

SLOVENSKI SOKOL.

GLASILO SLOVENSKE SOKOLSKE ZVEZE.

ŠTEV. 2.

V LJUBLJANI, KONEC FEBRUARJA 1913.

LETO X.

Dr. GV. S.:

Iz življenja slovenskega sokolskega naraščaja.

1863.—1913.

Za obstanek vsakega naroda je prvi pogoj telesno, npravstveno in duševno zdrav naraščaj. To so spoznali narodi vseh dob in časov in najlepši zgled iz davne preteklosti so nam junaški Grki, ki so posvečevali telesni in npravstveni vzgoji svoje mladeži kar največjo skrb. Med vzgojevalci slovanske mladine zavzema v tem oziru najodličnejše mesto Čeh Jan Amos Komensky (1592—1670), ki je prvi uvedel igre in telovadbo v šolo in položil tako temelj gojitvi šolske telovadbe. Telesni vzgoji pa je naznačil Komensky ta cilj: s telesno okretnostjo obenem vzgoja duha in vzgoja značajnosti. V tem zmislu deluje tudi Sokolstvo pri vzgoji svojega naraščaja in vrši s tem preznamenit del narodnega dela: z vsestransko in sestavno sokolsko telovadbo odgaja narodu zdravo in krepko mladino, ki ljubi svoj dom, jezik in narodnost, ter jo navdušeje za vse pravično, dobro in krasno. Pa tudi za organizacijo samo je mnogoštevilen in dobro vzgojen naraščaj največjega pomena, saj dobiva iz njegovih vrst svoje najboljše članstvo. Vse to so spoznali osnovatelji in voditelji Sokolstva takoj izprva in izkušali zasejati sokolsko seme v dozvetna mladinska srca, iz katerih naj vzaraste domovini v znamenju sokolske ideje nov, telesno in duševno krepak rod. V tem zmislu deluje tudi slovensko Sokolstvo že izza svoje ustanovitve; zato je zgodovina slovenskega sokolskega naraščaja tesno spojena z zgodovino slovenskega Sokolstva sploh — pri obeh zapazimo iste življenske faze.

Prvo slovensko sokolsko društvo „Južni Sokol“ v Ljubljani (ustanovljeno 1. okt. 1. 1863.) je spoznalo že v prvem letu veliko vrednost naraščaja. Društveni telovadni učitelj Stevo Mandič je osnoval začetkoma oktobra leta 1864. telovadbo dijakov in učencev; telovaditi so pričeli 17. ok-

tobra vsak dan od 7—8 zvečer. Prihodnjo jesen, 26. novembra leta 1865., je otvoril Južni Sokol vrata svoje telovadnice obrtnim učencem; že izpočetka jih je bilo okrog 120. Telovadne ure so imeli vsako nedeljo popoldne. Tudi dijaška in ljudskošolska telovadba je bila dobro obiskana in je lepo napredovala.

Spričo nadobudnega razvoja mladinske telovadbe je sklenil občni zbor 29. decembra leta 1865., naj napravi društvo posebno šolo za učence. Na ta način bo moglo društvo bolj in bolj pospeševati svoj pravi namen in posvetiti telesni vzgoji mladine še več pazljivosti. V začetku šolskega leta 1866. pa je prevzel in preustrojil telovadbo mladine predtelovadec¹⁾ Coloretto.

Vse je bilo v najgladkejšem tiru in najlepšem razvoju. C. kr. namestništva dopis z dne 3. avgusta l. 1867. pa je naznanil razpust „Južnega Sokola“ in ustavil namah vse delovanje — slovenski mladini je bila s tem odzvetna edina prilika telesne krepitve. Toda le za hip. Sokolsko seme ima zdravo jedro in njegova kal je čvrsta — sovražna sapa ni zamorila mlade setve. Nova pravila so bila 6. februarja 1868. potrjena in štirinajst dni nato se je vršil ustanovni občni zbor „telovadnega društva Sokola v Ljubljani“, ki je zbral mladino takoj zopet pod svojim okriljem. Popoldanska nedeljska telovadba trgovskih in obrtnih učencev se je pričela že s 17. februarjem 1868. l. — z novim navdušenjem in veliko vnemo so se vrnili mladi Sokoliči v svoje gnezdo skoraj polnoštevilno. Kmalu nato so začeli telovaditi tudi srednješolci in učenci drugih šol. Na jesen tega leta, 7. oktobra, pa se je pojavil žalosten primer med slovensko mladino, zbrano v sokolski telovadnici: učiteljski pripravniki so se izneverili Sokolu in se oklenili „Turnvereina“. Vesten kronist pojasnuje ta dogodek s pristavkom: „ker nese“.

¹⁾ Nekako do l. 1895. so tako imenovali vaditelje (po nemškem „Vorturner“).

Naslednji dve leti je mladinska telovadba nekoliko nazadovala: prenehala je popoldanska nedeljska telovadba trgovskih in obrtnih vajencev, manjšal pa se je tudi obisk dijaške telovadbe. Važno pa je v tem času dejstvo, da je vlada dne 14. maja l. 1869. povabila Sokola, da izrazi svoje mnenje o uredbi telovadnih šol; ustregel ji je v obširnem spisu.

Novo življenje in čilo gibanje je zopet zaplulo v mladinskih telovadnih vrstah l. 1871. z nastopom J. Z. Veselega iz „Praškega Sokola“. Sprejel ga je odbor ljubljanskega Sokola za svojega telovadnega učitelja. Kazalo je, kakor da bi se hotel v telovadnih prostorih ljubljanskega Sokola takrat ukoreniniti pravi sokolski duh. Izdatno se je dvignila članska telovadba, pravtako pa tudi mladinska. Rokodelski in trgovski učenci (blizu 100) so telovadili ob nedeljah popoldne od 3.—4., dijaki (nad 80) in pripravniki pa, menjaje se, vsak dan od 6.—7. zvečer.

S 1. oktobrom leta 1871. so začeli poizkušati telovadbo deklic. Vodil jo je telovadni učitelj Tomšič. Toda v kratkem je ta telovadni tečaj prenehal vsled neugodnih razmer.

Ker se je Vesely še leta 1871. po komaj tričetrtletnem delovanju odpovedal telovadni učiteljski službi, sta prevzela vodstvo mladinske telovadbe Mulaček st. in Kremžar, ki je pomagal že prej Veselemu pri vadbi. Do konca 1871. je močno naraslo število gimnazijcev in realcev pa tudi pripravnikov. To leto je telovadilo v ljubljanskem Sokolu nad 2000 telovadcev, in sicer nad 200 članov, nad 100 pripravnikov, nad 800 dijakov in prav toliko vsakovrstnih učencev. Telovadili so v 90 vrstah in vsega skupaj 442 ur. Obisk telovadbe se je naslednji dve leti začel manjšati. L. 1873. je telovadilo 200 realcev, 150 gimnazijcev in 23 pripravnikov. Število trgovskih in rokodelskih vajencev ni nikjer omenjeno; navaja se pa, da je bil telovadni obisk dovoljen. L. 1874. pa je med mladino jelo slabeti in giniti zanimanje za telovadbo: njen telovadni krog se je redčil od dne do dne in konec leta je vztrajalo le še 87 gimnazijcev in 68 realcev; tudi število vajencev se je ukrcilo. Leta 1875. pa je izgubil Sokol ves srednješolski naraščaj; ta je pričel telovaditi po ukazu c. kr. ministrstva pod vodstvom posebnih telovadnih učiteljev na zavodih. Tedaj so se razkropili tudi trgovski in obrtni vajenci — tako je bil konec leta 1875. Sokol brez naraščaja.

V prvem desetletju — ustanovna doba 1869. do 1875. — je bila doba mladinske telovadbe zelo nemirna. Sokol si je prizadeval resno za telesno vzgojo slovenske mladosti, toda manjkalo mu je vedno pravih vodilnih moči. Zato si tudi ni znal vzgajati naraščaja tako, da bi lahko vstopil po mladeniških letih v vrste sokolskih delavcev ter izpolnil prazne vrzeli. Ravno ta nedostatek je bil Sokolu v poznejših letih usodepoln. Le pod vodstvom Veselega se je zbudila nada, da je prišel Sokol na pravo pot. Toda, ker je vodil Vesely telovadbo prekratek čas, zato ni bilo nobenega trajnega uspeha.

