

VESTNIK

SOKOLSKE ŽUPE CELJE

Leto V.

Celje, 10. maja 1935.

Stev. 5.

† Ferdo Poljšak



Neusmiljena vest o smrti brata Ferda Poljščaka, namestnika starešine sokolske župe Celje in staroste Sokolskega društva Zagorje ob Savi, nam je došla kot strela z jasnega neba. Zaman smo se branili razumeti nepričakovano in žalostno resnico. Iz vrste naših sokolskih delavcev se je nenadoma odkrušila močna, izrazita postava. Kako si naj predstavljamo sliko naših sokolskih nastopov, naših sokolskih zborov, brez brata Ferda? V resnici, ta slika bo nepopolna. Obogatena bo pa galerija slik v naši duši, v našem spominu na one brate, ki so bili nam v življenju najdražji, ki so bili naš vzor.

V naši ožji domovini je naša ideja sokolska pred 60 leti, ko se je rodil brat Ferdo, prve odmeve. V njegovi deški dobi je bilo, ko so zatlele prve iskre sokolske ideje v zagorski dolini in so vžgale za vse dobro in plemenito dovzetnemu mladeniču neugasen ogenj navdušenja in vero v sokolsko stvar. Brat Ferdo je postal služabnik sokolske ideje in ostal ji je zvest od svoje zorne mladosti do groba.

V Zagorju so se letos pripravljali br. društvo Sokol in druge narodne organizacije ter mnogoštevilni prijatelji, da bi v kratkem praznovali 45-letnico pokojnikovega delovanja v sokolskih vrstah, 35-letnico poroke in njegov 60. rojstni dan. Usoda pa je odločila drugače. Od vseh strani in krajev so prihajali prijatelji, znanci in Sokoli, da izkažejo pokojniku zadnjo čast in ga spremljajo na poslednji poti. Z opoldanskim vlakom so dospeli Sokoli iz Brežic, Krškega, Rajhenburga, Sevnice, Radeč, Zidanega mosta, Laškega, Celja, Žalca, Velenja, Šoštanja, Št. Pavla pri Preboldu, Št. Petra v Sav. dolini, Vranskega, Hrastnika, Trbovelj. S popoldanskim vlakom pa razen drugega občinstva tudi Sokoli iz Litije, Smartnega, Vač in Ponovič ter odposlanstvo ljubljanske župe. Vsa množica se je zbrala na letnem telovadišču poleg Sokolskega doma.

Solnčni žarki so obsijali kulturno postojanko Sokola, kateremu je pokojnik posvetil ves svoj prosti čas v 45 letih svojega delovanja in kateremu je polagal temelj pred 25 leti.

Ko so Sokoli prenesli krsto iz Sokolskega doma na telovadišče, se je brat Kopriva ganljivo poslovil od dolgoletnega staroste, enako sokolski naraščajnik v imenu sokolske dece, ki jo je pokojnik tako iskreno ljubil. Združeni pevci so zapeli pod vodstvom br. Levstika žalostinko »Vigred«. Nato se je pričel pomikati žalni sprevod, kakršnega Zagorje še ni videlo. Spredaj sokolska konjenica iz Trbovelj in Zagorja, gasilci, rudniška godba z zastavo in uradništvo TPD, zastopniki nešteti uradoč, korporacij in društev, šolska mladina, sokolski prapori z župnim praporom na čelu ter zastopniki saveza SKJ, ljubljanske in celjske sokolske župe, Sokoli, godba trboveljskega Sokola; člani zagorskega Sokola so nosili nebroy vencev in cvetja.

Ob odprtem grobu je župni starosta br. Smertnik v slovo izgovoril naslednje tople besede:

Ko se narava odeva z novim cvetjem, si nas, brat Ferdo, nenadoma zapustil. Kdo bi slutil, da smo si pred par dnevi, ko si po glavni skupščini župe zapuščal Celje, poslednjič stisnili prijateljske roke, kdo bi mogel slutiti, da si kot moj namestnik poslednjikrat zaključil skupščino! Res, »dneva ne pove nobena prat'ka«. Vendar se težko vživimo v bridko resnico, da stojimo ob Tvojem grobu, medtem ko živi Tvoj lik med nami, kot da še vedno zremo Tvoje zveste, modre oči, Tvoj bratski smehljaj, ki je zrcalil Tvoje dobro srce, zlato Tvoje sokolsko srce, ki je bilo za srečo Tvoje rodbine, drhtelo za sokolsko društvo Zagorje, ki je gorelo in plamtelo za majko Jugoslavijo in kralja ter izžarevalo vse vrline vzornega Sokola.

Kot mladeniča sva se spoznala pred 40 leti v skromni hišici, v kateri je takrat vežbal zagorski Sokol. Oba sva osivela v sokolskem delu, v bojih sva stala z ramo ob rami! Danes ima Tvoje društvo svoj ponosni Sokolski dom in Zagorje v njem svoje kulturno središče. Treba je bilo res Tvoje fanatične ljubezni za sokolsko stvar, Tvoje odločnosti in vztrajnosti, Tvoje neomajne vere v sokolsko zmago, da je mogla vzrasti v tej lepi dolini sokolska trdnjava v dobi našega suženjstva, sredi neprijateljev Sokolstva. V tem domu si dajal mladim zlate nauke in najlepši vzgled. Iz tega doma se je širil duh narodne zavednosti in odpornosti, duh, ki je končno vrgel z naših rok suženjske okove.

Postavil si si sam spomenik, da si lepšega in trajnejšega ne bi mogel. Rod za rodom bo užival Tvoje delo, rod za rodom se bo krepil v tem domu, bistril duha ter se napajal ob neusahljivem vrelcu sokolske ljubezni do Jugoslavije in njenega kralja, rod za rodom se Te bo hvaležno spominjal, dragi brat Ferdo!

