

SLOVENSKI SOKOL.

GLASILO SLOVENSKE SOKOLSKE ZVEZE.

Štev. 3.

V Ljubljani, 25. marca 1907.

Leto IV.

MALEN:

Zakaj telovadimo?

(Dalje.)

Nova doba se je pričela v mojem sokolskem življenju.

Nič ni oviralo, da sem, bliže spoznavši društveno notranjost, videl tudi marsikatero napako; to ni imelo pomena zame, stvar sama me je gnala naprej. Koristiti, koristiti! mi je klical notranji glas; z zaupanjem so te počastili, ne prevaraj jih! Razbil se je vaditeljski zbor, sam sem ustvaril novega, in tako se je približal trenutek, o katerem se pred leti na početku sokolovanja moja duša ni upala niti sanjati in — stal sem na čelu društva. Petsto ljudem si vodnik, sto telovadcev vpira vate oči in čaka tvojega pouka, živi od tvojih izkušenj, se krepi ob tvojem pogumu, se ravna po tvojem migljaju in slepo veruje v to, kar jim podajaš. Kako je mogoče, da ne bi ž njimi delil vsega svojega! Tvoje najboljše misli, tvoje moči, tvoja vera — ali ni vse to tudi njih? — Ali je sploh tu možno vprašanje, zakaj telovadim? Kolo te je zgrabilo, te žene dalje, ni mogoče nazaj, niti se odahnuti prej nego na cesti, kjer boš dotekal svoje življensko tekmovališče. Tako me je neslo sokolsko življenje vedno naprej, v vedno hujše vrtince.

Dogodek se je vrstil za dogodkom, da jih ni mogoče podrobno navajati.

Prišli so zleti z vsemi pripravami, tekme, tujci, obiskal sem nekolikokrat Moravsko, Poljsko, Slovensko, povsod sem videl, kako seje češko Sokolstvo Tyrševe misli in koraka na čelu vsega Slovanstva v vprašanju telesne vzgoje, narodne zavesti in slovanske vzajemnosti. Zavest, da sem član organizacije, ki je že toliko storila, ki pa hoče storiti še več, priklepa me nanjo za vselej.

Bil sem priča, kako se je Sokolstvo v teku desetih let početerilo, preživel sem boje idej v letih devetdesetih, videl sem, kako dorašča Sokolstvo v orjaka, ki jemlje na svoje rame ogromne naloge, vidim, kako se napenjajo kite temu orjaku in mu poka v členkih pod težo bremena, vidim tudi, kako se v zadnjih časih zvija v borbi s svojo notranjostjo, s svojim bremenom in z neugodnim časom. Ali sme tukaj odpovedati samo ena stanica, samo en živec? V imenu velikosti, ki ne sme nikdar onečlašena valjati se v prahu — drži vsaka mišica, dokler ne bo izvojevan boj. —

Ako se danes vprašam, zakaj telovadim, zakaj vztrajam med Sokoli, vem samo, da moram, da so vsi ti brezštevilni vtiski tako vplivali name, da mi brez Sokola ni življenja. Spoznal

sem, da življenje, posvečeno tej misli (razume se zunaj svojega poklica), ne bo zastoj, da je mogoče v njenem okrožju docela izvrševati to, kar mi je dolžnost kot občanu in človeku, to je: v mladosti zadostiti vsem dolžnostim, ki jih imam napram sebi, delovati za svojo vrlost, v moški dobi pa delovati za druge. Danes gledam na Sokola kakor na šolo, kjer nam rastejo zdravi značaji, krepki poedinci, gledam na Sokolstvo kakor na organizacijo, ki ima velik vpliv na javne dogodke češkega življenja.

Danes si lahko gotovo bolje nego kdaj pojasnim in raztolmačim vse, kar se godi v Sokolstvu. Iz zakonov anatomije in fiziologije sem spoznal vrednost in pomen vsake vaje in vem, kako vpliva na razvoj telesa v času, ko raste telo. Vem, kaj je telovadba v določeni starosti za okostje, za razvoj mišičevja, živcev, srca in pljuč, vem, kako pospešuje menjavo snovi in vzdržuje telo sveže in krepko tudi takrat, ko ne raste več. Vem, da z metanjem, bremenimi množim splošno moč, z orodnimi vajami gibčnost in srčnost, da se z mečevanjem in igrami vadimo v bistroumnosti, prisotnosti duha in odločnosti; znam ceniti korakanje in tek kot neprecenljivo sredstvo za ojačenje pljuč in srca v času rasti — vse same lastnosti tako važne v boju za moj obstanek. Lahko si tudi predočim vse posledice, ki bi izvirale iz okrepitve vsega našega naroda za njegov gospodarski, нравni in s tem tudi politični pomen. Danes vem, da je vprašanje telesne vzgoje tako staro kot človeštvo, da so se bavili ž njim največji duhovi sveta in da so ga slavni državniki urejali z zakoni. Vidim, kako moderna doba prinaša na dan

uspehe preiskav in opazovanj slavnih zdravnikov Långrangea, Schmidta in cele vrste drugih, ki so splošno sprejeti kot podlaga za pravilno gojitev telesnih vaj in tako širijo in utrjujejo misli, ki so jih proglašali slavni misleci in vzgojevalci človeštva: Montaigne, Locke, Komenský, Rousseau, Basedov, Pestalozzi — in pradedi mislecev Plato ter Sokrates, in katere sta sprejemala v državno ustavo zakonodajalca Solon in Likurg.

