

SLOVENSKI SOKOL.

GLASILO SLOVENSKE SOKOLSKE ZVEZE.

ŠTEV. 2.

V LJUBLJANI, 25. FEBRUARJA 1909.

LETO VI.

Sokolskim vaditeljem!

(Predavanja izobraževalnega odseka za vaditeljski tečaj Č. O. S. 1908.)

(Dalje.)

O telesni vzgoji.

S telesno vzgojo razumemo težnjo, ne prepuščati vzrasti in vzdrževanja svojega telesa golemu naključju, temveč s primernimi in sestavnimi sredstvi — kakor to dela šola po duševni strani — delovati na to, da telo, shramba duha, dospje do najvišje, njemu možne dovršenosti v vseh svojih izvedbah. Stari Grki so izrazili to težnjo z dvema besedama „kalos kagathos“, kar pomeni nekako toliko kakor „zdrav, silen in lep“.

Ali je zdravje človeku potrebno? Odveč to vprašanje. Vse človeško prizadevanje smeri na odstranitev bolezni in smrti ali na to, biti zdrav, zakaj kdor je zdrav, tega nič ne boli in ne umira. Zdravništvo, ki je vzniknilo v sivi starodavnosti, je le iztok človeškega stremljenja, biti zdrav. Zdravništvo leči bolne, jim vrača izgubljeno zdravje. Telesna vzgoja pa teži za tem, da z utrjenjem zabrani vznik bolezni sploh.

Z zmanjšanjem števila obolelih ali z zvišanjem splošnega zdravja se razmnožuje proizvajalna moč posameznika in celih slojev, se zmanjšujejo izgube vsled zamujenega časa, izgubljeni dobiček in izdatki za podpore in lečenje. Zdravje je edini pridobitni kapital neimovitega ljudstva (živi ob delu svojih rok) in je edini vir veselja do življenja. Zdravje je v resnici največji zaklad sveta in s telesno vzgojo se ga učimo ne le pridobivati, temveč tudi zadostno ceniti.

Ali je telesna moč človeku potrebna? V dobi strojev bi se zdelo, da je nepotrebna. In vendar, pogledjmo bliže in videli bomo, da ga ni poklica, kjer bi je ne bilo treba. Večina modernih poklicev vpliva škodljivo in duševno, sedavo delo premaga prej slabega nego močnega. Z močjo pa seveda ne razumemo samo moči mišic, ampak tudi celega telesnega ustroja,

torej kosti, mišic, živcev, notranjih ustrojev dihalnih, prebavljalnih, ustroja krvnega obtoka, srca.

Moč olajšuje človeku življenjski boj in mu enako kakor zdravje, nudi veselje do življenja ter ga oprošča one bolesi, ki jo čuti slabotnej v zavesti svoje slabosti.

Moč vpliva poglavitno na razvoj duševnih lastnosti, o katerih izpregovorimo pri npravstveni vzgoji.

Ali imamo želeti, da bi bilo naše telo lepo? Imamo. Narava ustvarja lepoto na svojih delih — in daje tvorom zmisel zanjo. Dovzetnost za lepoto ima tudi žival, morda tudi rastline, najbolj pa človek. Vse, s čimer se obdaja, ima razen oblike, ki je določena po namenu, še nekaj, kar hočemo, da bi se laskalo očesu in torej tudi duši. (Posode, okras stanovanja, barve obleke i. t. d.) Ako hoče človek lepoto od predmetov, s katerimi se obdaja, kako bi mu je ne bilo želeti na samem sebi? Ali naj imajo biti krasni le predmeti, človek pa grd?

V čem temelji lepota človeškega telesa? Gotovo v pravilnem vsestranskem razvoju, v zdravju in v moči. — Dasi ni človeka, ki bi ji ne podlegel, vendar se malokdo trudi, pridobiti si jo po edino pravilni poti — z vztrajnim prizadevanjem — s telesno vzgojo, ampak jo nadomešča z udobnejšimi umetnimi sredstvi, z obleko in z drugimi pomočki.

Zdravje, moč in lepota — to je bil v starem veku ideal vsakega pravega Grka. Na starem Grškem je dosegla tudi telesna vzgoja največjo dovršenost. Prizadevanje Grka je izviralo iz njegovih nazorov o življenju in svetu. On je videl nalogo življenja tu na zemlji — po smrti ni ničesar pričakoval. (Po Ksenofontu, Ischomachos, pristni Grk pravi o sebi: „Na prvem mestu častim

bogove. Dalje si prizadevam po najboljših močeh in podpiran po molitvi k njim, da bi dosegel zdravje in telesne moči, čast v svoji občini, dobro voljo med svojimi prijatelji, častno varnost v bitki in pošteno vzrast svojega imetja“. Torej vse, kar nazivljemo pozemeljske dobrine. Lepo in močno telo, v katerem je dober duh, vnanje ugodnosti, darovi boginje sreče, mnogo prijateljev in dobrohotnost ljudi, uveljavljenje svoje osebe v sodelovanju, posvečenem blaginji države.)

