

# VESTNIK

## SOKOLSKE ŽUPE CELJE

Leto IV.

Celje, 10. februarja 1934.

Štev. 2.

F. R.:

### Poedinec in celota

»Moč človeka je v glavnem v tem, da je član celote, in samo v tej celoti more uspevati in uspeti. Toda vsako prisilno ali prostovoljno separiranje je na škodo njemu in celoti, v kateri živi. Iz tega izhaja, da se človekova jakost izraža v združevanju v najširšem pomenu te besede, v združevanju, ki se edino z njegovo pomočjo morejo razviti vse moči naroda in človeštva.«

Iz leta 1871. so te Tyrševe besede, a so danes nadvse aktualne in sodobne. V življenju naše družbe se posamezniki s skupnimi interesi tesno združujejo, se bore kot močna, enotna celota za uveljavljenje svojih teženj. Poedinec, ki se izključuje iz skupine, sam ne predstavlja nikake sile niti nje drobca in življenje pojde mirno preko njega na svoj dnevni red. Moč posameznika je moč le tedaj, kadar je člen v verigi takih členov, sklenjenih v enoto in njej podrejenih. Skupina, najmočnejša v svoji povezanosti, samozavesti in ciljem služeči požrtvovalnosti, ima vso nado v uspeh. Tako danes tekmujejo nacionalne, gospodarske in socialne skupine za svoje uveljavljenje v svetu.

Biti podrejen celoti ne znači: biti nesvoboden. Kdor se po svoji prosti volji podredi skupini, je tudi v njenem okviru svoboden, ker se ji je podredil po svobodni volji sam.

V Sokolstvu je bil vselej poedinec nič, celota vse! Sokolska organizacija je bila vedno resnično narodna ustanova, prežeta s pravim slovansko čutenim človečanstvom v znamenju svobode, enakosti in bratstva. Tem visokim idealom se Sokolstvo ne bo nikdar izneverilo, čeprav se bo tu razlikovalo od nekaterih organizacij — nosilk močnih, a manj širokih, manj človečanstvu služečih sodobnih pokretov v drugih narodih. Zakaj Sokolstvo je in bo preživelo mnoge svetovne pokrete in potrese, upade marsikaterih trenutno velikih sil v svetu, ki imajo bližje, časovno omejene naloge.

Iz vrednot, ki jih trajno ustvarja Sokolstvo, črpajo slovanski narodi čimdalje več dobrin za svoje življenje, ki bodi zdravo in krepko v duhovnem in fizičnem pogledu. Zato naloge Sokolstva ne bodo nikdar opravljene, viri njegovih živih sil nikdar izčrpani. Cilji Sokolstva ne služijo trenutnim zahtevam dneva, saj so te cilje postavili pogledi v dalje in višine, ki niso omejene po ničemer, a jih je lahko premotril tako velik duh, kakor je Tyršev.

V Sokolstvu že izza ustanovitve velja geslo: V podrejenosti poedincev celoti je moč celote! Celota pa naj bo v najvišji službi narodu, državi, slovanstvu in človeštvu, tem naj ustvarja trajno najboljše vrednote. Celoti se prostovoljno podrejajo osebni pogledi, ki jih v senco brezpomembnosti postavlja luč, izžarevana po večno mladi, lepi in veliki sokolski misli.

Dr. Z. J.:

## Kako preizkusim moč srca?

V današnji dobi občega napredka, ko se bolj in bolj uveljavlja stara resnica, da je telesna vzgoja človeku ravnoliko potrebna, kakor duševna, postaja vedno vidnejša nujna potreba čim tesnejšega sodelovanja sokolskih vaditeljev in učiteljev telovadbe z zdravniki. Stalna zdravniška kontrola v sokolskih in šolskih telovadnicah naj bi bila sestaven del vsake smotrene telesne vzgoje. Tej zahtevi bi bilo ustrezno najbolj, ako bi vsako sokolsko društvo imelo svojega zdravnika, najbolje seveda zdravnika, ki je sam telovadec in ki pozna vsaj poglobitvene panoge telovadbe. Žalibog se nam odpira tu široka vrzel, ki jo bo težko popolnoma izpolniti. Na eni strani oddaljenost mnogih društev od vsega prometa in tudi od zdravnika, na drugi strani nepojmljivo nezanimanje ogromne večine zdravnikov za telovadbo. Saj vemo, da se društva celo v večjih krajih, kjer je zdravnikov na izbiro, trudijo zaman, da bi si pridobila zdravnika, ki bi preiskal telovadce vsaj enkrat na leto. Žalostno dejstvo, toda resnično! Vaditeljstvu torej zaenkrat ne preostaja drugega, kakor da si pomaga samo, kolikor se pač da, to pa na prav enostaven način.

