaj. Z delom moramo utrditi gesla iz dobe trpljenja in pričakovanja. To zbližanje ne sme biti samo hipno navdušenje, temveč mora biti trajno in nemajno. Zavest, da tvorimo velik del slovanske celote, mora ravno Sokolstvo prenesti v javno življenje in delovati na tem, da postane ta zavest last vsega naroda.

Sokolstvo ne sme prezreti dejstva, da so nastale nove slovanske države in da je ravno dolžnost Sokolstva delovati na to, da delamo državno slovansko politiko. Med slovanskimi državami morajo biti rešena velika vprašanja, ki se tičejo obeh narodov, in Sokolstvo je poklicano v prvi vrsti, da stoji ob strani pri reševanju teh velikih

narodnih zadev, da sodeluje z vsemi sredstvi, ki so mu na razpolago. S skupnim delom moramo ustvariti vse pogoje za pozitivno delo in že v miru z najožjimi stiki pripravljati tla za eventualne namere naših nasprotnikov, ki nas morajo najti v vsakem trenutku pripravljene. Vsak državni dogovor mora imeti podlago v ljudstvu, drugače visi v zraku. Izhajati mora iz spoznavanja pomena medsebojnih stikov, ki morajo biti vezani tudi s čuvstvi. Pri velikih zadevah mora govoriti poleg razuma tudi srce. In Sokolstvo je ravno poklicano, da goji in propagira med narodom te medsebojne stike, da zainteresira za skupnost najširše sloje in zbudi v slehernem svojem pripadniku ljubezen in navdušenje za to skupno stvar. Sama pogodba brez src je prazen papir, ki razpade ob prvi priložnosti. Tako je dolžnost Sokolstva, da sodeluje v tem zmislu pri ustvarjanju državne slovanske politike ter mora v to svrhu vplivati na mišljenje vsega naroda in s tem neposredno na vodstvo državne politike. Od razpoloženja ljudstva je pa odvisen tudi duh v armadi in od tega je odvisna tudi vrednost armade same, kar je pokazala zadnja vojna.

Iz vseh teh razlogov ima Sokolstvo v gojenju medsebojnih stikov češkoslovaškega in jugoslovenskega naroda velevažno nalogo in kakor je pred vojno organiziralo delo za osvoboditev svojih narodov, tako je njegova dolžnost, da organizira po vojni delo za ohranitev svobode svojih narodov in za združitve slovanskih narodov v boju za njihovo svobodo. Slovanstvo je določeno, da prevzame delo za prepord vsega ljudstva in zaradi tega ravno mora Sokolstvo skrbeti, da ostaneta naša dva naroda ramo ob rami v prvih bojnih vrstah ter uveljavita v tem boju načela sokolskega bratstva in ljubezni ter socialne pravičnosti. Ideja bratstva češkoslovenskega in jugoslovenskega naroda mora prodreti v vse sloje naroda in mora biti sleherni poučen o pomenu tega skupnega dela. Nikakor pa ne zadostuje čutiti potrebe tega medsebojnega bratstva, medtem pa ne poznati razmer enega ali drugega naroda ter izgubljeni svoje navdušenje v praznih frazah o potrebi in velikem pomenu tega zblizanja. Sokolstvo je organizacija dela in zaradi tega je poklicano, da ustvari pred vsemi drugimi institucijami pozitivne momente za to delo.

Najvažnejšo nalogo pri tem prevzamejo sokolski funkcionarji, predvsem predsedniki prosvetnih odborov, ki morajo izrabiti vsa sredstva za propagando medsebojnega spoznavanja med članstvom. Njihovo delo je predvsem: 1.) propagandno, 2.) organizatorično. Pri propagandnem delu je njihova naloga, da poučujejo vse javne činitelje in ljudstvo o pomenu stikov ter jim dajejo ob vsaki priliki potrebna navodila. Vsak važnejši pojav v javnem življenju enega ali drugega naroda mora najti odmev predvsem pri vsem članstvu in po njem pri vsem ljudstvu. O vseh razmerah se mora informirati članstvo vsaj ob gotovih prilikah, da mu je znan razvoj na kulturnem, gospodarskem in političnem polju enega izmed obeh narodov. Funkcionarji pa, ki hočejo vestno vršiti zadevne naloge, morajo biti sami dovolj informirani in poučeni o vseh prilikah enega ali drugega naroda. V to svrho mora centralni prosvetni odbor pri vseh tečajih uesti predavanja o razmerah in o življenju ter o gospodarskih in drugih prilikah obeh narodov. Centralni odbori morajo skrbeti tudi za material, ki

ga dajo lahko na razpolago župnim in društvenim funkcionarjem, da sami poiščejo potrebno vsebino za predavanje. V propagandne svrhe služijo tudi razni zleti bodisi v večjih ali manjših skupinah, ki pa morajo biti organizirani ter morajo služiti gotovemu namenu. Jako mnogo pripomorejo k medsebojnemu spoznavanju proslave velikih mož onega ali drugega naroda, za kar mora dajati iniciativno centralni prosvetni odbor ter preskrbeti društvom in župam zadevni material. Jako umestno bi bilo, da se uvede vsako leto gotov dan, ki je posvečen edino propagandi medsebojnih stikov. Ta dan bi se morala vršiti temu posvečena predavanja ali akademija in koncerti pri vseh sokolskih društvih. Tudi umetnosti ne smemo pozabiti ter moramo skrbeti, da se naše članstvo seznanja z deli slavnejših mož tega ali onega naroda. Pri akademijah bi morali skrbeti za spoznavanje naših pesnikov, pisateljev, glasbenikov itd. Vse to je izvedljivo brez posebnih težav in brez velikih žrtev ter je odvisno od organizacije tega dela in centralnih odsekov.

Pri organizacijskem delu moramo predvsem delovati na enotnost v telesni in duševni vzgoji. Organizirati moramo skupne vaditeljske šole, skupne prosvetne šole itd. ter skupno zasledovati razvoj v tujini in stremeti za izboljšanjem vzgoje.

