

VESTNIK

SOKOLSKE ŽUPE CELJE

Leto V.

Celje, 10. januarja 1935.

Štev. 1.

ZDENKO VERSTOVŠEK:

Novo leto, leto novih naporov in poglobitve našega dela

Stojimo pred novim sokolskim poslovnim letom.

Nesrečno in žalostno staro leto nam je vzelo Viteza-Heroja-kralja-očeta, a nas pustilo same s stisnjenimi pestmi. Beseda nam zastaja v grlu, naše solze vsak dan dolbijo trdi marmor na Oplencu. Vendar nam je On pokazal v svojem zadnjem pozdravu domovini, za katero je živel, trpel in umrl, na cilj, ki nalaga nam Sokolom težko breme, a vendar sladko: saj nam je cilj ohranitev vsega, kar nam je On ustvaril, ohranitev ljubljene domovine. Na tem potu dela nas čakajo v novem letu težki napori, mogoče težji od prejšnjih. Zavedajmo se, da ta naš zadnji Božič, slavje Kristovega rojstva, še ni prinesel narodu zaželenega miru. Za ta mir je treba delati. Naše letne skupščine naj bodo revije tega novega dela. Pri teh skupščinah moramo odkrito in moško povedati članstvu, kaj ga čaka v novem letu. Reči moramo resnico iz oči v oči, pohvaliti, kar je bilo dobro, in grajati, kar je bilo slabo. Posebno moramo poudarjati, kaj vse čaka one, ki sicer prostovoljno prevzemajo nase težka bremena kot funkcionarji. Nič parad, nič časti, le breme. Vsak član, ki prevzema funkcijo, naj si bo svest velike odgovornosti, ki jo nosi na svojih ramah. Le tako bomo potem lahko vsi skupaj rešili velike naloge, stavljene nam v novem letu.

Podrobno delo! bodi geslo novega leta. Delo v zatišju, vztrajno in globoko, delo, ki ne išče ne slave, ne hvale. Telovadnice morajo biti polne, živa beseda prosvetnih delavcev naj spremlja pri vsakem koraku telovadeče članstvo. Sokolska pesem bo glavno razvedrilo. Pravo sokolsko bratstvo naj prevzame celokupno članstvo. Odkritost bodi glavni temelj tega bratstva. Podredite svoje osebne zadeve skupnemu cilju!

Tako bomo močni!

Močna armada moramo biti, da bomo kos nalogam v novem letu. Potem bo tudi leto 1935. **s r e č n e j š e.**

F. R.:

Sokolska mladina

Svet pogosto toži o sodobni mladini: da je brez smisla za višje ideale, da jo zanimajo le neresne stvari, da nima dovolj spoštovanja pred avtoritetami, da je nepremišljena v marsikateri težnji itd. Podobno so starejši, pozabljajoč na lastno mladost, vselej gledali na vsako mladino, o kateri se je vedelo, da je tu zato, da nekoč doraste in vodilno poseže v življenje.

Priznati pa je treba, da je vsako jabolko plod svojega drevesa in da vzgaja vsakogar okolje, katerega tvorec je starejši rod. Tudi današnjega, politično in gospodarsko razrvanega, nasprotij polnega življenja v svetu je tvorec in nosilec vrsta starejših generacij. Mladí rod sam v nobenem pogledu tu ne more biti krivec, saj se ni pojavil in izoblikoval sam. Duševnost mu krojijo prilike in čas, ki je vrgel človeštvo v splošno duševno krizo, katere posledice se odražajo v mnogih plateh sodobnega dogajanja. In če generacija, ki danes vodi človeštvo, ne bo ozdravila bolnega sodobnega življenja, bodo pač to storili sledeči rodovi.

Ozrime se zdaj k nam! Ali naj obupujemo tudi nad našo mladino? Kaj hoče, kako se izživlja naša mladina? Ko o njej govorim, mislim le na mladino, ki je vsaj že toliko zrela, da pričjenja resno motriti sebe in okolico in si že oblikuje svoj svetovni in življenski nazor. Je to pri nas mladina, ki je v svojem velikem delu sokolska v dobi, ko iz naraščaja prehaja v članstvo.

Ta mladina stoji z vsem svojim mladim duševnim ognjem v vrstah Sokolstva. Zna bolj nego katerakoli prejšnjih ceniti pomen in potrebo harmonične, smotrene telesne vzgoje v Tyrševem smislu. Je telesno krepka, vztrajna, zmožna velikih naporov, je torej v njej mnogo poročstva za telesno zdravje naroda, čigar bodočnost predstavlja. Vzgajanje telesa je v najtesnejši zvezi z vzgojo duševnih vrlin, kar oboje v skladnem sodelovanju bistveno učinkuje pri ustvarjanju čim popolnejšega novega rodu.

V svojem jedru je ta mladina polna narodne zavesti, ki se izraža predvsem v ljubezni, dostikrat celo fanatični, s katero je vezana na vse, kar je našega. Ta nacionalni čut je v njej tako globoko usidran in svet, da ji ni do tega, da bi ga hotela ob vsakem trenutku polagati na jezik. Saj so se besede v resnici premnogokdaj prav pri starejših izkazale le za prazne deklamacije, ki nimajo izvora v srcu, pa jih je mladina prav zato prezirala. Naša mladina pozna zgodovino trpljenja našega naroda pod tujo peto, ve za velike žrtve, s katerimi je bilo treba ustvariti svobodno jugoslovansko državno skupnost. Prav zato

ceni in spoštuje napore prednikov, njih sadove hoče ohranjati. Te potrebe se v še stopnjevani meri zaveda po razkritju zločinških naklepov tujih sil, ki so nam ugrabile kralja Zedinitelja, da razbijejo Jugoslavijo. Ta velika nesreča pa je kakor zbetonirala naše narodno in državno edinstvo, ki v nobenem delu naroda ni več v debati kot dejstvo, ki nam edino zagotavlja častno in dobro prihodnost.

Mladina vidi v Sokolstvu organizacijo, ki ne razlikuje med načeli in njih resničnim izvajanjem. Mladina je kritična, ne daje se izlahka pridobiti za to ali ono stvar, niti s prevaro, niti z nasiljem, ki ga zlasti odklanja. Dobro čuti, kako so načela tega ali onega pokreta lepa, da se pa ta mnogokje v praksi ne izvajajo, da ostajajo torej brez posledic v življenju. Mimo takih pokretov gre vsa misleča mladina. Zato je Sokolstvo, ki je bilo vselej sebi zvesto, tudi kadar bi zato trpelo trenutno škodo, bilo naši najboljši mladini pri srcu in vredno, da se ga oklene z vsem zaupanjem.

