

# SLOVENSKI SOKOL.

GLASILO SLOVENSKE SOKOLSKE ZVEZE.

Štev. 4. in 5.

V Ljubljani, 25. aprila 1907.

Leto IV.

MALEN:

## Zakaj telovadimo?

(Konec.)

In kako različni, često neznatni dogodki so nas priklepali s podvojeno silo h krepki vadbi telesa; morda bi tega ne bili dosegli ne vem kako globoki nauki o zakonih ustroja in življenja v telesu; in kako je bratski „ti“ več pri nas izdal kakor vse teorije o sodelovanju v društvenem življenju, četudi oprte na samega Milla.

Srce naše nas je vodilo, danes to vem in sem od tega časa prepričan, da se mladina najboljše vlada s srcem. Dolgo časa n. pr. je bilo mojemu sokolskemu delu vodilo nekaj besed načelnika, moža nad vse dragega, ki mi je rekel, ko sem odhajal v drugo društvo: „Bodi povsod tako dober Sokol, kakor si bil pri nas!“ Kako so me osrečevale te prisrčne besede. Menil sem, da niti ne ve zame, da sem se izgubil v tej množini telovadcev, ali on je vedel natančno za vse, kar sem delal, in, danes vem, da je načelnik poznal naše značaje bolje morda kakor mi sami. Gostobeseden ni bil, ali vendar je sama njegova navzočnost med nami nam toliko govorila. — Svoj čas me je dolgo izpodbujalo h gojitvi teka to, da se mi je posrečilo preteči okoli 30 bratov pri neki izkušnji pred drugim zletom.

In kakšen čar so imele za nas domače ali župne tekme in zleti! Kar pa

nas je najbolj vezalo na telovadišče, to so bile naše vaditeljske dolžnosti bodisi pri gojencih, naraščaju ali članih. Kako bi bilo mogoče zapustiti ta otročji drobiž pri vadbi šolskega naraščaja, v katerem vidiš sliko svojih otročjih let, kjer kakor v zrcalu moreš čitati v njegovi duši, ki ti je hvaležen za vsako vajo, katero pokažeš in s katero pomnožuješ njegovo vriskajoče veselje? Kako lahko vtisneš tu v otročjo dušo svoje najboljše misli in čustva, da krepko rastejo in rodijo sad! Kako bi mogel zamuditi telovadbo gojencev, kjer veš, da te čaka vrsta mladeničev, bodočih članov, katerih vstop v društvo je skoro odvisen od tebe? Ali jih s svojim vzgledom prihraniš za društvo, ali pa s svojo nepazljivostjo naučiš zanikarnosti in s tem zakriviš njih izgubo. Ako pa sem vaditelj vrste članov, ko stojim na čelu že doraščenih ali doraščajočih — mož med možmi, na častnem mestu — ali mi je mogoče vsled svoje zanikarnosti pripraviti se ob to čast?

Tako torej, ako gledam nazaj na svojo sokolsko pot, vidim te razne vzroke, kateri so me postopno, drug za drugim, včasih vsi naenkrat vezali na telovadišče. Najprvo je bilo to krasota, potem hrepenenje, biti enak, nato želja, učiti mlajše, in slednjič najbolj

povzdigujoči nagib, zavedanje sodelovanja pri tej obsežni, važni nalogi v življenju češkega naroda, ki je dana Sokolstvu. Stoječ na telovadišču in misleč na vse to, kar je okoli mene, kaj vse sem že tam našel, kaj vse sem videl, kaj proizvedel in kaj še vedno tam iščem in nahajam: bratstvo, moč, pogum, krasoto, šum boja in skrivne steze človeškega mišljenja raznih značajev — ko slišim ta rezka povelja in silne topote in vidim krasna okrogla ramena mišičnatih telovadcev, pogumnih v borbi in v umnih vajah na orodju, ko slišim gromni spev, prihajajoč iz širokih prsi — tu mi zažare one velike naloge Sokolstva kakor v viziji, zopet me prešine krepkost mladosti, v roke se vliva moč — in veselja bi klical: „Hej, bratje, močni smo, vihra vihraj, bratje, zasadite pete, zdrobite suho klestje in in s strahom navdajte zanikarneže!“

To so moji nagibi. Mogoče ne zadoščajo vsakomur, zadostovali pa so meni in nekaterim bratom, ki smo si bili blizu po značaju in letih. Morda niti o telovadbi nisem govoril toliko kakor o Sokolu, ampak rekel sem takoj začetkoma, da je bil pri meni pojem telovadbe vedno zvezan s Sokolom — nikjer drugod, pa naj sem pogledal ali okusil kjerkoli, ni to imelo te vabljalivosti, tega čara in te dovršenosti kakor v Sokolu.

Sokol veže v svojih idejah toliko krasnega in koristnega v splošnem zmislu, da pomeni biti dober Sokol neskončno več kakor samo telovaditi, čeprav je telovadba njegov glavni temelj.

Ni vsakemu dano, dolga ali celo vsa mladeniška in moška leta biti na telovadišču. Ali v življenju vsakega

pride čas, in to posebno v mladosti, ko je to možno. V poznejših moških letih je navadno možnost, vztrajati na telovadišču, odvisna od poklica, če mu pušča toliko časa. Toda tudi tu je poglavitno na mišljenju vsakega pozameznika. Kdor hoče, najde vselej pot, da preživi najmanj tri ure na teden med brati. Tudi ni vsak tako srečen, da doseže stopnjo vodnika. Ali delo ni vezano samo na vodniška mesta, povsod ga je dovolj, in končno le izvršeno delo je to, kar človeka osrečuje. Ako se delo ne vrši, te tudi mesto vodnika ne more veseliti; čutiš, da nisi vreden tega mesta, ter se moraš odpovedati.

Ali, kdorkoli si, pa bodi med nami več ali manj časa, ne zapiraj oči, ne obdajaj se z oklepom samoljubja, odpri srce in dušo toli bogatemu življenju na sokolskem vadišču, spusti se vanje in povrni s polno mero, kar si tam dobrega prejel. Ne samo, da s tem pridobiš mnog gmoten prospeh, da se okrepi in utrdi tvoje telo in tvoj duh, navadiš se tudi društvenemu življenju, pripraviš za življenje, naučiš občevanja z ljudmi sploh, okrašiš pa si tudi življenje z mnogimi vtiski.

Ves ta splet brezštevilnih vtiskov in dogodkov ti da eno poslednjico. Napolni življenje, posebno v mladih letih, z nečim bogatim in krasnim. Ruskin pravi:

„Živimo, da uvažujemo, se veselimo in obožavamo.“ V Sokolu ti nudi sto vprašanj priliko k uvaževanju, sto radosti ti daje vsaka nova vaja, ki se ji priučiš, in vsako delo, katero si izvršil v prid drugih, in naučiš se oboževati velike ideje, ki žare v cilju vsakega Sokola - Čeha. M. A.

## Priprava tekmovalcev k zletu.

(Konec.)

Smatrajoč, da ta splošna navodila, v katerih smo razkazali samo najpomembnejše okolnosti, zadostujejo v opozoritev, kako važen je čas priprave, prehajamo k predpisanim tekmovalnim vajam, da tudi tu koristimo s kratkim navodilom. Pri sestavi, obsegajočih same navadne prvine, povsod zadostno znane, se seveda ne bomo mudili. Kjer je nazivoslovje različno od poimenovanja, rabljenega pri nas, tam dotično mesto natisnemo razprto in obenem to okolnost poudarimo radi popolnega umevanja.

### Konj na šir.

Nižji oddelek.

1. Iz premaha odnožno z desno zunaj — premah z desno nazaj — kolo prednožno z desno — kolo odnožno z levo — premah odnožno z levo — strig odbočno v desno — seskok odnožno z levo naprej s poluobratom v desno.

Zadnjo vajo te sestave nazivljemo: odnožko z levo naprej s poluobratom v desno. Po premahu odnožno z desno zunaj se ne smemo vrniti z desno nogo do vzpore spredaj, temveč, dobivši s tem premahom zadostni koleb, jo vržemo pod levo nogo, ki se istočasno odrine, ne da bi se doteknila trupa konjevega. Ta noga se izpočije na telesu konja šele po končanem prednožnem kolesu. Tudi pri sledečih odnožnih metih se prizadevajmo metati brez dotike na ta način, da se gibljemo z vsem trupom in ne samo z nogama. Tudi pri odbočnem strigu in odnožnem seskoku se ne zadevaj trupa konjevega.

2. Iz naskoka premah odbočno v levo — premah odnožno z desno nazaj — premah odnožno z levo nazaj — kolo prednožno z levo — odbočka v desno.

Pri tej sestavi se leva noga po premahu odnožno nazaj ne sme dotekniti konja, temveč mora porabiti ta premah za koleb v čisto izvedbo prednožnega kolesa, kakor je popisano pri prvi sestavi. Po kolesu prednožno ne sme leva noga pasti do vzpore spredaj, ampak porabivši s premahom odnožno nazaj, t. j. drugo polovico kolesa prednožno, dobljeni koleb, porine desno nogo iz vzpore spredaj in obe nogi se spojita v izvedbo visoke lepe odbočke.

3. Prijem z desno z obrnjenim nadprijemom na sprednji ročaj, z levo na vrat iz naskoka —

premah odnožno z levo navzad — premah odnožno z desno nazaj — kolo prednožno z desno — premah odnožno z levo naprej — premah odnožno z desno naprej in (brez prijema z desno) kolo odnožno z desno nad hrbtom s  $1\frac{1}{2}$  obr. v levo do stoji na tleh (desni bok ob konju).

Zadnji dve vaji bi imenovali: premah odnožno z desno naprej in odnožko s kolesom z desno **navzpred** nad hrbtom s poluobratom v levo. Z veznikom **in** označujemo spojitev obeh prvin, ki se mora izvesti brez prijema desne roke na ročaj. Met odnožno je brez dvoma navzpred, pri čemer je obrat pogoj, zato treba označiti samo poluobrat, izveden pri seskoku. Ti zadnji dve vaji izvedemo: Ob premahu desne noge čez sprednji ročaj se istočasno obračamo v levo in vnesemo desno nogo kar najbliže k zadnjemu ročaju. In šele, ko desna noga nad hrbtom odnožno premahne, se prime tamkaj desna roka, da bi bila v podporo pri sledečem premahu odnožno z desno nazaj, s katerim obenem spojimo poluobrat.

4. Iz premaha odnožno z desno — premah z desno nazaj — premah odnožno z levo naprej — premah odnožno z desno naprej — premah odbočno v levo (nazaj) — kolo odnožno z desno — kolo odnožno okoli desne roke (nad zadnjim ročajem) s  $1\frac{1}{2}$  obratom v levo do stoji na tleh (desni bok ob konju).

Na začetku je vsled nepažnje izpuščeno z unaj. Zadnjo vajo zovemo: odnožko s kolesom z desno brez preprijema desno-ročno s  $1\frac{1}{2}$  obratom v levo. Pri tej sestavi je treba opozoriti, da ni pravilno, da bi desna noga po premahu odnožno naprej obtičala v opori zadaj, nakar šele bi se z odzivom obeh nog izvedel premah odbočno nazaj. Lepo učinkuje, če se v trenutku, ko desna noga dela premah odnožno naprej, odrine leva noga od telesa konjevega in se tako spoji z desno nogo, ki se konjevega trupa sploh ni doteknila, k mičnemu premahu odbočno nazaj. Pri zadnji vaji sempatja telovadci preprijemajo v mazinčji položaj. Brez vzroka in nepotrebno. Desna noga se obrača gladko okoli desne roke. Leva roka prime na hrbet v trenutku, ko smo se obrnili. Oprši se nanjo, uleknemo križ in seskočimo.





kolo prednožno z desno navzpred do vzpore spredaj na ročajih — kolo odbočno v levo — kolo prednožno z desno — premah odbočno v levo in spojeno (brez prijema leve na ročaj) — prednožka v desno navzpred čez vrat (levi bok ob konju).