Jako velikega pomena bi bila ustanovitev skupnega muzeja ali pa dveh muzejev, kjer bi se zbirali prispevki obeh sokolskih organizacij. Vsako društvo, vsaka župa in centrala bi morala odposlati po dva vzorca vseh slik, vseh plakatov, znakov itd. svoji centrali, ki bi odstopila od tega po en vzorec svojemu muzeju, drugi vzorec pa bi odposlala drugi centrali, da ga uvrsti v svoj muzej. Na ta način bi bil ustvarjen medsebojni pregled dela v dveh muzejskih središčih. Isto bi veljalo za knjižnice, za statistični arhiv, za higienični oddelek, za zbirke pomožnih učnih predmetov itd. Koliko vzpodbude za delo bi bilo nagromadene v takih zbirkah in koliko spoznavanja bi bilo omogočeno slehernemu članu sokolskih društev! K organizatoričnemu delu spada tudi organizacija izobraževalnega dela funkcionarjev, predvsem pa izobrazba vaditeljev. S skupnimi vaditeljskimi tečaji bi se poglobilo medsebojno spoznavanje, zlasti s prijateljskimi stiki obiskovalcev teh tečajev, zakaj malokje se goji toliko bratstva in prijateljstva kakor v vaditeljskih tečajih.

Osebnosti, znanstvo in prijateljstvo ter mnogi drugi oziri prouzročijo, da se ta ali ona župa zanima posebno za ta ali oni kraj v eni ali drugi državi. Tega dejstva ne smemo zanemariti, pač pa ga moramo organizirati ter izkoristiti v svrhu razširjenja medsebojnih stikov. Ustanoviti moramo župne zaupnike na ta način, da se določi v vsaki župi po ena župa v drugi državi, s katero naj bi gojila posebne stike, izmenjavala dopise, se zanimala za delo in napredek v dotični župi, zlasti pa skrbela za to, da se omogoči ob počitnicah izmenjava vaditeljev, oziroma vaditeljic, tako da bi n. pr. ona župa na Češkem poslala svoje vaditelje, ki se za to prostovoljno javijo, za bivanje na počitnice k eni župi v Jugoslaviji in ta istotoliko jugoslovenskih vaditeljev v bivanje k češkemu društvom. To bi omogočilo dobro vzgojo vaditeljev in pa spoznavanje razmer v enem ali drugem kraju.

Največ pozornosti pa moramo posvetiti naraščaju, med katerim mramo propagirati to idejo bratskega sporazuma in skupnega dela ter jo vcepiti v njegova srca. Zakaj v njem je bodočnost naših obeh narodov. Začeli smo s prvim velepomembnim zletom sokolskega naraščaja v Ljubljano in to delo moramo nadaljevati ob vsaki priliki.

Nikakor ne smemo prezreti velikega pomena skupnega znanstvenega dela, katerega bi morali organizirati v savezu ČOS.-JSS. ter ga izvrševati po gotovem načrtu, in še več pozornosti moramo posvetiti organizaciji gospodarskega dela našega Sokolstva, ki predstavlja važnega in močnega faktorja, ki bi mogel odločilno vplivati tudi na ostalo gospodarsko delo obeh narodov. Pri ČOS.-JSS. naj bi se ustanovil gospodarski odsek, ki naj bi izdelal program za zadevno skupno delo.

Sokolstvo je v prvi vrsti poklicano, da izvrši pozitivno stran bratskega sporazuma med obema narodoma ter gre tudi v tem oziru preko vseh ovir do svojega cilja. Kakor je bilo delo Sokolstva pred vojno bogato nagrajeno z osvoboditvijo obeh slovanskih narodov, tako mora povojno delo Sokolstva privedi do popolne zmage njegovih idej. Geslo «Zvestoba za zvestobo» mora Sokolstvo privedi do popolne zmage.

Dr. A. Košir:

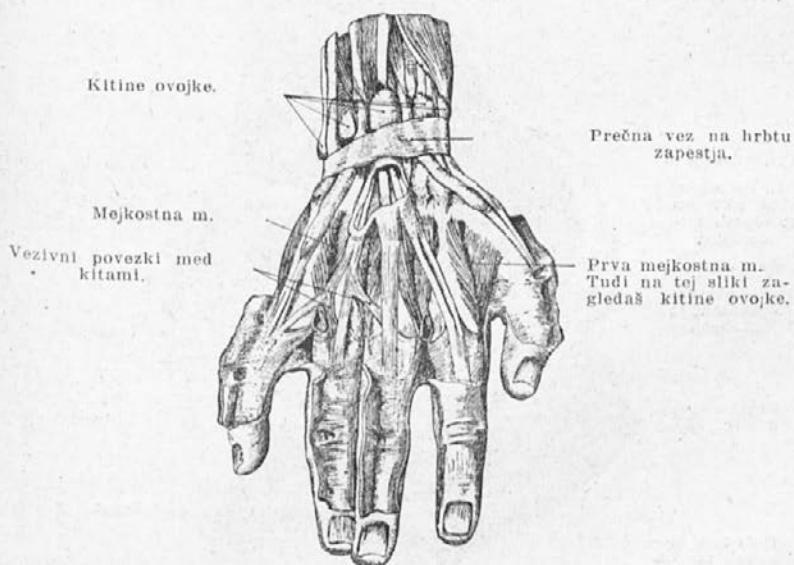
(Nadaljevanje.)

Anatomija in fiziologija človeka

s posebnim ozirom na telovadbo.

Kratka palčeva odteznica (musc. abductor pollicis brevis).

Palčeva protivnica (musc. opponens pollicis).



Slika 57. Kite in mišice na hrbtu roke.

Kratka palčeva upogibnica (musc. flexor pollicis brevis).

Palčeva pritezница (musc. abductor pollicis).

Mezinčeva kepa pa:

Kratka dlanska mišica (musc. palmaris brevis), to je mala kožna mišica.

