

# SLOVENSKI SOKOL.

GLASILO SLOVENSKE SOKOLSKE ZVEZE.

ŠTEV. 11.

V LJUBLJANI, 25. NOVEMBRA 1910.

LETO VII.

DR. MIROSLAV TYRŠ:

## Telovadba v estetičnem oziru.

(Dalje.)

Razmernost. Mislimo si telo popolnoma somerno razvito, toda s kratkim trupom in preočito dolgimi nogami, ali pa z veliko glavo na majhnem in slabem telesu; ob vsej simetriji oblike tako telo vendar nikdar ne naredi ličnega vtiska. Porečemo potem, da so noge *nerazmerno* dolge, glava *nerazmerno* velika i. t. d. Iz tega zopet vidimo, da lepota temelji v pravem *razmerju*, da se mora s somernostjo družiti tudi *razmernost*.

Somernost deli predmet na dva *enaka* dela; pri razmernosti gre torej za to, katera razdelitev na *neenake* dele se najbolj ujema s krasočutjem. Vzemimo n. pr. okno. Navpični les križa ga simetrično deli na dva enaka dela, predelni pa po pravici na *neenaka* dela, na manjši gornji in večji dolnji; ko bi bila tudi ta dela enaka, bi bila enoličnost prevelika. Če pogledamo bliže, vidimo, da se *ena* šipa v gornjem delu in *dve* v dolnjem, ali še več: *dve* zgoraj, *tri* spodaj najbolje prilegajo k sebi; ena zgoraj in tri zdolaj bi kazalo v resnici grdo razmerje. Razmerje torej kakor ena k dvema (1 : 2) ali dve k trem (2 : 3) učinkuje prijetno, druga razmerja, ki so med tema (kakor 1 : 3), odločno neprijetno.

Ne moremo te stvari tu podrobneje razlagati, izkušnja kakor pri enovitih geometričnih likih\*) tako pri zgradbah, kipih in podobah pa uči, da se razmerja kakor

1 : 2, 2 : 3, 3 : 5, 5 : 8 itd.

vedno kažejo lepa. Ako razdelimo katerikoli pred-

met v tem razmerju, se bo vedno (čim večje številke izberemo, tem približneje) manjši del proti večjemu imel tako, kakor ta večji del proti celoti, razdelitev, ki je bila že Grkom znana pod imenom *zlatega reza*.

Mi si o njem za praktične primere zapomnimo toliko: *Ako je kak predmet razdeliti na dva neenaka dela ali ako se sploh zлага iz neenakih delov, bo razmerje zlasti lepo, ako se bo manjši del k večjemu imel podobno kakor tri k petim (ali vsaj kakor dve k trem\*\*).*

Če je torej telovadnica  $6 (2 \times 3)$  sežnjevs široka, bodi  $10 (2 \times 5)$  sežnjevs dolga\*\*\*); ako ima eno nadstropje, naj bo odzunaj višina pritličja proti prvemu nadstropju kakor 5 : 3; okna naj imajo zgoraj 2 in zdolaj 3 šipe (ali vsaj zgoraj 1 in spodaj 2) itd. — Odkod je šteti večji in odkod manjši del, pokaže bližji premislek sam.

Kar se tiče človeka, je znano, da se težišče in s tem sredi njegove mase s popkom strinja v eno; v to točko pa pri pravilno razvitem možu sega tudi zlatorezna delitev; gornji del mora biti proti doljnemu delu kakor 3 proti 5.

Ako po tem pravilu razdelimo zopet gornji del, sega zlati rez na začetek vratu tam, kjer se oddeljuje od ramen, pri spodnjem delu pa v zagib med meči in kolenom. V nadaljnjo razdeljevanje se tu ne spuščamo, že odmera teh treh točk bo pri vsakem zadostovala, da moremo presoditi, ali je kdo v višino pravilne rasti. Tem bolj

\*) Te številke veljajo povsod in torej tudi pri trikotniku. Zlasti lep je n. pr. trikotnik, kjer je višina k osnovnici kakor 3 : 5, kar moremo vpoštevati pri skupinah.

\*\*) Enakost delov pri simetriji vsakdo lahko premeri; toda tudi na to se oko lahko navadi, da spozna, ali sta dva dela v razmerju 3 : 5. Celota teh delov ima  $3 + 5 = 8$  delcev, sredi je potemtakem med 4 delci na eni in 4 delci na drugi strani; ako torej pridamo od srede en delec ( $4 + 1 = 5$ ) ali pa odvezamo odtod eno izmed teh osmin ( $4 - 1 = 3$ ), razdelimo z očesom predmet v zlatorezno razmerje. (Opomba v izvorniku.)

\*\*\*)) To so zelo približno razmerja dvorane praškega Sokola, ki gotovo na vsakega posetnika delajo jako ugoden vtisk. Praktični oziri seveda tu predvsem odločujejo; v našem primeru pa sta se lepota in praktičnost strnili popolnoma. Ako je sicer dolžina (D) znana, najde vsakdo po proporciji  $D : x = 5 : 3$  lahko širino. Ako je n. pr. dolžina  $4\frac{1}{2}$ , je širina po tej proporciji ( $4\frac{1}{2} : x = 5 : 3$ ), kakor se vidi,  $2\frac{1}{6}$ . (Opomba v izvorniku.)

pa pripoznamo estetično važnost teh točk\*), ker so z zožitvijo telesa nad bokoma, nad ramenoma ter med kolenoma in meči kar najvidneje označene. Za sokolski kroj sledi iz tega marsikaj, kar se tiče proporcionalnega razčlenjenja celega lika. Zlasti je s tem potrjena estetična vrednost pasu in monograma, s katerima se jasno kaže prva in glavna delitev nad bokoma; beli ovratnik na vratu\*\*) vsaj spredaj služi podobnemu namenu in golenice bi ne smele nikdar biti tako nizke in hlače tako prevešene, da bi njih rob segal preveč čez meča. Poglejmo le, kako je n. pr. Grottiger na svojih poljskih slikah, posebno na eni najučinkljivejših, katero je nazval „Na Sigmundovem trgu“, uredil to razmerje.

### VII. Ličnost.

Rekli smo, da mora vsaka večja celota biti raznovrstna, ako naj naredi višji estetičen učinek na nas. Toda ni zadosti, da se sklada iz več delov, treba je tudi, da se ti deli prilegajo k sebi, da je med njimi soglasje in *skladje*. Tako je torej poslednja zahteva, ki jo stavimo na izvedbo in predmete telovadne, da bi bili *lični*; toda ta zahtevka je tako visoke vrste, da ga pri tako eminentno praktični stvari ni mogoče staviti *po vsaki ceni*. Dočim smo torej spoznali, da niti primernost niti razločnost niti raznovrstnost itd., izkratka, da nobena izmed prej imenovanih lastnosti s prakso ni v bistvenem protivju, in ako smo torej mogli zahtevati, da se pri prav izvajani telovadbi vedno pazi tudi nanje, moremo, kolikor se tiče ličnosti, reči samo negativno: varujmo se kolikor mogoče vsega, kar bi proti njej grešilo očiteje. K temu pa seveda moremo še pristaviti: kjer ličnost izhaja iz predmeta samega, pazimo tudi na to, da se pokaže popolnoma nezmanjšana. Ličnost ta se more v našem primeru tikati bodisi *oblike*, bodisi *barve*; po tem pa, kar smo zgoraj povedali, se razume samo po sebi, da primerov, katere pokažemo posebej, ne more biti toliko kakor pri prejšnjih lastnostih.

Kar zadeva predvsem ličnost *oblik*, je jasno, da se more nanašati samo na črte in ploskve, ki omejujejo kak predmet.

*Kakšne* črte so torej lične, *kakšne* ploskve se lično stekajo skupaj?

Težko bi bilo, pa tudi odveč, na to vprašanje *tukaj* odgovarjati docela splošno in za vse sploh možne primere.