Začetne mete nazivljemo: premah odbočno na levo in kolo prednožno z desno navzpred nad sedlom do vzpore spredaj na ročajih, končne pa: premah odbočno na levo in prednožko v desno navzpred čez vrat. Izvajajoč prvi dve vaji, se silno odrinemo z nogama in takoj pri premahu odbočno, ki ga naredimo upognjeno, predamo težo telesa popolnoma desni roki. Obenem obračajoč se v desno, prenašamo desno nogo čez sprednji ročaj, v katerem trenutku tudi leva roka, pri premahu odbočno hrbet zapustivši, preprimo na zadnji ročaj. Desna roka, ki je bila pri dosedanji izvedbi v mazinčjem položaju (na sprednjem ročaju), preprimo v palčji položaj šele sedaj, ko desna noga s premahom odnožno nazaj končuje kolo prednožno navzpred. Pri vsej izvedbi se desna noga ne dotakne trupa konjevega. Z zadnjim premahom opravi desna noga potrebni koleb za izvedbo kolesa odbočno, ki ga je, enako kakor sledeče kolo prednožno, treba izvesti „brez otiranja“ (konja). Navodilo za pravilno izvedbo zadnjih dveh vaj se strinja z načinom, objasnjenim pri začetnih vajah, s tem vidnim razločkom, da se odziv nog nadomesti s kolebom noge, končujoče kolo prednožno, ter da se po premahu odbočno obe nogi nad vrat povzneseta in met dovrši s seskokom.

5. Prijem na zadnji ročaj z desno, v sedlo z levo — premah zanožno sonožno v desno (vzpora na zadnjem ročaju in hrbtu) — kolo odnožno z desno s celim obratom v levo (okoli desne roke) — do vzpore zadaj na ročajih — kolo „zanožno“ z desno\*) — kolo odbočno v levo nazaj — premah odbočno v levo nazaj kolo odbočno v desno okoli desne roke (nad zadnjim ročajem) s celim obratom v levo do stoje na tleh (s hrbtom h konju).

Pri popisu prijema nedostaja označba, da se prijem desnoročno na zadnji ročaj naredi v mazinčjem položaju; to bi lahko povzročilo zmoto, da je neizogibni ta preprijem dovoljeno izvesti šele med izvedbo. Na to okolnost se je opozorilo v seji vaditeljskega

zboru Č. O. S. Začetne vaje bi nazvali: premah zanožno v desno navzad do vzpore, leva roka na hrbtu, desna na zadnjem ročaju — kolo odnožno z desno brez preprijema desnoročno z obratom v levo do vzpore zadaj na ročajih. O razločku v imenovanju metov „zanožno“ in „odnožno“ smo govorili že pri 2. sestavi. Zadnje vajo bi imenovali: odbočko s kolesom na desno brez preprijema desnoročno z obratom v levo. Izvedba: Po odzivu od tal takoj prenesemo težo telesa na desno roko, v levo se obračajoč in nogi vznášajoč nad hrbet. Temu gibu pomagamo tudi z odzivom leve roke (od sedla), ki se takoj, ko nogi preideta čez hrbet, tega oprime. Ker pa ima desna noga nadaljevati metanje, se po prehodu v oporo spredaj na hrbtu in zadnjem ročaju sploh ne sme dotekniti trupa, ampak se trenutkoma povznesa nad sedlo in se odtod pri istočasnem obratu okoli desne roke zasuka. Ta vztraja na ročaju dotlej, ko se desna noga, krog storišči, vrača na hrbet, nakar šele ročaj izpusti, da pusti metajočo nogo do vzpore zadaj. A tudi sedaj se desna noga ne dotakne trupa konjevega, nego izvede takoj brez dotike sledeče kolo „odnožno“ nazaj („zanožno“, odbočno) in tudi odbočne mete (obenožno) nazaj, po katerih dojdemo v vzporo spredaj. Tudi sedaj telovadelec ne pade v vzporo z dotiko, ampak, v prosti vzpori se držeč, izrabí dobljeni koleb za izvedbo zadnjega meta. Pri tem se hitro prenese teža telesa na desno roko istočasno, ko se nogi povzneseta nad hrbet. Trup se nekoliko upogne. Obenem se v levo zasukamo in z levo roko, od ročaja se odrinivši, preprimemo na hrbet. V tem trenutku prenesemo težo telesa na levo roko in, opirajoč se nanjo, gib dokončamo in, križ uleknivši, se prenesemo odbočno čez sedlo in ročaj.

### Drog.

#### Nižji oddelek.

1. Iz koleba z nadprijemom vzklopni napor — premik spredaj — velevzmik — povs (nazaj) do prednosa v skleku — prednos v skrčeni vesi — skrčena vesa (s spuščanjem nog) — seskok.

Po premiku navajamo vedno položaj, do katerega je preiti. Iz vzpore spredaj povs (nazaj) do prednosa v skleku izvajajoč, se počasi spustimo do skrčenih rok, istočasno dvigajoč

\*) Glej naš naziv v prvi letošnji številki str. 6.

nogi do prednosa, da običimo v najglobljem skleku obenem z dovršenim prednosom. Trup in nogi tvorijo pravi kot, roki smerita ravno v stran. Odtod se polagoma spuščamo do skrčene vese, nogi držeč nepretrgano vodoravno, in ustavimo povs v najvišji skrčeni vesi, tudi tu pa tvorijo trup in nogi kot 90°, zalaktje je v položaju naravnost doli. Prehod do sledeče skrčene vese s preprostim spuščanjem nog se izvrši istotako polagoma.

2. Iz kolebanja z nadprijemom jezdni naupor z desno (levo) znotraj — toč jezdno nazaj — spad (nazaj) in prevlek do vznosne vese spredaj — vzklopni naupor — sevlek (naprej) do prednosa v vesi — strmoglava vesa zadaj — vzvlek zadaj — seskok naprej.

Prepričali smo se, da malokje telovadci pazijo na to, da bi po izvedenem sevleku (naprej) zavzeli prednos ob rokah s trupom v eni črti, s katerimi bi nogi tvorili pravi kot. Navadno se puste ramena nazaj pomaknjena, vsled česar tvorijo s trupom top kot, in nogi se ustavi v višjem položaju. Tu svetujemo telovadcem, da spuste ramena naprej, in moremo jih jim že izpočetka s silo potlačiti v viseč položaj, da pojmijo pravi položaj. Prišedši pa do strmoglave vese zadaj, poskrbimo za lepo njeno obliko (križ uleknjen, glava nazaj sklonjena) in naberimo si tu sape za počasno izvedbo sledečega vzvleka, pri katerem je treba glavo silno zakloniti in križ ulekniti. Vaditelji, pazite natančno, da se vzvlek izvede s pritegovanjem do skrčene vese brez kakršnegakoli sukanja trupa in krčenja nog v kolenih. V vzpori zadaj se ustavimo trenotno, in takoj potem s trupom se odrinivši od droga in z nogami silno naprej mahnivši, izvedemo lepo in daleč seskok naprej v čepenje in predročenje.

3. Kolečni naupor — premik spredaj — vmik zadaj uleknjeno — preprijem do podprijema — uleknjeno povs (naprej) do iztegnjene vese zadaj — prevlek do vznosne vese, spredaj — vzvlek spredaj s preprijemom v nadprijem — podmet.

Pri vmiku zadaj preprimemo, ko smo že v vzpori zadaj, pri izvedbi vzvleka spredaj pa moramo med izvajanjem preprijeti nekako tedaj, ko se preobrnemo do vzpore. Podmet je izvesti visoko in daleč.

4. Iz koleba s podprijemom vzklopni naupor — premah skrčno z desno (levo) — toč jezdno naprej — premah odnožno z levo (desno) naprej s celim obratom v desno (levo) do

vzpore spredaj — spad nazaj do vznosne vese — vzklopni naupor — sevlek (naprej) do razovke v vesi spredaj ob skrčeni levi (d.) — z levo (d.) suniti naprej in seskok.

Če naj prve tri vaje te sestave izvedemo čisto, moramo kakor izvesti vzklopni naupor do iztegnjenih rok, tako premah skrčno narediti z urnim zamahom premahujoče noge. Telovadci greše, ki hočejo, ne imajoč poguma, tezo izvesti premah skrčno. Sicer pa moremo zagotoviti, da pri izvedbi tega premaha ne preti v resnici sploh nobena nevarnost. Po premahu ne smemo običati v jezdni sed, ampak takoj, ne da bi se usedli na drog, prednožimo premahniško nogo in si s tem damo koleb za izvedbo jezdnega toča naprej, katerega konec mora tudi biti docela miren, da moremo pripojiti premah odnožno z obratom. Toč sam je izvesti ob uleknjenem križu. Konča se zopet z jezdno oporo, torej ne z usedom. Sedaj, trup nekoliko upognivši, premahnemo odnožno naprej, istočasno se obračajoč v drugo stran. Telovadci greše, ki se preprimejo takoj po jezdni toči. Preprijem naredimo nekako tedaj, ko smo že poluobrat izvršili. Razovko spredaj skrčno z levo izvajajoč, držimo trup v tistem položaju, ne uleknjeno. Glava je sklonjena nazaj, stegno skrčene noge kar najbolj k prsim in meča so primaknjena k stegnu. Na znamko ne vpliva, če glavo sklonimo, dokler se ne nahajamo v ravnem položaju. Vajo dovršimo s sunkom skrčene noge do razovke spredaj, iz katere hipoma seskočimo.

5. Tezni naupor (s preprijemom) soročno — premik spredaj do iztegnjene vese — pri predkolebu cel obrat v levo (v desno) v dvoprijem — vzklopni naupor v nadprijem — premik spredaj do stoje na tleh.

Ob izvedbi obrata pri predkolebu telovadci po veliki večini raznožujejo. Vzrok temu je včasih nezadostni obrat in iz tega izvirajoča bojazen, včasih tudi nevednost, ker ni na to okolnost nihče opozoril telovadcev. Priporočamo izvesti tak premik spredaj do vese, po katerem je koleb miren in ne prevelik. Prišedši do predkoleba, vržemo nogi hitro naprej in v stran obrata, s katerim mahom se telo popolnoma obrne, tako da se doseže mirnejše zasukanje trupa. Vaditelji, opozarjajte vedno na to napako!

#### Višji oddelek.

1. Iz iztegnjene vese leva podprijem (nad-), desna nadprijem (pod-) prednos — s spu-

ščenjem desne (l.) roke cel obrat v desno (vl.) do prednosa z nadprijemom — vzvlek zadaj s preprijemom do vzpore zadaj s podprijemom — podmetno vesa zadaj — predkoleb — pri zakolebu cel obrat v levo (v d.) (s spuščanjem desne, l.) do vznosne vese spredaj z nadprijemom — vzklopni naupor — toč naprej — premik spredaj — velepremik do stoji na tleh.

Obrat po prednosu zovemo: obrat levoročno nazaj do prednosa z nadprijemom, obrat iz vese zadaj imenujemo: obrat levoročno naprej... Mnogim telovadcem dela prva vaja mnogo skrbi; iz prednosa z dvoprijemom namreč se izpuste z desno roko, ne vedoč, da moramo obratu z zmernim, neopazljivim mahom nog pomoči. Pri sledečem vzleku zadaj se preprimemo, ko se preobračamo do vzpore zadaj. V tej se ne ustavimo, temveč takoj pripojimo sledečo prvino. Tu pa ravnamo tako, kakor je navedeno pri isti vaji v 1. in 2. opombi VI. polure vaditeljskega zbora na drogu v 4. številki tega letnika na str. 58.\*) V pripombi k drugi sestavi\*\*\*) je razen tega tudi navodilo za izvedbo sledečega obrata s tem razločkom, da je tu pri tekmovalni vaji v zakolebu, tam v naših primerih pa obrat v medkolebu pred-

pisan. Zategadelj je treba z roko pozneje izpustiti drog, zato pa še hitreje izvesti obrat, da ne dobi sledeči vzklopni naupor skrivljene oblike.

