

VESTNIK

SOKOLSKE ŽUPE CELJE

Leto V.

Celje, 10. junija 1935.

Štev. 6.

ZDENKO VERSTOVŠEK, preds. Ž. P. O.:

Poročilo na zboru društvenih prosvetarjev 19. maja 1935 v Celju

Poslovno leto 1934. je za nami. Leto žalosti in tuge, ki nam je vzelo viteza, heroja, kralja, očeta. Kljub neizmerni žalosti nismo klonili. On nam je pokazal v svojem zadnjem pozdravu domovini, za katero je živel, trpel in umrl, na cilj, ki nalaga nam Sokolom težko breme, a vendar sladko, saj nam je cilj ohranitev vsega onega, kar nam je On ustvaril, ohranitev ljubljene domovine. Spominjamo se na tem zboru ponovno njega in mu kličemo tja v njegovo zadnje bivališče na Oplenac:

»Čuvali bomo Jugoslavijo!«

Pogledi pa se nam obračajo tudi tja v Beograd, kjer se, obdan od ljubezni svoje visoke matere, pripravlja k prevzemu odgovornih državnih poslov sin Velikega očeta, Njegovo Veličanstvo kralj Peter II., naš vzvišeni starosta, ki ga pozdravljamo s krepkim sokolskim

z d r a v o !

Ko podajam poročilo o prosvetnem delu, se v podrobnostih sklicujem na letno poročilo župnega prosvetnega odbora, ki ste ga vsi prejeli, in hočem danes podčrtavati le nekatere važnejše podrobnosti, katere so bile predmet temeljitega razgovora na zadnji seji saveznega prosvetnega odbora v Beogradu. V zvezi s tem poročilom bom obravnaval kar tu tudi bodoče prosvetno delo.

Delo moramo nadaljevati po smernicah, ki sem jih naznačil lansko leto na zboru društvenih prosvetarjev. Te smerice sem ponovno očrtal v »Župnem vestniku«, tako v svoji novoletni poslanici, ki je izšla v »Župnem vestniku« januarja, in v splošnem navodilu, ki sem ga dal glede prosvetnega dela v letošnji februarški številki »Župnega vestnika«. Povdarjati hočem, sklicujoč se na tamošnje navedbe, še sledeče:

Prosvetno delo temelji na delovanju društev in čet. Le ona

lahko najdejo pravo pot za to delo, ki je različno in odvisno od krajevnih razmer. Pri tem pa so v glavnem merodajne splošne smernice, dane od strani župnega prosvetnega odbora.

Sedaj Vam hočem podati nekaj važnih točk, ki so bile predmet razgovora na zadnji seji prosvetnega odbora.

Naklada »Sokolske prosvete« znaša sedaj 6.000. Ugotovilo se je, da so mnoga društva in tudi posamezniki kot naročniki »Sokolske prosvete« pri plačilu naročnine zelo malomarni, kar seveda onemogoča redno poslovanje. Podobno sliko imamo tudi pri »Župnem vestniku«. Savezni prosvetar brat dr. Belajčić je z vso strogostjo grajal to malomarnost, ki kaže pomanjkanje sokolske zavesti in zavesti skupnosti. Opozoriti vas moram na dejstvo, da jamčim v svoji župi za plačilo naročnine »Sokolske prosvete« in da zato prosim, da mi pomagata urediti pri vaših edinicah to vprašanje. K temu bi pripominjal, da so edinice dolžne za »Sokolsko prosveto« za lansko leto še znesek 933 Din, kateri znesek je odstopil savezni prosvetni odbor župnemu prosvetnemu odboru v last, in sicer na ta način, da nam je odtegnil ta znesek pri podpori, dani ob priliki župnega prosvetnega tečaja. Ta znesek bo izterjan.

Tudi letos se bo vršila savezna prosvetna šola in sicer v Beogradu. Trajala bo 14 dni in bo sprejela 50 tečajnikov. Predvidoma se bo vršila začetkom julija 1935. Cilj te šole je vzgoja sokolskih fanatikov, apostolov sokolske misli in ideje. Vzgojiti se mora v članstvu zavest sokolskega apostolata. Tej vzgoji je posvečena savezna prosvetna šola, kakor tudi župna prosvetna šola, ki se bo prav tako v letošnjem letu vršila. Kakor sem že v svojem članku o prosvetnem delu v letu 1935. v »Župnem vestniku« omenil, bo zlasti kmetsko in delavsko vprašanje s posebnim ozirom na Sokolstvo predmet podrobnega razmišljanja v župni prosvetni šoli. Opozarjal bi vas pa na sledeče: Vzgojiti hočemo dobre sokolske delavce in organizatorje prosvetnega dela. Zato pridejo za savezno prosvetno šolo po intencijah Saveza samega predvsem v poštev člani, ki se nahajajo na centrih sokolskega dela, na sedežih žup, da bodo potem ti v stanu voditi organizacijo prosvetnega dela v svojih župah. Župne prosvetne šole pa imajo namen vzgojiti prosvetne delavce v edinicah. Ker pa mora izhajati vse prosvetno delo iz telovadnice same, polagamo največjo važnost na to, da vzgojimo predvsem naše tehničarje, ki so v stalnem stiku s članstvom, ker na njih naj sloni tudi prosvetno delo. Radi tega vas že danes prosim, da pošljete na župni prosvetni tečaj predvsem telovadce in telovadke.

Vsaka večja edinica pa lahko tudi priredi svoj idejni tečaj recimo v okviru večernih predavanj, ali ob nedeljah in praznikih, tudi te šole bodo rodile obilo uspeha.