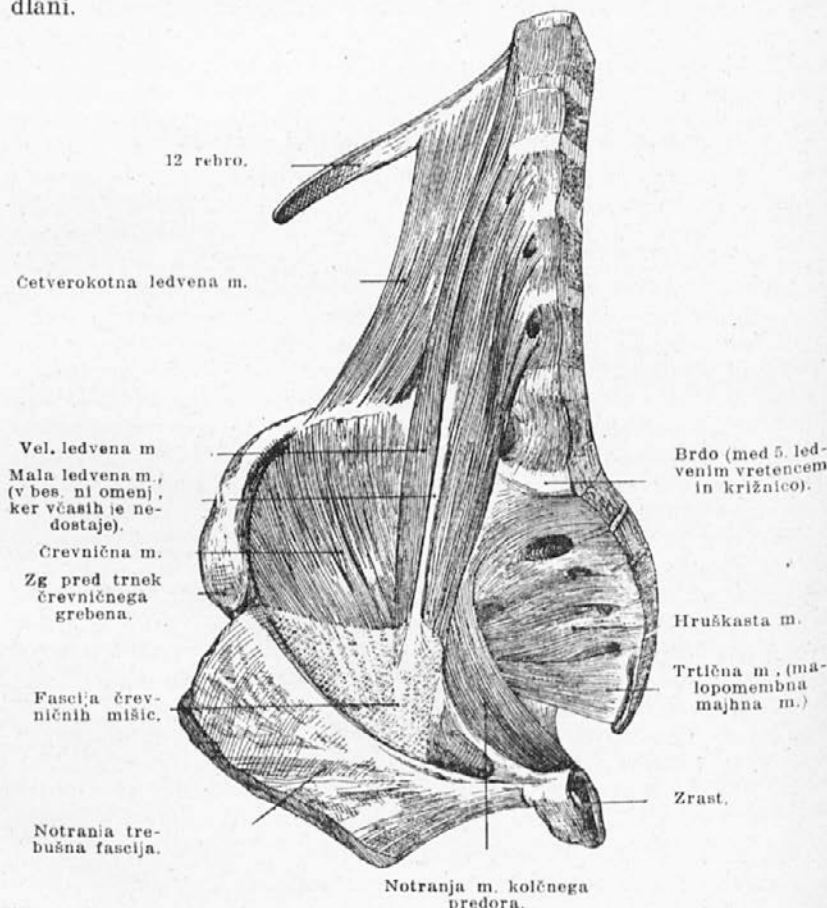
Mezinčeva odteznica (musc. abductor digiti quinti).

Mezinčeva protivnica (musc. opponens digiti quinti).

Kratka mezinčeva upogibnica (musc. flexor digiti quinti brevis).

Sledijo še štiri črvaste mišice (musc. lumbricales), ki gredo od globoke upogibnice prstov na nateznico prstov (v njih aponevrozo na hrbtu členkov), in končno sedem medkostnih mišic (musc. interossei), ki končujejo istotam.

Pripomniti je še, da so obdane kite raznih mišic, kadar drsijo ob kosti, s posebnimi sleznatimi povitki, tako ob zapestju kakor v globini dlani.



Slika 58. Mišičje ob kolku.

VII. Mišice spodnje okončine.

Velika ledvena mišica (*musc. psoas major*).

Izh.: 19.—23. vretence.

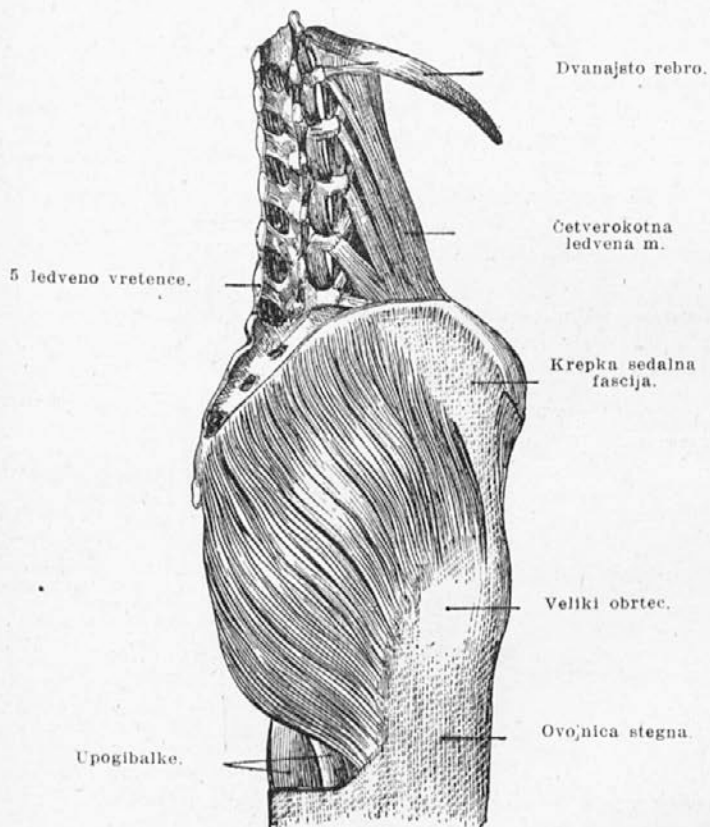
Nas.: Mali obrtec stegenice.

Črevnična mišica (*musc. iliacus*).

Izh.: Notranja plat črevnične lopate.

Nas.: Kakor prejšnja. Njena kita se združi z ono prejšnje mišice.

Opr.: Dvigajoče stegno ga priteza in izvrača.



Slika 59. Mišičje kolka.

Velika sedalnica (*musc. gluteus maximus*).

Izh.: Vnanja plat črevnice, križnica, trtica.

Nas.: Proksimalni konec stegenice in stegenska ovojnica.

Opr.: Napenja stegensko ovojnico, priteza stegno in ga izvrača. Nateza okončino v kolčnem sklepu.

Srednja sedalnica (*musc. gluteus medius*).

Izh.: Zunaj na kolčnici.

Nas.: Veliki obrtec.

