

SLOVENSKI SOKOL.

GLASILO SLOVENSKE SOKOLSKE ZVEZE.

ŠTEV. 1.

V LJUBLJANI, 25. JANUARJA 1910.

LETO VII.

Združimo se!

Slovenski sokolski organizaciji vzraščajo novi važni organi, župe sokolske. Nekatere so se že ustanovile, druge se osnujejo v najkrajšem času. Ne bo odveč, če ob tej priliki opozorimo na splošno razmerje in splošne dolžnosti društev do žup in žup do zveze. Menimo, da tega ne moremo bolje storiti nego z lepim člankom „Združimo se!“, ki ga je spisal znani češki sokolski pisatelj K. Vaníček in uvrstil med svoje „Sokolské epištoly“. Prevod je dosloven, bratom Sokolom ne bo težko povzeti mu bistva, veljavnega tudi za nas:

„Ostanite v meni in jaz v vas!
Kakor mladika ne more sama
od sebe roditi sadu, če ne
ostane na trti, tako tudi vi ne,
če ne ostanete v meni. Jaz
sem trta, vi mladike.“

Jan. 15.

„Združimo se!“ Po tem geslu je genijalni Tyrš neumorno deloval za združitev sokolskih društev v eno mogočno celoto, ki ji je s svojim pronikavim duhom postavil trden temelj. Žalibog mu ni bilo usojeno, učakati izgotovljenega dela, nekoliko mesecev po njegovi tragični smrti so se ustanovile prve sokolske župe . . . Danes pa stoji tu mogočno deblo „České Obce Sokolské“, iz katerega rastejo silne veje žup in iz teh bujne mladike sokolskih društev, ki so se drage volje pripojile velikemu telesu. Veselo poganja neprestano nove in nove veje in silni vrh se zgoščuje divno, a v mejni grofiji se sveže deblo „Obce Moravsko-Slezské“ ojačuje dan za dnevom ter raste v veselje Sokolstva, v izpodbudo bodrega ljudstva prijazne Morave k čvrstemu in samozavestnemu življenju. Ne bojimo se, da sta tu dve debli, obe sta slovanski lipi, in nobena umetnost ne izpremeni nobenega izmed njiju v krhki topol ali v zgrbljeno vrbo. In ako bi se tudi našel tu kozel-vrtnar (kakor se ne bo), to

se mu ne posreči. In potem, ko pride čas,*) se spojita mogočna vrhova v eno celoto, razprostrajoč prijeten hlad po zemlji, osehli od žgaline tujega sovraštva, šireč zdravo vonjavo tem krepkeje, čim trdovratneje se zaganja vihra protivstva v košate vrhove.

Šele ko so se združila raztresena društva, je nastala doba pravega razcveta Sokolstva, stoprav po organizaciji žup se je v pravi luči pokazala javnosti važnost telesne vzgoje, stoprav s Č. O. S. smo stopili pred sod narodov, ki dotlej o nas niso imeli bodisi sploh ne prav nobenega pojma, ali pa mnenje, otrovano z lažjo in kleveto dobrih naših „prijateljev“.

Čujejo se seveda glasovi, ki vam naravnost stavijo vprašanje: „Kaj pa imamo pravzaprav od cele te župe in od Č. O. S.? Nič, kvečjemu da plačujemo, da se kar šibimo.“ Toda taki glasovi so le dokaz, da tam, od koder prihajajo, ne razumejo važnosti združitve niti pičice. Tako vprašanje si odgovarja pač samo sebi. Le nevednež ali zlovoljnež ne more ali noče spoznati razcveta Sokolstva v zadnjih letih, veselega razvoja, slovečega poglavitno na celotni organizaciji. Ali čuda, podobno tarnanje prihaja pogostoma od ljudi, ki ničesar ne delajo in, videč siromašnost lastnega društva, le po babje stokajo in javkajo. Naravno je to, kajti kdor s Sokolstvom čuti, kdor njegovo napredovanje opazuje, kdor se sam po možnosti poprijemlje skupnega dela, resnično, temu ne bo žal za belič, ki ga društvo za vsakega svojega člana plačuje župi in zvezi za skupne naloge.

Saj je naravnost nečastno, očitati prispevek, ki je itak skrčen na najmanjšo mero, ravno tako kakor je sramotno, s plačilom ostajati na dolgu. Kaj moremo pričakovati od društva, ki niti tega ne izpolni, k čemur se je, vstopivši v župo, pro-

*) Svoj čas je imelo moravsko-šlesko Sokolstvo samostojno zvezo. Dandanes je že združeno vse češko Sokolstvo v eno samo zvezo: Česko Obec Sokolsko.

stovoljno zavezalo? Kako se je mogoče obračati do njega ob večjih skupnih podjetjih? In kaj naj rečemo šele onim, hvala Bogu, redkim društvom izven župne zveze, ki so gluha na sleherne mi-gljaje. So živa, toda kako siromašno je to življenje, kakšen ostrašujoč zgled to sebičnosti! Kakor bi se sama vrgla v prokletstvo životarjenja, nezmožna pošteno živeti in ne hoteča umreti radi sramote pred svetom! Imam tu v mislih staro, nekdanj cvetoče in silno društvo, ki se je odcepilo iz gole samoljubnosti svojih činovnikov od svoje župe — kako je danes ž njim? Zapuščeno dremlje v samoti — mladika je odpadla od svoje veje in s tem odločena od debla vene in usiha . . . Ali se v onem društvu najde še za časa mož, ki poreže osušene okrške in že usihajočo vejico vcepi nazaj na svežo vejo sokolskega debla?*)

Izločimo izmed sebe vsako sebičnost, pomagajmo nravno in gmotno slabšim društvom, kolikor zadoščajo moči. Nihče ne zahteva, da bi v tem krasnem stremljenju krvaveli, kajti s čim bi prospevalo društvo, ki bi se žrtvovalo za drugo? Vendar pa v vsakem močnejšem društvu preostaja kakšna desetica, ki jo je, ko je društvo poskrbelo že za vse svoje lastne namene, mogoče položiti na žrtvenik. Toda še krepkeje pomorete slabim društvom, ako se dejansko udeležujete njih

javnih telovadb, njih slavnosti; ne pustite, da bi se borila osamljena. Ne zabite osobito ne društev na jezikovni meji in na ponemčenem ozemlju! V te veje se najbolj zaganja vihra ledene mržnje sovražnikov, njim pobije toča nemilosti največ listov. To so naše sprednje straže, te žrtvovati bi bilo nečastno!

Župne vezi ne rahljajte na noben način. Če se tualitam ne zgodi po vašem, ne smatrajte tega takoj za povod pasivne opozicije. Saj ni mogoče vsakemu ustreči v vsem, in če se vas je kdo dotaknil z ostrejšo kritiko, pomislite, da je boljši oni, ki vam odkrito pove resnico, nego oni, ki spredaj liže, zadaj striže. Resnico govori modri Salomon: „Boljši udarci prijatelja nego pa prijetno poljubovanje sovražnika“, in zopet: „Kdor se svojemu prijatelju prilizuje, nastavlja zanke njegovim nogam“. In saj se da vse pojasniti, vse poravnati, dokler strast še ni zastrupila te ali one strani, ali celo obeh! Imejmo vedno v mislih veliki svoj cilj in radi njega pogoltnimo raje trpke opomnje, nego da bi stvar oškodili. Ne vlačimo zlasti ne osebnih zadev tja, kjer gre edino in samo za sokolsko stvar.

In isti red naj vlada v razmerju žup do sokolske zveze, pa bode dobro. Na zdar!

mi + vi

Miroslav Tyrš.

(Po raznih virih**) priredil — c)

Tyrš — ime, ki ga izgovarja sleherni Sokol s posebnim spoštovanjem, ki je nesmrtno v zgodovini Sokolstva. Ime velikega moža, ki je bil ustanovitelj, učitelj in vodnik Sokolstva, v katerem naj bi se človeške kreposti, narodna zavest in zmožnost samoobrambe med celokupnim slovanskim plemenom gojile in dosegle višek popolnosti.

Tyršev pomen raste od dne do dne tako, kakor se vedno bolj in bolj ukoreninja in poglablja sokolska misel med slovanskim življenjem. Ideja, ki je imela v začetku neznatno peščico plamtečih bojnikov in vnetih zagovornikov, širši javnosti, pa tudi izobraženim krogom neznanih, postaja polagoma dragocen biser žilavega slovanskega plemena — pripoznava se znamenitost

sokolske narodne vzgoje, pripoznava Sokolstva cilj kot edino pravi cilj v dosegu lepše bodočnosti.

Miroslav Tyrš je bil rojen 17. septembra leta 1832. v Děčinu nad Labo. Oče njegov, mož bistro glave in resnega značaja, je bil zdravnik in je kmalu umrl (1837). Tyrševa mati, rojena Kirschbaumova, je bila vzesenega duha, toda nekoliko ekscentričnega značaja. Imela je samo dvoje otrok, Miroslava in hčerko, ki je umrla v nežni mladosti.