Najvažnejši del vsake zdravniške preiskave v telovadnici mora biti vedno preiskava srca. Srce je tisti organ, od čigar pravilnega delovanja zavisi ves uspeh in vsa korist, ki jo pričakujemo od telovadbe. Najmočnejše mišice so nam brez koristi in brez pomena, ako srce ni zdravo. Silne mišice so slabotnemu srcu celo nepotrebne in škodljiv balast. Pri preiskavi je torej treba ugotoviti predvsem funkcijsko sposobnost srca. Metod za to ugotovitev je več, dve metodi pa sta, ki jih z uspehom lahko uporabi vsak lajik.

Telovadcu velim, naj vdihne globoko. Ako ima zdravo srce, mora z lahkoto zadržati sapo najmanj 30 sekund. Telovadci s posebno krepkim srcem zadržijo sapo tudi 1 minuto in še več. Važno pa je sledeče. Po končanem poskusu mora pri zdravem srcu biti dihanje popolnoma mirno, to je, ima naj približno 16 vdihov na minuto. Ljudje z bolnim ali slabotnim srcem lahko zadržijo sapo največ 15 do 20 sekund. Ko pa pričnejo zopet dihati, dihajo težko, pospešeno in površno.

Druga metoda obstoja v štetju pulza, t. j. utripa žile. Žilo tipljemo s srednjimi tremi prsti (ne s palcem, ker ima ta močno svojo žilo, ki nas lahko moti) običajno za zapestjem na strani palca. Pri odraslem udari žila okrog 72-krat, pri ženskah in otrocih nekoliko nad 80-krat v minuti. Vendar pa tu ni občeveljavnega pravila. So ljudje, ki imajo stalen hiter ali pa počasen pulz. Ta pojav pa ni vedno znak starnega obolenja. Ravno pri telovadcih je počasen pulz (okrog 60 v minuti) navadno celo dokaz zelo zdravega in odpornega srca.

Pri vsakem delu, torej tudi pri telovadbi, postane utrip srca hitrejši. Pri preizkušnji funkcijske sposobnosti srca nas mora zanimati vprašanje, v kolikem času se utrip po končanem delu ali vaji umiri. Telovadcu preštejem torej najprej pulz najbolje v začetku telovadne ure) ter mu nato velim, naj napravi hitro zaporedoma 10 čepov. Po končani vaji ponovno kontroliram pulz ter pazim, po koliko sekundah postane zopet normalen, t. j. takšen, kakor je bil pred vajo. Pri zdravem srcu se mora utrip umiriti najkasneje v 1 minuti, medtem ko traja lahko ta doba pri slabotnem srcu po več minut, pri bolnem in zelo slabem srcu tudi cel dan. Pri nekaterih svojih naraščajnikih sem opazal umirjenje po sprintu na 60 metrov (torej zelo naporni vaji) že po 20 sekundah, v enem primeru celo že po 10 sekundah, kar je vsekakor izreden pojav.

Priporočam vaditeljem, da se poslužujejo kar največkrat obeh metod, ki zahtevata zelo malo časa in truda. Posebno priporočljiva je takšna preiskava pred tekmami. Izkušenemu prednjaku so gotovo znani primeri, ko telovadec pri tej ali oni vaji nenadoma pobledi. Obledelost med naporno vajo sicer še ni dokaz, da je srce bolno. Vsaka mišica potrebuje pri delovanju večje množine krvi, kakor pri mirovanju. Ako je vaja naporna in je število delujočih mišic veliko, si morajo te mišice takorekoč »izposoditi« krvi iz drugih organov, torej tudi iz kože, ki postane tako bleda. To je popolnoma normalen fiziološki proces, ki ga imenujejo nekak »premik krvi«. Pzoren pa moram postati pri telovadcu, ki pobledi že pri razmeroma lahki vaji. Tu imam v obeh opisanih metodah dragocen pripomoček, da telovadca preizkusim in ga takoj napotim k zdravniku, ako sem ugotovil kakšno nepravilnost.

M. PRELOG:

## Vadbene ure za deco obojega spola

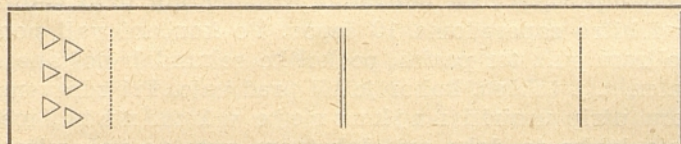
15. u r a.

Osnova:

- Razgibanje s plazenjem pod gredjo.
- Vaje v ležanju na trebuhu in na hrbtu.
- Vese: vis in zgiba ležno, vis vzosno zadaj.
- Potiski v vrstah.
- Skok v višino: zviševanje vrvice.
- Igra: »Tekma dvojic«.

Razgibanje:

Sredi telovadišča postavimo nizke gredi, po možnosti od stene do stene. Deco razpostavimo k sprednji steni nasproti gredem za določeno črto. Na dano znamenje steče deca proti gredem, se pod njimi preplazi in zbeži dalje do nasprotne stene. Deca se vzpodbuja: »Kdo bo prej pri nasprotni steni? — zdaj!« Isto se vrši v obratni smeri.