Sedaj si legel po tolikem delu k večnemu počitku ob strani svojih dobrih sokolskih prijateljev, prednikov in sodelavcev, bratov: Medveda, Firna, Tauferja in Jerina. Dragi brat Ferdo! Pošlavljam se od Tebe v imenu sokolske župe Celje, poslavljam se kot Tvoj prijatelj. Počivaj mirno in sladko sanjaj o veliki in srečni Jugoslaviji!

F. R.:

Sokolsko bratstvo

Iz enakosti v razmerju sokolskega članstva med seboj nujno sledi dejstvo sokolskega bratstva. Članstvo, izhajajoče iz sokolskih telovadnic, telesno in duhovno vzgojeno op istih Tyrševih načelih, predstavlja eno samo družino, zajednico, borečo

se za uveljavljanje istih teženj. Samo medsebojno tesno povezana zajednica je močna v gledanju na isti cilj in v krepkem delu za njegovo dosego. Tako tudi iz enakosti stremljenj sledi dejstvo sokolskega bratstva.

Zunanji sokolski »ti« med člani in prav tako med člani-cami je le besedni izraz tistega bratstva, ki ga morajo biti polna sokolska srca, zvesta sokolski ideji in organizaciji. Pred svetovno vojno, ko so bile sokolske zajednice manjše in so le v tesni sklenjenosti mogle vzdržati borbo z narodnim nasprotnikom ter so le neustrašeni idealisti vstopali v Sokolstvo, je sokolsko bratstvo bilo globoko in vsestransko ter se je dosledno izvajalo tudi v javnem življenju. Danes je sokolsko bratstvo močno v onem članstvu, ki s pravim idealizmom in navdušenjem hodi sokolska pota. Tu so nemogoča tudi medsebojna osebná trenja v javnem življenju. Mnogo pa je danes članstva, ki le bolj formalno pripada Sokolstvu, ne da bi zanj razen plačevanja članarine še kaj storilo. Da tako članstvo ne more biti prešinjeno s pravim sokolskim bratstvom, je jasno. To se očitno kaže tudi v vsem njegovem javnem nastopanju. Za Sokolstvo pa je bolje, da ima v svojih vrstah le sokolsko popolne brate in sestre, čeprav bi jih v tem primeru statistika manj izkazovala.

Pravo sokolsko bratstvo se ustvarja v telovadnicah in sploh v sodelovanju na sokolskih prireditvah. Odtod prehaja v javno življenje, kjer se tudi praktično izkazuje ob vseh prilikah in tudi tedaj, ko je treba pomagati bratu, sestri z besedo ali dejanjem.

Pravo bratstvo ne dela razlik med stanovi. Baš tu se pokaže, kako v Sokolstvu ni gospode, ni omalovaževanih, ampak se vsak pripadnik ceni le po njegovi sokolski vnemi, po nesebičnosti, požrtvovalnosti in uspehih v delu. Posebno v času težke gospodarske krize in socialnih težav naj vsak sokolski pripadnik ve, da je polno cenjen in uvaževan v tako mogočni organizaciji, ki mu more nuditi trdno moralno in morda tudi še drugo oporo v smislu sokolskega bratstva.

Opaža se, da mnogokje sokolsko bratstvo ni dosledno na višini. Kdor je vreden biti član Sokolstva, mora biti tudi vreden vseh dobrin, ki jih vsebuje sokolsko bratstvo. Predvsem bi se morala tudi najskromnejšemu bratu, sestri nuditi prilika, da se notranje naveže na ostalo članstvo, zlasti seveda na vodeče članstvo, ki mora prednjačiti v poznavanju in izvajanju temeljnih zahtev sokolskega bratstva. Ne samo v zunanji obliki, temveč tudi v notranjem pogledu. Zdi se, da se v tem oziru še greši zlasti v naši banovini, in to v onih maloštevilnih podeželskih društvih in četah, kjer so včasih odborniška mesta v slu-

čajnih rokah bratov, ki ne stoje že izza mladosti v sokolskih vrstah in jih sokolski duh ni prevzel prav v globino.

Še danes je možno, da se, morda na letnem občnem zboru katerega društva ali čete, naleti na izjemen primer, ki bi moral biti nemogoč. Tamkaj del telovadeče mladine nekaterih vodečih bratov in sester ne vidi vse leto do občnega zbora v sokolskem krogu. Seveda je jasno, da tu ne more biti notranjih stikov, ki bi s svojo toplino navezali mladino na organizacijo. To pomanjkanje duhovnih vezi se na takem občnem zboru pokaže tudi došlemu opazovalcu že na prvi pogled. Tako se slišijo nagovori: »Gospod starosta, gospod doktor, gospa blagajničarka, gospod učitelj!« Ali celo: »Gospod brat, gospodična sestra!« Gotovo je tako izražanje znak notranje razdalje med člani iste družine, ki torej ni notranje močna v svoji povezanosti, ker je ne tvorijo samo »bratje« in »sestre«.

Gotovo je tudi povsem napačno, če bi se vse bratstvo izvajalo le v teh nagovorih. Vendar ti nagovori pomenjajo mnogo, kadar izvirajo iz notranje harmonične in zavestne sokolske povezanosti. In ta naj bo pravilno gojena, da bo najtrdnější temelj vsaki sokolski edinici, ki bo le notranje prepojena z bratstvom, kakor ga je poznala najčistejša Tyrševa in predvojna doba, lahko ustvarjala najboljše sokolske vrednote.

Poglobimo sokolsko bratstvo in poglobili bomo sokolsko delo ter mu dali še večjo uspešnost!

Bratu Tonetu Ajstru v spomin

— Izzvenela je pesem, poklonili so se sokolski prapori — zasuli so grob 32-letnega brata Toneta Ajstra, delavnega člana društva v Krški vasi. Strti smo se razhajali znanci in prijatelji Tvoji, ki si nas za vedno zapustil!

