



FRANJO ČIČEK:

Pod sokolskim praporom.

Solnce se svetlo vozi v višavah,
 svoboda zlata v srcih kipi,
 pesmi glas naše gre po dobravah:
 Hajdmo. Sokoli, proste poti!

Jasne so misli se oživele,
 jasna so pota naših idej.
 Prosto zastave nam so zavele,
 Sokol se širi preko vseh mej.

Prapor sokolski smelo se dviga,
 kliče k svobodi brate na plan.
 V prsih pogum nam sile podžiga,
 vstani, naš rod, od vekov teptan!

Volja nam krepka v jeklo je žgana,
 sila krepki nam trde roke.
 Čuvajmo, bratje, zemljo Slovana,
 svobodo ljubi naše srce.

Dviga se Sokol v jasnih višavah,
kaže nam, bratje, nove smeri.
Narod nas zove v temnih nižavah:
Dvigni nas, Sokol, vodi nas Ti!

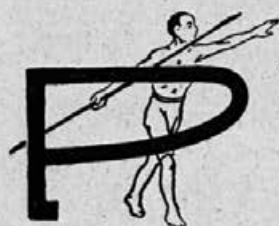


Pismo malom Sokoliću iz Istre.

(Iz Sletskog Vijesnika Sokolske župe Rijeka.)

Dolina, 20. III. 1924. god.

Dragi Miliću!



išeš mi, da ćeš i Ti da sudeluješ na sokolskem sletu vaše župe na Vidovdan. Blago Tebi! Blago Vama! Ja bih bio i plakao, kad sam to zaznao, ali mi tata kaže, da Sokoli ne plaću. I tješi me: Znaš i oni su bili roblje, i oni naši preko, a Bog je htio i bratska krv, te njihove čežnje bijahu uslišane; i oni naši — e da znaš koliko ih je bilo onih malih Sokolića — dugo su bili tuđinci u svojoj rodenoj kući, među svojom rodenom braćom. I nisu plakali: Stenjali su, grčili svoje pesnice, ali nisu plakali, jer su bili jaki i vjerovali su. Ti si moj Sokolić! Trpi! Vrijeme će doći, kad ćeš biti slobodan, kao i ova Tvoja braća i seke!

Tako me tješi. A ima pravo, jer je nama u školi pričao učitelj — a i on je Soko — da imamo mi mnogo braće, koja su duge vekove snasjali tuđinski zulum, a sad im je Bog i junačka ruka pomogla, pa su slobodni i ujedinjeni, a da još ima dobrih ljudi i dobrih junaka, koji misle na nas, osjećaju naše tegobe i da će jednom doći dani slobode. No meni se čini, ko da vi, moji dragi Sokolići ne razumijete što je to sloboda. Ja sam to rekao i tati, pa mi je razjasnio, da ste vi svi dobri Sokolići, i Ti i Tvoja braća i seke, ali da se zlo brzo zaboravlja, pa da vi, moja braćo, neznate cijeniti slobode. Ali — kaže mi tata — oni su Tvoja braća, oni su Sokoli, te će znati, da budu ljudi od oka, da znaju sve više da cijene onu veliku sreću, da su članovi našeg oslobođenog i ujedinjenog naroda.

A lijepo li je vama! Pa i kralj je Soko. Promisli, dragi Miliću. Ti imaš kralja, koji je Soko kao i Ti. Mama mi uvijek priča, da su ga kod kuće zvali Šaša, pa ja uvijek pričam mojoj maloj sekici Milici — a da vidiš kako je mala i zlatna — da ja jako volim jugoslavenskog kralja Šašu i da ću da budem uvijek Soko, jer je i on.

Imam ja i njegovu sliku, ali je sakrivam, jer sam čuo od mame, da bi me neki zli ljudi zatvorili, kad bi mi ju našli. Ja tu sliku imam, ja ju

i sakrivam, ali se i ne bojim, jer ako mi ju nađu, reći ću da je to moj brat Soko. Zar ne, tako treba da im rekнем, pa će da šute!

Znaš što, dragi Miliću? Kad bude na Vidovdan vaš slet, možda ću i ja da dođem sa mamom i tatom i sa Milicom. Treba da i sekica vidi svoje seke. Ja još pravo ne znam, što je to Vidovdan. Ali onomadne bio je kod nas učitelj, pa sam molio tatu i njega da mi kažu, što je taj Vidovdan, no tata mi je rekao da neka za sada znam da je to dan naše propasti i naše slave i da i mi imamo crni Vidovdan, ali da će se uskrnuti naša slava kao i vama. E, da znaš, dragi Miliću, što ćemo se ja i Milica onda da radujemo!

Molim Te, dragi Miliću, da mi odgovoriš, da li vas ima mnogo Sokolića u Sušaku, jer bih to pričao našoj braći ovdje: da znaju.

Ja Te lijepo pozdravljam i kličem Ti bratski »Zdravo!«

Tvoj

Zvanić.



JAKOB ŠPICAR:

Triglav.

Igra za sokolsko mladino v štirih delih.

(Dalje.)

4. prizor.

Prejšnji brez Mihe.

Črne: Dam vam puško in nabojev. Lahko boste ravnotako streljali ptiče, kakor sem jaz tega. Samo poslušajte, kaj vam pravim! Tamle gori na triglavskem skalovju je dosti lepih sokolov. Če jih hočete iti streljat, vam dam puško. Prinesti pa morate ustreljene ptiče meni, za to vam dam še vsakemu posebe sabljo srebrno.

Dečki: U, ali res?

Janez: Prav tako, oficirsko!

Tine: S čopom?

Črne: Prav tako, vsakemu svojo! Toda, kakor rečeno, iti morate nad sokole in jih postreljati, kolikor mogoče veliko. Ali hočete?

Dečki (se vesele): Da, da, hočemo, hočemo!

Janez: In kdaj naj gremo?

Črne: Takoj!

Tine: Še danes?

Črne: Da, še danes!

Tine (pogleda kvišku): Pa bo kmalu noč.