- A) 1. Tecite (poljubno) in se preplazite pod gredjo!
2. Do gredi imjte roke prekrižane na hrbtu!
3. Do gredi imejte roke sklenjene za tilnikom!
4. Do gredi skakajte na desni (na drugi strani tecite prosto)!
5. Isto na levi!
6. Tecite prosto, a se preplazite pod gredjo z nogami naprej!
- B) Preden stečejo, vadijo:
  1. Čep — vzravnavava, čep — vzravnavava itd. — zdaj!
  2. Turški sed — vzravnavava.
  3. Sedanje s prednoženjem desne — vstajanje
  4. Sedanje s prednoženjem leve — vstajanje.
  5. Vskoki in zibanje v čepu.
  6. Vskoki in zibanje v čepu z vrtenjem.

Vaje v ležanju na trebuhu in na hrbtu.

- A) Ležanje na trebuhu — priročiti — glava počiva na tleh.
  1. Uleknite se v križu, zaklonite glavo, potegnite ramena navzgor in nazaj, napete lehti in noge dvignite čim više! 4-krat!

2. Isto, a visoko zaročite!
3. Isto, a vzročite (skozi odročenje)!
4. Isto, a raznožujte, roke za tilnik!
5. Isto, a raznožujte — vzročiti in priročiti!

B) V ležanju na hrbtu:

1. a) S pomočjo sotelovadca prednožite (noge navpično na zemljo);  
b) gibljite stopala (v kolenih so noge napete)!
2. = 1., a skrčujte in suvajte z nogami (snožno)!
3. = 1., a upogibajte in prožite z nogami (gib samo v kolenih)!
4. Obračajte se v ležanju (valjajte)! Ta vaje se vadi samo na čistih tleh, najbolje je pa položiti blazine vzdolž, ali vaditi poleti na trati.

Dihalne vaje:

Iz stoje spetno (tudi razkoračno): roke na tilnik, komolce in ramena tiščati nazaj — počasno kroženje trupa (predklon, odklon v desno, zaklon, odklon v levo). V zaklonu globoko vdahnemo, v predklonu globoko izdahnemo. Sledi kroženje v drugo stran.

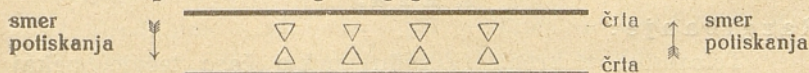
Vese: vis in zgiba ležno, vis vzosno zadaj.

Drog do ramen.

- A) 1. a) Zgiba stojno (primite nekoliko širje!);  
b) vis ležno (predskok z nogami naprej, napnite lehti!);  
c) prednožiti menoma z desno in z levo.
2. = 1., a na c) ročkanje na mestu.
  3. = 1., toda na c) prednožiti menoma z desno in z levo in ročkati na mestu. Vedno hitreje!
  4. = 1., a na c) skrčevanje in napenjanje lehti. Komolce je tiščati stran.
- B) 1. a) Vis vzosno skrčno;  
b) prevlek z desno;  
c) menjati položaje nog.
2. = 1., a prevlek snožno v vis vzosno skrčno zadaj.
  3. = 2., a na c) vis strmoglavo zadaj. (Napeti noge, ulekniti križ.)

Potiski v vrstah.

V razdalji 3 m začrtamo 2 mejni črti, preko katerih skuša deca potisniti drug drugega.



1. Dvojice s čelom k sebi položijo drug drugemu roko na ramena in se skušajo potisniti čez mejno črto.

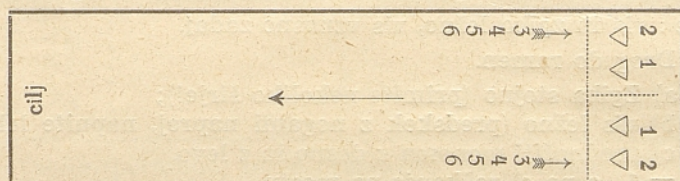
2. Potiskanje za dlani.
3. Potiskanje z zaveso v desnih komolcih. Isto v levih.
4. Obrnite se s hrbti k sebi, roke v bok in skušajte drug drugega potisniti čez mejno črto!

**Skok v višino:** zviševanje vrvice.

- A)**
1. Skočite z mesta z odzivom snožno!
  2. Skočite z mesta z odzivom desnonožno (druga je pokrčena — ranjena)!
  3. = 2. levonožno!
  4. Skakajte z naletom (odriv poljubno)!
- B)**
1. Skakajte z naletom (odriv poljubno)!
  2. Vrvica se primerno zvišuje.
  3. Deca vadi pred naletom: poskakuje snožno in enonožno in to na mestu, ali v krogu z vrtenjem.