A. Kot vodilo pri presoji nam bo zadostovalo pravilo: *Ako so prehodi črte ali ploskve premalo znatni in vidni, ali pa če so preveč ostri in nagli, potem niso lepi; prava ličnost je torej v nekaki srednji meri med obema tema skrajnima primeroma*. Za presojno prave te mere bo v našem primeru zadostoval le nekoliko izčiščen, razvit krasočut.

Poglejmo n. pr. človeško telo, moško telo. Denimo, da bi pred nami stala takale postava: Prsi neizbočene, tako da tvorijo s trebuhom ravno in navpično ploskev; trup pri ramenih in pri kolkih enako širok, zadka skoro nič, tako da ne bi bilo med hrbtom in nogama nobene vidne vzvišenine; k temu pa zalaktje in predlaktje povsod enako debelo, stegni naprej in v stran neizbočeni, brez meč nazaj in not segajočih — in gotovo bi naše oko z majhnim veseljem zrlo na tako postavu. In zakaj? Ker bi bili prehodi od vsakega dela k naslednjemu, od ene ploskve k drugi premalo označeni; vtisk enoličnosti in pustosti bi prevladal pri pogledu na takega žalostnega viteza.

Sedaj pa si mislimo človeka s tako ostro izraženim mišičjem, da bi se povsod delale globoke brazde in zareze, tako torej, da bi bile vse te številne površne mišice in vsi ti njih deli ali takozvane glave jasno vidne kakor pri odrtem telesu — tudi tu bi pri razviti sili gotovo ne nastal vtisk lepote. Ne nastal bi zategadelj ne, ker bi bili tu vsi prehodi linij in ploskev preveč nagli in neposredni.

Čutimo tako vsi, da je lepota, kolikor temelji na ličnosti, sredi med obema krajnima primeroma, da temelji tu na *vidnih*, toda *zmernih* prehodih.\*\*\*) Obenem pa kaže izbrani primer tudi to, da se zahtevka ličnosti nanaša samo na višje tvore. Pri goli rudnini, pri kristalu na pr. nam ne žali čuta, da se robovi in ploskve stikajo v ostrih kotih, in podobno pri raju, kolikor gre predvsem za to, da s pomočjo človeških postav pravilne geometrične like takorekoč narišemo na tla, ni v oviro, če se črte v ostrih kotih stekajo; nasprotno, zakon jasnosti često zahteva to. Toda, kjer gre za to, da se telo samo pokaže na kar

\*) Ki pa jo je treba razločevati od anatomske.

\*\*) Seveda ne pokončen, temveč navaden, prepognjen.

\*\*\*) Glej antične kipe iz boljših dob, ki nikoli ne kažejo pretiranih mišic. Seveda je že antična gimnastika sama pazila na to. Ni napenjala tako enostransko in deloma tudi nenaravno rok kakor moderna. O tem morda pozneje.

(Opomba v izvorniku.)

(Opomba v izvorniku.)

(Opomba v izvorniku.)

najlepši način in v kar najlepšem gibu, je tehtovit tudi zakon ličnosti. Čepenje torej s stališča, doslej dobljenega, ne le radi tega ni lepo, ker se ž njim naravni deli človeka stlačijo v eno *nerazločno* celoto, ampak tudi zato, ker trup s stegni, stegna z meči tvorijo jako ostre kote ter so vsled tega prehodi črt prenagli. Kolebanje je lepa vaja, ker se kakor v predkolebu tako tudi v zakolebu telo kaže v zmerno oblih, polagoma v sebe prehajajočih črtah. Prevelika trdost pri odskoku z droga, kakor tudi pri vsakem doskoku ni le smešna, ampak tudi grda, ker se telo v tem

kratkem trenutku pokaže kot ena sama in enolična prema črta. Spojitev dveh enovitih vaj v zloženo izvedbo je tem lepša, čim ličnejše so črte, ki jih s telesom opisujemo pri spojenju. Obrisi lepe skupine niso nikdar docela ravno trikotne, temveč se kakor valovito dvigajo navzgor; toda tudi ko bi se skupina kje nanagloma zožila, bi nehala biti lična in očesu prijetna. Lepota nekaterih borilnih zgrabov temelji razen na raznovrstnosti tudi na lepih črtah, ki jih obrisi potem kažejo, in isto deloma velja o metanju diska in kopja. (Dalje prih.)

## Miroslav Tyrš.

(Po raznih virih priredil — c.)

V izdatni meri so prispela k razvoju Tyrševega talenta tudi številna potovanja. Prepotoval je Nemčijo, severno Francosko, Belgijo in Italijo, daljši čas je proučeval londonske, pariške, berlinske, monakovske, rimske, florentinske in neapolske zbirke. Bogato izvedenost, ki si jo je Tyrš tako pridobil in doma vedno pomnoževal s pomočjo fotografskega gradiva, mu je bila solidna podlaga za teorijo umetnosti, ki je sicer ni spisal sistematično, katere temeljne poteze pa je imel v jedrnatih obliki zaznamovane: pogoje, od katerih izpolnitve je zavisen vtisk umetniškega dela, lastnosti umetniške v logičnem redu, pa zopet dele, iz katerih se sklada arhitektonični, kiparski ali slikarski proizvod, itd. Tega ogrodja estetičnega sestava Tyrš ni nehal popravljati in dopolnjevati, ravnaoč se po prepričanju, da se nikdar teorija umetnosti ne sme smatrati za popolno in splošno veljavno, dokler tvorilna moč umetnikov z novimi znamenitimi proizvodi nove principe uvaja v svet, ne da bi se pri tem dala mojstrovati in omejevati po kateremkoli sestavu, četudi bistroumno skonstruiranem.

Na takih zdravih in solidnih temeljih je Tyrš gradil svoje obširne estetične razprave. Popolne in podrobne njegove analize o Bathoriju mojstra Matejka, o mnogih slikah Čermákovih, o nagrobnem spomeniku, proizvedenem po Myslbeku, o delih Hynaisovih, Brožíkovih, Ženíškovih, Siemiradskega, o proizvodih Makartovih in Maxovih so vzorna dela, prava unika v celi krasoslovni literaturi.

Zlasti zaslužne pa so njegove razprave o največjem češkem slikarju Josefu Manesu. Tyrš je prvi pokazal njegov veliki pomen. Josef Manes in Jaroslav Čermák, teh dveh dela poglavitno so bila Tyršu vzor češke umetnosti. V njunih

proizvodih je videl strinjati se glavna znaka, ki ju je zahteval pri češkem umetniku: narodnost in modernost.

Tyrševe kritike so si kmalu pridobile čisljanja in priznanja v odločilnih čeških krogih in ravnato skoro pri vseh čeških umetnikih. Izprva je objavljaj svoje ocene poglavitno v Osvěti, pozneje skoro izključno v Národnih Listih, pri katerih je imel umetniški referat od l. 1880. dalje. Ni ga bilo pomembnejšega pojava v češkem umetniškem svetu zadnjih deset let Tyrševega življenja, ki ga ne bi bil ocenil; seznam predmetov njegovih kritičnih razprav je seznam vseh staviteljev, kiparjev in slikarjev, ki so se v tem času odlikovali, seznam skoro vseh njih del. Ravno oni slikarji in kiparji, katerim je Tyrš, ocenjujoč prve njih proizvode, prorokoval veliko bodočnost, niso varali njegovih nad. Omenjen bodi tu sloviti kipar Myslbek in znameniti slikar Brožík. Svojo sodbo je Tyrš izrazil vedno jasno, utemeljil tehtno in podrobno, brez ozira na osebnosti, pa nikdar ne brezobzirno. Začetnikom prizanesljiv, proti starejšim in zaslužnim umetnikom glede njih slabosti obziren, je Tyrš zavračal le nepristočno, nadimljeno srednost, vedno pa je bil neizprosno oster proti onim, ki z mnogo obetajočim talentom niso družili pridnosti in skromne samokritike. Zato pa je znal zmerom najti prave besede utemeljene pohvale, prave besede srčne radosti, da, navdušenega občudovanja, kadar je delo, ki ga je ocenjal, pomenilo nov uspeh in napredek češke umetnosti. Ob svoji nepristranosti in pravičnosti ni mogel imeti takorekoč sovražnikov med domačimi umetniki; z mnogimi, in to z najboljšimi, ga je vezalo pristrčno prijateljstvo — redek pojav med kritikom in umetnikom. Umeje se, da je bil Tyrš, tako



znamenit kritik, tudi skoro v vseh čeških umetniških porotah in komisijah tistega časa, in morda ga ni bilo primera, v katerem ne bi bilo zmagalo delo, ki ga je zagovarjal on in spoznal za najboljšo.