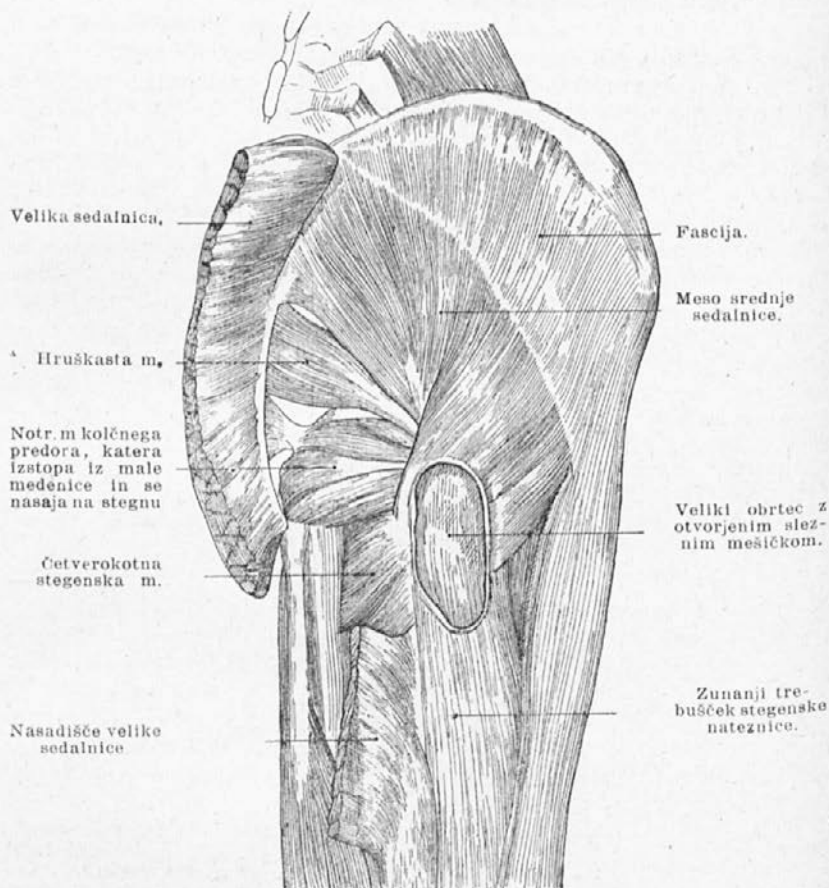
Opr.: Odteza stegno.

Mala sedalnica (musc. glutaecus minimus).

Izh.: Zunaj na kolčnici.

Nas.: Veliki obrtec.

Opr.: Kakor prejšnja.



Slika 60. Globoko mišičje kolka.

Hruškasta mišica (musc. piriformis).

Izh.: Sprednja plat križnice.

Nas.: Veliki obrtec.

Opr.: Vlači stegno navzad, odteza in izvrača ga.

Mišica kolčnega predora, vnarnja in notranja (musc. obturator, externus et internus).

Izh.: Okvir kolčnega predora, zunaj, oziroma znotraj.

Nas.: Jamica ob velikem obrtcu.

Opr.: Izvračata stegno.

Dvojčici, zgornja in spodnja (musc. gemellus, superior et inferior).

Izh.: Trnek, oziroma grča sednice.

Nas.: Njih kitici se stapljata z ono notranjega kolčnega predora.

Cetverokotna stegenska mišica (*musculus quadratus femoris*).

Izh.: Grča sednice.

Nas.: Veliki obrtec.

Opr.: Obrča stegno nazven.

Napenjalka stegenske ovojnice (*musculus tensor fasciae latae*).

Izh.: Zgornji prednji trnek črevnice.

Nas.: Prehaja v stegensko ovojnico.

Opr.: Napenja ovojnico in dviga stegno.

Krojaška mišica (*musculus sartorius*).

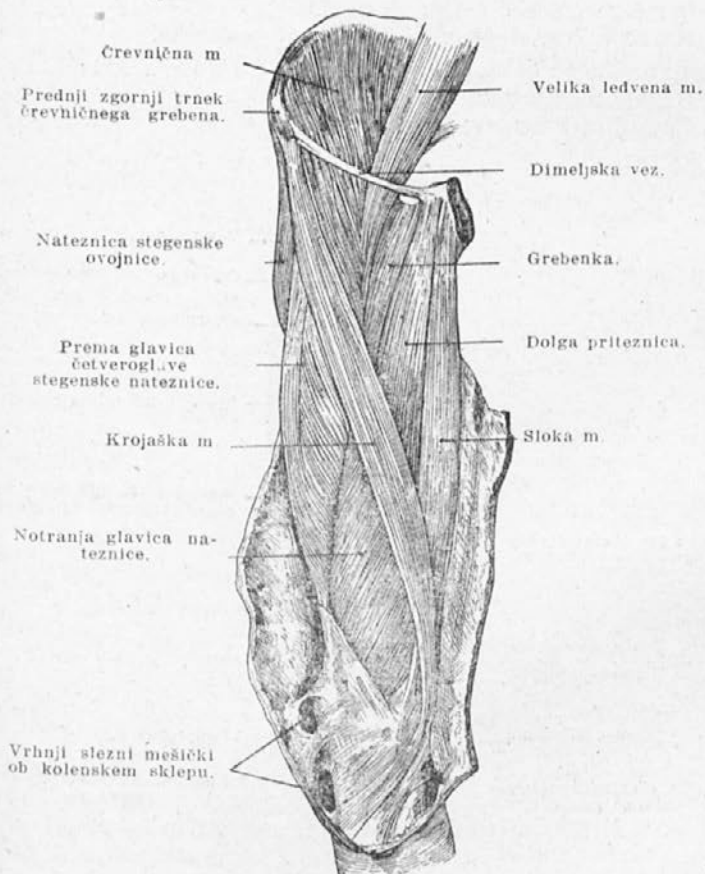
Izh.: Zgornji prednji trnek črevnice.

Nas.: Golenica.

Opr.: Upogiba, odteza in izvrača stegno. Kračo priteza in privrača.

Cetveroglava stegenska nateznica (*musculus quadriceps femoris*).

Izh.: Spodnji prednji trnek črevnice, ostale tri glavice s proksimalnega konca stegenice.