Tone, da si videl naša srca! Krvavela so ob misli, da Tebe ni več med nami, da Tebe ne bomo nikoli več videli, nikoli več slišali Tvojega glasu . . .

Saj vendar ni dolgo, ko smo še skupaj delali pri našem sokolskem odru, in s kakim veseljem, s kakim zanosom si Ti sprejel sleherno delo, kadar je šlo v prid Sokolstvu! Izvrsten delavec si bil, najboljši med nami! In Tebe je pri delu zajela morilka kruta — in nam Te za večno vzela!

Pa pri pevskem zboru! Iskrilo se Ti je oko ob petju, ob mili slovenski pesmi, ki ti je bila spremljevalec v življenju in tudi na Tvoji zadnji poti! Tvoja blaga duša je živela v pesmi, v njej upala, z njo trpela — in v njej se tudi izživela.

Prišel je pomladi čas, ko smo se vsi veselili novega življenja in prebujenja prirode — in takrat si legel, Tone! Nemir,

bojazen, skrb za Tvoje mlado življenje se je naselila v naše duše, a upali smo vedno trdno, da prav kmalu ozdraviš in se povrneš k nam, a to naše upanje se je izpremenilo v globoko žalost, zakaj namesto ozdravljenja ti je bila odločena smrt . . .

Zakrvavela so naša srca, zaplakali smo ob Tvojem mrtvem telesu.

Prišli so Sokoli iz bližnjih društev in smo Te ponesli tja, odkoder ni več vrnitve, tja, kjer je konec zemeljskega življenja! Nastopili smo žalostni s Tabo zadnjo pot! Izzvenela je pesem, poklonili so se sokolski prapori, zasula se je jama . . . Potrli kakor Tvoji starši smo se vračali domov, izgubili smo najboljšega delavca — brata — prijatelja — tovariša . . .

Posloveli smo se od Tebe, Te za vedno zapustili, a vendar vedi, Tone, čeprav si odšel od nas, čeprav smo se od Tebe poslovili, vendar Te nikoli ne bomo pozabili, zakaj na Tebi se bodo uveljavile besede: »V delih svojih sam živel boš večno!«

Zdravo! Brat, naj Ti bo zemljica rahla! — Z —

T E H N I Č N I D E L

M. PRELOG:

Vadbene ure za deco obojega spola

31. u r a .

Osnova:

Razgibanje s hitro hojo in s tekom med prepletavanjem.

Vaje v sedu na gredeh: kloni, tudi s sukanjem trupa.

Guganje v visu in v zgibi na krogih dosežno.

Raznoterosti s togim telesom sotelovadca.

Skok v višino: tudi z gibi lehti med letom.

Igra: »Ujeta ptička hoče iz kletke.«

Razgibanje s hitro hojo in s tekom med prepletavanjem.

1. Korakajte za največjim!
2. Hitrejši korak! (Korak urejui s klopotačo — brez govorenja)!
3. Vaditelj se postavi pred red, koraka zraven in kaže smer korakanja oziroma hitre hoje; to smer pogosto menjuje, da nastajajo razne oblike.
4. Pri počasnejši hoji začne vaditelj kot čelnik s prepletavanjem (križanjem korakajočega reda); deco je navaditi že pri počasnem koraku na to, da se prepletavanje vrši

brez zastoja in enakomerno — vedno gre pri prehajanju samo po eden.

il.d.
čelnik

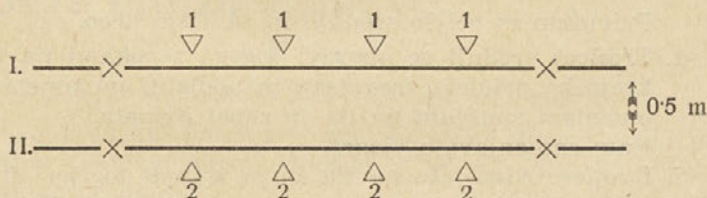


5. Prepletavanje s hitrejšim korakom.
6. Prepletavanje s prav hitrim korakom.
7. Enako prepletavanje s tekom.

Razumljivo je, da moramo hitrost spreminjati radi umirjenja; hitri hoji sledi počasna itd.

Vaje v sedu na gredih: kloni, tudi s sukanjem trupa.

Deca telovadi istočasno na dveh gredih, ki sta vzporedni in oddaljeni približno pol metra druga od druge. Pri večjem številu vadijo v skupinah, pri manjšem vsi. Nastopajo od obeh strani gredi.



- A) 1. Sedite na gred (prvi na I., drugi na II.), s stopali se oprite na nasprotno gred — zaklon trupa do vodoravnega položaja, lehti poljubno — vzklon! Večkrat!
Kjer imate na razpolago samo eno gred, tiščijo drugi prve za noge proti tlom!
2. Isto, a hkrati odročujete!
 3. = 1., a roke na boke in sučite trup v zaklonu v levo in v desno!
 4. = 1., a roke na tilnik!
 5. = 1., a roke na tilnik in napravite pri vsakem zaklonu 3 zibe!

Opozorjaj na pravilne vdihne in izdihne!

- B) 1. Postavite se med gredi s hrbti proti sebi, s stegni se oprite (lezite) na sprednjo gred, roke položite na tla, s petami se pa oprite na zadnjo gred (vzpora ležno čez gred) — zaklon in odročiti s povdankom! Večkrat!
2. Isto z vzročenjem!

3. Isto, a roke so stalno na tilniku (z rokami se ne more več nič pomagati pri izvedbi zaklona).
4. Isto, roke so na tilniku — pri vsakem zaklonu dva ziba.
5. Isto, roke so na tilniku — v zaklonu sukanje trupa v levo in v desno!

Guganje v visu in v zgibi na krogih dosežno.