To vse sem si osvojil šele v teku daljšega časa, tako da sem se mogel na široko podlago razumovih razlogov postaviti šele kot mož.

Ako pa mislim na prve čase svojega sokolovanja, na naše divje krdelce mladih neugnancev, kako smo se rovali z drogom, valjali z nasprotnikom po blazinah, kako smo v prekipevajoči razposajenosti iskali na prostem ovir, plezali na skale, skakali čez potoke in delali dolge pohode, po noči po cestah pretekali svojih 10 km — kajpada vsega tega nismo vedeli, ampak sama mladost, ta srečna mladost, glas narave sam nas je vodil k temu, kar je bilo za razvoj našega telesa in duha koristno. Gospodje profesorji, katerim smo kljub najstrožjim prepovedim in pretnji neizogibnega izključenja vendarle vedno uhajali v sokolsko telovadnico, bi bili od groze prepadli, ako bi bili izvedeli samo polovico stvari, katere smo počenjali, ali mi se nismo dali podjarmiti pod one paragrafe, o katerih smo vedeli, da dušijo naravni pojav naše mladosti. In niti enemu izmed nas ni žal za to. Da nismo zašli na neprava pota, tega nas je varovala sokolska čast, in zmisel za dolžnost, ki smo jo gojili v Sokolu, nas je vodila tudi k temu, da smo redno izpolnjevali svoje dolžnosti v šoli. —

(Konec pril.)

Priprava tekmovalcev k zletu.*)

V seji vaditeljskega zbora Č. O. S. v dneh 8. in 9. decembra 1906. l. so se določile vse grane tekem na prihodnjem vsesokolskem zletu v Pragi. Odobril se je tekmovalni red, odobrila izbira orodja in vadbenih vrst za tekmo vrst (in posameznikov v vrstah), odobrile so se vse obvezne tekmovalne vaje. V prvi prihodnji številki „Vestnika Sokolskega“ se objavijo vse podrobnosti, tičeče se tekem, s popolnim tekmovalnim redom in z vsemi tekmovalnimi vajami.

Nastane novo gibanje v naših telovadnicah. Zakaj o tem ni danes dvoma, da so tekme sploh in osobito tekme, spojene z vsesokolskim zletom, najmočnejše bodrilo telovadne delavnosti.

Ni tako dolgo, kar je v Sokolstvu dobil prevlado temu nasprotni nazor. Tekme so se smatrale za škodljiv pojav; društva, prirejajoča tekme, so bila zasmehovana in označevana kot nazadnjaška društva. In dobro znan je v tem pogledu izrek gotovega psevdonaprednega sokolskega funkcijonarja o žižkovskem društvu, pripravljajočem se k tekmi, ki je vzkliknil, pomilovalno sklepajoč roke nad njegovim filistrstvom: „Čujte, na Žižkovu so za sto let nazaj, oni še tekmujejo!...“

To je bilo kmalu po III. vsesokolskem zletu. V Sokolstvo se je vrnilo nekoliko dobrih ljudi, ki se telovadnice svoje žive dni niso doteknili, in ti bi nam bili našo nalogo obrnili narobe. Izdajana so bila nova, drugače simpatična gesla, Sokolstvo se je s silo gnalo do nalog, za katere ni bilo, glavni namen naše organizacije se je plaho stiskal v kot. Tudi v telovadnicah je bilo poznati učinke novih struj. Pogumu telovadcev se je delala sila, vsak veletič je bil zaklinjan in vsaka težja vaja je bila proglašana zgolj za komedijantstvo. Kako veliko škodo je utrpelo Sokolstvo po vplivu teh činiteljev, se žalibog ne da določiti. Ali to je danes splošno prepričanje, da je ta doba znatno zadržala Sokolstvo v telovadnem razvoju in pregnala izmed nas vrsto nadobudnih moči, ki jim je bilo zatiranje težnje po višji izobrazbi zavora enako nenaravna kakor nespametna in neprijetna. Za te moči je obogatel sport.

Sreča še, da se je kmalu obrnilo. Provročil je obrat IV. vsesokolski zlet, na katerem so se iznova kot velevažen činitelj pojavile tekme s poostrenimi zahtevami, ki so po dobi upadka telovadne delavnosti učinkovale kakor mlačen dež po mrtvih dneh avgustovih. In mase tekmovalcev, glasečih se k tekam, so bile najstrahovitejši protest proti nespametnim težnjam sokolskih reformatorjev in proti nenaravnemu zatiranju telovadnega in tekmovalnega gibanja, ki bi bile Sokolstvu gotovo izkopal grob.