Zanimiva je Tyrševa sodba o tem, kako naj se piše o umetnosti. „O umetnosti“, je rekel, „bi se imelo vedno pisati tudi na umetniški način, pri čemer pa nikakor ne sme škode trpeti pravost in resničnost vsebine; ako opisujem posameznega umetnika ali celo epoho, ako razkladam ali popisujem umetniško delo, hočem vedno, da naredi predmet, ki o njem govorim, na bralca isti vtisk, ki ga je napravil name, to pa dosežem le tedaj, ako pri svojem opisu zadostim, kolikor je to možno v znanstveni prozi, onim estetičnim pogojem, na katerih temelji vtisk umetniškega dela“.

Ravno pa, ko se je Tyrš pripravljal, da bi začel svoje največje delo, o katerem je premišljal več let, morebiti celo desetletje, zbiral zanj material in ga deloma že predelal, namreč „zgodovino umetnosti“, ga je dohitela smrt. Ni mu bilo dano, da bi bil izvršil tudi na tem polju svoje poglavitno delo, kakor je to storil v telovadbi. Osigural je že zanj tako sijajno izdajo, kakršno je smatral za edino dostojno. Delo bi bilo izšlo v Ottovi založbi v treh zvezkih s popolnoma izvirnimi ilustracijami. V „zgodovini umetnosti“ je hotel Tyrš pokazati vzajemno zvezo posameznih umetniških epoh in tudi češko in slovansko umetnost sploh bi bil seveda v njej opisal in ocenil.

\*

Težki boj, ki ga je izzvala potreba, ločiti se od ljubljenskega Sokolstva, da bi mogel posvetiti vse svoje moči novemu svojemu poklicu na češki visoki šoli, in boleštni vtiski ob poslovanju od odbora, vaditeljskega zbora in članstva so zdravje Tyršovo silno omajali. Na zdravnikov svet se je zategadelj julija meseca l. 1884. odpravil v Alpe, da se okrepi v zdravem planinskem zraku, daleč od mestnega šuma. Nastanil se je v mali vasi Oetz na Tirolskem v gostilni poštarja Haida v skromni podstrešni sobici.

Bivanje v Oetzu je postalo Tyršu kmalu ljubo in prijetno. Gostilničar Haid je bil vesel, pošten mož, krepke visoke postave, razumen, poln energije, hladnokrven, pa neobičajno dobrosrčen in prestržljiv. Hiša njegova je ustrezala vsem velikomestnim zahtevam in je bila vedno polna družbe z vseh koncev sveta. Dr. Tyršu je posvetil Haid posebno pozornost. Spoznavši v njem moža

nenavadnih lastnosti, mu je bil, kakor je sam pravil, odkritosrčno vdan. Tudi Tyrš je cenil poštenu in odkriti značaj Haidov, se često pogovarjal in hodil z njim. Ljub spremljevalec mu je bil razen Haida tudi Haidov sorodnik medicinec Kašpar Pischel, dovtipen mlad mož, strasten ljubitelj narave, izboren hribolazec in poznavatelj gor. Pogosto je spremljal Tyrša na izletih in mu bil tolmač v prekrasnih gorskih pokrajinah. Isti čas je bil ondi tudi univerzni profesor med. dr. Vogl z Dunaja. Ostale družbe se je Tyrš ogibal. Velikemu njegovemu duhu, zaglobljenemu v študije, se je protivila klepetava družba, ki se je sestala z raznih koncev sveta, s svojim vedenjem in govorjenjem bodisi utrujajoča, bodisi odbijajoča.

Iz tega zatišja je delal Tyrš navadno sam izprehode in izlete v divno pogorsko okolico, bližnjo in daljno. Kmalu pa je Tyrš spoznal, da tu njegovo zdravje ne prospava tako, kakor bi si želel. V odprti, solnčni dolini je nahajal malo hladu, ki bi ga mu bilo treba, in je zategadelj na nasvet svojega zdravniškega prijatelja iskal višjega mesta. Hodil in vozil se je po okolici, pa vkljub dolgemu iskanju ni mogel dobiti ugodnejšega kraja, še ni mogel ločiti od prijetne Oetzenske doline, zlasti ne od prijazne Haidove hiše, kjer so mu domači izkazovali postrežljivo pozornost. V Oetzu so se hitro navadili „gospoda profesorja“, ki je v beli čepici in v lahki obleki neutrudno hodil po gorah, vedno premišljevaje; niti tu ni dovolil neumornemu duhu odpočitka, začel je nove študije in že po nekoliko dnevih svojega tukajšnjega bivanja pisal v Prago za celo vrsto knjig, potrebnih za študije.

V začetku avgusta je čakal prihoda svoje soproge, zveste družice in neumorne sodelavke na znanstvenem polju, ter se ga veselil najpristrčneje. Najel je za daljši čas novo, večje stanovanje v Oetzu. Prihod je bil določen na 9. avgusta. V četrtek, 7. avgusta, je bil Tyrš veselih misli, se izprehajal celo dopoldne z medicincem Pischlom. Napisal je tudi pismo v Prago, ki pa ga ni odposlal; našli so ga pozneje v njegovi obleki. V pismu pravi, da se čuti zadovoljnejšega, dasi mu zdravje ni dobro. Poslal je svoji soprogi tudi brzojavko, ki ji je v njej naznanil železniško zvezo.

Drugi dan, v petek 8. avgusta, je vstal kakor navadno rano in odšel na izprehod. Ob 10. se je vrnil, pil mleko, se preoblekel v lahko, temno obleko, očitvidno za daljši izprehod, vzel dežnik ter odšel in — se ni vrnil več.

Kam je šel, ni bilo mogoče z gotovostjo dognati. Kolikor se je dalo izvedeti, je šel skozi Oetzensko in Insko dolino in prišel okoli treh v vas Roppen. Tu so ga videli čakati vlaka. Vstopil je v vlak, se odpeljal proti Landecku. Kje je izstopil, se ni dalo poizvedeti. Zvečer se je zopet vrnil v Roppen, odtod pa že po noči odšel skozi vas Sautens, kjer so ga videli, proti Oetzu domov. Ta kraja sta oddaljena med seboj kake pol ure. Nedaleč od Oetza je na drugem bregu Aache majhna goljava, pri kateri drži čez reko lesen most. Na tej goljavi ga je srečala neka žena, vračajoč se domov v Sautens; mesec je jasno osvetljeval breg in razpenjeni valovi so se v tisočerem lesku valili bučeč po sivih skalah. Pozdravila ga je, on pa ji baje ni odzdravil in v misli zatopljen stopal dalje, se polagoma oddaljeval in izgubil v gozdni temoti. Od tega kraja se vije več strmih stez okoli skalnatega brega tja do gorske soteske pri Habichenu, koder more stopati le pogumna noga. Breg postaja čimdalje strmejši, polno je tod skal. Tam nekje se je zgodila grozna nesreča, ki je ugrabila nepozabnega druga in vodnika sokolskega; tam nekje, v nočni temi, stopajoč po strmi poti, je izpodrsnil in padel v strašen prepad, v tajinstveni tok vodá, ki so ga pogoltnile s pošastnim bučanjem. Padec je bil gotovo nagel, hipoma je brezdvomno sledila smrt; valovi so se visoko dvignili nad skalami, zgrabili svoj plen ter ga nesli z omotno hitrostjo v divjem svojem toku. — —

V Oetzu so se med tem že začeli bati za odsotnega Tyrša ter obvestili urade. Drugi dan, devetega, je prispela soproga, ničesar sluteč, v Oetz, toda našla je tu namesto prisrčnega objema soproga samo prestrašene obraze, poročajoče o izginjenju njegovem. Bil je to za ubogo gospo grozen trenutek. Sama tu, daleč od domovine, med tujimi ljudmi, je bila brez sveta in pomoči, zaman se ozirajoč po krasni, mili glavi, h kateri je bila gledala s tako ljubeznijo. Vrli gorjanci so z obzirnim spoštovanjem, z odkritosrčnim sožaljem skušali zmanjšati kruto bol nesrečne gospe, tolažeč jo z nado, da morda še ni vse izgubljeno.