V tej dobi niso imeli dečki, telovadeči pri Sokolu, posebnega kroja in tudi niso nastopali pri telovadnih prireditvah. Srednješolci in pripravniki so plačevali za telovadni pouk Sokolu mesečno izpočetka po 50 krajc., pozneje se jim je prispevek znižal na polovico učnine. Trgovski in obrtni vajenci niso plačevali nikakršnih prispevkov.

Od leta 1875. se ni mogel slovenski Sokol dvigniti skoraj celih dvajset let — doba upadka 1875.—1895. Zdi se nam, kakor da ni razumeval svoje prave naloge; ni se mogel uživati v globine sokolske ideje, zato je zgrešil svojo pot. Izgubil je izpred oči svoj pravi cilj in je posvečeval vso svojo pozornost postranskemu delu. Telovadba članstva se je sicer gojila, pa brez pravega smotra in prave smeri; s telovadbo vred je trpelo tudi sokolsko vzgojno delo v telovadnici.

O posebni mladinski telovadbi — t. j. o telovadbi vajencev in učencev — ne najdemo v jetnih poročilih o sokolskem delovanju v tej dobi do leta 1881. nikakršnih podatkov in opazk. Iz tega moremo soditi, da se v tem času nihče ni brigal za telesno vzgojo slovenske mladine.

Nekoliko živahnejše gibanje se je pričelo v telovadnici ljubljanskega Sokola leta 1881. Takrat so telovadili učenci precej redno jeseni in deloma tudi še pozimi, oslabil pa je obisk v toplem poluletju. Ta telovadba pa je prenehala kmalu, ker ni imela prave podlage.

Pozneje opažamo v ljubljanskem Sokolu še par poizkusov. Parkrat so pričeli s telovadbo obrtnih in trgovskih vajencev, toda po par urah je zopet vse zaspalo in redne mladinske telovadbe ni bilo mogoče spraviti v tir. Tudi Sokol v Trstu je izkušal nekolikokrat, uvesti telovadbo za gojence. Na poletni javni prireditvi l. 1892. je bil nastop obrtnih vajencev celo posebna telovadna točka na telovadnem sporedu. Obratno pa je nameraval Celjski Sokol pritegniti takoj v

svojih prvih letih šolsko mladino v telovadnico. Uvedel je posebne telovadne ure učencev in dečki so enkrat celo pri javni telovadbi nastopili kot „mali atleti“ z velikimi, toda papirnatimi ročki. Gotovo takšna točka ni primerna za nastop sokolskega naraščaja, vendar nam kaže dobro voljo, zbuditi med mladino veselje do telovadbe. Vsa sredstva in prizadevanja posameznikov pa niso pomagala

nič: kakor v Ljubljani, tako se tudi v Celju in v Trstu ni posrečilo, oživitvoriti trajno in sestavno mladinsko telovadbo, in so vsi poizkusi zamrli že v kali. Tako ne moremo zaznamenovati v dobi upadka niti najmanjše pridobitve niti nobene trajnega uspeha na poprišču telesne vzgoje slovenske mladine. (Dalje prih.)

Vaje na orodju za tekme na III. slovenskem vsesokolskem zletu v Ljubljani I. 1913.

Nižji oddelek.

Drog.

1. Iz vese spredaj z nadprijemom: vzmik spredaj — spad (nazaj) v veso vzosno — naupor vzklopno — toč v opori spredaj nazaj — poves (nazaj, v veso) — prevlek sonožno v veso zadaj — s spuščanjem leve roke dvojni obrat v desno v veso z dvoprijemom, z levo nadprijem — prednos — vesa — seskok.

2. S kolebom v vesi spredaj z nadprijemom: s predkolebom naupor vzklopno — premah odnožno z levo v vzporo jezdno — toč v obesi v levem podkolenu nazaj — spad (nazaj) in s prevlekom z levo naprej podmet v veso spredaj — pri zakolebu seskok s $1/2$ obratom v levo.

3. Iz vese spredaj s podprijemom: vesa vzosno spredaj (hitro) — vzvlek spredaj, preprijem z nadprijem — podmet v veso spredaj — zakoleb — pri predkolebu prevlek v obeso v desnem podkolenu not — z zamahom z levo vzmik v obesi v desnem podkolenu, preprijem z desno v podprijem — s premahom odnožno z levo in s $1/2$ obratom v desno seskok (desni bok k drogu).

4. Iz vese spredaj z nadprijemom: prednos — vesa — naupor težno menoma — odkoleb naprej v veso spredaj — zakoleb — pri predkolebu naupor v obesi v desnem podkolenu znotraj rok (v sed jezdno z d. spredaj), preprijem z d. v podprijem — s premahom odnožno z l. in s $1/1$ obratom v d. v vzporo spredaj — spad (nazaj) v veso vzosno — naupor vzklopno — sevlek (naprej) v veso vzosno — prevlek v veso strmoglavo zadaj — razovno v veso zadaj (drža) — seskok.

5. Naskokoma v predkoleb v vesi spredaj z nadprijemom: naupor vzklopno — odkoleb nazaj v veso spredaj — pri predkolebu naupor jezdno z d. znotraj — toč jezdno nazaj — s premahom odnožno z d. nazaj v vzporo spredaj — spad (nazaj) v veso vzosno spredaj — naupor vzklopno — premah odnožno z levo — premah odnožno z d. v vzporo zadaj — seskok naprej.

Bradlja.

1. Na začetku (s čelom proti bradlji) naskokoma v vzporo — premah odnožno z d. čez d. lestvino — premah prednožno z l. čez l. lestvino — pri predkolebu used raznožno pred rokama — preprijem pred telo — preval naprej v sed raznožno na obeh lestvinah pred rokama — z vzmahom prednožno sonožno not premah prednožno z d. na l. lestvino — s premahom zanožno z l. seskok.

2. Zunaj bradlje prečno oprijem z dvoprijemom na bližnji lestvini naskokoma: s $1/1$ obratom v levo naupor v obesi obenožno na obeh lestvinah v oporo na lehteh ležno za rokama raznožno — soročno v obeso na nartih — naupor menoma v vzporo ležno za rokama raznožno — s predkolebom kolo prednožno z d. čez levo lestvino — prednožka v d.

3. Znotraj bradlje naskokoma v vzporo — premah prednožno z d. na levo lestvino — premah zanožno z l. in s $1/1$ obratom v d. used raznožno za rokama na obeh lestvinah — preprijem za telo — vzmah prednožno sonožno not — pri zakolebu odsun v oporo na lehteh — pri predkolebu opora na lehteh vzosno — vzpora vzklopno v sed raznožno pred rokama na obeh lestvinah — z vzmahom prednožno sonožno not kolo prednožno z d. čez l. lestvino — prednožka v l. s $1/2$ obratom v desno.

4. Znotraj bradlje s kolebom v opori na lehteh: pri predkolebu opora na lehteh vzosno — vzpora vzklopno — pri zakolebu odsun v oporo na lehteh — preval nazaj v sed raznožno za rokama na obeh lestvinah — preprijem za telo — vzmah prednožno sonožno not — pri zakolebu kolo zanožno z d. čez d. lestvino in premah prednožno z l. na d. lestvino — premah zanožno z d. s $1/2$ obratom v l. v vzporo ležno za rokama bočno levonožno in kolo odnožno z d. s $1/1$ obratom v l. v stojo na tleh.

5. Znotraj bradlje s kolebom v opori na lehteh: pri predkolebu opora na lehteh vzosno — vzpora vzklopno v sed raznožno pred rokama na obeh lestvinah — preprijem pred telo — sklonjeno v stojo na ramenih — sklonjeno preval naprej — pri zakolebu vzpora — spad nazaj v oporo na lehteh vzosno — vzpora vzklopno — zanožka v levo.

Konj na šir.