Izza IV. vsesokolskega zleta se približuje Sokolstvo k pravi poti, odkazani telovadni združbi. Tekme so čestejši pojav v sokolskem življenju, zahteve do tekmovalcev se večajo, tekmovalni redi se poostrujejo. Oglašajo se sicer tuintam glasovi, ki ne pritrjujejo postopanju, baje tako naglemu, silnemu, toda ne pomaga nič. Sokolstvo ne more iti korakoma, ko drugi dirjajo. Da, ravno narobe, Sokolstvo mora leteti, zakaj stalo je, ko so druge telovadne organizacije mrzličavo delale za svojo udovršitev, imajoč cilj jasno označen in ne uničujoč svoje energije v bojih o pravi smeri, vodeči k cilju.

Strinjamo za zategadelj popolnoma s težnjo Č. O. S., smereče na zvišanje tekmovalnega nivoja v Sokolstvu, ki se da doseči samo z ostrimi tekmovalnimi pogoji, s strogimi redi in težkimi vajami. Za V. vsesokolski zlet so se določili taki pogoji. Razen tega se je k našemu zletu vsled bernskega sklepa pripojila tudi mednarodna tekma vrst evropskih telovadnih zvez, ki ji je glede težkosti redko dobiti primeru. In tako uzre Sokolstvo ob svojem zletu ostro telovadno tekmo, h kateri se mora, če naj dostojno obstane, vestno pripravljati, z ljubeznijo in z vso energijo.

Namen tega članka je, podati kratke migljaje za priprave k tekam vrst in posameznikov. Razen tega razmislimo postopno tudi vse dane tekmovalne vaje in podamo po lastnih izkušnjah navodila za izvežbanje manj znanih ali nenavadnih prvin, da dojde korist iz tega članka tudi manjšim društvom, kjer ni nikogar, ki bi vaje pokazal ali razložil, in kjer se telovadci z nič manjšim navdušenjem pripravljajo za zlet.

*) Ta članek je objavil v mesečniku „Cvičitel'ské Listy“ njih urednik Frant. Erben, načelnik plzenske sokolske župe, znan našim telovadcem z našega in z zagrebškega zleta. Slovenski prevod gotovo dobro dojde našim tekmovalcem, članek pa je tudi za druge telovadce zanimiv in velepučen.

V ta namen nam je pojasniti najprej način tekem, kakor je bil določen za V. vsesokolski zlet.

Na prvem mestu tekmovalnega reda so tekme vrst nižjega in višjega oddelka. Vrste iz šestih članov (z enim ali z dvema namestnikoma). Vsakemu tekmovalcu je izvesti po eno obvezno vajo na bradlji, drogu in konju na šir, ki se izmed petih danih vaj izžrebajo na predvečer zleta. Vaja na konju na šir se izvede na obe strani, znamke se seštejejo in vsota deljena z dvema da znamko, ki jo je dosegel tekmovalec. Na krogih si izbere vsaka vrsta svojo sestavo, vsem tekmovalcem v vrsti skupno, ki mora obsegati tezne in kolebne prvine ter držo. Vse te vaje se znamkujejo z 1—10 točkami. Pri poljubni sestavi na krogih se oceni poleg izvedbe z enakim številom točk tudi težkost. Iz prostih vaj zletnih se izžrebata istotako na predvečer zleta dve sestavi, v katerih se bodo vrste sodile. Sodnikov je pri njih sedem. Vsak tekmovalec ima svojega sodnika, ki v najugodnejšem primeru (če se je vaja vzorno izvedla) oceni sestavo z 10 točkami. Sedmi sodnik, vrhnik, presoja nastop, skupno izvedbo in vedenje tekmovalcev pri vsaki sestavi istotako največ z 10 točkami. Vrsti je torej mogoče doseči za dve sestavi v najboljšem primeru $6 \times 20 = 120 + 20 = 140 : 2 = 70$ točk. Nadaljnja vadbena grana, pripadajoča k tekmi vrst, je skok v daljino. Klasifikacija se tu znatno loči od načina, doslej navadnega pri nas. Vsak tekmovalec izvede en sam skok po poskusnem skoku. Deska 10 cm visoka. Znamkuje se zalet in odriv z do dvema, let in doskok istotako največ z dvema točkama. K znamki, doseženi tako, se prišteje pri tekmi nižjega oddelka za doseženo mero 3:80 m dve točki, za 4 m četvero točk, za 4:20 m šest točk; v višjem oddelku za skok 4 m dve, za 4:30 m štiri, za 4:50 m šest točk. Ako tekmovalec dalje skoči, dobi samo znamko za zadnjo mero. Kdor niti najmanjše mere, določene za tekmo, ne preskoči, izgubi tudi znamko za zalet, skok in doskok. Iz tega načina znamkovanja torej izhaja, da ne velja tu popolnoma in edinole dosežena mera, ampak da si morajo tekmovalci prizadevati, naučiti se tudi gladkih zaletov, elegantnih skokov in trdnih doskokov. Zadnje, v čemer je vrstam še tekrovati, je tek na 91.4 m. Znamkuje se samo hitrost. Popolno število točk dobi, kdor določeno pot preteče v višjem oddelku v 13, v nižjem oddelku v 14 sekundah. Za