- A) 1. Primate kroge in stopajte nazaj, dokler niso vrvi in lehti napete — z lahkim tekom naprej napravite predgug — noge napognite v prehodu v zagug! Vse vaje po večkrat! (Začetkoma vadi samo z odrievanjem naprej!)
2. Isto, a v zagugu skrčite noge (kolena do brade)!
 3. Isto, a v zagugu raznožite, uleknite križ, potisnite ramena nazaj in zaklonite glavo!
 4. Isto, a v zagugu noge napognite, raznožite, uleknite križ, potisnite ramena nazaj in zaklonite glavo!
- B) Iste vaje kot pod A) z zgibo v zagugu (v zagugu skrčite lehti!). Po tretjem predgugu seskok v zagugu (iz mrtve točke).

Raznoterosti s togim telesom sotelovadca.

Primerno za boljšo srednjo in za višjo deco.

1. Trojica: srednji se napravi togega z rokami na tilniku, krajnika primeta srednjega za podlehti in ramena in ga pomalem spuščata na tla in zopet dvigata.
Nato zamenjavajo vloge!
2. Dvojice: eden leže na tla in se naredi togega, drugi ga prime na tilnik in ga polagoma dviga in spušča.
Nato zamenjata vloge.
3. Dvojice: drugi prime togega okrog pasu in ga dviga od tal (drugi napravi stojo razkoračno čez ležečega). Obratno!
4. Šest telovadcev napravlja tesni krog in si podaja togega v levo ali v desno.
5. Šest telovadcev napravlja tesni krog in si podaja togega v raznih smereh.
Nato gre naslednji v krog.

Skok v višino: tudi z gibi lehti med letom.

- A) 1. Skakajte s poljubnim odrivom! Zviševanje vrvice!
2. Skakajte s polobrati v desno — potem v levo!
 3. Skakajte s celimi obrati v desno — potem v levo! Večina se bo obrnila šele po doskoku, kar pa nič ne škoduje!
- B) Skakajte s poljubnim odrivom in zvišujte vrstico! Povrh vadite med letom!
1. Plosk pred telesom, za telesom, nad glavo.
 2. Plosknite med letom večkrat!

3. Plosknite si na stegna!
4. Primate se za stopala, za prste nog, za pete!
5. Sezite z desno — levo čim više (močno dvignite tudi ramena)!

Igra: »Ujeta ptička hoče iz kletke«.

A) Deca se drži v tesno sklenjenem krogu pod komolci. Enega igralca, ki predstavlja ujeto ptičko, postavimo v krog. Ta hoče zbežati iz kroga (kletke) na kakršenkoli način: med posamezniki, med nogami, pod lehtmi, nad lehtmi, s pretrganjem kroga itd. Ko se igralec reši iz kroga, nastopi drugi. Častno je, kdor v določenem času uide.

- B) 1. V krog postavimo dve ptički, ki morata uiti iz kletke.
 2. Ptička, ki je prva ušla, lahko pomaga drugi. (Dalje)

S. BURJA:

Vadbene ure za člane

9. u r a.

Uvodne vaje. Vestnik 1934, šte. 10, str. 200, ura 16.

Bradlja dvovišinska. Nižja lestvina do prs, višja dosežna. Osnova: meti odnožno v visu; premah — kolo; vzmik spredaj.

Iz visa stojno, čelno pod višjo lestvino, nadprijem na višji lestvini:

1. Z odzivom zgiba in premah skršno v zaveso snožno na nižji lestvini — preprijem menoma na nižjo lestvino — vis v podkolenih na nižji lestvini — oprijem z rokami tal (vadiatelj varuje tako, da prime telovadca za narti in tišči dol) — seskok.
2. Z odzivom zgiba — premah odnožno z d. — premah odnožno z l. v vis ležno na nižji lestvini — zavesa — preprijem soročno na nižjo lestvino — oprijem z rokami na tla — seskok.
3. Z odzivom zgiba — premah odnožno z d. — premah odnožno z l. v vis ležno — z odzivom l. od nižje lestvine vzmik spredaj v vzporo spredaj na višji lestvini — ševlek naprej v zaveso na nižji lestvini — preprijem soročno na nižjo lestvino — oprijem z rokami na tla — seskok. Pri seskoku morajo biti roke napete!
4. Z odzivom in zgibo kolo odnožno z d. v stojo na tleh — premah odnožno z d. — premah odnožno z l. v vis ležno — z odzivom l. od nižje lestvine vzmik spredaj v vzporo na

višji lestvini — sevek naprej v zaveso na nižji lestvini — oprijem z rokami na tla — seskok. Varovanje!

5. Vadi kolo odnožno in seskok iz zaveso kakor v 4. vaji!

B r e m e n a , ž i v a :

1. Dviganje trdega telovadca. A leži na hrbtu, B pristopi k zglavju, sklene roke pod glavo A-ja in ga dvigne pokoucu in nato zopet položi na tla. Dvakrat.
2. Isto v troje. Ko B dvigne A-ja, se ta obrne za 180°, C takoj podstavi sklenjene roke na tilnik in polagoma položi A-ja na tla. Ponavljati in menjati!
3. Dviganje telovadca na rami. A in B proti sebi obrnjena. A se predkloni in se porine s pleči pod trebuh B-ja, ki se v tem trenutku tudi predkloni in ga objame z rokami okoli stegen ter ga dvigne. Predno vzdigneš, vdihni in med vzdiganjem izdihni! Menjaj in ponavljaj!
4. Dviganje trdega telovadca. A leži na hrbtu, B pristopi h glavi, C k nogam ter skušata A-ja dvigniti na ramena. Varovanje! Menjati!
5. Dviganje telovadca v sedlu na ramenih. A v razkoračni stoji, B za njim v razdalji koraka se predkloni. A se vsede B-ju na vrat. B dviga, pred dvigom vdih in med vzdigovanjem izdih. Menjaj in ponavljaj!
6. Nošenje telovadca na ramenih na poljuben način.

S k o k.