Da bi našli Tyrša, so se stóрили obsežni koraki; gorjanci so se razšli po celi dolini, z nevarnostjo za lastno življenje preiskali vsako skalo, vsak prepad, pa vse zaman. Tyrševa gospa se je

naposled obrnila v Prago za svet in pomoč, nakar sta takoj v sredo 13. avgusta odšla dva člana praškega Sokola, brata Josip Rixi in Josip Scheiner, na Tirolsko, da bi iskala dragega vodnika in učitelja. Prišla sta v Oetz drugi dan, nakar se je gospa Tyrševa vrnila v Prago, polna bolesti ločivši se od kraja, kjer je v enem trenutku izgubila vse, za kar je živela in mislila.

Šele po 14dnevem novem, trudapolnem, pa brezuspešnem iskanju je naključje potrdilo, kar je nepretrgano hodilo na razburjeno misel. V četrtek, dne 21. avgusta, je zagledal ribič Karel Schöpf iz Habichena v Aachi plavajoče telo. Takoj je tekel oznanit to, nakar je odšlo nekaj pogumnih gorjanov k usodnemu kraju. Voda dere tam z vrtoglavo hitrostjo med neštevilnimi skalami, brizga visoko nad gladino in pada v kotline. V eno teh kotel je vrgla voda tudi ono telo, ga dvigala in potapljala in vrtela okoli vrtincev. Pristop h kotlini je bil nevaren, do valov pa naravnost nemogoč. Naredili so zategadelj z velikim trudom z brega z gredmi in lestvami ogrodje, s katerega so po šesturnem pogumnem delu iztrgali valovom telo. Bilo je Tyrševo.

Nepopisna bol je pretresala srce in dušo obema Tyrševima prijateljema. V prsih se je tajil dih, beseda je umirala na ustnah, oko se je orosilo z gorko solzo pri pogledu na ta tako vroče ljubljene obraz.

Telo so začasno pustili v ljudski šoli v Habichenu, po oblastvenem ogledu pa v soboto, 23. avgusta, prepeljali v dolgem izprevodu vaščanov v Oetz, kjer so ga pokopali ob veliki udeležbi vseh okoličanov in tam bivajočih tujcev. Dobri gorjanci so mu izkazali nenavadno čast, položivši ga v grob na najlepšem mestu, na pročelju ob cerkvenem zidu.

Toda ta mož, ki je v svoji misli nosil vedno le domovino, ki je v plemenitem boju za obstanek naroda budil v čeških srcih pogum, ki je v čeških rokah gojil silo k izdatnosti, čilosti in moči naroda, ta mož ni smel počivati v tuji zemlji, daleč od domovine in prijateljev. Čehi so ga prepeljali med sebe, položili v rodna tla, da na njegovem grobu prisežejo sveto prisego, do zadnjega vzdih braniti njegovo zapuščino: večno krasni prapor vrlости, moči, ponosnosti in svobode narodne!

(Konec prih.)

# Prva pomoč pri nezgodah.

(Sestavil —c.)

Pri telovadbi se dogajajo semtertja po nesreči ali vsled neprevidnosti različne nezgode in poškodbe. Ker pa ni mogoče vedno in povsod takoj dobiti zdravnika, si morajo često telovadci sami vsaj za prvo silo pomagati. Zato imej vsaka telovadnica malo domačo lekarno z najpotrebnejšim. V naslednjih vrsticah podajam najvažnejše nasvete za prvo pomoč in navajam najglavnejše potrebščine, ki naj jih hrani telovadniška lekarna. Vsekakor pa je hitra zdravniška pomoč v vsakem, zlasti v resnejšem ali dvomljivem primeru potrebna.

**I. Krvavenja.** a) Pri krvavenju iz pljuč (kri se izkašljeje) in pri krvavenju iz želodca (kri se bljuje) je potreben predvsem mir. Treba je požirati majhne kosce ledu, na prsi, oziroma na želodec pa položiti mrzle obkladke. Ako ni ledu, vzemimo snega ali mrzle vode. — b) Zoper krvavenje iz nosa potisnimo s snažnim prstom kos čiste vate ali čisto cunjico kolikor mogoče visoko v nos. Nato tiščimo zunaj nosnici na omenjeno nosno mašilo, na tilnik pa položimo mrzel obkladek. Vsrkavanje vode v nos se odsvetuje, samo ob sebi umevno se ne smemo nagibati naprej in tudi ne usekavati. — c) Tudi pri krvavenju iz ran — kakor sploh povsod — je čistost prvi pogoj. V lažjih primerih se naj položi na krvaveče mesto primerno debela plast dermatolove, kseroformove ali tudi navadne mreževine (Gaze, Mull), na to pa plast čiste vate, nakar dobro obvežimo poškodovano mesto. Krvaveče roke ali noge naj se drže kolikor mogoče navzgor. — Ako je ranjena v težjih primerih odvodnica (arterija) — svetlordeča kri brizga v visokem loku — naj se tišči na rano ali pa na odvodnico nad njo prst, čista vata ali pa mreževina toliko časa, da pride zdravnik. Le v skrajni sili obvežimo močno krvaveči del nad rano z ramenkami ali kakršnimkoli trdnim povojem (ne čez 3 ure). Nujna zdravniška pomoč! Pri ranjeni privodnici (vena) — iz rane curlja temno-rdeča kri — naj se odstrani vse, kar stiska poškodovani del nad rano. To pa obvežimo dobro s čisto vato in mreževino.

V ravnokar navedenih primerih pa moramo čimpreje poiskati zdravnika.

**II. Rane** naj se dobro desinficirajo. V ta namen naj se izmijejo s čisto vodo in polijejo nekoliko s 5% hydrogenium peroxydatum. V skrajni sili zadostuje za desinfekcijo, ako izmijemo rano z vodo, ki smo ji primešali nekoliko žganja. — Odrgnjenje kože brez posebnega krvavenja: ranjeno mesto naj se poveže s čisto obvezo ali prelepi z angleškim obližem (leukoplastom), ki se ne sme posliniti, temveč zmočiti s čisto vodo! — Zevajoče, usečne, obtisnjene in urezane rane. Največja snažnost in gori navedena desinfekcija! Na rane se ne smejo polagati rastlinski listi, ilovica ali celo pajčevina; pokrijejo naj se po desinfekciji z mreževino (prva plast) in čisto vato (druga plast), nato pa trdno obvežejo z mreževinastim povojem (Mullbinde). Ako ne zadostuje en povoj, vzemi še drugega. Pri izredno močnem krvavenju vzemi za prvo plast taninovo mreževino. — Pri rani na glavi ostrizemo lase prav na kratko nekaj cm daleč naokoli. Drugo je navedeno pri krvavenju ran.

**III. Izpah ali izvin.** Od poškodovanega dela odstrani previdno obleko in položi nanj s svinčeno vodo ali očetno-kislo glino napojeno vato, na to pa Billrothov batist, predno ga obvežeš s kalikotnim povojem. Ako ni pri roki navedenih sredstev, zadostujejo kolikor mogoče mrzli obkladki. Sicer pa ravnajmo s poškodovanim udom tako kakor pri zlomljenju (glej spodaj). Ne poskušajmo uravnati izpahnjene ali izvitega dela, to naj opravi zdravnik.