Po smrti svojega soproga se je preselila mati z Miroslavom k svojem bratu v Vrutice. In ko je tudi ona dve leti potem umrla, je moral prevzeti stric skrb za sedemletnega Miroslava, ki so mu mlada leta potekla v srečnih razmerah otroka na deželi. Kaj pa je za otroka prijetnejše,

*) Seveda pri nas še ni v tem odstavku orisanih pojavov. Da bi jih nikdar ne bilo, v to naj pomorejo svarilne besede izkušenege češkega sokolskega delavca! Op. prel.

**) Držal sem se predvsem tesno dela „Miroslav Tyrš“, stručný nástin života a působení jeho, vydáno péči Pražské těl. jednoty „Sokol“, 1884; poleg tega sem se pa tudi oziral na tozadevne članke v češkem „Sokolu“ in „Věstniku Sokolském.,

zdravejše in učinkljivejše nego dežela s svežim zrakom, z bujnopisanimi lokami, senčnatimi gozdovi in zelenimi pašniki, z žuborečimi potoki in z mahovitimi skalami? Kaj je razkosnejše za živahnega dečka, nego da se more prosto gibati po teh prostranih logih, obdan s tisočnimi naravnimi krasotami?

Dan za dnevom je hodil, kos kruha v žepu, v vaško šolo v Vtelni, ki je bila oddaljena pol-drugo uro od Vrutic. Na potu so mu delali družbo vaški otroci, s katerimi je vedno prijateljsko občeval. Pozneje se je njegov stric preselil v Stranov. V novem bivališču je prevzel poučevanje mladega Miroslava ondotni župnik. Toda učenje mu ni delalo mnogo skrbi. Bolj kakor šolski predmeti so zanimale dečka različne narodne pravljice o duhovih, zmajih, škrtih itd., ki mu jih je pripovedovala družinčad.

Naposled je prišel čas resnega učenja v Pragi, kjer je najprej hodil v tretji razred župne šole pri Maltezih na Mali strani, nato pa vstopil v malostranko gimnazijo. V tem času mu je umrl njegov stric in njegov novi varuh je postal drugi stric Anton Kirschbaum. Na gimnaziji se je kmalu povzpел skoro nad vse součence, bil je vedno med najprvimi. Ker pa sta se tedaj na gimnaziji poučevali skoraj samo le latinščina in grščina, je preostajalo nadarjenemu dečku dovolj časa za odpočitek in za mladinske igre, ki so mu utrjevale telesne moči in vadile njegovo gibčnost. Takrat se še namreč niso gojile igre in telovadba na srednjih šolah toliko kakor dandanes. Dijaki so sami prirejali igre in si tako krepili zdravje.

Mladega Tyrša so klasični jeziki tako zanimali, da je že v četrti šoli precej dobro govoril latinsko in grško. Ko je prišel v peti gimnazijski razred, se je jel sramovati iger in se je še bolj zakopal v knjige. Zato je vzrastel v mladeniča ozkih ramen in pleč ter slabotnega zdravja.

Toda poguma mu ni nedostajalo nikdar! V burnem letu 1848. je bil Tyrš član dijaške le-

gije in z dolgo puško, skoro večjo, nego je bil sam, je hodil po mestu in po barikadah. Nekoč mu je celo svinčenka iz grenadirske puške prevrtala čepico na glavi, na kar je bil nemalo ponosen.

Ko je nastala na malostranski gimnaziji nemška reakcija, je prestopil Tyrš z najgorečnejšimi češkimi sošolci v osmi razred staromestne gimnazije. Tyrš je prvi zahteval, da mu dopuste delati zrelostni izpit v češkem jeziku. Dovolilo se mu je to in napravil je maturo z znamenitim uspehom. Toda vsled velikega učenja je njegovo telo močno trpelo. Hudo je zbolel.

Že kot gimnazijca so ga stari Grki nad vse zanimali. Njih spisi so vzbudili v mladeniču ne le ljubezen do domovine in svobode, ampak tudi do telovadbe. Krasne in močate postave grške antike z mogočno razvitimi mišicami, s plemenitimi potezami, somernimi udi, z vitko rastjo so na Miroslava tako vplivale, da se je pričel sramovati lastne slabosti, in ko mu je razumen zdravnik po hudi bolezní, ki ga je napadla po maturi, nasvetoval, naj v popolno okrevanje začne pridno telovaditi, se je Tyrš z vso svojo nenavadno energijo in vztrajnostjo lotil telovadbe.

Na univerzi je bil Tyrš najprej kratek čas vpisan na pravniški fakulteti, kmalu pa je prestopil na filozofsko, kjer se je poglobitno bavil z naravoslovnimi vedami, fiziko, kemijo, anatomijo itd. Razen tega pa je s posebnim veseljem študiral filozofijo in estetiko.

Odločujoč vpliv na Tyrševo znanstveno smer je imel v Prago došli vseučilišni profesor Zimmermann. Po prvem svojem predavanju je sloviti ta estetik našel na katedri rokopis, obsegajoč mnogotere ugovore proti njegovim nazorom. Zimmermann je rokopis vzel s seboj in takoj pri drugem predavanju naznanil slušateljem, da je bila kritika njegovega prvega predavanja tako bistroumno in logično spisana, da želi osebno poznati pisatelja. Tu se mu je predstavil Tyrš kot avtor in Zimmermann ga je sprejel prav prijateljsko.

(Dalje prih.)



Orodne vaje.

Pod naslovom „O soustavě sokolské, předneseno v kursu cvičitelském Č. O. S.“ so izdali predavatelji v vaditeljskem tečaju České Obce Sokolské l. 1908. svoja predavanja o sokolskem vadbenem sestavu. V predgovoru pravijo, da delo razlaga in razpravlja veljavno teorijo, izpuščajoč panoge, izdane že v tisku, in izogibajoč se razlikam od stare teorije tudi tam, kjer bi praktični oziri dejanstveno govorili zanje; delo da ne ustvarja novega, temveč da ob-

stoječe popisuje in razjasnjuje; tudi da ni enotno delo, številnost avtorjev pojasnjuje torej tudi različnost načina obdelave posameznih panog.

Ta predavanja torej podajajo na Češkem sedaj veljavno teorijo. Odločili smo se zategadelj, da iz njih prevedemo razlago orodnih vaj, zakaj nujna potreba je, da dobe naši vaditelji čimprej ta del sokolskega vadbenega sestava, zlasti pa drugi razred te stroke: vaje na orodju.

Prevod bo kar najbolj mogoče dosloven. Na nekatera tudi že pri nas razmotrivana razporna vprašanja opozorimo pod črto.

I. del.

1. razred. Vaje z orodjem.

1. Vaje z malimi ročki do 2 kg v eno roko. Prisljanajo se popolnoma k prostim vajam, ki ž njimi dobivajo značaj moči. To so torej otežene proste vaje vsled obtežitve rok. Vse proste vaje se dajo izvajati z ročki, zlasti radi rabimo drže. — Da dobiš moč in vztrajnost, so te vaje dobre. Kar se tiče dosege ličnosti in mehke prožnosti gibov, pa se ne enačijo prostim.

2. Vaje z bremenom. To je upiranje in dviganje ročkov, krogel, vreč, kamenov — palic težkih 10–100 kg.

Vadba rok: Z upogibanjem — napenjanjem, s krčenjem in suvanjem naprej, gor, v stran, v stoji in leži, z držami in predročanju ali odročanju.

Vadba trupa: V pokončni stoji (spetni, razkoračni), v leži ali sedu — se klonimo, sukamo, se dvigamo z bremenom v rokah, napetih, skrčenih na rami, tilniku, prsih.

Vadba nog: Spustimo se z bremenom v čepenje, počep, poklek, klek, ležo, poskakujemo z bremenom, ga prenašamo — držimo ga v roki, v laktih, na prsih, tilniku, križu, hrbtu.

3. Vaje s palicami.

4. Vaje s praporci. So pravzaprav proste vaje, pri katerih jako uporabljamo gibe rok v lokih in krogih in drže rok s spremnimi manjšimi gibi s praporci. — So to priljubljene vaje za mladino.

Razen navedenih vaj z orodjem poznamo še vaje z obročki, dolgimi palicami, z bojnimi bati (buzdovani), s cepi, „femidihy“), kakor smo na V. zletu v Pragi videli, izmed katerih jih je mnogo že borilnega značaja.

5. Metanje (lučanje).

Disk 2 kg.

a) Preprosti met (lučaj) z desno. Izpad z desno nogo nazaj, predgib z levo, istočasno izvedeš mah z roko in ploskoma izpustiš disk.

b) Met s trojnim obratom ($1\frac{1}{2}$ zasuk) iz kvadrata 2·5 m. — Temeljna postava: predkoračna stoji z levo v zadnjem desnem kotu, z levim bokom k prostoru, kamor se meče. — Namer — $\frac{1}{2}$ obrata v desno s hrbtom k dopadališču in istočasno v poklek z levo — zaročiti z diskom. — Met — z zavojastim gibom v diagonali s $1\frac{1}{2}$ zasukanjem v levo z odzivom leve noge in z doskokom na desno in zopet na levo — do zanoženja z desno — pri zasuku disk v odročanju.

c) Met iz kroga s premerom 1·80 m, naličen metu iz kvadrata, obrati se pa izvedejo na mestu.

d) Met v navpični ravnini brez obrata — klasični met. Krogla (5 kg, 10 kg, $7\frac{1}{4}$ kg). Po teži, bodisi lučanje z napeto roko v loku ali sunek v daljino (pri težjih) in to z mesta ali z zaletom. Tudi z obema rokama, nazaj, v višino.