1. S tremi koraki zaleta: z odzivom z l. (d.) poskoči voljno. Z lehtni zamahni po odzivu v smeri vzročnja. Odriv mora biti krepak in hiter, s prosto nogo zamahni v smeri skoka, nakar skušaj prinožiti odzivno nogo. Trup naj bo sproščen in nalahko predklonjen. Doskoči prožno in komaj slišno v vzpon in čep. Ponavljaj!
2. Skakanje prožno po eni nogi v vzponu: pri odzivu si pomagaš z zamahom pokrčene noge in lehtni. Vadi menjaje 10 poskokov na vsaki nogi!
3. Iz stoji odkoračno tesno: prožno odnoži do skrajnosti menjaje desno in levo. Trup odkloni na stran odnoženja.
4. Poskoki enonožno od enega konca telovadnice do drugega — predkorak z l., d. prednožiti visoko — poskok na levi — predklon, predročiti ven — doskok na levo — korak z d. in s predkorakom z l. vajo ponoviti. Poskok mora biti na mestu.
5. Z zaletom 3—5 korakov poskok na levi na mestu s prednoženjem desne kakor v 4. vaji.
6. Ponavljaj vaje ostalih ur!

Igra:

»Kokoš in jastreb«. Igralci v redu, držoč se čez pas. Prvi v redu je koklja; odroči in brani svoje piščance pred jastrebom, ki napada od spred. Kadar se jastreb dotakne zadnjega piščanca, ta izstopi. Tedaj se menjata jastreb in koklja.

S. BURJA:

Župne proste vaje

za moško in žensko deco od 10 do 14 leta

(Konec)

Kolo »Ja po sejah lubenice«.

Vsaka kolona sestop k levi (4. telovadcu-dki), v srednji razstop, prijem za roke; lehti so zmerno pokrčene.

Obrazec:

Takt $\frac{2}{4}$: 4 koraki v desno | s privlačenjem druge noge.
4 koraki v levo |
4-krat se prenese težo telesa z d. na l. in z l. na d. nogo.

3-krat se udari z d. nogo po tleh.

3-krat se ploskne z rokami.

Koraki v d. so vedno večji kot v levo, telo se polagoma zasuče v smer gibanja.

- I. 1. »Ja«: z d. korak v desno.
2. po-: leva se privlači in prenese težo telesa na njo.
- II. 1. se-: | isto.
2. jah: |
- III. 1. lu-: | isto.
2. be-: |
- IV. 1. ni-: kakor I., 1.
2. ce: leva se privlači, teža telesa pa ostane na d.
- V. 1. po-: z l. korak v levo.
2. kraj: d. se privlači in prenese težo telesa na njo.
- VI. 1. vo-: | isto.
2. de: |
- VII. 1. stu-: | isto.
2. de-: |
- VIII. 1. ni-: kakor V., 1.
2. ce: d. se privlači, teža telesa pa ostane na levi.
- IX. 1. se-: z d. korak v d., teža telesa se prenese na d., leva se privlači brez prenosa teže.
2. no-: noge skupaj.

- X. 1. sla-: z l. korak v l., teža telesa se prenese na njo, desna se privlači brez prenosa teže.
 2. ma: noge skupaj.
- XI. 1. se-: | kakor IX. takt.
 2. no: |
- XII. 1. sla-: | kakor X. takt.
 2. ma,: |
- XIII. 1. zob.: topot z d. na mestu.
 2. zob.: isto.
- XIV. 1. zob.: isto.
 2. — :odmor.
- XV. 1. zob.: roke se izpuste, in tlesk z dlanni, noge na mestu.
 2. zob.: isto.
- XVI. 1. zob.: isto.
 2. — : odmor.

Nato se zopet priimejo in ponavljajo kolo.

Devetorica

(Sestavil A. Zbořil. Prevedel dr. Z. J.)

Skladba je namenjena članom ali starejšemu naraščaju. Note za klavir ima v zalogi Jug. Sok. Matica v Ljubljani (Jindra Görtler: Devítka, pro muže neb vyspělejší dorostence. Sokolská cvičení při hudbě sv. 68).

Telovadci stoje v redu (zastopu) z razstópom v globino na pol koraka. Od spredaj nazaj so odšteti na prve in druge, razen tega še na prvega do devetega. Temeljna postava: stoja spetno — priročiti, roki odprti, palec spred.

I. sestava.

Predigra 8 taktov $\frac{3}{4}$.

- I. 1. — 4. — Polagoma odročiti, hrbet gor,
 »in« — zasukati dlani gor.
- II. 1. — 4. — Polagoma upogniti odročno, roke nad rameni,
 hrbet gor,
 »in« — zasukati dlani naprej.
- III. 1. — 4. — Polagoma napeti v stran, dlani spred,
 »in« — zasukati dlani gor.
- IV. 1. — 4. — Polagoma vzročiti, dlani not,
 »in« — zasukati dlani naprej.
 (Opomba prevajalca: gibi lehti šo od I. — IV. spojeni. Páziti je na točno kritje in popolno skladnost, ker sestava sicer ne pride do veljave!)
- V. 1. — Odročiti, dlani spred in sp.
 »na« — predročiti ven, dlani not in sp.

2. — Odročiti, dlani spred in sp.
»in« — odročiti gor, dlani spred in sp.
3. — Upogniti odročno gor, roki na tilniku, hrbet zad in sp.
»in« — prožiti (mahniti) v stran gor, dlani spred in sp.
4. — Odročiti, dlani spred.
- VI. 1. — 3. — Počep (polagoma) odnožno z levo — odklon v desno — z lehtni drža (lehti tvorita navpično črto k tlom).
4. — Vzravnavna — vzklop — s prisunom leve stoja spetno — vzročiti, dlani spred.
- VII. 1. — 4. = V. 1. — 4.
- VIII. 1. — 4. = VI. 1. — 4., toda v nasprotno stran, na 4. dobo priročiti.

Sestava se izvaja dvakrat. Pri drugi izvedbi izvajajo v VI. taktu **prvi** počep odnožno z levo in odklon v desno, **drugi** pa počep odnožno z desno in odklon v levo. V VIII. taktu obratno.