Črne: Saj to je prav. Predhodna priprava za lov na sokole se mora vršiti vedno v temi. Zjutraj, še preden vziđe solnce, sokoli že obkrožajo triglavski vrh. Največ jih je zjutraj v svežem zraku, ko čakajo, kdaj se dvigne solnce tam na vzhodu. Vi se poskrijte v skalah, da vas ne opazijo oprezni ptiči. Potem pa po njih!

Janez: Pa kdo bo streljal? Toliko nas je in puško imamo samo eno.

Črne: Dam vam jih še nekaj s seboj. Vsak sicer ne bo imel svoje, pa se lepo zvrstite. Če mi nastrelite prav mnogo te živali, dobite, ko se vrnete, še vsak pravo puško.

Tine: In sabljo?

Črne: Oboje!

5. prizor.

Prejšnji, Miha.

Miha (prinese ustreljenega sokola):
Glejte ga!

Dečki (ga gledajo): Hm, kako je lep.

Črne (zase): Dobro znamenje! (Glasno): Takih je gori vse polno.

Janez: Kako ima svetle oči.

Tine: Čeprav je mrtev.

Janez: In tako skrčene kremplje ima — kakor pest.

Črne: To znači srd...

Tine: Na onega, ki ga je ustrelil.

Dečki (prestrašeno): Uuu!

Črne (vzame ptiča): Saj je ubit, kaj bi se ga bali. (Vrže ga na klop.) Sedaj pa na delo! Tako, idite domov in vzemite s seboj nahrbtnike, seveda tudi kruha. Če pa lahko kdo ukrade doma klobaso, naj jo le! Ne bo

nobenemu žal, če jo bo imel pri sebi tamle gori v skalah. — Vidite, že se mrači. — Ko se bolj znoči, pridite sem, da vam dam puške, potem pa pojdete. — Samo doma ne smete ziniti nikomur, kaj je vaš namen.

Miha: Kaj pa je? Kaj?

Janez: Ti že povemo. Pojdimo sedaj domov! Ali to vam rečem: Jezik za zobe, fantje!

Tine: Saj nismo babe! Pojdimo!

Črne: Medtem pa jaz vse potrebno pripravim.

Dečki: Pojdimo, pojdimo!

Miha: Kaj pa je vendar? (Mrači se.)

Tine: Kar pojdi! Ti že povemo! Pojdi-mo! (Odidejo.)

6. prizor.

Črne, potem vešča.

Črne

(sam): Sedaj bi že bilo pripravljeno vse, da lov na sokole pričnemo. (Premišlja.)
Otrokom orožje? — Ah, kaj meni mar!
Samo, da dobiček otmemo! (Gleda ustreljenega sokola.)

Pričetek je dober in znamenje to zdi dokaj se mi zanesljivo;

Sokola ubiti v ravnini kar tu —

v resnici je to zavedljivo. (Dvigne ptiča za noge in ga ogleduje.)

Še ure ni tega, kar se veselil

si v solčnih višinah življenja,

poznal nisi borbe zatohlih nižin,

človeškega nisi stremljenja.

A samo en pok in že zrušila se ponosna je tvoja narava.

Kdo te je umoril? To človek je bil,

ki v mračnih nižinah tod tava.

Vešča

(pride): Glej, glej, kaj imaš in kod si dobil?

Črne:

Ne vidiš li ptiča — sokola?

Tako je, da časih je sreče preveč,

a drugokrat vedno le smola.

Vešča

(gleda sokola): Saj to je pa tisti, ki meni sledil

na sleherni moj je poti.

Svarila sem ga, da previden naj bo,

če neče, da smrt ga zaloti.

In danes gotovo za mano je spet

prhotal v dolino s Triglava.

Sedaj pa, moj ptiček, te strel je zadel!

Končana je tvoja zabava.

Nič več ne boš gledal, kam vešča hiti,

kje dela in draži in bega,

čas v kratkem dospe, ko iztrebljena bo

v Triglavju vsa tvoja zalega. (Črnetu):

Kje si ga dobil, si ustrelil ga sam?

Črne

(ji pokaže konec puškine cevi):

Še puška je črna od strela.

Poslušaj me, že urejeno je vse

in vest te že čaka vesela. (Mrak.)

Vešča:

Res sem radovedna, kaj zopet izvem.

Črne:

Še danes na lov se odpravi

izborna ml četa pogumnih otrok,

ki, vem, da vse dobro obavi.

A ti pa jih vodi kar tja pod Triglav,

kjer treba, da lov započnejo,

lepó jih razvrsti, kot prav se ti zdi.

Vse drugo pa sami že vejo.

Zdaj pridejo v kratkem, da pušk jim še dam

in nekaj zavítkov streljiva. (Odíde v kočó.)

Vešča

(sama): Kaj vse bi storíla za goli denar
ta spaka človeška grabljíva!

Črne

(prinese íz kočé nekaj pušk in nekoliko zavítkov):

Zdaj tu je orožje, s katerim sovrag
kraljestva naj večš se iztrebl.

Vešča:

Začaram orožje, mu srečo želim,
kot tebi želim jo in sebl. (Iztegne roko nad
puške. Nekje med njimi vzplamtí za hip
plamenček, znak čarovnlje.)

Na vsak naj strel
iz daljnih dalj

bi sokol pal,
da bi vesel
bil ves naš rod,
ki vsepovsod
bi rad imel
svoj trdni stan
kraljíču v bran,
ki je velel,
da na Triglav
pazimo prav!

Zato če, puška, ustrelíš,
le pazi, da ne izgrešíš!
To moj je dar, je večšin čar!
Čim več teh ptíc ugonobiš,
tembolj vesel bo gospodar.

(Oder za hip zatemni, vešča izgine. Noč.)

7. prizor.

Črne, potem dečki.

Črne (sam):

Če vešča mí zraven pomaga, se bati ni sa-
mega vraga.

Dečki

(pridejo opremljeni z nahrbtníki in palicami
mirno od strani, kamor so prej odšli).

Janez:

Srečno smo ušli z doma.

Tine:

Tiho, da nas kdo ne sliší!

