

SLOVENSKI SOKOL.

GLASILO SLOVENSKE SOKOLSKE ZVEZE.

ŠTEV. 4.

V LJUBLJANI, 25. APRILA 1913.

LETO X.

Dr. GV. S.:

Iz življenja slovenskega sokolskega naraščaja.

1863.—1913.

(Dalje.)

Za razvoj slovenskega Sokolstva je bilo v preporodni dobi pomembno tudi veliko zanimanje za pravo sokolsko strujo med srednješolskim dijaštvom. Pozimi l. 1896. je kakih 10 srednješolcev na prigovor Josipa Hacin začelo telovaditi pri ljubljanskem Sokolu. Nekateri izmed njih so se udeleževali tudi predavanj br. V. Murnika o sokolstvu ter o telovadni teoriji. Dva med njima sta pozneje celo naredila vaditeljsko izkušnjo (Jos. Hacin l. junija 1898. l. in Evgen Sajovic 21. decembra 1898. l.). L. 1897. je naraslo število dijakov-telovadcev tako, da je bilo treba misliti na poseben oddelek zanje. Izpočetka so vadili ta oddelek člani vaditeljskega zbora, zlasti Bojan Drenik in Jos. Petrik, pozneje se je vodstvo oddalo nekaterim dijakom samim, ki so si med tem že pridobili večjo izvežbanost in se tudi teoretično že primerno usposobili za vaditeljstvo, pa bili, vsaj boljši telovadci med njimi, v stiku z vaditeljskim zborom, bodisi da so hodili k predavanjem, bodisi k redni članski telovadbi. Vodniki so bili oddelku sedaj: Evgen Sajovic, Janko Šavnik in Pavel Pestotnik; pri vadbi so jim pomagali: Ant. Bernot, Vilko Bukovnik, Rupret Celestina, I. Dulansky, Josip Hacin, I. Lavš, Leon Mencinger in Kajetan Stranetzky. V šolskem letu 1898/99 se je dijaške telovadbe menjaje udeleževalo 245 srednješolcev. Telovadili so trikrat na teden: dva popoldneva med tednom, ob nedeljah pa dopoldne; najboljše so bile obiskane nedeljske dopoldanske ure, povprečno 118 telovadcev. Proti koncu šolskega leta, meseca junija 1899. l., pa je šolska oblast prepovedala dijaško telovadbo pri Sokolu.

Koncema oktobra 1899. l. so dobili sedmošolci in osmošolci ljubljanske gimnazije zopet

dovoljenje za samostojno dijaško telovadbo, toda v gimnazijski telovadnici. Tako so bili dijaki sicer krajevno ločeni od Sokola, toda dijaška telovadba se je vršila v istem duhu, kakor poprej v sokolski telovadnici. Telovadbo je obiskovalo prvo leto 30—45 dijakov na uro. Vodil jo je to leto osmošolec Pavel Pestotnik. Požrtvovalno so vztrajali celo v nezakurjenem prostoru po zimi. Drugo leto (1900/1901) je prevzel vodstvo te telovadbe Milan Šerko, prihodnji dve leti (1901/2 in 1902/3) pa Vilko Bukovnik. V. Bukovnik je v letih 1902 in 1903 zbral tudi v počitnicah ljubljanske dijake ter jih v posebnih urah vadil v telovadnici ljubljanskega Sokola. Iz vrst teh dijaških vaditeljev so postali aktivni činitelji brat Josip Hacin, ki je žal umrl že l. 1902., dalje bratje V. Bukovnik (vaditelj ljubljanskega Sokola), dr. Pavel Pestotnik (načelnik župe Ljubljana I.), Evgen Sajovic (načelnik Gorenjske sokolske župe) in dr. Janko Šavnik (podnačelnik Tržaške sokolske župe) in nekateri drugi.

L. 1901. je bila, kakor že omenjeno, telovadba v sokolski telovadnici splošno dovoljena ljudskošolski in srednješolski mladini do prepovedi l. 1910.

V Kranju je pričela šolska mladina, kakih 16 dečkov, telovaditi že l. 1894. na vrtu trgovca Ferdinanda Sajovica. Izpodbudil jo je k temu br. Janko Sajovic (sedanji starosta kranjskega Sokola), ki je prišel ta čas iz telovadnice ljubljanskega Sokola v Kranj. Tedaj je pričel telovaditi tukaj tudi Fran Ažman, sedanji načelnik kranjskega Sokola. V šolskem letu 1896/97 je prevzel vodstvo in uredil to dijaško telovadbo četrtošolec Julča Novak, (sedanji načelnik Idrijske sokolske župe); prišel je iz Ljubljane, kjer se je

bil izredno zanimal za novo gibanje v Sokolu. Za njim je vodil to telovadbo do l. 1901. srednješolec Ivan Janc. S tem letom je prenehala ta telovadba. Po ustanovitvi Sokola v Kranju (l. 1896.) so bili vsa leta dijaki-telovadci ž njim v stiku.

Telovadne ure so bile prvi dve leti ob četrtkih in sobotah, pozneje skozi vsa leta redno ob sredah in sobotah popoldne od 2. do 4. Pozimi se ta telovadba seveda ni mogla redno vršiti; ako ni bilo ravno prehudo mrz, so telovadili dijaki v bližnji nezakurjeni žitnici, ker primernege zakurjenega prostora ni bilo mogoče dobiti. Poprečno se je udeleževalo v Kranju telovadbe po 20—30 učencev na uro. Šolske oblasti niso delale dijakom v Kranju nikakšnih ovir pri telovadbi. Dijaški oddelek je priredil vselej ob zaključku šolskega leta na vrtu javen nastop, h kateremu je povabil svoje učitelje, znane rodbine in tovariše. Tudi iz kranjskega dijaškega telovadnega krožka je dobilo slovensko Sokolstvo nekaj vztrajnih delavcev.

