

# SLOVENSKI SOKOL

GLASILO SLOVENSKE SOKOLSKE ZVEZE.

ŠTEV. 3.

V LJUBLJANI, 25. MARCA 1914.

LETO XI.

DR. LJUDEVIT PIVKO:

## Odbijalne igre z žogo.

(Dalje).

### 8. Vaje v žoganju z bobniči.

Igre z bobniči (ročnimi bobni ali tamburini) so najprimernejše za deklice, pa tudi dečki in odrasli igralci jih igrajo radi.<sup>1)</sup> Igralci morajo v teh igrah mnogo tekati in skakati z mesta na mesto, gibati roke in se klanjati pri odbijanju žoge na vse strani; še večje vrednosti pa je za mlade igralce, ker se vadijo oči v zasledovanju žoge in presojanju njenega leta in ker delujejo oči skupno z rokami in z vsem telesom. Iz tega vzroka priporočamo mladini vse odbijalne igre, zlasti vidimo radi deklice, žogajoče z bobniči. Igralci kmalu ovladajo bobnič in žogo in celo otroci napredujejo naglo od preprostih iger k težjim.

Igrišče. Za preproste vaje in igre z bobniči ni treba posebej prirejati igrišča. Res je sicer, da igralci ne morejo pri stalnem opazovanju žoge posvečati tlorisni nikake pažnje, vendar pa pri preprostih igrah ni nevarnosti, da bi se spotikali in padali, ako so tla ravna in brez kamenja in jamic. Ne neizravnanem igrišču pa ne morejo pravilno odbijati žoge in žoganje jim kmalu omrzi, ker ne morejo uveljaviti svoje igralne spretnosti in bistrosti.

Najboljše igrišče si pripravimo, ako popolnoma izravnamo tla in jih posujemo s plastjo premogovega pepela, ki mu primešamo nekaj ilovice; to plast polijemo z vodo, da se spoji glina s pepelom; nato dobro zvaljamo in naposled posujemo vse igrišče z drobnim peskom in povaljamo iznova. Če zemljo večkrat poškopimo in prevaljamo, se utrdi kakor poteptana tla. Na travi se igre ne izvajajo tako dobro, ker se žoga slabše odbija in ker se po dežju in za rose lahko polzi nogam. — Mesta na igrišču označujemo z rezami po tleh ali z apnenimi

črtami, oziroma z zastavicami, s palicami, ali pa tudi kar s kamenjem, ali z odloženimi klobuki in suknjami.

Orodje. Bobniči (tamburini) so leseni obročki v obliki sita, prevlečeni s krepko mehovino (z ovčjim runom ali teletino). Velikost obročkov je različna: premer je običajno po 20—26 cm, debelost lesa  $\frac{1}{2}$ —1 cm, višina 3.5 do 5 cm. Spodaj je obroček zavrtnjen na notranjo stran, da se laže drži, ali pa ima v ta namen posebno držalo na enem ali na dveh mestih. Najboljši obročki so iz javorovine. Mehovina bodi močna in enakomerno močno napeta in brez gub, zakaj nagubana koža ne odbija žoge pravilno. Ovčje runo je prožnejše, toda slabše in ne vztraja ob silnih udarcih; teletovina je primernejša za močne udarce, zlasti za odbijanje polne žoge na veliko daljino. Tudi svinjska koža je dobra za bobnič; najtrpežnejša je, toda malo prožna. — Teža bobničev je važna. Z lahkiimi bobniči se žoga ne odbija gotovo v daljino, težki bobniči pa utrujajo igralce. Izbirajmo zatoj majhnim deklicam bobniče po 250—300 gr. težke, za večja dekleta pa po 300—350 gr. težke. — Kupec naj pazi, da je mehovina lepo napeta in dobro pritrjena. Nikakor ne zadostuje, ako je pribita samo z žeblički; bolje je, da je ovita okoli lesenega obroča, s katerim se napne in skupno pribije ob deščico. — Ako se polagoma vendar nabirajo gube, ovlažimo mehovino na obeh straneh; pri tem pa se les ne sme omočiti; nato jo položimo na solnce, da se posuši in poravna. Ako to ne zadostuje, jo moramo sneti z obročka, ovlažiti in zopet dobro nategniti.

Žoge. Pri igrah z bobničem rabimo votle majhne (tennisove) žoge v premeru 5—7 cm s precej debelimi stenami, ali pa tudi polne, usnjene, z dlako izphane žoge. Prelahke žoge ob

<sup>1)</sup> Na Francoskem in Švedskem so se razvile v športne igre z velikim številom igralnih pravil.

vetru niso porabne. Majhna votla lahka žoga tehtta 30 gr., tennisova do 60 gr., žoga z proževinastim jedrom in opletena z bombaževino pa do 100 gr. Votle žoge moramo spravljati vedno na suhem.

### Odbijanje žoge z bobničem.

Ako nima bobnič posebnega držala na notranji strani, ga primemo tako, da položimo palec odzgoraj na kožo, z drugimi štirimi prsti pa objamemo obroč odspodaj. Na ta način najgotoveje ovladamo bobnič in odbijamo žogo.

Ako ima bobnič posebno držalo, ne smemo s palcem objemati obroča na gorenji strani in ga polagati na kožo, temveč držimo z njim zunanjo stran obroča, z drugimi štirimi prsti pa pa primemo držalo, pritrjeno na notranji strani obroča. Ta način je boljši, ker ne kvarimo kože s palcem, ki jo tlači in enostransko napenja ob kraju.

1. Igralec drži v levici žogo, v desnici bobnič. Žogo si zaluča kvišku (običajno malo nad glavo) in ji podstavi bobnič vodoravno, da pade žoga na sredo in se odbije navpično navzgor. Ako z bobničem udarimo žogo rahlo odspodaj, se odbije močnejše. Tako odbija posamezni igralec žogo navpično kvišku.

2. Druga stopnja je odbijanje navpično padajoče žoge v stran. Dva igralca stojita v primerni razdalji drug proti drugemu. Prvi zaluča žogo navpično kvišku in jo odbije padajočo z bobničem od strani, da leti lokoma v smeri proti drugemu igralcu; ta jo ujame in vrne na isti način.