Janez:

Sedaj nas ne bo nihče več slišal. (Črnetu):
Tu smo sedaj!

Črne:

All ste se dobro pripravíli?

Dečki:

Dobro, dobro!

Miha:

Jaz sem potegníl kar celo pleče iz dimníka
za malco.

Tine:

Jaz sem pa pobasal slanino v kašči in hleb
kruha.

Janez:

Jaz sem izkopal pet klobas iz zaské.

Črne:

No, no, bo že, bo že!

Miha:

Ko bi ne bilo. Ampak to vam rečem, Črne,
da tudi gotovo dobimo srebrne sablje,
ko se vrnemo.

Črne:

Če prinesete dostí sokolov, seveda.

Janez:

Kje so puške?

Črne:

Tukaj so! Tako! Ení naj neso puške, drugi
naboje, ker puška brez naboja je ravno
toliko malo vredna kot naboj brez pu-
ške. — Tu imate! (Začne razdeljevati
med dečke puške in zavítke.)

Janez

(vzame puško): Dobro je! Sedaj gremo.

Tine:

Samo, tema je in poti ne poznamo.

Dečki:

Saj je res! Kako naj gremo, ko ne vemo
kam.

8. prizor.

Prejšnji, vešča.

Vešča

(se prikaže v ozadjú, komaj vídna v črnej
plaščú, in nosí malo svetílko, podobno
kresnici):

Le z mano, otroci, le z mano,
jaz tudi grem tja na Triglav.
Vodíla vas bom zanesljívo,
da pojdete, kamor je prav.

Črne

(Je šel prej v kočo in prinese sedaj lonček
in smrekovo vejico ter škropi otroke):
In s svetih kraljev treh vodo
naj, deca, vas še poškropim,
za delo koristno obenem
pri Bogu vas priporočim.
Sedaj pa naprej in sledite
tam lučci oni zvestó.
Še enkrat: naj Bog vas ohrani!
Moliti jaz hočem zato.

Vešča:

Sedaj z menoj
vsí pojdite v boj! (Odhaaja.)
Po temi vas vodim
na Triglav nocoj!
Z menoj!

Dečki

(gredo za veščo tiho, kakor bi bili brez
lastne volje. Premikajo se mehanično,
tako da gledalec opazi čar vešče na
otrokih).

Črne

(je gledal za odhajajočimi, vzame v roke
ustreljenega sokola):
Z besedo za svobodo vnet,
z dejanjem pa jo jemljí,
potem od vseh boš spoštovan
in slavljen boš na zemlji!
Naš čar je črn, naš dan je noč!
In v noč mi vse podimo,
da laglje najsvetlejši dan
teman spet naredimo! (Odide s sokolom v
kočo.)

(Dalje prihodnjič.)

Zastor!

E. GANGL — F. D.:

Tjelovježba.



ajko sredi u vrtu u sjenici. Pred njim je na stolu knjiga. Dječak se je u nju zadubao. Ej, mora da je lijepa knjiga, kada se Rajko sve više do nje sagiba. Skoro se je već dotiče nosom. Leđa je zgrbio, a prsima se naslonio na rub stola.

Čita i čita. Najedamput ga nešto ubode u leđa. Rukom segne onamo, malo se pogladi i počeše da otjera bol. No za čas skoči od stola, uspravi se i protegne. Sjetio se je nauka, što ga je toliko puta čuo kod kuće i u školi, da ne gleda preblizu u knjigu ili pisanku, jer to škodi očima. Pa i ne smije se odviše sagibati nad poslom, da ne pokvari zdrava i uspravna rasta svog mladog tijela.

Rajko stupi iz sjenice na zelenu tratinu, koja se je tako lijepa i zamamna prostirala oko sjenice. Lupi petom o petu, kako je to uvijek zahtijevao učitelj kod školske tjelovježbe. Jasno i kratko jekne dječakova zapovijed: »Jedan, dva — jedan, dva!« Sagiba se dječak u pasu napred, natrag; vježba se u odručenju i priručenju; stupa ovamo, stupa onamo, giba se, kreće i okreće, dok mu krv ne zakola življe po žilama i dok mu zdravo rumenilo ne oblije obraze. Tako osvježen i okrepljen htjede već da se vrati opet u sjenicu, da nastavi čitanje tamo gdje je prestao.

Tada se za njegovim leđima javi glas trogodišnje sestrice Milenke: »Gle, Rajko, i ja znam vježbati!« Rajko stane i obazre se na

sestricu: ona stoji na tratini i pokušava oponašati brata u tjelovježbi. »Jedan, dva — jedan, dva!« broji Rajko i smije se nespretnim gibanjima svoje male sekice. Ali Rajkov smijeh nimalo ne smeta Milenku. Ona se još bolje razmahuje i još više gori oduševljenjem za tjelovježbu. Maše ručicama, junački stupa, koraca, suče se i vrti, dok je ne izda snaga i dah, te se baci na mekanu travu. Rajko stane pljeskati rukama i veselo klikne: »Dobro, vrlo dobro, Milenkice! Samo napred, samo napred!«

Milenki bude priyatna bratova pohvala, i ona se zaleti po travi, baci se i dipi — vježbajući po svome. Napokon sjedne; sva je zagrijana u obrazima: čini ti se kao da je crvena, živa ružica procvala u zelenoj travi.

»Tako ti još ne znaš vježbati,« klikne Milenka sva sretna. Smije se od svega srca, a i Rajko se smije s njom.



JOSIP JERAS:

Zgodovina telovadbe.

Razvoj češkega Sokolstva od ustanovitve do njegove šestdesetletnice leta 1922. — Č. O. S. pod načelnikom br. dr. Vaničkom.

(Dalje.)



Češko Sokolstvo je napredovalo od leta do leta pod spretnim vodstvom staroste Jana Podlipnega in neumorno delavnega načelnika br. Vanička.

Br. Vaniček je posvetil takoj ob začetku izvojitve za načelnika Č. O. S. vse svoje moči in vso pozornost za delo v sokolskih telovadnicah, kjer je razlagal in širil sokolsko misel skupno s starosto Podlipnim.