Glede proslav v tekočem letu so od Saveza odrejene sledeče obvezne proslave:

Proslavi Zrinjskega in Frankopana in sv. Save je naš župni prosvetni odbor že odredil. Oktobra bo sledila proslava 100-letnice ilirskega pokreta. Podrobna navodila bodo edinice prejele pravočasno. Odobren je tudi načrt br. dr. Maksa Kovačiča za prosvetno delo v tem poslovnem letu, ki predvideva:

V mesecu juniju v zvezi s pokrajinskim zletom v Subotici, ki je sicer preložen, obdelava teme »Madjari in mi«. V najbližji bližini Vidovega dne o Vidovem dnevu kot simbolu nacionalnega žrtvovanja,

v septembru ob početku nove delovne sezone, obdelava teme »Telesna vzgoja kot temelj sokolskega dela«,

v oktobru iz higijenskega cikla »O alkoholizmu in treznosti«,

27. oktobra »O ilirizmu kot predhodniku jugoslovanske ideje«,

v oktobru mesecu tudi: »Sokolstvo kot konstruktivni element v javnem življenju«,

v novembru iz higijenskega cikla »O seksualnem vprašanju in raznih z njim zvezanih problemih«,

v decembru: v zvezi s sokolsko socialno akcijo »O udeleževanju sokolskega bratstva v vsakdanjem življenju«.

Socialno delo v organizacijah.

To delo, o čigar važnosti sem že napisal več člankov v »Župnem vestniku«, je v današnjih časih posebno aktualno. Pokazala se je potreba organizacije posebnih socialnih odsekov v župah in društvih. Tem odsekom je poverjena predvsem skrb za uveljavljanje socialne pravičnosti. Mladini je treba vcepiti socialno čutenje, ki izvira iz samega sokolskega bratstva.

Pokrajinski zlet v Subotici je iz tehničnih razlogov preložen na prihodnje leto. Vendar je treba v zvezi s tem pripraviti članstvo že sedaj na važnost zleta z ozirom na kraj, kjer se bo ta vršil, in razmere, ki vladajo ob tamošnji meji. Predvideno je, da bodo župe, ki se aktivno ne bodo mogle udeležiti tega zleta, dale temu zletu svojo podporo na ta način, da bodo v obliki adres in resolucij podprle delo tega zelo važnega zleta.

Zlet v Zofijo. Iz gotovih važnih razlogov bo menda Savez poslal na ta zlet le močno delegacijo absolutno discipliniranega članstva, da s tem pokaže notranjo silo in moč našega Sokolstva. Ugled države in posebej še Sokolstva narekuje to zahtevo.

Letos se bo vršil tudi sokolski teden treznosti, ki je lansko leto radi tragičnega dogodka dne 9. oktobra odpadel. Podrobna navodila s propagandnim materijalom bodo še sledila.

Pokazala se je pa še ena zelo nujna potreba. Delo prosvetnih odborov in organov mora biti tudi usmerjeno v pobijanje akcij, naperjenih proti Sokolstvu z leve in desne. Tozadevni referat br. dr. Tabakovića je pokazal vso nevarnost teh akcij zlasti z ozirom na našo mladino. Tukaj je treba imeti vedno pred očmi, da je Sokolstvo pokret, ki mu je last borbenost. Mi nismo nikak telesno vzgojni institut. Borbo moramo vršiti za ideje človečanstva in splošne ljudske ideale. V zvezi s tem se je pokazala potreba osnovanja posebnega referata za sokolsko kulturno propagando. Delovanje tega referata je strogo zaupno, kakor je tako tudi delovanje narodno obrambnega odseka. Vsako društvo si mora izbrati svojega izvestitelja, ki bo skupno z referentom župe deloval. Položaj teh referentov, kakor tudi njihovo delo, je zelo delikatno. Zato pazite, komu poverite to nalogo! Pravilno in dobro ter uspešno more opravljati to delo le sokolski fanatik.

Prosvetni odbor Sokolskega Saveza namerava izdati spomenico blagopokojnega Viteškega kralja Aleksandra I. Uedinitelja. V zvezi s tem Vas naprošam, da zbirate snov o dogodkih iz življenja pokojnega kralja med našim ljudstvom, in ga nato pošljete župnemu prosvetnemu odboru. Tako zbran material bo med najlepšimi spomini, ki jih bo poklanjalo Sokolstvo svojemu mrtvemu kralju.

V pogledu sokolske poročevalske službe hočem ugotoviti sledeče. Mnogo se kritikuje vsebina našega vodilnega glasila »Sokolskega Glasnika«. Hvale polno in dolgovечно hvalisanje o raznih prireditvah dela list nezanimiv in suhoparen. V bodoče se to ne bo več dopuščalo. Vse edinice so dolžne poslati svoja poročila o prireditvah na župnega novinarja, ki bo potem vse to zbral ter poslal »Sokolskemu Glasniku«. Uveljaviti hočemo sistem poročil v treh vrsticah, urejen po župah. Tako bo preostali prostor v »Sokolskem Glasniku« na razpolago za idejna razmotrivanja.

Tudi »Župni vestnik« bo prinašal poročila o delu v društvih, vendar pa le taka, ki so vzgojnega pomena. Prosim pri tej priliki brate in sestre, da tudi s svoje strani doprinašajo k idejnemu delu »Župnega vestnika« kake članke.

Že ponovno sem moral grajati malomarno postopanje gotovih funkcionarjev v pogledu društvene statistike. Tako niti župna uprava niti savezna ne moreta dobiti prave slike o resničnem delu v naši župi. Radi tega ponovno apeliram na navzoče brate in sestre, da pošiljajo mesečne izkaze o prosvetnem delu na župni prosvetni odbor. V zvezi s tem priporočam uvedbo dnevnika dela pri edinicah in bo potem na podlagi tega vsak prosvetar z lahkoto izdelal mesečno statistično poročilo.

V tem pravcu na delo!

S. K.:

„Sokol v Št. Pavlu pri Preboldu“

(Odsek celjskega Sokola)

»Dne 22. aprila 1910 so se zbrali šentpavelski napredni fantje v Dolenji vasi v takozvani Zanierovi gostilni, da se pogovorijo o ustanovitvi Sokola v Št. Pavlu.« Tako se začenja poročilo o začetkih našega društva v 1. številki I. letnika Vestnika celjske sokolske župe. Še istega leta 4. septembra so priredila bližnja društva zlet v naš kraj, kjer se je zbralo okrog 200 članov in članic ter 40 gojencev celjskega naraščaja. Sad tega propagandnega dela je bil ustanovni občni zbor dne 30. oktobra 1910, na katerem je bil končno ustanovljen odsek celjskega Sokola v Sv. Pavlu pri Preboldu.