Nova doba tudi ni pozabila ženske mladine. Živahno telovadno gibanje v ljubljanskem Sokolu je dalo povod tudi za žensko telovadbo. Gospa Franja dr. Tavčarjeva je zbrala l. 1897. kakih 11 telovadk, ki so začele telovaditi v telovadnici ljubljanskega Sokola dvakrat na teden (v četrtkih in sobotah od 5. do 7. zvečer). Že takoj v pričetku so pričele vaditi tudi gojenke. Skupno število obeh je v teku prvega leta narastlo na 20, l. 1898 se dvignilo na 35. Čez 4 leta se je ženski odsek ljubljanskega Sokola pretvoril v samostojno društvo z imenom „Žensko telovadno društvo v Ljubljani“. Proti koncu leta 1900 so se pravila vložila pri vladi, dne 19. januarja 1901 pa je bil ustanovni občni zbor. Ženski odsek ljubljanskega Sokola je prvo leto vodil br. V. Murnik, pozneje, do l. 1902., je vadal vaditeljski zbor odseka, oziroma društva; članice in gojenke pa je l. 1898 začel vaditi ta vaditeljski zbor, na čelu mu sestra Josipina Kajzeljeva; razen nje so bile prve članice tega zbora sestra M. Krejčijeva, L. Trtnikova, Mila Vdovičeva in Darinka Franketova. Ko se je ustanovilo samostojno društvo, je bila s. Josipina Kajzeljeva izvoljena za načelnico ter vztrajno in uspešno vodila društveno telovadbo do aprila l. 1908. Do novembra 1909 je potem vodil telovadbo neumorni br. B. Drenik, od tedaj pa je vodstvo v rokah požrtvovalne načelnice s. Tilke Debevečeve. Gojenke so telovadile dvakrat na teden, nekaj let istočasno s članicami, pozneje v posebnih urah. Prvo javno telovadbo („telovadno izkušnjo“)

je društvo priredilo 5. maja 1901 (proste vaje, vaje s kiji, ena vrsta na bradlji, skupina na bradlji) z jako dobrim uspehom. Pri prostih vajah je nastopilo 20 telovadk, med njimi tudi gojenke. V večini naslednjih let so se priredile take „javne izkušnje“, ki so vse lepo uspele. Pri drugi, 8. maja 1902, je pri prostih vajah nastopilo že 40 telovadk, med njimi večinoma gojenke, nekatere celo samo 5 letne, ki pa so se vkljube temu dobro držale poleg starejših; pri tretji javni telovadbi, 3. maja 1903, je nastopilo pri prostih vajah in vajah s palicami nad 50 telovadk, tudi večinoma gojenk, istotako pri nadaljnjih javnih telovadbah. Največje doslej doseženo število gojenk izkazuje statistika za l. 1904: 97 vpisanih gojenk, blizu toliko (95) za l. 1907. Meseca septembra 1912 je ljubljanski Sokol sporazumno z ženskim telovadnim društvom zopet ustanovil svoj ženski odsek; v ženskem telovadnem društvu telovadijo sedaj samo gojenke. Žensko telovadbo so za Ljubljano prva začela gojiti sokolska društva v Celju in v Idriji l. 1903, v Kranju l. 1907 i. t. d. Telovadke in gojenke imajo telovadno obleko po vzorcu čeških telovadk.

Iz navedenih podatkov je razvidno, da se je Sokolstvo v preporodnem desetletju z vso požrtvovalnostjo zavzelo za telesno vzgojo slovenske mladine, da pa je vladalo tudi med mladino samo splošno veliko zanimanje in nenavadna dovezetnost za sokolsko gibanje. Iz mladinskih vrst preporodne dobe je vstopilo mnogo dobro vzgojenih sokolskih delavcev v članski krog, ki so najboljše priče, da požrtvovalni trud in delo preporodnih činiteljev nista bila zaman.

Mogočni uspeh drugega slovenskega vse-sokolskega zleta v Ljubljani je zbudil široma slovenske domovine večje zanimanje za sokolsko idejo. Slovensko Sokolstvo se je pričelo krepko razvijati, društvo je vstajalo za društvom. Množile so se pa tudi čete sokolskega naraščaja, zakaj skoraj vsako društvo je uvedlo tudi mladinsko telovadbo, dasi to ne povsod trajno. Živahno gibanje slovenskega Sokolstva in njegovega naraščaja po drugem zletu, torej po letu 1904. do leta 1913. nam kaže tabela na naslednji strani.

Naraščaj je telovadil v posameznih društvih vobče po dvakrat na teden po eno uro. Večina društev se je držala tega; v nekaterih je pa bila telovadba naraščaja le enkrat na teden po 1 do 2 uri, drugod zopet trikrat na teden po 1 uro. Pri idrijskem in ljubljanskem Sokolu so všteti

med učenci tudi srednješolci. Izredno močan obisk mladinske telovadbe je bil leta 1908 in 1909. Pozneje je število naraščaja upadlo, lepo pa se dviga zopet v zadnjem času. O upadku učencev

in učenek bomo govorili pozneje. Vrste naraščaja bi pa bile lahko številnejše, ako bi imelo Sokolstvo doma in pri mojstrih več razumevanja in podpore.