1. Oprijem z d. z obrnjenim nadprijemom na sprednji ročaj, z levo na vrat, naskokoma: kolo odnožno z d. s $1/1$ obratom v levo v vzporo zadaj na ročajih — premah odnožno z levo nazaj — premah odnožno z desno nazaj — kolo odnožno z levo — premah odnožno z levo naprej — s premahom odnožno z d. naprej in s $1/2$ obratom v levo seskok (levi bok pri konju).

2. Oprijem na ročajih spredaj, naskokoma: kolo prednožno z desno — premah odnožno z levo naprej — premah odnožno z d. naprej — premah odnožno z levo nazaj — premah odnožno z desno nazaj — odbočka v levo.

3. Oprijem na ročajih spredaj, naskokoma: premah skrično obenožno v vzporo na ročajih zadaj — premah odnožno z levo nazaj — premah odnožno z desno nazaj — kolo odnožno z levo — premah odnožno z levo naprej — premah

odnožno z desno naprej in s poldrugim obratom v levo used raznožno prečno na vrat (s čelom proti sedlu) — s $1/2$ obratom v levo in s prijemom na oba ročaja (leva na sprednji, desna na zadnji ročaj) vzpora jezdno bočno na sprednjem ročaju in s premahom odnožno z levo nazaj prednožka v levo čez sedlo (desni bok pri konju).

4. Oprijem na ročajih spredaj, naskokoma: premah odbočno v desno — premah odnožno z levo nazaj — premah odnožno z desno nazaj — premah odnožno z levo naprej — strig skršno (= premah skršno z levo nazaj in istočasno premah skršno z d. naprej) — s premahom odnožno z levo naprej, s $1/1$ obratom v d. in z oprijemom z levo na hrbet odbočka v levo čez hrbet.

5. Oprijem na ročajih spredaj, naskokoma: premah izpomolno z desno (= z levo premah skršno, z d. istočasno premah odnožno) v vzporo zadaj — premah odnožno z levo nazaj — premah odnožno z desno nazaj — kolo prednožno z desno — premah odnožno z levo naprej — strig odbočno v desno — premah odnožno z levo naprej ven v vzporo jezdno bočno na sprednjem ročaju — kolo odnožno z levo nazaj s poldrugim obratom v l. in z oprijemom z d. na vrat do stoje na tleh (desni bok pri konju).

Srednji oddelek.

Drog.

1. Iz vese spredaj z nadprijemom: vzmik spredaj — povs (nazaj) v prednos — prevlek v veso vzosno zadaj ob skrčenih nogah — s sunkom v razovko v vesi zadaj — razovno v veso zadaj — sklonjeno v veso strmoglavo zadaj — vzvlek zadaj (v vzporo zadaj) — preprijem z levo v podprijem — celi obrat v levo v vzporo spredaj z nadprijemom — spad (nazaj) v veso vzosno spredaj — naupor vzklopno — toč v opori spredaj nazaj — podmet s celim obratom v levo.

2. Iz vese spredaj z nadprijemom: prednos — prevlek v veso strmoglavo zadaj — naupor praporno s celim obratom v desno v vzporo spredaj z nadprijemom — podmet v veso spredaj — pri zakolebu celi obrat v desno (s spuščanjem l. roke) v veso vzosno spredaj z dvoprijemom z levo nadprijem — naupor vzklopno v vzporo spredaj s preprijemom z d. v nadprijem — premik — velevzmik — spad (nazaj) v veso vzosno spredaj — naupor vzklopno — sevlek (naprej) v razovko v vesi spredaj, desna noga skrčena — prednos sonožno — vesa — seskok.

3. S kolebom v vesi spredaj z nadprijemom: pri zakolebu naupor — toč v opori spredaj nazaj — podmetno celi obrat v levo v veso spredaj z dvoprijemom, d. nadprijem — pri predkolebu vzmik zadaj — preprijem z d. v podprijem — povs v razovko v vesi zadaj — razovno v veso zadaj — sklonjeno prevlek v veso vzosno spredaj — vzvlek — preprijem v nadprijem — spad (nazaj) v veso vzosno spredaj — naupor vzklopno in odbočka v l.

4. Iz vese spredaj z nadprijemom: prednos — prevlek v veso strmoglavo zadaj — vzvlek zadaj s preprijemom v podprijem (med predviganjem) — toč v skleku zadaj naprej — podmet nazaj v veso zadaj — predkoleb — pri zakolebu s prevlekom z levo naupor v obesi v desnem podkolenju — toč jezdno naprej — preprijem v nadprijem — spad (nazaj) — s prevlekom desne noge vesa vzosno spredaj in naupor vzklopno — sevlek (naprej) v prednos — vesa — naupor težno menoma — odkoleb naprej v veso spredaj — zakoleb — pri predkolebu prevlek sonožno v veso vzosno zadaj ob skrčenih nogah in sunkoma seskok nazaj.

5. S kolebom v vesi spredaj z nadprijemom: pri predkolebu prevlek sonožno v veso zadaj — medkoleb — pri zakolebu prevlek z desno naprej v obeso v levem podkolenju — zamah z desno nogo — vzmik v obesi v levem podkolenju — toč jezdno nazaj — spad (nazaj) — s prevlekom z levo naprej in hkratu z desno nazaj naupor jezdno (z desno znotraj) — premah odnožno z levo naprej in kolo odnožno z desno nazaj s poldrugim obratom v desno v stojo na tleh (levi bok k drogu; po prvem premahu z desno (pri kolesu) oprime desna roka drog s podprijemom, med obratom in drugim premahom z desno preprime leva roka v nadprijem zunaj desne roke).

Bradlja.

1. Zunaj bradlje prečno oprijem z dvoprijemom na bližnji lestvini naskokoma: s celim obratom v levo naupor v obesi obenožno na obeh lestvinah v oporo na lehteli ležno za rokama raznožno — s predkolebom sklonjeno preval nazaj v stojo na ramenih — razovka s podporo ob desnem komolcu — polagoma prednos — z zakolebom kolo zanožno sonožno v desno in premah prednožno z desno na levo lestvino — premah zanožno z levo s poluobratom v desno v vzporo ležno za rokama bočno desnonožno — premah prednožno z levo — strig odbočno v levo — strig odbočno v desno in odbočka v desno.

2. Znotraj bradlje naskokoma: opora na lehteh — s predkolebom opora na lehteh vzosno — z zakolebom vzpora v prednos — z zakolebom sklonjeno preval naprej v vzporo (ne vzpora vzklopno!) — kolo zanožno z desno nad desno lestvino (brez dotike) in kolo prednožno z desno nad levo lestvino — spad v oporo na lehteh vzosno — vzpora vzklopno — zanožka v desno s celim obratom v levo.

3. Na začetku bradlje (s čelom proti bradlji) naskokoma: naupor vzklopno — poskok sklecno naprej — z zakolebom stoja na rokah sklecno — razovno v prednos — kolo prednožno z desno nad desno lestvino s celim obratom v desno — odsun v oporo na lehteh vzosno — preval nazaj razročno — pri predkolebu vzpora in kolo prednožno z desno nad levo lestvino — odbočka v desno.

4. Znotraj bradlje naskokoma: opora na lehteh — s predkolebom opora na lehteh vzosno — vzpora vzklopno — premah prednožno z desno na levo lestvino — premah zanožno z levo s poluobratom v desno v vzporo ležno za rokama bočno desnonožno in kolo odnožno z levo — premah prednožno z desno — strig odbočno v desno — vzmah odbočno sonožno v levo s poluobratom v levo in s preprijemom z levo na levo lestvino in kolo prednožno z desno nad levo lestvino v stojo na ramenih — z razročenjem in spuščanjem nog in trupa nazaj v oporo na lehteh — preval nazaj razročno — vzpora vzklopno — prednožka sklecno v levo s celim obratom v desno v stojo na tleh (levi bok pri bradlji).