Kocka (kamen) — (10–15–20 kg) s sunkom z mesta ali z zaletom. Tudi z obema rokama in nazaj.

Kopje — 1 kg težko — na kratko oddaljenost (10–15 m), raven met v tarčo, na večjo oddaljenost v loku.

*) Husitsko orožje na način cepov. Op. prel.

***) Izvirnik ima: čelne čili pobok = čelna (glede na telovadca) ali ob bok (namreč orodja, bočki).

****) Izvirnik ima: bočne čili pokos = bočna (glede na telovadca) ali prečki (glede na orodje). Pri nas rabimo tu „bočno“ in „prečno“ v pomenu, kakor je razložen nad črto.

Lučanje krogle, kocke in kopja v daljino se izvede iz predkoračne stoji z levo (pri lučaju z desno) s prehodom v izpad z desno nazaj in s predgibom v izpad z levo naprej.

Kladivo $7\frac{1}{4}$ kg na kladivišču (ročaju) 1·20 m ali na železni vrvti z očesom. Meče se iz kroga s premerom 2·75 m, z obema ali z eno roko. Pred metom se kladivo suka nad glavo. Poprečni met 30 m, rekord 51·10 m Flanagan. Angleška vaja.

2. razred. Vaje na orodju.

a) Kolečala.

Kratko kolebalo, tudi obroč. Preskoki enonožno ali sonožno, na mestu ali z mesta, korakoma, tekoma, po eden ali po dva telovadca.

Dolgo kolebalo: Pretekanje pod kolebalom (podtekanje) — po eden, v dvojicah, v trojicah. Preskoki — na mestu, enonožno, sonožno, menoma, z obrati, po eden ali po dva telovadca.

Preskok z zaletom — po eden ali po dva telovadca. — Zatekanje v kolebalo in preskoki.

Dve dolgi kolebali, idoči proti sebi: preskoki — po eden telovadec, v dvojicah, z obrati.

b) Skoki.

Razločujemo skoke:

a) proste v ožjem zmislu besede (v daljino, v višino, v višino in daljino),

b) z naskokom ali z naskočne deske (v višino, v daljino, v daljino in višino, v globino in njih sestave),

c) ob palici (v višino, v daljino, v globino in njih sestave),

d) mešane (čez orodje z raznimi meti, pri katerih delujejo tudi roke).

Skok obsega 4 dobe: 1. temeljno postavo, 2. odskok, 3. let, 4. doskok.

Skačemo:

1. z mesta, z naskokom, z zaletom;

2. enonožno, sonožno;

3. naprej (navzpred), v stran, nazaj (navzad);

4. ravno, z obrati ali s spremnicami (rok, nog);

5. neobteženi ali z orodjem (ročki, palicami, torbo);

6. z enim odzivom (običajni skok), z dvema odzivoma (dvoskok), s tremi odzivi (triskok).

Ostalo orodje.

Razločujemo glavno orodje (drog, bradlja, konj, krogi) in stransko (vse ostalo orodje: miza, koza, lestve, plezala, stalke, kolotek (krožilnik), gredi, hodaljke i. t. d.).

Dalje delimo orodje na trdno in gibljivo, enoosno, dvoosno; po višini, doskočno, če ga moremo samo s skokom doseči, dosežno (iz stoji), do ramen, do prsi, do bokov.

Os orodja je mišljena črta skozi sredo orodja v smeri dolžine. Pri drogu je drog sam po sebi os. Pri konju, kozi, mizi, skozi sredo orodnega telesa po dolžini. Pri bradlji in lestvah je mišljena bodisi skozi sredo ali je vsaka lestvina posebej (odtoč dvoosno orodje). Pri krogih je to črta, ki veže na pr. v vesi obe pesti.

Postavitev telovadca k orodju je bočna**, če je ramenska os (telovadca) vzporedna z orodno osjo, ali pa prečna***)

če je ramenska os (telovadca) navpična na os orodja. — Pri dvoosnem orodju, kakor na pr. pri bradlji in lestvah, razločujemo še postavbo *znotraj, zunaj* (poleg bradlje), *na začetku in na koncu*. — *Spredaj* — če je orodje pred nami, in *zadaj*, če je orodje za nami.

Prijem. Na ploskem orodju (koza, konj brez ročajev, miza) je prijem poln ali pa na prstih.

Na lestvinskem (paličastem) orodju:

Na drogu: nadprijem, podprijem, obrnjeni podprijem dvoprijem, in to bodisi polni (palec poleg prstov) ali viličasti (palec proti prstom).

Na bradlji — ako vadimo bočno, enak prijem kakor na drogu. Če pa vadimo prečno v opori: nadprijem (palec naprej) ali obrnjeni nadprijem (mazinec naprej); v vesi prečno se imenuje prijem *znotraj* — *nadprijem* (palec naprej), prijem *zunaj* — *podprijem* (mazinec naprej).

Na lestvi — ako vadimo bočno na lestvinah: isti načini prijemov kakor na drogu; ako vadimo prečno na lestvinah, isti kakor na bradlji. Ako pa vadimo na klinih in glede na os lestve bočno (bočki), imenujemo prijem kakor pri bradlji prečno. Če vadimo na klinih glede na lestve prečno, imenujemo prijem po drogu. — To načelo velja tudi za vsako roko posebej, če se drži ena za lestvino in druga za klin.

Na krogih, na katerih se prijem vedno menjava vsled vrtenja vrvi, ne navajamo posebej prijema. — Iztotako na plezalih in na vrvi, kjer je običajno samo dvoprijem.

Ako ima vsaka roka drugačen prijem — ga imenujemo dvoprijem.

Vadbene vrste na orodju.

Vse vaje na orodju je Tyrš razdelil po sorodnih lastnostih*) na 12 vrst (glavnih) brez ozira na orodje. Na nekaterem orodju je mogoče izvajati vse vadbene vrste (na pr. na drogu, bradlji), nekateremu orodju manjka kakšne vrste (na pr. konju, mizi, kozi, krogom)**).

Vadbene vrste so:

1. Vesa in izmena vese.
2. Opora in izmena opore.
3. Sed in izmena seda.
4. Ročkanje.
5. Kolebanje.
6. Obrati.
7. Vzmiki.
8. Naupori.
9. Premiki.
10. Toči.
11. Meli.
12. Drže.

(Dalje prih.)

Navodila k vajam za tekmo v Celju I. 1910.

(Vaje na orodju.)

Vaje na orodju za tekmo S. S. Z. ob celjskem zletu smo objavili lani v 1. in 2. številki „Vadbenih večerov“. So to le malo izpremenjene vaje, določene za lansko medzletno tekmo Č. O. S. Naslednja navodila so zategadelj skoro do cela posneta navodilom, priobčenim v 5. številki „Vestnika Sokolskega“ za to tekmo češkega Sokolstva.

1. Nižji oddelek.

Drog.

Navodila za tekmovalca:

Sestava 1. Prevlak v predkolebu je treba izvesti hitro iz najvišje točke predkoleba. Pri prevleku smejo sicer nogi skrčiti telovadci, ki ju drugače ne morejo prevleči, toda po prevleku se morata takoj iztegniti. Vzmik zadaj se izvede (v vzporo zadaj) opoginjeno ali uleknjeno, kakor hoče tekmovalci, ne da bi izbera enega ali drugega načina vplivala na znamko. Vzmik spredaj pri predkolebu po premiku je izvesti uleknjeno. Bržko je telo pri predkolebu v vesi pod drogom, mahmemo rezno z nogama naprej in takoj nato krepko uleknemo križ.

Tako dosežemo tudi miren dopad na drog.

Poves (nazaj) do prednosa je izvesti polagoma do iztegnjenih rok, pri čemer se istočasno nogi počasi dvigata.

V prednosu staj nogi v kolenih in v nartih napeti v natančno vodoravnem položaju, torej niti visoko niti nizko.

Prednos je držati 3 pohodne dobe. Pri vzvleku spredaj se dvigneta najprej vedno napeti nogi do droga, pri čemer se roki ne smeta krčiti. Šele ko smo v vznosni vesi, se začnemo z rokama pritezati. Vzvek spredaj se dovrši z lepo

vzpeto vzporo ob uleknjenem križu. Podmet bodi visok in dalek, doskok trden, prožen.

Sestava 2. Iz prednosa z dvoprijemom je dvigniti napeti nogi do droga, potem šele se skrčiti in prevlečeta. Po prevleku se takoj zopet napneta. Vzvek zadaj se izvede počasi. Glavo drži pri tem navzad. Obrat se izvrši šele potem, ko smo v popolni vzpori zadaj. Obrat je možno izvesti na poljubno stran, toda v celi vrsti enako. Po obratu ne obstanemo v vzpori, temveč takoj izvedemo spad nazaj do vznosne vese. Pri premiku v stoji na tleh pazi na odziv z rokama in trden doskok.

Sestava 3. Po vzklopnem nauporu dobro označi lepo vzpeto vzporo, toda ne da bi se v njej ustavljal, ter takoj izvede $\frac{1}{4}$ obrat v vzporo zadaj.