Današnja mladina je močna v svoji volji do popolnega razmaha v življenju kljub oviram, ki jih stavi čas. Njen pretežni del ne živi v izobilju materialnih dobrin, ampak se mora dostikrat trudoma boriti za golo preživetje. Posledica tega dejstva je da današnja mladina realneje, točneje gleda v življenje, da je v njej le malo sentimentalnosti.

Jasno je, da se taka mladina živo zanima za socialne probleme, katerih teže na sebi bridko čuti, ter hoče, da družba odločno nastopi k njih reševanju. Ti problemi so tako važni, tako globoko v vse naše življenje posegajoči, da tudi Sokolstvo kot organizacija, ki stoji sredi živega življenja in ga uravnava, ne more in noče mimo njih. Težiti mora povsod k pravilnemu reševanju socialnih težkoč v življenju in nastopati proti vsakemu socialnemu izkoriščanju, ki ga dostikrat celo tuj, anacijonalen kapital izvaja nad našim narodom.

Pa tudi povsod tam, kjer so v nevarnosti naše narodne dobrine, bodisi da so ogrožene preko naših državnih mej, po ljudeh preko njih ali po vplivih, ki se javljajo v naši notranjosti, gre beseda Sokolstvu. Tu bo hotela izpregovoriti zlasti mladina, da jo čuje ves narod in čuti ž njo. Hladnokrvno ne more Sokolstvo zreti niti na pojave, ki pomenjajo še neizlečene rane na našem narodnem telesu. Odločilno mora sodelovati pri vsakem stremljenju za ozdravljenje vseh naših notranjih bolezni. Kot nadstrankarski pokret mora vezati ves narod povsod tam, kjer gre za splošne narodne interese, ne oziraje se pri tem na stališča tistih drugih činiteljev, ki ne morejo biti predstavniki naroda v celoti.

Demokratizem, vladajoč v Sokolstvu, daje mladini vso možnost uveljavljenja v njem. Tudi v tem je vzrok, da mladina

stalno krepí sokolske vrste in jih oživlja s pritokom svoje mlade krvi in svežih sil. Saj prav tu se more izživljati docela vsestransko, telesno in duševno, ter pri tem more soodločevati s svojo voljo, enakopravna s starejšimi brati in sestrami. Potrebno bo, da dobi mladina še več vpogleda v organizacijo sokolskega dela, več prilike za uveljavljanje lastnih teženj, pri čemer se bo dobro navajala k poznejšemu samostojnejšemu, odgovornejšemu vodstvu.

Vsaka dobra mladina ima dobre ideale. V svet gleda z ne-skaljenimi očmi. Ogreva se za vse, kar se ji zdi lepo, dobro in veliko, a sovraži laž, licemerstvo in bojazljivost. V stremljenju, da deluje za zmago svojih teženj, je polna elana, pripravljena na žrtve. Kompromisov noče. Prav zato so njene tako zelo aktivne sile tiste, ki pravilno usmerjene lahko bogatijo, večajo in poglobljajo uspehe dela sokolskih edinic. Tem silam je treba dati vso priliko k razmahu.

Vsako nasilje nad sabo mladina odklanja, zlasti pa še sokolska. Delati hoče iz svoje svobodne volje za zmago stvari, ki ji je pri srcu, nikdar pa ne zato, da bi s tem dosegla bežne koristi. Sokolstvu bo ostala zvesta, če bo v njem našla uvidevnost, delavnost, iskrenost in ljubezen starejših ter vso priliko za lastni razmah. Rada bo sledila vodstvu starejših, ki so v vseh pogledih na višku kot idejno in нравno močni ljudje in Sokoli. Kajti samo, kdo je kot človek bogat na vrlinah, je lahko tudi dober Sokol.

Ni vsa mladina dobra. Toda sokolska mladina je pokazala mnogo notranje moči. Kljub vsem življenjskim neprilikam in grobem materijalizmu, ob katerega pogosto zadeva, je ohranila idealizem. Rešila si ga je v Sokolstvu.

Naša mladina, ki bo tako šla skozi bogato sokolsko življenje, bo tako prepojena s sokolskim duhom in disciplino, izvrajočo iz notranjih nagibov, bo tako zvesto služila svojim dolžnostim, da je ničesar ne bo moglo odvrniti od začete poti. Taka mladina bo temelj zdravemu narodu, krepki bodočnosti jugoslovanske države.

† Sestra Gizela Ogrizkova

Kakor bi nebo ne bilo dovolj mračno, sta se v teh neveselih dneh vselila v sokolska srca še žalost in bol. Celjski Sokol je izgubil v nedeljo 16. decembra pop. marljivo in zvesto Sokolico, sestro Gizelo Ogrizkovo. Pač malo je sester, ki bi se oklenile sokolske organizacije s tako ljubeznijo kakor nepozabna pokojnica. Videli smo jo pri vseh nastopih in kjerkoli je bilo

treba manifestirati sokolsko idejo, je bila sestra Gizela gotovo navzoča. Že pred 8 leti se je kot telovadka napotila na vsesokolski zlet v Prago. Izpolnila se ji je želja, da se ob izviru sokolske ideje, v slovanski Pragi, navžije plemenitosti sokolske misli. Tudi na zadnjem vsesokolskem zletu v Pragi leta 1932 se je pridružila armadi jugoslovenskih Sokolic, da je mogla ramó ob rami s sestrami iz bratske Češkoslovaške pomagati poveličevati moč slovanskega Sokolstva. Kot takratnemu župnemu odposlancu mi je v živem spominu zlet v Skoplje in na Kosovo polje. Bila je vsa srečna, ko se ji je nudila prihrka, ob desetletnici našega osvobojenja oboževati kraje, kjer so kosovski junaki polagali temelj osvobojenju Jugoslovenov.

Ko je prišla letos na praznik narodnega uedinjenja v Celju k sokolski zaprisegi, pač ni nihče slutil, da nam jo bo usoda dva tedna pozneje za vedno iztrgala iz naše srede. Že enkrat se je usodi zahotelo po njej, ko je kot plavalka preveč zaupala valovom Savinje. Iz objema valov jo je rešila sestra Sokolica in jo je celjskemu Sokolu srečno otela.