2. Iz pokoleba z nadprijemom premik spredaj — pri predkolebu cel obrat v levo (v d.) do iztegnjene vese z dvoprijemom — vzmik zadaj s celim obratom v levo (v d.) do vzpore spredaj — podmetno kolebni naupor (do vzpore) — uleknjeno sevlek (naprej) do prednosa — iztegnjena vesa — težni naupor do vzpore — z odmahom zanožka v d. (v l.) na premet.

Kar se tiče izvedbe obrata po premiku, opozarjamo na opombo k 5. sestavi nižjega oddelka, kjer je isti obrat popisano. Sledeči vzmik zadaj z obratom popisujemo v primerih priložnostnih vaj na drogu z bradljo v opombi k 1. sestavi III. oddelka na str. 117. številke 10 prvega letnika.\*\*\*)) Pripajajoč podmetno naupor, vzamemo močan koleb, in oprši se do zamaha v vzpori, si prizadevamo trup z zmernim predklonom in silnim uleknjenjem križa zadržati, da dojdemo do vzpore mirno, brez zadetja. Imajoč naposled izvesti iz vzpore spredaj zanožko na premet, moramo storiti močan mah. Raje več nego manj, da nas ne doleti

\*) Dotični mesti se glasita:

Podmet nazaj (iz vzpore zadaj). Ob uleknjenem križu se spustimo do vznosne vese zadaj, in ko smo nekako med razovko in strmoglavo veso, polagoma upognemo trup, sunemo z nogama nazaj in z rokama drog izpustimo. Spretni telovadci dosežejo z daljšo vadbo podmet nazaj na znatno daljino in se nauče pred padom na tla zopet ulekniti križ.

Podmetno do iztegnjene vese zadaj — v medkolebu nazaj obrat levoročno naprej do vznosne vese spredaj z nadprijemom — vzklopni naupor. Če nam je iz vzpore zadaj preiti podmetno do iztegnjene vese zadaj, se vedemo tako, kakor smo pri podmetu nazaj v prejšnji opombi pojasnili, s tem vidnim razločkom, da z rokama ne izpustimo droga. Predpisujemo namenoma obrat levoročno naprej do vznosne vese spredaj z nadprijemom v **medkolebu**, ker z obratom, izvedenim v zakolebu, ne dosežemo tako čiste izvedbe nadaljnje vaje. Desna roka izpusti drog v tem trenutku, ko se trup nahaja pod drogom. Zelo napačno je in otežuje znatno gladko izvedbo obrata, če telovadec, izpustivši z roko drog, ulekuje križ in potem šele s hitrim prinoženjem skuša narediti vzklopni naupor. Trup ostane vedno zmerno upognjen. In ko z desno roko drog izpustimo, dvigamo hipoma nogi do vznosne vese, tako da se istočasno s prijemom desne roke za drog nahajamo v vznosni vesi spredaj in moremo mirno pripojiti nadaljnjo vajo.

\*\*\*) Glej drugi odstavek pod \*).

\*\*\*\*) To mesto se glasi: Vzvik zadaj z obratom levoročno naprej izvajajočim, nam je pomniti, da se obrat izvaja istočasno z vzmikom. Po prevleku sunemo z nogama ne samo navzgor, temveč tudi na levo in se takoj obrnemo, dotikajoč se droga samo z levim bokom ob levi roki. Obrat dovršimo istočasno z vzporo spredaj. Dobri telovadci se pri celi izvedbi droga ne dotaknejo s telesom in pridejo do proste vzpore, izvajajoč seveda tako že premik zadaj namesto vzmika, zahtevanega v naših sestavah. Napaka je, če sunemo nezadostno in prihajamo z vzmikom do vzpore zadaj prečno in šele sedaj dovršimo obrat. Učimo se na nizkem drogu.

nezgoda, da bi, ne dosevši do stoji na rokah, padli iznova do opore in morali z novim mahom poskušati zanožko. Izguba dveh točk v tem primeru (močno prekinjenje) bi gotovo tekmovalca občutno zadela. Pri zanožki pazimo, da ne skrčimo nog.

3. Iz vese s podprijemom: Vzvek zadaj do vzpore — cel obrat v levo (v d.) do vzpore spredaj — toč polagoma naprej — podmetno kolebni naupor spojeno odbočka v desno (v l.).

Prvi pogoj za izvedbo zadnje vaje te sestave, naupora podmetno in odbočke na levo (kakor bi to vajo kratko imenovali), je mogočen koleb. In tu opozarjamo na možnost, da se pri zakolebu odtrgamo. Zategadelj je treba varstva po dveh vaditeljih, od katerih eden, zadaj stoječ, sledi kolebu, drugi, pod drogom, čaka na izvedbo odbočke. Ob taki asistenci se ni treba bati nezgode in telovadci se morejo z vsem pogumom „vreči“ na „piljenje“ vaje. Ker je izvedba s podprijemom iz iztegnjene vese mnogo lažja in ima v celoti isti znak, ne bo škodilo, če se telovadci nauče vaje najprej s podprijemom. V tem se prepričajo, da izvedbi, poglavito iz začetka, pripomore razen silnega koleba tudi zmerno

upognjenje trupa po nauporu do zamaha. Nogi potem v stran dvigajoč, se naklonimo na nasprotno roko, in ko se z nogama povznesemo nad drog, uleknemo križ in se tako prenesemo čez drog.

4. Iz koleba s podprijemom pri predkolebu prevlek — podmetno iztegnjena vesa zadaj — z medkolebom vzklopni naupor zadaj — cel obrat v levo (v d.) do vzpore spredaj, spad (nazaj) do vznosne vese — vzklopni naupor — premik spredaj — velevzmik — povse (nazaj) do vznosne vese — prevlek do vznosne vese nazaj ob skrčenih nogah — suniti v razovko zadaj — praporni naupor do vzpore zadaj — odskok naprej.

Glede začetne vaje opozarjamo na pombo k l. sestavi VI. polure vaditeljskega zbora v 4. številki tega letnika na str. 56.<sup>\*)</sup> Vznošna vesa zadaj skrčeno naj se izvede kar najnižje, dokler ni trup vodoravno, da s sunkom nog nazaj dosežemo pravi položaj razovke in nam ga ni treba šele iskati.

5. Iz pokoleba z nadprijemom premik spredaj do iztegnjene vese — pri predkolebu naupor z obratom v levo (v d.) — podmetno cel obrat v levo do iztegnjene vese z dvoprijemom — jezdni naupor z desno (l.) s celim obratom v levo

\*) Dotično mesto se glasi:

Pri predkolebu prevlek do iztegnjene vese zadaj: Takoj na začetku opozarjamo, da morata roki v vesi na drogu biti v normalni oddaljenosti, t. j. v širini ramen, da se obvarujemo sicer ne nevarnega, toda vsekakor neprijetnega izvinka pri prehodu do vese zadaj. Širši prijem ovira tudi čist prevlek. Za to vajo zadostuje srednji koleb. Prevlek pri predkolebu se običajno izvede kakor za vzmik zadaj, toda kakor hitro sta nogi v vznosni vesi zadaj, ju je treba suniti nazaj in nekoliko poševno navzgor ob zmerno upognjenem trupu tako daleč, da bi bil prehod do vese zadaj docela miren. Naredi se torej ta prehod v zategnjem loku, in ako je njegova izvedba pravilna, ne smemo pri tem v rokah občutiti nobenega trganja. Nekateri telovadci greše s tem, da po prevleku do vznosne vese zadaj ulekujejo križ, kar provzroča, da ima tudi sunek nog bolj navpično (na vzmik zadaj) kakor poševno smer. Ti telovadci vobče ne dojdejo gladko do vese zadaj, temveč obtiče v strmoglavni vesi, od koder morajo seskočiti. Da se obvarujejo te napake, jim je dobro pomniti, da je suniti poševno nazaj in le nekoliko navzgor, in gotovo se po nekaterih poskusih odvadijo napake. Drugi telovadci delajo zopet napako, da po prevleku sunejo poševno navzdol. Ti sicer pridejo do vese zadaj, toda način prehoda je nagel, kakor odsekan. Koleb po taki izvedbi se znatno oslabi ali ga pa sploh ni. Tudi te telovadce je treba opomniti na načelo, navedeno poprej, poglavito da je sunku nog dati smer nazaj in nekoliko navzgor, in gotovo se tudi njim kmalu posreči pravilni način prehoda. — Izvajajoč iz koleba v iztegnjeni vesi zadaj vzklopni naupor, počakamo ob zmerno upognjenem trupu zakoleb, nakar v lepem loku preidemo do vznosne vese zadaj tako daleč, da smo s stegni nekako napol pod drogom. V tem hipu urno in nemudoma uleknemo križ in tudi glavo vržemo nazaj, vsled katerega giba se sigurno vzhopemo do vzpore, iz početka morda samo do skleka zadaj . . . Dve napaki smo opazili pri izvedbi te vaje. Telovadec, imajoč iz vznosne vese zadaj križ ulekniti, pušča roki popolnoma napeti, vsled česar dojde do nekake razovke v vesi zadaj, višje pa ne pride. To napako vidimo praviloma pri onih telovadcih, ki izvedejo



(v d.) — spad nazaj do vznosne vese jezdno — prevlek z desno (levo) in naupor zadaj s pritegom — sevlek (nazaj) uleknjeno do iztegnjene vese zadaj — tezni naupor raznoročno zadaj — sescok naprej.

S premikom spredaj moramo dobiti zadosten koleb, da laže izvedemo sledeči naupor z obratom pri predkolebu. Ta naupor je moči izvesti ali z obratom raznoročno ali pa sočasno. Priporočamo obrat raznoročno. Z nauporom ne smemo pasti do vzpore spredaj, ampak preidemo do zamaha, iz katerega takoj pripojimo obrat podmetno. Popis tega dobi bralec v opombi k 1. sestavi primerov priložnostnih vaj na drogu z bradljo v 10. številki lanskega letnika na str. 116.\*) Kako je izvesti jezdni naupor, da je gladek in lep, o tem govorimo v istih primerih v opombi k 3. sestavi II. oddelka v združeni 8. in 9. št. na str. 98.\*\*\*) Sledeča vaja, spad nazaj do vznosne vese jezdno, prevlek z desno in naupor zadaj s pritegom, se mora spojiti v eno samo neprekinjeno izvedbo. Zategadelj je treba hitro prevleči v tem trenutku, ko padamo v vznosno veso, nakar je takoj križ ulekniti, ker bi zapoznitev gotovo skvarila izvedbo. V vzpori zadaj je treba na hip mirno obtičati.

## Bradlja.

### Nižji oddelk.

2. Iz opore na lehteh: Polagoma preval nazaj do stoje na ramenih — z vzporo in s predkolebom spad do vznosne opore na lehteh — z zakolebom vzpora — prednos z desno (levo) — cel obrat raznoročno v l. (v d.) v prednosu desnonožno (levonožno) — kolo zanožno z l. (z d.) in spojeno kolo prednožno z levo (z desno) čez d. (l.) lestvino, prednožka v desno (v l.) s celim obratom v l. (v d.)

Opozarjamo, da je kolo zanožno v tej sestavi mišljeno enonožno. Rekli bi zato: kolo zanožno z levo — kolo prednožno z levo v desno. Izvajajoč vzporo pri zakolebu do prednosa enonožno, moramo v zakolebu silno trup ulekniti in s tem ustaviti mah nog naprej, da na hip obtičimo v mirnem prednosu. V tem tvorita nogi pravi kot. Pri izvajanju obratov raznoročno v prednosu opažamo, da telovadci najprej na isti lestvini porinejo roko enkrat in večkrat naprej in šele potem preprimejo na drugo lestvino. To je nepravilno. Če delamo obrat v levo, naklonimo težo telesa najprej na levo roko in, na enkrat na levo lestvino z desno

nezadostno vznosno veso zadaj, tako da so samo s sedalom pod drogom. Druga napaka se pojavlja pri telovadcih, ki nasprotno dojdejo do globoke vznosne vese, tako da so z meči in še nižje ob drogu. Ti telovadci pri sunku zadenejo s sedalom ob drog in tako izvedbo onemogočijo. Z vednim opozarjanjem na te napake se doseže njih odprava. Lepi obliki vzklopnega naupora iz iztegnjene vese zadaj je še v oviro, če telovadeč skuša doseči veso zadaj ob uleknjenem križu in, dospевši do zakoleba, hitro trup upogiba. Lep vtisk dela, če je trup v vesi zadaj zmerno, toda vedno enako upogiben . . .