Leto	Število društev in odsekov	Število društev in odsekov, ki goje		Naraščaj (gojenci)		Učenci		Učenke (gojenke)	
		moški naraščaj	ženski naraščaj	vpisanih	povprečno število telovadnih ur na teden v društvih	vpisanih	povprečno število telovadnih ur na teden v društvih	vpisanih	povprečno število telovadnih ur na teden v društvih
1905	23	11	4	157	2	274	2	121	2
1906	24	15	5	226	2	287	2	142	2
1907	33	17	6	200	2	378	2	170	2
1908	50	27	7	383	2	602	2	202	2
1909	78	52	14	740	2	1268	2	478	2
1910	98	63	21	391	2	1655	2	426	2
1911	108	46	10	531	2	628	2	199	2
1912	112	48	13	545	2	650	2	275	2

Toda napredek celokupnega sokolskega naraščaja (gojencev, učencev in učenek) ni bil po drugem zletu samo kvantitativen, temveč tudi kvalitativen. Poleg pešizletov in javnih nastopov so pričela društva prirejati v tej dobi tudi tekme naraščaja, ki so vse dobro uspele. Kakor se je

izkazalo, so tekme tudi za naraščaj jako važne; tekme povzdignejo delavnost v telovadnici, izpodbujajo naraščaj in mu množe veselje do telovadbe, obenem mu pa dajo zaupanje v lastno moč, ki je vir sokolske odločnosti in zavednosti.

(Konec prih.)

Vaje na orodju.

Panoga c) ¹⁾: vaje na kozi, mizi, konju.

Vaje na kozi.

Kozo si mislimo kot skračenega konja, samo uredbe za ročaja ni na njej.

Nazivi nog in strani isti kakor pri konju. Radi svoje kratkosti je slabim telovadcem pristopnejša nego konj.

Na kozi telovadimo bodisi vzdolž ali na šir. Obseg metov, tu izvednih, pa je mnogo manjši nego na konju.

1. Meti odnožno.

Vzmah z d. } iz opore spredaj, nasko-
 „ z l. } koma, z zaletom,
 „ z d. navzad } z odzivom sonožno.
 „ z l. „ } Isto na kozi vzdolž.

Vzmah z d. }
 „ z l. } iz opore zadaj.
 „ z d. navspred }
 „ z l. „ }

Vskokov ni radi nedostatka prostora.

Premah z d. ven }
 „ z l. „ } naskokoma, iz opore
 „ z d. not } spredaj, z zaletom, z
 „ z l. „ } odzivom sonožno.
 „ z d. ven navzad } Na kozi vzdolž neiz-
 „ z l. „ } vedno.
 „ z d. not „ }
 „ z l. „ „ }

¹⁾ L. 1910 smo v „Slovenskem Sokolu“ začeli objavljati prevod „Orodnih vaj“ iz predavanj, ki so jih pod naslovom „O soustavě sokolské, předneseno v kursu cvičitelském Č. O. S.“ izdali predavatelji v vaditeljskem tečaju České Obce Sokolské l. 1908. Priobčili smo I. del (splošnejši razklad orodnih vaj), od II. dela pa vaje z orodjem (z malimi ročki in s kiji), prvi dve panogi vaj na orodju (vaje s kolebali in skoje) in del vaj na kozi. Potem smo prekinili nadaljevanje, ker je bilo naznanjeno, da izide kmalu nova, popravljena in popolnena izdaja izvirnika. Hoteli smo počakati, da bi prevod nadaljevali po novi izdaji. Ali med tem je bilo češkim bratom ogromno dela za vsesokolski zlet v Pragi, treba jim je bilo podelati tudi marsikaj drugega; morda bo nove izdaje čakati še dlje časa, dolgo časa zlasti, če naj ta nova izdaja prinese že temeljito dopolnjen in dobro popravljn sestav, zakaj „dopolnitev in poprave Tyrševoga sestava (ki je vedno naš paladij), neizogibne vsled razvoja vadbene tvarine, je stvar takega pomena in važnosti, da bi zadostovala za življensko nalogo cele vrste izbornih delavcev“ (Cvičebni příloha Věstniku sokolského, št. 3. v članku „K organizaci práce odborné“). Zato smo se odločili, da nadaljujemo prevod po prvi izdaji: jako nujna potreba je, da naše Sokolstvo dobi čim več gradiva važnega tega dela sokolskega telovadnega sestava, in gradiva prinašajo ta predavanja mnogo. — Radi zveze objavljamo že priobčeni del vaj na kozi tu iznova.

Premah z d. nazaj v vzpore spred. } iz opore jezdno.
 „ z l. naprej v vzpore zadaj } d. noga spredaj.
 „ z l. naprej v oporo jezdno } Na kozi vzdolž ne
 na l. roki. } delamo tega.

Used z d. not
 „ z l. „
 „ z d. „ s 1/2 ali 1/1 obratom v l.
 „ z l. „ „ „ „ v d.
 „ z d. „ navzad
 „ z l. „ „
 „ z d. „ s 1/2 ali 1/1 obr. v d.
 „ z l. „ „ „ „ v l.
 „ z d. not nazaj
 „ z l. „ „
 „ z d. „ s 1/2 ali 1/1 obr. v d.
 „ z l. „ „ „ „ l.

naskokoma, iz opore
 spredaj, zaletoma z
 odzivom sonožno.

iz vzpore
 zadaj.
 Na kozi
 vzdolž ne-
 izvedno.

Pri premahih in usedih navzad prijemljemo oberočno na enakoimenskem kraju kože.