3. Tretja stopnja je odbijanje lokoma leteče žoge v določeno smer. Ako leti v visokem ali nizkem loku od soigralca proti nam, ki jo naj odbijemo v isto smer nazaj, iztegnemo (zaročimo) desnico nazaj in odbijemo podmahoma žogo s sredino bobniča v smeri naprej. Ako pa leti žoga naravnost v višini pasu ali prsi, je ne moremo odbiti podmahoma, temveč po strani. Žogo, ki leti v višini glave ali še više, odbijamo nadmahoma. Vedno pa je treba odbijati s sredino bobniča in zicer z zunanjo stranjo. Pri vsaki igri se šteje kot pika, če odbije kdo z notranjo stranjo.

#### 1. Prva šola z bobničem.

Dvoje ali več igralcev se postavi drug proti drugemu ali v krogu. Kogar je določil žreb, vzame žogo in bobnič in si odbija žogo navpično kvišku tako dolgo, dokler more, to je, dokler mu žoga ne pade na tla. Drugi štejejo z

njim, kolikokrat je odbil žogo. Nato igra drugi, tretji itd. Vodnik jim zapisuje doseženo število odbojev; zmaga oni, ki je dosegel največ odbojev, in igra se prične iznova.

Novo igro vodi igralec, ki je dosegel pri prejšnji največ točk, igro pa prične igralec, ki je imel najmanj točk; za njim sledijo drugi po številu točk, nazadnje pa igra vodnik. Igra se z desnico, potem z levico, naposled pa izmenoma z desnico, potem z levico, ako imamo v vsaki roki bobnič.

#### 2. Druga šola z bobničem.

Igralci nastopajo in se čredijo kakor v prvi šoli. Igralec si zaluča žogo kvišku, počaka, da pade na tla in jo po odskoku odbije z bobničem kvišku, nato pade žoga zopet na tla itd.; tako odbija, dokler ne pade žoga dvakrat zapored na tla. Drugi igralci štejejo z njim in pazijo, kako odbija žogo. Zmaga oni, ki doseže največ točk. — Ob drugi priliki naj odbijajo z levico, da se enakomerno izurita obe roki.

#### 3. Tretja šola z bobničem.

Prva igralca vsake skupine (8—10) se postavita drug proti drugemu in si odbijata žogo drug drugemu, dokler ne pade na tla; nato odstopita in za njima izvaja igro naslednja dvojica. Vsaka dvojica si šteje točke in nazadnje določijo zmago. To šolo izvajajo radi tudi izurjeni igralci, ki tekmujejo po dva in dva, dokler se ne odloči, kdo je najboljši. Izurjeni igralci dosežejo po sto in več odbojev. Daljina med igralci se stopnjuje. Žogo odbijajo zdaj z desnico, zdaj z levico.

#### 4. Četrta šola z bobničem.

Igralci nastopajo in se čredijo v dvojicah kakor v tretji šoli. Odbito žogo puščajo, da pade na tla in jo po prvem odskoku odbijajo zopet soigralcu nazaj tako, da skače žoga od bobniča na tla, odtod ob drugi bobnič, sedaj zopet na tla in ob prvi bobnič itd. Igrajo z desnico in levico. (Klenka, dekliške igre 110.)

#### 9. Žoganje z bobniči v krogu.

Igralci (4—12) imajo vsak svoj bobnič in stojijo v krogu. Eden izmed njih je na sredi; ta prične igro tako, da zaluča žogo kvišku in jo odbija z bobničem proti igralcem na obodu kroga. Komur prileti žoga po desni strani, jo mora odbiti nazaj v krog; sredinec odstopi, ako pade žoga po njegovi krivdi trikrat na tla. Tudi igralci na obodu si štejejo hibe. Zmaga igralec, ki ima nazadnje najmanj napak.

## 10. Žoganje z bobniči čez mejo.

Prvi način:

Igrišče: Na zemlji zarišemo četverkotnik 12—15 korakov širok in 25—30 korakov dolg, ter ga razpolovimo s črto preko srede na dva kvadrata. Ta črta (trak, vrvica) je „meja“. Meja je lahko tudi visoka (vrv v višini 1—3 m).

Orodje: Ena žoga in toliko bobničev, kolikor je igralcev. — Igralec je lahko do osem, pa vedno sodo število, da se lahko razdele na enako močni stranki.

Žreb odloči, katera stranka ima pričeti igro. Druga stranka si sme izbrati polje. Razpostavijo se tako, da je vse polje enakomerno zasedeno. Prvi igralec, vsaj 6—7 korakov od meje, si „postreže“ (zaluča žogo kvišku) in odbije žogo z bobničem tako, da odleti na nasprotno polje; nasprotniki pozorno opazujejo žogo in kdor je najbližji, jo odbije z bobničem nazaj čez mejo na prvo polje. Tako jo odbijajo do prve napake.

Za napako štejejo:

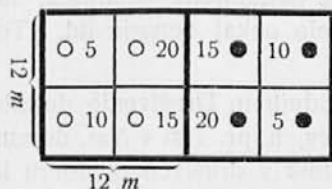
- ako pade odbita žoga preko meje igrišča;
- ako pade odbita žoga na domače polje;
- ako odbije igralec žogo z roko ali drugače in ne z bobničem;
- ako se dotakne odbite žoge igralec one stranke, ki je žogo odbila;
- ako odbijejo žogo tako, da se kota po tleh.

Žoga sme pasti po vsakem odboju samo enkrat na tla, torej tudi večkrat na istem polju, ako jo redno odbijejo po vsakem odskoku od tal. To pravilo pa velja samo za neizurjene igralce, nikakor pa ne za tekmo.

Žogo podaja v igro stranka, ki je dobila piko. Igralci se vrste v podajanju v določenem redu. Igra se vrši do dogovorjenega števila pik, n. pr. do deset. V novi igri si stranki menjata polji. (Klenka 161, Tokarski 93, Broschinski 116, Ullmann 89.)