Takšen je torej bil prvi začetek sokolskega dela pri nas. Odsek je pod požrtvovalnim vodstvom prvega staroste pok. br. Josipa Vidica, šolskega upravitelja v pokoju, uspeval nad vse lepo, čeravno ni imel niti primerne prostora za telovadbo niti stalnega načelnika. Pomagali so neumorni Celjani in nezlomljiva dobra volja takratnega staroste. Ustanovili so si spomladi l. 1911. sokolsko javno knjižnico, v jeseni pa so priredili že svoj prvi javni nastop v prostorih graščine Prebold, na katerega je prihitelo okrog 4000 telovadcev in gledalcev. Z večjim in manjšim uspehom je deloval odsek vse do svetovne vojne, ko je moralo lepo započeto delo začasno prekiniti svojo pot. Vršile so se preiskave, preganjanja in stari sivolasi starosta br. Vidic je pod pezo krivic klonil v večnost.

Toda seme, ki ni smelo rasti, je ktilo dalje, dokler ni zopet zasijalo svobode zlato solnce. Prej neizmerna moč tujca se je sssula v prah, njegov samopašnost mu je spodkopala tla in na razvalinah njegovih ječ si je naš narod ustvaril svojo lastno domovino, svojo lastno bodočnost.

Zgodaj spomladi l. 1921. je naše društveno življenje zaživelovo novo rast, toda ne več kot odsek Celjskega Sokola, temveč kot samostojno društvo. Društveno delovanje se je izpopolnjevalo, delilo in zavzemalo čedalje širši razmah. Toda delo ni bilo usmerjeno samo v širino, nego tudi v globino. Pojačile so se članske vrste, ustanavljale so se nove vrste članic, naraščaja in dece, oživelovo je delo v knjižnici, ustanovili smo knjižnico za deco, dramatični in pevski odsek in če bi ne bilo terenskih nepravil, bi imeli že tudi strelski odsek. Toda tudi glede lastnega doma se nam je izpolnil davni sen, če že ne popolnoma tako, kakor bi si ga morda želeli, toda vsaj tako, da imamo lepo letno telovadišče in prostrano dvorano z ostalimi prostori.

In danes, ko gledamo s ponosom daleč nazaj, na dobo

pred 25 leti, z zadovoljstvom zaključujemo prvo četrtino stoletja. Mnogo borb in zmag je za nami, mnogo podrobnega dela in novega snovanja pred nami. **In naš novi prapor, ki ga bomo razvili v nedeljo 23. junija popoldne, nam bo klicar k nadalj- nemu neumornemu delu.**

Kakor so naši predniki delali in snovali za nas, tako hočemo nadaljevati mi naše delo za naše naslednike, za zmago sokolske ideje bratstva, enakosti in svobode, za nas, naš rod, naš dom, našo milo Jugoslavijo.

T E H N I Č N I D E L

M. PRELOG:

Vadbene ure za deco obojega spola

32. u r a.

O s n o v a :

Razgibanje: zajček poskakuje.

Redovne vaje: med pohodom — U redove stroj se!
U dvojne redove stroj se!

Vese: izmena visa čepno in vzosno — bočno na drogu do čela.

Skoki plovno in prevali naprej (medvedji skoki) med dvema vrvicama.

Skoki čez kratko palico: skršno naprej in nazaj.
Štafeta s prepletavanjem med ovirami in s predajo na mestu.

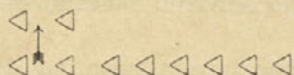
Razgibanje: zajček poskakuje.

»Zajček priskače iz gozda«, je treba samo reči in že nekateri posnemajo zajčka. Sedaj opozorimo na ta svojstven zajčji skok še druge, ki nas spočetka niso razumeli; opozorimo na razliko s primerom mačke, psička, na kar deco razgiblremo:

1. Korakajte po telovadišču, na znak s piščalko napravite 4 zajčje poskoke! (Padi na štiri — poskoči — noge pritegni močno k rokam in na pete skorajda sedi!)
2. Stopajte po prstih, na znak napravite 5 zajčjih poskokov!
3. Stopajte po petah, na znak napravite 6 zajčjih poskokov!
4. Tecite z visokim dviganjem nog, na znak napravite 7 zajčjih poskokov!
5. Korakajte z izrazitim mahanjem lehti (pravilno dibanje!), na znak napravite 8 zajčjih poskokov!
6. Korakajte (običajni korak), na znak pobegnite z zajčjimi poskoki (čim hitreje!) v skrivališče! (Beg pred lovcem.)
Ponoviti!

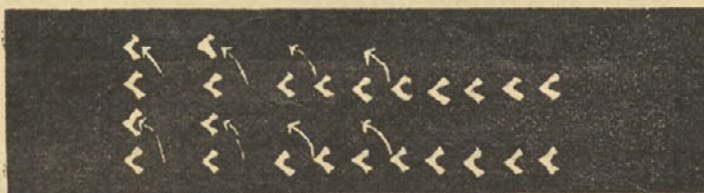
Redovne vaje : med pohodom — U redove stroj se! U dvojne redove stroj se!

- A) 1. U red zbor! Napred stupaj! (Postopoma) — U redove stroj se!« Na to povelje prvi skrajša korak, a naslednji (drugi) stopi z desno nogo na desno stran prvega. To se vrši postopoma in enakomerno do zadnje dvojice, na kar sledi povelje: »Puni korak!«



Povdarjam, da deca ni razšeta na prve in druge, zato jo je navajati že takoj začetkoma na to, da vsak počaka, dokler ne vidi pred seboj že stvorjene dvojice!

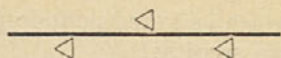
2. Na povelje: »(Postopoma) — U red stroj se!« skrajšajo korak vsi razen čelnega, drugi pa stopajo ravnotako postopoma z levo nogo za prve; vsi pa preidejo tudi postopoma v običajni korak.
3. Ponavljati s popravljanjem in strunnim korakanjem, ki se mora giniti ob sleherni priliki!
- B) 1. Z enakim postopkom stvorijo dvojne redove na povelje: »(Postopoma) — U dvojne redove stroj se!«
2. »(Postopoma) — U redove stroj se!« Ponavljanje!