\*) Glasi se takole: V hipu, ko nam je iz vznosne vese suniti poševno navzgor, damo temu gibu razen navzgor obenem tudi smer na levo, vsled česar bo tudi sunek sam izdatnejši. Ne smemo pa se zadovoljiti samo s tem, da z nogama sunemo, ampak popolnemu obratu pripomoremo istočasno s celim trupom in zlasti z rameni. Desna roka se prime šele po docela izvedenem obratu! Poudariti treba, da se roka, okoli katere se obračamo, v trenutku sunka zmerno skrči in se zopet napne šele po prijemu druge roke. Vse padce, ki jih ima ta obrat na vesti, je pripisati tej okolnosti, da se telovadci obračajo okoli napete roke, ker na eni strani ne sunejo zadostno in se ne obrnejo s celim telesom obenem, na drugi strani pa prezgodaj preprimejo. Če naredimo obrat pravilno, je koleb po obratu miren, raven, neprekinjen.

\*\*) Glasi se: Ako hočemo izvesti jezdni naupor z obratom gladko, v izvedbi neprekinjeno, se ne smemo obračati šele v jezdni sed, temveč tako za časa, da je naupor šele z gotovim že obratom dovršen. Križ je pri celi izvedbi uleknjen. Drog izpustimo z rokama istočasno, ko se začne obrat, in tudi preprijem, pri katerem roki natančno svoje mesto zamenjata, se izvede na enkrat. Napačno in nelep je, če se, naupor docela izvedši, šele obračamo, in to čisto na ta način, da najprej istoimensko roko polagamo na nasprotno stran in s tako pomočjo izvršimo obrat. Razume se, da se po obratu ne ustavimo, ampak takoj spad nazaj do vznosne vese jezdno izvedemo . . .

roko preprijemši, smo v prednosu z desno bočno. Usesti se ne smemo! Potem damo težo telesa na desno roko in, zopet na hip z levo roko na drugo lestvino preprijemši, dovršimo obrat.

3. Naskok do skleka — vzpora — prednos sonožno — z zakolebom stoja na ramenih — uleknjeno preval naprej do opore na lehteh in z zakolebom vzpora — premah prednožno z levo (desno) na desno (l.) lestvino — s premahom zanožno z desno (levo) poluobrat v levo (v d.) do ležne opore bočno za rokama — s spremahom prednožno z desno (z levo) odbočka v d. (v l.).

Mnogokrat se boje telovadci zadnjih dveh metov, dasi je njiju spojitev zelo lahka in brez vsake nevarnosti. Premah prednožno naredimo s tem namenom, da ž njim dosežemo zadostni mah, ki ga enostavno potem porabimo za izvedbo odbočke iz ležne opore jezdno. Kdor v njem obliči in hoče potem šele priklopiti odbočko, nima samo otežene izvedbe, ampak poleg tega izgubi tudi eno do dve točki za prekinjenje. Zato pozor!

4. Na začetku iz naskoka v vzorno veso: vzklopni naupor — sklecno used prednožno z levo (d.) na d. (l.) lestvino — s premahom zanožno z desno (levo) — kolo odnožno z desno (l.) in cel obrat v levo (v d.) do seda sonožno prečno na l. (d.) lestvini za rokama — razovka prečno ob levem (d.) komolcu — odsun do opore na lehteh — vzklopna vzpora — raznožka.

Mete bi nazvali: s predkolebom sklecno **premah** prednožno z levo v desno — premah zanožno z desno s poluobratom v levo do ležne opore bočno — kolo odnožno z desno s poluobratom v levo do . . . Izvajajte jih z iztegnjenima nogama. Preprijem z desno roko na levo lestvino se izvede istočasno s premahom zanožno, preprijem leve roke pa istočasno z dovršitvijo kolesa odnožno. Raznožka je tedaj lepa, če po vzklopni vzpori v zakolebu trenotek počakamo, da potem, z rokama krepko se odrinivši, raznožko izvedemo ob uleknjenem križu.

5. Na začetku iz naskoka v vzporo in s predkolebom premah prednožno z desno čez desno lestvino do stoji na tleh — z naskokom premah prednožno z levo čez levo lestvino do stoji

na tleh — z naskokom v vzporo — predkoleb — z zakolebom sklecno vzpora — s predkolebom used prednožno strižno na obe lestvini — preprijem za telo — vzmah prednožno — odsun nazaj do opore na lehteh — preval uleknjeno nazaj do vzpore — used prednožno z l. (d.) na d. (l.) lestvino — s premahom zanožno z desno (l.) sesed.

Začetne vaje imenujemo kratko: iz naskoka s predkolebom prednožka z levo nazaj — iz naskoka s predkolebom prednožka z desno nazaj. Po seskokih ni dovoljeno delati nov odziv, ampak doskok naj se obenem porabi kot odziv k nadaljnji vaji. Namesto z zakolebom sklecno vzpora pravimo zakoleb sklecno, s čimer se že označuje, da se mora vzpora izvesti. Pri sledečem usedu prednožno strižno greše telovadci, da pokladajo najprvo nogi na lestvini in potem šele z rokama izpuste lestvini in naredo obrat. Izvedba kaže bojazljivost. Prišedši do predkoleba, vržemo urno nogi navzgor in, istočasno v levo se obračajoč, izpustimo z roko desno lestvino, naredimo strig in pademo v sed raznožno takoj na stegna tesno za levo roko. Predzadnji met nazivljemo **premah** prednožno z levo v desno, kakor je razvidno že iz prejšnje sestave.

#### Višji oddelek.

1. Iz kolebanja v opori na lehteh znotraj: S predkolebom vzpora do prednosa obenožno — z dvigom trupa stoja na rokah v vzpori — odsun do opore na lehteh — preval nazaj razročno — vzklopna vzpora — s stoji na ramenih preval naprej do vznosne opore na lehteh — vzklopna vzpora in prednožka v desno (v levo) čez obe lestvini.

Če delamo pri predkolebu vzporo do prednosa (nepotrebno je reči obenožno), moramo takoj po prehodu do vzpore trup silno upogniti, da se hipoma ustavimo v mirnem prednosu. Razprto tiskane vaje na koncu sestave bi imenovali: uleknjeno preval naprej do vzpore — prednožka . . . Da moramo preiti skozi stoji na ramenih, izhaja iz označbe uleknjeno. Potem je treba trup takoj upogniti, vsled česar pridemo do vznosne opore na lehteh, iz katere je treba brez vsakega obotavljanja suniti, da se izvedba spoji v eno celoto. Veznik in je nepotreben,

zakaj medkoleb bi se moral posebej navesti, ko bi se z njim računalo.

2. Iz kolebanja v opori na lehteh: Preval uleknjeno nazaj do stoji v skleku in polagoma do razovke brez podpore — prednos — z zakolebom, kolo raznožno naprej — odsun do opore na lehteh — s predkolebom vzpore — kolo zanožno z desno (levo) nad desno (levo) lestvino s celim obratom v l. (v d.) in prednožkav l. (v d.) s celim obratom v levo (v d.).

Začetno vajo je treba mirno izvesti, z zmernim mahom, da nam krepkejši koleb ne onemogoči počasnega prehoda do razovke. Kolo zanožno raznožno je izvesti brez dotike. V tem pogledu opozarjamo na navodilo k 6. sestavi vaj na bradlji skupine I. na str. 37. štev. 3. lanskega letnika.\*) Kolo zanožno z desno z obratom raznoročno v levo — odbočka na desno s poluobratom v levo, tako bi nazvali konec te sestave. Nekateri bratje iz tehničnega odseka pa zastopajo nazor, da v prečni vzpori ni moči izvajati metov odbočno. Iz tega razloga nazivljejo zadnji met prednožko z obratom. Kar se tiče izvedbe kolesa zanožno z desno z obratom raznoročno v levo, opozarjamo na opombo pri primerih skupine I. na bradlji k sestavi 9. na str. 38. lanskega letnika.\*\*\*) Pri tem kolesu se noga ne sme dotekniti lestvine. Da za izvedbo sledeče prednožke z obratom (odbočke s poluobratom) dobimo primerne koleba, treba tudi pri jako dobrih telovadcih daljše vaje. Zadnji met (na pr. nad levo lestvino) izvajajoč, se silno odrinemo z desno roko od lestvine, dajoč tako kolebu večjega poudarka. Obenem se obrnemo v levo na levi roki, ki prevzema težo telesa, pri čemer skušajmo nogi povznesti tako visoko, da je trup, ki se v tem trenutku ulekuje, vzporeden

z lestvino. Potem obrat dovršujoč, doskočimo uleknjeno na tla, po doskoku z levim bokom obrnjeni k lestvini.

3. Iz kolebanja v opori na lehteh: Z zakolebom vzpore in spojeno kolo zanožno sonožno v levo do prednosa — odsun do opore na lehteh — preval uleknjeno nazaj do vzpore — pri predkolebu cel obrat v levo (v desno) — kolo prednožno z desno (levo) čez levo (desno) lestvino in odsun do opore na lehteh — vzklopna vzpore do stoji na rokah v vzpori — zanožka na premet v desno (v levo) čez obe lestvini.

Pri zakolebu vzpore in kolo zanožno v levo do prednosa izvajajoč, ne smemo z nogama po lestvini podrsniti; vsled tega je vaja težja. Pri zakolebu se oprši, povznesemo nogi zmerno nad levo lestvino in, ko smo prenesli težo telesa na desno roko, takoj mahujemo z nogama naprej, upogibajoč obenem silno trup, da na hip zadržimo koleb in moremo obtičati v mirnem prednosu. Ko izvajamo iz stoji na rokah zanožko v desno čez obe lestvini, se moramo silno nakloniti na levo roko, nakar se, z desno roko odrinivši od lestvine, obrnemo v levo in se zanožno prenašamo čez lestvini. Vadi se to na koncu bradlje, katere eno lestvino smo z vrstico podaljšali, da bi odstranili nevarnost udarca na lestvino ob nezadostni izvedbi.

4. Na začetku iz ležne vese pred rokama: Tezni naupor do vzpore, z dvigom trupa stoji na rokah v vzpori — razovno v prednos — z zakolebom sklecno do stoji na ramenih — poskok sklecno naprej in preval naprej uleknjeno — preval razročno naprej — z zakolebom vzpore — kolo prednožno sonožno raznoročno v levo (v d.) s celim obratom

\*) Mesto se glasi: Ta način ni težak, pa vendar zahteva pridne vadbe. Iz vzpore prečno z zakolebom nogi docela nezatno povznesemo na lestvini in takoj, krepko se z rokama od lestvin odrinivši, trup upognemo in raznožimo, vsled česar se nam posreči izvesti kolo brez dotike. Najvažnejše pri vsej izvedbi je silni odziv rok in bliskovito hitro upogčenje trupa brez kakršnegakoli zadržavanja v zakolebu. Na isti način izvajamo tudi sonožna kolesa, ki so lažja in za katera razen raznoženja velja vse prejšnje. Dodati treba, da se teža telesa prenese vedno na stran, nasprotno metu. Tudi vse tri načine zanožnega kolesa z eno nogo je moči izvesti brez dotike.