Medigra 4 takti $\frac{1}{4}$.

Prehod k II. sestavi.

- I. 1. — Št. 1., 4. in 7.: stoja izkoračno z desno v stran — skrčiti zaročno, pesti pod rameni, dlani not,
št. 3., 6. in 9.: stoja izkoračno z levo v stran — skrčiti zaročno itd. kakor prejšnji,
št. 2., 5. in 8.: skrčiti zaročno itd. kakor prejšnji;
2. Št. 1., 4. in 7.: s prisunom leve stoja spetno — suniti naprej, pesti, dlani not,
št. 3., 6. in 9.: s prisunom desne stoja spetno — suniti naprej, pesti, dlani not,
št. 2., 5. in 8.: čep — suniti gor, pesti, dlani not;
3. — 4. — drža.
- II. 1. — Št. 1., 4. in 7.: stoja izkoračno z d. v stran, skrčiti zaročno, pesti, dlani not,
št. 3., 6. in 9.: stoja izkoračno z l. v stran, skrčiti zaročno, pesti, dlani not,
št. 2., 5. in 8.: skrčiti zaročno, pesti, dlani not;
2. — št. 1., 4. in 7.: s prisunom leve čep — suniti v stran, pesti, dlani spred,
št. 3., 6. in 9.: s prisunom desne čep — suniti v stran, pesti, dlani spred,
št. 2., 5. in 8.: vzravnavna — suniti naprej, pesti, dlani not;
3. — 4. — drža.
- III. 1. Št. 1., 4. in 7.: vzravnavna — stoja izkoračno z l. nazaj — skrčiti zaročno, pesti, dlani not,

- št. 3., 6. in 9.: vzravnava — stoja izkoračno z l. naprej — skrčiti zaročno, pesti, dlani not,
 št. 2., 5. in 8.: skrčiti zaročno, pesti, dlani not;
 2. — št. 1., 4. in 7.: s prisunom d. stoja spetno — suniti v stran gor, pesti, dlani gor;
 — št. 3., 6. in 9.: s prisunom d. stoja spetno — suniti v stran gor, pesti, dlani gor;
 št. 2., 5. in 8.: suniti v stran gor, pesti, dlani gor;
 3. — 4. — drža.
 IV. 1. — Vsi: priročiti, pesti odpreti, palec spred,
 3. — 4. drža.

Tvorba po prehodu k II. sestavi:

▽	▽	▽
7	8	9
▽	▽	▽
4	5	6
▽	▽	▽
1	2	3

II. sestava.

- Pri tej sestavi razlikujemo krajnike in srednje:
 Desni krajniki so: prvi, četrti in sedmi.
 Levi krajniki so: tretji, šesti in deveti.
 Srednji so: drugi, peti in osmi.
- I. 1. — Krajniki: polobrat k sredi, skozi odročenje vzročiti, dlani spred;
 srednji: skozi odročenje vzročiti, dlani spred;
 2. — 4. — krajniki: polagoma predklon (vodoravno), z lehtmi drža;
 srednji: polagoma zaklon, z lehtmi drža.
- II. 1. — Desni krajniki: zanožiti z desno, drža v predklonu in vzročanju;
 levi krajniki: zanožiti z levo, drža v predklonu in vzročanju;
 srednji: vzklon — odročiti gor, dlani spred;
 2. — 4. — desni krajniki: polagoma čep na levi, drža v predklonu, zanoženju in vzročanju;
 levi krajniki: polagoma čep na desni, drža v predklonu, zanoženju in vzročanju;
 srednji: polagoma odročiti dol, dlani dol.
- III. 1. — Krajniki: z oprijemom ob in nekoliko pred levo (ozir. desno) stopalo vzpora ležno za rokama;
 srednji: predročiti ven, dlani not;
 2. — krajniki: vzpora čepno zanožno z levo (ozir. desno);
 srednji: odročiti gor, dlani gor;

3. — krajniki: vzpora čepno zanožno z desno (ozir. levo);
srednji: odročiti, dlani spred;
4. — drža.
- IV. 1. — Krajniki: z odrivom izmenskonožno stoja na rokah
v vzpori;
srednji: primejo noge krajnikov;
2. — 4. — drža.
- V. 1. — 4. — Krajniki: drža v stoji (uleknejo polagoma bolj
in bolj);
srednji: polagoma krčijo lehti in pritegujejo
noge krajnikov k sebi, tako da se stopala kraj-
nikov dotikajo pred prsi srednjikov in da tvo-
rijo pari krajnikov s svojimi telesi žive loke.
- VI. 1. — 4. — Drža.
»in« — srednji: odrinejo noge krajnikov od sebe in sp.
- VII. 1. — Krajniki: vzpora čepno za rokama spojno;
srednji: odročiti, dlani dol;
2. — krajniki: z odrivom sonožno vzpora ležno za ro-
kama raznožno;
srednji: počep — odročiti dol, dlani dol;
3. — krajniki: vzpora ležno za rokama snožno;
srednji: odročiti gor, dlani gor;
4. — krajniki: vzpora čepno spojno;
srednji: vzravnavna — odročiti dol, dlani dol.
- VIII. 1. — Krajniki: vzravnavna — polobrat v prvotno smer (k
občinstvu) — stoja izkoračno v stran (levi z desno,
desni z levo, proti srednjim) — odročiti dol, dlani
dol;
srednji: skozi predročenje odročiti gor, dlani gor;
2. — krajniki: s prisunom zunanjih nog stoja spetno —
priročiti;
srednji: skezi predročenje priročiti;
3. — 4. — drža.

Tvorba po VIII. taktu:

▽	▽	▽
7	8	9
▽	▽	▽
4	5	6
▽	▽	▽
1	2	3

V tej tvorbi meri razstop približno pol koraka. V globino
ostane razstop nespremenjen.