Drugi način (za osem igralcev):

Igrišče (dolžina 24 m, širina 12 m) se zariše in razdeli na dva kvadrata, ki ju zopet razdelimo vsakega na štiri manjše kvadrate (glej načrt). Mejo med velikima kvadratoma naznačuje vrv v višini 2—2½ m ali mreža v isti višini. Za igro je tennisovo igrališče jako primerno.



Osem igralcev se razdeli na dve stranki in žreba zopet med seboj za stajališča. Vsak igralec ima braniti svoje polje.

Namen igre je braniti lastno polje, da ne pade na njem žoga na tla. Za vsak padec si šteje nasprotna stranka določeno število točk. To število je odvisno od polja, kamor je padla žoga (5, 10, 15, 20). Ako odbije kdo žogo preko omejenega igrišča ali pod vrv, si šteje nasprotna stranka 10 točk. Igre je konec, kadar doseže ena stranka 60 točk. Novo igro prične po izmeni mest premagana stranka. Pred začetkom igre kliče vselej podajalec: „Pozor!“ Ako pade žoga na črto med dvema poljema, si štejejo število točk višjega polja. Zmaga stranka, ki doseže prej šestkrat po 60 točk. (Klenka, dekl. 121.)

## 11. Žoganje s perjačami.

Perjače ali peresne žoge izdelujejo običajno iz plute (probkovine), prevlečene s suknom ali tankim usnjem. Spodnja stran plute je obla, gorenja pa ravna. Na gorenji strani tiči kroginkrog ob kraju venec pestrih, po 6 cm dolgih peres. Ako lučamo perjačo v višino, se obrača v zraku padaje vselej tako, da pade s spodnjim težjim delom (t. j. s pluto) navzdol, perje pa ji je nekak rep.

Perjače odbijamo ali z bobniči, ali pa s pletenkami. Pletenke so podobne tennisovim, toda manjše so in preprostejše (v prodajalnicah približno po 1 K). Držaj je približno 25 cm dolg; leseni okvir jajčaste oblike je pritrjen ob držaj, meri v podolžnem premeru tudi do 25 cm in okroža dobro napeto (pergamentno) koženico ali mrežico iz niti ali strun. Perjače so prelahke in vsled tega niso prikladne za skupne igre pod milim nebom, ker jih zanese vsaka lahka sapica. Otežimo jih, če vtisnemo v pluto nekoliko svinčenih kroglic ali žebeljev.

Posebni iger s perjačami ni, pač pa lahko izvajamo z njimi razne odbijalne vaje in igre, opisane v pričujoči zbirki.

Igre te vrste so se razvile in razširile zlasti na Francoskem v 17. in 18. stoletju.

Žoganje s perjačami pripravlja igralce za žoganje z bobničem in za lawn-tennis. Perjače padajo počasneje in je torej lažje opazovati njihov let ter jih odbijati.

Vaje in igre. 1. Posamezni igralci tekmujejo med sabo v skupinah 4—6; vsak igralec odbija perjačo kvišku z desnico (levico), dokler ne pade perjača na tla; udarce štejejo.

2. Dvoje igralcev si odbija drug drugemu perjačo iz primerne daljine (preko napete vrvi,

preko grmiča itd.) Ako pade perjača na tla, se šteje igralcu „pika“.

3. Večje število igralcev stoji na obodu kroga v poljubnem razstopu. Perjačo odbijajo v krogu zaporedoma drug za drugim kvišku tako, da jo lahko sosed ujame in odbije s svojim bobničem ali s pletenko. Perjača ne sme pasti na tla. Ob velikem številu igralcev kroži lahko več perjač obenem.

4. Perjačo odbijajo križema v krogu. Kdor jo zgreši vsled nepazljivosti, temu štejejo „piko“. Zmaga oni, ki ima koncema igre najmanj pik.

5. Perjačo odbija v dveh ali več enakih skupinah po troje do pet igralcev obenem. Zmaga ona skupina, ki igra najdalje ali ki je največkrat dobila perjačo naokrog.

6. Na pozov. Igralcev stoji v skupinah po 5—8, vsaka skupina v svojem krogu (6 m v premeru). Prvi igralec vsake skupine stopi na sredo kroga ter odbija nekolikrat perjačo kvišku, nato pa pokliče z oboda kateregakoli tovariša, ki

mora nadaljevati igro. Ako prihiti pozvani tovariš pravočasno na sredo in odbije perjačo, pokliče zopet tretjega, ali po prvem, ali po večkratnem odboju. Komur pade perjača na tla, nima pravice klicati drugega in odide na obod, namesto njega pa kliče prejšnji igralec. Kdor je klical največkrat, zmaga koncema igre.

7. Na kralja (kraljico.) Sredi velikega kroga (6 m v premeru) se zariše manjši krog (2 m v premeru). Srednji igralec (kralj) brani svoj krog (kraljestvo), da ne pade v njem žoga na tla. Kralj odbija perjačo od srede na obod, drugi igralci pa jo vračajo, hoteč jo spraviti v kraljestvo. Komur se posreči, da odbije žogo v manjši krog, ta je kralj, prejšnji kralj pa je odstavljen in stopi na obod.

8. Čez vrv. Igralci (4—8) stojijo v dveh strankah; po sredi je napeta vrv (1 m). Perjačo si odbijajo čez vrv in vsak padeč štejejo za napako. Po 10 napakah je konec igre. (Klenka, dekl. 105, Ambros 119.) (Dalje prih.)

R. Š.:

## Na pragu jubilejnega leta.

(Statistične črtice in pregledi, zlasti za l. 1912.)  
(II. del. Konec.)

Razno.

Javnih telovadb v domačem kraju je bilo: a) Kranjsko 30, b) Primorje 16, c) Stajersko 13, d) Koroško —; skupaj 59.

Večjih priredb, kakor so društvene, je bilo na Kranjskem 6, na Primorskem 2, na Stajerskem 1; skupaj 9.