Od leta 1890. dalje je polagalo Sokolstvo posebno važnost na sokolske zlete in prireditve v krajih, ki so bili narodno ogroženi od Nemcev. Z zletom v Češke Budějovice, 23. julija 1893, ki se ga je udeležilo nepričakovano veliko število Sokolstva, se je pričela dolga vrsta skupnih obiskov ponemčenih mest na Češkem in Moravskem. Znameniti so sledeči večji poleti češkega Sokolstva: na Moravsko leta 1898. ob stoletnici rojstva Palackega; na Moravsko (1899.) v Blansko, Brno in Třebíč; na Moravsko v Zábřeh, Litovel in Olomuc; na Ostravsko (1902.); v Češke Budějovice; v Češko Třebovo (1904.); v Hodonin na Moravskem ob slovaški meji (1905.); v Brno (1914.) itd. — Pri vseh teh poletih je zasledovalo Sokolstvo jasen cilj: povzdigniti narodno

zavest in okrepiti narodne manjšine v krajih, kjer je vladal doslej močan sovražnik.

Takoj po svetovni vojni je Č. O. S. priredila več krasno uspelih sokolskih zletov, zlasti v kraje, ki so bili pred vojno Sokolstvu nepristopni.

Sadove svojega smotrenega sokolskega dela je pokazal br. Vaniček češkemu narodu v vsesokolskih zletih.

III. vsesokolski zlet se je vršil v Pragi leta 1895. Udeležilo se ga je 7533 članov v krojih in 4287 telovadcev. Tekem se je udeležilo 23 vrst in 141 posameznikov v višjem oddelku ter 99 vrst in 594 posameznikov v nižjem oddelku, proste tekme 46 tekmovalcev.

Koncem leta 1895. je obsegalo češko Sokolstvo 405 društev s 40.661 člani, med njimi 11.220 telovadcev.

Istega leta (1895.) je začelo češko Sokolstvo med svojimi člani tudi s prosvetnim delom poleg telesne vzgoje. Pri Č. O. S. so osnovali Izobraževalni odsek in »Sokolsko Matico«, ki ima nalogo širiti sokolsko knjigo ne samo med člani, ampak med češkim narodom sploh.

Leta 1896. se je ustvaril »Svaz Československého Sokolstva«, v katerem so se spojila Česká in Moravsko-Slezská Obec Sokolská in dolnjeavstrijska župa. Ime te zveze se je izpremenilo leta 1902. v »Česká Obec Sokolska«.

V češki sokolski literaturi je važen list »Věstnik Sokolský, glasilo Č. O. S., ki je začel izhajati leta 1897. in ki prinaša uvodne članke iz sokolskega življenja in poročila iz zveze in iz žup. List je imel zdravstveno in vaditeljsko prilogo. Izhajal je dvakrat mesečno, leta 1922. je postal tednik.

* * *

Zgodovina češkega Sokolstva je najbolj razvidna iz vsesokolskih zletov, od katerih tri smo že omenili. Vsesokolski zleti so postali češkemu narodu to, kar so bili starij Grkom olimpijske igre. Na tisoče in tisoče češkega naroda se zbere ob vsesokolskih zletih v Pragi, da vidi svoje Sokole pri skupnem delu in v plemeniti tekmi med seboj. Kdor je enkrat videl tak zlet, kdor je gledal veličastne prizore sokolske telesne in npravne moči pri delu v bratskem krogu, ta je moral postati Sokol z dušo in s telesom. Vsesokolski zleti so obenem mogočna izpodbuda Sokolstvu k čim krepkejšemu delu pri pripravah za zlet in najmočnejše sredstvo za množitev sokolskih vrst. Tega se je češko Sokolstvo zavedalo takoj ob prvem zletu, zato najdemo pri vseh naslednjih zletih vse večje in večje uspehe.

Pod vodstvom odličnega sokolskega delavca br. Vanička je priredila Č. O. S. četrti vsesokolski zlet v Pragi leta 1901. od 28. junija do 1. julija. Udeležilo se ga je 571 društev z 11.100 člani v kroju in 6705 telovadci pri prostih vajah. Na orodju je nastopilo 734 vrst. Na

tem zletu so prvič nastopile tudi telovadke 867 in moški naraščaj 1988. Tekem se je udeležilo 18 vrst in 118 posameznikov v višjem oddelku ter 188 vrst in 1220 posameznikov v nižjem oddelku; pri prostih tekmah 11, pri posebni tekmi 213 tekmovalcev.

Ob tem zletu je štelo češko Sokolstvo 571 društev s 47.418 člani in 9808 telovadci

Ob četrtem zletu je pokazalo češko Sokolstvo že velik napredek v izvežbanosti telovadcev posebno v prostih vajah, po katerih tudi sodimo splošno izvežbanost vsega članstva. Preproste so bile proste vaje ob II. in III. zletu, kako težke ob IV. zletu; in to se je stopnjevalo od zleta do zleta. In kakšen napredek v številu telovadcev pri javnem nastopu, kakšen napredek v izvedbi prostih vaj!

Češko Sokolstvo je verno izvrševalo Tyrševo zahtevo, da je izpopolnjevati sokolsko telovadbo neprestano. Zato so češki Sokoli pilili in gladili sestavo in izvedbo vaj sploh, zlasti prostih vaj. Vedno lepšim vajam sta sledili tudi točnost in skladnost skupne izvedbe, urejenost v učinkovitih skupnih nastopih h prostim vajam, ogromno število telovadcev. Danes so vsesokolski zleti priborili češkemu Sokolstvu svetovno slavo.

V dobi med četrtilim in petim zletom je pohitelo češko Sokolstvo v velikem številu na poljski zlet v Lvovu l. 1903. in je zmagalo v tekmah. Ljubljana je pozdravila češke Sokole l. 1904., ko so prihiteli na prvi slovenski sokolski zlet. Istega leta si je priborilo češko Sokolstvo prvo ceno v francoskem mestu Arrasu in s tem dvignilo sloves sokolske telovadne vzgoje. Leta 1906. jih najdemo na zletnih slavnostih v Zagrebu.