- IX. 1. — Vsi: skozi predročenje vzročiti, dlani spred;
2. — 4. — krajniki: polagoma zaklon — z lehtmi drža;

srednji: polagoma predklon (vodoravno) — z lehtmi drža.

- X. = II. s to razliko, da vadijo krajniki to, kar so vadili srednji in obratno.
- XI. = III. Krajniki vadijo to, kar so vadili srednji in obratno.
- XII. = IV. Srednji izvedejo stojo na rokah v vzpori; krajniki primejo srednje za noge z notranjimi rokami, zunanje roke v bok.
- XIII. 1. — 4. — Srednji: polagoma raznožiti; krajniki: polagoma skržiti zaročno ven z notranjimi lehtmi — polagoma odklon ven (pritegujejo noge srednjih k sebi).
- XIV. 1. — 4. — Drža, »in« — krajniki: odrinejo noge srednjih od sebe in nazaj in sp.
- XV. 1. — Krajniki: vzklon — odročiti, dlani spred; srednji: vzpora ležno za rokama raznožno;
2. — krajniki: vzpora ležno za rokama; srednji: vzpora ležno za rokama snožno;
3. — krajniki: z odzivom sonožno premah odbočno, levi v levo, desni v desno, v vzporo ležno pred rokama; srednji: z odzivom sonožno premah skržno v vzporo ležno pred rokama;
4. — vsi: z odzivom soročno in sonožno cel obrat v levo na mestu v vzporo ležno za rokama.
- XVI. 1. — vsi: s poskokom med roki vzravna — vzročiti, dlani not;
2. — vsi: skozi predročenje priročiti — razven tega krajniki: odkorak v stran (na značko);
3. = 4. — drža.
- Sestava se izvaja dvakrat. — Pri ponovitvi so št. 1., 4., 7. levi, št. 3., 6., 9. pa desni krajniki.
- Medigra 4 takti $\frac{1}{4}$.

N. TRDINOVA:

Igre s težko žogo za ženski naraščaj

Prav dobre vaje so igre s težko žogo. Žoga pa mora biti težka vsaj 3 kg, sicer te igre izgube na vrednosti.

1. Telovadke se razdele na dve stranki (vsaka 8—10 igralk) in se postavijo v dveh vrstah s čelom druga proti drugi. Razdalja med vrstama 3—4 m, telovadke ene vrste stoje blizu skupaj. Telovadke mečejo žogo nasprotni vrsti z največjo silo. Žoga se meče od ene rame z zasukom trupa, na isti način kakor mečemo kroglo. Telovadke nasprotno

vrste žogo love. Žoga se mora zagnati tako, da jo telovadka ujame v višini od kolen do čela, višji ali nižji meti ne veljajo. Ako katera telovadka pravilno zagnane žoge ne ujame, mora iz vrste. Igro izgubi ona vrsta, kjer so preje morale vse telovadke iz vrste, ali, ki v določenem času (10 minut) izgubi več svojih igralk.

2. Igrata dve stranki, število je poljubno. Vsaka stranka se poljubno razvrsti po polovici igrišča. Cilj igre je zagnati žogo čez zadnjo mejo nasprotnikovega polja.

Žogo vržemo v sredini v zrak; katera stranka jo vjame, začne igro s tem, da vrže žogo proti meji nasprotnega igrišča. Žoga se vedno meče z mesta, kjer je bila vjeta ali kjer je padla na tla in bila zaustavljena. Koraki z žogo v roki niso dovoljeni. Stranke se pomikajo po igrišču vedno za toliko naprej, kolikor daleč je padla žoga, ko jo je vrgla nasprotna stranka. Žogo tudi pri tej igri mečemo kakor kroglo ali pa iz vzročjenja soročno naprej. Kadar se eni stranki posreči zagnati žogo čez mejo, začnemo zopet novo igro v sredini, igralke se razvrste zopet, vsaka stranka na polovici igrišča. Katera stranka ima v določenem času več dobljenih iger, je zmagala.

3. Telovadke stoje v krogu s čelom not, tesno druga ob drugi, vzročijo ter si v vzročanju podajajo žogo v desno ali levo okrog. Ena igralka je izven kroga, ta se mora žoge dotakniti. Pri kateri telovadki se ji to posreči, s tisto zamenja prostor. Pri tej igri morajo biti telovadke zelo urne in morajo znati smer v ugodnih trenutkih menjati. — Igramo tudi s podajanjem v višini ram, ali s trkljanjem žoge po obodu kroga.

4. Telovadke se razstavijo poljubno. V eni skupini naj jih ne bo več kot 10. Ena vrže žogo od rame navpično v zrak (met krogle) in pri tem zakliče ime ene izmed soigralk. Ta mora žogo ujeti in jo takoj zagnati na isti način ter poklicati drugo igralko. Meče se nekaj časa z desno, potem z levo roko. Igrajte urno!

5. Telovadke razdelimo v toliko skupin, kolikor imamo enakih žog. Telovadke se uvrstijo v rede. V razdalji 10—15 m pred vsakim redom postavimo kij. Na dano znamenje vse prve v redih tečejo in suvajo žogo z nogo, tako, da se kotali do kija, ter okrog kija zopet nazaj do naslednje telovadke, ki začne isto takoj, ko se je žoga prikotalila do nje. Prva se uvrsti zadaj in igra se nadaljuje na ta način, dokler se niso izmenjale vse igralke. Zmaga skupina, ki

je prva gotova. Opozorimo igralke, naj žoge ne suvajo s prsti nog, temveč z notranjo stranjo stopala.