Vršili so se: Zvezni izlet in župni zlet G. S. Ž. dne 15. avgusta 1912 na Bledu; III. župni zlet žup: Ljubljana I. v Litiji 21. julija, Ljubljanske v Šiški 4. avgusta, Novomeške v Trebnjem 11. avgusta; II. in III. Sokolski dan Idrijske župe v Ilirski Bistrici 9. junija, odnosno v Cerknici 18. avgusta; II. župni zlet Tržaške župe 16. junija in III. zlet Goriške župe 2. junija v Mirnu, oziroma Tržaške na Opčinah.

Prostor, kjer so telovadila društva <sup>1)</sup> l. 1912:

Dežela	Lastni prostor	Šole	Gostilnice	Nar. dom	Zasebni prostor	Letno telov.	Sploh ne	Skupaj
Kranjsko . . .	6	5	9	5	19	3	1	48
Primorje . . .	1	2	3	3	23	2	—	34
Stajersko . . .	1	3	2	1	10	—	—	17
Koroško . . .	1	—	—	—	—	—	—	1
S. S. Z. . . .	9	10	14	9	52	5	1	100

<sup>1)</sup> Kolikor je podatkov znanih.

Lastne sokolske dome ima 8 društev:

Ime društva	Otvor. leto;	Ime društva	Otvor. leto.
Celje	1910	Prvačina	1911
Domžale	1911	Tržič	1910
Il. Bistrica	1912	Zagorje	1910
Litija	1912	Žiri	1909

Brez stalne (zimske) telovadnice so društva: Javornik, Jesenice, Miren, Št. Vid nad Ljubljano, Sodražica; brez vsakega telovadnega prostora Kočevje.

Mnogo društev si je ustanovilo društva za zidanje in vzdrževanje sokolskih domov, stavbna društva, odseke. Vse te združbe imajo nalogo, pripraviti društvu za zidanje potrebna sredstva, (denar, zemljišče, načrte itd.) in pozneje vzdrževati zgrajeno stavbo. Mnogo odsekov deluje prav pridno in nadejati se je, da bo kmalu stalo še več domov po slovenski domovini. Društva, n. pr. Gorica, Miren, Št. Vid nad Ljubljano, Železniki itd. imajo že nakupljena zemljišča, mnogo društev je nabralo nekaj denarja itd. Torej tudi tu svež duh.

V Narodnih in Društvenih domih je telovadilo 6 društev, n. pr. Trst v Nar. domu, Ljubljana takisto, Kamnik v društvenem domu itd.

Vsled prepovedi šolske oblasti sta morala Sokol I. in Sokol II. v Ljubljani, Postojni, Idriji, Šiški zapustiti šolske telovadnice. Sokol I. in II. v Ljubljani sta uživala gostoljubnost Sokola v Ljubljani do srede leta 1912. v Narodnem domu; nato sta dobili obe društvi prostore in čakali rešitev rekurza radi prej omenjene prepovedi. Od jeseni lahko telovadijo sokolska društva zopet v šolah, ker je bil rekurs ugodno rešen.

Mnoga društva telovadijo v slabih prostorih in se vedno bore s težkočami. Sokol v Kobaridu ima za telovadnico star velik skedenj, v Brežicah telovadijo v stari ječi, v Sodražici na dvorišču itd. itd. Navedel bi lahko še mnogo podobnih primerov.

Vsako društvo, ki hoče smotrovito in uspešno delovati, išče sredstev za osamosvojitve. Svarimo pa društva, da bi zidala mogočne palače. To stane mnogo in ravno morebitni veliki dolg uniči društvo gmotno in splošno. Naj navedem primer s Češkega. Društvo je zidalo dom za okroglo 100.000 K. Članov ima približno 500, ki plačajo na mesec približno 500 K. Dolga na Domu je okoli 50.000 K, vzdrževalni troški pa znašajo okoli 1500 K na leto. Obresti po 5% plačuje društvo 2500 K. Vsi letni troški torej  $1500 + 2500 = 4000$  K letno ali 333 K mesečno. Članarina nikakor ni tako velika, da bi se to krilo poleg drugih troškov iz nje, obresti se morajo plačati pravočasno! Kje bi vzeli? Izhodov je le dvoje, ali zvišati članarino, ali denar služiti z raznimi veseljami. Društvo začne prirejati veselice, zabave, čajevе večere, plese in vsega šmenta. Plešejo, pijo! — Telovadijo? Kaj še? Ne utegnejo! Sedaj pripravljajo za to, sedaj za ono prireditve. V telovadnici, kjer odmevaj samo bratski klic vaditeljev, v našem svetišču hrumi zabava za zabavo. Društvo, krenivši s sokolske poti, hira in životari še nekoliko let in — ... Člani odstopajo, vsega je konec. In vse zato, ker si je društvo postavilo palačo in ne skromnega doma brez nepotrebne okrasa. Kras in dika doma so ti čete krepkih telovadcev, vrlih Sokolic in kope naraščaja. To je ponos društva! Bodimo zatorej previdni, zidajmo skromno in praktično; stavba ustrezaj svojemu namenu.

## Prireditve.

Pešizletni: Društva so priredila 112 pešizletov, ki se razdele na posamezne župe: Celjska 35, Gorenjska 11, Goriška 24, Idrijska 6, Ljubljanska 6, Ljubljana I. 13, Novomeška 6, Tržaška 10 in eno nevžupljeno društvo 1.

Na vseh 112 pešizletih so prehodili 1621 km. Poprečno na 1 pešizlet torej 14,5 km.

Izletov z javno telovadbo: Celjska 54, Gorenjska 6, Goriška 42, Idrijska 6, Ljubljanska 20, Ljubljana I. 10, Novomeška 18, Tržaška 5 in eno nevžupljeno društvo 2. Skupaj 163.

Vse zletnih in telovadnih nastopov je bilo v S. S. Z.: 163 izletov z javno telovadbo, 59 telovadnih prireditev doma, 112 pešizletov. Skupaj 334. Vsako društvo je priredilo torej približno troje prireditev, in sicer 1—2 izleta z javno telovadbo, 1 pešizlet in eventualno 1 domač javni nastop.

