



**SOKOLČ:**

**LIST ZA SOKOLSKI  
NARASTČAJ**

**LETO II. — 1920.**

**ŠTEV. 5.**



## Vsebina.

	Stran
1. Sokoliči — Aleksandru! Brat Bato . . . . .	65
2. Naš regent v Sloveniji. Dr. J. B. . . . .	66
3. Regent Aleksander. Slika. . . . .	67
4. VII. vsokolski zlet v Pragi. Dr. F. R. (Dalje prihodnjič.) . . . . .	70
5. † Brat dr. Gvidon Sajovic. . . . .	73
6. Plavanje. N. Marolt. (Dalje prihodnjič.) . . . . .	73
7. Igralni načrt telovadnih iger za dečke in deklince. . . . .	75
8. Glasnik. . . . .	77

---

Note za proste vaje. V pisarni Sokolskega Saveza SHS v Ljubljani (Narodni dom) se dobijo klavirski izvlečki za Vidmarjeve proste vaje po 10 K, za Hofmannove proste vaje po 7 K, za vaje s cvetnimi loki po 4 K in za vaje z dolgimi palicami v trojcah (moški narašča) po 4 K.

---

„Sokolič“ izhaja v mesečnih zvezkih ter stane vse leto **24 K**, pol leta **12 K**, posamezna številka **2 K 50 vin**.

Na naročila brez istodobno vposlane naročnine se ne oziramo.

Dopise je pošiljati na naslov: Uredništvo „Sokoliča“ (Sokolski Savez SHS) v Ljubljani, Narodni dom.

Upravništvo je v „Učiteljski tiskarni“, kamor je pošiljati tudi naročnino.

Odgovorni urednik: Franc Štrukelj v Ljubljani.



BRAT BATO:

## Sokoliči — Aleksandru!

Komu roke naše čvrste,  
komu naša zdrava rast,  
in ponosne naše vrste —  
komu so edina last?

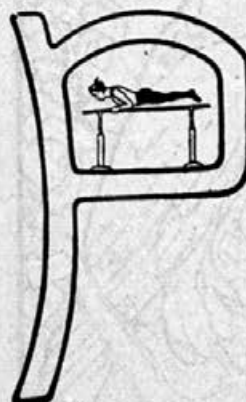
In pogledi naši jasni,  
naša mirna, čista vest,  
spevi domoljubni glasni  
in junaška naša pest;

naš korak krepak in prožen,  
misli naših drzna pot,  
duše vzlet smel in pobožen,  
ves ta Sokoličev rod:

Komu vse, kar smo in znamo,  
kar se giblje v dnu srca,  
kar najboljšega imamo —  
komu vse to v dar velja?

Sokoliči vsi smo Tvoji,  
Aleksander — nas imaš,  
kadar hočeš v volji svoji —  
mi smo Tvoji, Ti si naš!

## Naš regent v Sloveniji.



red davnimi stoletji je slovenski narod omahnil v suženjstvo. V njegovo čudokrasno deželo so prišli črni in grdi tujci in so kakor ptice-roparice plašile mirno slovensko ljudstvo, da se je plaho k tlom stiskalo in ni moglo nameriti zaleta v solnca jasni sijaj.

Oblekel se je slovenski narod v žalno obleko in v svoji žalosti je zasanjal tolažbe polno pravljico o kralju Matjažu in njegovi vojski, ki spi tam nekje pod goro in čaka, čaka . . ., da zasine dan rešitve, da se vzdigne ta silna vojska s silnim kraljem na čelu in da zmagoslavno ponese ukradeno svobodo v slovensko domovino. Dolga stoletja je narod v svoji neomajni veri v moč in zmago pravičnosti prenašal trpljenje in bolesti, točil je solze na njivo narodne samozavesti, da ne usahnejo cvetke — v ponižnosti in od trpljenja ves izmučen je nosil sadove svojega dela in truda tujcu v shrambe. V hvaležnost mu je vršal tuj bič po silnih ramah. V življenja boju, ker mu domovina ni dala kruha in vina, se je narod razbegal širom sveta, žvižg tujih tovaren, ropot tujih strojev je spremljal njih mrtva trupla na zadnjih potih . . .

Pa sanje o kralju in njegovi vojski so bile močne in vera v svobodo narodovo nepremagljiva.

Vera je meso postala. Nad domovino je zažarelo v celi svoji krasoti solnce svobode. Stoletno suženjstvo je bilo maščevano. Pravica je korakala zmagoslavno svojo naravno pot. V svežem zraku svobode je zadihal jetnik — v njegovih žilah je vzplamtela kri novega življenja.

In v tem novem življenju ga je prišel pozdravit kralj osvoboditelj, da se z narodom skupno vsede k eni mizi in pije z njim na procvit kulturne in gospodarske mogočne bodočnosti. Prišel je, da seže narodu v roke in da si obljubita v dneh sreče zvestobo za dneve trpljenja in težkih preizkušenj. Regent Aleksander, vladar herojev jugoslovanskih, sin očetov naših, brat naš, Sokol jugoslovanskih planin — poosebljena uresničitev stoletnih naših sanj — je 26. junija 1920. ves blažen in srečen šel skozi srečni slovenski del jugoslovanskega naroda. Njegov prihod je bilo vstajenje velikonočno, njegova pot skozi deželo procesija svetorešnjetelesna.

Naša srca so se topila v omamljujoči blaženosti, roke so bile odprte za objem. Naše duše so te obletavale, kakor obletuje misel otrokova glavo očetovo, ki je prišel od daleč in prinesel bogastva toliko, da ga je polna vsa hiša. Prihajali so k nam nekdanji vladarji s tujim srcem, s tujimi mislimi in s tujo dušo. Prišli so, da povečajo našo žalost, da razširijo našo zavest, da smo sužnji in hlapci, da je pridnost naših rok za tuja bogastva. Prihajali so z blestečim sijajem, da smo še bolje videli,



REGENT ALEKSANDER

kako zelo črna je naša usoda. Kadar so prišli vladarji tujega rodu, nam je bilo kakor otroku, ki sanja lepe sanje in ga prestraši umazan tuj mož. V naše misli in v naša srca so nam vlivali silnega strupa, ki je imel moč zamračevati naš razum, da ne bi videli svoje nesreče in da bi ne iskali potov, ki peljejo iz trdnjavske ječe tja ven na jasne poljane kulturne in gospodarske svobode. Danes so nam nekdanji prihodi tujih vladarjev, tujega rodu in tuje duše samo še glasen opomin, da čuvamo svojo svobodo s silo pesti in z močjo razuma neomajno in neizprosno.

Navzočnost regenta Aleksandra v Sloveniji je bilo živo, sijajno, zunanje vidno znamenje jugoslovanskega ujedinjenja. V osebi mladega regenta, zastopnika sivolasega kralja Petra, smo videli posebljenje enotne jugoslovanske državne misli. Kakor je v očetu izražena edinost in enotnost družine, tako je v osebi regentovi izražena enota jugoslovanske države. Poset vladarja iz srbske hiše Karadjordjevičev v Sloveniji je kakor svetla luč, ki mora biti vidna po vsem svetu, in ki govori brezdvomno, da je najsevernejši del jugoslovanskega naroda bistveni, nerazločljivi in nerazdružljivi del jugoslovanske države.

Ta zavest je bila v srcu vseh Slovencev, in zato je bil sprejem mladega našega vladarja tako veličasten: kakor da bi prišli vsi trije bratje v eni podobi vladarjevi po težkih letih ločitve in trpljenja v skupno hišo očetovo, da duša izkipi in da se srce izpoje neugasne radosti, sreče in zadovoljstva — kakor da bi skozi ljubljanske ulice korakal v nedogledni vrsti celokupen narod srbo-hrvaško-slovenski k velikim ciljem srečnejše bodočnosti.