Slika 61. Mišičje stegna.

Nas.: Končna kita, v katero je vstavljena pogačica kot sezamska kost, se pritrjuje na raskavost golenice.

Opr.: Nateza kračo, glavica, ki prihaja s kolčnice, upogiba kolčni sklep.

Grebenka (*musc. pectineus*).

Izh.: Greben sramnice.

Nas.: Zgornji konec stegenice.

Sloka mišica (*musc. gracilis*).

Izh.: Spodnja veja sramnice.

Nas.: Zgornji konec golenice.

Dolga priteznicca (*musc. adductor longus*).

Izh.: Sramnica, poleg zrasti.

Nas.: Sredina raskave črte stegenice.

Kratka priteznicca (*musc. adductor brevis*).

Izh.: Sramnica.

Nas.: Raskava črta (nad dolgo priteznicco).

Velika priteznicca (*musc. adductor magnus*).

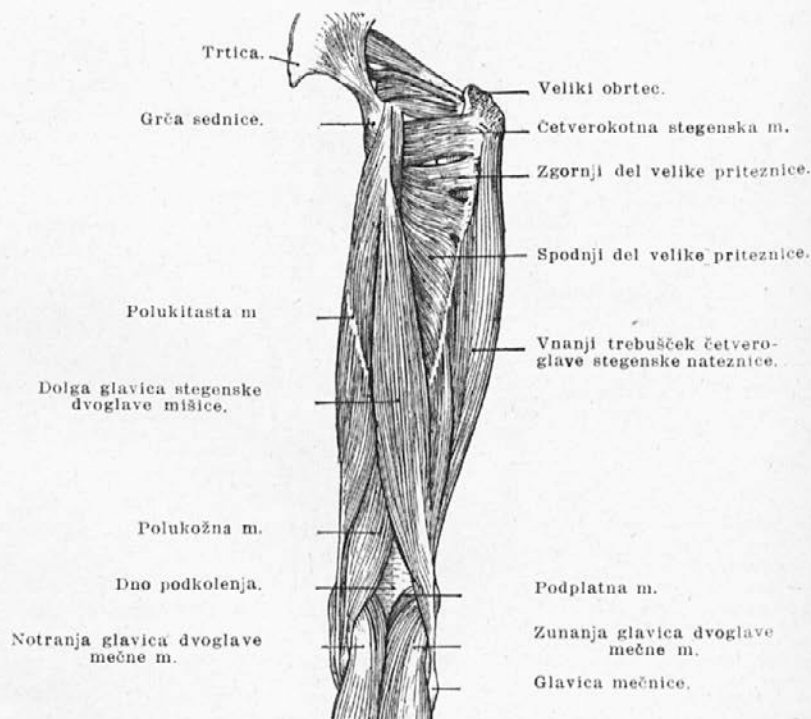
Izh.: Ima široko izhodišče na sednici.

Nas.: Raskava črta stegenice do notranjega čvrža.

Najmanjša priteznicca (*musc. adductor minimus*).

Izh.: Mejišče med sednico in sramnico.

Nas.: Zgornji del raskave črte.



Slika 62. Mišice stegna.

Opravilo za vse te mišice:

Vse so priteznice in imajo poleg tega še kako postransko funkcijo, grebenka upogiba in izvrača stegno, sloka ga upogiba in privrača, dolga priteznica ga upogiba in izvrača, kratka ravno tako, tudi najmanjša, velika ga upogiba z zgornjimi vitrami, ga nateza s spodnjimi.

Polukitasta mišica (*musc. semitendinosus*).

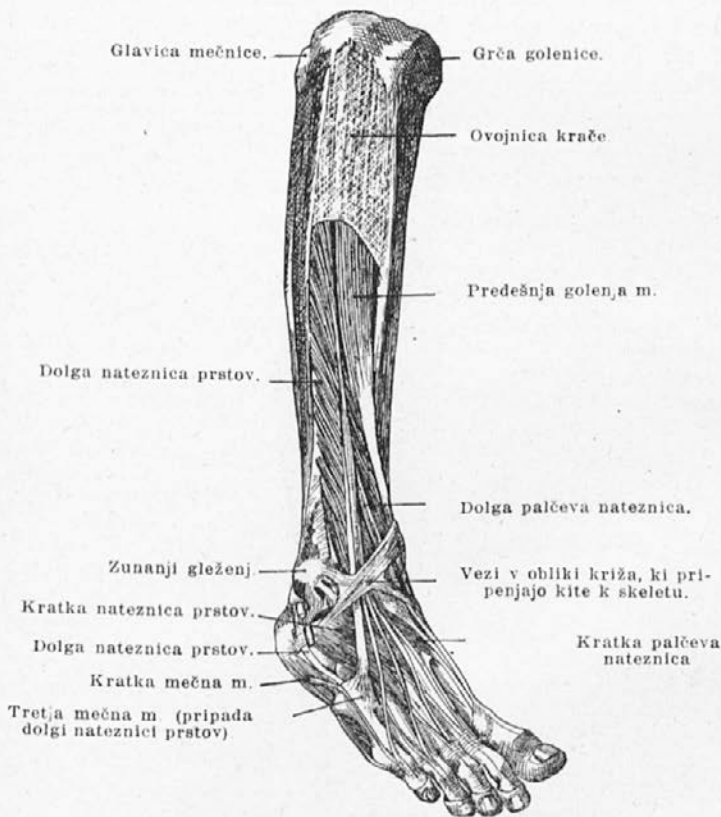
Polukožna mišica (*musc. semimembranosus*).

Dvoglava mišica stegna (*musc. biceps femoris*).

Izh. za vse tri: Grča sednice, dvoglava dobiva še drugo glavico s stegnenice.

Nas.: Navznoter od raskavosti golenice. Krojaška, sloka in polukitasta mišica združijo svojo kito v tvorbo, ki je prav podobna gosji taci.

Opr.: Stegno nateza in priteza, kračo pa upogiba in privrača. To velja za vse tri mišice, razen za dvoglavo, ki izvrača kračo.