In tako pridemo do V. vsesokolskega zleta l. 1907., ki se je vršil ob enakih dneh kakor prejšnja dva. Znamenit je bil ta zlet tudi zaradi III. mednarodne tekme evropskih telovadnih zvez, v kateri je v težki borbi zmagala češka vrsta. Triumfirala pa je sokolska misel posebno na zletu, ki se ga je udeležilo 12.550 čeških Sokolov v kroju, 7800 članov, 2400 članic, 500 moškega naraščaja, 500 ženskega naraščaja in 1800 moške dece. Tekmovalo je: za prvenstvo Č. O. S. 19 telovadcev, v višjem oddelku 16 vrst in 106 posameznikov, v nižjem oddelku 168 vrst in 1097 posameznikov, pri prosti tekmi 50 in pri posebni tekmi 236 tekmovalcev.

Koncem leta 1907. je imelo češko Sokolstvo 749 društev s 60.307 člani in 9086 članicami; telovadcev je bilo 14.719, telovadk 4209, moškega naraščaja (obrtnega in šolskega) 17.385, ženskega naraščaja 4551.

Ta zlet pa je bil še posebne važnosti za sokolsko organizacijo. 1. julija 1907. so zborovali v Pragi zastopniki češkega, bolgarskega, hrvatskega, slovenskega in srbskega Sokolstva in ustanovila se je Zveza slovenskega Sokolstva.

(Dalje prihodnjič.)



Prednjaška šola.

(Dalje.)

12. **Zdrava telovadnica.** Najzdravejša je tista telovadnica, ki ni zidana od človeških rok, njen pod je zelena trata, njen strop obok neba. Kadarkoli vam je mogoče, telovadite zunaj in ne zapirajte se v telovadnice! Na mrzlem severu, na Švedskem, gradijo telovadnice, ki so vsaj z ene strani brez stene in v njih telovadijo tudi po zimi.

Toda tudi v naših telovadnicah se da marsikaj izpremeniti in izboljšati. Marsikaj stori lahko v tem oziru naraščaj. Pomnite sledeče:

1. Prah je naš največji škodljivec — več pokvari, nego nam vaje koristijo. Zato ni telovadnica nikdar preveč snažna, nikdar dovolj prezračena. Sami lahko v tem oziru marsikaj storite.

2. Ne delaj v telovadnici takih vaj, ki dvigajo prah!

3. Uporablaj blazine samo tam, kjer je res treba. Ne vlačite jih po tleh, ko jim menjate mesto, temveč nosite jih. Ne spuščajte jih na tla, da se ne dvigne oblak prahu, temveč polagajte jih na novi prostor.

4. Kokosove blazine spadajo kvečjemu pred telovadnico, da si vanje brišemo čevlje, ne pa v telovadnico.

5. Ne hodi v telovadnico s pocestno obutvijo!

6. Gospodarji društev naj določijo dneve za temeljito snaženje telovadnice. še bolj pogosto pa naj se snažijo blazine. Discipliniran naraščaj bo gotovo pri tem rad pomagal.

13. **Postavitev telovadca k orodju.** Ako stoji telovadec tako pri orodju, da je njegova ramenska os vzporedna z osjo orodja, tedaj pravimo, da stoji čelno. Ako je pa ramenska os pravokotna ali navpična na os orodja (ako tvori ramenska os z orodno pravokoten križ), tedaj stoji bočno. Ako je ramenska os prečna na os orodja, tako da tvorita obe osi kot 45° , takrat stoji telovadec prečno pri orodju.

To poimenovanje je v veljavi še-le malo časa. Prej smo imenovali »bočno«, kar imenujemo sedaj čelno, sedanjo bočno postavitev pa smo imenovali »prečno«. Ker je sedanje poimenovanje lažje razumljivo in bolj naravno, si to ni težko zapomniti. Opozarjamo pa, da je bilo tudi v naši »Prednjaški šoli« doslej staro poimenovanje, odslej pa bomo uporabljali novo. Pazite torej na to, da ne bo zmešnjave!

14. Drog.

Vesa in izmene vese. Ožja naloga: obese v podkolenu in v nartih.

Iz vese stojno čelno s podprijemom naskokoma:

* 1. Obesa v d. podkolenu znotraj — obesa še v l. nartu zunaj (z napeto l. nogo odnožimo) — prejšnja obesa samo z d. — prevlek z l. in seskok nazaj. — V obesi v podkolenu enonožno mora biti druga noga napeta. trup uleknjen, glava nazaj.

* 3. S podprijemom obesa v d. podkolenu znotraj — obesa še v l. nartu zunaj — spustiti se z l. roko in zasuk trupa v l., tako da pridemo v veso v stran; križ uleknjen, glava nazaj, l. roka navpično k tlom. oziroma oprta ob tla — itd., (to je poljuben zaključek vaje).

Vaje, pri katerih aktivno, t. j. z naporom svojih hrbtnih mišic, uleknemo križ, kakor pri ravnokar navedeni vaji, so jako važne za razvoj tistih mišic, ki tvorijo pogoj lepemu, ravnemu in pokončnemu držanju telesa. Zato jih v raznih oblikah, na raznih orodjih in pri prostih vajah izvajamo vsako telovadno uro. — Vaje, kjer se uleknjenje izvrši pasivno, so majhne telovadne vrednosti, n. pr. takozvano »gnezdo«, ležna vesa spredaj za rokama i. dr.

5. S podprijemom obesa v nartih raznožno — vzosna vesa skrčno — prevlek in seskok nazaj.

* 6. Z dvoprijemom, l. podprijem obesa v d. podkolenu zunaj, od spredaj. Pravzaprav je takšna obesa obesa zadaj, ker pri naskoku zasučemo nekoliko zadnjo stran telesa proti drogu in se potem šele od spredaj obesimo s podkolenom na drog.