\*\*) Mesto se glasi: Kolo zanožno z desno z obratom razročno v levo je met, dasi lep, vendar redek. Premahnivši z desno nogo, se obrnemo v levo in preprimemo hkratu z levo roko s podprijetjem na desno lestvino, vsled česar smo v vzpori jezdno bočno in, nadaljujoč nepretrgoma z desno nogo met, naredimo nadaljni poluobrat v levo, istočasno z desno roko pripremajmoč na poprej levo lestvino in tako prihajajoč zopet do vzpore prečno.

v levo (v d.) — z zakolebom prednožka v levo (v d.) s poluobratom v levo (v d.) čez obe lestvini.

Kar se tiče lepe izvedbe prevala naprej razročno, opozarjamo na opombo k 9. sestavi vaj I. skupine na bradlji v 3. številki prejšnjega letnika na str. 37. in 38.\*) Kolo prednožno v levo z obratom raznoročno v levo bi nazvali predzadnjo vajo, katere izvedba je enaka z izvedbo kolesa odbočno na desno z obratom raznoročno v levo, popisano v opombi k 5. sestavi priložnostnih vaj na drogu z bradljo na str. 99. spojili številki 8. in 9.\*\*\*) prvega letnika, s tem razločkom, da tu ni treba težiti za tem, da bi izvedli met z uleknjenim križem. S tem kolesom si prizadevamo dobiti izdaten koleb za izvedbo zadnjega meta, ki bi ga imenovali: odbočko na desno čez obe lestvini. Tudi izvedbo te popisujemo v zgoraj navedeni opombi.\*\*\*)

5. Na koncu iz stojne vese z od-rivom: Vzmik in spojeno odsun do opore na lehteh — s predkolebom vznosna opora na lehteh — z zakolebom vzpora v razovko brez podpore — prednos — z dvigom trupa stoja na rokali v vzpori — s predkolebom sklecno spad do vznosne opore na lehteh — z zakolebom vzpora in raznožka.

Mnenja smo, da z vajo začnemo vedno na začetku bradlje. Zato pravimo: na začetku s čelom ven ali s čelom not. Začetne vaje bi nazvali: vzmik in odsun do vznosne opore na lehteh. Kar se tiče izvedbe vzmika, opozarjamo na V. poluro vaditeljskega zbora na bradlji v številki 1. letošnjega letnika na str. 9.—11., zlasti na opombe k sestavi 1. in 8.\*\*\*\*\*) Zadnja vaja ni težka in je zelo učinkovita, če se pravilno izvede. Treba je vzporo izvesti ob uleknjenem križu do vodoravnega zamaha, iz katerega z rokama silno se od

\*) Glasi se: Iz vznosne opore na lehteh z zakolebom preval naprej do vzpore izvajajoč, pridemo po močnem kolebu pri popolnoma uleknjenem križu in ob silno dvignjeni glavi takorekoč do popolne stoje na lehteh (zgornjih, ne na rokah!), pri čemer roki v prvotnem svojem položaju vztrajata, nakar se šele, trup hitro upognivši, preobrnemo do vznosne opore na lehteh in vzklopno pridemo do vzpore. — Isti preval uleknjeno in razročno izvajajoč, skušajmo, ne da bi roki zapustili svoje prvotno mesto, izvesti popolno stoji na lehteh in potem se šele preobrnemo ob vedno uleknjenem križu do opore na lehteh, pri čemer nam hitri sklon glave nemalo pomaga. Napaka, ki jo najčesče vidimo pri izvedbi tega prevala, je preprijem rok nazaj, ki ga sploh ne sme biti, če naj bo vaja mična. Prevali uleknjeno in razročno se delajo vedno, če ni izrecno kaj drugega navedeno, od opore na lehteh.

\*\*) Glasi se: Kolo odbočno na desno z obratom raznoročno v levo izvajajoč, pripravimo z desno roko na levo lestvino istočasno s premahom odbočno naprej in z levo roko (na prvotno desno lestvino) istočasno s premahom odbočno nazaj. Preprijem rok se izvede v enakomernem gibu. Napaka, ki smo jo najčesče videli, je usedanje na lestvino, nad katero izvajamo kolo odbočno. Ugodno je, če se prvi preprijem na lestvino izvede tik telesa, tako da je ta roka deloma tudi telesu v podporo.

\*\*\*)) Popisana je v tej opombi odbočka na levo čez obe lestvini: Ni težka in celo ne nevarna. Nerazmerno je lažja od zanožke čez obe lestvini, dasi v bistvu zahteva isto tehniko. Prišedši po izdatnem kolebu do zakoleba, se silno odrinemo z levo roko od lestvine in, prenašajoč težo telesa docela na desno roko, zmerno trup upogibamo in se obračamo v desno. Ko smo nad desno lestvino, k njej z desnim bokom obrnjeni, uleknemo križ in doskočimo s hrbtom k lestvini natančno pred mesto, kjer je bila desna roka na lestvini. V varstvo primemo telovadca z levo roko za zalaktje, z desno roko za predlaktje.

\*\*\*\*)) Dotično mesto se glasi: Ako hočemo izvesti lep vzmik iz prečne stoje, primemo lestvini čisto na začetku z vnanje strani s polnim prijemom v mazinčjem položaju. Pravimo, da se držimo s polnim prijemom, če so vsi prsti, torej tudi palec na isti strani orodja; če je palec na nasprotni strani, se držimo z vilastim prijemom. Prijem v hrbtnem položaju odspredej, skoro na zapestju, ki ga rabijo radi dozdevne ugodnosti pri vzmikih doslej v veliki večini društev, ni le nepriročen, ampak tudi nepraktičen in boleč. Za vzmik se postavimo tako, da je telo navpično na tla. Odrinivši se z obema nogama istočasno, se spustimo na iztegnjeni roki, dvigajoč obenem nogi v vznosno veso. V tem hipu sunemo z nogama poševno navzgor in nazaj na način premika na drogu, obenem ulekuječ križ. Kakor hitro sta nogi nad lestvinama, preprimemo z rokama, takorekoč nehote, v palčji položaj (z vilastim prijemom) in se preobrnemo v prečno vzporo. Vsa vaja, tako izvedena, docela drugače in lepše učinkuje nego z omenjenim prijemom zastarelega načina.



lestvin odrinivši zmerno trup ob istočasnem raznoženju upognemo, da potem, ko smo prišli mimo lestvin, zopet križ ulekemo in takoj sonoživši daleč pred bradjo doskočimo.

### Tekma za prvenstvo Č. O. S.

#### Konj na šir.

Iz premaha odnožno z desno zunaj — premah z desno nazaj — 2 kolesi odbočno v levo — kolo prednožno z desno — kolo prednožno z desno z preprijemom razno-ročno spojeno z desno na sprednji ročaj, z levo na vrat — premah odbočno v levo — in (brez prijema z levo na vrat) kolo prednožno sonožno v desno (okoli desne roke) do vzpore na ročajih — kolo prednožno z desno — kolo odbočno v levo okoli leve roke s celim obratom v desno do stoji na tleh (s hrbtom h konju).

Pri kolesu prednožno z desno s preprijemom razno-ročno z desno na sprednji ročaj z levo na vratnima beseda spojeno prav nobenega pomena in bi se lahko brez škode izpustila. Vaja se izvaja takole: Dokončujoč prvo kolo prednožno s premahom odnožno nazaj, se odrinemo desnoročno od zadnjega ročaja in prenašamo težo telesa na levo roko, z desno roko obenem ali pred ali za levo roko na sprednji ročaj preprijemajoč, tako da smo sedaj v vzpori spredaj na sprednjem ročaju. Ne da bi desna noga dobljeni mah zadrževala, premahoma prednožno nad vrat, v katerem hipu leva roka zapusti ročaj in preprime na vrat, desna noga pa nadaljuje gib in drugo kolo dokončuje s premahom odnožno nazaj. Ta premah bodi kar najizdatnejši, da dobimo ž njim krepak mah, ki ga nam je treba za izvedbo sledeče vaje, ki bi jo takole imenovali: premah odbočno na levo in kolo prednožno v desno **navzpred** nad sedlom. Izrabivši mah desne noge, se prenesemo odbočno čez vrat ob zmerno upognjenem trupu, težo telesa takoj docela desni roki repuščajoč. Istočasno v desno se obračajoč, premahujemo prednožno v desno **navzpred** nad sedlo, z levo roko pa se šele sedaj primemo za zadnji ročaj. Vajo s premahom odbočno na desno nazaj (drugi del kolesa prednožno v desno **navzpred**) brez vsakršne dotike nog s trupom konjevim dovršujemo, toda desna noga pripoji takoj, zopet brez dotike, kolo prednožno in dobi mah za izvedbo zadnje vaje predpisane sestave za

prvenstvo, ki jo nazivljemo: odbočko s kolesom na levo brez preprijema levo-ročno z obratom v desno. Izvedba te vaje na nasprotno stran je popisana v opombi k 5. sestavi predpisanih vaj višjega oddelka.

#### Drog.

Kolebni naupor z nadprijemom in premah odbočno do opore zadaj — sevlek (nazaj) do razovke v vesi zadaj — praporni naupor — spad nazaj, prevlek, vzklopni naupor — premik spredaj — velepremik in pri predkolebu kolebni naupor z obratom in zanožka na premet.

O izvedbi začetne vaje velja isto, kar smo napisali o izvedbi naupora in odbočke v opombi k 3. sestavi tekmovalnih vaj višjega oddelka. Razložek je le v tem, da ne smemo koleba v izvedbo premaha odbočno pretirati, da se moremo mirno v vzpori zadaj ustaviti. — Po velepremiku naupor z obratom pri predkolebu in zanožko na premet je moči izvesti ali s preprijemom v nadprijem ali v podprijem. Priporočamo obrat v podprijem. Za izvedbo te vaje ni treba ničesar drugega kakor silnega koleba in poguma. Kdor jo poskuša z bojznijo, je ne izvede, kakor celo vrsto drugih vrhunških vaj ne. Dobivši z velepremikom mogočen koleb, se vržemo v veso in se obrnemo kolikor mogoče pozno, tako da se, obrat izvedši, nahajamo že v stoji na rokah ali vsaj v najvišjem zakolebu. Predčasni obrat pokvari izvedbo. Iz stoji pa nemudoma izvedemo zanožko najboljše v smeri obrata, torej po obratu v levo zanožko v desno ali narobe.

#### Bradlja.

Iz kolebanja v opori na lehteh znotraj: Z zakolebom vzpora v stoji na rokah — polagoma stoji na ramenih — uleknjeno preval naprej do opore na lehteh — z zakolebom vzpora in kolo raznožno naprej do prednosa — polagoma razovka brez podpore — odsun nazaj do opore na lehteh — preval nazaj razročno — vzklopna vzpora do stoji na rokah — poluobrat do stoji bočno — skrčka.

Pri zakolebu vzpora in kolo zanožno raznožno do prednosa izvajajoč, prihajajo naši telovadci do visokega zamaha, s čimer izvedbo brez dotike onemogočijo. Uprši se povznesemo nogi samo nezatno nad lestvini in, takoj z rokama močno se odrinivši, raznožujemo in silno trup upogibamo, da mo-

remo na hip se ustaviti v prednosu. Čim bolj upognemo trup, tem večjo zavoro dobimo. Opozarjamo, da je po poluobratu drža v stoji na rokah bočno, ni moči torej takoj pripojiti skrčke, v katerem primeru bi padla za celo, čeprav sicer breznapačno izvedbo ničla. Pomnite telovadci dobro to okolnost! Tudi na to možnost opozarjamo, da težnja, obstati v stoji na rokah bočno, dostikrat zakrivi, da se naklonimo in zvrnemo nazaj, vsled česar telovadci, ne vedoč pomagati si, odskočijo. Pravega tekmovalca je taka malosrčnost nedostojna. Resnični tekmovalci se morajo bojevati za vsako točko! Zategadelj v takem primeru ne seskočijo, temveč ali poklecnejo v sklek in iznova poskušajo iztegniti se v stoji, ali pa se, če to ne gre več, zvrnejo v ležno oporo, da bi odtod iznova izvedli stoji na rokah in vajo pravilno dovršili s skrčko. S tako prisotnostjo duha se često mnogo reši!