Obrat zopet na poljubno stran, pa v celi vrsti enako. Preprijem pri vzvleku spredaj izvede v trenutku, ko se začne telo prevračati v oporo spredaj. Tudi tu se ni ustavljati. Bržko smo se popolnoma zravnavali v vzpori, gremo takoj dalje v spad v vznosno veso spredaj.

Sestava 4. Toč v opori spredaj nazaj priporočamo izvesti brez dotike. O $\frac{1}{4}$ obratu podmetno omenjamo le, da treba tu krepko suniti navzgor in v ono stran, kamor se obračamo. Leva roka se v trenutku sunka zmerno skrči in napne šele, ko druga roka oprime drog.

Preprijem v nadprijem pri vzklopnem nauporu se mora izvršiti takoj po sunku, ko se je telo vzneslo do zakoleba, in ne šele po dopadu v opori.

Sevek do razovke je izvesti počasi. Telo bodi v popolnoma vodoravnem položaju, niti visoko niti nizko, glava

*) Bistvenih znakov, glej „Slovenski Sokol“ iz 1. 1905: 2., 3. in 4. številko (Sokolski telovadni sestav). Op. prel.

***) Vrste na posameznem orodju bo pozneje razpravljaval II. del. Op. prel.

držana navzad. Noga se skrči kar najbolj k prsim in primakne k iztegnjeni nogi. Drži se 3 pohodne dobe, nato sunemo nogo naprej, jo pripojimo k drugi in telo spustimo do iztegnjene vese in zmernega, neprisiljenega zakoleba ter seskočimo.

Sestava 5. O prednosu glej zgoraj. Pri teznem nauporu soročno se sme zmerno prednožiti in preprijeti.

Vzklopni naupor izvede v vzporo z močno uleknjenim križem ter zamahni obenem z nogama, da dobiš za toč potrebni koleb. Istotako izvede toč v vzporo in v zamah z nogama, da moreš brez presledka izvesti premik. Vzmik zadaj je možno izvesti uleknjeno ali upognjeno, ne da bi imelo to vpliv na znamko.

Navodila za sodnika:

Sestava 1. Ako se tekmovalcu ne posreči takoj prevleči nog in mora vsled tega rabiti za vmik zadaj medkoleb, se znamkuje z ničlo.

Vzmik spredaj pri predkolebu je izvesti uleknjeno. Če se upogne trup, je znižati znamko za izvedbo.

Nezadostna drža v prednosu, položaj nog visok ali nizek, skrčeni roki imajo za nasledek znižanje znamke za izvedbo.

Skrčenje nog sploh in skrčenje rok prej, nego sta nogi dospeli do droga pri vzkletu spredaj, znižuje znamko za izvedbo.

Sestava 2. O prednosu velja isto, kakor pri 1. sestavi.

Sestava 3. Ako tekmovalec pri obratu v vzporo zadaj sklekne v sklek (skrčeno oporo), ali pa se usede, je to močno prekinjenje.

O vzkletu spredaj glej 1. sestavo.

Nezadostno držanje razovke v skleku zadaj znižuje znamko za izvedbo, če pa telovadec razovke sploh ne drži, dobi ničlo.

Sestava 4. Obrat podmetno je možno izvesti na poljubno stran, v celi vrsti pa enako.

Ako telovadec razovke sploh ne drži, dobi ničlo.

Za nepravilni položaj nog in telesa sploh v razovki ter za nezadostno držanje se mu odtrga na znamki. Isto velja, če prepozno izvede prijem pri vzklopki.

Sestava 5. O prednosu glej spredaj. Tezni naupor, izveden menoma, ne soročno, ima za nasledek ničlo.

„Spad nazaj v vzosno veso spredaj — vzklopni naupor — toč v opori spredaj nazaj“ je smatrati za celoto. Vsaka razdelitev v izvedbi znižuje znamko.

(Dalje prih.)

Vestnik slovenskega Sokolstva.

Slovenska sokolska zveza.

Iz odborove seje S. S. Z. dne 9. januarja. Od predsedstva so bili navzoči bratje: dr. Oražen, starosta; dr. Murnik, načelnik; Kajzel, tajnik; Kostnapfel, zapisnikarja namestnik. Svojo odsotnost sta opravičila: dr. Rybář, I. podstarosta, in Bukovnik, zapisnikar. Pri seji so bila zastopana sledeča društva: Bled, Celje, Domžale, Gorica, Hrastnik, Idrija, Javornik, Ljubljana, Maribor, Mokronog, Novo mesto, Ptuj, Šiška, Trbovlje, Trebnje, Vič, Vrhnika, Žiri in župa Sokol I. v Ljubljani. Svojo odsotnost je opravičilo bratsko društvo v Kostanjevici. — Predsedoval je izpočetka br. dr. Oražen, pozneje, ker je bil le-ta zadržan, br. dr. V. Murnik. — Brat dr. Oražen je otvoril sejo ter predlagal, da sprejme odbor novoustanovljena sokolska društva, ki so prijavila vstop v zvezo, in sicer: Sokol v Cerknici, Koboridu, Plavéh-Desklah, Spodnji Idriji in Št. Lenartu. Sprejeto. Dnevnega reda edina, toda važna točka je bila: zlet v Celju. Na zadnjem občnem zboru S. S. Z. je predlagal br. Smertnik v imenu celjskega Sokola, naj priredi zveza zlet v Celju in naj prevzame vso odgovornost. Sklenilo se je tedaj, naj o tej zadevi razmišljajo odbori posameznih društev ter tudi o tem, koliko bi prispevali v pokritje eventualnega deficita, ako zlet priredi zveza; zadeva pa naj se odloči v odborovi seji S. S. Z., ki naj bo v kar najkrajšem času. Seja je bila sklicana v ta namen na 9. t. m. Društva so prijavila odboru glede zleta v Celje najrazličnejša mnenja in odbor je sklenil po živahni in dolgotrajni debati, ki se je udeležila večina navzočih, naslednje: Predsedstvo S. S. Z. naj vpraša nemudoma posamezna štajerska društva in ona društva, ki pripadajo celjski župi, ali prirede sama zlet pod naslednjimi pogoji: 1. da se izpremeni naslov zleta v celjski zlet; 2. proračun naj se zniža na **K 10.000**; 3. finančno stran prevzamejo bratska štajerska društva

in tista društva, ki pripadajo celjski župi; 4. zveza prevzame samo tehnično vodstvo na zletu; 5. ako bi se prepovedal zlet ali ako bi bilo slabo vreme, priskočijo vsa sokolska društva na pomoč v pokritje deficita. Odgovoriti je predsedstvu S. S. Z. do 1. februarja t. l.

—t.—

Župe in društva.

Primorska sokolska župa se je ustanovila ob navzočnosti nad 50 delegatov vseh primorskih sokolskih društev dne 14. novembra 1909. Za starosta je bil izvoljen brat dr. Josip Leupušček (Gorica), za I. podstarosta br. dr. Gustav Gregorin (Trst), za II. podstarosta brat Josip Mozetič (Prvačina), za načelnika brat Ljudevit Kranjc (Gorica), za tajnika br. Andrej Podgornik (Gorica), za blagajnika brat Edmund Konjedic (Plave-Deskle), za pregledovalce računov bratje Josip Zavadlav (Štandrež), Virgilij Toplihar (Črniče) in Anton Faganeli (Miren). V izobraževalni odsek so bili izvoljeni bratje dr. Puc, dr. Podgornik (Gorica), dr. Irgolič, dr. Rekar (Trst) in Artur Lokar (Ajdoščina). Župni zlet se bo vršil leta 1910. v Gorici. V župi so naslednja društva: Ajdoščina, Deskle-Plave, Gorica, Črniče, Miren, Prvačina, Koborid, Štandrež, Solkan, Trst in Vrdelja.

Vaditeljski zbor Primorske sokolske župe je imel dne 12. decembra 1909 svojo prvo sejo ob navzočnosti 20 bratov. Za podnačelnika sta bila izvoljena brata Rudolf Brajnik (Ajdoščina) in Vladimir Dekleva (Trst), za zapisnikarja pa brat Bruno Saunig (Gorica). Društva so se porazdelila v 4 okrožja. I. okrožje: Ajdoščina, Črniče in Selo; II. okrožje: Gorica, Štandrež, Solkan, Števerjan, Deskle, Koborid in Grgar; III. okrožje: Miren, Bilje, Prvačina in

Volčja draga; IV. okrožje: Trst, Vrdelja, Barkovlje, Opčina in Rojan. Za I. okrožje je bil izvoljen za načelnika br. Rudolf Brajnik (Ajdoščina), za podnačelnika br. Janko Pignatari (Črniče). II. okrožje: načelnik brat Ljudevit Kranjc (Gorica), podnačelnik brat Josip Fon (Solkan); III. okrožje: načelnik brat Benedikt Pelikan (Miren), podnačelnik brat Hinko Furlani (Prvačina) in IV. okrožje: načelnik brat Vladimir Dekleva (Trst), podnačelnik brat Fran Irgolič (Trst). Za nadzornika je bil izvoljen za I. okrožje brat Josip Fon, za drugo okrožje brat Alojzij Bašin, za III. okrožje brat Bruno Saunig in za IV. okrožje brat Janko Šavnik. Za tekmovalne sodnike so bili izvoljeni bratje Ljudevit Kranjc, dr. Janko Šavnik, Vladimir Dekleva, dr. Fran Irgolič in Rudolf Brajnik. Določile so se vaje za I. zlet P. S. Ž. leta 1910. Z ozirom na veliko število novih društev se je sklenilo, sestaviti za ta društva lahke tekmovalne vaje, takozvani začetniški oddelek. Boljši tekmovalci bodo morali tekmovati edino le z vajami, določenimi za celjski zlet. Da bodo vsa društva enotno vodila seznam o telovadnem obisku v svojih telovadnicah, se je sklenilo izdati tiskane statistične zapisnike.