3. »U dvojne redove stroj se!« — stopijo vsi drugi hkratu za prve, ker so že razšeti na prve in druge; paziti je le, da čelni skrajšajo korak, sledi povelje: »Puni korak!«
4. »U redove stroj se!« — s tem se izvrši hkratni prehod v redove; hkratni prehod je nepriporočljiv le takrat, če deca še ne zna si sama urejati med korakanjem pravilne razvrstitve, v tem slučaju nastane gnječa in nered. Ponavljanje do pravilne navežbanosti!
5. Zapojte: »Jugoslovanska mati . . . !«

Vese : izmena visa čepno in vznosno — bočno na drogu do čela. Vadite po dva ali trije hkrati — bočno, to je z rameni k drogu.

Primer za trojice:



- A) 1. Zgiba stojno — vis čepno! Večkrat! (Noge sprostimo čim hitreje, povdarimo čep in se vrnemo v zgibo.)
2. Isto — a eni gredo dol, drugi gor (črpalka)!
3. Iz zgibe stojno preidemo z vzkokom v vis čepno raznožno na petah in se hitro povrnemo v zgibo stojno (predvaje »kozačka«)!
4. Menoma vis čepno odnožno z desno in z levo (tudi predvaje »kozačka«)!
B) 1. Vis vzosno skrčno, desna noga na desni, leva na levi strani droga.
2. Isto z gibanjem stopal!
3. Isto s pohodom (v visu vzosno menoma skrčevanje in napanjanje nog)!
4. Skrčujte in napanjajte obe nogi istočasno!
5. V visu vzosno čim hitreje menoma skrčujte in napanjajte noge (tek)!

Skoki plovno in prevali naprej: med dvema vrvicama.

- A) 1. Ponovi medvedje skoke na blazini brez vrvice! Večkrat!
2. Postavi stojala z vrvico — višina največ 40 cm! Vadite medvedje skoke čez vrvico!
3. Postavi 1 m nad prvo vrvico drugo vrvico!
4. Zgornjo vrvico primerno znižuj!
B) Začnejo vaditi medvedje skoke takoj med dvema vrvicama, zgornjo vrvico znižuj, spodnjo zvišuj!

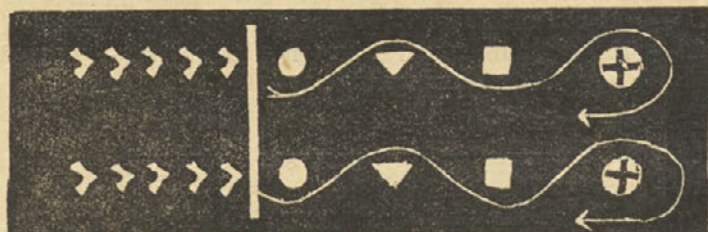
Skoki čez kratko palico: skrčno naprej in nazaj.

- A) 1. S to skupino vadimo samo skoke naprej. Vadi po več telovadcev naenkrat, če je na razpolago več blazin ali trata. Navadno kratko palico, ki jo imamo v vsaki telovadnici, oprimemo z nadprijemom (širina ramen) tako, da jo držimo začetkoma bolj s prsti — lahko. Iz zmernega počepa vzkočimo, zamahnemo s palico nazaj in jo preskočimo skrčno, ne da bi palico z eno, ali celo z obema rokama izpustili. Posamezniki poskušajo po večkrat, v kratkem večina obvlada preskoke. Kot predvaje vadimo z vsemi:
a) vzporo čepno — zibanje v isti;
b) iz iste vzkoke z močnim skrčenjem nog;
c) iz iste vzkoke z močnim skrčenjem nog in s sklonjenjem trupa;
č) isto, a povrh zamahnemo z lehtmi pod noge.
2. Palico držimo s trdim — polnim prijemom.
3. Palico držimo vedno bolj narazen.

- B) 1. Skačejo skrčno naprej, kot v skupini A).
 2. Slično prej opisanemu načinu vadijo skoke nazaj.

Štafeta s prepletavanjem med ovirami (prednja na mestu).

Igro, opisano v 6. uri, še otežimo na sledeči način: Pred vrste razpostavimo v gotovih razdaljih stojala, kije, stole, ali kaj drugega; vsak tekmovalec mora po določeni poti med temi predmeti, kar igro (tek) močno oteži, a obenem poživi.



Tekmovalci postavljenih ovir ne smejo podirati, niti se jih dotikati ali oprijemati, sicer se to vrsti računa v slabo, kar lahko odločuje tudi pri končni zmagi. (Dalje)

N. TRDINOVA:

Vadbene ure za ženski naraščaj

20. u r a .

Na letnem telovadišču.

Razgibanje: Ena telovadka je določena za lovca. Vse ostale se razbeže po telovadišču. Lovec jih lovi. Ako je katera izmed telovadk v nevarnosti, da bo ujeta, zakliče: »Na pomoč«. Druga telovadka ji prihiti na pomoč in ji ponudi roko. Kakor hitro se dve telovadki držita, lovec nima več pravice ujeti katero izmed njih in mora zasledovati druge. Katero lovec ujame, postane lovec in prejšnji lovec se pomeša med bežeče.

Žogice: Razdelimo žoge, vsaka telovadka dobi svojo. Žoge so lahko male gumijaste ali tenisove. Telovadke naj se porazdele po vsem telovadišču, vsaka se igra sama.

1. Žogo zagnati s spodnjim zamahom čim više — ujeti jo z obema rokama.
2. = 1., toda samo z desno roko.
3. = 1., toda samo z levo roko.
4. Zagnati žogo z desno roko pod desno nogo (ki jo prednožimo) navpično v zrak in jo ujeti z desno roko.

5. = 4. z levo roko pod levo nogo.
6. Odbijati žogo z roko v zrak — vedno više.
7. = 6. z levo roko.
8. Zagnati žogo z obema rokama od zadaj čez glavo (ne čez ramo!) in jo ujeti spredaj.