Vsa Ljubljana je bila v zelenju, mlajih in zastavah. V slavnostno razpoloženje pa je nebo metalo silno bogastvo solnca, v dušo vseh veselo voljo in polno zadovoljstva. Zvonovi so zvonili, še nikdar tako jasno in lepo, topovi so doneli, še nikdar v tako vesel pozdrav. Vse ljudstvo, iz zadnje hiše ljudje, se je zbralo na ulicah, da pozdravi, vidi in veruje v svojo nepremagljivo moč. Okrašeni vozovi, na njih naš kmet, čili konji, na njih naši fantje, vse polno narodnih noš, moških in ženskih, so krasili ulice ljubljanske. Vsa društva in šole so se polnoštevilno udeležila sprejema. V vsej mogočnosti se je pokazala discipliniranost in organizatorična sila Slovencev.

V vsej svoji moči in mogočnosti je pozdravilo regenta naše Sokolstvo. Nepregledno dolga je bila vrsta redov, organiziranih v vsenarodni, v vsejugoslovanski sokolski organizaciji. Na kolodvoru je čakalo svojega milega brata Sokolstvo: člani, članice, moški in ženski naraščaj. Regentov voz so na desni in levi spremljali sokolski jezdec. 2000 sokolskih src se je poklonilo svojemu narodnemu vladarju, svojemu bratu.

Ljubljaska Dunajska cesta je dolga, ravna in široka. Izgublja se zunaj mesta pod našimi gorami. Po tej cesti je prišel vladar. Prihodi rimskih zmagovalcev v večno mesto Rim niso bili tako veličastni, kakor je bil veličasten pohod našega prvega narodnega vladarja skozi slovensko

ljudstvo. Pred glavno pošto ljubljansko je bila zbrana bol in hrepenenje jugoslovanskega naroda. Tam so stali zastopniki našega Primorja in Istre v žalnih črnih oblekah. Njim nasproti, na drugi strani ceste so bila v velikem polkrogu razvrščena vsa ljubljanska pevska društva, da zapoje v pozdrav... Ko se je v štirivprežnem vozu, ki ga je vodil kmetski fant, pripeljal regent Aleksander mimo skupine naših Primorcev, je izstopil, in pred njega je stopila mala deklica z žalnim trakom na roki in mu dala šopek rož v pozdrav in opomin..., da tam za demarkacijsko črto še vzdihuje v suženstvu štiristotisoč bratov — in čaka osvoboditve.

Zvečer je Ljubljana zažarela v nebu luči, da je tekmovala z zvezdnatim nebeškim svodom.

Drugi dan po prihodu regentovem se je narod zbral na veliki ljudski veselici, katere veličasnost in originalnost je povečalo kmetsko ženitovanje. Vsega se je udeležil regent, kot sin iz naroda in oče narodov.

Ko se je princ-regent vrnil iz naše prečudno lepe Gorenjske, kjer mu je narod priredil sprejem, kakoršnega more prirediti samo srce polno ljubezni, ga je pred vhodom na sokolsko telovadišče pozdravil starosta jugoslovanskega Sokolskega Saveza v imenu 20.000 jugoslovanskih Sokolov.

Regent stopi na telovadišče — in Sokolstvo mu pokaže svojo moč. Kdor je videl takrat sokolski nastop in krasne telovadne točke, je spoznal, da je Sokolstvo sila, ki bo dala jugoslovanski državi krepko rast. — Eno uro je regent občudoval in hvalil naše Sokolstvo.

Četrty dan svojega bivanja v Sloveniji je regent Aleksander šel pozdravit ljudstvo na naši severni državni meji. V Mariboru so v mestno knjigo spominov zapisali najvažnejši zgodovinski dan, dan regentovega prihoda.

Regent je odšel v državno prestolno mesto, v Beograd. Tam zunaj v svetu pa so izpoznali, da je Jugoslavija neprémagljiva moč — in strah jih je obšel.

Mi Sokoli pa smo obnovili prisego zvestobe delu za veliko jugoslovansko bodočnost.



*Eno pleme, ena kri, ena misel, ena volja  
od izhoda do zahoda, od juga do severa!*



## VII. vsesokolski zlet v Pragi.



leta 1914. je pripravljalo slovensko Sokolstvo svojo II. olimpiado. Vsi sokolski delavci so bili na delu, v vseh društvih je vladalo živahno delovanje in medsebojno tekmovanje. Težke boje je moralo prestati slovensko Sokolstvo, da je sploh smelo začeti s pripravami za svoj izlet, a končno je kruta napoved vojne uničila vse priprave in ustavila Sokolsko delo sploh. Sokolski domovi so ostali zaprti, bratje in sestre so se razkropile po svetu, mnogo jih je moralo v zapore za svoje sokolsko prepričanje, mnogo jih je moralo pustiti svoje življenje na bojnem polju. Po končani vojni so bile naše vrste razredčene, le polagoma so se vračali naši legionarji v domovino, v naših društvih je vendar začelo novo življenje, ki je obetalo mnogo dobrega sadu. Vladajoče razmere pa nikakor niso dopuščale, da bi takoj v prvem letu mogli začeti z delom tam, kjer smo prenehali l. 1914. Vso našo pozornost smo morali posvetiti reorganizaciji našega Sokolstva, ki je takoj po osvoboditvi vrglo vse plemenske okove raz sebe ter se vzlic vsem zaprekam izreklo za enotno jugoslovansko organizacijo ter se združilo v Sokolski Savez, ki obsega Sokolstvo vse naše države. Medtem je pa mogočno stopilo na plan češkoslovaško Sokolstvo — združeno v krepki organizaciji Češki Obci Sokolski ter napovedalo proslavo svoje osvoboditve s VII. vsesokolskim zletom v Pragi.

Mnogo truda in mnogo bojev je bilo treba češkemu Sokolstvu, predno je bil definitivno odločen zlet. Neštete večje ali manjše zapreke so se stavile prireditvi nasproti in mnogi so obupavali nad prireditvijo ter zlet odločno odsvetovali. Toda stari sokolski delavci se vseh teh zaprek niso ustrašili. Hoteli so prirediti zlet ravno v tem letu, ravno v času, ki zahteva od vsakega posameznika največ žrtev in največ dela. V času največje vojne demoralizacije so hoteli pokazati, da je med Sokolstvom še toliko tisoč bratov in sester, ki hočejo vse žrtvovati za blagor domovine. Zaupali so v moč sokolske ideje in zmagali so, zakaj niso se varali v Sokolstvu. Na prvi poziv ČOS se je odzvalo tisoče in tisoče sokolskih delavcev, ki so bili pripravljeni žrtvovati vse, kar imajo, da se uresničijo njihovi ideali.

Prvi je začel s pripravami za ogromno prireditev tehniški odbor ČOS — moški in ženski. Moral je izvršiti največje in najtežje delo, ki je bilo tudi pravočasno in točno izvršeno. Mnogo težkoč in skrbi je moral prestati stavbeni odbor, ki dolgo ni mogel dobiti pripravnega prostora za novo telovadišče, zakaj prostor na Letni, kjer je stalo telovadišče leta 1912., je bil zastavljen z raznimi vojaškimi barakami. Šele po dolgih



pogajanjih se je posrečilo dobiti ta prostor, da se je lahko začelo s stavbo telovadišča. Toda tudi pri stavbi telovadišča so nastopile težkoče, ker je začelo delavstvo štrajkati in že so mislili, da se bode moral zlet preložiti na prihodnje leto. Tedaj so priskočili zopet Sokoli na pomoč. Javili so se prostovoljno na delo, opravljali so vsa najpriprostejša dela ter so tako omogočili, da je bila stavba pravočasno dovršena.

Pod vodstvom br. Chodeře je bila organizirana velika zletna pisarna, kjer je delalo nekoliko sto bratov in sester — mnogokrat pozno v noč. Omeniti moramo zlasti, da je naraščaj ves čas priprav vzorno sodeloval po svojih močeh v pisarni, kot kurirji, na zletišču itd.

Veliko nalogo je izvršil železniški odsek pod vodstvom brata Chronsta. Moral je premagati neštete težkoče, da mu je bilo mogoče vzdržati vzoren red na železnicah za časa zleta. Predvsem je moral skrbeti za zadostno število železniških vóz, pri tem mu je največ pripomogla sladkorna družba, ki je dala Sokolstvu vse svoje vagone na razpolago. Grozilo je nadalje pomanjkanje premoga — toda zopet so priskočili Sokoli-delavci na pomoč s tem, da so delali v premogokopih čez uro ter nakopali dovolj premoga za zletne dni. Železniški odbor je izdal 24.000 železniških legitimacij za naraščaj in 86.000 za članstvo — v 7 dneh so prepeljale železnice 927.197 oseb.