Sesed z l. naprej
 „ z d. nazaj
 „ z l. naprej s 1/2 ali s 1/1 obr. v d.
 „ z d. nazaj „ „ „ „ v d.

Seskok z l. naprej
 „ z d. nazaj
 „ z l. naprej s 1/2 ali s 1/1 obr. v d.
 „ z d. nazaj „ „ „ „ v d.

Odožka z d.
 „ z l. „ } tudi na
 „ z d. s 1/2 ali 1/1 obr. v l. } kozi
 „ z l. „ „ „ „ v d. } vzdolž
 „ z d. navzad
 „ z l. navzad
 „ z d. navzad s 1/2 obr. v d.
 „ z l. „ „ „ „ v l.
 „ z l. nazaj
 „ z d. „ } iz vzpore zadaj.
 „ z l. „ s 1/2 obr. v l. } Na kozi vzdolž ne-
 „ z d. „ „ „ v d. } izvedno.

naskokoma, iz opore
 spredaj, zaletoma z
 odzivom sonožno.

Kolo z d.
 „ z l. „ } naskokoma, iz opore spredaj,
 „ z d. s 1/1 obr. v l. } zaletoma. Na kozi vzdolž
 „ z l. „ „ „ v d. } neizvedno.

Kolo z d. nazaj
 „ z l. „ } iz opore zadaj.
 „ z d. „ s 1/1 obr. v d. } Na kozi vzdolž ne-
 „ z l. „ „ „ v l. } izvedno.

2. Meti zanožno.

Zamah z d.
 „ z l. „ }
 „ sonožno } naskokoma, iz opore
 Vz.mah z d. } nizko, spredaj, zaletoma,
 „ z l. „ } visoko } odziv sonožno.
 „ sonožno v d. }
 „ „ v l. }

Vskokov nimamo.

Premah z d. nazaj not } iz vzpore zadaj.
 „ z l. „ „ } Na kozi vzdolž neizvedno.

Used jezdno z d.
 „ „ z l.
 „ sonožno v d.
 „ „ v l.
 „ strigoma v d. } obrat v d.
 „ „ v l. } ali v l. }

prečno
 naskokoma, iz
 opore in zale-
 toma, odziv so-
 možno.

Used z d. nazaj
 „ z l. „ } iz vzpore zadaj.
 „ z d. „ s 1/2 ali 1/1 obr. v d. } Na kozi vzdolž
 „ z l. „ „ „ „ v l. } neizvedno.

Sesed v d. } iz useda jezdno ali sonožno prečno.
 „ v l. }

Strig z obr. v d. ali v l. iz seda jezdno prečno.
 Zanožka v d. eno in obenožno } nizko, visoko, na pre-
 „ v l. „ „ } met, naskokoma, iz
 „ v d. s 1/2 ali 1/1 obr. v l. } opore ali zaletoma z
 „ v l. s „ „ „ v d. } odzivom sonožno.

Kolo z d. nazaj } iz opore zadaj.
 „ z l. „ } Na kozi vzdolž neizvedno.

3. Meti odbočno.

Vzmah v d. } naskokoma, iz opore spredaj, zaletoma,
 „ v l. } iz opore zadaj.

Vskoki niso izvedni.

Premah v d. not } naskokoma, iz vzpore spred.
 „ v l. „ } zaletoma z odzivom sonožno }
 „ v d. „ nazaj } iz vzpore zadaj } Na kozi
 „ v l. „ „ } vzdolž ne-
 izvedno.

Used v d. not } naskokoma, iz vzpore spredaj, zaletoma.
 „ v l. „ }

Sesed nazaj iz useda sonožno bočno.

Odožka v d. } naskokoma, iz vzpore
 „ v l. } spredaj, zaletoma.
 „ iz stoje na rokah }

Odožka v d. nazaj } iz vzpore zadaj.
 „ v l. „ } Na kozi vzdolž neizvedno.

Strig v d. } iz opore jezdno bočno desna (leva) noga
 „ v l. } spredaj.

Kolo v d. } naskokoma iz opore }
 „ v l. } zaletoma. } Na kozi vzdolž
 „ v d. nazaj } iz vzpore zadaj } neizvedno.
 „ v l. „ }

4. Meti prednožno.

Vzmah z d.
 „ z l. „ } naskokoma, iz opore spredaj,
 „ sonožno v d. } zadaj, zaletoma.
 „ „ v l. }

Vskokov nimamo.

Premah z d. not
 „ z l. „ } naskokoma, iz opore,
 „ sonožno v d. not } zaletoma.
 „ „ v l. „ }

Used jezdno z d. not
 „ „ z l. „ } naskokoma, zaletoma iz
 „ strigoma } opore.
 „ sonožno v d. not }
 „ „ v l. „ }
 „ z d. not nazaj } iz vzpore zadaj.
 „ z l. „ nazaj }

Sesed v d. } iz seda jezdno in sonožno.
 „ v l. }
 Strig prednožno.
 Prednoška v d. }
 „ v l. } naskokoma, iz opore,
 „ v d. s $\frac{1}{2}$ ali $\frac{1}{1}$ obr. v l. } zaletoma.
 „ v l. „ „ „ v d. }
 „ iz stoje na rokah.
 „ v d. nazaj } iz opore zadaj
 „ v l. „ }
 „ z d. (enonožno).
 „ z l. „ }

Kolo z d. }
 „ z l. } naskokoma, iz opore, zaletoma.
 „ sonožno v d. }
 „ „ v l. }

5. Meti skrčno.

Vzmah skrčno z d. (druga odnožena ali zanožena).
 „ „ z l. „ „ „ „ „
 „ „ sonožno.