**Igra:** »Tekma dvojic«.

Deco razdelimo v dve vrsti, ki med sabo tekmujeta po dvojicah. Po dva iz vsake vrste gresta na startno mesto, se okleneta drug drugega po navodilih in stečeta spojeno proti nekako 10 m oddaljenemu cilju. Pri tekmi vrst zmaga ona vrsta, ki ima več zmagovalnih dvojic!



- A)**
1. Dvojice spojijo roke križema na hrbtu.
  2. Dvojice s čelom k sebi se oklenejo drug drugega okoli pasu in preidejo razdaljo s prisunsko hojo v stran.
  3. Dvojice se oklenejo z notranjimi lehtmi krog vratu, z zunanji se oprimejo skrčenih zunanjih nog.
- B)** Kakor vaje pod A), le na startu čakajo dvojice na povelje za tek v čepu, sedu, kleku ali ležanju, tudi med vstajanjem se ne smejo spustiti. (Dalje.)

**N. TRDINOVA:**

## Vadbene ure za ženski naraščaj

**2. u r a .**

**Razgibanje:**

Telovadke v krogu (v redu) nekaj časa tečejo, nekaj časa korakajo. Izmena se izvrši na dano znamenje. Sredi kroga stoji ena telovadka (pri večjem številu dve ali tri).

ki meče žogo v raznih smereh onim, ki tekajo okoli. Telovadka, ki žogo vjame, jo hitro vrne srednji, ne da bi se pri tem ustavila. Srednjo večkrat zamenjati. Zelo dobra predvaja za razne igre na prostem. Žoga nogometna št. 3 ali 4.

### Ritmika :

1. Prisunski korak naprej z desno.
2. Prisunski korak naprej z levo.
3. Prisunski korak naprej menoma z desno in levo.
- 4., 5., 6. = 1., 2., 3., toda nazaj.
7. Prisunski korak v desno stran.
8. Prisunski korak v levo stran.
- 9., 10. = 7., 8. po prstih.
11. En prisunski korak v desno stran I. takt.  
En prisunski korak v levo stran Oba takta se ponavljata  
Štirje navadni koraki naprej. II. takt.
12. = 11., toda v dvojicah, desna začne v desno stran, leva v levo stran.
13. = 12., toda po dve dvojici skupaj.

△ △ prva dvojica,  
△ △ druga dvojica.

Prva dvojica začne s prisunskimi koraki v stran, druga dvojica začne s koraki naprej, gre torej skozi prvo dvojico. Oba takta se ponavljata.

△    △ prva dvojica	×    × druga dvojica
××    druga dvojica	△    △ prva dvojica
I. takt	po II taktu

(Te vaje po glasbi »Polke« v prilogi. Po tej glasbi se bodo lahko izvajale tudi vse vaje v naslednjih urah, ki bodo označene z ritmom polke.)

V dveh minutah znamo tudi še »Doktorsko kolo« (v prilogi), ki je sestavljeno iz navadnih in prisunskih korakov. Telovadke se v krogu primejo za roke in gredo:

- 8 navadnih korakov v levo,
- 8 navadnih korakov v desno,
- 2 prisunska koraka v desno
- 2 prisunska koraka v levo
- 1 prisunski korak v desno,
- 1 prisunski korak v levo.

} to se še enkrat ponovi,  
po tem zopet od začetka

### Krogi : doskočni.

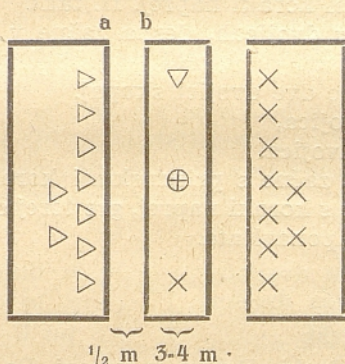
Naskokoma vis:

1. Predkoleb — zakoleb — pri predkolebu skrčiti prednožno desno — drža — suniti desno dol — seskok.
2. Skrčiti prednožno (snožno) — suniti naprej — zakoleb — pri predkolebu zopet skrčiti — ponavljati.

3. Predkoleb — pri zakolebu upogniti zanožno — ponavljati
4. Predkoleb — zakoleb — pri predkolebu vis vzosno spre-  
daj — ponavljati.
5. Predkoleb — zakoleb — pri predkolebu vis vzosno zadaj  
— ponavljati.
6. Predkoleb — zakoleb — pri predkolebu vis vzosno zadaj  
— zavesa v desnem podkolenju za desno podleht — vis vz-  
nosno zadaj — v zakolebu seskok.
7. = 6. nasprotno.
8. Predkoleb, zakoleb — pri predkolebu vis vzosno zadaj —  
zavesa v desnem podkolenju za levo podleht — vis vzosno  
zadaj — z zakolebom seskok.

Skok v višino z zaletom.