Poberemo žoge, telovadke nastopijo v redove, po kratkem pohodu prehod v dvojne redove, med pohodom napravijo razstop v globino in širino kakor je to običajno k prostim vajam.

1. vaja — takt $\frac{4}{4}$.

I. 1. — 4. Polagoma skozi predročenje vzročiti — pogled gor.

II. 1. — 4. Polagoma skozi odročenje priročiti — pogled naprej, gib vezan, nepretrgan!

2. vaja — takt $\frac{3}{4}$.

I. 1. — 3. Polagoma prednožiti desno, odročiti.

II. 1. — 2. odnožiti desno.

3. Prinožiti, priročiti.

III., IV. = I., II. nasprotno.

3. vaja: takt $\frac{3}{4}$.

I. 1. — 3. Polagoma prednožiti desno, skozi predročenje vzročiti, pogled gor.

II. 1. — 3. skozi odnoženje prinožiti desno, skozi odročenje priročiti, pogled naprej.

III., IV. = I., II. nasprotno.

4. vaja — takt $\frac{4}{4}$.

I. 1. — 4. Polagoma predklon — odročiti, pogled naprej.

II. 1. — 4. Polagoma vzklon, priročiti.

5. vaja — takt $\frac{3}{4}$.

I. 1. — 3. Polagoma zaklon, skozi predročenje vzročiti — vzpon.

II. 1. — 3. Polagoma vzklon, spon, skozi odročenje priročiti.

6. vaja takt $\frac{4}{4}$.

I. 1. — 4. Odklon v levo, odnožiti desno, skozi predročenje na levo vzročiti, lehti, trup in desna noga v eni ravnini.

II. 1. — 4. vzklon, prinožiti, skozi predročenje na desno priročiti.

III., IV. = I., II. nasprotno.

Vsako vajo večkrat ponavljati!

Igra: Telovadke razdelimo v enake skupine, v vsaki skupini 10—12. Vsaka skupina nastopi v red za zarisano črto. Na nasprotni strani telovadišča je zarisana tudi črta to je cilj.

Prva telovadka v vsakem redu dobi kratko kolebnico. Na dano znamenje tečejo vse prve s preskakovanjem kolebnice do nasprotne črte. Katera je prva, pridobi za svojo skupino eno točko. Skupina, ki ima nazadnje največ točk, je zmagala.

Pri spretnejših telovadkah lahko igro otežkočimo, n. pr., da morajo sredi poti narediti nekaj sonožnih poskokov.

S. BURJA:

Vadbene ure za člane

10. u r a.

Uvodne vaje. Vestnik 1935, števil. 1, str. 16, ura 17.

Drog doskočno. Osnova: kolebanje z obrati.

Naskokoma predkoleb v visu z nadprijemom:

1. Zakoleb — predkoleb — zakoleb — s predkolebom $\frac{1}{4}$ obrat v l. levoroč v vis z dvoprijemom — v zakolebu seskok.
2. Nasprotno.
3. Kolebanje z obrati v l. in d.
4. Zakoleb — s predkolebom vis oporno — zakoleb — ponavljati.
5. Zakoleb — s predkolebom vis oporno — podmetno koleb — v zakolebu seskok s polobratom v l.
6. Vadi z zibom podmetno koleb!

Bradlja do čela. Osnova: opora in izmena z vzpiranjem — preval sklonjeno naprej — vzmik spredaj.

Predskok v oporo na lehteh, predkoleb:

1. Kolebanje — v zakolebu opora ležno na lehteh raznožno; stegna na lestvinah — s pritegom vzpora ležno za rokami raznožno — preval naprej sklonjeno v sed raznožno pred rokami — sesed prednožno snožno v d.
2. Kolebanje — v zakolebu vzpora v sed raznožno za rokami — preval naprej sklonjeno v sed raznožno pred rokami (pri prevalu glej, da prej preprimeš, predno se vsedeš — varovanje! z rokami pod lestvinami) — presed prednožno z d. v sed snožno na l. lestvini — sesed prednožno snožno v d.

Iz stoje čelno znotraj bradlje:

3. Vzmik spredaj v vzporo ležno za rokami — premah odnožno z d. s polobratom v l. in premahom d. v sed raznožno pred rokami — presed prednožno z d. v sed snožno na l. lestvini — sesed prednožno snožno v d.
4. Vzmik spredaj v vzporo ležno za rokami — premah od-

nožno z d. s polobratom v l. in premahom d. v sed raznožno pred rokami — preval naprej sklonjeno v sed snožno na l. lestvino — sesed prednožno snožno v d.

5. Vadi vzporo z zakolebom!

Skok v višino z mesta z dotikom. Glej 7. uro!

Igra. Ponovi igro, ki je najbolj ugajala!

11. u r a .

Uvodne vaje. Vestnik 1935, str. 16, ura 18.

Krogi dosežni v gugu. Osnova: guganje z odzivom sonožno — vis in izmena.

Iz visa stojno pod krogi:

1. Guganje z odzivom sonožno v predgugu, ssekot v zagugu. Odriv naj bo točno pod krogi. Gug povečaš, če v predgugu napraviš predkoleb, enako tudi v zagugu.
2. Guganje z odzivom sonožno naprej — v tretjem predgugu z odzivom nog zgiba — v zagugu vis — in ponavljati.
3. Guganje z odzivom sonožno nazaj — v tretjem zagugu z odzivom sonožno zgiba — v predgugu vis — in ponavljati.
4. Vadi guganje z odzivom naprej in nazaj!

Odpori.

1. Dva s hrbti skupaj, skušata drug drugega premakniti.
2. Dva s čelom skupaj, predročiti, roke vzklopljene, dlan ob dlan, roke morajo biti napete.
3. Dva, A leži na hrbtu, B poklekne kraj njega in položi levo roko na trebuh, z d. pa ga prime za tilnik ter ga skuša zloiniti (spraviti v sed). A mora polagoma popuščati v napestosti. Ponavljati in zamenjati!
4. Rešitev iz objema. A objame B-ja bodisi okrog pasu ali okrog prsi, B se skuša rešiti. Ponavljati in zamenjati!
5. Objemi drugega! A skuša objeti B-ja.
6. Petelinji boj v parih, zmagovalci med seboj.
7. Petelinji boj vse vrste. Premaganci izstopijo.