**IV. Zlomljenje kosti.** Skrbna odstranitev oblačila! Zlomljeni ud se priveže nepremično na kako palico ali desko, da ne ranijo drobci kosti zdravega mesa. Deska ali palica naj bode ovita s cunjami ali črno vato, da leži zlomljeni ud na mehkem. Zlomljeno roko in podlehti položimo najbolje v trikotno zanko, ki jo napravimo iz kake rute in privežemo za vratom. Ob zlomljeni kosti se rada vname pokostnica, to preprečimo z mrzlimi obkladki.

**V. Omedlevica in njej sorodni pojavi.** Pri bledem obrazu. Ponesrečenca položi na hrbet, glava naj leži nizko; odpni vsa tesna oblačila, zlasti na vratu in prsih, trakove, otesnjujoče živote, kar prereži! Nos omedlelega draži z octom, redkvico, s hrenom, salmijakovcem, z angleško soljo ali s podobnim, vendar ne sme držati predolgo naštetih dražil pod nosom. Obraz in prsi se morajo umiti z mrzlo vodo. Pri dolgo trajajoči omedlevici poklič hitro zdravnika. — Ako je pa obraz rdeč ali celo višnjevo zabuhel, mora ležati glava visoko; na glavo in srce mrzle obkladke! Kožna dražila: redkvica, hren ali papir z gorčično testenino (Senipapier). — Glede solnčarice glej spodaj pri opeklinah.

Pri oslabeledosti je potreben mir. Oslabeli naj zaužije do 20 Hoffmannovih kapljic! Pri omedlevici in bruhanju ga moramo dvigniti in mu nagniti glavo na stran, da ne pride kaj v dihala. Tesna obleka se odpne. Glavo položimo nizko. Ko se zave: konjak ali črna kava. Topla odeja!

**Pretres možganov** (pri padcu na glavo). Ponesrečenca položi na hrbet — glavo malo višje! Na glavo mrzle obkladke! Pri bruhanju nagni glavo na stran! Pri zavesti krepčila, topla odeja!

**Živčni pretres ali šok** (chok) pri močnem udarcu na prsi ali trebuh; na orodju pri udarcu ob lestvine, pri boku i. t. d. Prizadetega položimo ravno na hrbet in ga oprostimo tesne obleke! Mrzli obkladki na glavo in na udarjeno mesto; dobro je tudi previdno drgnjenje z mrzlo vodo po prsih in udarjenem mestu. Po potrebi umetno dihanje. (Glej spodaj.)

**VI. Opekline.** Vneto mesto se namaže s 5% borvazelinom, v sili zadostujejo mrzli obkladki z vodo ali očetno-kislo glino. — Od strele ali solnčarice zadete položimo na hladen in senčnat prostor, ko jim odpnemo obleko. Mrzli obkladki na glavo, dokler ni zdravnika, ki se mora takoj poklicati. Po potrebi umetno dihanje. (Glej spodaj.) Ako oteče pri solnčni opeklini koža in se napravijo mehurčki, obvežimo dotično mesto s cunjicami, namazanimi s 5% borvazelinom.

**VII. Krči.** Pri mišičnih krčih iztegni dotični ud pasivno, to je, v nasprotno lego, kakor jo zavzemajo mišice



navadno. — Pri kolcanju se mora globoko vzdihniti, nato pa sapo nekoliko zadržati, zatem požirek vode. — Pri krčju v glasilki iztegnimo jezik; obraz in prsi pa zmočimo z mrzlo vodo!

Padavica, božjast (epilepsija) in drugi krčji. Odstranitev tesnih oblčil. Paziti se mora, da se bolnik ne poškoduje; pri epilepsiji ne smemo odpirati pesti. Ako je mogoče, potisni epileptičnemu ročaj od večje žlice ali kak drug primerno velik, gladek in snažen lesen kos med zobe!

**VIII. Zastrupljenje.** Živalski strupi (pasji in kačji ugriz). Rano izsesajmo samo takoj po ugrizu, pa s čistimi in zdravimi ustnicami, sicer opustimo izsesavanje! Ugriznjeni del obvežimo nad rano, ki jo je treba izprati s čisto vodo ali salmijakovcem. Pri kačjem pikju je dobro piti žganje. Rano, nastalo vsled pikov žuželk, moramo izprati s salmijakovcem in položiti na morebitne otekline obkladke s svinčeno vodo ali očetno-kislo glino. V vseh primerih hitra zdravniška pomoč!

Notranje zastrupljenje. Skušaj takoj bljuvati (v ta namen vtakni prst v goltanec) ali vsaj razredčiti strup z obilnim zauživanjem tekočin (voda, mleko) — pri zastrupljenju s fosforjem ali zelenim volkom (Grünspan) ne smeš piti olja ali mleka. — Zastrupljenca moramo takoj peljati v bolnico, k zdravniku ali vsaj v lekarno.

Zastrupljenje vsled vdihavanja strupenih plinov (svetilni plin, razni ogljikovi plini). Odpri okna! Ponesrečenca prenesi na prosto, glavo mu polivaj z mrzlo vodo, poskušaj z umetnim dihanjem (glej spodaj), dokler ne pride zdravnik!

**IX. Zadušenje.** Utopljenje, podsutje, obešenje, zadavljenje. Ponesrečenca privzdigni v križu: glavo navzdol, noge navzgor, v ustih nabrano blato ali pesek odstrani! Obešene ali zadržane oprosti zadrž!

Skoraj vedno se mora uporabljati v navedenih primerih umetno dihanje. Pri tem položi ponesrečenca ravno na hrbet in mu potegni previdno jezik iz ust ter ga priveži z ruto ali mehkim trakom ob brado. Nato poklekni za njegovo glavo in primi obe njegovi roki nekoliko nad komolcema. Vzdigni ju enakomerno in počasi preko ponesrečenčeve glave in ju drži v tem položaju par sekund! Zatem ju spravi zopet nazaj v prvotno lego in pritisni za par trenutkov močno ob spodnji del koša! To ponavljaj približno šestnajstkrat v minuti! — Z dvignjenjem rok nad glavo izzivlješ vdih, s pritiskom ob koš izdih. V manj hudih slučajih začne ponesrečenec kmalu sam dihati; sicer pa moraš nadaljevati umetno dihanje toliko časa, dokler domnevaš, da bije ponesrečenca srce. Velikokrat se mora poskušati z umetnim dihanjem dve do štiri ure.

**X. Nesreče vsled električnega toka** se navadno dogajajo pri slabo zavarovanih žicah cestne železnice, telefona, elekt. razsvetljave i. t. d. Ponesrečenca moramo spraviti iz električnega toka. Pri tem je potrebna največja pazljivost: biti moraš vedno kolikor mogoče oddaljen od žic ali tira in ne smeš stopati na desko ali lestvo. Roko moraš oviti s suhimi cunjami ali z obleko; nikdar ne smeš prijemat žic ali drugih naprav z golimi rokami.

**XI. Zmrznjenje.** Zmrzlega ne prinesi takoj na gorko, temveč ga imej nekaj časa na mrzlem! Sleči ga torej pre-

vidno na prostem in drgni močno, toda previdno s snegom ali mrzlo vodo! Po potrebi umetno dihanje. Šele kadar se prično podajati in gibati udje, ga prenesi počasi v gorko sobo in mu daj mrzle kave, čaja ali vina! Ako zamrznejo le posamezni deli telesa (roke, noge, ušesa, nos), jih drgni na prostem vztrajno in previdno s snegom toliko časa, dokler se ne povrne „čut“.