Manj skrbi za nastanitev Sokolstva je imel stanovanjski odsek. Takoj na prvi njegov poziv se je oglasilo veliko število privatnikov, ki so dali 24.000 postelj na razpolago. Največ je bilo Sokolstvo nastanjeno v šotorih in v šolah. Za prenočišče je bilo javljeno 22.227 naraščaja, prišlo ga je pa 31.000; članov je bilo javljenih 74.662, prišlo jih je pa 82.000 — skupaj 113.000 oseb, med temi jih je spalo 50.400 na slamnjačah, 31.600 na slami. Za nastanitev je bilo potrebno 143 velikih prostorov za stanovanje, 14 vagonov kupljene, 60 vagonov posojene in 74 vagonov darovane slame, 31.500 slamnjač, 24.000 podzglavnikov in 44.000 odej. 1500 gostov je bilo nastanjenih v hotelih, 1100 v privatnih stanovanjih, vsi drugi so si preskrbeli privatna stanovanja.

Največ bojev je moral izbojevati prehranjevalni odsek. Češka republika — zlasti pa Praga, je z živili zelo slabo preskrbljena in mora ljudstvo vsled tega mnogo pretrpeti. Zavaljo tega so Sokolstvu ponovno očitali, da pripravlja tako velik zlet ravno v času, ko je največje pomanjkanje hrane. Toda Sokolstvo se tudi teh očitkov ni vstrašilo in je odklonilo v tem oziru vsako najmanjšo podporo, češ, da se bode samo prehranilo. Prehranjevalni odsek je začel v tem oziru večjo akcijo med Sokolstvom in vsak Sokol je daroval bodisi moko ali meso in drugo. Ko je pa še ameriansko Sokolstvo pripeljalo s seboj za 25.000 dolarjev živil, je bila situacija rešena in Sokolstvo za zletne dni preskrbljeno s hrano. Za 60.000 članov in članic ter za 22.600 naraščaja se je kuhalo dnevno v 66 vojaških poljskih kuhinjah. Po zletu je ostalo še mnogo moke in drugih živil, kar je Sokolstvo vse odstopilo aprovizaciji mesta Prage.

Vsi izdatki za zlet so znašali 8 milijonov češko-slovaških kron — ta znesek je že sedaj krit. Mesto Praga je dalo pol milijona kron subvencije, ker je pa zlet končal z dobrim finančijelnim uspehom, je Sokolstvo vrnilo mestu to subvencijo. Darovi so znašali čez 1 milijon kron, Sokolstvo samo je pa nabralo kot fond 2,300.000 K. Čisti dohodek na telovadišču je bil dnevno 800.000 K.

Češko Sokolstvo je z neumornim delom in z lastnimi močmi strlo vse zapreke ter najdostojnejše proslavilo osvoboditev češkega naroda izpod 300 letnega habsburškega jarma. Pokazalo je pa tudi, da leži uspeh vsakemu delu edinole v vztrajnosti, požrtvovalnosti in v bratski slogi. Češko Sokolstvo je pa tudi pokazalo svoj narod vsemu svetu v popolnoma drugi luči, kakor so ga hoteli naslikati njegovi sovražniki, pokazalo je, da narod, čegar legije so v poslednjih letih svetovne vojne odločevale usodo na mnogih bojnih poljanah ter s svojo sokolsko, bratsko disciplino in vzorno organizacijo zadivile svet, da je ta narod zmožen tudi v najbolj neugodnih razmerah velikih činov. VII. olimpiada je po svojem obsegu daleč prekašala vse prejšnje in najbrž vse, kar jih je videl doslej svet na polju telesne vzgoje ter pokazala moč silne in točne organizacije, ki je edina mogla z uspehom prirediti že sedaj v času splošne korupcije, pri popolnem nedostatku prevoznih sredstev, stanovanj in prehrane nekaj tako ogromnega, kakor je bil VII. vsesokolski zlet.

Nezlomljiva volja, hrepenenje po pozitivnem delu in zavest, da je enakih misli in teženj čez 300.000 bratov in sester — združenih v ČOS, je bila odločilna za vso prireditvev.

Ves zlet se je vršil v znamenju skrajnega samozatajevanja, bratske požrtvovalnosti in neumornega, vztrajnega dela. Zleta se je udeležil skoraj ves telovadni svet in nepregledne množine domačega ljudstva.

Telovadišče je bilo postavljeno v istem obsegu kakor leta 1912. — bilo je pa dosti premajhno za ogromne množice prijavljenih telovadcev in telovadkinj. Za proste vaje je bilo prijavljenih 27.000 članov in čez 23.000 žen.

Predzletne nedelje v juniju so bile določene za nastope šolske mladine in sokolskega naraščaja. Nastopi šolske mladine in naraščaja so bili vzorni. Nastopilo je do 10.000 šolske mladine in 12.500 sokolskega naraščaja. Vsi ti nastopi so javno dokazali, da posveča češko Sokolstvo največ pozornosti vzgoji svojega naraščaja. Sploh se je moglo vsak trenotek opaziti, da ima češko Sokolstvo vzorno vzgojen, discipliniran naraščaj, ki ni samo nastopal pri javni telovadbi, temveč je sodeloval pri vseh zletnih pripravah.

(Dalje prih.)



# Naši zobje in njih negovanje.

(Po profesor Jessenovi tabeli sestavil dr. E. Bretl.)

1. **Zdravo zobovje je neobhodno potrebno za uspešno prebavljanje in za splošno telesno zdravje.**
2. Čim več vapnenca dovajaš potom hrane že od mladosti svojemu telesu, tem bolj se razvijajo zobje. Največ vapnenca imajo v sebi črn kruh, mleko, jajca in zelenjava.
3. **Trd črn kruh** ohrani zobe zdrave, **belo pečivo in sladkarije** jih uničujejo.
4. Zdravi mlečni zobje imajo za otroka še več pomena, kakor zdravi stalni za odrastlega.
5. Le kdor ima zdrave mlečnjake, bo imel tudi zdrave stalne zobe.
6. Že od zgodnje mladosti je treba vse zobe vsak dan zjutraj, posebno **pazvečer** temeljito osnažiti.
7. Najvažnejše čistilno sredstvo je **dobra zobna krtačica**. Z njo naj se ne snažijo samo sprednji zobje, temveč tudi zadnji; ne samo od zunanje strani, ampak tudi od notranje, slednjič ne samo počez, temveč **posebno tudi v smeri od dlesna** (zobnega mesa) **proti kroni vsakega zoba**.
8. Priporočati je dober zobni prašek. Ustne vode, ki jih dobiš v trgovinah, imajo le malo pomena; najboljše ustno vodo dobiš, če raztopiš v kozarcu navadne vode noževno konico kuhinjske soli.
9. Od 3. leta dalje je treba dati zobe vsako leto preiskati pri zobnem zdravniku.
10. Če začno gniti, jih je treba takoj zaliti (plombirati), še **preden** se pojavijo bolečine.
11. **Usta**, ki so vhod v človeško telo, **morajo biti popolnoma zdrava**.
12. Da ostanejo usta zdrava, je treba odstraniti vse **korenine**, ki se ne **dado več ozdraviti**; nazobnina (zobni kamen) se mora redno odstranjevati.
13. **Glej**, da ohraniš svoje zobe s tem, da jih daš pravočasno zaliti, zakaj **umetni zobje nado- mešajo prave le za silo**.
14. Kdor pri svojih otrokih zamudi negovanje zob, jim škoduje za vse življenje.
15. Zobe zdrave — pol prebave, skrbno pazi snage prave!