Dolga kolebnica. Osnova: Podteki — poskoki — preteki.

1. Podtek naprej, v dvojicah itd.
2. Poskoki na mestu čez krožečo vrvico z medskoki in brez njih.
3. Preteki. Vrv kroži od oči navzgor. Takoj, ko švigne vrv mimo oči, uteče telovadec in preskoči vrvico in odteče naprej.
4. V dvojicah, trojicah itd.

Igra. Lovenje v dvojicah. Dva lovca, držeča se za roke, lovita. Udarjeni igralec zamenja lovca, ki ga je udaril in igra se nadaljuje.
(Dalje)

Navodila k župnim prostim vajam dece

Pri društvenih nastopih deca obojega spola lahko nastopa skupno ali pa vsaka sama zase. Če nastopa skupno moška in ženska deca, je razvrstitev kolon sledeča: Kolona moške dece, kolona ženske dece itd. Kolona je lahko v dvojnih redih, ali pa v redih, kar je odvisno od števila nastopajočih. Razstop v globino naj se jemlje med pohodom na telovadišče, dočim se mora razstop v širino vzeti ali takoj s pohodom ali pa na povelje po zaustavitvi kolon. Razume se, da je za oba načina vzeti že prej odmerjeno razdaljo kolone od kolone v obzir. Kadar nastopa deca skupno, je po zaustavitvi dati povelje za sed. Kadar nastopa deca ločeno, tedaj velja to samo za žensko dečo. Doba uvodov in mediger je razvidna iz glasbene spremljave.

Popravek: »Drvarji«: XV. takt = XIV., dodaj XVI.:

1. popadajo vsi na tla in leže dokler ne pridejo na vrsto za kosce.

»Perice«: takt XV. 3., 4. mahanje z robcem, dodaj XVI. 1., 2., 3., mahanje z robcem,
4. stoja spetno, priročiti.

»Kosci«. Po vaji takoj sestop k levemu krilu v srednji razstop s 4. odkoraki v levo (vsaka kolona za sebe).

Dr. Z. J.:

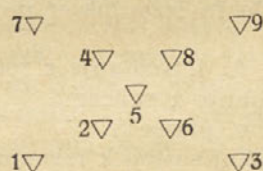
Devetorica

Prehod k III. sestavi.

- I. 1. — št. 1., 3., 7. in 9.: čep — odročiti dol, dlani spred,
št. 2.: $\frac{3}{4}$ obrata v desno
št. 6.: $\frac{1}{4}$ obrata v desno
št. 4.: $\frac{3}{4}$ obrata v levo
št. 8.: $\frac{1}{4}$ obrata v levo
št. 5.: odročiti gor, dlani spred;
2. — št. 1., 3., 7. in 9.: vzravnavna — predklon — odročiti gor, dlani spred,
št. 2., 6., 4. in 8.: s prisunom d. počep — odročiti dol, dlani dol,
št. 5.: vzpon — upogniti, dlani na tilniku;
3. — 4. — drža.
- II. 1. — 4. št. 1., 3., 7. in 9.: polagoma vzklon — z lehtmi drža,
št. 2., 6., 4. in 8.: polagoma vzravnavna — predklon — polagoma odročiti gor, dlani spred,
št. 5.: spon — polagoma čep — polagoma napeti v stran gor, dlani spred.

- III. 1. — Št. 1., 3., 7. in 9.: s čelnimi loki gor (desna čez levo) odročiti dol, dlani dol,
 št. 2., 6., 4. in 8.: vzklon — stoja izkoračno z levo naprej — s čelnimi loki gor (desna čez levo) odročiti dol, dlani dol,
 št. 5.: vzravnavna — s čelnimi loki gor (desna čez levo) odročiti dol, dlani dol;
2. — št. 1., 3., 7. in 9.: priročiti;
 št. 2., 6., 4. in 8.: po najkrajši poti obrat h gledalcem — s prisunom d. stoja spetno — priročiti,
 št. 5.: priročiti;
3. — 4. — drža.
- IV. 1. — 4. Drža.

Tvorba po prehodu k III. sestavi:



III. sestava.

- I. 1. — Vsi: odročiti gor — dlani gor;
2. — št. 1., 3., 7. in 9.: čep
 št. 2., 6., 4. in 8.: počep
 št. 5.: vzpon
3. — 4. — drža.
- II. 1. — 4. — Št. 1., 3., 7. in 9.: polagoma vzpon — z lehtmi drža,
 št. 2., 6., 4. in 8.: drža,
 št. 5.: spon — polagoma čep — z lehtmi drža.
- III. 1. — 4. — Št. 1., 3., 7. in 9.: spon — polagoma čep — z lehtmi drža,
 št. 2., 6., 4. in 8.: drža,
 št. 5.: polagoma vzpon — z lehtmi drža.
- IV. 1. — Vsi: stoja spetno — prožiti v stran gor, dlani gor in sp.
 2. — vsi: skozi odročenje priročiti;
3. — 4. — drža.
- V. 1. — Vsi: odročiti, dlani gor in sp.
 2. — vsi: napogniti, podlehti navpično gor, dlani not;
 3. — 4. — drža.