Le težko se nam je prijazniti z mislijo, da naše sestre Gizele ni več med živimi. Pri naših javnih nastopih ne bo več sestre Gizele, ki je bila s svojo vztrajnostjo in požrtvovalnostjo odsev prave sokolske marljivosti in nesebičnosti. Tiha, mirna in skromna v svojem življenju, se nikoli ni silila v ospredje. Bila je samá dobrotá, vsikdar pripravljena, pomagati svojim tovarišicam, kolikor je mogla. V vrstah celjskega Sokola ostane spomin na predrago sestro trajen. Vsi smo jo imeli radi in zato nam je tem huje pri srcu. Oproščena vseh življenjskih skrbi, spavaj sladko, draga sestra!

T E H N I Č N I D E L

M. PRELOG:

Vadbene ure za deco obojega spola

26. u r a.

Osnova:

Razgibanje s celimi in dvojnimi obrati med tekanjem.

Redovne vaje: »U redove stroj se!« »U dvojne redove stroj se!«

Visležno, obrati; vzmiki spredaj in zadaj na drogu do ramen.

Pretegi z vrvi jo v četverokotu tudi v čepu.

Skok v globino z lestve ter obenar čez oviro.

Tekma vrst s prenašanjem in metanjem žoge čez vrvico.

Razgibanje s celimi in z dvojnimi obrati med tekanjem.

A) »U red zbor!« »Trčečim korakom na - pred!« Deca teče ob obodu telovadnice v zmernem tempu ter vadi na znak s piščalko celi obrat na levo (po obratu tečejo v nasprotno smer!). Povdarjamo, da se naj obrnejo vsi hkrati in vedno na levo in to pravočasno, da ni trčenj. Vaditelj daje začetkom znake v večjih presledkih, prehaja k manjšim presledkom, naposled piska tako hitro, da se deca popolnoma razigra in v tem izgubi celo smer.

B) Slično kot v skupini A) in to:

1. Na pisk napravite celi obrat v levo, nato vzporo čepno (dotik tal s prsti rok), vzravnavo in tecite dalje!
2. Na pisk napravite dvojni obrat v levo! (Tečete zopet v isto smer.)
3. Na pisk napravite dvojni obrat v levo, toda tako, da po prvem celem obratu napravite vzporo čepno, napravite potem vzravnavo in drugi celi obrat in tečete zopet v isto smer!
4. Na vsak »kratek« pisk napravite celi obrat (tečete v nasprotno smer), na vsak »dolg« pisk napravite dvojni obrat (tečete v isto smer); pri tej vaji je treba skrbne pozornosti!

Redovne vaje: »U redove stroj se!« »U dvojne redove stroj se!« in obratno.

A) Na povelje »U redove stroj se!« preidejo telovadci iz reda v redove s tem, da »drugi« stopijo z desno nogo na desno stran »prvih«. Najprej jih je treba razštet, kar napravijo sami: »Na parove razbrojs!« Nato napravimo iz vrste red »Na desno!«

1. »Prvi« vzpon, odročno vzročiti, zdaj! — Spon zdaj!
»Drugi« čep, odročiti, zdaj! Vzravnavo, priročiti, zdaj!
2. »Drugi« napravite odkorak z desno, zdaj! Stoja spetno s prisunom desne, zdaj! Večkrat!
3. »Drugi« stopite k »prvim« na desno! Stopite zopet za »prve« (poljubno)!
4. Vadimo hkrati na dve dobi: na ena korak z desno (na desno stran prvega), na dve prisun leve.
5. Povrat na prvotni prostor: na ena korak z levo (za prvega), na dve prisun desne.
6. Na povelje: »U redove stroj se! ena — dve!« »U red stroj se! ena — dve!«

(Pri tej skupini ni mišljeno strogo, temveč se ta bolj seznanja s pojmi, dočim se naj redovne vaje izvajajo pri skupini B) strumno in povsem pravilno!)

B) Slično vadimo »U dvojne redove stroj se!« in povrat v

redove s poveljem »U redove stroj se!« Tu nam ni treba razčlenjevanja, temveč sledijo kar povelja, ker so ta že večini znana. Pojasnjevanje se izvrši le, če se posamezniki ne morejo ujeti. Izvajajo naj strumno, ne prevečkrat, dobro jim je izgovoriti bodrilne besede, po dobri izvedbi pa takoj preiti k naslednji panogi.

V splošnem naj vadi vaditelj deco le toliko v redovnih vajah, kolikor je nujno potrebno za hiter nastop, držanje discipline in za prehajanje v skupine ter skupin k raznim panogam, oziroma k orodju.

Vis ležno, obrati; vzmiki spredaj in zadaj — na drugo do ramen.

- A) 1. Zgiba stojno (primite drog z nadprijemom, v večji razdalji!) — vis ležno spredaj (podrsajte noge naprej, napnite lehti!).
2. Isto, a v visu ležno menoma odročujete, začne leva!
3. = 2., a pri odročenju z levo polobrat v levo, pri odročenju z desno polobrat v desno; roka se dotakne tal.
4. = 3., a pri polobratu čim močneje uleknite!
5. = 3., a pri polobratu odnožujete prosto nogo!
- B) Vzmike smo pri tej skupini začeli vaditi že v 21. uri. Večini otrok so hitro dostopni in jih rada dela.
1. S podprijemom vzmik spredaj — poves naprej.
2. Z dvoprijemom, desna pod-, leva nadprijem, vzmik spredaj — seskok nazaj.
3. Z dvoprijemom, leva pod-, desna nadprijem, vzmik spredaj — seskok nazaj z odročenjem in nakazanim uleknjenjem.
4. Z nadprijemom vzmik spredaj — toč v opori spredaj nazaj — seskok nazaj z odročenjem in nakazanim uleknjenjem.
5. Vzmik zadaj — seskok naprej.

Pretegi z vrvjo v četverokotu: tudi v čepu.

V glavnem isto kot v 9. uri, vendar vaje po možnosti otežimo s tem, da postavimo predmete nekoliko dalje izven oglišč pravokotnika in da so otroci pred pretezanjem in med pretezanjem v čepu, posebno v skupini B).

- A) 1. Četvorica prime vrv poljubno in vleče proti nastavljenim predmetom.
2. Nastavljene predmete nekoliko oddaljimo od oglišč pravokotnika.
3. Vlečejo z eno roko (poljubno), predmeti so še dalje.
- B) Vlečejo v čepu, vzravnavana ni dopuščena.
1. Prijem z obema.