**Priročna lekarna v telovadnici.** Vsi za prvo pomoč potrebni pripomočki naj bodo shranjeni v mali leseni omarici, do katere mora imeti ključ vsak vaditelj. Omarica se mora zapirati dobro, da se preveč ne zaprašči. Visi naj na steni v oblačilnici ali odborovi sobi, ako je ta v neposredni bližini telovadnice. Ako pa nima društvo postranskega prostora poleg telovadnice, naj visi omarica v telovadnici. V njej naj bodo sledeči predmeti:

1. Navadna (črna) vata, 2 zavitka à  $\frac{1}{2}$  kg — pri zlomljenju in izvinu za podlogo.
2. Čista (sterilizirana) vata, 1 zavoj 250 gr in 2 zavoja à 25 gr — krvavenje, rane i. d.
3. Kseroformova ali dermatolova mreževina, 1 zavoj (1 m) — rane.
4.  $\frac{1}{4}$  m taninove mreževine — močno krvavenje.
5. Navadna hidrofilna mreževina, 4 zavoje à 1 m — razne obveze.
6. Mreževinast povoj (Mullbinde), a) 5 cm širok, b) 10 cm širok — razne obveze.
7. Gumasta Esmarchova obveza — pri ranjeni odvodnici.
8. Kalikotni povoj — trdna obveza.
9. Dve trikotno prerezani (po Esmarchu) ruti — različne poškodbe rok.
10. Pol metra Billrothovega batista — pri mokrih obvezah.
11. 2—4 kose papirja z gorčično testenino (Senfpapier), ki naj bodo dobro zaviti — (glej pri omedlevici).
12. 2—4 zavitke angleškega obliža (leukoplasta) za manjše rane in odrgnjenje.
13. 250 gr svinčene vode (Bleiwasser) ali očetno-kisle glin (essigsäure Tonerde); na  $\frac{1}{4}$  l navadne čiste vode 1 žlica svinčene vode ali očetno-kisle glin — otekline pri raznih poškodbah, žuželčni piki.
14. 300 gr 5% hydrogenium peroxydatum — za desinficiranje ran.
15. Steklenčica s salmijakovcem — pri omedlevici.
16. Steklenčica Hofmannovih kapljic za slabosti. K 13, 14, 15 in 16: Vse steklenice morajo imeti steklene in izbrušene zamaške, da se dobro zapirajo.
17. Sklopnica z nekaj kosci sladkorja (pri Hoffmannovih kapljicah).
18.  $\frac{1}{4}$  l konjaka (krepčilo pri raznih slabostih).
19. Angleška sol (pri omedlevici).
20. Dobro zaprt lonček s 5% borvazelinom (250 gr) — za opekline.
21. Štiri gladke deske, približno po 5 cm široke in 50 cm dolge, na koncih tako prirejene, da jih lahko zložimo po potrebi v eno samo ali pa dve deski. (Zlomljenje, izvin.)
22. Priročne potrebščine: litrska steklenica (za čisto vodo) in steklena posoda (za mešanje svinčene vode ali

očetno-kisle gline z vodo); po rabi se mora posoda vedno dobro izmiti — male ostre in čiste škarje za prirezovanje obvez (uporabljati se smejo samo v to svrhu) — sklopnica s čistimi (ne zarjavljenimi!) navadnimi in zaponastimi (varnostnimi) iglami (pri obvezah) — nekoliko čistih platnenih cunjic.

Vse sklopnice in steklenice morajo imeti listek, ki je na njem natančno označena vsebina. Paziti se mora vedno na to, da so vse navedene potrebščine vedno v lečilni omari; ako se katera porabi popolnoma, naj se takoj nadomesti z novo.

## Vestnik slovenskega Sokolstva.

### Celjska sokolska župa.

Celjska sokolska župa si je izvolila na ustanovnem občnem zboru dne 30. oktobra 1910 naslednji odbor: starosta: dr. Josip Karlovšek (Celje); I. podstarosta: dr. Ljudevit Štiker (Brežice); II. podstarosta: dr. Franjo Rosina (Maribor); načelnik: Jože Smertnik (Celje); tajnik: dr. Šandor Hrašovec (Celje); blagajnik: dr. Jože Zdošek (Celje); zapisnikar: Miloš Štibler (Celje); namestniki: M. Čulek (Št. Jur ob južni železnici); J. Pikel (Žalec); M. Velkavrh (Trbovlje); pregledovalci računov: Ivan Taufer (Zagorje), I. Jamšek (Rajhenburg) in Benjamin Kunej (Žalec).

**Sokolski zlet v Št. Pavlu pri Preboldu v Savinski dolini, dne 4. septembra 1910.\*** Sokolski živelj na slovenskem Spodnjem Štajerskem zdravo in krepko napreduje. Ni še dolgo, ko smo se prepričali na celjskem zletu o istinitem vzrastu nedavno še neznatnih štajerskih sokolskih čet do mogočnega voja, že je to Sokolstvo po kratkih pripravah zopet pokazalo svojo zrelost in moč, do katere se je povzpelo v zadnjih letih. Odzvalo se je klicu zavednih šentpavelčanov, spoznavši živo potrebo, položiti v Št. Pavlu temelj sokolskemu ognjišču. Dolga vrsta let je pretekla od ustanovitve „Savinskega Sokola“ v Mozirju, ne da bi bilo našlo tedaj zasejano zrnce gojiteljev tudi v dolnji Savinski dolini. Pozno torej se je vzdrnila mladina tu, kjer so vsi pogojji za zdrav in krepak razvoj sokolskih društev. — Ena teh postojank je tudi prijazni Št. Pavel, kjer se je vršil zlet dne 4. sept. t. l., ki so se ga udeležila naslednja društva: Celje z moškim naraščajem, Hrastnik, Mozirje (z zastavo), Šoštanj, Trbovlje (z zastavo), Zagorje z ženskim oddel. in Žalec z odsekom Braslovče-Polzela ter z ženskim in moškim naraščajem (z zastavo). Sokolstvo je prikorakalo po okrajni cesti v dveh zborih, broječih 124 članov, njemu pa je sledil sokolski naraščaj v lepem številu 56 članov. Po kratkem sprejemu pri prvem, jepo okrašenem slavaloku z napisom „Na zdar!“ se je pomikal mogočni izprevod, obdan in pozdravljan od mnogobrojnega občinstva, skozi trg, ki ga je krasil drugi slavalok z napisom „Ne vdajmo se!“ Na telovadišču, pripravljenem na Vedenikovem travniku, je bil razhod, nakar so se vršile priprave za javno telovadbo. Vkljub pretečemu slabemu vremenu se je članstvo, zlasti pa naraščaj, junaško odločilo za javno telovadbo, ki bi bila z ozirom na pestri spored sijajno uspela, da ni že pri peti točki, ko je nastopil ženski oddelek (Zagorje) z vajami s praporci, začelo deževati. Javno telo-