## Brat dr. Gvidon Sajovic

profesor na drž. realni gimnaziji v Ljubljani, je umrl dne 24. julija 1920 v Kranju v svoji rojstni hiši. Pokojni je bil navdušen in nadvse marljiv Sokol. Od svoje mladosti pa do zadnjega dne je videl v sokolski ideji ono silo, ki je zmožna dvigniti naš narod v telesnem, duševnem in nravnem pogledu. Zato je posvetil tej ideji vse svoje moči ter zlasti kot sokolski pisatelj neumorno deloval za razmah in razcvit Sokolstva. Bil je dolgoleten urednik alovenskega sokolskega koledarja ter marljiv in odličen sotrudnik vseh sokolskih listov. Tudi kot naravoslovec je bil priznan strokovnjak in vešč pisatelj, kot profesor pa priljubljen šolnik. Dne 26. julija so ga položili k večnemu počitku na kranjskem pokopališču. Kranjski Sokol in zastopniki Sokolskega Saveza SHS ter obeh ljubljanskih sokolskih društev so ga spremili na njegovi zadnji poti, br. dr. V. Murnik mu je pa pri odprtem grobu spregovoril poslovilne besede. — Večen spomin in bratska hvaležnost njegovemu delu!

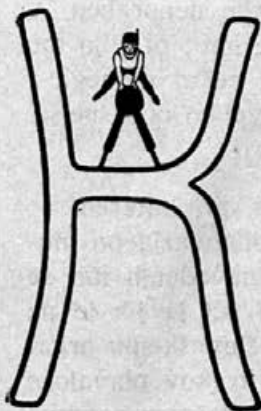
N. MAROLT:

### Plavanje.

(Dalje.)

#### A. Razvoj plavalnih načinov.

##### 1. Pasji način.



Človek je imel že priliko opazovati potapljaljočega se psa, je videl, da se ne udaja brez boja svoji usodi, temveč da izvaja po naravnem nagonu z rokami gibe, ki so zelo podobni onim prednjih nog plavajočega psa. Roki tolčeta menjaje po vodni gladini, s čimer se da oblečeno in obuto telo začetkom nesreče v resnici vzdržati nekaj časa tako, da je glava toliko nad vodo, da je dihanje skozi nos ali usta še omogočeno. Ko se pa obleka napoji in čevlji napolnijo z vodo postaja telo vedno težje, gibi samih rok ne zadostujejo več in človek izgine v kratkem pod vodo. Iz teh primitivnih

ročnih gibov se je razvil najstarejši način naprsnega plavanja, kjer pa sodelujeta tudi nogi in sicer na ta način, da se menjaje vzdigujeta, upogibajoč se v kolenu, iz vode in tolčeta kakor dvoje kladivov po njej. Štirje gibi — dva nožna in dva ročna — tvorijo zase plavalno enoto. Izvaja pa se jih drugega za drugim v sledečem redu:

1. desna roka, 2. leva noga, 3. leva roka in 4. desna noga itd.

Ako primerjamo hojo četveronožcev n. pr. psa, vidimo, da se menjava gibov popolnoma strinja s popisano. Ker se pa četveronožci pri plavanju enako gibljejo kakor pri hoji — oni pravzaprav tudi v vodi pri plavanju hodijo — se je zgoraj opisani plavalni način med priprostim ljudstvom krstil z imenom: plavanje po pasje. V navadi je v splošnem

med otroci na deželi ter ima to dobro stran, da je skrajno enostavno in z lahkoto priučljivo. Njegova senčna stran je predvsem malenkosten uspeh, akoravno je mišičevje zadosti vpreženo. Z udarci rok na vodo v navpični smeri se telo pač vzdržuje na površju, ne da se mu pa s tem še nobenega pogona naprej. Ta je navezan samo na udarce nog, ki gredo v poševni smeri nazaj in to le samo za toliko, za kolikor je pritisk na vodo, če nogo upognemo, manjši od onega, če jo iztegnemo. Jako neprijetno je pa tudi obilo škropljenje, ki je pri tem načinu neizogibno, bodisi za plavača samega kakor tudi za njegovo okolico.

## 2. Konjski način.

Bistveno drugačen od popisanega je drugi način, ki je pa tudi skoraj izključno po deželi običajen. Roki ne bijeta več zaporedoma po vodnem površju, temveč se iztegneta istočasno vzporedno tik pod vodno gladino z nalahko upognjenimi prsti in navzdol obrnjeno dlanjo. Trup je vzleknjen, nogi pa se upogneta v kolenu običajno tako, da gledata s stopali iz vode. Iz tega položaja zamahneti roki z vso močjo navzdol ter obstaneta nekaj hipov iztegnjeni ob bokih. Istočasno z zamahom rok pa se nogi iztegneta in udarita krepko po vodi. Telo se porine s tem skupnim gibom sunkoma naprej; medtem pa, ko hitrost gibanja pojema, se roki in nogi zopet pripravita za nov zamah in udar. Ta plavalni način tudi ne zahteva posebne šole in vaje, pač pa izredno močnih mišic. Je pa jako naporen in tako hitro utrudljiv, da je za količkaj večje razdalje neporaben. V navadi je pri fantih na deželi, ki so mu dali tudi svoje ime: pravijo mu plavanje po konjsko, ker ima gibanje telesa v resnici nekaj sličnega z dirjajočim konjem, samo da je časovna mera (tempo) veliko počasnejša.

## 3. Naprsni ali žabji način.

Najvažnejši in najidealnejši način plavanja je oni, pri katerem so telesne moči racionalno izrabljene, to se pravi, kjer odgovarja po možnosti majhnemu naporu kar največji uspeh. Zaradi navedenih hib se predstoječih dveh načinov v nobeni plavalni šoli ne uči in jih je po mestih tudi med mladino jako redko videti. Pač pa je človeškemu organizmu najbolj prikladen oni, ki posnema gibe zadnjih krakov plavajoče žabe. Pri vseh kulturnih narodih se smatra ta način, v splošnem naprsno plavanje imenovan, za prvo podlago in za temelj, na katerem se je zgradila vsa stavba plavalnega sporta. Naprsno plavanje tvori glavno točko v vsaki plavalni šoli in je najbolj razširjeno in priljubljeno, pa tudi za oko najbolj prikupljivo plavanje. In to po vsej pravici. Saj združuje v sebi vse prednosti, ki jih zahtevamo: racionalno izrabo navora, omogočeno vsaki starostni stopnji obeh spolov, mirno in uspešno gibanje, zaposlenje vsega mišičevja, enakomerno dihanje, prikladnost za plavanje na hitrost ali vztrajnost, ne moti plavačeve okolice in ni težko priučljivo. Oglejmo si ga torej natančno od prvega do zadnjega giba, priložene slike pa naj nazorno tolmačijo opis in pospešujejo pravilno razumevanje besedila.

## Šola naprsnega plavanja.

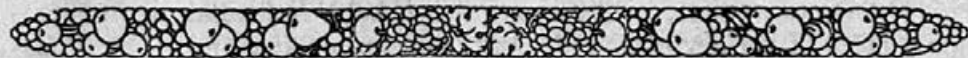
Najlažje se naučimo plavati, če imamo na razpolago plavalnega učitelja, ki pa naj ne bo samo v plavanju in njegovi teoriji dobro podkovan, ampak naj združuje v sebi tudi še vse lastnosti učitelja-vzgojitelja. Miren, toda odločen nastop, sistematično postopno predelovanje snovi, vedno dobro razpoloženje, neutrudljivost v blagohotnem popravljanju napak, predvsem pa naklonjenost in ljubezen do mladine, so predpogoji, od katerih je odvisen ves uspeh. Kjer tega ni, je škoda za ves trud, delo pod takim vodstvom bo ničevno, pa naj si je bil dotičnik odlikovan pri največjih mednarodnih plavalnih tekmah. Posebnost tega pouka tiči namreč v tem, da pride učitelj večkrat v položaj, da mora v učencu premagati najprej odpor in strah pred vodo, ki se je boji kakor kače, ker vidi v njej še svojega sovražnika. Ta pa naj mu postane v kratkem najljubši prijatelj! Odpora pa, ki traja včasih po več dni, predno spraviš učenca v vodo, se ne da streti nikdar s trdo besedo, s zasmehom ali celo s silo, temveč le z dobrohotno, pomirjevalno in pogum vzbujajočo besedo, s katero si učitelj nakloni učencevo zaupanje; v tem trenutku pa je pridobljeno vse in uspeh je zagotovljen.