2. Prijem z desno.
3. Prijem z levo.
4. Predmete oddaljimo. (Glej skico!)

○ ➤ predmet ○



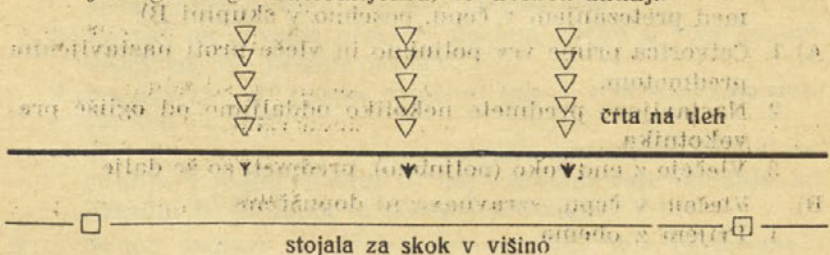
○ četverkot. ○
└── smer oddaljev. ┘

Skok v globino z lestev ter obenem čez oviro.

Kjer ni lestve, se uporabljajo za skok v globino razno drugo orodje in predmeti, kot je omenjeno v 20. uri. Nikakor pa naj se skok v globino ne opušča, ker je izrecne važnosti za poznejšo telovadbo.

- A) Pred lestvo postavimo konja, ali kozla, tudi kaj drugega; čez to oviro naj skače deca poljubno; seveda je treba varovati posebno plašljivce. Višine ne večamo, niti na lestvi, niti pri oviri!
- B) Zvišujemo zmerno višino, menoma oviro (če se da — kozel); vendar ne v prevelikih stopnjah, niti ne gremo v višino čez 2 m. Razumljivo je, da varujemo!

Tek ma vrst s prenašanjem in metanjem žoge čez vrvico. Deco razdelimo na 2, 3 ali 4 skupine, kolikor je pač otrok. Vsaka skupina dobi svojo žogo. (V skrajnem slučaju drug lažji predmet, n. pr. jabolko.) Najboljša je nogometna žoga. Nastop vrst vidiš na skici. Vsi prvi imajo v rokah žoge in stojijo za startno črto. Na dano znamenje stečejo prvi naprej čez črto, preskočijo vrvico, se obrnejo in vržejo žogo drugim, ki so med tem stopili do črte. Kakor hitro drugi drži žogo, teče ravnotako čez vrvico in vrže žogo tretjemu. To se ponavlja, dolker žoge ne dobi zopet prvi. Vrsta, ki doseže to najprej, zmaga. — Telovadec, ki je vrigel žogo naslednjemu, se uvršča zadaj.



- A) Vrvica 15—30 cm od tal, črta na tleh 4—6 m od vrvice, ta razdalja se ne povečuje!
- B) Vrvica 30—50 cm od tal, črta na tleh najmanj 6 m od vrvice, ta razdalja se naj pri vsaki naslednji igri poveča!

Navajajte deco na smučanje! Obenem vedite, da sokolska deca pri tem ne sme biti prepuščena sama sebi, naj smuča skupno pod skrbnim očesom vaditelja!

27. u r a .

O s n o v a :

Razgibanje z lovom za žogo.

Razne vaje: (iz posnemanja smučarjev).

Stopanje po navpični lestvi: enostransko in raznostransko.

Odpori: v sedu.

Skok v daljino z naletom brez deske: tekmovalno.

Igra: »Trojice lovijo«.

Razgibanje z lovom za žogo.

Deco razdelimo v dve skupini, večje in spretnejše skupaj, manjše in nerodnejše pa zopet skupaj, vsaka skupina vadi za sebe. Vzamemo nogometno ali gumijasto žogo, jo vržemo po telovadnici, deca iste skupine steče za njo, da jo vlovi. Lahko vržemo po 2 žogi hkrati. Deco vzpodbudimo: »Kdo bo ujel žogo večkrat?« Obe skupini nastopata menoma. Razgibanje napravimo pestrejšje:

1. Obrnite se k steni, položite roke na steno, na pisk stecite (obenem vrže vaditelj žogo)!
2. Obrnite se k steni, napravite čep, roke prekrižajte na hrbtu . . . !
3. Obrnite se k steni, klek, vrtite mlinček!
4. Obrnite se k steni, sed, stegnite noge, vzročite!
5. Obrnite se k steni, sed prednožno, dvigajte menoma noge, z rokami se oprite za telesom! itd.

Razne vaje: (iz posnemanja smučarjev).

- A) 1. Posnemajte smučarja pri hoji, teku!
 2. Posnemajte smučarja pri smuku!
 3. Posnemajte smučarja pri hitrem smuku!
 4. Posnemajte smučarja pri zavori!
 5. Kako smučar preskoči jarek, grmič?
 6. Kako smučar pade in zopet vstaja? itd.
- B) 1. Zibanje v počepu, z lehtmi nakažemo držo palic.
 2. Čep in hitra vzravnavna. Večkrat!
 3. Zibanje v čepu, z lehtmi nakažemo držo palic.
 4. Veliki izpadi naprej, menoma z levo in z desno.

5. Počep, tiščite pete čim bolj navzven! Večkrat!

6. Isto v čepu.

Stopanje po navpični lestvi: enostransko in raznostransko.

A) 1. Stopaj z navadno hojo do vrha (do sredine), prijem na lestvine!

2. Stopaj enostransko (desna leht in desna noga obenem)!

3. Stopaj raznostransko (desna leht in leva noga obenem)!

4. Stopaj enostransko z dvoprijemom, desna na klin, leva na lestvino!

5. Obratno.

6. Stopaj raznostransko s prijemom na kline!

B) 1. Stopaj s hitro hojo do vrha, prijem na lestvine!

2. Stopaj s poskoki snožno soročno (obe roki se istočasno podrsata na lestvinah)!

3. Stopaj čim hitreje — tekmovalno (kdo bo prej gor?)! Nazaj počasi!

4. Stopaj ob strani lestve s prijemom na kline!

5. Stopaj s prisunsko hojo, eno roko v bok, ali pa nesi v njej predmet!

6. Obratno!

Odpori: v sedu.

1. Prvi vadijo sed prednožno raznožno, vzročijo — drugi stopijo za prve, jih primejo v zapestju ter jim tlačijo lehti do priročnja.

2. Menjajo položaje.

3. = 1., a drugi skuša spraviti prvemu lehti iz priročnja v vzročnje.

4. Menjajo položaje.

5. Prvi sedejo, dajo roke za tilnik — drugi pokleknejo pred prve in jim tišče noge k tlom (v narti) — tretji se postavijo za prve, primejo te za komolce, skušajo sedeče počasi spraviti v ležo vznak, čemur se prvi upirajo.