- VI. 1. — 4. — Št. 1. in 7.: polagoma vzpon
št. 2. in 4.: polagoma zmeren (visoki)
počep
št. 5.: polagoma počep
št. 6. in 8.: polagoma globoki počep
št. 3. in 9.: polagoma čep
- VII. 1. — 4. — Št. 1. in 7.: spon — polagoma čep
št. 2. in 4.: polagoma globoki počep
št. 5.: drža v počepu
št. 6. in 8.: polagoma zmeren počep
št. 3. in 9.: polagoma vzpon
- VIII. 1. — Št. 1., 7., 2., 4., 5., 6. in 8.: vzravnavaj
št. 3. in 9.: spon
2. — vsi: priročiti;
3. — 4. — drža.
- IX. 1. — Vsi: vskokoma stoja razkoračno čelno — odročiti, dlani dol;
2. — vsi: odklon v desno — z lehtmi drža in sp.
»in« — vsi: vzklon — z lehtmi drža;
3. — vsi: odklon v levo — z lehtmi drža in sp.
»in« — vsi: vzklon — z lehtmi drža;
4. — vsi: vskokoma stoja spetno — vzročiti not, dlani not, konci prstov se dotikajo.
- X. 1. — 4. — Št. 1., 3., 5., 7. in 9.: polagoma predklon, polagoma s čelnimi loki not (desna pred levo) odročiti gor, dlani gor;
št. 2., 6., 4. in 8.: polagoma zaklon, polagoma s čelnimi loki not (desna pred levo) odročiti gor, dlani gor.
- XI. 1. — 4. — Št. 1., 3., 5., 7. in 9.: polagoma vzklon in zaklon, s čelnimi krogi dol (desna pred levo) odročiti gor, dlani gor;
št. 2., 6., 4. in 8.: polagoma vzklon in predklon, s čelnimi krogi dol (desna pred levo), odročiti gor, dlani gor.
- XII. 1. — Vsi: vzklon — vskokoma stoja razkoračno čelno — odročiti, dlani dol;
2. — 3. »in« = IX. 2. — 3. »in«;
4. — vsi: vskokoma stoja spetno — priročiti.
- XIII. 1. — Vsi: vskokoma stoja razkoračno čelno — vzročiti, dlani spred;
2. — vsi: predklon — z lehtmi drža in sp.
»in« — vsi: vzklon — z lehtmi drža;
3. — vsi: zaklon — z lehtmi drža in sp.

z lehtmi drža.

drža
z
lehtmi

prožiti v
stran in sp.

- »in« — vsi: vzklon — z lehtni drža;
 4. — vsi: vskokoma stoja spetno — priročiti.
- XIV. 1. — 4. — Št. 1., 7., 6. in 8.: polagoma odklon v desno — polagoma s čelnim lokom v levo vzročiti, dlani not,
 št. 3., 9., 2. in 4.: polagoma odklon v levo — polagoma s čelnim lokom v desno vzročiti, dlani not,
 št. 5.: stoja prednožno z desno skrižno in polagoma cel obrat v levo — polagoma skozi odročenje vzročiti, dlani not.
- XV. 1. — 4. — Vsi razen št. 5.: polagoma vzklon in odklon v nasprotno stran — polagoma s čelnimi krogi (št. 1., 7., 6., 8. v levo, št. 3., 9., 2., 4. v desno) vzročiti, dlani not,
 št. 5.: kakor v taktu XIV., toda polagoma priročiti.
- XVI. 1. — Vsi razen št. 5.: vzklon — vskokoma stoja razkoračno čelno — z lehtni drža, zasukati dlani naprej,
 št. 5.: vskokoma stoja razkoračno čelno — vzročiti, dlani spred;
2. — 3. »in« = XIII. 2. — 3. »in«
4. — vsi: vskokoma stoja spetno — priročiti.
- Sestava se izvaja dvakrat.

Skupina.

- | | | |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| I. | 1. — Št. 1. in 2.: $\frac{3}{4}$ obrata v l.
št. 3. in 6.: $\frac{3}{4}$ obrata v d.
št. 4. in 7.: $\frac{1}{4}$ obrata v l.
št. 8. in 9.: $\frac{1}{4}$ obrata v d. | stoja izkoračno z levo naprej v smeri k št. 5. — skrčiti zaročno, pesti pod rameni — palec gor, |
| | št. 5.: skrčiti zaročno, pesti pod rameni — palec gor; | |
| | 2. — vsi razen št. 5.: s prisunom d. stoja spetno, razen tega vsi: suniti naprej gor ven, pesti, dlani not; | |
| | 3. — 4. — drža. | |
| II. | 1. — Št. 2., 6., 4., 8.: čep — predročiti dol not, primejo št. 5. za nogi,
št. 1., 3., 7., 9.: stoja izkoračno z levo naprej — z lehtni drža,
št. 5.: odročiti gor, pesti, dlani gor; | |
| | 2. — 4. — št. 2., 6., 4., 8.: polagoma vzravnava — dvigajo št. 5. tako, da imajo lehti v predročanju gor not, | |

št. 1., 3., 7., 9.: polagoma vzpora čepno zanožno z desno,

št. 5.: drža.

- III. 1. — Št. 2., 6., 4., 8.: zaklon trupa in glave,
št. 1., 3., 7., 9.: z odzivom izmenskonožno stoja na rokah v vzpori — noge opreti ob ramena (ali glave) št. 2., 6., 4., 8.,
št. 5.: pokrčiti vzročno, podlehti poševno gor-
not, desna nad levo, pesti, dlani spred;
2. — 4. — drža.
IV. — VI. Drža.

Z a s t o r .

Tekme članstva v letu 1935.

Člani višji oddelek.

Tek na 100 m

sek.	točk	sek.	točk	sek.	točk
16 . . .	0	15.9 . . .	2	15.8 . . .	4
15.7 . . .	6	15.6 . . .	8	15.5 . . .	10
15.4 . . .	14	15.3 . . .	18	15.2 . . .	22
15.1 . . .	26	15.0 . . .	30	14.9 . . .	36
14.8 . . .	42	14.6 . . .	54	14.5 . . .	60
14.4 . . .	68	14.3 . . .	76	14.2 . . .	84
14.1 . . .	92	14.0 . . .	100		

Skok v višino

cm	točk	cm	točk	cm	točk
120 . . .	0	121 . . .	2	122 . . .	4
123 . . .	6	124 . . .	8	125 . . .	10
126 . . .	14	127 . . .	18	128 . . .	22
129 . . .	26	130 . . .	30	131 . . .	36
132 . . .	42	133 . . .	48	134 . . .	54
135 . . .	60	136 . . .	68	137 . . .	76
138 . . .	84	139 . . .	92	140 . . .	100