Vskok skrčno z d. } naskokoma, iz
 „ „ z l. } opore spredaj, za-
 „ „ sonož. } daj, jezdno, zale-
 „ „ klečno z d. } druga odnož. } toma in z oprije-
 „ „ z l. } ali zanož. } mom oberoč. eno-
 „ „ sonož. } roč. in brez oprij.
 „ „ razklepno
 „ „ skrčno navzad.

Premah z d. naprej } naskokoma, iz opore spredaj,
 „ z l. „ } jezdno, zaletoma, oprijem pred
 „ sonož. naprej } premahom ali po njem.
 „ z d. nazaj }
 „ z l. „ } iz opore zadaj ali jezdno.
 „ sonožno „ }

Used skrčno z d. }
 „ „ z l. } naskokoma, iz opore,
 „ „ z d. s $\frac{1}{2}$ ali $\frac{1}{1}$ obr. v l. } zaletoma z oprije-
 „ „ z l. s $\frac{1}{2}$ „ $\frac{1}{1}$ „ v d. } mom pred usedom
 „ „ sonožno } ali po njem.
 „ „ z d. navzad } Na kozi vzdolž ne-
 „ „ z l. „ } izvedno.

Skrčka } naskokoma
 Razklepka } s $\frac{1}{2}$ ali $\frac{1}{1}$ obr. } iz opore
 Pomolka (izpomolka) } alizaletoma

Vzpetka.
 Skrčka navzad.
 „ nazaj iz opore zadaj.
 „ iz zamaha.
 „ iz stoje.
 „ izprosta, odriv enonožno ali sonožno.

Preskok letoma.

Strig skrčno se pogostoma zove premah skrčno z d. nazaj in z l. naprej istočasno izveden iz vzpore jezdno bočno, desna noga spredaj.

6. Meti raznožno.

Vzmah.
 Vzmah navzad.
 Used raznožno.
 Premah raznožno v vzporo zadaj.
 „ „ nazaj v vzporo spredaj.
 „ „ s $\frac{1}{1}$ obr. v vzporo spredaj.

Raznoška naprej

„ „ s $\frac{1}{2}$ ali $\frac{1}{1}$ obr. v d. ali v l }
 „ iz zamaha
 „ iz stoje
 „ oprijem enoročno
 „ izprosta, odriv enonožno
 „ „ „ obonožno
 „ navzad
 „ nazaj iz opore zadaj
 „ čez klobuk
 „ čez sedečega telovadca, oprijem nanj
 „ čez kožo, oprijem na rame stoječega
 „ pred kožo (letoma)
 „ čez telovadca, stoječega pred kožo.

naskokoma, iz opore ali zaletoma.

7. Premeti, prevrati, prevali.

Preval naprej

„ nazaj.

Prevrat sklecno

„ vzporno
 „ iz vskoka klečno
 „ „ „ skrčno enonožno
 „ „ „ obonožno
 „ iz useda raznožno.

Premet sklecno

„ vzporno
 „ sklecno razovno s podporo
 „ vzporno „ „
 „ sklecno „ brez podpore
 „ vzporno „ „
 „ z oprijemom na rami telovadca, stoječega pred kožo.

Mete na koži moremo znatno otežiti (pa samo pri onih vrstah, ki dopuščajo otežitev) s tem, da oddaljujemo desko od kože, ali kožo od blazine, ali pa obe; da kožo zvišujemo, da postavimo med desko in kožo stojali z vrvice, da položimo na kožo klobuk, ali da nanjo sede telovadec itd. Zlasti so to meti skrčno, raznožno in premeti, kjer ti načini znatno razmnože in osvežijo vadivo. Vedno pa je paziti pri tem kakor pred kožo tako tudi za njo na skrbno varstvo, zakaj poškodba je tu jako lahko mogoča.

Vaje na mizi.

Kakor na drugih orodjih, vadimo tudi tu bočno ali prečno. Stran mize, ki je bližja deski, je zadnja stran, nasprotna pa je sprednja. Ostali dve pa sta desna in leva stran. Tem stranem primerni ogli so desni in levi zadnji ogel in desni in levi sprednji ogel.

Če ni drugega navedeno, se odrivamo obonožno.

Praviloma vadimo s prožno desko.

Po tem, kako postavimo orodje glede na smer zaleta, vadimo na mizi vzdolž ali na mizi na šir.

Miza na šir.

Meti odnožno.

Vzmah odn. z d., z l.

„ „ „ „ navzad.

Vskok „ „ „

„ „ „ „ navzad.

Used odnožno z desno na levi zad. ogel.

„ „ z levo na desni „ „

Oodnoška z d. čez levi zad. ogel.

„ z l. „ desni „ „

Vestnik slovenskega Sokolstva.

Slovenska sokolska zveza.

Iz seje Zveznega odbora 13. aprila 1913. Predseduje podstarosta br. dr. Rybař. Zastopanih 7 řup. Br. dr. Rybař poroča o korakih, storjenih za to, da bi se razveljavila prepoved zleta. Izreče se mu zahvala za mnogi njegov trud. Po daljši živalni debati se sklene soglasno: Odbor v ztraja pri sklepu, da se vrši III. slovenski vsesokolski zlet letos od 15. do 17. avgusta in naroča Zveznemu predsedstvu, naj nadaljuje vse korake, da se razveljavi prepoved in da se pospeširešitev priziva; ako pa do 15. maja rekurz ne bi bil rešen ugodno, ima predsedstvo takoj sklicati odborovo sejo.