6. in 7. Menjajo položaje.

Skok v daljino z naletom brez deske: tekmovalno.

Pred skrajno mejo odrišča začrtamo debelo črto, katere skakalec ne sme prestopiti, niti se je dotakniti. V gotovi razdalji od odrišča postavimo blazine (v telovadnici), njih lego zaznamujemo s kredo, da jih lahko zopet poravnamo, če se pri skoku premaknejo. Skok prvega označimo s kredo ob strani blazine. Tako označimo vse daljše skoke od prvega ter tako dobimo najboljše skakalce. Skače se največ štirikrat, označevanje dolžin se vrši pri vsakem skoku zase. Po tekmovanju skočimo še nekoli-

kokrat v hitrejšem tempu; ne skačemo toliko radi daljave, pač pa gledamo pri teh skokih na pravilen odziv.

Igra: »Trojice lovijo«.

Po telovadnici razpostavimo stojala, konja, kozla itd., da se otroci lažje izogibljejo trojici, ki lovi. Telovadci v trojici morajo biti ves čas sklenjeni, razumljivo, da lahko lovita samo krajna. Krajnik, ki je vlovil, ali se tudi samo dotaknil kakega telovadca, je prost; na njegovo mesto stopi srednji, vlovljenec pa gre na sredino. Oni, ki ovirajo živahnost igre s tem, da se dajo prostovoljno vloviti, se izločijo iz igre.

- A) Telovadci v trojicah se držijo za roke.
- B) Telovadci tvorijo trojico z držo pod komolci. (Dalje)

N. TRDINOVA:

Vadbene ure za ženski naraščaj

16. u r a .

Razgibanje. Telovadke korakajo v redu po obodu telovadnice, med pohodom napovedujemo razne premene. Vsako premeno pustimo izvajati primerno dolgo — nobene ne predolgo, bolje je, da večkrat premenjavamo, vsaka premena pa naj bo izvajana z vso natančnostjo.

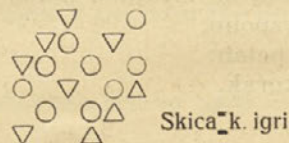
1. Pohod v vzponu,
2. pohod po petah,
3. navadni korak,
4. v vzponu,
5. v čepu,
6. navadni korak,
7. skrižni korak (močan zasuk v bokih),
8. navadni korak,
9. po petah,
10. z visokim prednoževanjem,
11. v čepu,
12. navadni korak,
13. trkom!
14. tek s prednoženjem,
15. tek z zanožnim upogibanjem (močno, lahek predklon),
16. korakom!
17. skozi predročno skrčenje vzročiti, skozi zaročenje priročiti (gib se izvrši na 8 korakov),
18. u redove stroj se! zavoj v krog!

Igra: Telovadke stoje v krogu v dvojicah s čelom proti sredini kroga. V vsaki dvojici je po ena od stranke rdečih, ena od

stranke črnih. Od vsake stranke jih je polovica spredaj, polovica zadaj. (Glej skico!) Vsaka stranka naj ima vidne znake, najbolje trak okrog čela. V sredini kroga sta tudi dve telovadki, od vsake stranke po ena.

Cilj igre je, čim hitreje spraviti vse svoje igrake naprej. Katera stranka to preje doseže, zmaga. Igramo z nogo-metno žogo št. 3 ali 4 ali veliko gumijasto žogo.

Potek igre: Srednja igralka, n. pr. rdečih, vrže žogo eni rdeči igralki, ki stoji zadaj. Ako ta žogo ujame (ne pobere na tleh) sme iti naprej, pred igralko črnih. Ako pa žoge ne ujame, ostane zadaj. Sprednje igralko morajo žogo odbijati ali vloviti in paziti, da je za njimi stoječe igralko nasprotna stranke ne dobe. Vsaka, ki žogo vjame ali pobere na tleh, jo vrne svoji igralki v sredini. Igralki v sredini pa si jo zopet skušata odvzeti druga drugi. To pa se sme zgoditi le, dokler je žoga v zraku ali na tleh, nikakor se žoge ne sme puliti iz rok. Srednji igralki se gibljeta le v krogu in ne smeta po žogo izven kroga. Izven kroga padlo žogo pobirajo najbližje igralko. Igro začnemo v sredini kroga z metom navzgor. Igra je zanimiva in izdatna, ako traja precej časa, lahko srednji dve večkrat zamenjamo. Igrati se mora hitro. V sredino postavimo začetkoma najspretnейše telovadke, pozneje naj se poizkusi tudi z manj spretnimi.



V prostem razstopu vadimo:

1. Velike čelne kroge ven (desetkrat).
2. Velike bočne kroge nazaj (desetkrat).
3. a) Stoja razkoračno v stran, zaklon, vzročiti, roke spojene;
b) vzklon, predklon globoko (oba giba hitro menjati) desetkrat.
4. a) Stoja razkoračno v stran, vzročiti;
b) predklon na levo, dotik z rokami za nart leve noge (petkrat).
5. = 4., vzklon in nasprotno (petkrat).
6. Stoja razkoračno v stran, roke na tilnik — zasuk trupa na levo, odsuk, zasuk na desno (desetkrat).
7. Vsed na tla, roke oprte na tla za telesom — raznožiti — snožiti (desetkrat).
8. Vsed na tla, roke oprte na tla za telesom — predklon, pri-

jem za prste nog — vzklon in prijem za telesom na tla (desetkrat).

9. = 8., toda v leži vznak.

Po telovadnici razpostavimo v primernih razdaljah konja vzdolž, kozo, mizo in nizko napeto vrstico za skok. Telovadke vodimo po telovadnici in pod orodjem — podležejo konja, kozo, preplezajo mizo, preskočijo ali podležejo vrstico — vse to večkrat ponovimo. (Dalje)

S. BURJA:

Vadbene ure za člane

1. u r a.

Uvodne vaje. Uporabi 9. uro »Uvodnih vaj« v 8. številki »Vestnika« l. 1934. na str. 165!

Krog i doskočno. Osnova: vis in izmena.

Naskokoma:

1. Zgiba — polagoma vis — seskok.
2. Zgiba — vis — ponovi (trikrat) — seskok.
3. Zgiba — vis vzosno — vis — ponovi (trikrat) — seskok.
4. Zgiba — vis vzosno — polagoma vis zadaj — vis vzosno — z zakolebom seskok.
5. Zgiba — vis vzosno — vis strmoglavo — vis vzosno — ponavljati — z zakolebom seskok.
6. Vis — vis vzosno — zgiba vzosno — vis strmoglavo — vis vzosno — vis zadaj — vis vzosno — z zakolebom seskok.