Sokol v Gorici je imel v navzočnosti 51 bratov svoj redni letni občni zbor dne 4. januarja t. l. Iz poročil funkcionarjev je bilo razvidno, da je lanski odbor vestno izpolnjeval poverjeno mu nalogo. Za starosta je bil izvoljen brat dr. Josip Leupušček, za podstarosta br. dr. Dinko Puc in za načelnika brat Ljudevit Kranjc, za odbornike bratje Alojzij Bašin, Bruno Saunig, Avrelj Bisail, Andrej Podgornik, Josip Malik in Fran Žbona. Tajniške posle je prevzel brat Žbona, blagajniške pa brat Podgornik. Za odborniška namestnika sta bila izvoljena br. Josip Ivančič in Fran Bratuž, za pregledovalca računov br. dr. Karel Podgornik in Karel Cigoj, za praporščaka brat Nikolaj Jug, njega namestnik br. Josip Žbogar. Društveno imetje znaša 1144 K, sklad za zlet v Celje 206 K 98 h ter sklad za lastni dom 205 K. Oba zadnja zneska so nabrali telovadci med seboj v letu 1909.

Sokol v Štandrežu si je izvolil za leto 1910. na rednem občnem zboru dne 6. januarja t. l. sledeči odbor: starosta: Andrej Zavadlav, podstarosta: Izidor Nanut, načelnik: Josip Rijavec, odborniki: Alojzij Pavletič, Josip Kuzmin, Ivan Boštjančič ml., Vladimir Furlani, Anton Kurmin, Ivan Pavlin in Josip Marušič, odborniški namestniki: Henrik Furlan, Alojzij Cingerli in Josip Pelicon, pregledovalca računov: Anton Nanut in Ivan Boštjančič st. Društveno imetje znaša 184 K 62 h.

Sokola v Ajdoščini redni letni občni zbor se je vršil dne 16. januarja t. l. v navzočnosti 40 bratov, t. j. 80% vseh članov. Poročila društvenih funkcionarjev so se v celoti odobrila ter se je izvolil sledeči odbor: starosta: brat Artur Lokar, podstarosta: brat Stanko Logar, načelnik: brat Rudolf Brajnik, tajnik: brat Avgust Slana, blagajnik: br. Vladko Dolenc, orodjar: brat Marij Bras, odborniki: bratje Štipko Štekar, Slavoj Sterle in Avgust Likan,

odborniška namestnika br. Franc Poniž in Josip Fajgelj, pregledovalca računov: br. Tomo Šorli in Rudolf Vodeb. Društveno imetje znaša 1000 K

L. Kranjc.

Gorenjska sokolska župa je imela svoj ustanovni občni zbor dne 16. januarja v telovadnici kranjskega Sokola, kjer se je zbralo ob tej priliki 57 gorenjskih Sokolov. Zboru je predsedoval br. Janko Sajovic, zapisnikar je bil br. Jože Marčan. Na predlog brata Miroslava Ambrožiča so se sprejela župna pravila celotno brez vsake debate. Izvoljeno je bilo naslednje župno predsedstvo: starosta brat Matija Marinček (Tržič), I. podstarosta brat Fran Sajevec (Radovljica), II. podstarosta brat Fran Dolenc (Škofja Loka), načelnik brat Evgen Sajovic (Kranj), tajnik brat dr. Josip Kušar (Kranj), blagajnik brat Ivan Valenčič (Kranj), zapisnikar brat Janko Sajovic (Kranj), predsednik izobraževalnega odseka brat Makso Pirnat (Kranj); namestniki bratje Fr. Ažman, Fr. Benedik in Iv. Lampret (vsi iz Kranja); pregledovalci računov bratje Avgust Nadilo (Škofja Loka), Vekoslav Chladek (Radovljica) in Rado Spitzer (Jesenice). Zatem je naznanil br. Evgen Sajovic v imenu župnega vaditeljskega zbora, ki je imel dopolne svoje posvetovanje, da se je poleg ravnokar izvoljenega načelnika sestavil takole: podnačelnik brat Silvester Bošttele (Jesenice), župni nadzornik brat Miroslav Ambrožič (Kranj), zapisnikar brat Rado Čelešnik (Kranj), člani bratje Ivan Janc (Radovljica), I. Piber (Bled), V. Pristov (Škofja Loka), I. Pušelj (Jesenice). — Ustanovni občni zbor sta pozdravila „Slov. sokolska zveza“ in sokolska župa „Ljubljana I.“ Na predlog br. dr. J. Kušarja se je določil župni prispevek za prvo leto na 1 K 20 h. V imenu župnega vaditeljskega zbora je predložil brat E. Sajovic občnemu zboru sledeče predloge, ki so bili soglasno sprejeti: I. Prireditve večjih javnih nastopov, pri katerih se je nadejati udeležbe širših sokolskih krogov, mora biti odobrena od župnega predsedstva, po potrebi tudi od odbora G. S. Ž. Sploh mora biti javljen predsedstvu in pa župnemu zboru vaditeljev vsak društveni javni nastop najmanj en teden preje. II. Ustanavljanje sokolskih društev v enem in istem kraju je nedopustno brez poprejšnje odobritve župnega odbora. Društva, ki so se proti tej odločbi ustanovila, se ne sprejmejo v sokolsko organizacijo. Istotako se ne priporoča ustanavljanje sokolskih društev v manjših krajih, kjer zanje ni potrebnih življenskih pogojev. III. Predsedstvo, oziroma odbor G. S. Ž. se pooblašča, da podpira po denarnih močeh vaditeljske sestanke in eventualno vežbanje vzorne župne vrste. Na predlog br. dr. J. Kušarja se je sklenilo stopiti v dogovor s predsedstvom S. S. Ž. glede župnega častnega sode in poslovnika za župni občni zbor. Uredi naj se tako, da bodo poslovale vse župe enako. Nato je br. Makso Pirnat razvil program izobraževalnega odseka, brat dr. J. Kušar pa opozarjal na veliko važnost koroških sokolskih društev. Predsednik je še enkrat naglašal važnost tega dneva in klical na delo za župni zlet na Jesenicah in za celjski zlet; želeč župi najlepši procvit in uspešno delovanje v prid Sokolstva in celokupnega slovenskega naroda, je zaključil ustanovni občni zbor G. S. Ž.

Raznoterosti.

✦ Dr. Karel vitez Bleiweis Zrsteniški.

Dne 2. januarja t. l. je ljubljanski Sokol z zastavo spremil h grobu zadnji dan minulega leta umrlega svojega častnega člana br. dr. Karla Bleiweisa, ki je od početka „Južnega Sokola“ l. 1863. do svoje poslednje ure ostal društvu zvest. Ž njim je izgubil slovenski narod enega svojih najboljših, najdelavnejših in najpožrtvovalnejših sinov, ljubljanski Sokol zopet enega svojih ustanoviteljev. Dr. K. Bleiweis je bil l. 1862. izvoljen v pripravljalni odbor za ustanovitev „Južnega Sokola“. V posebnem odseku, ki je moral trikrat prenarediti pravila in trikrat iti k vladi, dokler ni dosegel potrditve pravil, je bil tudi dr. Bleiweis poleg že umrlih bratov P. Drahslerja in Fr. Vidica. Bleiweis je stopil takoj med telovadce in telovadil v 1. vrsti pod vodstvom vaditelja br. P. Drahslerja, deloval pa je tudi v odboru in bil od 1868. do 1872. leta društveni tajnik. Vso poznejšo dobo pa se je živo žanimal za ljubljanskega Sokola in njegove priredbe ter pospeševal društveno delovanje s svetom in dejanjem. V društvu je dr. Bleiweis najbolj vplival na člane po svoji resnobi, treznem mišljenju in neumorni delavnosti, po vrlinah, ki so ga dičile vse življenje in zaradi katerih je dosegel najodgovornejša mesta in si pridobil splošno spoštovanje. Ljubljanski Sokol pa je svojega so-ustanovitelja, telovadca, odbornika in dolgoletnega zvestega podpornika imenoval ob njegovi 70 letnici za častnega člana. Velezaslužnemu Sokolu, vzornemu rodoljubu najhvaležnejši in najčastnejši spomin!

D.