vsako petinko sekunde nad to število se izgub točka. Ako tekmovalec preteče pot na pr. v $14\frac{1}{2}$ sekunde, dobi v višjem oddelku 3, v nižjem 8 točk. Potemtakem je moči doseči vrsti v višjem in nižjem oddelku:

na bradlji	60 točk
„ drogu	60 „
„ konju	60 „
„ krogih	120 „
v prostih vajah	70 „
v skoku v daljino	60 „
v teku	60 „
	skupaj 490 točk.

Da vrsta doseže nagrado I. stopnje, mora dobiti 80% možnih točk, t. j. 392 točk. Za nagrado II. stopnje je določenih 70%, t. j. 343 točk, za nagrado III. stopnje 60%, t. j. 294 točk. Kakor vidimo, so zahteve za doseg nagrade I. stopnje znatne, zlasti če uvažujemo, da so poprave izključene.

Tekme vrst so obenem tudi tekme posameznikov in velja zanje doslovno vse, kar smo povedali o tekmi vrst. Največje možno število točk za tekmo posameznikov je:

na bradlji	10 točk
„ drogu	10 „
„ konju	10 „
„ krogih	20 „
v prostih vajah	10 „
v skoku v daljino	10 „
v teku	10 „
	skupaj 80 točk.

Za nagrado I. stopnje je treba doseči 80% možnih točk, t. j. 64 točk, za II. stopnjo zadostuje 70%, t. j. 56 točk.

Na tretjem mestu navajamo tekmo posameznikov za prvenstvo České Obce Sokolské. Tekmovalcem, priglašnim k tej grani tekem, je izvesti po eno dano in poljubno vajo na vseh štirih glavnih orodjih. Dana vaja na konju se izvede na obe strani, znamki za obe vaji se seštejeta, delita z dvema in premer daje doseženo znamko. Za poljubne vaje na bradlji, drogu in krogih velja istotako pogoj, da morajo obsegati kolebne in tezne prvine ter držo. Telovadci, ki ne ugođe temu pogoju, izgube pravico do znamke za težkost.

Nadaljnja tekmovalna vaja je veleskok raznožno čez konja vzdolž brez ročajev. Ta, visok 1:40 m, je razdeljen po svoji dolgoti na pet enakih delov. Deska v poljubni oddaljenosti. Za doseg polne znamke je treba razen vzorne

izvedbe prijema na najzadnjem polju (na hrbtu). Če tekmovalac ne prime za zadnje polje, odtegne se mu od znamke toliko točk, za kolikor polj je prijel bliže vratu. Prijem na mejo dveh polj, čeprav samo z eno roko, se šteje kot prijem na nižje polje.

Vsakemu tekmovalcu je dalje izvesti dve izžrebani sestavi izmed zletnih prostih vaj in eno poljubno sestavo prostih vaj, pri kateri se znamkuje poleg izvedbe tudi težkost.

Od skokov pripada k tekmi za prvenstvo skok v daljino, skok v višino in skok v višino ob palici. Način presoje izvedb v skokih je isti kakor pri tekmi vrst, zahteve pa so, kakor naravno, višje. Tako se pri skoku v daljino prišteje k znamki za zalet, odziv, let in doskok (maximum 4 točke) za skok 4-50 m dve, 4-80 m štiri, 5 m šest točk. Pri skoku v višino dobi tekmovalac za 1-40 m od tal šteto (pri deski 10 cm visoki) dve, za 1-50 m štiri, za 1-60 m šest točk. Pri skoku ob palici za višino 2-10 m (računa se istotako o tal ob deski 10 cm visoki) dve točki, 2-20 m štiri, 2-30 m šest točk. Pri zadnjih dveh skokih se skače čez gumijeve pasove, v danih merah pritrjene nad seboj, ter velja za preskočeno mera, katere pasa se telovadec s telesom ni dotaknil. Skače se samo enkrat po poskusnem skoku.

Sledeča tekmovalna grana je plezanje po vrvi, za katero je predpisana višina 7 metrov. Znamkuje se samo hitrost ter doseže 10 točk, kdor dano mero prepleza v 11 sekundah. Od 11—13 sekund se odtegne točka za vsaki $\frac{2}{5}$, od 13 sekund za vsako $\frac{1}{5}$ sekunde daljšega časa. Ako pleza na pr. telovadec 12 $\frac{2}{5}$ sekunde, dobi 6 točk.