### Krogi.

Vzvek spredaj do prednosa — razovno sevlek (naprej, skozi strmoglavo veso) do razovke v vesi spredaj — z zakolebom izvinek naprej do razovke v vesi zadaj uleknjeno do strmoglave vese — vzklopni naupor — toč v opori nazaj — spad nazaj do vznosne vese in spojeno iz vznosne vese prevrat raznožno nazaj do stoji na tleh.

Pri vzvleku se moramo po prehodu do vznosne vese pritegovati do skrčene vese tako daleč, dokler nismo z boki ob krogih, do katerega trenotka držimo trup vedno silno upognjen. Šele sedaj, roki tesno k bokom priloživši, polagoma križ ulekujemo in se do opore prevračamo. Imajoč iz razovke spredaj z zakolebom izvesti izvinek do razovke zadaj, pomnimo pred vsem, da morata biti roki pri tej izvedbi popolnoma napeti. Dospevši do zakoleba, hitro razročimo, roki v dlanji položaj obračajoč, s

čimer omogočimo izvedbo izvinka. Po tem hipoma staknemo roki skupaj, sicer se nam ne posreči mirno na hip obtičati v razovki. Toč iz opore nazaj izvajajoč, ne smemo klecniti do vznosne vese in odtod z vzmikom vznesti se do opore. Toč se izvaja uleknjeno, s silnim mahom, pri čemer mora trup obdržati položaj, zavzet v opori. Po izvedbi toča naredimo spad nazaj do vznosne vese in prevrat nazaj raznožno, kakor bi konec sestave imenovali, na ta način, da, po primernem mahu do vznosne vese padajoč, takoj raznožujemo, trup samo zmerno upogibajoč. Kroge izpustimo v hipu, ko smo prešli navpični položaj, pri čemer obenem križ hitro uleknemo. Ta vaja ni nevarna. Docela zanesljivo varstvo nudi en vaditelj, ki le nastavi eno roko pod prsi telovadcu, z drugo pa ga žgrabi za roko. Treba pa opozoriti, da naj bi telovadci izpočetka kroge raje izpuščali pozneje.

Naposled prehajamo k popisu predpisanih vaj na bradlji in drogu za

### mednarodno tekmo vrst evropskih telovadnih zvez.

#### Bradlja.

Znotraj iz opore na lehteh polagoma do vznosne opore na lehteh — vzklopna vzpora — stoji na rokah v vzpori — odsun do opore na lehteh — preval nazaj do razovke brez podpore — polagoma v prednos — z zakolebom sklecno do stoji na ramenih — preval naprej uleknjeno do opore na lehteh — pri zakolebu vzpora in kolo zanožno raznožno in used prednožno strižno z obratom v desno — odsun do ležne opore na lehteh in stegnih — s predkolebom preval nazaj uleknjeno do stoji na ramenih — vzpora in z medkolebom stoji na rokah v vzpori — zanožka čez obe lestvini.\*)

\*) Časopis „Sokol“ prijavlja v aprilovi številki to vajo takole:

Temeljni položaj: Opora spredaj na lehteh znotraj bradlje.

1., 2. S predkolebom vzklopna vzpora do stoji na rokah v vzpori;

3. z odkolebom nazaj do opore na lehteh, preval nazaj uleknjeno do razovke brez podpore (v vzpori);

4. prednos (vodoravno);

5. z zakolebom sklecno stoji na ramenih;

6. preval naprej uleknjeno do vzpore in kolo raznožno do useda prednožno strižno na obeh lestvinah (l. nad d. s  $\frac{1}{2}$  obr. v d.! obvezno!);

7. odsun nazaj do ležne opore na lehteh in stegnih za rokama;

8. preval nazaj uleknjeno do stoji v skleku, predkoleb, zakoleb do stoji v vzpori in zanožka na premet v desno čez obe lestvini do stoji na tleh (l. roka na l. lestvini, obvezna stran!).

Najtežja vaja te razmeroma ne posebno težke sestave je kolo zanožno raznožno in used prednožno strižno, seveda brez dotike. To je edina vaja, ki o njej pisatelju ni mogoče podati pojasnitve po lastni izkušnji, ker ni imel več prilike, pred odhodom na potovanje k sokolskim društvom\*) poskusiti nje izvedbo. Gotovo pa je, da je, če naj bo izvedba čista, treba po kolesu zanožno raznožno brez dotike izvesti strig prednožno takoj do raznožnega seda na stegnih, ne da bi leva roka, izpustivši lestvino pred kolesom, zopet se te prijela, tako da se pri celi vaji nogi ne dotakneta lestvin, dokler nista v usedu raznožno na stegnih. V podporo je tu samo desna roka, ki po kolesu raznožno zopet prime za lestvino. O izvedbi ostalih prvin ni treba govoriti, ker so vse znane in jasne.

#### Drog.

Iz iztegnjene vese vmik spredaj do razovke in — spad nazaj do vznosne vese — vzklopni naupor — odkoleb naprej do iztegnjene vese — naupor in premah odbočno do prednosa — toč nazaj upognjeno — spad nazaj do vznosne vese spredaj — vzklopni naupor — veletoč nazaj — v stoji na rokah preprijem z desno čez levo in veletoč nazaj z obratom desnorčno naprej do stoji na rokah s podprijemom in — veletoč naprej in odbočka.\*\*)

Vmik spredaj iz mirne vese do razovke, čeprav jo je treba samo naznačiti, je precej težka vaja. Zahteva močnega pritegnjenja do skrčene vese in urnega uleknjenja križa po vznesitvi nog do vznosne vese. — Odkoleb naprej do iztegnjene vese izvajajoč, se položimo po vzklopki s trebuhom na drog in, urno se naprej preobrnivši, se s tem odrinemo od droga, da moremo krepko z nogama naprej mahnuti,

istočasno z rokama se do skrčene vese pritegujoč. O sledečem nauporu, spojenem s premahom odbočno, smo govorili že pri sestavi za prvenstvo, kjer pa je treba premah samo do vzpore zadaj izvesti. Tu moramo, ko smo se vznesli odbočno nad drog, takoj trup upogniti in s tem mah oslabiti, da na hip obtičimo v prednosu. To je najtežja vaja kombinacije. Opozarjamo, da ni treba delati izredno silnega koleba, ker je po takem težko v mirnem prednosu obstati. Preprijemši po veletoču nazaj v stoji na rokah z desno čez levo, se vržemo do vese in se, ne da bi sami k temu kaj pomagali, samo vsled skrižnega prijema, v visokem predkolebu obrnemo v desno, levoročno preprijemo v podprijem in se vzmahnemo do stoji. Ta vaja je veliko lažja, nego bi se zdelo, in nauče se je pogumni telovadci zelo kmalu (govorim iz izkušenosti; v Plzni sta se je navadila dva telovadca na en večer).

Na koncu članka dostavlja pisatelj še nekaj opomb glede nazivoslovja v objavljenih tekmovalnih vajah, opozarja glede proste in posebne tekme na tekmovalni red Č. O. S. ter ga priporoča v temeljito proučevanje vaditelstvu in izpodbuja k številni udeležbi tudi pri prosti in posebni tekmi.

Navesti nam je še naslednji popravek, prijavljen v 11.—12. številki II. letnika „Cvičitel'ských Listů“ :

V prejšnji številki smo našeli, da je vrsti moči doseči največ 490 točk. To število se zvišuje še za deset, zakaj pri vsaki grani tekme se ocenjuje z največ 10 točkami tudi vedenje in vodstvo vrste (na katero znamko vpliva tudi obleka telovadcev). Znamke, ki jih je dosegla vrsta za vedenje in vodstvo, se seštejejo in dele s številom tekmovalnih gran, tako da je v najboljšem primeru mogoče doseči

\*) Pisatelj je sprejel ponudbo slavnostnega odbora zletnega, da pripravi češka sokolska društva za zlet zlasti glede na enotno in točno izvežbanje prostih vaj in vaj s kiji. Op. prev.

\*\*\*) Časopis „Sokol“ navaja v aprilovi številki to vajo naslednje :

Temeljni položaj: Iztegnjena vesa spredaj z nadprijemom:

1. S skrčeno veso vmik spredaj do razovke v vzpori brez podpore (prehodna razovka);
2. spad nazaj do vznosne vese, vzklopka do vzpore; takoj odkoleb naprej do vese spredaj, kolebni naupor in premah odbočno do prednosa (v d. ali v l., nogi vodoravno);
3. toč nazaj v prednosu \_\_\_\_\_;
4. spad nazaj do vznosne vese spredaj in vzklopka do vzpore;
6. veletoč nazaj do stoji, tu preprijem desne čez levo in veletoč nazaj s  $\frac{1}{2}$  obr. v desno pod drogom in s preprijemom z levo v podprijem do stoji v vzpori s podprijemom; veletoč naprej in odbočka v levo (ali v d.) do stoji.

Dolga ležeča črta \_\_\_\_\_ znači trenutno prekinjenje.

10 točk. Iz tega izhaja, da je vsota dosežnih točk 500 ter mora vrsta v dosego nagrade I. stopnje doseči 400 točk, t. j. 80%, II. stopnje 350 točk, t. j. 70%, in III. stopnje 300 točk, t. j. 60%.

Razen tega pripominjamo, da se kakor predpisana tako izbrana vaja pri tekmi za

prvenstvo Č. O. S. izvaja samo na eno, in sicer na poljubno stran. Te premembe bodo veseli gotovo tudi najboljši telovadci, ker predpisana vaja na konju na šir pripada najtežjim tekmovalnim vajam sploh.

*Dr. M.*



## V. vsesokolski zlet v Pragi.

„Le še malo časa nas loči do zleta“ — piše Věstnik Sokolský — „zato ta mrzlična delavnost, zato ta povišana gorečnost v slavnostnem odboru, v vseh njegovih odsekih, v slavnostni pisarni, v tajniškem uradu, v župah, društvih in pri vsakem poedincu. Veliko dejanje se bliža, dnevi ogromne odgovornosti se pričenjajo . . . . Kakor v panju marljivih in neumornih čebel je v središču zletnih slavnosti, v pisarni. Pismo-noše donajajo vsak dan nad 100 dopisov in raznih pošiljatev, telefon nepretrgano zvoní, ljudje prihajajo naročat sedeže, drugi zahtevajo informacij, vprašujejo, kupujejo razglednice, ponujajo svojo službo pri slavnostih, prosijo dovoljenja za razne prodajalnice na telovadišču itd. Že danes je težko ustreči vsem, ki prihajajo: tako gibanje je, tak naval nujnega dela. Zletna pisarna je postala pravo ognjišče velikega praznika vsesokolskega. Ne mine dan, da ne bi imel svoje seje kateri izmed osekov. Vsak ponedeljek se snide tajniški odsek, v torek stavbni odsek, v sredo slavnostni odbor, v četrtek tehnični odsek, v petek zabavni, v soboto in nedeljo ostali odseki. Resnica, kdor ima priliko, opazovati velikanski razvoj in hitri tek pripravljanih del za zlet, kdor gleda veliki obseg notranjih zletnih poslov in kdor matri vsestransko in živo zanimanje, ki pričo zleta že danes preveva ne samo češko Sokolstvo, ampak vso češko javnost in daljno tujino — mora občutiti radost in ponos, da ima češko Sokolstvo toliko sile, toliko moči, hkratu pa toliko poguma, da bo izvršilo tako ogromno in velikansko delo, kakršno bode V. vsesokolski zlet v Pragi . . .“

To radost in ta ponos občutimo s Čehi tudi mi Slovenci, saj je naše Sokolstvo prav tako član velike družine sokolske, ki so ji Čehi dali početek in ji ravno oni zagotavljajo tudi obstanek. Zato je naša dolžnost, da jih podpiramo v velikem delu, da jim damo na razpolago svoje skromne sile, da skušamo po svojih

močeh povečati praznik ne samo češkega, marveč vsega slovanskega Sokolstva.