Igra :



Igrišče razdelimo, kakor kaže slika. V sredini je velika žoga (nogometna št. 3). Vsaka telovadka ima malo dumi-  
jasto žogo. Od vsake stranke gre ena v sredo. Na dano znamenje začnejo telovadke obeh strank obstreljevati žogo. Kateri stranki se posreči, da spravi žogo čez črto »a« pri nasprotni stranki, je zmagala. Srednji dve vračata žoge, ki ostanejo v srednjem prostoru, svoji stranki. Nobena telovadka ne sme čez črto »b«. Telovadke za črto »b« lahko stoje, kleče ali čepe in tudi lahko menjajo prostor. Pri naslednji igri menjamo srednji dve.

Po končani igri naredimo krog, korakamo parkrat naokrog, zapojemo zraven »Po jezeru bliz Triglava«, nato vadimo v spojenem krogu s čelom not:

- a) predročiti in spojeno zaročiti;
- b) = a), zraven zibanje počepno;
- c) vzročiti in spojeno zaročiti;
- č) = c) pri vzroč. vedno vzpon;
- d) = a) počasi se spuščati v čepenje;



- e) = a), toda še zibanje v čepenju;  
 f) preiti do seda, odročiti gor;  
 g) počasi se vležejo na hrbet — počasi zopet sed;  
 h) = g), toda v ležanju prednožimo.

Vadimo nepretrgoma, roke so ves čas spojene.

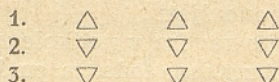
### 3. u r a .

Telovadke nastopijo »u vrstu zbor«, se odštejejo po tri, nato poveljujemo prehod v trored (»u trored levim krilom napred stupaj!«). Če telovadke tega prehoda še ne znajo, se ga kar hitro naučimo. V splošnem bodimo pri redovnih vajah oprezni, da ne postanejo dolgočasne. Dekleta jih v obče ne ljubijo. Najbolje je, če se jih naučimo priložnostno. Nov prehod ali nova prestrojavanja pokažimo tako nazorno, da bodo telovadke že prvič novo povelje lahko izvedle pravilno in ne bo treba ponavljati in gubiti časa.

V troredu korakamo enkrat okrog po telovadnici, nato po sredi gor, pri tem zavzamemo tudi že razdaljo v globino. Zraven zapojemo: »Delaj, delaj dekle pušel«.

#### Razgibanje:

Po tri telovadke dobe eno žogo (malo gumijasto ali veliko, kar inamo na razpolago). Telovadke stoje kakor kaže skica. Razdalja je čim večja. Prva in tretja si mečeta žogo



nad glavo srednje ali po tleh mimo srednje, srednja jo skuša uloviti. Če se ji to posreči, gre na prostor tiste, ki je zadnja vrgla žogo, ta pa gre v sredo. (Poberemo žoge, telovadke ostanejo v istem razstupu, vse s čelom v isto smer).

#### Ritmika:

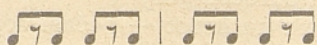
Vskoki s prednožnim skrčenjem na mestu.

1. Vskok s prednož. skrč. izmenoma z levo in desno
 

»e« korak z levo na mestu	}	ponavljati
»na« vskok na levi, desno skrčiti prednožno		
»dva« korak z desno na mestu		
»in« vskok na desni, levo skrčiti prednožno		
2. = 1., zraven odročiti, priročiti.
3. = 1., pri vsakem vskoku veliki čelni krog not.
4. = 1., pri prvem vskoku veliki čelni krog z desno not, pri drugem veliki čelni krog z levo not.
5. = 1., pri vsakem vskoku odklon na levo, vzklon in odklon v desno.

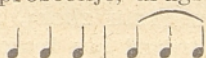
6. = 1., s čelnimi krogi na levo (desno).

Ritem za vaje 1.—6.



7. Iz vzročanja v stojo spetno: globok predklon (telo naj omahne naprej, celo telo sproščeno), roke nihajo nazaj, naprej, nazaj — nato polagoma vzklon in vzročiti.

Prvi takt je sproščanje, drugi takt napenjanje.



8. = 7., toda v stoji razkoračno (roke nihajo zdaj med nogama), vzklon in zaklon, lopatke potegnemo močno nazaj.

Vaji 7. in 8. vstavljamo med vaje 1.—6.

### Poševna lestev:

Na spodnji strani, prijem za lestvine v višini ramen:

1. Vis ležno spredaj — stopati poljubno po klinih navzgor do rok in zopet navzdol do visa ležno (večkrat).
2. Vis ležno spredaj — roočkati raznoročno navzdol čim nižje in zopet nazaj (večkrat).
3. Vis ležno — zgiba (ponavljati).

Prijem za klin:

4. Zavesa snožno v podkolenih, razdalja med rokami in nogami največ 2 klina.
5. = 4., nato preprijem na lestvine raznoročno, preprijem zopet na klin (ponavljati).
6. Z odzivom snožno zavesa v podkolenih — seskok in takoj z odzivom zopet zavesa, toda za en klin višje . . . vedno višje.