Slika 63. Mišice krače.

Prednja golenja mišica (*musc. tibialis anterior*).

Izh.: Zgornji konec golenice in medkostnica.

Nas.: 1. zagozdnic in palčeva kost plesna.

Opr.: Približa hrbet stopala goleni, dviga notranji rob stopala.

Dolga palčeva nateznica (muscle extensor hallucis longus).

Izh.: Medkostnica in zgornji konec mečnice.

Nas.: Nohtni palčevi členek.

Opr.: Nateza palec, upogiba stopalo napram goleni.

Dolga nateznica prstov (muscle extensor digitorum longus).

Izh.: Proksimalni konec golenice ter medkostnica.

Nas.: 2. in 3. členki 2.—4. prsta.

Opr.: Nateza navedene prste in vpliva tudi na stopalo kot prejšnja.

Mečna mišica, dolga in kratka (muscle peroneus longus et brevis).

Izh.: Oba z zgornjega konca mečnice.

Nas.: Kita dolge mišice zavije, prispevši do kocke, na notranji rob stopala, kjer se pritrjuje na 1. zagodnico in palčevo kost plesna. Kratka pošilja kito na grčico 5. kosti plesna.

Opr.: Dvigata vnanji rob stopala, oddaljita stopalo od goleni.



Dno podkolenja (stegenica).
V celoti se da zasledovati dvo-
glava mečna m. in Ahilova
kita, ki jo krije v spodnjem
delu mišična ovojnica.

Kita podplatne m. —

Peta.

Slika 64. Mišice krače.

Dvoglava mečna mišica (*mus. gastrocnemius*).

Izh.: Notranji, oziroma zunanji čvrž stegenice.

Nas.: S skupno (Ahilovo) kito na petnici.

Opr.: Oddaljuje stopalo od goleni, dviga peto, upogiba koleno.

Velika mečna mišica (*mus. soleus*).

Izh.: Zgornji konec golenice in mečnice.

Nas.: Spaja se z Ahilovo kito.

Opr.: Kakor prejšnji, toda brez vpliva na kolenski sklep.

Podplatna mišica (*mus. plantaris*).

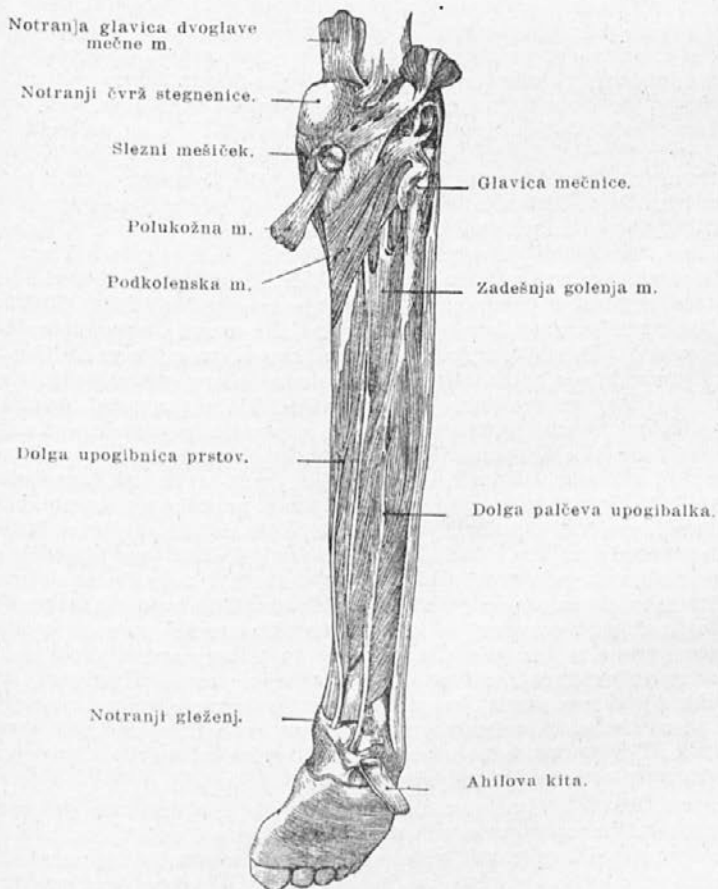
Drobna, nestanovitna mišica, ki prihaja od vnanjega čvrža stegenice in se pridruži Ahilovi kiti.

Podkolenska mišica (*mus. popliteus*).

Izh.: Zunanji čvrž stegenice in kapsula.

Nas.: Zadnja plat golenice.

Opr.: Upogiba koleno, privrača kračo.



Slika 65. Globoke mišice krače.

Dolga upogibnica prstov (musc. flexor digitorum longus).

Izh.: Proksimalni konec golenice.

Nas.: Nohtni členki 2.—4. prsta.

Opr.: Upogiba te-le členke, stopalo bliža meči (ga upogiba navzad). Zadešnja golenja mišica (musc. tibialis posterior).

Izh.: Medkostnica in oba zgornja konca golenice in mečnice.

Nas.: Čolnič, zagozdnici (2. in 3.).

Opr.: Dvigaje notranji rob stopala upogiba stopalo napram podplatu.

(Se nadaljuje.)