Ne izgublajmo članstva! Češkemu „Věstniku sokolskemu“ posnemamo: Vaditeljski zbor Sokola v Žižkovu je razpravljal o vprašanju, kaj bi bilo ukreniti, da bi se bratje, ki so poklicani v vojake, vračali po končani vojaški službi v društvo ter se mu ne odtujili. Vaditeljski zbor je došel do prepričanja, da se za brata, ki odide k vojaku, razen nekaterih prijateljev njegovih nihče ne briga in ga v kratkem času popolnoma pozabijo v društvu. Ko pa dosluži vojaščino, mu otežuje vstop v društvo nakup telovadnega kroja, plačevanje prispevkov i. dr. To treba uvaževati, kajti ne more si vsega nabaviti, ko mu je pred vsem skrbeti, da dobi službo, ki bi ga živila, ter da si omisli obleko. Nima torej, da bi si oskrbel manj nujne stvari. To poglavitno mu onemogočuje vstop v sokolsko društvo, vedno bolj se mu oddaljuje, dokler ga družabno življenje ne odtrga popolnoma Sokolu. Zategadelj se je sklenilo: 1. Izmed vaditeljskega zbora se določi brat, ki mu bo vzdrževati stike z brati, ki so poklicani k vojaku, ter jim podajati važne vesti iz društva ter o Sokolstvu. 2. Ako se tak brat po vojaščini takoj priglasil k društvu, mu je dovoliti, da je brezplačno član toliko časa, da mu razmere dovolijo plačevati prispevke. 3. Preskrbi se mu telovadni kroj, da lahko začne takoj telovaditi. Za potrebno vsoto bi se poposil kak sokolski krožek ali bi se drugače nabrala, sicer nabavi telovadni kroj društvo samo na priporočilo vaditeljskega zbora. Na ta način upa vaditeljski zbor, da se bodo društvu vračali bratje izkušeni in resni ter se bodo gotovo skušali društvu za pozornost, ki jim jo je izkazovalo za časa njih odsotnosti, hvaležne izkazati z delom v prospel in procvit društva.

Češčina na Dunaju. Nižjeavstrijsko namestništvo ni potrdilo pravil nekega češkega društva na Dunaju, češ, da češčina na Nižjem Avstrijskem ni „navadni jezik“. Ministrstvo za notranje zadeve pa je razveljavilo to odločbo z utemeljitvijo, da je društvo upravičeno, samo si določiti društveni jezik.

V. zlet poljskega Sokolstva v Krakovu se letos v dneh 9. in 10. julija priredi v proslavo 25 letnice „Sokola“ v Krakovu.

Prilogo „Slovenskemu Sokolu“, „Vadbene večere“ smo premenili in ji dali naslov „Vadbena priloga“.

Književnost.

Vaditeljski list. Brata Evgen Sajovic in Miroslav Ambrožič v Kranju sta začela izdajati nov list, „Vaditeljski list“, namenjen sokolskemu vaditeljstvu. Izhajal bo 15. dne vsakega meseca. Naročnina za celo leto 3 K, posamezne številke po 30 vin. Prvi dve skupaj izišli številki obsegata poleg poziva „Vadbene večere“ (za članstvo, ženske oddelke, učence, moški in ženski vaditeljski zbor) po češkem listu „Cvičitel'ské Listy“, ki jih izdaja brat Fr. Erben, in „Raznoterosti“ (članek „Ustroj človeškega telesa“, ki ga priobčuje br. —c., ter razne beležke). Imamo torej dva strokovna lista. Izrekamo željo, da bi imelo slovensko Sokolstvo že dovolj moči za dvoje listov, želimo pa tudi, da se ob

njiu vzdrži enotnost slovenskega sokolskega telovadnega nazivoslovja.

Jindřich Fügner i dr. Miroslav Tyrš. Životopis prvih osnivača češkega Sokolstva. Sastavio J. Hanuš. Cena 50 vin. Spis je izdan kot XI. zvezek hrvaške „Sokolske knjižnice“. S slikama Fügnerja in Tyrša.

Drag. Šulce: Sokolstvo. Dio I.: Sokolska tjele-vje žba. Svezak 1. Cena 1 K. Knjiga je izšla kot XII. zvezek hrvaške „Sokolske knjižnice“. Obsega: 1. Iz povjesti tjele-vježbe. 2. O sustavima. 3. Sustav dra. M. Tyrša. 4. Stupanje, trčanje. 5. Proste vježbe. S 36 slikami.

K. k. Studienbibliothek Laibach

Naša naloga.

„Telovadna združba smo! Ako se povsod ponosno priznavamo za združence tega značaja, mora biti to tudi dostojno označeno v oficijalnem našem listu. Doslej, žalibog, ni bilo tako!“

Tako začenja „Věstnik Sokolský“ objasnjevati nalogo svoji prilogi novega imena: „Cvičebni příloha“. „Cvičební večery“, prejšnja tehnična priloga, je v teku časa popolnoma izginila. Važnost tega, kar je društvom najpotrebnejše, pa je letos na predlog tehničnega odseka Č. O. S. dovedla do sklepa, da se je z novim letom vadbena priloga izdatno razširila preko obsega prejšnje, preuredila pa tudi po vsebini in obliki.

„Česa nedostaja poglavito našemu vadičelstvu,“ pravi dalje uvodnik preurejene vadbene priloge. „Nedostaja mu izkušnosti, kako bi najbolje uredilo telovadno življenje društva v vseh njegovih panogah, da bi bilo primerno sokolskim načelom, pa budilo ljubezen in nagnjenje v telovadcih; nedostaja mu izkušnosti, kako se vesti v kočljivih vprašanjih, s katerimi je često opraviti vadičelju, nedostaja mu naposled besede, ki bi se imela izpregovoriti v pravem trenutku.“

„Pri vadbi sami mu pogosto nedostaja pregleda, katera tvarina, kateri vrsti telovadcev je pristopna. Ima za možje, žene, naraščaj in deco enak jedilni listek, ne pomneč, da vadivo, ki je pristopno možem, more biti v kvar ustrojem žen in otrok. Nima pregleda o obsegu vadbene tvarine niti prepričanja o neogibni potrebi, pečati se z vsemi vrstami vaj, in jaha raje svoje konjičke, zatirajoč tako lastni napredek in veselje onih, ki so poverjeni njegovemu vodstvu. Tudi z metodo je često navzkriž in živeč v dobi sestav mori s kupom vaj one, ki komaj zmagajo prvino, ne pomnjivo, kako je bilo njemu pri prvih poskusih na orodju. Bavi se naposled često le s samim seboj in z najbližjim svojim okrožjem, malo bere, zato nima pregleda v telovadnem svetu in mu nedostaja zmožnosti, razločevati dobro in koristno od zlega in z dobrim razširiti svoje znanje.“

„V teh treh smereh ima izboljšanje doseči vadbena priloga, ki bo potemtakem tudi razdeljena v tri dele. Uvodoma kratek članek o življenju in dolžnostih vadičelskih, potem vadbene del in naposled „zmes“.“

„Vadbena tvarina bo imela vedno štiri dele: otroci, naraščaj, žene in možje. Delalo se bo v vseh štirih delih po eni osnovi, da se tako praktično pokaže,

kaj je iz osnove pristopno in priporočljivo možu, kaj ženi in kaj mladini telovadcem. Za dodatek temu delu je smatrati vaje vaditeljskega zbora na orodju. Razdelitev ima tri stopnje, skladala se bo z običajnimi tremi stopnjami sokolske izobrazbe."





Prevažna je naloga, ki je tu označena. Z vsemi močmi si moramo tudi mi prizadevati, da se bo vršila tudi pri nas. Saj treba tudi pri nas odpravljati enake nedostatke.

Ob malem številu naših sokolskih strokovnih pisateljev, preobloženih z drugim delom, bi pa to nalogo komaj mogli vršiti samostojno, izvirno. Kakor v mnogem drugem, se moramo tudi tu sedaj še zateči k prevodom. Izposlili smo si zatorej dovoljenje, da smemo v tej naši prilogi prinašati prevod gradiva iz tehnične priloge „Věstníka Sokolskega“. Vršili pa bomo s tem še novo nalogo. Prinašajoč isto vadivo, kakor je namenjeno češkemu vaditeljstvu, podamo našim vaditeljem priliko, seznaniti se z novejšimi stvarmi, ki jih ustvari tehnično vodstvo češkega Sokolstva. Ker je to in ono naše društvo naročeno tudi na „Věstník Sokolský“, bo njih vaditeljem tudi prilika, primerjati češki izvirnik s slovenskim prevodom. Pridobe si tako, oziroma izboljšajo znanje češkega telovadnega nazivoslovja in češkega jezika sploh. Tako torej pripomoremo tudi k večji češko-slovenski vzajemnosti.

Dosedanji prilogi naši: „Vadbenim večerom“ smo premenili ime v primernejše: „Vadbena priloga“. „Cvičebni příloha“ „Věstníka Sokolskega“ ima celih 24 strani. Seveda mi ne bomo mogli prinašati priloge tako velikega obsega. Ob revnih naših razmerah bomo le počasi koracali za brati Čehi. Ozirali se bomo predvsem na vadbeni del, na „vadbene ure“, ostala dva dela pa izpočetka, žal, morali zanemarjati in se morda tudi pozneje nekaj časa glede njiju čim bolj omejevati.

Povečali smo že lani list, pridodali mu vadbeno prilogo, pa le neznatno zvišali naročnino. Dasi nam grozi izdaten deficit, smo se vkljub temu odločili ob tako nujni potrebi zvečati vadbeno prilogo. Izhajala bo kakor doslej po 4 strani za eno številko, strani pa bodo dokaj večje.