### Plezala:

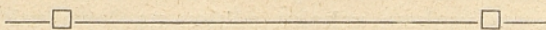
Na poljuben način plezati čim višje. (Dvakrat.) Najboljše tekmujejo nazadnje med seboj, katera je prva na vrhu.

### Igra:

Telovadke razdelimo na 2, pri večjem številu na 3 skupine. Vsaka skupina dobi svojo žogo (nogometno št. 3 ali



črta na tleh



stojala za skok v višino, vrvica 15-20 cm od tal

4). Vse igre, ki sem jih navajala doslej, lahko igramo tudi z navadnimi gumijastimi žogami, vendar pridobi igra na vrednosti, ako igramo s težjimi žogami. Vrste nastopijo kakor kaže skica. Žogo ima v rokah prva. Pred vrstami narišemo črto, ki je telovadka ne sme prestopiti, dokler nima žoge. Na dano znamenje tečejo vse prve naprej, preskočijo vrv, se obrnejo in vržejo žogo drugim, ki so med tem stopile do črte. Kakor hitro druga dobi žogo, teče istotako čez vrv in vrže žogo tretji. To ponavljajo vse, dokler ne dobi žoge zopet prva. Vrsta, ki je to dosegla najprej, je zmagala. — Telovadke, ki so žogo vrgle svoji naslednici, se uvrščajo zadaj. Razdalja med vrstico in startno črto naj bo začetkoma manjša, pozneje vedno večja, da rabijo telovadke več sile za met žoge.

V prostem razstopu vadimo:

1. Leža na hrbtu, roki prekržani na prsih, celo telo napeto — zvaliti se na desno stran (celi obrat) in zopet nazaj na hrbet.
2. = 1. v nasprotno stran.
3. = 1., toda z desne strani se zvalimo takoj na levo stran.
4. Leža na hrbtu, vzročiti (hrbti rok na tleh) počasi skozi predročenje priročiti in počasi skozi predročenje vzročiti.
5. Leža na hrbtu, odročiti — počasi do vzročjenja, počasi do odročjenja — lehti se premikajo le malo dvignjene od tal, toliko, da ne drsijo po tleh.

S. BURJA:

## Gradivo za vadbo moškega naraščaja

### 12. ura.

Uvodne vaje. Glej »Soko« letnik 1933, štev. 4., stran 115 dalje.

Krogidoskočni. Osnova: Kolebanje — vis in izmena visa.

1., 2., 3. vrsta.

1. Kolebanje v visu do visa vzosno — s predkolebom seskok z obratom v l.
2. Kolebanje v visu in skozi vis vzosno v vis zadaj — povrat v vis in zopet kolebanje — s predkolebom seskok z obratom v d.
3. S kolebom vis vzosno — vis strmoglavo — vis vzosno — ponavljati.
4. Kolebanje v visu — s predkolebom zgiba — kolebanje v zgibi — v zakolebu seskok.

5. Naskokoma zgiba — in kolebanje v zgibi — vis, vzosno — z uleknjenjem seskok nazaj. V visu vzosno se z močnim sunkom hitro uleknemo tako, da smere noge poševno nazaj gor, istočasno spustimo kroge ter se z zaklonom glave zasukamo tako, da skočimo na noge.
6. Naskokoma zgiba in kolebanje v zgibi — vis, vzosno — vis strmoglavo — vis vzosno — z uleknjenjem seskok nazaj.

### Odpori.

1., 2., 3. vrsta.

1. Prvi leži na hrbtu in prednoži raznožno — drugi se postavi prvemu za glavo in skuša nogi snožiti.
2. Snožene noge raznožiti.
3. Zamenjati vloge.
4. Isto, le da so noge raznožene, desna naprej.
5. Snožene noge raznožiti, leva naprej.
6. Zamenjati vloge.
7. Prvi leži — drugi kleči ob nogah prvega ter jih skuša raznožiti.
8. Nasprotno.
9. Zamenjati vloge.

Drog doprsni. Osnova: naupori — vzmiki — toči — meti odnožno.

1. vrsta.

1. Z zapotekom naupor v zavesi v l. podkolenu znotraj — podmet.
2. Dvoprijem: l. nad, d. podprijem. Z zapotekom naupor v zavesi v d. podkolenu znotraj — odnožka z l.
3. Nasprotno.
4. Z zapotekom naupor v zavesi v d. podkolenu znotraj — toč v zavesi v d. podkolenu znotraj nazaj — podmet.
5. Z zapotekom zavesa v l. podkolenu znotraj — zakoleb — vzmik v zavesi v l. podkolenu znotraj v vzporo jezdno — preprijem z l. v podprijem in odnožka v d.
6. Nasprotno.
7. Vadi podmet čez vrstico.

Drog doprsni. Osnova: naupori — toči — meti odnožno.

2., 3. vrsta.