Iz seje Zveznega vaditeljskega zbora dne 23. februarja 1913. Predseduje zvezni načelnik br. dr. V. Murnik. Navzočni: Smertnik (Celje), Saunig (Gorica), Burgstaler, Drenik, Mikuř (Ljubljana), Dimic, dr. Pestotnik, Slapničar, Vidmar (Ljubljana I.), Ilich (Maribor), Appe (Novo mesto), Ambrozič, dr. Šavnik (Trst). 1. Sprejme se predlog tehničnega odseka, da se na III. zletu tekmuje v 3 oddelkih: v višjem, srednjem in nižjem. V nižjem oddelku sme tekmovali samo, kdor se še ni udeležil nobene tekme kakšne slovanske sokolske zveze, in brez te omejitve bratje, ki so dosageli že 40 let. V srednjem in višjem oddelku sme tekmovali vsak, kdor se je že udeležil kakšne zvezne tekme v takih oddelkih, v srednjem tudi, če je že tekmoval v višjem. Br. načelniki pa naj poskrbe za to, da se telovadci, zmořni za višji oddelk, udeleže tekme v višjem in ne v srednjem oddelku. Tekme so pristopne članom vseh povabljenih zvez. Tekma za prvenstvo bo obsegala vse, kar je obsegala mednarodna tekma v Parizu l. 1913. Kdor se udeleži tekme za prvenstvo, se mora udeležiti še tekme v višjem oddelku. 2. Pri prostih vajah nastopijo prvi dan Slovenci, drugi in tretji dan Slovenci skupaj s slovanskimi gosti. Telovadišče naj se pripravi za 1800 do 2000 telovadcev. — 3. Po daljši debati in pojasnjevanju tekmovalnega reda se sklene omiliti prisodbo ničel; ostanejo naj samo za gotove najtežje napake in pomanjkljivosti, sicer pa naj se na primeren način nadomestijo z odbitkom večjega števila točk. Navodila za to se izdado pri razlagi tekmovalnih vaj. Sicer ostane dosedanji tekmovalni red. — 4. Telovadna obleka. Vprašati je ženske odseke, če bi bila premena dosedanje obleke priporočna. Odloči naj potem tehnični odsek. Določi se, da naj imajo telovadke na glavi rdeč robec po vzorcu, kakor so jih imele ljubljanske telovadke na Bledu. Za članstvo se določijo slovenski trobarvni pasovi pri telovadskih hlačah. Glede okusne sestave barv naj tehnični odsek stavi predloge pri prihodnji seji vaditeljskega zbora. Naraščaj: do 14. leta sedanja obleka, od 14. do 18. leta po češkem vzorcu: rjave dolge hlače, rdeča srajca, črna ovratnica; o čepicalih se bo še sklepalo. — Predelajo se in sprejmo tekmovalne vaje. Za kroge določi vaje tehnični odsek sam.

Ljubljanska sokolska řupa.

„Sokola“ v Ljubljani redni občni zbor dne 30. januarja 1913. Kot vodnik ženskega odseka poroča br. dr. V. Murnik: Odsek se ni ustanovil kot nekaj protivnik ženskemu telovadnemu društvu, temveč sporazumno s tem društvom, ki sedaj vadi samo naraščaj do 15 let. Odsek je pričel vaditi dne 3. septembra 1912. Telovadne ure: ob torkih, četrtrkih in sobotah od 7. do 8. zvečer. Udeležba:

	vpisanih telovadk	udeležba v vsem skupaj	število ur	udeležba povprek na uro	največ	najmanj
septembra	22	157	12	13	16	12
oktobra	32	275	14	19	24	11
novembra	32	272	13	20	27	15
decembra	33	206	9	22	26	12
		910	48	18	27	11

Sestavil se je vaditeljski zbor, v katerem so sestre: Tilka Debevčeva, Vida Obrezova, Angela Preskerjeva, Anica Severjeva, Vera Veršečeva in Marija Vidmarjeva. Vaditeljski zbor se je pričel vaditi meseca avgusta (10 ur). V nadaljnjih mesecih je vadal v posebnih vaditeljskih polurah trikrat na teden, vsakokrat po telovadbi odseka od 8. do pol 9. zvečer. — Poročilo se odobri.

Iz poročila blagajnika, br. P. Skaleta, je razvidno, da je imelo društvo dohodkov 12.742 K 60 v, stroškov pa 12.043 K 30 v, zatorej prebitka 699 K 30 v. Od tega prebitka se je preneslo na nov račun 349 K 30 v, 350 K pa dalo v rezervni sklad. V imenu preglednikov računov je izjavil br. Barle, da sta našla račune in knjige v najlepšem redu ter predlaga, da se da br. blagajniku in vsemu odboru absolutorij; soglasno sprejeto. Br. starosta se na to br. blagajniku zahvali za njegovo neumorno delovanje v prid društva. Proračun za l. 1913 se odobri.

Br. Leon Franke je poročal o stavbnem skladu. Sklad je l. 1912 narasel na 8598 K 94 v. Dohodkov je bilo l. 1912: rednih prispevkov 16 članov in 1 članice: 222 K; doneski, nabrani ob raznih prilikah in v nabiralnikih 303 K 5 v; različni 121 K 12 v; volila 1392 K 50 v; obresti naložene glavnice 297 K 58 v, skupaj 2336 K 25 v. Želeti je, da bi mnogo več članov prispevalo redne prispevke za ta važni sklad. — Poročilo se odobri in br. Franketu izreče zahvala.