5. Znotraj bradlje naskokoma: opora na lehteh — s predkolebom opora na lehteh vzosno — z zakolebom vzpora, kolo zanožno z desno nad desno lestvino (brez dotike) in kolo prednožno z desno nad levo lestvino — odsun v oporo na lehteh — s predkolebom vzpora — z zakolebom kolo zanožno z levo nad levo lestvino (brez dotike) — odsun v oporo na lehteh — preval nazaj v stojo na ramenih — razovno vzpora — prednos — premah prednožno z levo na desno lestvino — premah zanožno z desno s $1/2$ obratom v levo v vzporo ležno za rokama bočno levonožno in kolo odnožno z desno z $1/2$ obratom v levo nad zadnjo lestvino do stoje na tleh (levi bok pri bradlji).

Konj na šir.

1. Naskokoma: premah odbočno v desno v vzporo zadaj na ročajih — kolo odnožno z levo nazaj — premah odnožno z levo nazaj — strig odbočno v desno — premah odnožno z levo nazaj — kolo prednožno z levo — premah odnožno z desno naprej — premah odnožno z levo naprej in prednožka v desno navspred čez hrbet (levi bok pri konju).

2. Iz vzpore spredaj na ročajih: vznos z levo (= premah odnožno z levo zunaj s $\frac{1}{2}$ obratom v desno do vodoravnega ali vsaj kolikor mogoče visokega prednosa leve noge) — premah odnožno z levo nazaj — premah odbočno v desno in kolo prednožno z levo navspred v vzporo spredaj na sprednjem ročaju in na vratu — premah odnožno z desno naprej — strig odbočno v levo — premah odnožno z desno naprej in kolo odnožno z desno navspred v vzporo spredaj na ročajih — premah odnožno z desno naprej — strig odbočno v levo — premah odnožno z desno naprej v vzporo zadaj — kolo zanožno z desno v vzporo jezdno bočno na zadnjem ročaju — kolo odnožno z desno navzad v vzporo spredaj na zadnjem ročaju in na hrbtu in kolo prednožno z desno nad hrbtom in zadnjim ročajem s $\frac{1}{2}$ obratom v desno v stojo na tleh (levi bok pri konju).

3. Oprijem z d. z obrnjenim nadprijemom na sprednji ročaj, z l. na vrat, naskokoma: kolo odnožno z desno s $\frac{1}{1}$ obratom v levo v vzporo zadaj na ročajih — kolo zanožno z desno — premah odbočno v levo nazaj — kolo odnožno z desno — premah odnožno z desno naprej — strig odbočno v levo — premah odnožno z desno naprej — premah odbočno v levo nazaj — kolo odnožno z desno navspred nad vratom in sprednjim ročajem s $\frac{1}{2}$ obratom v levo v stojo na tleh (d. bok pri konju).

4. Iz vzpore spredaj na ročajih: vznos z levo — premah odnožno z levo nazaj — kolo prednožno z levo — premah odbočno v desno — kolo zanožno z desno s $\frac{1}{1}$ obratom v levo v vzporo spredaj na ročajih — kolo odnožno z desno — kolo prednožno z levo — premah odbočno v desno in kolo prednožno z levo navspred nad hrbtom s $\frac{1}{2}$ obratom v levo v stojo na tleh (d. bok pri konju).

5. Oprijem z d. z obrnjenim nadprijemom na sprednji ročaj, z levo na vrat, naskokoma: premah odnožno z levo navzad v vzporo jezdno na ročajih — premah odnožno z desno nazaj — kolo prednožno z desno — kolo odbočno v levo — kolo odnožno z levo — kolo prednožno z desno — premah odbočno v levo in prednožka v desno navspred čez vrat (levi bok pri konju).

Višji oddelek.

Drog.

1. S kolebom v vesi spredaj z dvoprijemom, leva podprijem: vzmik zadaj v prednos (naznačiti) in s $\frac{1}{1}$ obratom v levo v vzporo spredaj z nadprijemom — spad (nazaj) v veso vznosno — naupor vzklopno — toč v opori spredaj naprej — sevlek naprej v razovko v vesi spredaj (naznačiti) — prednos — prevlek v veso strmoglavo zadaj — vzvlek zadaj — preprijem v podprijem — odkoleb naprej v veso zadaj — pri zakolebu celi obrat v desno (s spuščanjem leve) v veso spredaj z nadprijemom in naupor vzklopno — premik — pri predkolebu naupor jezdno z desno znotraj s preprijemom z desno v podprijem — premah odnožno z levo naprej in kolo odnožno z levo navspred s $\frac{1}{2}$ obratom v desno v stojo na tleh (levi bok pri drogu).

2. Iz vese spredaj z nadprijemom: prevlek v veso zadaj — naupor — težno menoma v vzporo zadaj — preprijem v podprijem in polagoma toč v opori zadaj nazaj — $\frac{1}{1}$ obrat v levo v vzporo spredaj z nadprijemom — spad (nazaj) v veso vznosno — naupor vzklopno — premik v veso spredaj — pri predkolebu $\frac{1}{1}$ obrat v levo v veso spredaj z dvoprijemom — zmik zadaj v prednos (naznačiti) in s $\frac{1}{1}$ obratom v levo v vzporo spredaj z nadprijemom — spad (nazaj) z upognjenim trupom v veso spredaj in naupor vzmetno — toč v opori spredaj nazaj — spad (nazaj) v veso vznosno — naupor vzklopno — stoja na rokah v vzpori (naznačiti) — zanožka v desno.

3. Iz vese spredaj z nadprijemom: prevlek v veso vznosno zadaj in (brez postanka ali kolebanja v vesi vznosno) naupor trzoma v vzporo zadaj — preprijem v podprijem — polagoma toč v opori zadaj naprej — povs (naprej) v razovko v vesi zadaj — razovno v veso zadaj — sklonjeno prevlek v veso vznosno spredaj — vzvlek v vzporo spredaj — preprijem v nadprijem — premik spredaj — velevzmik — spad (nazaj) v veso vznosno spredaj — naupor vzklopno v razovko spredaj brez podpore (naznačiti) — sevlek (naprej) v veso vznosno spredaj — prevlek v veso vznosno zadaj ob skrčenih nogah in sunkoma razovka v vesi zadaj — naupor praporno s $\frac{1}{1}$ obratom v levo v vzporo spredaj — preprijem v podprijem — veletoč naprej — odbočka v levo.

4. S kolebom v vesi spredaj z dvoprijemom, desna podprijem: pri predkolebu prevlek v veso vznosno zadaj — v zakolebu (v vesi vznosno zadaj) $\frac{1}{1}$ obrat v levo s spuščanjem leve roke v veso vznosno spredaj z nadprijemom in naupor vzklopno — v toč v opori spredaj naprej — podmetno s $\frac{1}{1}$ obratom v levo v veso spredaj z dvoprijemom — pri predkolebu naupor vzklopno in premah zanožno sonožno v desno s $\frac{1}{2}$ obratom v levo v vzporo spredaj z nadprijemom — spad (nazaj) v veso vznosno spredaj — naupor vzklopno — sevlek (naprej) razovno v veso spredaj — naupor težno so-ročno — odkoleb naprej v veso spredaj — zakoleb — pri predkolebu naupor vzklopno — raznožka.

5. S kolebom v vesi spredaj z nadprijemom: pri predkolebu naupor jezdno z levo znotraj s preprijemom z levo v podprijem — premah odnožno z desno naprej in celi obrat v levo v vzporo spredaj z nadprijemom — podmetno naupor pri zakolebu — premik spredaj — pri predkolebu naupor s $\frac{1}{1}$ obratom v levo v vzporo spredaj s podprijemom — z dviganjem trupa razovka s podporo ob desnem komolcu — premet naprej v veso spredaj — v visokem zakolebu preprijem v nadprijem menoma — veletoč nazaj — velevzmik — premik spredaj — pri predkolebu premik zadaj prednosno v stojo na tleh.

Bradlja.