1. Z zapotekom naupor v zavesi v d. podkolenu znotraj — spad v vis vzosno spredaj — polagoma vis čepno.
2. Nasprotno.
3. Isto, le da vajo končaš s podmetom.

4. Z zapotekom naupor v zavesi v d. podkolenu znotraj -- toč v zavesi v d. podkolenu znotraj nazaj — preprijem z d. v podprijem — odnožka z l.
5. Isto, le da vajo končaš s podmetom.
6. Nasprotno.
7. Naskokoma vis vzosno in podmet.
8. Vadi podmet čez vrstico.

Preskoki raznožno čez telovadca.

1., 2., 3. vrsta.

Kakor v 9. uri.

Zletne proste vaje.

Igra.

Tek s prenašanjem bremen (kija, copate). Kakor v 9. uri

### 13. u r a .

Uvodne vaje.

Glej »Soko« letnik 1933 od števil 4., stran 115 dalje!

Drog doskočni. Osnova: kolebanje — obrati — naupori —  
vzmiki — toči — meti odnožno.

1. vrsta.

1. Iz koleba v visu spredaj s podprijemom — v predkolebu celi obrat v l. desnoručno v nadprijem — s predkolebom naupor v zavesi v d. podkolenu znotraj — podmet.
2. Isto, le da dodaš še toč v zavesi v d. podkolenu.
3. Z zibom podmetno koleb — s predkolebom naupor v zavesi v d. podkolenu znotraj — podmet.
4. Nasprotno.
5. Z zibom podmetno koleb — v predkolebu celi obrat v d. desnoručno v dvoprijem — v predkolebu naupor v zavesi v d. podkolenu znotraj v vzporo jezdno — odnožka z l.
6. Z zibom podmetno koleb — s predkolebom zavesa v d. podkolenu znotraj — zakoleb — vzmik v zavesi v d. podkolenu znotraj — preprijem z d. v podprijem — odnožka z l. s polobratom v d.
7. Nasprotno.
8. Z zibom podmetno koleb — s predkolebom naupor v zavesi v d. podkolenu znotraj — toč v zavesi v d. podkolenu znotraj — podmet.

Drog doskočni. Osnova: kolebanje — obrati — naupori —  
toči — meti odnožno.

2., 3. vrsta.

1. Kolebanje v visu spredaj — s predkolebom zavesa v d. pod-

- kolenu znotraj — zakoleb — predkoleb — v zakolebu naupor v zavesi v d. podkolenu — spad v vis vzosno — polagoma vis.
- 2. Isto, le da končaš vajo s podmetom.
- 3. Kolebanje v visu spredaj — s predkolebom naupor v zavesi v d. podkolenu znotraj — toč v zavesi v d. podkolenu znotraj nazaj — podmet.
- 4. Nasprotno.
- 5. Kolebanje v visu spredaj v dvoprijemu: l. podprijem, d. nadprijem — v predkolenu celi obrat v d. levoročno v nadprijem (z d. skozi priročenje) — v zakolebu-seskok s polobratom v l.
- 6. Nasprotno.
- 7. Isto, po obratu predkoleb — zakoleb — s predkolebom naupor v zavesi v d. podkolenu znotraj v vzporo jezdno — preprijem z desno v podprijem — odnožka z l.
- 8. Isto, le odnožko s polobratom v d.

#### Raznoterosti.

1., 2., 3. vrsta.

Kakor v 9. uri.

#### Bradlja do temena. Osnova: vzpiranje — sedi — meti zanožno — raznožno — prevali.

1. vrsta.

Iz kolebanja v opori na lehteh:

- 1. V zakolebu vzpora v sed raznožno za rokami — sesed zanožno sonožno v d.
- 2. Začetek isti — preval naprej sklonjeno v sed raznožno pred rokami — sesed prednožno sonožno not in zanožka v d.
- 3. Začetek isti — dva prevala naprej sklonjeno v sed raznožno pred rokami — preprijem pred telo — sesed zanožno sonožno not — v zakolebu raznožka naprej.
- 4. V zakolebu vzpora v sed raznožno pred rokami — preprijem pred telo — dva prevala naprej sklonjeno v sed raznožno pred rokami — konec isti.
- 5. Začetek isti — preprijem pred telo — preval sklonjeno naprej v sed prednožno sonožno na d. lestvino — sesed prednožno sonožno not in zanožka v l.
- 6. Nasprotno.

#### Bradlja do čela. Osnova: vzpiranje — sesedi — meti zanožno — prednožno.

2., 3. vrsta.

Iz kolebanja v opori na lehteh:

- 1. V zakolebu opora na lehteh ležno raznožno (narti na lest-

vinah) — polagoma v vzporo ležno za rokami raznožno — v sed raznožno za rokami — preprijem za telo — sesedi prednožno sonožno not in zanožka v d.