Toči v zgoraj navedenih obesah. Ti toči so seveda mnogo težji nego navadne obese in večinoma primerni samo za večje naraščajnike, medtem ko so prej navedene obese dobre tudi za najnižjo stopnjo naraščaja.

* 1. Iz vzpore spredaj, l. podprijem toč v l. navzad z obeso v d. podkolenu, do vzpore spredaj. Začetkoma se zasučemo v l. v bočno vzporo in prislonimo d. podkoleno k drogu; istočasno se nagibamo čez drog (v d.). Nato se obesimo s podkolenom za drog in z zamahom l. noge zavrtimo v d.; proti koncu toča se spet razobesimo in povrnemo v začetno vzporo. (Prim. prejšnjo osebo 6.)

* 3. Precej težja vaja je isti toč, ponovljen dvakrat zaporedoma, ne da bi po prvem toču razobesili d. podkoleno in se zasukali spet v čelno vzporo.

* 5. Toč naprej v obesi, kakor je navedena v prejšnjem odstavku pod 1. — Začnemo ga seveda iz seda: obesimo se še z l. nartom, istočasno potegnemo d. nogo nazaj, pritisnemo (!) podkoleno k drogu in se vržemo naprej.

* 7. Ko gre prejšnji toč dobro, spozna telovadec kmalu, da mu oprijem z l. roko ni potreben: Zato z l. roko vzročimo in z njenim zamahom izvedemo zasuk okolu droga. V sedu moramo začeti toč s tem, da istočasno 1. obesimo l. nart, 2. uleknemo križ in vzročimo (»se napravimo velike«) in 3. obesimo d. podkoleno.

9. Iz vzpore spredaj s podprijemom toč naprej z obeso za narte raznožno. — Izmed tu navedenih točev najtežji. Glavno je, da pred začetkom toča visoko dvignemo hrbet.

Toč pod 7. je zelo efektna vaja, toč pod 9. pa je primeren samo za izvežbane starejše naraščajnike.

»Humoristični« toči na drogu. — V tem odstavku navedeni toči nimajo sicer posebnega telovadnega pomena, zato ni priporočljivo, vaditi jih prepogostoma; toda prav dobro sredstvo so, ako hočemo včasih vzbuditi veselost v telovadnici — tudi to mora znati vaditelj.

V vesi v podkolenu se lahko z eno ali pa z obema rokama oprimemo goleni obešene noge, tako da je drog obdan od ene strani od upognjene noge, na drugi od upognjene roke (oziroma obeh rok). V tej vesi se dajo prav lahko izvajati toči naprej in nazaj. Začnemo najbolje iz seda, zamah pa si damo pri enonožnih obesah predvsem s prosto nogo, pri obenožnih pa z neznatnim gibom goleni in glave.

N. pr. iz seda čelno na d. nogi:

1. z oprijemom oberočno čez d. golen toč nazaj; — 2. toč naprej; 3. z opr. desnoročno čez d. golen, z l. s podprijemom za drog toč nazaj; 4. toč naprej (z l. nadprijem); — 5., 6. oprijem z l. čez golen, z d. za drog.

Analogno izvajamo toče obenožno. Obe roki čez golen ali pa samo ena; znotraj ali zunaj nog; naprej ali nazaj itd. Če sta roki znotraj, je najprimerneje, da se z njima oprime telovadec svojega čela; ta toč je naravnost grotesken — posebno, če telovadca na nizkem drogu so-telovadec poganja okrog.



O. FINCINGER:

Mali Sokolič.

Telovadna deklamacija za moško deco.

Besedilo je sestavljeno za posameznika, izvaja pa sestavo lahko več dečkov skupaj. V tem primeru naj se besedilo po potrebi premeni v množino. Prednjakom pa bo v tem slučaju dana naloga, da dosežejo poleg telovadne skladnosti tudi besedno skladnost.

Deček priskače na pozorišče in deklamira glasno, pa otroško naivno:

To sem vam ptič,
jaz mali Sokolič!

Čepico imam črnogorsko, (sname čepico
in jo vihiti po zraku)

a srce v prsih gorko
bije mi za domovino
Ljubo, drago, troedino!

Poglejte me, kako sem krasen,
ker imam rdečo srajco, (prime za srajčni
rokav)

kadar pa dorastem,
imetj hočem telovadno majco!

Iz sirovega platna hlače, (se prikloni in potrese hlačnici)
 oj, kak veselo v njih se skače. (poskoči in se zavrti)
 Sem! (odskoči na desno)
 In tja! (odskoči nazaj na levo)
 Naprej! (steče nekoliko korakov naprej)
 Nazaj! (se obrne in steče par korakov nazaj)
 Ej, to za dečka res je raj! (Zakroži z rokami in veselo poskoči.)

Marsičesa še naučil sem se.
 Pogledjte! (spetna stoja priročiti)
 Kako prijetno to gre.
 Najprej začnem z levo na ena (izstopna stoja z levo)
 in nadaljujem z desno na dve, (izstopna stoja z desno)
 potem pa zopet z levo na ena (izstopna stoja z levo)
 in zopet z desno na dve (izstopna stoja z desno)
 in tako dalje ena, dve, ena dve... (koraka naprej v krogu in šteje kakih 10 korakov, nakar nadaljuje):
 To pa vedno tako naprej gre (še vedno koraka)
 toliko časa, da »stoji« zagrmí
 povelje, in rrrsk! (spetna stoja, priročiti)
 pa se obstoji.

Ali ne znam res stati »pozor«?
 Če ukaže mi prednjak,
 napravim »odmor«! (prednožna stoja z d. ven, roki na križ)
 Potem pa zopet »pozor«! (spetna stoja, priročiti)
 Na levo obrat ($\frac{1}{2}$ obrata na levo)
 in »čelom nazad«! (cel obrat v levo)
 Na levo na pol! ($\frac{1}{4}$ obrata v levo)
 In še malo, ($\frac{1}{4}$ obrata v levo)
 pa sem okol. (prednožna stoja z d. ven in se zasmeje).