Poleg teh prireditev so se vršile še razne zabave: Miklavževi večeri, silvestrske zabave, dramatične predstave itd. Skupaj 210 prireditev. Vsako društvo je torej priredilo 2 nestrokovni prireditvi.

Predavanja: Vršilo se je 71 predavanj do septembra, in sicer: Celjska 19, Gorenjska 11, Goriška 8, Idrijska 4, Ljubljanska 7, Ljubljana I. 4, Novomeška 4, Tržaška 12 in v nevžupljenih društvih 2. Skupaj 71.

Knjižnjice ima 34 društev; skupno štejejo 6020 knjig, in sicer 1296 strokovno in idejno sokolske in 4727 leposlovne vsebine. Nekoliko društev upravlja javne ljudske knjižnice, člani drugih društev pa uporabljajo privatne in javne čitalnice in knjižnice.

Praporov je bilo 20: Celjska 7, Gorenjska 3, Goriška 1, Idrijska 3, Ljubljanska 3, Ljubljana I. 1, Novomeška 1, Tržaška 1.

S tem bodi končana ta pregledna sokolska statistika. Številke nam jasno govore. Število članstva se je znižalo, število telovadcev pa se je pomnožilo. Upad je posledica konsolidacije posameznih društev, da pa konsolidacija napreduje, dokazuje število velikih in močnih društev, ki se je v primeru z l. 1904 jako pomnožilo. To nas navdaja z zadovoljstvom.



# Vaje na orodju.

Panoga d) : Vaje na bradlji.

(Dalje.)

## 3. Sed in izmene seda.

### a) prečno

Sed enonožno

pred roko na vnanji strani raznostr.

„ „ „ notranji „ enakostr.

za „ „ vnanji „ raznostr.

„ „ „ notranji „ enakostr.

Sed obenožno

pred rokama sonožno na vnanji strani — na d. ali l. lestv.

„ „ „ „ notranji „ — „ „ „ „ „

za „ „ „ „ vnanji „ — „ „ „ „ „

„ „ „ „ notranji „ — „ „ „ „ „

pred „ jezdno na d. ali l. lestv.

za „ „ „ „ „ „ „ „

pred „ raznožno na obeh lestv.

za „ „ „ „ „ „ „ „

### b) bočno :

Sed sonožno na zadnji lestv. roki na spred. lestvin

„ raznožno „ „ „ „ „

„ jezdno „ „ „ „ „

„ sonožno na sprednji „ „ na zadnji „

„ raznožno „ „ „ „ „

„ jezdno „ „ „ „ „

„ sonožno „ „ „ na obeh lestvinah

„ „ na zadnji „ „ „ „

„ jezdno na sprednji „ „ „ „

„ „ na zadnji „ „ „ „

Izmeno seda imenujemo presedanje. Mogoča je

1. z obratom,

2. z metom.

Primeri:

1. Sed sonožno prečno s  $\frac{1}{2}$  obr. v sed sonožno bočno

„ „ bočno „ „ „ prečno

„ „ prečno s  $\frac{1}{1}$  obr. „ „ prečno

2. Sed sonožno prečno, s premahom prednožno enonožno sed jezdno

Sed jezdno prečno, s premahom prednožno enonožno sed sonožno prečno

Sed sonožno prečno, s premahom prednož. sonož. sed sonožno prečno

Sed sonožno bočno, s premahom odnož. z d. nazaj sed jezdno bočno itd.

## 4. Ročkanje.

### 1. V vesi:

#### a) prosti, $\alpha$ ) prečno :

V vesi spredaj naprej, nazaj, menoma; soročno, z izmeno prijema ali brez nje

V zgibi spredaj naprej, nazaj, menoma; soročno, z izmeno prijema ali brez nje.

V vesi vznosno sonožno naprej, nazaj, menoma; soročno

„ „ raznožno ena znotraj, druga zunaj menoma; soročno

V vesi strmoglavo raznožno ena znotraj, druga zunaj menoma; soročno

V zgibi vznosno sonožno naprej, nazaj, menoma; soročno

„ „ raznožno ena znotraj, druga zunaj menoma; soročno

V zgibi strmoglavo raznožno ena znotraj, druga zunaj menoma; soročno

V prednosu enonožno in obenožno v vesi naprej in nazaj, menoma in soročno

V prednosu enonožno in obenožno v zgibi naprej in nazaj, menoma in soročno

$\beta$ ) bočno:

V vesi na obeh lestvinah v desno; v levo stran, menoma, soročno

V zgibi na obeh lestvinah v desno; v levo stran, menoma, soročno

V zgibi vznosno znotraj v desno; v levo stran, menoma, soročno

$b$ ) v mešani vesi,  $\alpha$ ) prečno :

V obesi v nartih pred rokama znotraj naprej, nazaj, menoma, soročno

V obesi v nartih za rokama znotraj naprej, nazaj, menoma, soročno itd. Glej mešano veso in poskusi, v kateri je mogoče ročkat!

$\beta$ ) bočno:

Skoro noben način ni primeren za ročkanje.

### 2. V opori:

#### a) prosti, $\alpha$ ) prečno :

V vzpori menoma naprej; nazaj; brez izmene; z izmeno prijema

„ soročno „ „ „ „ „

„ menoma „ „ s ploskom na prsi

„ soročno „ „ v dlani

V skleku menoma „ „ brez izmene; z izmeno prijema

„ „ „ „ s prehodom menoma v sklek enoročno

V skleku soročno naprej; nazaj; s prehodom menoma v sklek enoročno

V opori ob predlaktju soročno naprej; nazaj

V prednosu enonožno, menoma (z rok.) naprej; nazaj

„ „ soročno naprej; nazaj

„ obenožno, menoma „ „ z zasukavanjem nog na nasprotno lestvino

V prednosu obenožno, soročno naprej; nazaj

V vznosu menoma naprej; nazaj

„ soročno „ „

V stoji na rokah v vzpori menoma naprej; nazaj

„ „ soročno naprej; nazaj

$\beta$ ) bočno:

V vzpori roki na obeh lestvinah menoma v desno; v l. stran

„ „ „ „ soročno „ „

V skleku „ „ „ „ menoma „ „

„ „ „ „ soročno „ „

$b$ ) v mešani vesi, prečno :

V opori ležno za rok. oberoč. in obenož. na obeh lestvinah menoma naprej, nazaj

V opori ležno za rok. oberoč. in obenož. na obeh lestvinah soročno naprej, nazaj

V opori ležno za rok. oberoč. in enonož. na enakostr. lestv. menoma naprej, nazaj

V opori ležno za rok. oberoč. in enonož. na enakostr. lestv. soročno naprej, nazaj

V opori ležno za rok. oberoč. in enonož. na raznostr. lestv. menoma naprej, nazaj

V opori ležno za rok. oberoč. in enonož. na raznostr. lestv. soročno naprej, nazaj

V opori ležno za rok. enoroč. in obenož. na obeh lestvinah naprej, nazaj

V opori ležno za rok. obenož. na eni in oberoč. na obeh lestv. menoma naprej, nazaj

V opori ležno za rok. obenož. in oberoč. na obeh lestvinah soročno naprej, nazaj

V opori ležno za rok. oberoč. na eni in obenož. na drugi lestv. menoma naprej, nazaj

V opori ležno za rok. oberoč. in obenož. na drugi lestv. soročno naprej, nazaj.

Nalično razvij:

Ročkanje v opori ležno za rokama z izmeno prijema  
 " " " pred rokama  
 " " " " " z izmeno prijema  
 " v skleku " za "  
 " " " " " z izmeno prijema  
 " " " pred "  
 " " " " " " "

V opori klečno, čepoma in stojno na orodju ne ročkamo, ker bi vaje ne bile lepe.

V mešani opori, pri kateri se z nogama opiramo ob tla, ročkamo samo z najslabšimi dečki; treba pa je tu seveda ročkanje na orodju izravnati s koraki nog na tleh.

Izmed načinov mešane opore bo čno malokateri pripuščala lepo ročkanje.

Vadbeno tvarino si jako razmnožimo, ako spojimo ročkanje v prosti vesi in v prosti opori s kolebanjem. Tu pa treba orodje seveda pripraviti na doskočno višino.

Na ta način je potem mogoče ročkati pri predkolebu menoma in soročno naprej in nazaj, pri zakolebu menoma in soročno nazaj in naprej.

Tudi z obrati s pridom kombiniramo ročkanje, treba pa tu seveda izbrati obrate, ki pripuščajo pomikanje vedno v eni smeri.

Boljšim vrstam narejamo manj priljubljeno vadivo ročkanja prijetnejše s tem, da na začetku prihajamo v bradljo s kakšnim metom, na koncu pa bradljo ostavljamo z novim metom.

Preveč težke načine ročkanja izvajamo samo do polovice bradlje, tu z usedom in z njega izmeno ali s preprostim metom dovolimo, da se telovadec oddahne, in dovršimo ostalo pot bodisi z istim bodisi z drugim lažjim načinom ročkanja. (Dalje prih.)

## Vestnik slovenskega Sokolstva.

### III. slovenski vsesokolski zlet.

Razstavni odsek sestoji iz 5 članov in se je sestel doslej na štirih sejah, in sicer 12., 19. in 26. januarja ter 9. marca t. l. Pri prvi seji je odsek izvolil za predsednika br. dr. Gvidona Sajovica ter nato razpravljaj o značaju, obsegu, času in kraju razstave. Razstava bo imela zgolj zgovovinski značaj. Čas razstave se je določil na 2. do 20. avgusta t. l. Za prostor se je določila dvorana „Mestnega doma“; Zvezno predsedstvo se je naprosilo, da v ta namen stori potrebne korake. Končno se je na tej seji sestavil proračun: s potrebščino 1000 K in s pokritjem 1200 K, tedaj s pričakovanim prebitkom 200 K.

Na naslednjih treh sejah se je premoval program razstave, oziroma se je sestavljala temu programu primerna nabiralna pola, ki se bo razposlala župam, da dobi odsek za razstavo potrebno gradivo.

### Ljubljanska sokolska župa.

„Sokola v Ljubljani“ redni občni zbor se je vršil dne 23. januarja 1914. Udeležilo se ga je 92 članov. Starosta br. dr. V. Murnik v svojem nagovoru poudarja pomembnost preteklega leta za društvo; praznovalo je slavje petdesetletnega svojega obstoja na način, o katerem upa, da je okreplil ne samo njegov ugled, temveč mu tudi utrdil njegovo podlago ter pomnožil dobre pogoje za še uspešnejše delo v prihodnosti. Spominja se nato v gorkih besedah lani umrlih članov bratov: Ivana Adamiča, Ivana Raka, Ljudovika Štriclja, Ivana Suve, Lavoslava Sommerja, Matevža Zadnikarja, profesorja dr. Milana Pajka; iznova se spominja umrlega velezaslužnega bivšega tajnika in podstaroste dr. Josipa Kušarja, čigar zasluge je že na zadnjem izrednem občnem zboru poudarjal podrobneje. Izreka zahvalo narodnemu ženstvu z gospo Franjo dr. Tavčarjevo na čelu za podporo zlasti ob jubileju in za poklonjeni novi prapor ob društveni 50letnici;

klubu slovenskih biciklistov v Ljubljani, ki je ob svoji razdružitvi večino svojega imetja podaril društvu; naprednemu časopisju, ki je bilo društvu ob vsaki priliki na razpolago in v pomoč, ter vsem, ki so kakorkoli društvu bili v podporo.

Iz poročila tajnika br. Alb. Poženela je razvidno, da je štelo društvo lani 5 še živečih častnih članov, 407 rednih članov in 30 rednih članic. Gojenk je bilo 52. Ob petdesetletnici je pristopilo društvu 10 ustanovnih članov: bratje dr. Viktor Murnik, dr. Karel Triller, dr. Alojzij Kokalj, dr. Fran Windischer, dr. Fran Novak, dr. Konrad Vodušek, dr. Janko Rupnik, dr. Jernej Demšar, stavbni svetnik Jan Duffé in Rajko Arce. Vsega članstva je bilo tedaj 452. Jezdni odsek je štel 39 članov, in sicer 21 društvenih in 18 članov drugih sokolskih društev, ki prispevajo društvu le po 2 K na leto.