Naročnine nismo zvišali, zato se pa trdno nadejamo, da se nam poveča število naročnikov. Na zdar!

	<h1>1. VADBENA URA.</h1>	
■ ■		■ ■
		

1. **PROSTE VAJE:** Enakostranski gibi napetih rok, gibi trupa, pokončne stoje, obrati.
2. **KROGI:** Vesa in izmene vese.
3. **BRADLJA:** Opora in izmene opore, meti.
4. **RAZNOTEROSTI:** Proste.

A. Učenci.

1. **PROSTE VAJE:** Časomerje: 1, 2, 3, 4. Mera zmerna.

I. oddelek.

1. odročiti (palčji položaj) — predkoračna stoja z d.
2. vzročiti (palč. pol.) — $\frac{1}{2}$ obr. v l. na petah v odkoračno stojo z d.
3. predročiti (palč. pol.) — predklon.
4. priročiti — vzklon — s prisunkom d. noge spetna stoja.

III. oddelek.

1. vzročiti (palč. pol.) — odkoračna stoja z d.
2. zaročiti (palč. pol.) — $\frac{1}{2}$ obr. v l. na petah v zakoračno stojo z d.
3. odročiti (palč. pol.) — zmerni odklon.
4. priročiti — vzklon — s prisunkom d. noge spetna stoja.

V. oddelek.

1. zaročiti (palč. pol.) — zanožna stoja z d.
2. odročiti (palč. pol.) — $\frac{1}{2}$ obr. v d. v odnožno stojo z d.
3. vzročiti (palč. pol.) — zanožna stoja z d. not — odklon v d.
4. z odročanjem priročiti — vzklon — s prisunkom d. noge spetna stoja.

V II. oddelku izvedemo prvi oddelek v drugo stran, podobno izvedemo v IV. tretji in v VI. peti oddelek v drugo stran.

Vsak oddelek je izvesti štirikrat. Povsod roki v pest.

2. **KROGI:**

I. stopnja.

(Učenci in učenke III. in IV. šolskega leta = 8—9 let.)

Krogi do ramen (učenec stoji pod krogi, katere drži z rokama.)

(Spuščanje se vrši z napenjanjem lehti in s klonom trupa, nogi na mestu.)

1. spustiti se nazaj v stojno¹⁾ iztegnjeno veso spredaj pred rokama — nazaj v prvotno postavo — spustiti se naprej v stojno iztegnjeno veso spredaj za rokama — nazaj v prvotno postavo.
2. spustiti se v d. stran v stojno izteg. veso spredaj v l. stran — nazaj v prvotno postavo; spustiti se v l. stran v stojno izteg. veso spredaj v d. stran, nazaj v prvotno postavo (v začetku priporočamo zamenjati spetno stojo z razkoračno stojo prečno).
(Obe vaji otežujemo s priklopljenimi gibi ali z držami nog.)
3. spustiti se nazaj v stojno zgibo (= stojna skrčena vesa) spredaj pred rokama — stojna izteg. vesa spredaj za rokama — nazaj v prvotno postavo.
4. spustiti se naprej v stojno zgibo spredaj za rokama — stojna izteg. vesa spredaj za rokama — nazaj v prvotno postavo.
5. spustiti se naprej v stojno izteg. veso zadaj za rokama (z izvinkom) — nazaj v prvotno postavo.

¹⁾ Nogi sta oprti ob tla. Op. ur.

6. spustiti se nazaj v stojno izteg. veso spredaj pred rokama — zgiba in zopet stojna izteg. vesa spredaj ponovno, nazaj v prvotno postavo.
7. spustiti se nazaj v stojno isteg. veso spredaj pred rokama ob eni nogi skrčeni — zgiba in zopet stojna izteg. vesa ponovno — nazaj v prvotno postavo.
8. spustiti se naprej v stojno izteg. veso spredaj za rokama — zgiba in zopet stojna izteg. vesa ponovno — nazaj v prvotno postavo.
9. vesa na predlaktju (s priklapljenimi gibi nog: skrčiti in suniti, prednožiti, zanožiti enonožno ali obenožno) — seskok.
10. vesa na zalaktju (s priklapljenimi gibi nog) — seskok.

II. stopnja.

(Učenci V. in VI. šolskega leta = 10—12 let.)

Krogi do ramen:

1. spustiti se naprej (z izvinkom) v stojno iztegnjeno veso zadaj za rokama — z odzivom vznosna izteg. vesa s skrčenima nogama (nogi kolikor mogoče najbolj skrčeni, kolena k prsim, toda prsti nog napeti) — seskok.
2. z odzivom vznosna izteg. vesa s skrč. nog. — prevrat nazaj v stojno izteg. veso za rokama — z odzivom vznosna iztegnjena vesa s skrč. nog. — seskok.
3. z odzivom vznosna izteg. vesa s skrč. nog. — z obeso na d. (l.) roki v desnem podkolenu (l. noga se napne) — vznosna izteg. vesa s skrč. nog. — seskok.
4. z odzivom vznosna izteg. vesa s skrč. nog. — obesa na d. roki v d. podkolenu — vznosna izteg. vesa s skrč. nog. — obesa na l. roki v l. podkolenu — vznosna iztegnjena vesa s skrč. nog. — seskok.
5. vesa na predlaktju — zgiba¹⁾ desnoročno (levoročno), leva (d.) v vesi na predlaktju — nazaj v veso na predlaktju — seskok.
6. vesa na predlaktju — zgiba desnoročno (leva drži v vesi na predlaktju) — zgiba levoročno (v zgibo oberočno) — seskok.
7. vesa na zalaktju — zgiba desnoročno (l.), (leva (d.) v vesi na zalaktju) — nazaj v veso na zalaktju — seskok.
8. vesa na zalaktju — zgiba desnoročno (l. v vesi na zalaktju) — zgiba levoročno (v zgibo oberočno) — seskok.
9. vesa na zalaktju — zgiba desnoročno (l. v vesi na zalaktju) — suniti z d. v stran (s krogom) in nazaj v zgibo — vesa na zalaktju oberočno — zgiba levoročno — suniti z levo v stran in nazaj v zgibo — zgiba oberočno — seskok.
10. z odzivom zgiba — vesa na predlaktju desnoročno (l. v zgibi) — nazaj v zgibo oberočno — vesa na predlaktju levoročno (d. v zgibi) — nazaj v zgibo oberočno — seskok.

¹⁾ Zgiba = skrčena vesa. Op. ur.

II. stopnja.

(Učence V. in VI. šolskega leta = 10—12 letne.)

Krogí do ramen (učenke stojijo pod krogí — spuščanje se izvaja s sunkom nog, krogí na mestu):

1. stojna iztegnjena vesa spredaj pred rokama — in nazaj ponovno.
2. stojna izteg. vesa spredaj za rokama (z zakorakom) in nazaj ponovno.
3. stojna izteg. vesa spredaj v d. stran in nazaj ponovno.
4. stojna izteg. vesa spredaj v l. stran in nazaj ponovno.
5. stojna izteg. vesa spredaj pred rok. in za rokama ponovno.
6. stojna izteg. vesa spredaj v d. in l. stran ponovno.
7. stojna izteg. vesa spredaj pred rok. in zgiba ponovno.
8. stojna izteg. vesa spredaj za rok. in zgiba ponovno.
9. stojna izteg. vesa spredaj v d. stran — s spuščanjem l. roke stojna vesa desnoročno (l. roka v bok) — nazaj in s spuščanjem d. roke stojna vesa levoročno (d. roka v bok) in nazaj.
10. isto iz stojne izteg. vese spredaj v l. stran.

III. stopnja.

(Učenci 12—14 letni = VII. in VIII. šolskega leta.)

1. z odzivom vznosna iztegnjena vesa s skrčenima nogama — obesa sonožno s podkolenjem na d. (l.) roki — obesa v l. (d.) podkolenu na d. (l.) roki (desna (l.) noga se napne) — vznosna izteg. vesa s skrč. nog. — seskok.
2. z odzivom vznosna izteg. vesa raznožno d. noga znotraj, l. zunaj (krogov) — vznosna izteg. vesa raznožno obe zunaj — vznosna izteg. vesa raznožno l. znotraj, d. zunaj — seskok.
3. z odzivom vznosna izteg. vesa raznožno d. zunaj, l. znotraj — obesa v d. (l.) podkolenu na d. (l.) roki z zunanje strani (l. (d.) noga je napeta) — vznosna izteg. vesa (znotraj — sonožno z nap. nog.) — zgiba — seskok.
4. z odzivom vznosna izteg. vesa s skrč. nog. — obesa v d. podkolenu v d. krogu levoročno (d. roka predroči) — obesa v podkolenu obenožno v obeh krogih z oprijemom — vesa v podkolenu (brez oprijema z rokama) — nazaj (oprijem z rok.) — vznosna izteg. vesa s skrč. nog. — seskok.
5. z odzivom vznosna izteg. vesa s skrč. nog. — obesa obenožno na nartih zadaj na vrvi (ali na kroge) (gnezdo) — vznosna izteg. vesa s skrč. nogama — seskok.
6. z odzivom vznosna izteg. vesa z napetima nogama — prevrat nazaj do izteg. vese zadaj — seskok.
7. z odzivom vznosna izteg. vesa z nap. nog. — prevrat nazaj do izteg. vese zadaj — nazaj v vznosno izteg. veso — seskok.
8. z odzivom vznosna izteg. vesa — strmoglava izteg. vesa (z dotikom, potem brez dotika vrvi) — vznosna izteg. vesa — seskok.