Zdaj vam pa še proste vaje pokažem
 in videli boste, da znam in ne lažem!
 Glejte, tako, to-le bo šlo: (spetna stoja priročiti, pesti)
 ena (predročiti z d. p. p.)

in ena je dve. (predročiti z l. p. p.)
 Zdaj predročene so moje roké.
 Na tri pa zamahnem
 in stopim na stran, (odkoračna stoja z d., odročiti p. p.)
 pestnice izstegnem, (odpreti dlani in zasukati gor)
 na štiri počakam (drža)
 in mislim, kako v bodoče pregibal bom svoje telo.
 Pred eno »in« štejem, (»in« vzročiti p. p. prsti stegnjeni)
 že brž vzročim,
 na »eno« se obrnem, ($\frac{1}{2}$ obr. v l. zanožna stoja z d. in spojeno poklek na d. koleno, drža z rokami)
 poklek naredim.
 Na »dve« pa počakam,
 se malo oddahnem, (drža)
 zato pa na »tri«
 v odročenje mahnem. (odročiti, prsti stegnjeni, hrbta naprej)
 Na »štiri« počakam kakor poprej. (drža)
 Na »eno« vstanem in roki naprej, (vzravnavo v zanožno stojo z d. predročiti p. p.)
 na »dve« še izstopim z desno nogo (izstopna stoja z d. — zaročno skrčiti)
 in skrčeni roki imam pod ramo.
 Na »tri« in »štiri« se zopet počiva. (drža)
 Na »eno« obrat je, s kolenom odnava ($\frac{1}{2}$ obr. v l., odgib z l., suniti v odročenje dol, prsti stegnjeni, hrbta naprej)
 se v stran, in roke poševno mi doli vise.
 Na »dve« in na »tri«
 pa na »štiri« tudi (2., 3., 4. drža)
 se spet postojí,
 da preveč se ne utrudim.
 Zato pa na »eno«
 vzravnam se lepo,
 z rokami zakrožim,
 le glejte — tako! (vzravnavo na l. s prisunom d. spetna stoja — s čelnimi krogi dol priročiti).
 Na »dve« se obrnem ($\frac{1}{2}$ obr. v l. v zanožno stojo z d. — predročiti, prsti stegnjeni, p. p.)

prav hitro na stran
in rokj obenem
predročeni imam.
Na »tri« je že konec,
zato pa v »pozor«! (s prisunom d. spet-
na stoja — priročiti)
Na štiri napravim
vam zopet »odmor«! (prednožna stoja z
d. ven — roki na križ)

Ko pa je vaja (po kratkem odmoru se se-
stava še trikrat ponovi samo na štetje
brez besedila)
enkrat gotova,
začnemo jo vaditi
zopet iznova.

Ali ste videli,
kakšen sem ptič,
kako se postavi
vaš mali Sokolič?
Pa nisem pokazal
še vsega, kar vem!
Nekaj za drugič
prihraniti smem.
Prilhodnjič pokažem,
kako konja zajašem,
ročke vzdigujem,
čez vrvco skačem.
Takrat pa napravim
vam zopet zabavo,
za danes pa ključem
krepko: Zdrav! Zdravo!



Riječi i skladba AUGUSTA GOSTINČARA.

Naraštajska pesma Sokolstva.

Imo | Ildo

Ju-go-slo-ven-ski So-ko-li i na-ma is-pu-ni se san.
Stre-pe ku-mi - ri o - ho - li slo-bo-de o-sva-nu-o dan.

Rop-stvo je kle - to mi - nu - lo, do - šo je sve - ča - ni čas.

Sun-ce je prav-de si - nu-lo, Ju-go-slo-ven-ski o - ri se glas, oj glas!

Stolječa bjasmo robovi
Obljevaše nas krvi mlaz;
Naših dedova grobovi,
Utonuše u dubok jaz!
Ropstvo i t. d.

Slobodu sada imamo
Jedinstvom učvrstimo nju;
Hrvat, Slovenac i Srbin
Rođena brata jesu tri.
Zdravljem i snagom odgojmo
Celice Sokolstva
Da nam slobodom večito
Jugoslovenski ori se glas. Zdravo! Zdravo!





РАД БАЊАЛУЧКОГ НАРАШТАЈА.

Приликом жупске годишње скупштине одржане 15. фебруара о. г. приредило је Соколско Друштво у Вањој Луци »Соколско вече«. Програм се састојао из певања, декламација и вежби нараштаја. Све тачке програма изведене су врло лепо, а нарочито вежба женског нараштаја »Деветка«. Одрасли мушки нараштај својим вежбама на развоју управо је изненадно публику. — Ово је већ трећи наступ бањалучког друштва у последњих 10 месеци, на којима је нараштај показао управо самерне успехе. Он је својим радом и вежбама освојио бањалучку публику, а кслио је то деловало на омладину види се из тога, што се је број нараштаја у задњих 4—5 месеци потростручио. Буде ли међу њима и даље воље за рад и соколске свести — бањалучко друштво имаће сигурно лепу будућност.

Браћо и сестре — напред! П.

Пroljetno posijelo Sokolskog društva u Valpovu.

Nastupilo је proljeće! Poslije duge i oštре zime jedva smo ga dočekali, da možemo širom otvoriti vrata i prozore naše male Sokolane, u kojoj smo morali skučenj svu zimu proboraviti. »... Otvaram је suncu, da me plam prožeže, da me mine tama«, kliknusmo s našim pjesnikom Nazorom. Izidismo na dvor, gdje su voćke već stale pupati i cvjetati, da priredimo svečani doček Proljeću što eto ulazi u naša srca. Za tu simboličnu svečanost nismo mogli izabrati zgodniji dan nego Cvjetnu nedjelju.