Poročilo se spominja nato že po bratu starosti omenjenih rajnih članov ter prehaja potem k društvenim prireditvam in nastopom v preteklem letu.

Dne 4. februarja smo priredili običajno maškara do z imenom „Jubilejna maškara“; dosegla je jako lep moralen in gmoten uspeh. Druga večja prireditve je bila kresna veselica dne 22. junija; zaradi mokrotnega vremena se je morala z vrta premestiti v Narodni dom. Bila je dobro obiskana in zaznamovati imamo tudi gmoten uspeh. Nadaljnji prireditvi društva sta bili Miklavžev večer dne 5. decembra in Silvestrov večer dne 31. decembra. Na obeh večerih je bila dvorana polna. Ako se upošteva, da so se ista dva večera vršile v mestu na več krajih slične prireditve, se mora z veseljem konstatirati, da še niso premisle simpatije meščanstva do ljubljanskega Sokola, da napredno meščanstvo upošteva naše društvo in ga tudi rado podpira. — Ker se l. 1913. vsled prepovedi c. kr. vlade ni vršil vsesokolski zlet, se je obhajalo slavje 50 letnega obstoja našega društva na zelo slovesen način v soboto dne 11. in v nedeljo 12. oktobra. Podroben opis je objavil „Slovenski

Sokol\* v lanskí 10. številki. V obeh dneh slavja moremo zaznamovati sijajen moralen kakor tudi gmoten uspeh. Javna telovadba se je morala na željo občinstva ponoviti 19. oktobra. Poročilo navaja nato naslednje izlete in nastope: peš izlet v Dolnice 1. junija, polet naših vrlih telovadcev in telovadk v Kamnik pri Preserju dne 30. avgusta; pri župnem zletu na Vrhniki dne 7. septembra je društvo sodelovalo uspešno. Na željo srbskega Sokola v Zagrebu je društvo z nekaterimi telovadci in telovadkami priredilo v Zagrebu dne 7. decembra javno telovadbo v telovadnici srbskega Sokola s sijajnim uspehom. V deputacijah so bili naši bratje pri javni telovadbi v Logatcu, pri župnem zletu Idrijske župe v Postojni, pri tržaškem župnem zletu na Opčinah, pri goriškem župnem zletu v Podgori in pri razvitju zastave tržiškega Sokola. V manjših oddelkih so sodelovali naši telovadci pri javni telovadbi Sokola na Viču in odseka v Notranjih Goricah.

Med letom je bilo 23 odborovih sej, 1 izreden občni zbor dne 31. julija (volitve za Zvezo) in za jubileja slavno stno zborovanje. Odbor je sklenil, da se je dirkališču postavila nova ograja, kar nas stane lepo vsoto. Klub slovenskih biciklistov v Ljubljani nam je za svoje razdružitve podaril glavni del premoženja. Poslala se mu je iskrena zahvala. Pripomniti moram, da so nam Žensko telovadno društvo v Ljubljani in častite narodne dame vedno rade pomagale ob raznih prilikah. Omenim naj le njih požrtvovalno sodelovanje za našega jubileja. Prisrčna zahvala bodi izrečena tudi sestram in bratom zunaj odbora, sestram in bratom, ki so pomagali društvu vsekdar požrtvovalno, zlasti v jubilejnih dneh. Poročilo tajnikovo se je odobrilo.

Nato sledi poročilo blagajnika br. P. Skaleta: Kljub velikim stroškom, ki jih je imelo društvo v preteklem letu posebno s popravo dirkališča, je ostalo v društveni blagajnici

čistega preostanka K 1796.96. Dohodkov je bilo K 15.015.74 (med njimi: članarina K 5191.—, veselice K 3963.96, petdesetletnica K 5172.88, preostanek lanskega leta K 349.30); stroškov pa K 13.218.78. Večji troški so bili: najemnina Narodnemu domu K 1792.—, kurjava in razsvetljava K 1146.32, veselice K 3367.69, petdesetletnica K 3056.95, poprava ograje (prvi obrok) K 1227.24, najemnina za dirkališče K 200.—, telovadno orodje K 394.38, oskrbnica K 1040.— Tudi rezervni sklad se je pomnožil in je narastel na K 4484.—; naložen je v mestni hranilnici.

Br. Fink kot preglednik računov izjavi, da sta z bratom Barletom pregledala vse knjige in račune ter našla vse v popolnem redu, in predlaga, da se da br. blagajniku in odboru absolutorij. Sprejeto.

Proračun, ki ga je nato podal br. blagajnik, izkazuje dohodkov K 9308.— (članarina K 4800.—, veselice in drugo K 4508.—), stroškov pa K 8552.— (najemnina K 1792.—, kurjava in razsvetljava K 1400.—, veselice K 3000.—, drugo K 1760), torej preostanka K 756.—. Proračun se odobri. Br. starosta izreka br. blagajniku toplo zahvalo za njegov trud.

Bratu Dolencu v Stari Loki izrazi br. starosta iskreno zahvalo za podarjeni les za ograjo dirkališča.

Br. Leon Franke je poročal o stavbnem skladu. Dohodkov je bilo l. 1913: rednih prispevkov (24 članov in 1 članice): 295 K; iz nabiralnikov in doneski ob raznih prilikah 181 K 66 v; različna darila, zbirke i. dr. 188 K 96 v; obresti naložene glavnice 446 K 87 v, skupaj 1112 K 49 v, Troškov je bilo 12 K 10 v (za diplome in tri realizirane vložne knjizice). Sklad se je torej l. 1913 pomnožil za 1100 K 39 v ter je znašal konec lanskega leta 9699 K 33 v. Poročevalec pozivlja k pridnemu nadaljnjemu nabiranju. Poročilo se odobri in br. Franketu izreče zahvala za njegov trud. (Konec prih.)