PREGLJED

Slet francuskih gimnasta u Strasbourgu. Zvanični list francuskih gimnasta, «Le Gymnaste», u svojim brojevima od 15. juna, 1. jula i 15. jula o. g., a delomično i kasnijim, ispunjen je izveštajima o 47. saveznom sletu francuskih gimnasta, održanom o duhovima o. g. u Strasbourgu. Vlada francuske republike i predstavnici vlasti posvetili su ovom sletu zasluženu pažnju. Sletu je zvanično prisustvovao predsednik republike g. Doumergue, predsednik vlade i vojni ministar g. Painlevé, ministar unutrašnjih dela g. Schrameck, ministar prosvete g. de Monzie, komesar za telesni uzgoj u vojnom ministarstvu g. Bénazet i dr. Od inostranih srodnih organizacija bile su na sletu zastupane one iz Belgije, Velike Britanije, Čehoslovačke, Danske, Italije, Japana, Luksemburga, Poljske, Švajcarske i Uruguaya. «Le Gymnaste», ističući tešku zadaću tehničkog vodstva, koje je imalo da dovede na sletišta i tamo razvrsta oko 15.000 gimnasta, koji su došli iz 575 društava, piše: «Za ovu tešku zadaću imali smo uzor kod svojih prijatelja Čehoslovaka, koji su priznati majstori u toj stvari. Bilo nam je poznato, kako Vaniček i drugi iskušeni tehnički vođe umiju da organizuju povorke, da upravljaju masama od 16.000, 20.000 vežbača, da regulišu razne faze njihova kretanja, i to sve divnom tačnošću i u krasnom redu. Na sletovima velikih masa, kao n. pr. u Pragu 1920. g., bilo je sve predviđeno s potankošću rada, vrednom jednog generalštaba. I zaista je posao jednog generalštaba, sakupiti više hiljada gimnasta, formirati tu masu u kolone, dovesti je na sletišta, tamo je razmestiti, pa onda opet sakupiti i odvesti.» — «Le Gymnaste» oduševljeno hvali ovaj slet kao velik uspeh francuskih gimnasta, ali ipak neće da šutke pređe preko nekih nedostataka, bez kojih bi bio slet još sijajnije uspeo. Tako n. pr. kolone gimnasta dolazeće u povorci na sletišta, nailazile su na ulice, koje su bile zatvorene špalirima vojske i naroda, koji su čekali dolazak predsedništva. Iz toga je sledilo dugotrajno mučno stajanje pod teškim zrakama sunca i zadocnio se dolazak na sletišta, tako da su mogle vežbe početi tek s velikim zakašnjenjem. Dok se čekalo na dolazak povorke gimnasta, na sletištu izvadale su svoje produkcije izabrane grupe, n. pr. joinvilleska škola za telesne vežbe, česki Sokoli i Sokolice, poljski Sokoli, ali od ovih produkcija prema «Gymnastu» glavna publika nije mnogo imala, jer su bile pojedine grupe okružene radoznavcima, koje je suviše slabo redarstvo propuštalo na vežbalište, gde nisu imali šta da traže. U opšte pak, kako izveštava «Le Gymnaste», razvijalo se sve prema utvrđenom programu i u najlepšem redu.

Glavni deo sleta tvorila su natecanja, kao što je u Francuzi običajno, i to najraznovrsnija: opšta natecanja društava, odeljenja i pojedinaca, starih vežbača (takozvanih veterana), posebna natecanja u raznim granama atletike, posebna natecanja za vojsku i za školsku mladež. U takozvanim «umetničkim natecanjima», 1. kategorije, koja po težini zahteva po prilici odgovara našim

natecanjima za prvenstvo Saveza, nalazi se na prvom mestu kao šampion Gangloff, kao drugi i treći slede Heeb i D'Herville, sva trojica Alzačani, poznati već iz ranijih međunarodnih natecanja. Evo nekoliko najboljih rezultata iz pojedinih grana lake atletike: slobodno plivanje na 80 m: 1' 8", isto na 50 m (škole): 34 $\frac{1}{5}$ ", skok s motkom 3:20 m, bacanje koplja 37:10 m, skok u visinu zaletom 1:62 m, skok u daljinu zaletom 6:12 m, bacanje kugle 10:87 m. — Za vreme sleta održale su se također skupštine, odnosno sednice svih grana i odeljenja savezne organizacije Unije francuskih gimnasta.

COS. zahvalila se Uniji francuskih gimnasta za prijateljski prijem u Strasbourgu srdačnim pismom, koje ujedno sadržava poziv na VIII. svesokolski slet u Pragu.

Brošura dr. Scheinera. «Le Gymnaste» čestita br. dr. Scheineru, koji je izdao na francuskom jeziku u obliku brošure pod naslovom «Les Sokols» (t. j. «Sokoli») informativno predavanje, održano pre nekoliko meseci u Strasbourgu, a koje je u svoje vreme objavio «Le Gymnaste». O tom predavanju je tada i naš list obavestio svoje čitaoce.

Francuzi i međunarodna natecanja u Lyonu 1926. Vežbe pokazat će se praktično u Parizu u novembru o. g. Za izbor francuskog odeljenja uzet će se najprvo u obzir rezultati, postignuti kod utakmica na sletu u Strasbourgu, onda će biti jedno prvo izborno natecanje u novembru o. g. u Parizu, a definitivno za Uskrs 1926. g. — U Lyonu vršit će se 1926. g. i 48. savezni slet francuskih gimnasta.

Francuski šampionat (prvenstvo) gimnastike. Tehnički odbor Unije francuskih gimnasta izradio je pravilnik, prema kojem će se svake godine vršiti natecanja za prvenstvo Francije, i to odeljeno: 1.) za omladinu (18 do 20 god.), 2.) za odrasle (20 do 40 god.), 3.) za veterane (preko 35 god.), 4.) za penjanje po užetu, 5.) za svaku od pojedinih grana opšteg natecanja, kojih ima 14.

Prednjački tečajevi u Uniji francuskih gimnasta. U tu svrhu odredila je Unija ove godine po prvi put 20.000 franaka za subvencije društvima. Ova suma podelila se, na temelju naročito sakupljenih podataka, prvenstveno onim društvima, kojima je bilo to najpotrebitije i koja su pokazivala bolji uspeh.

VI. savezni slet francuske ženske federacije za gimnastiku i telesni uzgoj bio je održan dne 25., 26. i 27. jula o. g. u Clermont-Ferrandu. «Le Gymnaste» od 1. augusta donosi o tom podroban izveštaj.

Bilanca Olimpijade 1924. Ukupni prihod, uračunavši i subvencije, bio je pribl. 15 $\frac{1}{2}$ miliona franaka i za 70.000 franaka veći nego izdaci.