vadbo je otvorilo 40 dečkov naraščaja (Celje) z vajami s palicami. Občinstvo, ki povečini še ni videlo tako slikovitega prizora, ni moglo dovolj teh mladih junakov pohvaliti s ploskanjem ter z navdušenimi klici živio in na zdar. Nastop s celjskimi prostimi vajami ni dosegel zaželjenega uspeha, dasi je občinstvo z navdušenimi pozdravi izražalo svoje priznanje. Glavni vzrok nepovoljnega izvajanja je tičal v nepripravnem telovadišču, ki je bilo na močvirnem in neuravnanim travniku. Dozdeva se mi pa, da bi se pregrešil, če zamolčim, da so kvarili nekateri bratje s svojim neznanjem lepi vtisk prostih vaj. Zato pozor, bratje! Prostih vaj se je treba najprej naučiti, potem pa jih še piliti in gladiti! Ne bo odveč, če se dotaknemo pri tej priliki celjske narodne godbe. Že na celjskem zletu je bilo ob njej telovadecm vkljub izborni njih izvežbanosti često težko vzdržati skladnost; v Št. Pavlu pa je mnogo zakrivila, da članstvo prostih vaj ni izvajalo skladno. — Spored se je čilo razvijal in slike so se živahno menjavale na telovadišču. Nastopil je v drugič celjski naraščaj s skupinami v petoricah. Izvajanje je bilo dobro, napravilo je na vse prisotne najboljši vtisk. Z veseljem mi je zabeležiti dejstvo, da naše občinstvo popolnoma odobrava način vzgoje sokolskega naraščaja. Zatorej bratje, katerim je poverjena mladina v varstvo in vzgojo, poprimite se sokolskega zaklada s podvojenim veseljem in s pomnoženo skrbnostjo, ker ta nam je edino jamstvo boljše bodočnosti. — Že je jelo deževati, ko so nastopile zagorske Sokolice s praporci. Ne meneč se za ploho, ki je grozila, da se ulije zdajpazdaj, so vztrajala pogumna naša dekleta na telovadišču, dokler niso dovršila svojih vaj. Njih mirnost in neustrašenost je vplivala na marsikaterega bežečega gledalca, da se je premagan od sramežljivosti, povrnil na svoje mesto. Vse občinstvo je pazljivo, da, z vneto vztrajalo do konca tudi pri tej točki. — In ko so vrle naše zagorske sestrice odkorakale s telovadišča, so jih spremljali v dokaz priznanja tisočeri pozdravi iz vrst občinstva. — Neusmiljeni Jupiter Pluvius je napravil v svoji zbesnelosti na mah konec vsemu sporedu. Na prostem postavljeni šatori, žal, niso prišli do veljave. Ljudska veselja se je popolnoma opustila, razvila se je pa vkljub temu v gostilnah iskrena veselost in prosta zabava. — In če se končno dotaknem še gmotne strani prve sokolske prireditve v Št. Pavlu, mi pač veleva dolžnost, da najprisrčneje čestitam bratskemu pripravljalnemu odboru na sijajnem uspehu, kajti čistega dobička je bilo vzlic neugodnemu vremenu nekaj sto kron. Na zdar!

— m — c.

\*) Radi nedostatka prostora moremo to poročilo priobčiti šele sedaj. Op. ur.





### 3. Vadbena ura.

(Dalje.)

#### II. stopnja.

(Učenci in učenke 5. in 6. šolskega leta = 10—12 let.)

Ta stopnja je samo otežitev vaj prejšnje stopnje.

Bradlja nizka (do bokov), lestvini s širino ramen učencev.

Iz stoje bočno zunaj bradlje naskokoma:

1. Obesa v d. podkolenju na oddaljenejši lestvini — zgiba in nazaj —  $\frac{1}{2}$  obr. v d. v obeso v d. podk. na l. lestvini (prečno) — zgiba — seskok.
  3. Obesa v d. podk. na oddaljenejši lestvini — zgiba in nazaj —  $\frac{1}{2}$  obr. v d. v obeso v d. podk. na l. lestvini — obesa v l. podk. na d. lestvini (prečno) —  $\frac{1}{2}$  obr. v d. v obeso v l. podk. na oddaljen. lestvini (bočno) — zgiba — seskok.
  5. Obesa v podkolenju sonožno na oddaljen. lestvini — zgiba in nazaj — z rokama menoma prepriem na oddaljen. lestvino — obesa v nartih zadaj na drugi (prvotno bližji) lestvini — s prevlekom seskok.
  6. — 5. vaji, in prevlek (le) z l. obesa v d. podk. na oddaljen. lestvini —  $\frac{1}{2}$  obr. v d. v obeso v d. podk. na l. lestvini (prečno) — zgiba — seskok.
- Iz stoje prečno znotraj bradlje naskokoma:
8. Obesa v podkolenju sonožno na d. lestvini — zgiba — obesa v nartih zadaj raznožno — seskok.
  10. Obesa v d. podk. na d. lestvini — zgiba — obesa v l. nartu zadaj na l. lestvini — seskok.
  12. Obesa v d. podk. na l. lestvini — zgiba — obesa v d. nartu na d. lestvini zadaj seskok.
- Iz vese ležno zadaj za rok. (prečno) s prevratom naprej:  
vaja 14., 15., 16., 17., 18., 19. = vaji 8., 9., 10., 11., 12. in 13.
20. Obesa v podkolenju sonožno na d. lestvini — zgiba — obesa v nartih zadaj raznožno — obesa v d. podk. na d. lestvini — seskok.
  22. Obesa v d. podk. na l. lestvini — zgiba — obesa v d. nartu zadaj na d. lestvini — obesa v l. podk. na d. lestvini — seskok.
- Vaja 2., 4., 7., 9., 11., 13., 15., 17., 19., 21., 23. = vaji 1., 3., 6., 8., 10., 12., 14., 16., 18., 20. v drugo stran.

#### III. stopnja.

(Učenci in učenke 7. in 8. šolskega leta = 12—14 let.)

Na tej stopnji nadomeščamo prevale s prevračanjem iz opore v veso, ki ga vadijo učenci iz useda raznožno, učenke iz useda sonožno na eni lestvini prečno ob primernem varstvu.

Bradlja nizka (do bokov), lestvini s širino ramen učencev.

Iz opore stojno na predlaktju (prečno) znotraj bradlje:

1. S predkolebom opora ležno na predlaktju pred rok. — z zakolebom opora ležno na predlaktju za rok. — vzpora ležno za rok. — s predkolebom

- used raznožno pred rok. — spad v obeso v nartih zadaj (v sedu se pred spadam upogneta nogi, da se ž njimi telovadci drže) — vznosna vesa — seskok.
- Isto, spad pa z izmeno prijema menoma (kakor hitro pada telo nazaj, seže učenec [učenka] z eno roko pod lestvino in jo oprime z zunanje strani, isto naredi potem tudi z drugo roko).
  - = vaji 1., spad pa z izmeno prijema soročno (učenec [učenka] upogne nogi v sedu, da se ž njima drži) zaroči in se predkloni, kadar začne padati, oprime z obema rok. lestvini od spodaj na vnanji strani).
  - = vaji 1., spad pa nadomestimo s sevlekom do vznosne vese — seskok (pred sevlekom učenec v sedu upogne nogi, da se ž njima drži, se predkloni in predroči, oprime lestvini od spodaj ter se prevrže polagoma).
  - Predkoleb — z zakolebom used zanožno sonožno na d. lestvini zunaj — preprijem nazaj — presed prednožno v l. v sed raznožno — sevlek v vznosno veso — seskok.
  - Predkoleb — zakoleb — s predkolebom used prednož. sonož. na d. lestvini —  $\frac{1}{4}$  obr. v l. — presed prednož. v d. v sed raznož. pred rok. — spad v obeso v d. nartu zadaj na d. lestvini — vznosna vesa — seskok.
  - Predkoleb — zakoleb — s predkolebom used prednož. sonož. na d. lestvini —  $\frac{1}{4}$  obr. v l. — sesed prednož. sonož. not in premah prednož. z l. čez d. lestvino — premah zanožno z d. v sed prednož. sonožno na d. lestvini — presed prednožno v l. v sed raznož. pred rokama — sevlek v obeso v nartih spredaj — seskok.
  - Predkoleb — z zakolebom used zanožno sonožno na d. lestvini — sesed zanož. sonož. not — premah prednož. z l. čez d. lestvino — premah zanož. z d. v sed prednož. sonož. na d. lestvini zunaj —  $\frac{1}{4}$  obr. v l. — presed prednož. v d. v sed raznožno pred rok. — spad v obeso v d. nartu zadaj na d. lestvini — priročiti z d. — vznosna vesa (z opranjem oberočno) — seskok.
- Vaja 6., 8., 10., 12. = vaji 5., 7., 9., 11. v drugo stran.

#### 4. DOLGO KOLEBALO.

Pretekanje (= podtekanje). Kolebalo se giblje okoli učenca spredaj v smeri od glave dol k tlom, proti smeri zaleta. Mesto, kjer učenci začenjajo zalet, označimo s črto na tleh. Učenci stojijo v zastopu (ali v dvostopu pri dvojicah), obidejo po preteku vaditelja in se uvrščajo na koncu zastopa.