Spored slavnostim je za sedaj določen tako-le: V petek 28. junija. Na telovadišču ob 8. zjutraj tekmovalna telovadba za prvenstvo Č. O. S. — Na postajah sprejem gostov. — Ob 7. zvečer slavnostna predstava v Narodnem divadlu (proslov J. Vrchlickega, živa slika in eno dejanje Smetanove opere „Libuša“). — Ob 8. zvečer seja sodnikov v praškem Sokolu. — Ob 9. pozdravni večer na Žofinu in na Strelskem otoku. — V soboto 29. junija. Dopoldne: tekmovalna telovadba vrst in poedincev višjega in nižjega oddelka na telovadišču; pričetek točno ob 6. zjutraj, konec ob 9. dopoldne. Potem skušnja telovadk za vaje s kiji in skušnja članstva za proste vaje. Župni staroste počaste na pokopališču spomin Tyršev in Fügnerjev. Vozovi se odpeljejo ob 11. od praškega Sokola. Na grob polože venec Č. O. S. — Razen tega se prične ob 8. na razstavišču skušnja jezdskih oddelkov. — Popoldanska slavnost se prične ob 2. popoldne z velikim koncertom na telovadišču, pri čemer se nadaljuje tekmovalna telovadba. Točno ob 4. se prične proste vaje. Za temi nastopijo telovadke s kiji v plesnem rajanju; na koncu tekmovalje žup v skupnih vajah. — Zvečer slavnost na razstavišču, spojena s posebnimi javnimi vajami sokolskimi, izvrševanimi na podiju. — V nedeljo 30. junija. Dopoldne: mednarodna tekmovalna telovadba na telovadišču, izprevod vsega Sokolstva pred staromestno posvetovalnico s počaščenjem mesta Prage. — Popoldne: ob 4. mednarodna tekmovalna telovadba (na orodju), telovadba gostov, telovadba vzornih vrst sokolskih, skupne proste vaje (kakor prejšnjega dne), vaje s kiji (telovadke) in nadaljevanje tekmovalja žup v skupnih vajah. — Zvečer: slavnost na razstavišču. — V ponedeljek 1. jul.: ob 8. dopoldne tekmovalna telovadba; skušnja jezdnege oddelka in med 11. in 1. uro tekmo-



vaje v plavanju pri Občanski plavarni. — Popoldne ob 4. javna telovadba jezdskih oddelkov in zatem šahovna igra. — V torek 2. jul. ogledovanje mesta in izleti. — Slavnost se prične pravzaprav že 2. junija s šahovno igro z živimi šahovnimi figurami, predstavljajočo važen zgodovinski dogodek v češki zgodovini. — Dne 16. junija je telovadba šolske mladine in dne 23. junija telovadba češkega sokolskega naraščaja. V predvečer dne 28. junija prirede na srebropeni Vltavi krasno „beneško noč“. Tri otoke (žofinski, strelski in židovski) zvežejo z mostovi. Bregovi bodo razsvetljeni, na vseh krajih bodo zažigali umetalne ognje, na Vltavi pa bode plulo sto in sto okrašenih in razsvetljenih parnikov, ladij in barčic. Na vrhovih bodo goreli kresovi, ki naj na daleč oznanjajo pričetek slavnostnih dni. Na otokih zbere češko Sokolstvo vse prijatelje in goste svoje ter hoče podati dokaz o svetovnoznane gostoljubju svojem ne samo slovanskim bratom, ampak tudi številnim inozemskim gostom. Največ teli tujih gostov pripeljeje s seboj „zveze evropskih telovadnih društev“ (fédérations européennes de gymnastique“). Svojo udeležbo pri mednarodni tekmi so oglasili doslej Češka Obec Sokolska, zveza belgijskih telovadcev, zveza telovadnih društev v Franciji, zveza angleških telovadcev, madjarska telovadna zveza in slovenska sokolska zveza. Zvezam evropskih telovadnih društev pristopivši slovenski sokolski zvezi je došlo naslednje laskavo pismo (izvirnik v francoščini): Anvers (Antverpa) 17. aprila 1907. Gospodje predsednik in člani odbora Slovenske sokolske zveze na naslov dra. Vladimira Ravniharja v Ljubljani! Gospodje in dragi tovariši! Prijetno nam je Vam naznanjati, da so člani Bureau telovadnih zvez Vašo zvezo soglasno dopustili v krog onih, ki so kot zveze priznane v Evropi. Sprejmite, gospodje in dragi tovariši, naše najiskrenejše čestitke. Nadejamo se, da boste med nami zasedli prostor, ki Vam pristoji. Nič ne ovira Vaše udeležbe pri III. mednarodni tekmi v Pragi 30. junija 1907. Spored in pravilnik ste že prejeli. Pred vsem se Vam je ravnati po točkah 1.—6. Blagovolite nam naznaniti svojega odposlanca v Bureau ter nam sporočiti, kako se na slovenskem jeziku glasi naslov: Fédérations européennes de gymnastique. Sprejmite, gospodje in dragi tovariši, naše iskrene pozdrave. Za Bureau: predsednik J. N. Cuperus, tajnik A. Kayser.“ Predsedstvo S. S. Z. je nato takoj

prijavilo udeležbo slovenskega Sokolstva pri mednarodni tekmi. S pristopom S. S. Z. je v organizaciji zvez evropskih telovadnih društev 15 zvez. Svojo udeležbo na vsesokolskem zletu v Pragi je dalje prijavila: Narodni Jednota Sokolska v Ameriki s 25 telovadci in 150 udeleženci, ki potuje s parnikom do Havra, od Pariza pa s posebnim vlakom s francoskimi gimnasti vred in seinsko župo (100 telovadcev) do Prage. Franko-arabska zveza telovadcev v Alžiru „L' Avant Garde d' Alger“ priglašuje dve vrsti. Poljaki iz Nemčije pošljejo 130 Sokolov in 20 Sokolic, med njimi 100 telovadcev. Odbor olimpijskih iger v Atenah odpošlje številno deputacijo. Češko Sokolstvo je priglasilo doslej, kakor je v zadnji seji vaditeljskega zbora Č. O. S. poročal br. načelnik, 10.252 članov v kroju, 6859 telovadcev za proste vaje in 1940 članic za vaje s kiji, 48 odbranih telovadcev za tekmo v Č. O. S., 26 vrst višjega in 190 vrst nižjega oddelka. Da pridemo Jugoslovani: Bolgari, Črnogorci, Hrvati, Srbi in Slovenci v kar največjem številu v zlato Prago, je umevno samo po sebi. Slovenska sokolska zveza priredi poseben vlak, ki vozi preko Celovca, Sv. Mihaela, Selztala, Linca, Budejevic, Tabora do Prage. Vožnja je izredno znižana: stane za vsakega udeleženca v III razr. prilično 21 K 50 h, v II. r. 43 K tja in nazaj. Večina društev je svojo udeležbo že priglasila, nekatera še niso dala odgovora. Računamo, da bo do 300 slovenskih Sokolov v kroju poleg drugih udeležencev. Žensko telovadno društvo v Ljubljani se udeleži zleta korporativno. Ravno tako potuje z nami Splošno žensko društvo v Ljubljani. Odpotujemo v petek 28. junija zgodaj v jutro ob 2. ali 3. uri in pridemo v Prago od 5.—6. ure zvečer. Zveza je naročila slovenskemu umetniku kiparju Ivanu Zajcu v Parizu, da izdelata plaketo, ki jo ponese v dar češkemu Sokolstvu. Tudi Hrvati prirede poseben vlak do Prage, in sicer ali preko Pešte ali pa od Ljubljane kakor mi tudi preko Celovca. — Končno naj še predočimo rast češkega Sokolstva od zleta do zleta. Na prvem zletu pred 25 leti je bilo 1572 članov v kroju s 720 telovadci. Število vseh članov je bilo 10.676 v 96 društvih. Drugi zlet l. 1891. izkazuje že 5882 Sokolov v kroju, med njimi 2734 telovadcev. Število društev je poskočilo na 229 z 19.817 člani in 7906 telovadci. Tretjega zleta v letu 1895. se je udeležilo 7533 Sokolov v kroju, med njimi 4287 telovadcev. Društev je bilo že 345 s

35.000 člani, med njimi 7609 telovadcev. Četrti zlet 1. 1901. se ponaša z udeležbo 11.000 Sokolov v kroju, med njimi 6700 telovadcev. 867 telovadk, 1988 naraščaja. Društev je bilo 571 z 48.418 člani, med njimi 9808 telovadcev. Ob številu društev 690, združenih v 38 župah s 54.000 člani in 7500 članicami, med njimi 20.000 telovadcev in telovadk, pričakujejo letos 20.000 članov v kroju z 8000 telovadci in 2000 telovadkami. — Naj bi to na skromni prostor

omejeno poročilo izpodbudilo še marsikoga, ki se doslej še ni mogel odločiti, da se udeleži V. vesokolskega zleta v Pragi. Še v poznih letih se bo z radostjo spominjal krasnih dni, kakršnih še ni in morda ne bo več preživel, in s ponosom se bo lahko štel med udeležence one velikanske prireditve, ki bo vsemu svetu oznanjala moč in slavo ter kulturno delovanje slovanskega Sokolstva. Na zdar! *Dr. R.*

## Vestnik slovenskega Sokolstva.

### Društva.

**Ljubljanskega Sokola redni občni zbor.** (Konec.) 24. junija so sodelovali telovadci pri kresni veselici. Nastopili so poleg Ljubljancev tudi člani drugih sokolskih društev iz Celja, Kranja in Šiške. Proste vaje je izvajalo 80 telovadcev, slikovit rajalni nastop 100 Sokolov. Ljubljancev so nastopili v 2 vrstah, prva na bradlji in mizi, druga na drogu in konju vzdolž. Ob priliki razvitja zastav v Brežicah in Šiški so naši telovadci sodelovali pri prostih vajah in z batonom, v Šiški pa še na orodju. 8. julija je sodelovala prva vrsta na izletu novomeškega Sokola na drogu, bradlji in z batonom. Največ dela so pa povzročile priprave za zagrebški zlet. Ljubljanski telovadci so se udeležili tekmovalne telovadbe v višjem in nižjem oddelku. Sodelovali so pri prostih vajah, pri skupinah na orodju in nastopu vzornih vrst. Ljubljanski vrsti sta se vrnili iz Zagreba kot prvi zmagovalki. Višji oddenek je vodil starosta br. dr. Murnik, nižjega vaditelj brat Vincenc. Tekmovalo je 18 telovadcev, in sicer v višjem oddelku 7, v nižjem pa 11 telovadcev. Razen zmagovalnih vrst so tudi vsi posamezniki dosegli 70% dosežnih točk, izvzemši enega, ki se je pred skončanim tekmovanjem moral vrniti v Ljubljano. Tekmovalne telovadbe so se udeležili sledeči bratje in dosegli nastopno število točk:

Višji oddenek kot vrsta 252 točk:

br. dr. Viktor Murnik . . . . .	45:25	"
" Josip Černe . . . . .	45:—	"
" Fran Perdan . . . . .	43:—	"
" Anton Thaler . . . . .	40:75	"
" Josip Rihar . . . . .	39:—	"
" Miroslav Ambrožič . . . . .	39:—	"
" Janko Dimic . . . . .	36:75	"

Nižji oddenek kot vrsta 206:50 točk:

br. Viljem Vincenc . . . . .	36:50	"
" Fran Vidic . . . . .	36:—	"
" Bojan Drenik . . . . .	34:75	"
" Edvard Sever . . . . .	33:75	"
" Franc Miklavc . . . . .	33:75	"
" Ernest Windischer . . . . .	33:50	"
" Dragotin Drganc . . . . .	33:50	"
" Franc Medic . . . . .	33:25	"
" Julij Klemenc . . . . .	29:75	"
" Josip Selan . . . . .	29:—	"

S tem sklepam poročilo in želim, da bi doseženi uspehi preteklega leta bili v izpodbudo nam vsem za nadaljnje delo sokolsko. Na zdar!

Poročilo načelnikovo se je odobrilo in bratu načelniku izrekla zahvala za njegovo požrtvovalno delo.