Kjer pa plavalnih učiteljev ni in jih pri nas bodisi iz gmotnih bodisi iz krajevnih razlogov v doglednem času še ne bo, ne smemo zaradi tega učenja obesiti na klin. Pomagati si moramo pač tudi brez teh. In to prav lahko. Treba je samo veselega razpoloženja, zadostne vztrajnosti in stroge pažnje za pravilno izvajanje v sledečem popisanih in v slikah ponazorjenih gibov.

V obeh slučajih — z učiteljem ali brez njega — mora poznati učenec, predno pride prvič v vodo, brezpogojno vse plavalne gibe že na suhem in to brez hibe. Vaditi jih mora toliko časa, da so mu gibi popolnoma znani in da pri izvajanju ni treba misliti nanje, gib mora slediti gibu avtomatično. Bistvene važnosti vse plavalne šole pa je poleg tega še pravilna časovna mera. Če ni učitelja, mora učenec zraven šteti sam, izprva najbolje glasno, pozneje v mislih.

Plavanje se vadi na suhem, uči se ga pa šele potem v vodi.

(Dalje prih.)



## Igralni načrt telovadnih iger za dečke in deklice sokolskega naraščaja.

Poletni čas nas vabi pod miho nebo iz prašne telovadnice. Zapustimo jo in pojdemo na telovadišče. Poiščimo si prostor blizu telovadnice in telovadimo tu v čistem in svežem zraku, ako nam dopušča vreme. Proste vaje, razni skoki, tek, lahka atletika, zlasti pa igre nam nudijo nadomestilo za telovadno orodje, če ga ni na telovadišču. Izbira iger je

velika. Doslej sta izšla dva zvezka „Telovadnih iger“, ki jih je zbral dr. Lj. Pivko. Tretji zvezek se pravkar tiska in izide v najkrajšem času. Da vam bo izbira iger lažja, prinašamo sledeči igralni načrt, v katerem so razdeljene telovadne igre vseh treh delov na osem oddelkov. Vsak oddelek je določen za eno starostno leto od 6. do 13. leta. Igre, ki so primerne samo za dečke in one, ki so primernejše za deklice, imajo v oklepaju tozadevno opombo. Pa tudi za moški in ženski naraščaj je vmes mnogo primernih iger. Rimska številka kaže, v katerem zvezku „Telovadnih iger“ je dotična igra, arabska pa pomeni zaporedno številko igre v vsakem delu.

#### 6. leto.

Miš in mačka, prvi način, I. 7. Slepa miš, I. 9. Kokoš in jastreb, I. 13. Petelinji boj, I. 45. Volk, I. 15. Vaje v žoganju s prosto roko, II. 1. Podajanje žoge v ulici, II. 1. Podajanje žoge v krogu, II. 3.

#### 7. leto.

Tepežko imam, I. 1. Tekanje okoli kroga, I. 3. Miš in mačka, drugi način, I. 7. Volk (s pribežališčem), I. 15. Jastreb, I. 16. Žoganje ob steno (vaja), II. 2. Žoganje na ugibalca, II. 11. Gori! gori!, II. 14. Žoganje na župana, II. 7.

#### 8. leto.

Najemanje sobice, I. 6. Zadnja dva naprej, I. 14. Tepežka v krogu, I. 2. Miš in mačka, četrti način, I. 7. Tepežka leži (do 20 m), I. 11. Žoganje ob tla, II. 3. Žoganje na cesarja, II. 9. Žoganje na strelca, II. 10. Žoganje na dvoboj, II. 18. Lopanje na župana, III. 18. Klepanje (babičkanje), III. 24.

#### 9. leto.

Tepežka leži, I. 11. Dan in noč, I. 27. Lov divjačine, I. 23. Tat v krogu, I. 4. Pretekanje, I. 17. Podajanje dveh žog v ulici, II. 2. Podajanje žoge v okrogli ulici, II. 5. Tekme v podajanju žoge, prvi in drugi način, II. 8. Žoganje na sredinca, II. 12. Odbijanje čez mejo, III. 2. Lopanje na župana, četrti način, III. 18. Klepanje za prvenstvo, III. 25. Lopanje na cigana, III. 14.

#### 10. leto.

Odbijanje tretjega, I. 12. Šepava lisica, I. 19. Volkodlak, I. 20. Trganje ključev, I. 43. Dvojčki, I. 28. Izzivanje (predelki 20 m), I. 31. Podajanje žoge v daljino, II. 6. Žoganje na mačka, II. 15. Žoganje v obroč, II. 22. Žoganje na klobuke, II. 38. Žoganje na jezdece, II. 32. (dečki). Podbijanje s pestjo, III. 6. Klepanje na obodu, III. 26. Lopanje za svobodo, III. 27. Lopanje na pekel, III. 22.

#### 11. leto.

Odbijanje tretjega, težji način, I. 12. Mreža, I. 24. Lov tatov, prvi način, I. 29. Po zaklade, I. 26. Kozličev preskakavat, I. 41. (dečki). Tekme v podajanju žoge, tretji do peti način, II. 8. Izbijanje, II. 25. Izključavanje, II. 36. Žoganje na narode, II. 35. Podbijanje s pestjo (z veliko



žogo), III. 6. Lopanje na izkup, III. 23. Lopanje na slušanje, III. 28. Svinjkanje, I. 33. Vaje v žoganju z bobniči in s perjačami, III. 8, (deklince).

### 12. leto.

Medvedje v lancu, I. 25. Lov tatov, drugi način, I. 29. Preža, I. 30. Žoganje na ogle, II. 26. Strelci, II. 39. Žoganje skoz vrsto, II. 16. Žoganje z bobniči čez mejo, III. 10. Žoganje s perjačami, III. 11, (deklince). Lopanje za oblast, III. 29.

### 13. leto.

Pogon, I. 32. Labirnt, I. 8. Premetavanje rib, I. 40, (dečki). Raznovrstne tekme v teku, I. 54. Tekme v podajanju žoge, šesti način, II. 8. Žoganje v krogu, II. 29. Žoganje na prebege, II. 40. Podbijanje za ris, III. 7. Lopanje za oblast, tekma, III. 29. Lopanje na tabor, III. 17.

## GLASNIK.

I. pokrajinski zlet Sokolskega Saveza SHS se vrši dne 29. avgusta v Maribor. Ta zlet naj bo prva večja in dostojna manifestacija jugoslovanskega Sokolstva, zato naj stori vsak vse, da bo udeležba čim večja. Da bo mogoče izvršiti vse predpriprave, zlasti glede vožnje, je treba, da vse župe točno do 31. julija javijo število udeležencev telovadcev in netelovadcev. Na poznejše prijave se savezna pisarna ne bo mogla ozirati. Društveni načelniki naj skrbijo, da bo število telovadcev čim največje. Vse dopise naj pošiljajo društva potom svojih žup, ker mora biti župno predsedstvo o vseh zadevah svojih društev natančno poučeno.

#### Spored I. pokrajinskega zleta:

1. Zjutraj dohod sokolskih vlakov.
2. Dopoldne izkušnje za proste vaje.
3. Sprevod po mestu.
4. Obed.
5. Javna telovadba
- a) Simbolične proste vežbe za leto 1920. (Člani.)
- b) Igre. (Deca.)
- c) Vežbe s cvetnimi loki. (Ženski naraščaj.)
- č) Orodna telovadba članstva.
- d) Ženske proste vežbe za zlet v Pragi 1. 1920. (Članice.)
- e) Vežba z dolgimi palicami v trojicah. (Moški naraščaj.)
- f) Simbolično-ritmiške vežbe za 1. 1920. (Člani in članice.)

Pri kroju so določene nekatere izpremembe, ki veljajo za vse članstvo Sokolskega Saveza SHS.

**Slavnostni kroj:** Nove črne čepice v obliki šajkače, nov znak na pasu in čepici ter nova kokarda na čepici. Znak, kokarda in pero na čepici so spredaj, ne na

strani, pero navpično. Vse tu naštete novosti ima v zalogi br. Branko Palčič, Zagreb, Gundoličeva ulica 23. Naročite cenike.