2. V zakolebu opora na lehteh ležno raznožno — polagoma vzpora ležno za rokami raznožno — v predkolebu prednožka v l.
3. V zakolebu opora na lehteh ležno raznožno ((stegna na lestvinah) — polagoma v vzporo ležno za rokami raznožno — preval sklonjeno naprej v sed raznožno pred rokami — sesedi prednožno sonožno not in zanožka v l.
4. Začetek isti — dva prevala naprej sklonjeno v sed raznožno pred rokami — sesedi prednožno sonožno not — zakoleb — prednožka v d.
5. Začetek isti — preval sklonjeno naprej v sed prednožno sonožno na d. lestvino — sesedi prednožno sonožno not in zanožka v d.
6. Nasprotno.

Skok v višino in obenem v daljino.

1., 2., 3. vrsta.

Kakor v 8. uri.

Zletne proste vaje.

Igra.

Zbijanje kija. Telovadci tvorijo krog s čelom not obrnjeni v razdalji odročnja. V sredini postavimo kij, okoli katerega narišemo majhen krog. Igralci skušajo zbiti kij z žogo (za odbojko), kij čuva čuvar. Čuvar brani kij samo z nogami in trupom, ne sme se dotakniti žoge z roko. Paziti mora, da ne stopi na krog. Igra je zelo živahna, če igralci medsebojno podajajo žogo, ker na ta način prisilijo čuvarja, da skače okoli kija, med tem se pa ujame ugoden trenotek za zbitje kija. Pravila: kdor podere kij, zamenja čuvarja, če čuvar sam podere kij, ga nadomesti drugi. (Dalje.)

## I Z Ž U P N E U P R A V E

### Sokolski smučarji v Velenju

Dne 14. januarja t. l. se je zbrala mogočna sokolska smučarska armada v Velenju. Sprejem gostov je bil iskreno bratski in svečan. Tamošnji sokolski funkcionarji in z njimi vsa za-

vedna velenjska javnost so storili v največji meri vse, da pokažejo svojo skrb in nudijo vse ugodnosti. Tudi vreme in snežne razmere so bile najboljše. Prav tako je bila progga zelo srečno izpeljana.

Uspeh župnih smučarskih tekem v teku na daljavo je bil naslednji:

Na progi 18 km je tekmovalo 27 članov. 1. Podjed Vinko (Zagorje) 1 : 23 : 55, 2. Planinšek Fran (Trbovlje) 1 : 26 : 40, 3. Pirc Anton (Trbovlje) 1 : 27 : 30, 4. Črešnik Rudi (Štore) 1 : 27 : 40, 5. Tkalčič Herman (Celje) 1 : 27 : 54.

Na progi 4 km je tekmovalo 6 članic. 1. Čebela Ana (Celje) — : 27 : 47, 2. Bizjak Edita (Celje) — : 33 : 19, 3. Ograjenšek Dora (Velenje) — : 33 : 48.

10 naraščajnic je bilo diskvalificiranih.

Nižjega oddelka je tekmovalo 30 naraščajnikov na progi 4 km. 1. Zevart Edo in Tonhauser Miha — : 24 : 34, 2. Spiegel Cyril — : 24 : 49, 3. Podpečan Maks — : 25 : 08 (vsi Velenje), 4. Pungartnik Rado (Zagorje) in Pevnik Oton (Šoštanj) — : 26 : 32.

Višjega oddelka je tekmovalo 23 naraščajnikov na progi 8 km. 1. Golob Branko (Zagorje) — : 44 : 13, 2. Čepelnik Rado (Velenje) — : 54 : 25, 3. Galof Valter (Šoštanj) — : 56 : 40, 4. Mirnik Mirko (Celje) — : 59 : 23, 5. Barle Jože (Štore) — : 59 : 36.

## Razno

**Savezni smučarski tečaj** se je vršil na Voglu od 7. do 14. januarja ter so se ga udeležili iz Celja 2 brata in 1 sestra.

**Napredovanje.** Dne 1. januarja 1934 preidejo po določilih smučarskega tekmovalnega reda iz III. v II. skupino sledeči člani iz naše župe: Cvetko Kovač, Panto Mitrović in Ivan Stavbe, vsi iz Celja.

**Izpiti.** Izpit za smučarskega sodnika so položili pred izpitno komisijo saveznega načelnštva dne 23. januarja 1934: br. Robinščak Srečko, Šoštanj, Zorko Anton, Vojnik, Klun Franjo, Zagorje in s. Gruden Almira. S tem ima naša župa 7 saveznih smučarskih sodnikov ter eno sodnico. Seveda še število daleč ne zadostuje.

**Poprava.** V uspehu župnih smučarskih tekem na daljavo se zviša pri moškem naraščaju višji oddelek: Branko Golob prikrmarnjeni čas od 44.13 na 54.13. Mesto ostane isto.

**Dopisovanje** na zletni odbor župe Zagreb in Sarajevo se mora vršiti vedno potom celjske župe, ker mora ta vršiti vse priprave za udeležbo na teh zletih naših edinic.