Blagajnik br. Pavel Skale je nato poročal o društvenem gmotnem stanju. Skupni redni promet je 1. 1906. znašal 24.376 K 48 h, in sicer je bilo dohodkov 13.494 K 28 h, stroškov pa 10.882 K 20 h, torej blagajničnega ostanka 2612 K 08 h. Dohodki so bili sledeči: preostanek 1905. l. 1228 K 06 h, udnina 5356 K 50 h, veselice 5489 K 84 h, žensko telovadno društvo za uporabo telovadnice 144 K, dirkališče 270 K, darilo častnega člana br. F. Kadilnika 300 K, br. dr. I. Tavčar za izletni sklad 100 K, razni dohodki 605 K 88 h.

Stroški so bili ti-le: najemščina „Narodnemu domu“ 2180 K, kurjava in razsvetljava 1891 K 99 h, veselice 2309 K 29 h, izleti 473 K 02 h, podpornemu društvu „Dravi“ v Beljaku 1500 K (preostanek kresne veselice), nabava in poprava telovadnega orodja 212 K 84 h, društveni sluga 650 K, knjige in tisk 177 K 89 h, dirkališče 859 K 13 h, razni stroški 628 K 04 h. Omeniti mi je še, da znaša rezervni sklad 699 K in sklad za podporo sokolskim društvom, ki

bi se osnovala na Koroškem, 500 K (prebitek kresne veselice). Račune sta pregledala br. F. Barle in U. Krsnik ter našla vse v popolnem redu. Občni zbor je izrekel br. blagajniku ter tudi odboru absolutorij. Tudi proračun za l. 1907., ki izkazuje 9804 K 08 li dohodkov in 9300 K stroškov, se je odobril. Bratu P. Skaletu, ki že nad dvajset let opravlja težavno delo blagajnika, je br. starosta ob burnem pritrjevanju zborovalcev izrekel zahvalo za njegovo vztrajnost in požrtvovalnost.

Nato se je vršila volitev odbora. Izid je bil že objavljen v tem listu. Za pregledovalca računa sta bila izvoljena brata Barle in Tomazin.

Odbor se je potem pooblastil, da izmed sebe izvoli 2 člana v odsek za upravo S. Gregorčičeve javne knjižnice; dalje se je sklenilo, da je odboru na izrednem občnem zboru, ki naj se v kratkem skliče, predložiti nasvete glede premembe društvenih pravil, da je naprositi upravo slovenskega gledišča za znižanje vstopnine društvenim članom, ozir. vsaj telovadcem, da je prositi mesto in deželo podpore, da je osnovati tečaj za češki jezik za one člane, ki se udeležijo vsesokolskega zleta v Pragi.

Starosta se je nato zahvalil Sokolom za lepo udeležbo in zaključil občni zbor.

**Sokol v Novem mestu** je imel dne 28. decembra m. l. svoj redni občni zbor, ki se ga je udeležilo 46 članov. Društvo je lani priredilo več izletov z javno telovadbo. Udeležilo se je vsesokolskega zleta v Zagrebu z 42 člani v kroju. Ena vrsta je tekmovala v nižjem oddelku ter bila tretja zmagovalka. Načelnik brat Fran Gregorc je bil v nižjem oddelku prvi zmagovalec. Telovadilo se je trikrat na teden: v ponedeljek, sredo in petek od 9.—10. ure zvečer. Udeležba največ 20, najmanj 7. Želeti bi bilo večje udeležbe. V odbor so bili izvoljeni: br. Vlad. Vojska za starosta, br. dr. I. Šegula za podstarosta, br. D. Chiautta za načelnika, br. prof. Germ za tajnika, br. R. Jeglič za blagajnika, br. E. Kastelic in V. Kozina za odbornika, br. J. Ogorevc in O. Skale za revizorja. Sklenila se je prememba pravil na podlagi vzornih pravil, izdanih po zvezi. —a—

**Sokol v Žalcu** razvije dne 2. junija t. l. slovesno svoj prapor. Na to prireditev, ki bo spojena z veliko ljudsko veselico, opozarja že sedaj slavna društva in jih prosi, da se nanjo blagohotno ozirajo.

**Ustanovni občni zbor „Ribniškega Sokola“** se je vršil dne 8. decembra 1906. l. ter se ga je udeležilo 60 članov. Od S. S. Z. je prišel starosta br. dr. Ravnihar, ki ga je predsednik pripravljalnega odbora, br. dr. Schiffer, pristrčno pozdravil. Predsednik je poudarjal potrebo ustanovitve Sokola v Ribnici, ki se najbolj v častnem številu udeležencev zrcali. Tajnik pripravljalnega odbora, br. Spendé, je poročal o delovanju pripravljalnega odbora. Skupno število članov s podpornimi je 100. S. S. Z. je novemu društvu v vsakemu oziru in vsekdar pomagala. Nakupilo se je pri tvrdki Vindyš v Pragi potrebno orodje, in sicer bradlja, konj, skakalo ter 20 palic. Drog se še ni nabavil, ker je v telovadnici premalo prostora (visoka 4·05 m, dolga 7·20 m in široka 4 m). Blagajnik br. Betriani je poročal o denarnem stanju. Nabralo se je v 2 mesecih 226 K 88 li. Dasi je stalo orodje nad 500 K, bomo kmalu brez dolga. Načelnik br. Juvanc je omenil na kratko, koliko se je do zdaj telovadilo. Telovadba se goji v dveh oddelkih, vsak oddelek telovadi dvakrat na teden. Mlajše telovadce vadi načelnik, starejše br. Burger. — V odbor so bili izvoljeni: br. dr. Anton Schiffer, starosta; br. Fran Burger, podstarosta; br. Avgust Juvanc, načelnik; br. Anton Spendé, tajnik; br. Dore Betriani, blagajnik; br. Filip Rus, orodjar; za odbornike: br. Ivan Arko, Ivan Lovšin ml. ter Andrej Podboj; za namestnika br. Anton Česarek in za preglednika računov br. Anton Fabian in Ivan Toporiš. V jedrnatem, stvarnem govoru je nato starosta S. S. Z. br. dr. Ravnihar raztolmačil navzočnim bistvo sokolske ideje, razvoj češkega in slovenskega Sokolstva in bodril k telovadbi, ki je in mora biti temelj Sokolstva. Podstarosta br. Burger se je govorniku v imenu novega društva zahvalil, nakar je br. starosta zaključil zborovanje. — Dodatno k temu je omeniti, da je danes blagajna Ribniškega Sokola popolnoma aktivna, dasi se je nabavljeno orodje takoj plačalo — dejstvo, ki obeta najboljšo bodočnost. Brezdvomno bomo imeli kmalu novo telovadnico, prvi pogoj, da bode mogel Sokol v Ribnici uspešno razširiti svoje delovanje. Dela je obilo — najvažnejše bodi skrb za naraščaj in ustanovitev ženskega telovadnega odseka. Zdaj se ustanavlja lastni društveni pevski zbor, katerega vodstvo je prevzel br. Ivan Toporiš.

## Raznoterosti.

**Tekmovalnih redov za tekme v Pragi** žal radi njih obsežnosti in nedostatka prostora nismo mogli v celoti objaviti. Poglavitne določbe je posneti iz članka „Priprava tekmovalcev k zletu“. V podrobnem se razlože vse določbe pri prihodnji seji zveznega vaditeljskega zbora. Tekmovalni red za mednarodno tekmo se v kratkem dopošlje vsakemu udeležniku te tekme. Priporočamo jim, da ga natančno prouče. Tekmovalna vrsta za mednarodno tekmo ne obstoji iz 9 tekmovalcev, temveč iz šestih. Prijaviti pa je moči dva namestnika. Vsako vrsto mora voditi neuvrščen vodnik. Njegova naloga je, da privede vrsto pred sodniški zbor, jo vodi od orodja do orodja in pokaže proste vaje, h katerim tudi poveljuje. Vodnikove izvedbe se ne bodo niti ocenjevale niti znamkemale. Pri mednarodni tekmi je izvesti naslednje vaje: proste vaje za V. vsesokolski zlet (število dosežnih točk: vedenje: 2, izvedba 5 sestav  $\times$  10 točk  $\times$  6 tekmovalcev: 300, skupaj 302 točki); eno obvezno in eno poljubno vajo na bradlji in drugo, eno poljubno vajo na konju na šir z ročaji, skok čez konja vzdolž brez ročajev (vedenje vrste na 3 orodjih  $\times$  2 točki: 6 točk, vedenje tekmovalcev na 3 orodjih  $\times$  6 tekmovalcev  $\times$  2 vaji  $\times$  2 točki: 72 točk, izvedba: 6 vaj  $\times$  6 telovadcev  $\times$  10 točk: 360 točk, skupaj 438 točk); skok daleko-visoki: vrstica v višini 1 m 10 cm, deska v oddaljenosti najmanj 2 m (2 točki) do največ 3 m 60 cm (20 točk, za vrsto največ 120 točk); dviganje bremena 35 (ne 50) kg težkega (za vsak dvig 1 točka do največ 20 točk, za vrsto 120 točk); tek na 150 m: za vsako sekundo pod 28 sekundami se štejeta 2 točki do največ 20 točk (28 sekund = 0, 18 sekund = 20 točk,  $\frac{2}{3}$  in  $\frac{4}{5}$  sekunde velja 1 točko; za vrsto največ 120 točk). Maximum vrsti dosežnih točk je torej 1100 točk.

„Spomenspis“ o I. hrvatskem vsesokolskem zletu v Zagrebu izda „Savez hrv. sok. društava“. Izide kot ukusen album z mnogobrojnimi ilustracijami s sodelovanjem poznanih

sokolskih pisateljev in strokovnjakov. V naprej naročen stane 2 K, v izvorni vezavi 3 K; na najfinejšem papirju 3 K, v izvorni vezavi 4 K. Poština se plača posebej. Knjigoizdajna cena bo, ko izide knjiga, višja. Vsa vprašanja, naročila in denar naj se pošiljajo na zvezno pisarno: Zagreb, zgrada „Hrvatskog Sokola“. „Spomenspis“ toplo priporočamo našim društvom v naročbo.

**Poljsko Sokolstvo** obhaja letos štiridesetletnico, odkar je bilo ustanovljeno prvo poljsko sokolsko društvo v Lvovu, in jo proslavi s V. poljskim vsesokolskim zletom v Lvovu v dneh 29. in 30. junija (izprva je bil zlet določen na binkošne praznike). Prvi slavnostni dan je namenjen tekmi v vajah na orodju in v lahki atletiki, drugi dan pa bo slavnostno zborovanje lvovskega sokolskega okrožja in javna telovadba pred vsem „Sokola“ v Lvovu. K slavnosti se povabi vse slovansko Sokolstvo. V štiridesetletni dobi svojega obstanka se je poljsko Sokolstvo krepko razvilo in zavzema danes po številu drugo mesto v slovanskem Sokolstvu. Pri zadnjem zboru zastopnikov poljske sokolske zveze je bil za tri leta izvoljen sledeči odbor: dr. Ksawery Fiszer, predsednik; W. Turski, 1. podpredsednik; J. Romanowski, 2. podpredsednik; A. Durski, načelnik; S. Ručniński, 1. načelnikov namestnik; W. Świątkiewicz, 2. načelnikov namestnik; T. Witwiteki, tajnik, S. Korytko, namestnik; W. Osiadacz, blagajnik, F. Czaykowski, namestnik; A. Wallek, upravnik. V zvezni vaditeljski zbor so imenovani: iz I. okrožja Kozłowski, Kubalski, Rowiński; iz II. Dubelski; iz III. Stary; iz IV. Złotnicki; iz V. Cenar, Durski, Janikowski, Kwiatkowski, Wallek; iz VI. Domoradzki; iz VII. Haczewski.

N.

**Radi obsežnega aktualnega gradiva smo izdali ta krat dve številki ob enem. Prihodja, 6. številka, izide sredi junija.**