1. Znotraj bradlje naskokoma: opora na lehteh — s predkolebom vzpora — z zakolebom kolo raznožno naprej v sklek — z zakolebom stoja na ramenih in preval uleknjeno naprej — z zakolebom vzpora v razovko s podporo ob desnem komolcu — razovno v stojo na rokah v vzpori — polagoma v razovko brez podpore (naznačiti) in toč nazaj v oporo na lehteh — s predkolebom vzpora v sed raznožno pred rokama na obeh lestvinah — vzmah prednožno sonožno — z zakolebom kolo zanožno sonožno v desno in prednožka v levo s $\frac{1}{2}$ obratom v levo (odbočka čez obe lestvini).

2. Znotraj bradlje, oprijem z nadprijemom (znotraj, palec spredaj); naskokoma: toč nazaj v oporo na lehteh — s pred-

kolebom vzpora v prednos — razovno v stojo na rokah v v vzpori — odsun nazaj v oporo na lehteh — preval nazaj uleknjeno v stojo sklecno (naznačiti) — skozi vzporo spad nazaj v veso vzosno — naupor vzklopno — z zakolebom kolo zanožno sonožno v desno — kolo zanožno sonožno v levo in prednožka v desno (prednožka čez obe lestvini).

3. Na začetku (s čelom proti bradlji) naskokoma: naupor vzklopno — premah prednožno sonožno v desno čez levo lestvino — premah prednožno sonožno v levo čez desno lestvino v prednos — z dviganjem trupa stoja na rokah v vzpori — s predkolebom $\frac{1}{2}$ obrat v levo soročno — spad nazaj v oporo na lehteh vzosno in (z uleknjenjem križa) preval nazaj razročno — s predkolebom vzpora — z zakolebom kolo zanožno z desno s $\frac{1}{2}$ obratom menoma v levo nad desno lestvino — s predkolebom kolo prednožno z desno s $\frac{1}{2}$ obratom menoma v levo nad levo lestvino — z zakolebom stoja na rokah v vzpori — (s poluobratom v levo) zanožka v levo (čez obe lestvini; levi bok pri bradlji).

4. Znotraj bradlje s kolebom v opori na lehteh: z zakolebom vzpora in kolo raznožno naprej v sklek — pri zakolebu stoja na rokah v vzpori — polagoma v stojo na ramenih — preval naprej uleknjeno — s predkolebom spad v veso — naupor vzklopno v prednos — z dviganjem trupa stoja na rokah v vzpori — polagoma stoja na ramenih — preval naprej sklonjeno v oporo na lehteh vzosno (oprijem na koncu bradlje) — z zakolebom vzpora in raznožka naprej v stojo na tleh.

5. Znotraj bradlje iz opore na lehteh: opora na lehteh vzosno — vzpora vzklopno v prednos — kolo zanožno z desno s $\frac{1}{2}$ obratom menoma v levo nad desno lestvino — spad nazaj v veso vzosno — naupor vzklopno v prednos — razovno v stojo na rokah v vzpori — odsun v oporo na lehteh — preval nazaj uleknjeno razročno — s predkolebom vzpora — kolo zanožno sonožno v levo — kolo zanožno z desno s $\frac{1}{2}$ obratom menoma v levo nad desno lestvino (v predkoleb) — z zakolebom preval naprej sklonjeno v oporo na lehteh vzosno (oprijem na koncu bradlje) — vzpora vzklopno — raznožka v stojo na tleh.

Konj na šir.

1. Oprijem na ročajih spredaj, naskokoma: kolo odbočno v desno — premah odbočno v desno naprej — kolo odnožno z levo nazaj — premah odnožno z levo nazaj — strig odbočno v desno — strig odbočno v levo — premah odnožno z desno nazaj — kolo prednožno z desno — kolo odbočno v levo — premah odbočno v levo in prednožka v desno navspred čez hrbet (levi bok ob konju).

2. Iz vzpore spredaj na ročajih: vzos z levo — premah odnožno z levo nazaj — kolo odbočno v desno — premah odbočno v desno in kolo prednožno sonožno v levo navspred v vzporo spredaj na sprednjem ročaju in vratu — premah odnožno z desno naprej — strig odbočno v levo — premah odnožno z desno naprej in kolo prednožno z levo navspred v vzporo spredaj na ročajih — kolo odnožno z desno — premah odnožno z desno naprej — strig odbočno v levo — premah odnožno z desno naprej — kolo zanožno z desno v vzporo jezdno bočno na zadnjem ročaju — kolo odnožno z desno navzad v vzporo spredaj na zadnjem ročaju in hrbtu in kolo odbočno v levo s $\frac{1}{2}$ obratom v desno v stojo na tleh (levi bok ob konju).

3. Oprijem z desno z obrnjenim nadprijemom na zadnji ročaj, z levo na sedlo, naskokoma: premah zanožno sonožno

v desno s $\frac{1}{2}$ obratom v levo v vzporo spredaj na zadnjem ročaju in hrbtu — kolo prednožno z levo — premah odnožno z desno naprej — premah odnožno z levo naprej in premah prednožno sonožno v desno navspred v vzporo zadaj na ročajih — kolo zanožno z levo — premah odbočno v desno nazaj — kolo prednožno z desno — kolo odbočno v levo — premah odbočno v levo in kolo prednožno sonožno v desno navspred nad hrbtom s $\frac{1}{2}$ obratom v desno v stojo na tleh (levi bok ob konju).

4. Iz vzpore spredaj na ročajih: vzos z levo — premah odnožno z levo nazaj — kolo prednožno z levo s prehodom menoma na zadnji ročaj in hrbet — kolo prednožno z levo nad hrbtom in zadnjim ročajem — premah odbočno v desno in kolo prednožno sonožno v levo navspred v vzporo spredaj na ročajih — kolo odnožno z desno — premah odbočno v desno — premah zanožno z desno — strig odbočno v desno — strig odbočno v levo — premah odnožno z desno naprej — premah odbočno v levo nazaj in kolo odbočno v desno s $\frac{1}{2}$ obratom v levo nad sprednjim ročajem in vratom v stojo na tleh (s hrbtom proti konju).

5. Oprijem z desno z obrnjenim nadprijemom na sprednji ročaj, z levo na vrat, naskokoma: premah odnožno z levo navzad v vzporo jezdno na ročajih — strig odbočno v desno — premah odnožno z levo nazaj — kolo prednožno z levo — premah odnožno z levo navzad v vzporo jezdno na sprednjem ročaju in vratu — premah odnožno z desno nazaj — premah odnožno z levo naprej — strig odbočno v desno — premah prednožno z desno nazaj — kolo prednožno z levo — kolo odnožno z desno s $\frac{1}{2}$ obratom v levo v vzporo zadaj na ročajih — premah odbočno v levo nazaj — kolo prednožno z levo — kolo odbočno v desno — premah zanožno sonožno v desno in $\frac{1}{2}$ obratom v levo z oprijemom z desno na hrbet odbočka v desno čez hrbet.

Krogi. (Samo za posameznike).

Srednji oddelek:

1. Vesa — vesa vzosno — z zakolebom izvinek naprej v veso vzosno — naupor vzklopno — toč nazaj v prednos v vzpori — z dviganjem trupa (sklonjeno) stoja sklecno — polagoma nazaj v vzporo — povos (nazaj) v veso — vesa vzosno — naupor vzklopno — toč naprej v vzporo — spad (nazaj) v veso vzosno in izvinek nazaj v stojo na tleh.

2. Vesa — polagoma v veso vzosno — vesa strmoglavu — naupor praporno v prednos — z zakolebom zmik (naprej) v veso vzosno — z zakolebom izvinek naprej v veso vzosno — naupor vzklopno — toč nazaj v vzporo — spad (nazaj) v veso vzosno in prevrat nazaj sonožno v stojo na tleh.

3. Vesa — vesa vzosno — zakoleb — s predkolebom vmik spredaj — spad (nazaj) v veso vzosno — izvinek nazaj — s predkolebom skozi strmoglavu veso razovka v vesi zadaj — izvinek nazaj — naupor vzklopno — zmik (naprej) v veso vzosno — zakoleb — s predkolebom prevrat nazaj raznožno do stoje na tleh.

4. Vesa — naupor težno soročno — prednos — z dviganjem trupa (sklonjeno) stoja sklecno — premet naprej v zakoleb — s predkolebom vmik spredaj v prednos — polagoma toč naprej v zakoleb — spad (nazaj) v veso vzosno — izvinek nazaj in s predkolebom prevrat nazaj sonožno v stojo na tleh.