**Telovadni kroj za člane** kakor dosedanji, pas na hlačah za vse članstvo kakor doslej pri slovenskih članih.

**Za članice:** Krilo kakor doslej, bele bluze predpisanega kroja in ornamente. Pas je iste barve kakor krilo. Robci na glavi rdeče barve.

**Za moški naraščaj:** Kratke dokolenske hlače iz nebeljenega (surovega) platna (sive barve), brez majice, brez cevlijev in nogavic, brez pokrivala, pas kakor članski.

**Za dečke** isti kakor doslej.

**Za ženski naraščaj** in deklince je zdaj predpisana bela obleka brez posebnih okraskov in druge navlake, črne nogavice in črne čevlje.

Izjeme se ne bodo dovoljevale. Dolžnost vseh društev in žup je, da se brezpogojno ravnajo po navodilih Sokolskega Saveza, ker le na ta način je mogoč enoten in dostojen nastop sokolskih čet. Enotna povelja!

**Spored glavne skupščine, dne 30. avg. 1920, v Mariboru ob 8. uri zjutraj v prostorih Narodnega doma:**

1. Poročilo starešinstva in tehniškega odbora.
2. Poročilo odsekov.
3. Izprememba pravil sokolskih društev, žup in Saveza.
4. Volitev starešinstva.
5. Razprave o eventualnih predlogih.
6. Slučajnosti.

Glavna skupščina obstoja iz zastopnikov žup. Vsaka župa pošlje po enega zastopnika za vsakih započelih 500 članov v župi združenih društev. Pristop h glavni

skupščini z razpravno pravico imajo vsi člani sokolskih društev včlanjenih v Savezu, glasovalno in volilno pravico pa samo zastopniki žup, ki se morajo javiti starešinstvu najkasneje do 20. avgusta t. l. Vsak župni zastopnik mora imeti legitimacijo svoje župe za glavno skupščino. — Predlogi žup in društev se morajo najmanj 14 dni prej poslati starešinstvu, pozneje vposlani predlogi se pripuste k razpravi le tedaj, če sklene to starešinstvo. Vse predloge je vposlati najkasneje do 15. avg. t. l.

V Maribor vozi iz Ljubljane poseben vlak, ki odide dne 28. avgusta ob 24. uri. Člani iz gorenjskih in dolenjskih društev pridejo zvečer v Ljubljano, kjer vstopijo v poseben vlak. Člani društev ob južni železnici do Pragerskega vstopijo na svojih postajah v posebni vlak, oni od Pragerskega dalje pridejo v Maribor z rednimi vlaki. Enako vozi poseben vlak iz Beograda za Beogradsko, bačko in banatsko župo ter za župe iz Bosne, Hercegovine in Dalmacije. Tudi iz Zagreba odide posebni vlak za člane iz Hrvatske in Slavonije. Natančnejša navodila izda pravočasno železniški odsek Sok. Saveza SHS. Vožnja za polovično ceno. Zletne legitimacije razpošlje Savez na vse župe.

**Naraščajev dan Sokola v Idriji**, dne 19. in 20. junija 1920. Slavnost se je pričela dne 19. junija v rudniškem gledališču. Po dveh dobro uspehlih deklamacijah so uprizorili naraščajniki Ribičič-Grbečev mladinsko igro „V kraljestvu palčkov“. Igra je bila naštudirana dobro, dekoracije in kostumi so bili okusni, tako da je bilo občinstvo nad vse pričakovanje zadovoljno. Najbolj se je vživel v svojo ulogo norček, ki je tu pa tam celo zmislo improviziral. Obiskali so nas tudi gostje iz Cerknega ter se čudili, da se je s tako majhnimi otroci uprizorila na dejanju bogata tridejanka, kar pač priča o velikem trudu režiserjev.

Druga dne dopoldne je bila v rudniškem gledališču akademija. Podstarosta br. Robert Kenda je govoril o nalogi Sokolstva in o zgodovini idrijskega naraščaja. Nato so dečki in deklice z razumevanjem deklamirali nekaj skrbno izbranih pesmi, ki naj vzbujajo ljubezen do domovine in narodnih idealov. Po akademiji so se prodale v spomin na to slavno prireditve razglednice, ki jih je narisal br. Avgust Bucik, natisnil br. Hinko Sax in založil idrijski Sokol.

Popoldne je bila na šolskem trgu javna telovadba, pri kateri je nastopilo 152 dečkov, deklic in moškega naraščaja. Gledalcev je bilo nad tisoč, navzlic nestalnemu vremenu, ki je hotelo ogroziti zadnjo točko sporeda. Svinčeno sivi oblaki so se podili po nebu in se ustavili nad Idrijo ravno ob pričetku nastopa. Boječe so zrl mladi Sokolčki oblačno nebo, z nemirnostjo je opazo-

valo mnogobrojno občinstvo po nebu se preganjajoče oblake. Kar pa priveje hladen veter, razpodi težke oblake in svetlo sonce posije na prijazno telovadišče. Krepka četa, sestojeca iz 48 do 14 let starih dečkov, se je razpostavila k prostim vajam in izvedla vse štiri za leto 1920. obvezne sestave. V obče je bila izvedba dobra, v podrobnostih bi pa navedli, da morajo nekateri telovadci prihodnjič paziti na bolj točno kritje ter gledati na pravilno odročenje in vzročanje. Omenjeni nedostatki pa niso kvarili krasnega celotnega vtisa, ki so ga napravile težke proste vaje. Navdušena in neprisliljena pohvala, ki je sledila prostim vajam dečkov, nas je o tem najbolje prepričala!

Nato so nastopili še manjši, do 6 let stari dečki. Po dolgih letih je videlo naše občinstvo na telovadišču zopet malčke ter jim je vžihčeno ploskalo. Malčki so izvajali tri, svoji starosti primerne sestave s palicami. Izvedba vaj je bila ljubka in za kratko dobo vežbanja valna, zakaj živahnost zdrave mladine mnogokrat moti skladnost.

Za dečki je nastopilo 52 deklic, ki so orevadile 5 vaj s praporci. Sestava vaj je bila metodično dobra in deklicam prikladna, njih izvedba je bila pohvalna. Ugačalo je očesu, ker so bile vse deklice v ličnem novem telovadnem kroju, ki ga je zamislil brat Avgust Bucik.

Nastopu deklic je sledila orodna telovadba. Nastopilo je 6 vrst dečkov, 4 vrste deklic in 5 vrst moškega naraščaja na vseh orodjih razun krogov. Telovadili so radi obširnega vzporeda brez menjave in občinstvu se je nudila prilika, opazovati način telovadbe od začetnikov do vrste, ki je izvajala že cele sestave. Navzoče je najbolj zanimala vrsta moškega naraščaja, ki je izvajala precej težke sestave kolebnih in teznih vaj. Nekateri člani moškega naraščaja so se odločili za pretežke sestave, ki so jih morali mestoma prekiniti, kar je bilo gledalcem mučno, ker se jim je dozdevalo, da bo telovadec sredi vaje obnemogel. Vaja izvedena s silo in naporom, ni nikdar prikladna, naj bo še tako težka, toda vaja, izvedena s lahkoto in eleganco ter brez vidnih naporov, je lepa in ugaja. Ni šlo pri nastopu zato, da bi pokazali občinstvu nekaj telovadcev z vratolomnimi vajami, marveč, da pokažemo, kako telovadimo v telovadnici, da stopnjujemo od lažjega do težjega, od enostavne do sestavljene vaje.

Nato je nastopil moški naraščaj s skupinami V. vsosokolskega zleta v Pragi naravnost vzorno. Telovadili so dovršeno, kakor bi bili že pravi člani.

Komaj je odkorakal moški naraščaj, je telovadišče zopet oživel. Nastopilo je 152 dečkov in deklic in moškega naraščaja k igram. Igrali so neprisliljeno, naravno ter prinesli med občinstvo dokaj dobre volje.

Nastop je zaključilo 20 deklic. Izvedle so 4 sestave vaj z okrašenimi obroči paz-

ljivo in natančno ter so žele bučno in odkritosrčno pohvalo.