Bradlja dočelno. Osnova: kolebanje — vzpiranje — preval sklonjeno.

S predskokom opora na lehteh, predkoleb:

1. Kolebanje — v zakolebu opora ležno za rokama raznožno (narti na lestvinah) — predkoleb — ponoviti — s pritegom vzpora ležno za rokama raznožno — seskok v d.
2. Kolebanje — v zakolebu opora ležno za rokama raznožno — s pritegom vzpora ležno za rokama raznožno — sed raznožno za rokama — vskok v vzporo čepno raznožno — preval naprej sklonjeno v sed raznožno pred rokama — sesed prednožno v d.
3. Isto, sesed v l.
4. Kolebanje — v zakolebu opora ležno za rokama raznožno (stegna na lestvinah) — s pritegom vzpora ležno za rokama raznožno — sed raznožno za rokama — vskok v vzporo čepno raznožno — preval sklonjeno naprej v sed raznožno pred rokama — sesed prednožno v d.

5. Kolebanje — v zakolebu opora ležno za rokama raznožno — s pritegom vzpora ležno za rokama raznožno — sed raznožno za rokama — preval sklonjeno naprej v sed raznožno pred rokama — sesed prednožno v l.

(Preval napraviš pravilno takrat, če preprimeš poprej, predno se usedeš, oziroma prevališ. Vaditelj varuje tako, da podpre z eno roko telovadca za križ, z drugo pa za pleče.)

S k o k v d a l j i n o z mesta z odzivom sonožno. Telovadci so v srednjem razstopu (vadijo vsi hkrati). Stoja odkoračno z d. tesno, stopala so vzporedna in oddaljena za ped med seboj:

1. Predročiti gor, sproščeno: »e« počep na celih stopalih — zmerni predklon — in spojeno »na« vzravnavo, vzklon, predročiti gor, t. j. zibanje počepno.
2. Počep na celih stopalih, predklon, roki oprti na kolenih, pogled naprej. Nagni se počasi naprej in ko začutiš, da izgubljaš ravnotežje, se prožno odrini v višino, z lehtmi zamahni proti vzročanju, trup pa v zraku vzkloni, telo sproščeno. Doskoči prožno in tiho na prste in takoj preidi v začetni položaj.
3. = 2., toda brez odmora v počepu. Vadi v presledkih po 2—3 skoke zaporedoma!
4. Zibanje počepno z zaročevanjem in predročevanjem — vzkok uleknjeno — doskok prožno na prste in ponavljati. V letu naj bo telo sproščeno!

I g r a. Lov za copato. Glej Vestnik 1933. šte. 7—8, str. 116!

2. u r a .

U v o d n e v a j e. Uporabi 10. uro Vestnika 1934 na str. 165!

B r a d l j a d o s k o č n o. Osnova: kolebanje.

Iz stoje bočno znotraj bradlja naskokoma:

1. Predkoleb v visu, notranji prijem — kolebanje — v zakolebu seskok.
2. Predkoleb v zgibi, vnanji prijem — kolebanje — v predkolebu vis in kolebanje — v zakolebu seskok.
3. Predkoleb v visu, vnanji prijem — kolebanje — v predkolebu zgiba — zakoleb — v predkolebu vis in v zakolebu seskok.
4. Predkoleb v visu, vnanji prijem — kolebanje — v zakolebu zgiba — predkoleb — v zakolebu vis in kolebanje — v predkolebu seskok.
5. Kolebanje v visu v stran, vnanji prijem — v kolebu v l. seskok.
6. Kolebanje v zgibi v stran, vnanji prijem — v kolebu v levo vis in kolebanje v stran — v kolebu v d. seskok.

Drog doprsno. Osnova: vesa in izmena — naupor v zavesi znotraj — podmet.

Iz zgibe stojno, nadprijem:

1. Naskokoma vis vzosno spredaj — prevlek v vis vzosno zadaj — vis stojno zadaj za rokama sklonjeno — z odzivom zavesa v podkolenih znotraj — vis v podkolenih, vzročiti — oprijem na tla in seskok v vzporo čepno. Vaditelj čuva telovadca: z eno roko tišči za narti dol, pri seskoku pa ga podpre z drugo roko v ramenu od spodnje strani ter mu pomaga, da ne klecne.
2. Isto, le da, seskok izvedeš spojeno iz zavesa. Tal se oprimeš pred drogom. Varovanje!
3. Zavesa v d. podkolenu znotraj — kolebanje v zavesi — v zakolebu naupor v zavesi v d. podkolenu — spad v vis vzosno jezdno (d. noga ostane za drogom) — prevlek z d. v vis vzosno spredaj — z zgibo stoja.
4. Z nasprotno nogo.
5. Z zapotekom*) zavesa v d. podkolenu znotraj — zakoleb — predkoleb — z zakolebom naupor v zavesi v d. podkolenu znotraj — spad v vis vzosno spredaj (d. nogo prevleči šele takrat, ko si v visu vzosno jezdno, ne vleci pa je čez drog, ko si še v vzpori) — podmet.
6. Z nasprotno nogo.

Pre sk o k i raznožno čez telovadca.

1. Raznožka.
2. Raznožka s $\frac{1}{2}$ obratom v l., d.
3. Raznožka s $\frac{1}{4}$ obratom v l., d.
4. Raznožka čez dva telovadca. Telovadca se postavita s čeloma nasproti, oprimeta se za zgornje lehti ali ramena, še zmerno predklonita in naslonita z glavo drug drugemu na rame. Zalet z boka.
5. Raznožka z obrati kakor pod 1—3.

Red o v n e v a j e : Obrati na mestu; če je potrebno razdeljeno:

Na le - vo!, Na de - sno! Polu de - sno! Polu le - vo!

I g r a. Tek s prenašanjem bremen, copate, kija itd. Vestnik 1933 štev. 9—10, str. 145.

Uro končaj s petjem!

(Dalje)

*) Zapotek izvedi na ta način, da stečeš z nekoliko koraki pod drogom naprej ob iztegnjenih lehteh do skrajne meje in nato hitro vznesi noge do droga!

S. BURJA:

Uvodne vaje

K 17. u r i.