KNJIŽEVNOST

Prva pomoć. Spisal dr. Mavricij R u s, mestni fizik in šef-zdravnik rešilne Postaje v Ljubljani. S 40 podobami. Ljubljana 1925. Natisnila in založila Učiteljska tiskarna v Ljubljani. — S to knjižico je ustregel pisec marsikaterim, ki so nujno pričakovali obsežnejšo prvo pomoč iz roke strokovnjaka. Avtor je znal primerno podčrtati važnejše stvari, važno pa je vse, ker je stvarina precej koncentrirana. Dobro došla bo knjiga tudi nam Sokolom, ki jo bomo mogli uspešno uporabljati kot učno knjigo pri prednjaških tečajih. Knjigo naj si naroče vsa društva, posamezni člani se bodo naučili marsikaj dobrega, kar jim bo koristilo tudi izven telovadnice pri raznih nezgodah. Dokler ne izide posebej Sokolom namenjena prva pomoč, je to edina slovenska knjiga te vrste, ki ustreza našim potrebam.

Ante Brozović: Sokolski slet i sabor u Zagrebu. Svaki, koji je učestvovao lanjskom sletu i saboru u Zagrebu, sećat će se toga kroz ceo svoj život.

Proslave i sletovi odmaklih godina sa svojim potankostima pomalo nestaju iz sećanja i u svesti ostaje tek slika sa glavnim orisima, koji su detalje apsorbirali. Protivno kod ovog sleta u svesti otisnuta slika sa svim detaljima tako je jaka i markantna, da ju tok vremena neće tako lako poblediti. S jedne strane snažna sadržina sleta i sabora, a s druge strane mahnito pisanje nama nesklonog novinstva i napadaji ulice, koja se protegla i na žene i goste. Da se je usprkos svega toga Sokolstvo podnelo dostojanstveno i disciplinovanu i time izvojštilo najveću moralnu zadovoljštinu, a kako je ulica surovo nastupila, to su na koncu bile prinuđene, da konstatiraju i same protivničke novine (pogl. stranu 180 «Der Morgen», pa stranu 224, što piše «Obzor»). Kronološkim redom crta nam br. Brozović sve događaje tako živim i glatkim stilom, da se knjigu ne pušta iz ruku, dok ju se na dušak ne pročita. A da knjiga bude veran dokaz događaja i da se ne kaže da je pisana ira et studio, on citira pisanje protivničke štampe, da se vidi postupak s jedne strane, a ukrašuje knjigu sa 105 slika, da se vidi i vanjski uspeh sleta, kojega na taj način ne može nitko osporiti. Sve ovo pruža knjizi sliku objektivnog prikaza, tako da i nezainteresovani može doći do zaključka o visokoj kvalitativnoj vrednosti i nadmoći pravog Sokolstva nad svojim protivnicima. — Knjiga je vrlo lepo opremljena, ima 268 stranica, a dobije se kod pisca u Zagrebu, Nova Ves, ili u tiskari C. Albrecht, Zagreb, uz cenu od 30 Din. — Toplo ju preporučamo.

S. V—4k.

Spomenica. Izdalo sokolsko društvo v Sinju povodom 20letnice obstoja društva. Sokolsko društvo v Sinju je izdalo obširno spomenico, iz katere je razviden celotni razvoj sokolskega društva v Sinju. Spomenica ima sledečo vsebino: 1.) E. Gangl: Klic Sokolov; 2.) P. Marković: Kroz dva decenija; 3.) Blagoslov starog sokolskog barjaka u Sinju; 4.) P. Marković: Naši pokojnici; 5.) Lovro Katić: Sinj u prošlosti; 6.) F. Kalafatić: Fügner i Tyrš; 7.) Mirko Grbić: Pregled; 8.) dr. Bulat: Sokol i tjelesno vaspitanje; 9.) Josip Boko: Simbol soko-ptice; 10.) Vojska i Sokolstvo; 11.) Sokol i selo; 12.) Bogunović: Sokolstvo i vera; 13.) Soko u narodnoj državi. — Spomenico toplo priporočamo vsem sokolskim društvom v nabavo za strokovne knjižnice.

Sokolski vestnik župe Ljubljana. Št. 6 in 7. Dr. Viljem Krejči: Da se razgledamo. — Naš prvi župni zlet. — Dr. V. Krejči: Kaj smo in kaj hočemo. — Jože Kregar: Krize v društvih. — V. Švajgar: Česa nam je nujno treba? — Župne vesti. — Iz okrožij. — Društveni dopisi.

Vestnik Gorenjske sokolske župe. Št. 5 in 6. Novi prednjaki. — Železniki. — Župna izbirna tekma. — Naraščajski dan. — Pravilnik prosvetnega zbora. — Delovanje župe. — Delovanje društev. — Poročilo župnega nadzornika. — Razpored prireditev. — Št. 7. Župni zlet. — Župna tekma. — Zapisnik I. župnega prosvetnega zbora. — Delovanje društev. — Tekme naraščaja. — Razpored prireditev. — Št. 8 in 9. Seja zbora društvenih načelnikov. — Zlet GSŽ. na Bled. — Naraščajski dan. — Župni zlet. — Prosvetni zbor. — Organizacijski pravilnik. — Sokolsko društvo v Guštanju. — Delovanje župe. — Delovanje društev.

Sokolski Vjesnik župe zagrebačke. Br. 8 i 9. Manifest sveukupnom Slavenskom Sokolstvu. — Poruka starešinstva zagrebačke sokolske župe. — A. R. Pichler: Organizacija naraščaja. — Vježbač i športaš. — Sava Manojlović: Sokolska ideja u sadašnjosti. — Vježbač «bez šarže». — Ante Brozović: Vidovdanska sokolska priredba u Beogradu. — Sokolski sporazum. — Sokolska akademija. — Župski glasnik. — Jugoslovensko Sokolstvo. — Slavensko Sokolstvo. — Razno. — Sokolska kronika. — Sokolska štampa.

Sokolski vestnik Banatske župe. Broj 12. Posle sleta. — Savez «Slovensko Sokolstvo». — Ante Tadić: Sokolstvo i nogomet. — V. slet Banatske sokolske župe. — O. S. Marden: Savestan rad. — Jadrane. — Psalmi sokolski. — Beleške.