Ta prireditev je pokazala, da je Idrija še vedno narodno zavedno mesto, kar ni mala zasluga idrijskega Sokola.

**Italijansko divjaštvo v zasedenem ozemlju.** Žalostne novice so prihajale zadnji čas v našo domovino iz ozemlja, ki so ga zasedle italijanske čete. Slovenci in Hrvati so žrtve italijanskega divjaštva, njih imetje in življenje je v vedni nevarnosti. Italijanske druhali, ki besnijo kakor podivjane živali, zažigajo slovenske hiše, ropajo in morijo med slovenskim prebivalstvom na ozemlju, ki so si ga po krivici prilastili, ki je bilo in bo jugoslovansko. In taka tolovajstva vrši narod, ki hoče biti kulturni, ki se prišteva med velesile, vse to se godi v pričo ostalih velesil, onih pravičnih narodov, ki so oznanjevali vstajenje malim narodom, — dokler so jih rabili!! Divjanje tržaških „junakov“ je bilo grozno. Narodni dom, krasna in ponosna stavba, zbirališče Slovencev, hram slovenske Talije, dom tržaških Sokolov, je danes prazno pogorišče, prava razvalina. Italijanski divjaki so zažgali to veličastno poslopje. Da se jim je to bolje posrečilo, so polili prej vse poslopje s petrolejem in bencinom. Vse slovensko premoženje, ki je bilo v Narodnem domu, je uničeno. Družine, ki so stanovale tu, so danes brez strehe, brez premoženja, preganjane in zaprte v tržaških ječah. Ognjegascem je bilo prepovedano gasiti, da niso Slovenci mogli rešiti niti najmanjše stvari. Več dni je gorel Narodni dom, mnogo delov te ogromne stavbe bi bili z lahkoto rešili pred ognjem, toda Italijani so hoteli, da bo stavba popolnoma uničena in da izgori ves dragoceni inventar, ki so ga imele stranke, društva in denarni zavodi v Narodnem domu, zato niso pustili nikogar blizu. Italijani so vdrli v urad jugoslov. delegacije, ukradli so našo zastavo in jo sezgali, jugoslov. uradnike so pretekali, ukradli in sezgali so uradne spise in pohištvo. Isto so uganjali v slovenskih bankah in pri slovenskih odvetnikih. Tržaško druhal so posnemali Italijani v Pulju, v Pazinu in na Reki. — Vzlci vsem preganjanjem in trpljenju vztrajajo naši ljudje na svojih mestih. To so naši junaki, ki so prepričani, da pridejo časi, ko bodo Italijani bridko obžalovali zverinsko početje. Tem našim mučnikom želimo skorajšnjega odrešenja!

**Iz Žirov.** Dne 11. julija 1920, je priredil Žirovski Sokol svojo javno telovadbo. Ta dan je bil narodni praznik za žirovsko dolino. Iz Škofje Loke, iz Kranja in iz Medvod so prihitala bratska sokolska društva v Žri, da izkažejo svojim bratom tik ob demarkacijski črti svoje simpatije in ljubav. Pričakovali smo tudi Sokola iz Idrije, toda ta naša želja se, žal, ni uresničila. Prišli so samo nekateri člani idrijskega Sokola v civilni obleki ter pet spodnjeidrijskih Soko-

lov v kroju. Toda ti zadnji so drago plačali svoj prihod v Jugoslavijo. Pri povratku domov so jih italijanske mejne straže ujele ter uklenjene odvedle v Trst. Taka je ona hvalisana italijanska svoboda, ki jo uživajo naši bratje onkraj mejne črte. Pa tudi za te napoči še dan svobode in združenja z nami, ker smo vsi prepričani, da niso zastoj tekli potoki krvi in da se slednjič mora uresničiti geslo Wilsona, zagovornika malih narodov.

Slavnost žirovskega Sokola je bila prav prišćena. Ob 13. uri se je zbralo vse Sokolstvo pred Sokolskim domom. Uvrstili so se v dolg sprevod, nacelu mu sokolska konjenica in godba, člani, članice in naraščaj. Sprevod se je pomikal do Dobracevega in do Žiri ter nazaj na telovadišče, prirejeno tik za Sokolskim domom. Takoj po sprevodu so bile skušnje za proste vaje članov, članic in naraščaja.

Ob 16. uri je bila napovedana javna telovadba. Telovadišče se je hipno napolnilo z občinstvom, ki je zasedlo vse pripravičene prostore, kar kaže, da se naše ljudstvo vrlo zanima za telovadbo in z zanimanjem sledi posameznim vajam. Najprej je rešil svojo nalogo naraščaj. 17 štiristopov je izvajalo proste vaje za dečke, kritje in skladnost nista bili zadovoljivi, ker je bilo izvajanje prehitro, zato tudi posamezni gibi niso prišli do veljave. 24 članov moškega naraščaja je nastopilo s češkimi prostimi vajami za moški naraščaj za letošnji zlet. Izvedba je bila prav dobra, če izvzamemo nekatere gibe, zlasti predklon. Med telovadci je bila polovica fantov bosih, drugi so telovadili v čevljih, nam bi bilo ljubše, da so bili vsi bos, čim več gole kože izpostavimo solnčnim žarkom, tem bolje za naše telo. Pogrešali smo tudi obvezne vaje z dolgimi palicami za ta oddelek. Dečki in deklice so pokazali še skupne proste vaje. Tudi o teh velja skoraj isto, kar smo rekli o prostih vajah dečkov. 15 fantov moškega naraščaja je v treh peterostopih sestavljalo skupine iz V. vsesokolskega zleta, ki so pa bile menda nekoliko izpremenjene. Težke in dokaj naporne vaje so bile lepe, strumno ter točno izvajane. Naraščaj je imel vrlo lep in dolg spored, ki se je izvršil brez daljših odmorov, ker je pri odhodu ene skupine telovadcev prikorakal že drugi oddelek, to je hvale vredno, telovadišče naj ne stoji prazno. Tudi nastopi, ki jih je izvajal naraščaj, so bili čedni, a tu se nam zdi, da se je vršilo vse prehitro s tako naglico, da je spominjala na nervoznost. Ta naglica se je pojavljala dalje tudi pri izvajanju vaj, zlasti pa še pri odmorih med posameznimi sestavami. Mladina je imela komaj časa, da se je nekoliko oddahnila. Ta hitrost nas je motila posebno pri nastopu deklic z zastavicami. 26 jih je bilo, ki so izvajale te vaje, še zadovoljivo, a strašno se jim je mudilo. To zapelje mladino k površnosti ter se hudo maščuje, pri tem pa trpi skladnost. Nato