5. Vesa — vesa vzosno — naupor vzklopno — toč naprej v vzporo — toč nazaj v vzporo — prednos — z dviganjem trupa (sklonjeno) stoja sklecno — sevlek (naprej) v strmoglavo veso — z zakolebom izvinek naprej v veso vzosno — naupor vzklopno — spad (nazaj) v veso vzosno — zakoleb — s predkolebom prevrat nazaj raznožno v stojo na tleh.

Višji oddelek:

1. Vesa — vesa vzosno — zakoleb — pri predkolebu naupor — toč naprej v vzporo — toč nazaj v sklek in povs (nazaj) skozi strmoglavo veso (uleknjeno) v razovko v vesi zadaj — izvinek nazaj — s predkolebom vzmik v prednos — z dviganjem trupa (sklonjeno) v stojo na rokah v vzpori — polagoma v stojo sklecno — premet naprej v zakoleb — s predkolebom premet nazaj raznožno v stojo na tleh.

2. Vesa — vzvlek spredaj — polagoma toč nazaj v prednos — z dviganjem trupa (sklonjeno) v stojo na rokah v vzpori — zmik (naprej) v vzosno veso in z zakolebom izvinek naprej — naupor vzklopno — zmik (naprej) v veso vzosno in z zakolebom naupor — spad (nazaj) in prevrat nazaj raznožno v stojo na tleh.

3. Vesa — vesa vzosno — vzmik v vzporo — polagoma toč nazaj — povs (nazaj) v razovko spredaj (naznačiti) — z zakolebom izvinek naprej v veso vzosno —

z zakolebom naupor v prednos — z dviganjem trupa (sklonjeno) v stojo na rokah v vzpori — povratek v vzporo in toč nazaj v vzporo — spad (nazaj) v veso vzosno — z zakolebom izvinek naprej v veso vzosno zadaj in raznožka naprej v stojo na tleh.

4. Vesa — naupor težno soročno — prednos — z dviganjem trupa (sklonjeno) v stojo na rokah v vzpori — povratek v vzporo in spad nazaj v razovko v vesi spredaj (naznačiti) — z zakolebom izvinek naprej v veso strmoglavo — naupor praporno v vzporo — prednos — z zakolebom zmik (naprej) v veso vzosno — izvinek nazaj — s predkolebom premet nazaj raznožno v stojo na tleh.

5. Vesa — vesa vzosno — z zakolebom naupor — toč nazaj v vzporo — spad (nazaj) v veso vzosno — izvinek nazaj — s predkolebom vzmik v prednos — z dviganjem trupa (sklonjeno) v stojo na rokah v vzpori — sevlek (naprej) v strmoglavo veso — z zakolebom izvinek naprej v veso vzosno — zakoleb — s predkolebom premet nazaj sonožno v stojo na tleh.

Prvenstvo S. S. Z.:

Iste vaje kakor za mednarodno telovadno tekmo v Parizu 1. 1913.

Vaje za mednarodno tekmo v Parizu I. 1913.

Šesta mednarodna telovadna tekma v Parizu meseca novembra 1913 bo obsegala:

1. tri sestave prostih vaj, in sicer izmed štirih, določenih za XXXIX. zlet Unije francoskih žimnastov v Vichy (11. in 12. maja 1913) drugo, tretjo in četrto;

2. po eno obvezno in po eno poljubno vajo na bradlji, drogu, konju na šir z ročajema in na krogih;

3. skok v daljino;

4. plezanje na hitrost;

5. dviganje ročka, 40 kg težkega;

6. tek na hitrost.

1. Proste vaje.

Radi popolnosti navajamo vse štiri sestave.

Prve tri sestave se izvajajo na 4 strani: 16 dob za vsako stran, skupaj 64 dob. Četrta sestava se izvaja na dve strani, vsaka stran 32 dob, skupaj 64 dob.

Glava: vedno pokoncu, to se pravi v smeri trupa. Roki: vedno odprti. V vzročanju, predročanju in zaročenju sta dlani znotraj, v odročanju spodaj.

Lehti: v iztegnjenih položajih docela napeti. Pri krogih in lokih not se giba vedno leva roka pred desno.

Nogi: pri prednoženju in odnoženju so prsti dvignjeni od tal za 60 cm, pri zanoženju za 40 cm.

V čepenju sta nogi na prstih, kolena narazen, trup pokoncu, ne sedaj na meča.

Pri izpadu naprej, nazaj in v stran je trup v ravni črti z iztegnjeno ного. Izpad pri prvih treh sestavah 65 cm širok, nogi na celih stopalih, pri četrth sestavi 75 cm širok, iztegnjena (stojna) noga na prstih. Pri vseh sestavah se iz izpadov izpadna noga primakne k stojni.

Temeljna postava: Spetna stoja, priročiti (dlani s p r e d a j).

I.

1. a) Prednožiti z l. — predročiti,
 - b) drža,
 - c) predkoračna stoja z l. — z d. vzročiti, z l. zaročiti,
 - d) drža;
2. a) s 1/2 obr. v d. (na prstih obeh nog) v razkoračno stojo — odročiti (z d. s 3/4 krogom naprej),
 - b) drža,
 - c) s prisunkom leve spetna stoja — upogniti odročno (spodnje lehti pred gornjima, hrbta zgoraj, palca na prsih).
 - d) drža;
3. a) zmerni predklon — z rokama drža,
 - b) drža,
 - c) drža v predklonu — mahnuti v stran,
 - d) drža;
4. a) vzklon, prednožiti z d. — skozi priročanje predročiti,
 - b) prinožiti in priročiti v temeljno postavo,
 - c) drža,
 - d) drža.

Na zadnjo dobo (d) četrte izvedbe zavzame telovadec „odmor“: leva noga naprej, roki na križ.

II.

1. a) Odnožiti z l. — odročiti,
 - b) drža,
 - c) izpad z l. v stran, zmerni odklon v l. — vzročiti, (trup in roki v ravni črti z d. ного),
 - d) drža;
2. a) vzklon, s prisunkom leve spetna stoja — z l. drža, z d. v krogu not vzročiti,
 - b) drža,
 - c) skrčiti vzročno ven (roki na tilniku),
 - d) drža;

3. a) izpad z d. v stran, zmerni odklon v d. (trup v ravni črti z l. nogo) — skrčiti predročno ven dol (konci prstov se dotikajo ramen),
 - b) drža,
 - c) drža v odklonu in izpadu — suniti gor,
 - d) drža;
4. a) z vzkonom, s $1/2$ obr. v d. (na l. prstih) in s prisunkom desne spetna stoja — z rokama drža,
 - b) odnožiti z d. — s $3/4$ krogi not odročiti,
 - c) prinožiti z d. — priročiti,
 - d) drža.

Na d) pri četrti izvedbi odmor kakor pri 1.

III.

1. a) Zanožiti z l. — vzročiti (s predročanjem),
 - b) drža,
 - c) izpad z l. nazaj, zmerni zaklon (trup v ravni črti z d. nogo) — z odročanjem roki v bok,
 - d) drža;
2. a) predgib z d., zmerni predklon (trup v ravni črti z levo nogo) — skrčiti predročno ven dol, (konci prstov se dotikajo ramen),
 - b) drža,
 - c) suniti gor (trup, leva noga in roki v ravni črti),
 - d) drža;
3. a) poluobrat v levo in s prisunkom leve vzpon v spetni stoji — z d. drža, z l. krog naprej (v vzročenje),
 - b) drža,
 - c) čepenje — predročiti,
 - d) drža;
4. a) vzravnavna, zanožiti z d. — zaročiti,
 - b) prinožiti z d. — priročiti,
 - c) drža,
 - d) drža.

Na d) pri četrti izvedbi odmor kakor pri 1.

IV.