Tek je določen na razdaljo (91-4 m) kakor pri tekmi vrst, zahteva pa se za dosego polnega števila točk hitrost 12 sekund. Sicer so pogoji enaki kakor pri prejšnjih tekmah navedeni.

Nadaljnja točka tekme je dviganje ročka 50 kg težkega. Dviga se iz predklona ob napetih nogah v poljubni stoji najprej do skrčenih rok, potem do vzročenja, odtod zopet do skrčenih rok do predklona in predročenja, dokler se roček ne dotakne niti, napete v višini 10 cm od tal. 10 točk dobi, kdor dvigne roček petkrat. Za kolikokrat kdo roček manj dvigne, za tolikokrat izgubi po dve točki. Dvigati je treba čisto težno. Dvig v vzmetom se ne šteje.

Zadnja obvezna točka tekme za prvenstvo je metanje 15 kg težke kamenite kocke. Za dosego 10 točk je predpisana razdalja 5-50 m.

Za vsakih 10 cm krajši lučaj se izgubi točka. Meče se samo enkrat iz poljubne stoji na mestu. Izhodišče se ne sme prestopiti. Padec naprej po lučaju se smatra za prekoračenje izhodišča in prekinja tekmo, za kar ni poprave.

Pri tekmi posameznikov za prvenstvo je torej moči doseči:

na bradlji za dano vajo	10 točk
" " " poljubno "	20 "
" drogu " dano vajo	10 "
" " " poljubno "	20 "
" konju na šir za dano vajo	10 "
" " " " poljubno "	20 "
" krogih za dano vajo	10 "
" " " poljubno "	20 "
" konju vzdolž brez ročajev	10 "
" za proste vaje dane	10 "
" " " " poljubne	20 "
v skoku v daljino	10 "
" " " višino	10 "
" " " ob palici	10 "
" plezanju	10 "
" teku	10 "
" dviganju ročka	10 "
" metanju kocke	10 "

skupaj 230 točk.

Pri tej tekmi bodo proglašeni prvi trije z največjim številom točk kot zmagovalci. Razen njih dobe nagrado v prvi vrsti oni, ki so dosegli 80 %, t. j. 184 točk, v drugi vrsti oni, ki so dosegli 70 %, t. j. 161 točk. Telovadecem, ki se hočejo udeležiti te tekme z uspehom, svetujemo samo eno: pošteno, vztrajno in neumorno urjenje.

Na zadnjem mestu navajamo mednarodno tekmo vrst evropskih telovadskih zvez, ki sestaja iz ene obvezne in ene poljubne vaje na drogu in bradlji, iz ene poljubne vaje (t. j. take, kakršno si tekmovalci dotične zveze sami določijo) na konju na šir, iz enega skoka čez konja vzdolž brez ročajev, iz teka na 150 m, iz skoka daleko — visokega in iz dviganja bremena 50 kg težkega.

O podrobnostih te najvažnejše tekme, h kateri more vsaka zveza poslati eno devetčlansko vrsto in pri kateri se bode Sokolstvo merilo z najboljšimi telovadci glavnih gimnastičnih zvez, kakor tudi o obveznih tekmovalnih vajah izpregovorimo naposled. Tudi ostale tekme so pristopne vsem povabljenim gostom in ni dvoma, da bodo le-ti pri vseh granah tekem številno zastopani.

Povsod, kjer je več tekmovalcev, naj se pripravljajo sestavno, v vrstah. Kjer je večje število tekmovalcev, tako da se je mogoče nadejati nekoliko vrst, naj načelnik po svoji razsodnosti razdeli telovadce v vrste in šele kratko pred zletom (okoli mesec dni prej) se naj v društvu priredi domača tekma, po katere uspehu se vrste trdno sestavijo. To se pa seveda tiče le takih društev, kjer so telovadci razmeroma enako izurjeni in kjer pri kompliciranih vse-sokolskih tekmah ni težko pravilno oceniti telovadcev. Notranja tekma v društvu je zategadelj najnaravnejši in najpravičnejši pripomoček za razvrstitev tekmovalcev v vrste, je pa tudi zaradi tega važna, ker po njej združimo naj-sposobnejše moči v eno vrsto in tako utrdimo svoje nade do uspeha. Domača tekma služi tudi v lastno pomirjenje tekmovalcev, ki bi pri drugačni razdelitvi mogli očitati, da se jim je zgodila krivica. Ne rečem sicer, da morajo po domači tekmi ti očitki izginiti, toda njih ostrina se z enostavnim pokazom na dosežene uspehe znatno ublaži.

Sedaj gre za to, kdaj se imajo tekmovalci pripravljati, in tu zadenemo na največje ovire. Tekmovalci so po največjem delu vaditelji in člani vaditeljskih zborov, ki vodijo vrste, in ni mogoče pripustiti, da bi pravilno delovanje v telovadnici radi tekem zastalo. Zato priporočamo, da se tekmovalci pripravljajo najprej v posebnih in vaditeljskih urah.