## Književnost.

**Sbornik Sokolský na rok 1914.** Izdal A. V. Prag v Kolínu l. 1914. Letnik XXXI., cena 1 K (s pošto 10 v več). Za običajnim koledarskim in gospodarskim delom sledi strokovni del, ki obsega raznovrstne članke sokolske vsebine. Na prvem mestu je uvrščen spominski članek A. Domorazka „Oetz 1884“; pridejana mu je krasna slika obrežja reke Ache. Slede članki: Kavalir „Dr. B. Chrzanowski, starosta poljske sokol. zveze v Nemčiji“; —ks— „Fr. Zeleny, starosta Moravsko-sleške župe“; —ez. „Dr. R. Nedbal“; A. V. Prag „30letnica naših žup“; —nok. „Sokolstvo v l. 1913.“; ák. „Je tělocvik jedinou a bezpečnou zárukou zdraví národa?“. V. Pexa piše o udeležbi Sokolov na zborovanju čeških prirodopiscev in zdravnikov; Spominski sokolski in telovadni dnevi; Vsesokolski zleti; Podelitev bronaste kolajne Č. O. S.; Slovanski sokolski časopisi; Sokolski tel. učitelji na Ruskem in v Srbiji; „Vodnik po Pragi“ zaključuje strokovni del. Statistični del obsega v pričujočem letniku samo podatke o Zvezi Slovanskega Sokolstva in o Češki Obci Sokolski. Zaradi tiskarskega gibanja, ki je tudi povzročilo zakasnitev Sbornika, je žal moral izostati pregled o drugih slovanskih sokolskih in inorodnih telov. organizacijah. Toda izredno skrbni urednik obeta ta del, ki se bo tiskal za se, vsem odjemalcem Sbornika, kakor hitro nastanejo zopet po tiskarnah redne razmere. Sbornik Sokolský z njegovo mnogolično in poučno vsebino

priporočamo vsem sokolskim krogom prav toplo. Naj ne bi manjkal v nobeni sokolski knjižnici!

—c.

**Ročenka dorostu sokolského za rok 1914.** Ročník IV. Uredil R. V. Novák, izšla kot posebna priloga „Sokolských besed“. Tisk Em. Stivina v Pragi. Z veseljem pozdravim vsako leto ta prevažni zbornik češkega sokolskega naraščaja, zbornik, ličen po opremi, bogat po obsegu in po vsebini. Skrbna razvrstitev primerne gradiva izdaja spretno roko urednika, ki je tudi to pot preskrbel svojemu ljubljenu naraščaju zanesljivega vodnika skozi l. 1914. Za običajnim koledarskim delom sledi zgodovinski koledarski pregled vseh važnejših sokolskih dogodkov. Strokovni del se pričinja s krasnim dr. M. Tyrševim člankom „V novem letu“, nato se vrste ti članki: B. Kafka „Osnutek Tyrševega in Fügnerjevega spomenika“; J. Pelikan „Uvod do sokolskega telovadnega nazivoslovja“; V. Sokol-Borský „Husitska kronika“ (članek je izšel tudi v posebnem ponatisku); Pn. „Na polu“; H. Spomenik Jana Husa; dr. Fr. Tichy „Vajencem“; A. K. „V telovadnici in za telovadnico“; Sokol-Junak „Kako sem taboril“; A. K. „Prijateljstvo“; A. Benda „O borenju“; J. Müller „Dva sokolska spomina“; R. V. Novák „Sokolski naraščaj v l. 1913“. — Vsem priporočamo ročenko kar najtopleje. Izvod stane 60 (po pošti 70) vinarjev. Naroča se z naslovom: R. V. Novák, redaktor „Sokolských besed“, Praga Smichov, Vitavska ul. 728.



## Sokolski umetniški predmeti.

Doprsni kipi Fügnerja in Tyrša (35 cm visoki 1 par 4 K;  
72 cm visoki 1 par 24 K).

Fügnerjeve in Tyrševe plakete, medajloni i dr.

**Vzorne telovadne obleke  
in sokolski kroji.**

**Strokovni sokolski zavod**

# Miloslav Zach

**Praga, Žitna ulica 40.**



Vzorni sokolski kroj.

### Zastopniki:

- v Ljubljani: M. Drenik, Kongresni trg;  
Janko Češnik, Lingarjeva ul.;  
P. Magdič, Fran Jožefova c.;
- v Gorici: Ivančič in Kurinčič;
- v Trstu: Križmančič in Breščak;
- v Novem mestu: V. Durini;
- v Kranju: Ferd. Sajovic;
- v Šoštanju: Senica in Pilih.

Načrti brezplačno in franko.

# Jakob Oražem v Ribnici

(Kranjsko)

priporoča br. sokolskim društvom

## telovadno orodje

lastnega izdelka in najmodernejše konstrukcije.

Svoji k svojim!

Svoji k svojim!

Načrti brezplačno in franko.

# Slovenskega Sokola

letniki 1904 (izvemši razprodane št. 2), 1905,  
1906, 1907, 1908, 1909, 1910, 1911, 1912  
in 1913

so v zalogi pri

upravnistvu „Slovenskega Sokola“.

Cena vsakemu letniku 3 krone.

Naročila se izvršijo pa le proti plačilu naprej.

Ljubljanski Sokol je izdal:

„Redovne vaje“ v členu in četi, v zboru in praporu. — Cena  
1 krono 80 vinarjev (s pošto 10 vinarjev več).

„Sokolska vzgoja“ in „Nauk o nagovoru“

(Predavanja v vaditeljskem tečaju Češke sokolske zveze leta 1908.)

Cena 80 vinarjev, (s pošto 5 vinarjev več).

„Miroslav Tyrš“. (Kratek opis njegovega življenja in delovanja.)  
Cena 80 vinarjev (s pošto 5 vinarjev več).

Te knjige so vsakemu Sokolu neogibno potrebne.

Knjige pošilja proti naprejšnjemu plačilu ljubljanski Sokol, dobiti pa jih je tudi v „Narodni knjigarni“ in v Schwentnerjevi knjigarni v Ljubljani.