1. a) vzročiti (s predročanjem),
 - b) drža,
 - c) čepenje — z loki not odročiti,
 - d) drža;
2. a) izpad z l. v stran, zmerni odklon v l. (trup v ravni črti z d. nogo) — skrčiti predročno ven dol (konci prstov se dotikajo ramen),
 - b) drža,
 - c) opora čepno odkoračno z d. levoročno (= nogi in trup vztrajajo v položaju a), leva roka se opre na tla, njeni prsti smere v levo) — suniti z d. gor (d. roka, trup in d. noga v ravni črti),
 - d) drža;
3. a) poluobrat v d. in s prisunkom leve vzpora ležno pred rokama (prsti rok smere nazaj),
 - b) } drža;
 - c) }
 - d) }
4. a) skrčiti prednožno z l. (leva golen vzporedna z desno nogo),
 - b) suniti naprej z l. (stopalo 60 cm od tal),
 - c) prinožiti z l.,
 - d) drža;

5. a) skrčiti prednožno z d.,
 - b) suniti naprej z d.,
 - c) prinožiti z d.,
 - d) drža;
6. a) skrižiti d. nogo čez levo (desno stopalo z notranjo stranjo na ileh),
 - b) poluobrat v l. v vzporo ležno skrižno v stran levoročno — vzročiti z d. (s predročanjem; d. roka v ravni črti s trupom),
 - c) } drža;
 - d) }
7. a) poluobrat v l. v vzporo ležno za rokama,
 - b) z izpadom z d. naprej (koleno med rokama) v vzporo čepno zanožno z l.,
 - c) vzklon v zmerni predklon (trup in l. noga v ravni črti) — vzročiti z l., priročiti z d.,
 - d) drža;
8. a) poluobrat v l. na levih prstih in s prisunkom z d. spetna stoja — vzročiti (l. s krogom naprej, d. z odročanjem),
 - b) vzponoma zazib (= dvig na prste in zopet s petama na tla), z zaročenjem priročiti.
 - c) } drža.
 - d) }

Na 8. d) pri drugi izvedbi odmor kakor pri 1.

2. Obvezne vaje na bradlji, drogu, konju in krogih.

a) Bradlja.

Višina do ramen, dolžina 3 m, širina 42 cm.

Iz stoje prečno na začetku bradlje, oprijem na lestvinah: premah raznožno v prednos, premah prednožno z levo nad desno lestvino nazaj, kolo prednožno sonožno v desno (čez obe lestvini) v zamah, poskok sklecno naprej v prednos, razovno v stoji na rokah v vzpori, s predkolebom sklecno celi obrat v levo v vzporo, razovno v stoji na ramenih in preval naprej uleknjeno v vzporo in kolo raznožno naprej v prednos, odsun v oporo na lehteh in preval nazaj uleknjeno v vzporo, spad nazaj v veso vznosno, naupor vzklopno, kolo zanožno sonožno v levo in prednožka v desno.

b) Drog.

Doskočen, 2 m dolg, 30 — 32 mm v premeru.

S kolebom z nadprijemom:

naupor z zakolebom in premah odbočno v desno v vzporo zadaj in v sed med rokama, spad nazaj v veso vznosno zadaj, prevlek v veso vznosno spredaj in naupor vzklopno v razovko spredaj v vzpori (brez podpore), premik spredaj, dva veletoča nazaj, velevzmik spredaj in razovno povs (nazaj) v razovko v vesi spredaj, polagoma v veso spredaj, naupor težno soročno v vzporo brez preprijetja, razovno v stoji na rokah v vzpori (naznačiti), skrčka.

c) Konj na šir z ročajema.

Višina 1.40 m, dolžina 2 m, razdalja med ročajema 42 cm.

Iz stoje bočno, oprijem za ročaja: premah odbočno v desno v vzporo zadaj na ročajih, kolo zanožno z desno nazaj, kolo odbočno v levo nazaj,

premah odnožno z levo nazaj, strig odbočno v desno, strig odbočno v levo, premah odnožno z desno nazaj, premah odbočno v levo v vzporo zadaj na ročajih, kolo zanožno z levo nazaj, premah odbočno v desno nazaj, dve kolesi odbočno v levo, premah odbočno v levo in kolo prednožno sonožno v desno nad hrbtom in zadnjim ročajem s celim obratom v levo v stojo prečno pri hrbtu, oprijem z d. roko na hrbet.

d) Krogi.

Višina: doskočna.

Iz vese spredaj:

vesa vzosno spredaj,

zakoleb, s predkolebom vzmik spredaj v stojo na rokah v vzpori,

razovka v vzpori spredaj (brez podpore).

poves (nazaj) v razovko v vesi spredaj,

z zakolebom izvinek naprej v veso vzosno in z zakolebom naupor v prednos v vzpori,

razovno v stojo na rokah v vzpori, povratek v vzporo in prevrat nazaj raznožno v stojo na tleh.

3. Skok, plezanje, dviganje ročka, tek.

a) Skok v daljino.

Skače se z zaletom poljubne dolgosti, z odzivom poljubne noge na deski, 90 cm dolgi, 40 cm široki in 10 cm visoki, pritrjeni na tla. Tla zaleta in doskoka so vodoravna, dovoljena je nagnjenost k večjemu 10 cm. Pred desko so tla izkopana 15 cm globoko v širini 1.50 m in dolžini 6 m 50 cm.

Tekmovalec sme skakati trikrat. Vsak poizkus, pri katerem je tekmovalec pretekel desko, velja za skok, pa se ne meri.

Dolžina skoka se bo merila od roba deske (najbližjega doskočišču) do sledu pete, najbližjega deski.

Skok velja, če tekmovalec po doskoku ne pade nazaj ali ne naredi koraka nazaj. Ako pade naprej, se sme tal dotakniti samo z rokama.

Lestvica:

3 m 50 cm	0.5 točk
3 " 70 "	1 točka
3 " 90 "	1.25 točk
4 " 10 "	1.50 točk
4 " 30 "	2 točki
4 " 50 "	2.50 točk
4 " 60 "	3 točke
4 " 70 "	3.50 točk
4 " 80 "	4 točke
4 " 90 "	4.75 točk
5 "	5.50 "
5 " 10 "	6.25 "
5 " 20 "	7 "
5 " 30 "	8 "
5 " 40 "	9 "
5 " 50 "	10 "

b) Plezanje po vrvi (na hitrost).

Vrv je dolga 8 m.

Začenja se iz stoje, oprijem 2 m visoko od tal.

Pleza se brez sklepa, držanje nog poljubno, morata pa biti iztegnjeni. Navzdol nalično.

Lestvica:

12 sekund	0.50 točk
11 ⁴ / ₅ "	1 točka
11 ³ / ₅ "	1.50 točk
11 ² / ₅ "	2 točki
11 ¹ / ₅ "	2.50 točk
11 "	3 točke
10 ⁴ / ₅ "	3.50 točke
10 ³ / ₅ "	4 točke
10 ² / ₅ "	4.50 točke
10 ¹ / ₅ "	5 točk
10 "	5.50 točke
9 ⁴ / ₅ "	6.50 točke
9 ³ / ₅ "	7 točk
9 ² / ₅ "	8 "
9 ¹ / ₅ "	9 "
9 "	10 "

c) Dviganje ročka 40 kg težkega z obema rokama.

Krogli ročka sta v razdalji 0.75 m.

Dviga se iz predklona (brez dotike ročka na tleh) v zmerni razkoračni stoji: vzklon, roki skrčiti priročno (brez dotike ročka na prsi), dvigniti polagoma roček nad glavo, da se roki napneta, skrčiti priročno (zopet brez dotike ročka na prsi), s predklonom zopet napeti roki.

V višini 5 cm od tal je pritrjen trak, ki se ga je treba vsakokrat dotakniti z ročkom.

Za vsak pravičen dvig se šteje tekmovalcu 1 točka do največ 10. Šteje na glas sodniški zbor.

d) Tek.

Tečeta po dva tekmovalca, pripadajoča raznim vrstam; vsakemu je odkazana pot, široka najmanj 1 m.

Teči se prične na strel. Pot meri 100 m, sledi ji še 10 m dolg prostor za ustavev.