Razdelitev orodja se določi po času, ki ga je moči odkazati pripravam, pri čemer odločajo tudi tekmovalne sestave na tem ali onem orodju in zmožnosti tekmovalcev. Tu ni moči za vsa društva predpisati enake šablone: nekje je treba največ pridnosti za vaje na bradlji, drugje za vaje na konju na šir (na tem skoro povsod). Naravno, da se bo na manj priljubljenem orodju, kjer se kaže slabjša izurjenost, najčesteje telovadilo. Priporočamo pa, da bi se posvetilo vadbi na orodju 20—30 minut nepretrganega urjenja. Vesno orodje naj se menjava z opornim orodjem. V vsaki telovadni uri naj se najmanj na dveh orodjih telovadi in razen tega ni pozabiti prostih vaj, skoka v daljino, po leti tudi ne teka. Poljubna vaja na krogih naj se takoj sestavi in to taka, da se ž njo doseže (glede na izurjenost tekmovalcev) kar najvišja znamka za težkost.

Na orodju naj se najprej prevadijo vse dane sestave. Vaditelj vrste in tekmovalci, za-
znamajte si, v katerih sestavah obtičavate,

oziroma katerih prvin ne znate. Teh pa se je vaditi z največjo silo, da kar najprej preidejo v kri in da se more v vrsti preiti k piljenju sestav. In sedaj nastane vaditelju, ki je praviloma najizkušenejši telovadec, najtrše delo. Ničesar ne prizanesti, ničesar ne pregledati! Vaditelj ne sme nuditi zaslonbe (razen izrednih primerov), ampak presojati mu je izvedbo vsakega posameznika. On mora gledati na pravičen prihod, ki bodi lahen in spreten, brez vsake prisiljenosti, ob naravnem držanju telesa. Zahteva ličnega prihoda se ne sme pretiravati, kar često opažamo. Drvenost in togo okorelost iztrebite, kajti ti ne delata telovadca očem prijetnega, ampak smešnega. Pri orodju se telovadec ustavi in skoči nanj. Naskok bodi lep, eleganten in siguran. Na to strogo pazite, da telovadec, skočivši na orodje, ne zapusti svojega mesta, na drogu n. pr. da se ne preprijeva semintja. To manjša vaji ceno in naravno tudi znamko za izvedbo. Orodje se mora pred vadbo v redu obrisati. Kar se tiče izvedbe vaje, pazite natančno na vsako, čeprav dozvedno malenkost. Ne zadostuje, vajo samo izvesti. Poglejmo n. pr. vzklopni naupor na drogu. Telovadec izvrši koleb in, vračajoč se k predkolebu, sune kakorkoli nogi do vznosne vese. Vzklopko izvede, ali, do vzpore se vzmahnivši, ne pazi prav nič na njeno obliko. Položi se na trebuh, skrči roki v laktih in kombinira dalje. On ne ve, brat vaditelj, da je vzklopka tedaj lepa, kadar, iz zakoleba vračajoč se k predkolebu, kar najdalje vztrajamo ob uleknjenem križu in šele, dosepevši do „mrtve točke“, hitro prinožimo in močno sunemo, da se z napetima rokama vzpremo do vzpore ob uleknjenem križu. On ne ve, da morajo biti stopala in prsti krčevito nategnjeni, on ne zapazi, da pri kolebu z glavo pokima, on ne slutí, da zakoleb zavaja, da se nogi nehote v kolenih pokrčita, na vse to telovadec ne pazi.

Ali drug primer na konju. Telovadec začne prvo sestavo nižjega oddelka s premahom odnožno z desno zunaj, iz katerega s premahom odnožno nazaj se vrnivši obtiči z desno nogo zopet v opori spredaj, iz katere šele se odrine in pripaja kolo prednožno. On ne ve, da je s premahom odnožno nazaj možno izvršiti koleb k sledečemu kolesu prednožno in da se torej desna noga sploh ne sme, vračajoč se iz premaha odnožno zunaj, konjevega trupa dotekniti, ampak ji je takoj pod levo nogo pripojiti kolo prednožno. To vse pa mora vodnik

vrste znati in telovadcem v redu razjasniti. On mora na take in druge napake paziti in jih iztakniti. Le na tak način je moči vzgojiti pozorne, resne tekmovalce, ki si prizadevajo tudi najmalenkostnejši gib izvesti kar najličneje.

Tudi na seskoke pazite skrbno. S krasnim podmetom ali lepo izvedenim seskokom pridobi kombinacija v ceni in priča poleg tega o popolni fizični izdatnosti tekmovalca, ki more tudi zadnjemu elementu dati primerne poudarka in videza. Stoja po seskoku mora biti trdna kakor skala. Po doskoku telovadec trenotek vztraja, nakar z gibčnim korakom odide.