##### I. stopnja.

(Učenci in učenke 3. in 4. šolskega leta = 8–10 let.)

- Pretek na povelje vaditelja (povelje k preteku damo z besedo „zdaj“, ko švigne kolebalo nad glavo učenca).
- Pretekati pri vsaki tretji krožitvi kolebala (najprvo šteje vaditelj, pozneje si učenci sami štejejo).
- Pretekati pri vsaki drugi krožitvi kolebala.
- Pretekati pri vsaki krožitvi kolebala.
- Pretekati z držami rok:
  - roki položeni na križu,
  - roki položeni na tilniku,
  - v odročanju,
  - v vzročanju in pod.
- Pretekati s priklopljenimi gibi rok:
  - mahati z rok. v odročanju,
  - krožiti z rok. v odročanju,
  - tleskati nad glavo v sredi na označenem mestu.
- Pretekati s priklopljenimi gibi nog:
  - skrčevati,

b) prednoževati,

c) upogibati vzpetno.

8. Pretekati v nespojenih dvojicah (dva učenca čelno poleg sebe).
9. Pretekati v spojenih dvojicah pri vsaki tretji krožitvi.
10. Pretekati v spojenih dvojicah pri vsaki drugi krožitvi.
11. Pretekati v spojenih dvojicah pri vsaki krožitvi.
12. Pretekati v spojenih trojicah pri vsaki tretji, drugi krožitvi kolebala.
13. Pretekati v spojenih trojicah pri vsaki krožitvi.
14. Pretekati v četvoricah pri vsaki tretji, drugi krožitvi.
15. Pretekati v spojenih četvoricah pri vsaki krožitvi.

## II. stopnja.

(Učenci in učenke 5. in 6. šolskega leta = 10–12 let.)

1. Pretekati in v sredi preskočiti razdaljo, označeno z dvema črtama.
2. Pretekati in v sredi zagnati in ujeti žogo.
3. Pretekati in v sredi vzdigniti korobač (iz zvite rute) od tal.
4. Pretekati v diru naprej.
5. Pretekati v diru v stran.
6. Pretekati tekoma v stran.
7. Pretekati s  $\frac{1}{2}$  obr. v sredi (do srede teče učenec naprej, od srede v stran).
8. Pretekati s  $\frac{1}{4}$  obr. v sredi (do srede teče učenec naprej, od srede nazaj).
9. Pretekati v dvojicah s čeiom proti sebi obrnjenih (dva učenca si podasta roke ali si položita roke na ramena in dirjata ali tečeta v stran).
10. Isto, drug za drugim (roki na ramenih ali bokih prednika).
11. = vaji 9. s  $\frac{1}{2}$  obr. v sredi (učenci premene v polkrogu mesta, ne da bi se spustili).
12. = vaji 10. s  $\frac{1}{4}$  obr. v sredi.
13. = vaji 10 s  $\frac{1}{2}$  obr. v smeri teka (do srede tečejo učenci za seboj [v stran] — od srede drug poleg drugega [naprej]).
14. = vaji 10. s  $\frac{1}{2}$  obr. proti smeri teka (do srede tečejo učenci za seboj [v stran] — od srede drug poleg drugega [nazaj]).
15. = vaji 9. s  $\frac{1}{2}$  obr. v smeri teka.
16. = vaji 10. s  $\frac{1}{2}$  obr. proti smeri teka.

## III. stopnja.

(Učenci in učenke 7. in 8. šolskega leta = 12–14 let.)

1. Pretekati šepoma (t. j. enonožno na d. [l.] nogi) naprej.
2. Pretekati šepoma v stran.
3. Pretekati šepoma naprej z držami ali gibi rok.
4. Pretekati šepoma v stran z držami ali gibi rok.
5. Pretekati šepoma naprej in držati z eno ali z obema rokama skrceno nogo pred telesom ali za telesom.
6. = 5. vaji v stran.
7. Pretekati poskokoma sonožno naprej.
8. Pretekati poskokoma sonožno v stran.
9. Pretekati šepoma v čelnih dvojicah naprej.
10. Pretekati šepoma v dvojicah s čelom proti sebi obrnjenih v stran.
11. Pretekati šepoma v dvojicah za seboj v stran.
12. = vaji 10. s  $\frac{1}{2}$  obr. v smeri teka.
13. = vaji 11. s  $\frac{1}{2}$  obr. v smeri teka.
14. = vaji 10. s  $\frac{1}{2}$  obr. proti smeri teka.
15. = vaji 11. s  $\frac{1}{2}$  obr. proti smeri teka.
16. = vaji 10. s  $\frac{1}{4}$  obr. v sredi v polkrogu.
17. Pretekati v bočnih dvojicah (za seboj) šepoma naprej.
18. Pretekati v dvojicah (proti sebi) naprej (prvi teče nazaj, drugi naprej).



## B. Naraščaj.

1. **PROSTE VAJE.** Časomerje: 1, 2, 3, 4. Mera zmerna. Roki stisnjeni v pest (palč. pol.).

### I. oddelek.

1. Odkoračna stoja z d. — odročiti z d.;
2.  $\frac{1}{2}$  obr. v l., prednožiti z d., odročiti z l. (d. vztraja v drži);
3. predkoračna stoja z d. — predklon — z loki navzgor predročiti;
4. vzklon — s prisunkom d. noge spetna stoja — priročiti.

### II. oddelek.

1. Prednožiti z d. — z lokom nazaj predročiti z d.;
2.  $\frac{1}{2}$  obr. v l. v odkoračno stojo z d. — predročiti z l. (d. vztraja v drži);
3. zaklon — zaročiti ven;
4. vzklon — s prisunkom d. noge spetna stoja, priročiti.

### III. oddelek.

1. Zakoračna stoja z d. — z loki ven vzročiti;
2.  $\frac{1}{2}$  obr. v d. (razkoračna stoja) — odklon v d. — z loki not odročiti;
3. vzklon —  $\frac{1}{2}$  obr. v d. — prednožiti z d. (roki: drža);
4. prinožiti z d. — priročiti.

Vsak oddelek vadimo tudi na drugo stran.

## 2. KROGI.

### I. stopnja.

Dosežni krogi. Telovadeč stoji pod krogi in jih oprime z nadprijemom na vnani strani. Naskokoma:

1. Vesa vznosno zadaj — obesa v d. podkolenu v d. krogu — s kolebom (d. roka oprime vrv nad d. krogom) naupor v obesi v sed z d. — spad v obeso z d. (d. roka oprime krog) — vesa vznosno — vesa — prednos z d. — seskok.
2. Isto v drugo stran.
3. Vesa vznosno zadaj — obesa v d. podkol. v d. krogu (d. roka oprime vrv nad d. krogom) — naupor v obesi menoma (z d. roko, potem z l.) — povs v obeso z d. — vesa vznosno — vesa — drža prednožno skrčno z d. — vesa — seskok.
4. Isto v drugo stran.
5. Vesa — prednos z d. — vesa vznosno zadaj — obesa v d. podk. v d. krogu (d. roka oprime vrv nad d. krogom) — naupor soročno v sed z d. — povs v obeso z d. (d. roka oprime krog) — vesa vznosno spredaj — vesa — seskok.
6. Isto v drugo stran.
7. Vesa vznosno zadaj — obesa v d. podkol. v l. krogu (l. roka oprime vrv nad l. krogom) — naupor kolebno v obesi z d. — spad v obeso z d. (l. roka oprime krog) — vesa — prednos z l. — seskok.
8. Isto v drugo stran.
9. Vesa vznosno zadaj — obesa v d. podkol. v l. krogu (l. roka oprime vrv nad l. krogom) — naupor v obesi menoma (z l., potem z d.) — povs v obeso z d. (l. roka oprime krog) — vesa vznosno spredaj — vesa — drža raznožno — seskok.
10. Isto v drugo stran.