6. Postavitev kakor pri prejšnji igri, toda vse telovadke poklek sonožno, razdalja v globino večja. Telovadke si podajajo žogo čez glavo nazaj — pažnja na dobro izvajanje zaklon pri podajanju — zadnja teče z žogo okrog cilja (kija), se uvrsti nato kot prva v redu in poda žogo zopet nazaj. To se ponavlja, da se izmenjajo vse igralke.
7. Postavitev kakor pri igri 5. Vse telovadke v stoji razkoračno. Prva poda žogo med nogami nazaj drugi, ta nad glavo tretji, ta zopet pod nogami četrti itd. do zadnje, ki se nato uvrsti kot prva. To se ponavlja, dokler se ne izmenjajo vse telovadke. Žogo sprejemamo in oddajamo vedno z obema rokama. Pažnja na lepe predklone in zaklone!

S. BURJA:

Igre in raznoterosti za javni nastop mlajše dece

MOŠKA DECA.

1 Črni mož:

Vaditelj določi črnega moža, ostali igralci se postavijo na nasprotno stran igrišča, nasproti črnega moža v eno vrsto. Črni mož vpraša: »Se kaj bojite črnega moža?« Vsi odgovore: »Nič!« Potem stečejo na drugo stran igrišča. Med tekom jih črni mož lovi, teče se samo naprej in vstran. Kogar se črni mož dotakne, ta mu pomaga loviti v nadaljni igri.

2. Kipe delati (metanje svetnikov).

Eden izmed igralcev vrti drugega igralca in ga med vrtenjem previdno izpusti; oni, ki je odletel, mora tako ostati, kakor je priletel (smešne figure) in obdržati isti položaj toliko časa, da so vsi prišli na vrsto. Da je potek hitrejši, lahko dva igralca mečeta kipe. Tisti, ki predstavlja najlepši kip (najsmešnejši), lahko postane metalec kipov.

3. Plazenje po štirih z oponašanjem in mijavkanjem mačkov.

Dve vrsti na nasprotnih straneh igrišča. Vrsti se pribli-

žujeta s plazenjem, mijavkanjem. Ko se poedina para približata, se ustavita, znižata oporo čepno in utihneta. Nato se hitro vzpneta v vzporo stojno, roke in noge napneta in močno puhata »ph«, se znižata in zopet ponavljata. Nato se prične borba, dečka se opreta z rameni in se ruvata. Skratka posnemaj boj mačkov, glej, da bo življenje v igri!

4. Kokoš in jastreb.

Dečki v redu, drže se okoli pasu ali za boke. Vaditelj določi jastreba, prvi v vrsti je kokoš, ostali so piščeta. Jastreb poskakuje in teka na levo in desno in hoče ujeti zadnje pišče, kokoš pa brani z razprostrtimi rokami piščeta. Piščeta morajo tudi paziti in se umikati pred jastrebom. Ujeto pišče postane jastreb, jastreb pa kokoš.

5. Tek z jopičem (škornji).

Dečki so v redu, v razdalji do 15 m je v označenem prostoru suknjič (velik) ali škornji. Na dano znamenje uteče prvi v vrsti po suknjič (škornje), se obleče in teče nazaj v vrsto, kjer odda suknjič naslednjemu v vrsti, ta ga prav tako obleče in steče z njim do označenega prostora, se sleče in odleti v vrsto, udari naslednjega, ki zopet odteče po suknjič. Vrsta, ki prva konča, zmaga.

ŽENSKA DECA.

1. Kokoš in jastreb. Glej pri moški deci.

2. Krožiti v stoji (krožnike vrteti).

Deklice v parih se močno oprimejo v zapestju druga druge. S prsti nog se skoraj dotikajo, pač pa morajo biti lehti napete, zato se je treba nagniti nazaj. Kroženje prično postopno, korake je delati male ali zato hitrejše.

3. Ringa ringa raja.

»Ringa, ringa, raja, psiček jezno laja. Kolo, kolo se vrti, brez voza in brez vrvi. Nikdar se ne stare, v kolu smo na pare, kdor odveč je, ta lovi in kolo se razleti, kikiriki!«
Deca v krogu hodi in poje, na »kikiriki!« skočijo kvišku in nato počenejo.

4. Podajanje žoge čez glavo nazaj.

Deklice v redu v razkoračni stoji v razdalji predročjenja. Prva drži žogo v predročjenju dol in na znamenje jo poda

čez glavo nazaj, ko zadnja dobi žogo, steče naprej pred prvo in poda zopet žogo čez glavo nazaj. To se ponavlja, dokler ne pridejo vse na vrsto. Vrste tekmujejo med seboj.

5. Zdravo!

Deklice v krogu s čelom not. Ena igralka hodi (teka) zunaj kroga in udari poljubno igralko po rami in nadaljuje svojo pot; udarjena pa hiti v nasprotni smeri in ko se srečata, si podasta roke, se enkrat zavrtita okrog, spustita rekoč »Zdravo« in hitita na prazno mesto.

I Z Ž U P E

Razno

Sokolsko društvo Vitanje se je prevčlaniilo iz bratske župe mariborske v celjsko zaradi mnogo enostavnejših prometnih zvez z bližnjim Celjem. Delegacija celjske župe z br. župnim starosto na čelu je posetila ođborovo sejo bratskega društva, kjer se je obširno razpravljalo o težnjah in bodočem delu društva. Iskreno pozdravljamo bratsko društvo ob vstopu v našo župo!

Župne predjnačke izpite, ki so se vršili dne 13. januarja 1935 v Celju, so napravili pred izpitno komisijo, kateri je predsedoval savezni delegat br. Stane Trček sledeči bratje in sestre: Cergol Izidor, Celje, Čurin Alfonz, Celje, Zorko Tone, Vojnik, Rebernik Drago, Vojnik, Voščič Tinko, Gornjigrad, Kolenc Albert, Gornjigrad, Horvat Anta, Gornjigrad.

Iz uprave

Prosimo vse naročnike, da nakažejo čimprej naročnino za tekoče leto ter tako omogočijo nadaljnje redno izdajanje »Vestnika«. Poslužite se položnice, ki je bila priložena februarski številki!

Poslužujte se tvrdk, ki inserirajo v Vestniku!