Proste vaje, ki so letos izredno težke, naj pri manjšem številu tekmovalcev vadi načelnik skupno, pri večjem številu naj se vadijo v vrstah največ desetčlanskih. Toda najpozneje mesec dni pred tekmo naj se skupne vaje izvajajo samo s telovadci, pripadajočimi vedno k eni vrsti, da se razen krepkosti in ličnosti, na katero smo že prej pazili, doseže tudi najdovršenejša harmonija. Proste vaje naj se nikjer ne zanemarjajo. Mogoče je pri njih doseči vrsti do 70 točk, mogoče pa pri njih tudi mnogo izgubiti. (Konec prih.)

Vestnik slovenskega Sokolstva.

Slovenska sokolska zveza.

Predsedstvo „Slovenske sokolske zveze“ naznanja, da je poverilo založništvo sokolskega blaga tvrdki Češnik & Milavec v Ljubljani; samo pri tej tvrdki naj v bodoče blagovolijo naročati vsa slovenska sokolska društva ter tudi posamezniki blago za kroj, da se na ta način polagoma doseže enakobarvnost krojev posameznih društev. — Na to odredbo se opozarjajo osobito na novo se ustanovljajoča sokolska društva.

„Domači in izletni red“, potrjen po zveznem odboru, je dalo zvezno predsedstvo tatisniti. Dobiva se pri njem, iztisk po 30 vin.

Razglednice. Zvezno predsedstvo opozarja bratska društva na razglednice, ki jih je prejelo iz Prage. Na razglednicah so slike prostih vaj za zlet v Prago in k vsaki vaji glasba. Serija (5 komadov) stane 50 vin.

Društva.

Ljubljanskega Sokola redni občni zbor. (Dalje.) Teden dni kasneje, to je dne 1. julija, se je vršila v Šiški slavnost razvitja zastave bratskega ondotnega Sokola. Udeležili smo se slavnosti in javne telovadbe korporativno. Zvečer nas je pa velika ljudska veselica družila v prijetni zabavi. Slavnost se je vršila v velikem slogu in neštevilna udeležba je pričala, kakšne simpatije uživa mladi „Sokol“ med zavednimi Šiščenčani. Dne 19. julija se je vršila v areni interna društvena slavnost. Dolgoletni naš zaslužni in nad vse delavni društveni upravitelj gosp. Fran Šešark, je zaprosil vsled starosti odpusta iz službe. V priznanje njegovega nesebičnega in zvestega upravljanja, katerega jako pogre-

šamo, smo mu priredili časten večer s sodelovanjem godbe in slav. pev. društva „Slavec“. Po nagovoru br. staroste, ki je s presrčnimi besedami očrtal delovanje slavljencevo, se mu je izročila v trajno priznanje njegovih zaslug častna diploma. Prehitro nam je minul lepi večer, večer, ki je častil moža, kateri si je, dasi na takozvanem nižjem stališču, pridobil ne samo za naše društvo, ampak za celo društveno življenje ljubljansko nevenljivih zaslug. Meseca avgusta je bilo več manjših društvenih izletov v ljubljansko okolico. Ta mesec je bil mesec trdega sokolskega dela, priprave na vsokolski zlet v Zagrebu. Prvi vsokolski zlet v Zagrebu se je vršil dne 2. in 3. septembra. Udeležili smo se ga korporativno s 94 člani. Preveč bi razširil poročilo, ako bi se spuščal v podrobnosti. Pribito bodi, da so nas bratje Hrvatje sprejeli bratsko prisrčno, tako prisrčno, kakor more sprejeti le brat rodnega brata. Sokolska ideja je spajala vse slovanske narode v bratski vzajemnosti. Omeniti moram, da so dosegli ljubljanski telovadci pri tekmovalni telovadbi znamenite uspehe, kar je znak resnega društvenega dela, trdne volje in pravega pojmovanja velevzvišene sokolske ideje. Za časa izleta so priredili Hrvatje sokolsko razstavo, katere se je udeležil tudi ljubljanski „Sokol“. Zasluga brata Rudolfa Vesela je, da smo se razstave udeležili tako častno. On je sestavil tudi sokolski statistični zemljevid vseh slovenskih pokrajin, ki je vsled vestnosti in natančnosti sestavljalcu v čast.

Dne 5. decembra smo priredili s sodelovanjem društvene godbe Miklavžev večer, dne 31. decembra pa smo se poslovili združeni v