Poročilo načelstva jezdnega odseka (poročila br. Sever): Članov je imel odsek 51. Načelstvo je imelo 24 sej, članstvo 4 sestanke. Jezdne vaje je obiskovalo povprek po 8 članov v 42 urah. Izleti in javni nastopi: dne 21. aprila odsekov izlet na Ig (udeležba 14 članov); 9. junija v Borovnico k razvitju prapora borovniškega Sokola (18 članov); 23. junija je nastopil odsek pri društveni kresni veselici z jezdniimi vajami (9 članov); pri pogrebu pesnika br. A. Ařkerca je na čelu izprevoda jezdilo 10 članov; sprejema slovenskih tekmovalcev, vračajočih se iz Prage, se je udeležilo 12 jezdecev; na řupnem zletu v Šiški dne 4. avgusta je bilo v izprevodu 12 jezdecev; pri zletu na Bledu 15. avgusta 11 jezdecev; pogreba br. Adolfa Petrina, člana odsekovega načelstva, se je odsek udeležil s 14 jezdecii. — Poročilo se odobri in poročevalcu izreče zahvala.

Volitve. Za starosto je bil izvoljen br. dr. Viktor Murnik, za podstarosto br. dr. Janko Rupnik, za načelnika br. Bojan Drenik, vsi z vzklikom. Dosedanjemu podstarosti, br. dr. Franu Windischerju, ki ni prevzel več kandidature za podstarosto, se je izrekla toplja zahvala za njegovo večletno marljivo delovanje v odboru. Za odbornike so bili izvoljeni bratje: dr. Janko Berce, Vilko Bukovnik, Tomo Burgstaler, Leon Franke, Aleks. Kostnapfel, Josip Mešek, Albert Poženel, Pavel Skale in Viktor Zupanc; za namestnike bratje: Bernard Cescutti, Karl Mikuř in Fran Štrukelj; za preglednika računov: brata J. Barle in R. Vesel. Za odposlance za zvezni občni zbor bratje: dr. Murnik, dr. J. Rupnik, B. Drenik, dr. J. Berce, T. Burgstaler, L. Franke, J. Mešek, A. Poženel, P. Skale in V.

Zupanc; za župni občni zbor pa razen teh še bratje: Miroslav Ambrožič, Vilko Bukovnik, B. Cescutti, A. Kostnapfel, Jos. Kramar, J. Malnar, K. Mikuž, Fr. Štrukelj. — Jezdni odsek je izvolil načelstvo; B. Drenik (načelnik), Sever (podnačelnik), Širnik (tajnik), Hodko (blagajnik), Krapeš ml. in Jurjevčec; pregledovalca računov: Kramar in Kajzelj.

„Sokola“ v Šiški redni občni zbor se je vršil v soboto, 15. februarja 1913 ob obilni udeležbi članstva. Starosta br. Zakotnik pozdravi zbrane brate, omenja v splošnem delovanje društva v preteklem letu; društvo ima 15 ustanovnih in 67 rednih članov. Spominja se rajnih bratov Snoja in Burgerja. Tajnik br. dr. Režek poroča, da je imelo društvo lani 2 občna zbora, odbor pa 41 sej. Spominja se vsesokolskega zleta v Pragi. Društvo se je udeležilo sokolskega zleta na Bledu dne 15. avgusta 1912. Proslava desetletnice društvenega obstoja se je vršila najlepše; tudi običajne veselice so uspele dobro. Sprejeta premenjena pravila so v tisku, vsak član dobi po 1 izvod. Žensko telovadno društvo v Šiški se tudi to leto ni moglo oživiti; naloga prihodnjemu odboru bo, da izkuša ženstvo zopet pridobiti za sokolsko delo. Naposled pozivlja k pridnemu delu za III. vsesokolski zlet v Ljubljani. — Blagajnik br. Čolnik poroča, da je imelo društvo dohodkov 3180 K 67 v, stroškov pa 3166 K 41 v, prebitka zatorej 14 K 26 v; društvena imovina: naložena glavnic z obrestmi vred: 1039 K 78 v, inventar po 100% odbitku 2552 K 52 v. — Načelnik br. Ormin Cuznar: Šišenski Sokol je lani telovadil nekaj časa v prostorih ljudske šole; ker pa so pozneje popravljali telovadnico, se je preselil v skladišče, ki ga je preskrbel br. Seidl. Dokler se je telovadilo v šolskih prostorih, se je telovadba vršila redno razen malih presledkov. Članstvo je telovadilo trikrat na teden: v pone-