9. z odzivom vznosna izteg. vesa — strmoglava izteg. vesa — vznosna izteg. vesa — prevrat nazaj do izteg. vese zadaj — nazaj v vznosno izteg. veso — seskok.
10. z odzivom zgiba — vznosna izteg. vesa s skrč. nog. — obesa zadaj levo-nožno (d.) v nartu na vrvi (krogu) (gnezdo), desna noga je napeta — vznosna izteg. vesa — zgiba — seskok.

III. stopnja.

(Učenke VII. in VIII. šolskega leta = 12–14 letne.)

Krogi do čela:

1. ponovno z odzivom v zgibo in nazaj.
2. z odzivom zgiba — prednožiti z d. (brez drže), prinožiti, prednožiti z l., prinožiti — seskok.
3. z odzivom zgiba — skrčiti obenožno, suniti dol — seskok.
4. z odzivom zgiba — vesa na predlaktju desnoročno in nazaj v zgibo — vesa na predlaktju levoročno in nazaj v zgibo — seskok.
5. z odzivom zgiba — vesa na zalaktju desnoročno in nazaj v zgibo — vesa na zalaktju levoročno in nazaj v zgibo — seskok.
6. z odzivom zgiba — suniti v d. stran (s krogom) in nazaj — seskok.
7. z odzivom zgiba — suniti v l. stran (s krogom) in nazaj — seskok.
8. z odzivom zgiba — suniti v d. stran (s krogom) in nazaj — suniti v l. stran in nazaj — seskok.
9. z odzivom zgiba — vesa na predlaktju spredaj (z rokama menoma¹⁾ — vesa na predlaktju zadaj in nazaj — seskok.
10. z odzivom zgiba — spustiti se v izteg. veso (nogi vzpetno upognjeni) — zgiba — seskok.

3. BRADLJA:

1. stopnja.

(III. in IV. šolsko leto = učenke in učenci po 8–9 let.)

(Pri najnižji stopnji učencev in učenk vadimo oporo na poševni lestvi namesto na bradlji. Lestva je zmerno nagnjena, obešena najvišje 80–100 cm od tal.)

Za učenke neprimerne vaje so označene z zvezdico.

1. ležna vzpora za rokama in menoma menjati oprijem (nadprijem v podprijem, dvoprijem, obrnjeni nadprijem i. t. d.) in oprijem (na lestvinal, na klinih) — seskok v stran.
2. ležna vzpora pred rok. in menoma menjati prijem in oprijem — seskok v stran.
3. ležna vzpora pred rok. — used prednožno sonožno na lestvino, nazaj v ležno vzporo (ponavlja je menoma v d. in v l.) — seskok v stran.

¹⁾ To se pravi: roki ne preideta hkratu v veso na predlaktju, temveč najprej ena, potem druga.

- *4. ležna vzpora za rok. — used raznožno in nazaj v ležno vzporo ponovno — seskok v stran.
5. ležna vzpora pred rok. — used prednožno sonožno na l. lestvini — nazaj v ležno vzporo pred rok. — used prednožno na d. lestvini — sesed prednožno čez l. lestvino.
6. ležna vzpora za rokama — sklek¹⁾, potem ležna vzpora za rokama (ponovno) — used raznožno za rokama — sesed zanožno v stran.
(Pri učenkah je zamenjati raznožni used s sonožnim usedom na lestvini, iz njega sesed s $\frac{1}{4}$ obratom k lestvi.)
7. ležna vzpora pred rok. — sklek nato ležna vzpora ponovno — used raznožno pred rok. — sesed prednožno; pri prehodu v sklek sunemo telo niže (ležno vzporo je tu razumeti raznožno²⁾), nogi na lestvinah; pri dviganju iz skleka je dovoljeno slabšim se upreti z nogo na klin; pri učenkah zamenjamo raznožni used s prednožnim usedom sonožno, iz njega sesed čez drugo lestvino).
8. ležna vzpora za rok. — used zanožno sonožno na l. (d.) lestvini — $\frac{1}{4}$ obr. v d. (l.) v sed pred rok. — ležna vzpora pred rok. — used prednožno sonožno na l. (d.) lestvino — sesed prednožno čez d. (l.) lestvino.
9. ležna vzpora pred rok. — used prednožno sonožno na l. (d.) lestvino — $\frac{1}{4}$ obr. v d. (l.) v sed. za rok. — ležna vzpora za rokama — used zanožno sonožno na l. (d.) lestvino — sesed zanožno čez d. (l.) lestvino.
10. ležna vzpora za rok. — z oprijemom levoročno na sredo klina zasukati trup v d. (nogi ne zapustita svojega mesta) (desna roka v bok) — nazaj in nasprotno (l. v bok) — povratek v ležno vzporo za rokama — used zanožno sonožno na l. (d.) lestvini — sesed zanožno čez d. (l.) lestvino.

II. stopnja.

(5. in 6. šolsko leto = 10—12 let.)

1. z naskokom ležna vzpora pred rok. raznožno²⁾ — sonožno na d. lestvini, na l. lestvini³⁾ (menoma) — used prednožno sonožno na d. (l.) lestvino zunaj — sesed v stran.
2. z naskokom ležna vzpora pred rok. — used prednožno sonožno zunaj — $\frac{1}{2}$ obr. not (k bradlji) v ležno vzporo bočno za rokama — seskok nazaj.
3. z naskokom ležna vzpora pred rok. — used prednožno sonožno zunaj — $\frac{1}{4}$ obr. not — ležna vzpora v stran pred rok. — seskok v stran.
4. z naskokom ležna vzpora pred rok. — premah prednožno z d. (l.) čez d. (l.) lestvino — preprijem desnoručno pred nogo vskok zanožno v ležno vzporo za rok. — seskok v l. (d.) stran.

¹⁾ Sklek = skrčena opora. Op. ur.

²⁾ Nogi sta pri raznožni ležni vzpori pred rok. na zapestju, pri raznožni ležni vzpori za rokama pa na nartih oprti vsaka ob svojo lestvino. Kadar pri ležni vzpori na bradlji (prečno) ni posebne določbe, se navadno razume, da je raznožna. Op. ur.

³⁾ Ena noga z zapestjem na nartu druge. Op. ur.

5. z naskokom vzpora pred rok. — premah prednožno z d. (l.) čez d. (l.) lestvino s $\frac{1}{2}$ obr. v l. (d.) v ležno vzporo bočno desonožno — s premahom odnožno z levo nazaj in $\frac{1}{2}$ obr. v l. (d.) used prednožno sonožno na l. (d.) lestvini zunaj (preprijem z l. roko za telo) — vskok prednožno v ležno vzporo pred rok. — seskok v d. (l.) stran.
6. z naskokom used prednožno sonožno na d. (l.) lestvini zunaj — $\frac{1}{2}$ obr. v l. (d.) v ležno vzporo bočno za rokama — sklek in ležna vzpora ponovno — kolo odnožno z d. (l.) s $\frac{1}{2}$ obr. v l. (d.) v sed prednožno sonožno zunaj na l. (d.) lestvini — sesed s $\frac{1}{2}$ obr. v d. (l.).
7. z naskokom used prednožno sonožno na d. (l.) lestvini zunaj — $\frac{1}{2}$ obr. v l. (d.) v ležno vzporo bočno za rok. — $\frac{1}{2}$ obr. v l. (d.) v ležno vzporo v l. (d.) stran (l. (d.) roka v bok) — nazaj in nasprotno — povratek v ležno vzporo bočno za rok. — kolo odnožno z d. (l.) s $\frac{1}{2}$ obr. v l. (d.) v sed prednožno sonožno zunaj na levi (d.) lestvini — sesed prednožno čez drugo lestvino.
8. z naskokom used prednožno sonožno na d. (l.) lestvini zunaj — $\frac{1}{2}$ obr. v l. (d.) v ležno vzporo bočno za rok. — predročiti z d. in z l. menoma — kolo odnožno z d. (l.) s $\frac{1}{2}$ obr. v l. (d.) v sed prednožno sonožno zunaj na l. (d.) lestvini — preprijem naprej — vskok zanožno v ležno vzporo za rok — seskok v levo (d.) stran.
9. z naskokom used prednožno sonožno na d. (l.) lestvini zunaj — preprijem naprej — vskok zanožno v ležno vzporo za rok. — sklek in ležna vzpora ponovno — seskok v desno (l.) stran.
10. z naskokom used prednožno sonožno na d. (l.) lestvini zunaj — preprijem naprej — vskok zanožno v ležno vzporo za rok. — used zanožno sonožno na l. (d.) lestvini zunaj — preprijem nazaj — vskok prednožno v ležno vzporo pred rokama — used prednožno sonožno na d. (l.) lestvini zunaj — sesed prednožno čez drugo lestvino.