Toga је дана (13. aprila) popoldne priredilo naše društvo jedno posijelo на svom ljetnom vježbalištu. U zakazani čas, kada је trebalo rasporedom početi, iznenadi нас kratka proljetna kiša, no koja је, ipak pomiješana zracima proljetnog sunca, doskora prestala, tako da су mogli dječaci otvoriti posijelo Kušcerovim vježbama за djecu. — Poslije njih су djevojčice izvele ritmičke vježbe sestre Gruborove pjevajući napjeve из Mokranjčeve II. Rukoveti. — Jedan odio ženskog нараштаја izvodio је неке vježbe на brvnu: no to је bila dosta slaba točka, jer vježbačice nisu naučile potpuno zadnji skupinski sastav. Drugom prilikom треба to popraviti! — Naraštajci су vježbali dva sastava Vranovih vježbi batinama. Premda су те vježbe još dovoljno dobro rađene, nisu došle sasvim до изражаја, jer u том оделени бројно превладавају они мањи дјеџаци још недовољно развита тјела. А да љепота ових борилачких вјежби дође до потпуног изражаја, требало би да их изводе баš вјежбачи већ развијенијег тјела и снажнијих, заобљених кретња, дакле момчићи од 16. година даље. No марљивим поласком вјежби и добром методом предњака могу се још и ови дјеџаци добро развити. — Чланови су извели пар састава Šulceovih prostih вјежби Sokola. Овај је наступ са точном и оштром изведбом ових тежких вјежби био најбољи дио распореда. — Још су вјежбали нараштајци на конју без hvataljki и један odio дјеџака на penjalima. — Женски нараштајски пјевачки збор отпјевао је »Моју звјезду« од Smetane. На тај смо начин

htjeli da se i mi odužimo sjeni velikog češkega glazbenika Bedřicha Smetane, čiju stogodišnjico rođenja slavljamo danes sav slavenski kulturni svijet. — Raspored je završen vježbama jednog odjela članova na preči, koje su pobudile opće zanimanje i odobravanje kod gostiju.

I tako smo Sokoli proslavili naš Dan Proljeća.

No držimo da je nužno ovdje još nešto primijetiti. Dok je prednjački zbor ovom prilikom svoju dužnost izvršio, pitali smo se, a gdje je ostalo društveno starješinstvo? Goste nije baš nitko pozdravio, ni sokolskog domaćine nismo vidjeli. Zar naša sokolska omladina nije s te strane zaslužila veću pažnju? Drugi puta treba nastojati, da se to ne dogodi!

Mladinska akademija Sokolskega društva v Mariboru, ki se je vršila dne 22. marca zvečer ter se je ponovila 23. marca popoldan, je pokazala, da se naš sokolski podmladek polno zaveda naloge, za katero se pripravlja. Pestrí spored je obsegal 13 telovadnih točk, ki so prekašale druga drugo; poleg tega 4 točke, ki so dokazale, da vidi tudi najmlajša generacija Sokolstva v svoji organizaciji več nego le telovadbo, da ima marveč tudi eminetno kulturno misljo. Na novo naš je iznenadil pod vodstvom br. Šušteršiča stoječi naraščajski orkester, ki je kljub kratkemu času, kar obstoji, dosegel že zelo lep uspeh. Da imamo med svojo mladino naraščajnice, ki obetajo postati umetnice v petju in na goslih, je le najboljša nada za sokolsko bodočnost. V telovadnih točkah si mogel opaziti stopnjevanje od točke do točke. Vzradostila te je nežna ženska dečica z vajicami s solučniki, kakor mali »kovači«, oboji spremljajoč svoje ritmične gibe s petjem. Dečki od 10.—14. leta so bili že pravi Sokoli, ne več Sokolliči, s svojimi precizno izvajanimi sestavami; ljubke so bile tudi deklacije enake starosti s kolebnicami. O vrlinah starejših oddelkov, kdo bi jih našteval posamič! Tu si videl devetko naraščajnic 16.—18. let, petko naraščajnic 14.—16. let, rajalni boks naraščajnikov 16.—18. let, dvakrat lične skupine naraščajnikov 14.—16. in posebej

trgovsko-obrtnega moškega naraščaja (14. do 18. let) in vaje na gredi trg. obrtnega ženskega naraščaja (14.—18. let); vse to je zadovoljevalo oko tudi gourmanda v telovadbi in s tem je povedano vse. Orodna telovadba je doprinesla dokaz, da se goji sistematično in v pravi smeri in meri za mladino, moška mlajša leta več v vesi, starejša že s prehodom k opori in tezanju, pri dekletih z ozirom na fiziološke svojine ženskega telesa. — Kar je delalo prijeten vtis, je bilo tudi to, da so bile vse sestave lastno delo prednjakov, ki so vodili oddelke, in si videl v vsaki točki originalno noviteto; še celo godba je bila za eno sestavo samorastla. — Ko smo po končanem sporedu, ki je šel naprej s sokolsko točnostjo — oddelek ven, drugi notri —, zapuščali dvorano Nar. doma, smo si rekli: Samo tako naprej in za mariborsko Sokolstvo se ni bati!

M. K—ć.

Nove knjige.

Belokranjske otroške pesmi nabral Božo Račić, učitelj v Adlešičih. Založila Učiteljska tiskarna v Ljubljani. Cena 8 Din. — Zbirka obsega 42 drobnih pesmic za mladino. Nabrane so med Belokranjci in zapisane tako, kakor jih govori ondotno ljudstvo. Ker je vmes mnogo izrazov, ki nam niso znani, zato je nabiratelj dodal koncem knjige kratek tolmač, ki razjasnuje manj znane izraze. Mladina bo pesmice rada čitala pa tudi deklamirala, ker jako lepo zvenijo. Priporočamo knjižico, ki ima tudi nekaj sličic, za naraščajске knjižnice.

A. M. Slomšek: Izbrani spisi za mladino. Priredila Fr. Erjavec in P. Flerè. Z risbami okrasil Maksim Gaspari. Natisnila in založila Učiteljska tiskarna. Cena 56 dinarjev.

V zbirki »Slovenski pesniki in pisatelji« je izšla obsežna knjiga Slomškovih izbranih spisov za mladino. Poleg Slomškovega životopisa vsebuje knjiga lepo število pesmi, pripovednih in poučnih spisov ter spisov nabožne vsebine. Ob koncu knjige je tolmač, ki pojasnuje vsebino. Knjigo bodo z užitkom čitali poleg mladine tudi odrasli.