deljek, sredo in petek; udeležba povprek 12 na uro. Obrtni naraščaj je telovadil v torkih in sobotah; obisk povprečno 15 na uro. Vodil ga je brat Smolnikar, pozneje brat Okorn. Zimske mesece je prenehala redna telovadba, ker ni bilo mogoče kuriti skladišče. Pri telovadbi ob društveni veselici pri Štepicu 6. junija je nastopilo 6 bratov s prostimi vajami za zlet v Pragi, ena vrsta na drogu in na bradlji. Na praškem vsesokolskem zletu je tekmovalo 5 tekmovalcev šišenskega Sokola (bratje Okorn, Smolnikar, Vidic, Maks Vodišek in Albin Vodišek). Trije bratje dobe veliko diplomu, dva pa malo. Pri veselici v prid Družbe sv. Cirila in Metoda dne 24. julija je nastopilo 6 bratov s prostimi vajami za ljubljanski zlet. Za razvitja prapora borovniškega Sokola je nastopilo 5 telovadcev šišenskega Sokola pri prostih vajah, 3 telovadci v kombinirani vzorni vrsti. Pri župnem zletu so trije telovadci sodelovali pri vajah na 3 bradljah. Pri javni telovadbi viškega Sokola so sodelovali nekateri telovadci šišenskega Sokola pri prostih vajah in na bradlji ter v vzorni vrsti na drogu. Pri javni telovadbi ob zletu na Bledu je šišenski Sokol sodeloval pri prostih vajah, na drogu in pri skupnih vajah na 4 bradljah. Poročilo sklepa želja, da bi se zopet preskrbela prejšnja telovadnica. — Izvoljen je bil naslednji odbor: starosta: br. I. Zakotnik; podstarosta: br. M. Cimerman; načelnik: br. O. Cuznar; podnačelnik: br. A. Okorn; odborniki bratje: P. Burja, Al. Čolnik, J. Cuznar, Fr. Kralj, P. Porenta, Fr. Ogrizek, J. Kelec, K. Erhovnic in I. Tavčar; namestniki bratje: M. Svilek, Ant. Mittereger in D. Battelino; praporščak: br. Fr. Ogrizek ml., njegov namestnik br. Alb. Kolman; preglednika računov brata: dr. Ivan Režek in Fr. Štrukelj. Zastopnika za župni občni zbor brata Zakotnik in Cimerman.

Raznoterosti.

Novi telovadni sistemi. Dokler naša zemlja — piše N. I. v Věstniku Sokolském — ne zmrzne — kakor trdijo nekateri učenjaki, da bo nekoč — in ž njo ne ugasne žar v prsih mnogih navdušenih, belečih si glavo, kako bi rešili človeštvo in ga dovedli zopet k legendarnemu izgubljenemu rajju, dotlej bodo vraščali tudi razni sistemi in sistemčki a la Müller, Prošek i. dr. In ti naravno proglašajo svoje sisteme za nevarljive, vodeče k moči, lepoti in zdravju, dosegajo pa ž njimi dostikrat nasprotno. Mnogi izmed njih vodijo do smešnosti, zakrivljenih vsled nezadostnega premisleka in premajhne razsodnosti izumiteljev ter mnogo tudi vsled navdušenosti za misel, ki se zdi izmislitelju genialna, pa trpi revica na sušici. Tako je tudi zadnji telovadni kongres v Parizu, kakor mi je pravil br. Očenášek, spravil na svet nekoliko takih telovadnih zmed poleg znamenitih stvari. Mnoge seve pravilno kažejo na nekatere nedostatke v telesni vzgoji in ves njih greh je enostranost. Tako prinaša 11. številka „Švicarskega gymnasia“ poročila o dveh sistemih. Prvega izmed njih oznanja gdč. Eliza Burchenalova z dr. Lutrom Gulickejem v Združenih državah. Domnevata, da bi samo ples na splošnih šolah mogel preroditi američansko plemo. Gdč. Burchenalova je potovala s sestro po Evropi, proučevala na raznih krajih ljudske slavnosti, plesala po kmetih in ostala daljši čas tam, kjer ji je bivanje obetalo mnogo sadu. Tako je nabrala mnogo narodnih plesov, ki so — kakor pravi poročilo — vedno prirodnejši in izrazitejši, nego učenjaki gibli civiliziranih plesov. Ples je seve dober ter ga začenjajo v zadnjem času prav ceniti, toda univerzalni lek ne more biti. — Vprašate po drugem

sistemu? Zdi se, da je to bolj šala gospoda Gustava Tévyja. Priporoča ga zlasti damam velikega sveta. Jako preprost je in lahko se da izvajati, le jako dvomljivo je, ali se dame navdušijo zanj. Sam ga ni izumil, temveč iznajditelj tega sistema je gospod Dudley-Sargent, profesor bostonskega vseučilišča, ki je doumil, da je domače delo najboljše za zdravje žen. Nič baje ne dela mišic žen tako prožnih in trdnih kakor pometanje tal, eventualno je mogoče doseči isti uspeh, če poklekne dama na tla in jih pošteno drgne. Prav tako je priporočila vredno delo v kuhinji, pranje in iztepanje preprog, zakaj z vsem tem doseže moderna dama to, kar zahteva od nje stroga moda, t. j. vitko in prožno postavo, in baje ni treba za to niti športa, niti švedske telovadbe. Poreden pisatelj je dal tej črtici nadpis: „Prirodna telovadba in — koristna.“ Kaj je reči k temu? Ne dvomimo, da damam velikega sveta namestu duhapraznih salonskih pogovorov o modi in podobnih važnih stvareh ne bi škodilo, ako bi častile tudi telesno delo in se brigale bolj za svoje gospodinjstvo. Toda samo skrb za gospodinjstvo ne more biti dandanes cel obseg življenja žene. Že so minuli tisti časi, ko so se naše stare matere brigale samo za gospodinjstvo in se niso znale z možem pogovarjati o ničemer drugem, nego o maslu, jajcih, obedu za prihodnji dan ter o najnovejših novicah in kaj klepetajo po mestu. Današnji možje bi se zahvalili za tako, recimo, pepelčico. Današnji čas priznava ženi tudi pravico do enake razvedritve od vsakdanjih težav in skrbi, in zato ji ne more škodovati, ako goji tudi telovadbo, pa seve pri tem ne pozabi svojih domačih dolžnosti, kakor jih ne sme pozabiti mož.“