Skok v daljino

cm	točk	cm	točk	cm	točk
420 . . .	0	422 . . .	1	424 . . .	2
426 . . .	3	428 . . .	4	430 . . .	5
432 . . .	6	434 . . .	7	436 . . .	8
438 . . .	9	439 . . .	10	440 . . .	11
441 . . .	12	442 . . .	13	443 . . .	14
444 . . .	15	445 . . .	16	446 . . .	17
447 . . .	18	448 . . .	19	449 . . .	20

cm	točk	cm	točk	cm	točk
450	21	451	22	452	23
453	24	454	25	455	26
456	27	457	28	458	29
459	30	460	31	461	32
462	33	463	34	464	35
465	36	466	37	467	38
468	39	469	40	470	41
471	42	472	43	473	44
474	45	475	46	476	47
477	48	478	49	479	50
480	51	481	52	482	53
483	54	484	55	485	56
486	57	487	58	488	59
489	60	490	61	491	62
492	63	493	64	494	65
495	66	496	67	497	68
498	69	499	70	500	71
501	72	502	73	503	74
504	75	505	76	506	77
507	78	508	79	509	80
510	81	511	82	512	84
513	86	514	88	515	90
516	92	517	94	518	96
519	98	520	100		

Met krogle

cm	točk	cm	točk	cm	točk
1188	1	1196	2	1204	3
1212	4	1220	5	1228	6
1236	7	1244	8	1252	9
1260	10	1264	11	1268	12
1272	13	1276	14	1280	15
1284	16	1288	17	1292	18
1296	19	1300	20	1304	21
1308	22	1312	23	1316	24
1320	25	1324	26	1328	27
1332	28	1336	29	1340	30
1343	31	1346	32	1348	33
1351	34	1354	35	1356	36
1359	37	1362	38	1364	39
1367	40	1370	41	1372	42
1375	43	1378	44	1380	45
1383	46	1386	47	1388	48
1391	49	1394	50	1396	51
1399	52	1402	53	1404	54

cm	točk	cm	točk	cm	točk
1407	55	1410	56	1412	57
1415	58	1418	59	1420	60
1422	61	1424	62	1426	63
1428	64	1430	65	1432	66
1434	67	1436	68	1438	69
1440	70	1442	71	1444	72
1446	73	1448	74	1450	75
1452	76	1454	77	1456	78
1458	79	1460	80	1462	81
1464	82	1466	83	1468	84
1470	85	1472	86	1474	87
1476	88	1478	89	1480	90
1482	91	1484	92	1486	93
1488	94	1490	95	1492	96
1494	97	1496	98	1498	99
1500	100				

Met diska

m	točk	m	točk	m	točk
17.—	0	17.25	1	17.50	2
17.75	3	18.—	4	18.20	5
18.40	6	18.60	7	18.80	8
19.—	9	19.20	10	19.40	11
19.60	12	19.80	13		
20.—	14	20.20	15	20.40	16
20.60	17	20.80	18	21.—	19
21.15	20	21.30	21	21.45	22
21.60	23	21.75	24	21.90	25
22.05	26	22.20	27	22.35	28
22.50	29	22.65	30	22.80	31
22.95	32	23.10	33	23.25	34
23.40	35	23.55	36	23.70	37
23.85	38	24.—	39	24.10	40
24.20	41	24.30	42	24.40	43
24.50	44	24.60	45	24.70	46
24.80	47	24.90	48	25.—	50
25.10	52	25.20	54	25.30	56
25.40	58	25.50	60	25.60	62
25.70	64	25.80	66	25.90	68
26.—	70	26.10	72	26.20	74
26.30	76	26.40	78	26.50	80
26.55	82	26.60	84	26.65	86
26.70	88	26.75	90	26.80	92
26.85	94	26.90	96	26.95	98
27.—	100				

Met kopja

Velja ista lestvica kot za disk, le da je začetna mera 20 m in končna mera 30 m.

Srednji oddelek:

Kakor predvideva tekmovalni red SKJ za leto 1935.

I Z Ž U P E

Zbor društvenih prosvetarjev celjske sokolske župe 19. maja 1935.

Zbora, ki ga je vodil predsednik Ž. P. O. br. Verstovšek Zdenko, so se udeležili prosvetarji (deloma njih namestniki) društev in čet: Vojnik, Šoštanj, Zidani most, Vitanje, Dobrua, Vel. Pirešica, Orla vas, Petrovče, Braslovče, Žusem, Vransko, Velenje, Celje, Sv. Peter v Sav. dol., Sv. Vid pri Grobelnem, Šmarje, Brežice, Sevnica, Huda jama, Šmartno ob Paki, Artiče, Mozirje, Radeče, Dol pri Ilrastniku, Sv. Jedert, Štore - Teharje, Šmarjeta pri Rimskih toplicah, Žalec in Polzela. Pismeno sta se opravičili društvi Rogatec in Kozje.

Uvodni govor br. Verstovška je objavljen na uvodnem mestu »Župnega vestnika«. Temu je sledila daljša stvarna debata in so bila izvajanja br. predsednika z odobravanjem sprejeta. O savezni prosvetni šoli je poročal br. Pivec ter zlasti naglašal važnost stikov med tehničnim in prosvetnim odborom. Zastopniki edinic so podali poročila o stanju prosvetnega dela v njih, o pospeševalnih in ovirajočih okoliščinah. Iz njih se je dalo sklepati na potrebni način pravilnega usmerjenja bodočega dela, ki naj vodi k še boljšim uspehom. Pismena poročila je poslalo društvo Griže ter četi Trnovlje-Ljubečna in Loka pri Zid. mostu.

Sklenilo se je, naj sklepa župni prosvetni odbor o ukinitvi prosvetnih okrožij, ki so potrebna bolj v župah na jugu, kjer je teritorialna obsežnost žup večja.

Razno

Sok. četa na Dobrni naproša br. društva, da ji javijo, ako imajo na prodaj rabljeno bradljo železne konstrukcije, in navedejo pogoje.

Poslužujte se tvrdk, ki inserirajo v Vestniku!