je izvajalo 34 članic proste vaje za letošnji praški zlet prav dobro, četudi niso bila tla posebno prikladna, 32 članov pa je nastopilo s Hofmanovimi vajami. S tem je bil spored prostih vaj izčrpan in pričela je orodna telovadba. Dve vrsti dečkov, ena iz Škofje Loke in ena iz Žirov, sta nastopili na doskočnih drogih in ena vrsta moškega naraščaja na bradlji. Vrsta na bradlji je predela še dokaj primerne vaje, četudi bi nekatero od teh spadale bolje v članske vrste nego v naraščajeve. Tesno nam je pa bilo pri srcu, ko smo opazovali orodno telovadbo dečkov na drogu. Imeli smo občutek, da bo zdaj in zdaj odletel eden teh malih akrobatov na nasproten konec telovadišča. Od početka je še šlo, naupori in toči v obesi v podkolenu ter podobne vaje so bile izvedene prav dobro, potem sta pa menda obe vrsti pričeli tekmovali med seboj, katera bo pokazala manj primerne vaje. Vzklopni naupori, vzleki in vzмки spredaj in zadaj, toči naprej v opori, veletoč, velevzmiki, premiki, razovke v podpori na kolmolu in podobne vaje so se vrstile na obeh drogih, tako da smo imeli občutek, da vidimo nastop srednje dobrega članstva. Mladi prijatelji, tako ne sme iti dalje, to, kar ste pokazali v Žireh, ni za vas. Vaše kosti in mišice še niso dorasle, vi ste še v razvoju, zato so te vaje za vašo nerazvita telesa mnogo pretežke in zato škodljive. Seveda se jih s pridno vajo naučite in ta vaša pridnost in veselje do telesnih vaj je vse hvale vredna, toda pomnite, da so vam v kvar. Namesto, da zrastete v lepo razvite in močne mladeniče, boste pa po večini pokveke s krivim hrbtom in z drugimi telesnimi hibami. Torej konec naj bo take telovadbe! Bratom vaditeljem pa veljaj resen opomin, da naj z vso strogostjo odpravijo take napake iz naših sokolskih telovadnic. Naj ne bo nobenih izgovorov, kar ni dobrega, se mora odstraniti, četudi niso vsi s tem zadovoljni. Upamo, da bodo te besede — izgovorjene z dobrim namenom — našle pravo razumevanje tako pri naraščaju kakor pri vaditeljih. Orodna telovadba članstva, ki je sledila naraščajevi je bila na bradlji in krogih res dobra, na drogu pa ni ustrezala. Dasi so ti člani izvajali lažje vaje nego naraščaj — kar pa nikakor ni v sramoto članom — so bile še vedno pretežke. Lahka, pa čedno izvedena vaja je lepša nego težka in slabo izpeljana. Javno telovadbo je zaključila slikovita skupina vseh, ki so prej nastopili. — Pohvalno pa moramo omeniti, da nismo opazili na veselici, ki se je vršila po javni telovadbi, naraščajnikov. V tem pogledu jim gre vsa čast!

**B.**  
Popoldanski izlet jeseniškega sokolskega naraščaja na velikonočni ponedeljek na Hrušico. Ob 1. uri smo odšli iz telovad-

nice — 62 deklic in 54 dečkov. Vreme se nam je sicer nekoliko kremzilo, a to nas ni motilo, da ne bi pohiteli ven v prosto, oživljajočo se prirodo. Korakali smo v četveroredih, spredaj deklice zadaj dečki, veselo pevajoč naše sokolske pesmi. Naš spreved je vidno naraščal, pridružili so se nam voditelji in starejši bratje Sokoli, med njimi tudi brata starosta in načelnik. Prišedši na Hrušico smo zvalili vso vas skupaj, vse je gledalo mlade sokoliče strumnih korakov in poslušalo veselo petje. Ob koncu vasi na obširni planjavi pred Karavanškim predorom smo se ustavili, odložili smo suknje, razvrstili se v posamezne skupine in na povelje bratov vaditeljev odkorakali do primerne razdalje.

Vsaka skupina je izvedla rajalni pohod in predelala na štetje svoje proste vaje. Po prostih vajah smo vežbali še redovne vaje. Medtem se je nabralo toliko ljudstva kakor pri napovedani slavnosti ali ljudski veselici, nato je bil kratak odmor. Kmalu nam je zadonelo povelje v vrsto zbor in zopet smo odkorakali naprej do vojaškega pokopališča, ki se nahaja četrť ure od vasi Hrušice na gričku v gozdu, kamor je bil pravzaprav naš cilj. Prišedši na pokopališče smo se vstopili v četverokot, v sredo pa je stopil vaditelj br. J. in govoril približno sledeče: „Prvič praznujemo letos uledinjeni jugoslovanski Sokoli praznik Vesno svobode, prvič pozdravljamo skupno z brati Hrvati in Srbi prihajajočo v igred. Z najkrutejšimi sredstvi in z nasilstvom so nam branili sovražniki Slovanstva, da si nismo mogli podati rok. Pa prišel je kralj Matjaž s svojimi junaki, ki so si zapisali na svoj prapor zlate besede: proč s krivico, naj živi bratstvo, svoboda in enakost! Bratje, sestre! Tla, kjer stojimo so sveta, zakaj tu spijo večno spanje junaki, ki so položili svoje mlado življenje na oltar svobode. Daleč od svojcev, ki jih zaman pričakujejo, jih je dohitela kruta usoda v ljuti borbi za pravico ter jim izbrala ta prostorček za njihovo zadnje bivališče. Mi mladi se klanjamo Vam junakom-mučenikom in Vam obljubljamo, da hočemo vsako leto obiskati Vaš dom. Vaše zadnje bivališče. Spavajte mirno v naši svobodni zemlji, hvaležnost naša ne bo ugasnila. Ljubiti in braniti hočemo to našo z velikimi žrtvami osvobojeno domovino.“

Nato smo zapeli „Bože pravde“ in „Lepa naša domovina“ in v četveroredih smo odkorakali nazaj proti domu Medpota, kjer smo se razdelili. Deklice so plesale kolo in igrale igre z žogami, dečki pa so se igrali vojske. Le prehitro nam je minulo popoludne. Večerni mrak se je že usiljeval tam izza Golice, ko smo pevajoč rezali skozi Jesenice v telovadnico, kjer je bil razhod. Zeleč si lahko noč, smo odšli srečni in zadovoljni domov k počitku.

Janko Ravnik.

## Iz uredništva in uprave.

Nekaj člankov smo morali odložiti za prihodnjo številko, ker obsega ta — kot enojna številka — samo eno polo. Pogrešamo pa dopise o raznih prireditvah, kjer je sodeloval naš naraščaj. Ponekod so bili „Naraščajevi dnevi“, pa nismo dobili poročil o njih. „Sokolič“ mora biti jasna slika naraščajevega delovanja, zato naj skrbe bratje vaditelji, da dobimo točna poročila o javnih nastopih, zletih in izletih. — Pogrešamo tudi še novih naročnikov. Poznamo društva, ki nimajo izven društva nobenega naročnika. Naš list mora med mladino in med vaditelje naraščaja, tudi tem je neobhodno potreben. Bratje društveni načelniki, prepričajte se v svojih društvih, če je v tem pogledu vse v redu! Naročniki, ki še niso plačali naročnine, naj to store takoj, četudi pošljejo samo polletno naročnino!

Tehnični odbor Sokolskega Saveza SHS razpisuje

### natečaj

- za 4 sestave prostih vaj za: a) člane, b) članice, c) moški naraščaj,  
č) ženski naraščaj  
in 4 sestave vaj z o r o d j e m za: a) dečke s palicami,  
b) deklice z loki.

Vaje naj bodo lažje nego dosedanje naše in češke. Ozira naj se na učinkovitost gibov in na vpliv barv v masi. — Vaje naj ne bodo simbolične!

Sestave naj se predložijo tehničnemu odboru Sokolskega Saveza SHS **najkasneje do 1. oktobra 1920** pod zaprto kuverto z geslom, v drugi zaprti kuverti z istim geslom pa naj bo popolno sestaviteljevo ime. Člani Tehničnega odbora Sok. Saveza SHS so od natečaja izključeni!

Tovarna telovadnega orodja

**BAŠIN IN DRUG**  
LJUBLJANA, Pred Škofijo 19.

dobavlja vse telovadno orodje,  
prevzema celotno opremo telovadnic in vsa v to stroko spadajoča popravila. Na zahtevo vpošlje načrte in proračune.

# „UČITELJSKA TISKARNA“

V LJUBLJANI, FRANČIŠKANSKA UL. 6.

Telefon šte. 118.

Poštnohranilnični račun št. 76.307.

»Učiteljska tiskarna« je najmodernejša urejena in izvršuje vsa tiskarniška dela od najpreprostejšega do najmodernejšega. V zalogi ima tudi vse šolske in druge tiskovine.

**Enobarvni kakor tudi večbarvni tisk.**

**Litografija. Stereotipija.**

**Delo točno, solidno in elegantno.**

Gg. skladateljem vljudno naznanjamo, da je »Učiteljska tiskarna« preskrbljena z novimi notami, torej izvršuje tudi muzikalije s prav ličnim in razločnim tiskom.

==== Cene zmerne. ====

  **Svoji k svojim!**  



Kupujte

**MLADINSKE SPISE**

ki jih izdaja

„Društvo za zgradbo Učiteljskega konvikta v Ljubljani“.

Naročila sprejema

Knjigarna „Učiteljske tiskarne“ v Ljubljani.