Lestvica:

15 sekund	0.50 točk
14 ⁴ / ₅ "	1 točka
14 ³ / ₅ "	1.50 točk
14 ² / ₅ "	2 točki
14 ¹ / ₅ "	2.50 točk
14 "	3 točke
13 ⁴ / ₅ "	3.50 točk
13 ³ / ₅ "	4 točke
13 ² / ₅ "	4.50 točk
13 ¹ / ₅ "	5 "
13 "	5.50 "
12 ⁴ / ₅ "	6 "
12 ³ / ₅ "	7 "
12 ² / ₅ "	8 "
12 ¹ / ₅ "	9 "
12 "	10 "

Slavnostni vestnik

III. slovenskega vsesokolskega zleta v Ljubljani I. 1913.

Hrvaško Sokolstvo na III. slovenskem vsesokolskem zletu v Ljubljani. Predsedstvo Hrv. Sokolskega Saveza je sklenilo, da se hrvaški Sokoli našega zleta udeležijo korporativno v kolikor mogoče velikem številu. Tehnični odsek H. S. S. je sklenil, da nastopijo na našem zletu Hrvati s posebno točko, in odločil v ta namen vaje z vesli. Te vaje so že obelodanjene v 2. številu Hrv. Sokola. Pri tej točki bo sodelovalo 400 telovadcev. Hrvaški telovadci pa nastopijo tudi pri skupnih zletnih prostih vajah z vsaj 200 izbranimi telovadci.

Sokolska požrtvovalnost — drugim za zgled. Zgradba zletišča bo zahtevala največ stroškov. Predsedstvo se je zategadelj obrnilo do raznih lesotržčev s prošnjo za prispevek lesa. Te dni sta se omenjeni prošnji odzvala brata F. Žagar v Trstu in J. Hainrihar v Škofji Loki in sta obljubila prispevati večjo množino lesa za zgradbo zletišča. Tudi br. F. Dolenc v Škofji Loki je obljubil izdaten prispevek lesa. Iskrena hvala za zgledno sokolsko požrtvovalnost. Naj bi jim sledilo čim več naslednikov!

Na godbo za zletne proste vaje članstva (zložil brat Stane Vidmar), prirejeno za klavir, izšlo v zalogi „Slovenske Sokolske Zveze“, opozarjamo iznova; prebitek je namenjen zletnemu skladu. Dobiva se na predplačilo ali povzetej pri „Slovenski sokolski zvezi“. Cena 1 K (s pošto 5 vinarjev več). V zalogi jo imata tudi: Narodna knjigarna in L. Schwentner v Ljubljani.

Gramofonske plošče za zletne proste vaje članstva založi Milko Krapeš, urar v Ljubljani. Godba za vseh pet vaj bo na treh ploščah, ki stanejo 9 kron (po pošti 10 K). Plošče bodo po nekaterih dneh naprodaj. Priporočamo društvom, da si nabavijo gramofonske plošče in vadijo svoje telovadce proste vaje tudi ob godbi.

Zletne razglednice imajo namen, po vinarjih zbirati krone in z njimi množiti zletni sklad. Dosedaj so izšle zgodovinske zletne razglednice, ki prinašajo 8 zanimivih slik iz zgodovine slovenskega Sokolstva, in trobarvna Vavpotičeva razglednica „Sokolova zvestoba“. Prve so naprodaj posamezne po 10 vinarjev, druga umetniško dovršena razglednica je po 12 vinarjev.

Pri večjem naročilu veljajo naslednji popusti: pri 100 do 200 razglednicah 15%, pri 200 do 400 komadih 20%, pri več kakor 400 komadih 25%. Društva in zasebniki morajo poslati znesek za naročene razglednice vnaprej; trgovci jih dobe v komisijo. Naročila na naslov: Slovenska sokolska zveza (finančni odsek) v Ljubljani. Bratje, širite in razpečavajte marljivo zletne razglednice. Bliža se velikonočni čas, ko se razpošlje nebroj razglednic — rabite in priporočajte za velikonočna voščila sokolske zletne razglednice!

Iz zletnih odsekov.

Tajniški in časnikarski odsek. Iz XIV. seje 26. februarja 1913. Navzočnih 8 bratov. Predsednik br. Kajzelj poroča, da je predsedstvo sprejelo predložene odsekovne iniciativne nasvete. — Za izvršitev zletnega znaka pridejo v poštev tri češke tvrdke; sklene se, priporočati tvrdko Pěcino v Turnovu. — Razstavni odsek se osnuje prihodnji teden; določijo se nekateri bratje, ki bi jih bilo povabiti v ta odsek. — Br. Berce toži, da je v odsekih mnogo nedelavnih in brezbriznih članov; predsedstvo naj jih pozove k delu. — Namestu zadržanega odsekovega tajnika poda br. Sajovic poročilo finančnega odseka (glej spodaj). — Vavpotičevih razglednic se je oddalo sedaj v komisijo 2000 komadov. — Br. Nemravi, redaktorju sokolskega lista „Nova cesta“ se posodita dva klišaja predsednik napiše primeren članek obenem z zletnimi informacijami; odstopi se mu v komisijo tudi 1200 zletnih razglednic.

Iz IV. seje finančnega odseka, 14. februarja. Navzočnih 6 članov in kot zastopnika predsedstva br. dr. V. Murnik in B. Kajzelj. — Večja naročila za zlet se začasno odlože. — Izvršitev zletnih znakov se naj poveri tvrdki Pěcini v Turnovu. — Vsa pozornost in marljivost se naj posveti razprodaji zletnih razglednic in nabiranju zletnih prispevkov sploh. V ta namen naj se nabavijo od tvrdke Jos. Rašin v Pragi skioptični diapozitivi o VI. zletu in naj se prirede predavanja, katerih prebitek pripade zletnemu skladu. — Ker vprašanje o zletišču še ni definitivno rešeno, odsek ne more sestaviti končnega proračuna.

Književnost.

Hrvatski Sokolski koledar za god. 1913. Uredil dr. Franjo Bučar. Letnik VIII. Cena 1 K. Izdala Hrvatska Sokolska Zveza v Zagrebu. Poleg običajne koledarske vsebine prinaša strokovni del naslednje članke: M. Pilar, Dr. Jindr. Vaniček — Govor prof. Čelakovskega ob 50 letnici Sokolstva v Pragi. — Dr. A. Štampar, Sokoli i borba proti alkoholu. — Dr. Car, Kako se ustraja „Hrv. Sokol“? — Našim pokojnicama († dr. Ante Spalatin in † Ljud. Sorlini). — Seznam sokolskih glasnikov. — Seznam sokolskega telovadnega in higijeničnega slovstva. — Slovenske narodne himne. — Hrv. Sokolstvo v Severni Ameriki. — Sokolski in gimnastični spomendani. — Važne odredbe H. S. S. in Sokolski priručnik. — V statističnem delu je pregled slovanske sokolske organizacije in mednarodne tel. zveze. Navaja nadalje vseslovanske sokolske zlete in stanje telovadbe na hrv. srednješkolskih zavodih. Koledar bo tudi dobrodošel sloven-

skim sokolskim delavcem, najmanj bi ga pa moralo imeti vsako društvo v svoji knjižnici. Stane s pošto 1 K 10 vin. in se naroča pri Hrv. Sokolski Zvezi v Zagrebu. — c.

Památník sletu slovanského Sokolstva v Praze roku 1912, spominsko knjigo, ki v besedi in podobah predochi veliki lanský zlet v Pragi, je začela po zvezkih izdajati Česká Obec Sokolská. Izšla sta doslej dva zvezka. V vsem skupaj izide 20 zvezkov. Cena 1 zvezku 50 vin., po pošti 60 vin.; na vsakih 10 naročenih in naprej plačanih iztisov bo pridan društvom 1 iztis brezplačno. Da se olajša administracija in ekspedicija, je treba, da društva naročila pošljejo skupaj naravnost Češki obci Sokolski, ker „Památník“ knjigotržnicam ne bo dan v komisijo. Določili se bodo samo naprej plačani zvezki. „Památník“ bodi našim sokolskim društvom in članom priporočen kar najtopleje.