telovadnici skupno od starega leta. Spored Silvestrovega večera so vršili povsem častno člani našega društva: bratje Gabrijel Brinšek, Franjo Rus, Avgust Štamcar in Ant. Verovšek, za kar jim bodi izrečena prisrčna zahvala. Istotako bodi topla zahvala za izvrstno sodelovanje gospodoma Pipu in Bajdetu. Mnogobrojni obisk obeh prireditev je pokazal, da uživa ljubljanski „Sokol“, kakor vedno, v vseh slojih simpatije, in dejstvo je, da se vrše vse „Sokolove“ prireditve v znamenju neprisliljenega bratskega občevanja in spoznavanja. Naj bi ostalo tudi v prihodnje tako! Razen teh prireditev se je udeležil ljubljanski „Sokol“ po svojih odposlancih še prireditve bratskih nam društev v Kranju in Ilirski Bistrici, v Novem mestu pa je nastopil z eno telovadno vrsto. Bratu Dražilu, predsedniku pevskega društva „Slavca“, in pa slav. pevskega društva „Ljubljani“ smo ob obhajanju petnajstletnice predsedovanja, oziroma obstanka pismeno čestitali. V zvezi z društvoma „Akademijo“ in „Prosveto“ se je zavzel „Sokol“ za ustanovitev javne ljudske knjižnice. Odbor je v tej zadevi pooblastil starosta brata Murnika, da zastopa društvo. Akcija je uspela popolnoma in se s pomočjo podpore slavnega mestnega magistrata knjižnica skoro odpre. V preteklem letu nam je nemila smrt ugrabila iz vrste naših častnih članov blagega Slovana, Čeha, Jana Lega v Pragi. Na njegovo krsto smo dali položiti venec. Iz vrst rednih članov pa smo izgubili brate: Alojzija Kosa, Ivana Bizjaka, Frana Kržeta, Alojzija Goloba, Karla Štrublja ter Ivana Seuniga. Ohranite jih, bratje, v prijaznem spominu! — O administrativnem delu poročam, da je v minulem 43. društvenem letu štel ljubljanski „Sokol“ 19 častnih in 478 rednih članov, dočim jih je bilo prejšnje leto 20 častnih in 460 rednih. Odbor je sklepal v društvenih zadevah v 18 sejah, sej veseličnega odseka pa je bilo nad 30. Ob tej priliki moram omeniti, da so se sej veseličnega odseka in sploh delovanja v tem odseku udeleževali s posebno marljivostjo in vnemo bratje: Miha Verovšek, Lev Franke, Viktor Skaberne, Josip Mešek in Alojzij Novak. Bodi jim za to izrečena iskrena zahvala! Odbor je nadalje namesto odstopivšega upravitelja nastavil za slugo Rudolfa Škrajnarja, postavil je v telovadnici radi nezadostne centralne kurjave dve železni peči in v

poskušnjo nabavil eno usnjeno blazino. Pripomniti mi je, da je kupil od dirkališke zadruga ograjo na dirkališču in dal izvesti različne poprave na njej in na dirkališču samem. Namera, najeti mestno drsališče, se iz gmotnih ozirov ni mogla izvesti. „Hrvatski Matiči“ smo pristopili kot redni član. Ustanovljenemu potovalnemu skladu je daroval naš častni član, brat dr. Ivan Tavčar, 100 K, za kar mu bodi izrečena prisrčna zahvala. Ob tej priliki omenjam, da bo letos konec junija V. vsesokolski zlet v Pragi. Z ozirom na velike stroške, ki jih bo povzročil, apeliram na vas brate, da se ob vsaki priliki spomnite „Sokola“ in pridno nabirate doneske za potovalni sklad. Izdale se bodo nabiralne pole in vsak brat naj po možnosti poskuša pridobiti čim največ prispevkov. Imena darovalcev se objavijo po časopisih. Zaključujoč želim, da bi prihodnja društvena doba donesla našemu društvu novih uspehov in novega napredka! V to kličem: na delo! Na zdar!

Tajnikovo poročilo je bilo z odobravanjem sprejeto in brat starosta mu je izrekel zahvalo za njegovo delo in trud.

Nato je poročal načelnik br. Bojan Drenik: Število telovadcev, posebno naraščaja, je lani naraslo. Telovadni obisk je bil l. 1906. naslednji: Telovadilo je v 670 urah 350 telovadcev (mlajši in starejši bratje Sokoli, vajenci, učenci in dijaki) v 20 vrstah. V oddelku mlajših bratov se je vzdrževalo pet redno obiskovanih vrst. Najboljši obisk je bil 42 telovadcev na uro, najmanj 22, povprečno 30. Starejši bratje so telovadili v dveh vrstah (največ 20 telovadcev na uro). Vajenske telovadbe se je udeleževalo okoli 25 telovadcev. Učenci in dijaki (nad 200) so telovadili v 3 oddelkih. Vaditeljski zbor, ki je imel v preteklem letu 8 sej, je štel 12 članov, in sicer 4 vaditelje in 7 pripravnikov. Dva pripravnika, brata Rihar in A. Kandare, sta naredila vaditeljski izpit. Z bratoma Vincencem in Ambrožičem ki sta bila odšla iz Ljubljane, smo izgubili dva marljiva vaditelja. Ljubljanski „Sokol“ je v preteklem letu napravil spomladi v telovadnici javno telovadbo, pri kateri je nastopilo članstvo v prostih vajah, pri orodju, z batonom, vaditeljski zbor pa na konju na šir. (Konec prih.)