A. V pohodu.

98. Tek, na znamenje vzkok s celim obratom in nadaljuješ tek.
99. V teku na znamenje se prvi ustavi in predkloni (kozel), drugi preskoči prvega raznožno in nadaljujejo tek. Na zopetno znamenje preskoči prvi drugega.
100. V pohodu bočni krogi nazaj. Glej vajo 38.!

B. Na mestu.

101. Stoja odkoračno z d. široko, odrōčiti, pesti: počep odnožno z l., zasuk trupa v l. in zib — odgib, odsuk in zasuk (v nasprotno stran).
102. Zibanje počepno s predročevanjem in zaročevanjem — vzkok, vzročiti — doskok in zibanje počepno — zanožiti z d., vzročiti — prinožiti in zibanje počepno — isto z l. nogo — zibanje počepno — vzkok s celim obratom v l. — doskok in zibanje — vzkok s celim obratom v d. — in ponavljati od začetka.
103. Leža na trebuhu: vzročiti, zaklon, zanožiti — vzklon, spustiti noge na tla.
104. Leža na hrbtu: leža na hrbtu vzosno, z nogami se dotakni tal za glavo — polagoŕma leža na hrbtu.
105. Sed prednožno snožno: $\frac{1}{4}$ obrata v l., prednožiti in striženje z nogami.
106. Vzpon odkoračno z d., vzročiti not, roke sklenjene: čep, predklon globoko, predročiti dol not, krēpko! izdih — polagoŕma v početni položaj.
107. Prednožiti z l. not, predročiti dol not z d. — zanožiti z i. ven, odrōčiti gor z d. Delaj prožno!
108. Klek, odrōčiti: zaklon in zib — vzklon.
109. Dvojice, prvi predklon, vzročiti — drugi predročiti dol (primo prvega za roke): zibanje v predklonu.
110. Skakljanje — vzkok, prednožiti l. — skakljanje, vzkok, prednožiti d.

K 18. u r i.

A. V pohodu.

111. Menoma hoja in tek, 2—3 minute.
112. Med pohodom iz priročenja skozi odrōčenje vzročiti in priročiti z zibanjem lehti.

B. Na mestu.

113. Stoja spojno: vzročiti, zanožiti z d., prožno — s predročevanjem zaročiti, prednožiti d. — ponavljati.

114. Stoja spetno, odročiti: počep izstopno z d. v stran, odklon v l., d. uločeno vzročiti, l. zaročno upogniti not, potegni v smeri odklona in zib — in v nasprotno stran.
115. Stoja zanožno z d. — s prednoženjem d. visoko $\frac{1}{4}$ obrat v l. na prstih v vzporo čepno zanožno z d. — ponavljaj kar iz vzpore čepno zanožno z d.
116. Stoja odkoračno z d., predklon, odročiti, pesti — sukanje trupa v l., d., z lehtmi drža.
117. Stoja odkoračno tesno, stopala vzporedno: d. predročno pokrčiti dol, l. zaročno pokrčiti — mahaj prožno, kot med nadlehtnico in podlehtnico mora biti vedno enak.
118. Hoja na mestu z visokim skrčevanjem prednožno na vsako 3. dobo, z lehtmi mahaj kakor v prejšnji vaji.
119. Leža vznak, priročiti: sed skrčno, stopala se ne dotikajo tal, z lehtmi loviš ravnotežje — polagoma leža vznak.
120. Stoja odkoračno z d., vzročiti: kroženje, začni v l., d.
121. Zibanje počepno — vzkok, prednožno skrčiti, kolena potegni do prsi!
122. Prednožno skrčiti z d., zaročno skrčiti, pesti: suvanje na vse strani. Sunek izvedi hitro in krepko in takoj popusti ter preidi v začetni položaj.
123. Stoja predkoračno skrižno z d.: polagoma turški sed — vzravna.
124. Stoja zakoračno z d. odročiti: zaklon in 2 ziba v zaklonu in odročenju, vdih — vzklon, predklon globoko, predročiti in 2 ziba, izdih.

(Dalje)

Jugoslovanska kola in češkoslovaški narodni plesi

Priredila Nina Trdina.

Medigra: 8 taktov $\frac{2}{4}$.

I.—IV. drža.

V., VI., VII., VIII. s sedmimi koraki pridejo telovadke zopet v redove — ista postavitev kakor pri »Kalamajki«.

VIII. 2. — drža v stoji spetno.

Vrták.

I. 1. Liha prime sodo z obema rokama v bokih, soda položi roki lihi na rameni, obe korak in poskok na levi za $\frac{1}{4}$ kroga v desno, desno upogniti zanožno.

2. Korak in poskok na desni za $\frac{1}{4}$ kroga v desno, levo upogniti zanožno (telovadki sta zamenjali prostor).

II. 1. in 2. S štirimi tekovimi poskoki na mestu dvojni obrat na mestu (prvi poskok s povdarkom), roke v bok.

III. — II. v nasprotno stran.

- IV.—VI. = I.—III.
 VII. Drže se kakor v prvem taktu,
 1., 2. — polkin korak v desno stran (ravna se po lihih).
 VIII. = VII. v nasprotno stran.
 IX., X. Zavesa v desnih podlehtih in s štirimi tekovimi poskoki enkrat krožiti v desno okrog nazaj na svoj prostor.
 XI.—XIV. = VII.—X.
 Ves ples se še enkrat ponovi.

Medigra: 4 takti $\frac{2}{4}$.

S sedmimi koraki naredo telovadke en krog.
 Na 2. dobo IV. takta si podajo roke.
 Postavitev, glej skico!

Hrvatsko kolo:

- I.—IV. Štirje poskoki z majhnim prednožnim skrčenjem v desno (začne desna noga s korakom in poskokom v desno stran).
 V. 1. Korak z desno v desno stran.
 2. Poskok na desni, leva prednožiti na desno skrižno čez levo.
 VI. = V. v nasprotno stran.
 VII. 1. Poskok na desni na mestu, leva zanožno upognjena.
 2. Poskok na levi na mestu, desna zanožno upognjena.
 VIII. 1. Poskok na desni do stoje spetno.
 2. Drža.
 IX. 1. Odkorak z desno v desno stran.
 2. Poskok na desni, leva prednožiti v desno (visoko).
 X. 1. Odkorak z levo v levo stran.
 2. S prisunom desne stoja spetno.
 XI. XII. = IX. X. v nasprotno stran.
 XIII.—XVI. Zavesa v desnih podlehtih in obkrožanje z osmimi tekovimi poskoki v desno okrog.
 XVII.—XX. Zavesa v levih podlehtih in obkrožanje z osmimi tekovimi poskoki v levo okrog.
 Ples se ponovi trikrat.
 Po tretjem izvajanju se telovadke ne spojijo več v krog, temveč stvorijo redove in odkorakajo.

I Z Ž U P E

Spomenik Viteškemu Kralju Aleksandru I. Zedinitelju v Celju

Vsa bratska društva in čete obveščamo, da se je osnoval pod predsedstvom br. dr. Jura Hrašovca odbor za postavitev likovnega spomenika Viteškemu Kralju Aleksandru I. Zedinitelju v Celju. V ta namen se bo priredila nabiralna akcija po

vsem župnem območju. Prepričani smo, da bodo vsi naši bratje in sestre z navdušenjem podprli nabiralno akcijo z delom in prispevki, da bo v Celju, na sedežu sokolske župe, pričal dostojen spomenik Velikega kralja mučenika še poznim dorovom o naši hvaležnosti in jim klical: »Čuvajte Jugoslavijo!«

IZ UPRAVE

Po naročilu bratskega Saveza bi morala vsa društva in čete, ki so prejela sokolska srca, poslati do 31. decembra 1934 obračun župi in obenem nakazati tudi Din 1.20 za vsako prodano srce. Večina društev je to storila, vendar je še nekaj zamudnikov.

Vzporedno s prodajo srčec naj se obravnava tudi obračun sokolskega posta dne 17. decembra 1934. Društvom in četam ostane polovica nabrane vsote, kakor je predvideno pri prostovoljnih prispevkih. Drugo polovico naj bi bile bratske edinice, poslale župi istotako do 31. decembra 1934, kar se pa ni povsod zgodilo.

Vse zamudnike pozivamo, da uredijo račune z župo, ker mora ta obračun in odpadajoči delež poslati bratskemu Savezu do 15. januarja 1935.

Po končani skupščini naj pošljejo bratske edinice v odobritev župi liste novih uprav. Novo upravo prijavite tudi pristojnemu sreskemu načelstvu, kar je koleka prosto. En izvod prijave bo poslala župa tudi bratskemu Savezu radi vpisa nove uprave oziroma spremembe v upravi v savezno kartoteko.

* Na razna vprašanja odgovarjamo, da župa še ni prejela velikih statističnih izkazov za leto 1934. Kakor hitro jih prejme, bodo bratskim edinicam razposlani.

Z posameznimi letnimi poročili (prosvetno, vel. stat. izkazi itd.) je župi dana možnost vpogleda v delovanje bratskih društev in čet za vse minulo poslovno leto. Radi tega lahko prepisi zapisnikov občnih zborov odpadejo, v kolikor se ne nanašajo na sprejete predloge za župno glavno skupščino.

IZ ŽUPNEGA NAČELSTVA

Zbor društvenih načelnikov in načelnic je določen na 27. januar 1935 v Celju. Dnevni red: osvojitve po župnem T. O. sestavljenega delovnega programa za 1935, poročilo načelnikov in načelnic, določitev načelništva za župno skupščino in slučajnosti. Popoldne se bodo predelale proste vaje za vse oddelke.

Župni prednjaški izpiti bodo 13. januarja 1935 v Celju.

Župni smučarski tečaj je končno veljavno določen za 20. do 26. januarja t. l. na Smrekovcu.

Praktični sodniški izpiti za smučarske skoke se bodo vršili 20. januarja 1935 v Zagorju ob priliki tamošnjih župnih

smučarskih tekem. Društva naj javijo kandidate, ki imajo že smučarski izpit.

Spored smučarskih tekem v župi in Savezu: 20. januarja 1935 župne smučarske tekme v Zagorju in sicer na daljavo in v skokih. Meseca februarja župne tekme pri Celjski koči v smučarskih likih in v smuku. 2. in 3. februarja savezne smučarske tekme v Škofji Loki.

Streliški odsek: Izdelan je pravilnik za strelske odseke, ki ga društva v kratkem prejmejo. Društva, ki niso prijavila doslej strelskega odseka, naj to nemudoma store.

„Župni vestnik“ v novem letu

Naš »Vestnik« bo tudi v letu 1935. zvesto izvrševal svoje naloge. Nudil bo Sokolstvu celjske župe in deloma tudi izven nje poleg idejne snovi gradivo za vadbo dece, naraščaja in članstva. Objavljal bo vesti in navodila, ki jih izdaja župa. Nudil bo prostora razmišljanju, kako bi bilo možno še poglobiti uspehe sokolskega dela v vseh pogledih. Naj bi bil dobrodošel vsakemu društvu, vsakemu sokolskemu funkcionarju, vsem tehničnim in prosvetnim delavcem v župi!

»Vestniku« je uspelo, da si je pridobil novih tal v območju naročnikov in čitateljev. Iz njih vrst je prejel tudi priznanja, ki so si edina v tem, da je nadaljnje redno izdajanje »Vestnika« v sedanji smeri potrebno in zaželeno. To dejstvo daje župi, sotrudnikom in uredniškemu odboru novih pobud, nalaga jim pa tudi dolžnosti k nadaljnjemu delu.

V novem letu bo »Vestnik« izhajal redno in v povečanem obsegu 20 strani, v kar izredne priloge niso vštete. Kljub temu ostane naročnina tudi nadalje malenkostna in nespremenjena 20 Din za ves letnik (10 mesečnih številok).

Pridobite »Vestniku« novih naročnikov! Društva naj ga naroče v več izvodi in ga ob vsaki priliki priporočajo članstvu v naročitev in čitanje. »Vestnikovo« vadbena gradivo bo uspešno služilo še leta in leta, zato naj ne bo društvenega arhiva brez »Vestnika«! Oglašujte v »Vestniku« (stran inserata 200 Din)!

To številko pošiljamo vsem lanskim naročnikom, pa tudi nekaterim naslovom na ogled. Kdor je tekom 8 dni po prejemu ne vrne, ga smatramo za rednega naročnika.

Priloženo položnico čimprej uporabite, da omogočite redno izdajanje lista, ki mora vse svoje obveznosti za tisk sproti poravnati. Kljub vsemu nekaj dolžnikov še dolguje za lanski letnik in zaradi njih naš obračun za 1934 ne more biti sklenjen. Ti zaostanki bodo na poseben način izterjani.

Tudi v bodoče hoče »Vestnik« v vseh svojih prizadevanjih zvesto in uspešno služiti ciljem sokolskega dela. Podprite ga v tem!