Krščanstvo je zavrglo staroveški nazor o življenju in je položilo cilj življenja v nebesa po telesni smrti. Duša ne umira in pride bodisi v nebesa, bodisi v pekel. Pravo življenje kristjana bo duševno v nebesih, tukaj je solzna dolina, gola priprava k pravemu življenju v nebesih. Telo je orodje vraga, ki si z njegovim posredovanjem prizadeva pogubiti dušo.

Zato zatira pravi kristjan telo in skrbi samo za rešitev duše. Ta nauk je zavrgel torej vse, kar je merilo na telesni razvoj. Cerkveni nazor o življenju se je uveljavljal poglavitno v šoli, zakaj vso izobrazbo je v srednjem veku imela v rokah cerkev. Srednjeveška šola je obračala misel samo k Bogu. Srednjeveška učenost se je omejevala glavno na razlago sv. pisma, kjer je bilo po cerkvenem mnenju obseženo vse, kar je človek mogel verovati. Tudi, ko se je pozneje razširil pouk na druge predmete, je ostal vedno le duševen, in vsled vztrajnosti mišljenja je tako ostalo skoro do naših časov, dasiravno je šola ločena od cerkve. Šele najnovejša doba, ki se oprošča od srednjeveškega cerkvenega nazora o življenju in sprejema deloma zopet klasično filozofijo, uvaja v šole poleg duševne vzgoje tudi telesno, četudi v nezadostni meri! — Toda, kako počasna je bila ta pot od 17. stoletja, ko so se prvi glasovi vzgojevalcev in filozofov Lockeja, Komenškega, Rousseaua oglašali za njeno uvedbo, do današnje dobe.

Mnogo več so za telesno vzgojo storila prostovoljna telovadna društva, ki so dandanes pri vsakem kulturnem narodu jako razmnožena.

Vprašanje bi še bilo, če je v resnici v moči človeka, pridobiti si zdravje, silo in lepoto. In tu pravimo, imajoč pred očmi uspehe starogrške in nove dobe, da je. Na proizvodih grške kiparske umetnosti vidimo, kakšne prekrasne postave, polne življenja in moči ter brezprimerne lepote, so imeli grški kiparji za vzore. Tudi današnji čas nam podaja dokaze, kako je s telesnimi vajami mogoče, postaviti narediti silno in somerno razvito, in kako jo sila in okretnost delata lično v vsakem gibu. Hladnokrvnost in odločnost, izvirajoči iz moči, se razodevata v očesu, ki dobiva izraza, da, tudi obličje postaja pravilno in s tem lepo.

S telesno vzgojo sicer ne lečimo bolezni, to je naloga zdravništva, toda s sestavno vadbo telesa in z uredbo življenja množimo dar, dan nam po narodi, okrepmo celo ustrojstvo, ki ne podleže tako lahko boleznim. Kakor se moramo modrosti učiti, in od narode ne dobimo nič nego zmožnost, ostalo pa pridobivamo z vajo, tako si tudi telesno čvrstost osvojimo šele z vajo.

Temelj vseh sestavov telesne vzgoje je gib telesa ali telovadba. Razen giba pripada še k njej uravnava hranitve, prava razdelitev dela in počitka, stanovanje, izkratka: življenski red. Tako pojmovana se nam kaže telesna vzgoja ne samo kot zadeva, tičoča se posameznika, ampak kot narodna, socialna in državna zadeva.

Najnovejši čas se ne zadovoljuje z vidnimi vnanjimi uspehi gojitve telesnih vaj ter znanstveno preiskuje značaj in učinkovanje telovadbe na človeško telo. Poglavitno so to francoska učenjaka Demény in Lagrange, izmed Nemcev pa doktor Schmidt, na Švedskem pa že prej Ling, ki so naredili važna odkritja v tej smeri. (Dalje prih.)

Povelja za redovne vaje v zboru.

(Dalje.)

I. Premena dvoreda v predelek.

A. Čelno.

1. Na mestu: a) Zbornik: Čelno v predelek!

Na to napoved zbornika vele istočasno četniki vseh čet, izvzemši prvo, ki ostane nepremaknjeno na svojem mestu:

Četniki 2., 3. in 4. čete: Četverostop! v desno — v bok!

Na povelje

zbornikovo: **Stopaj!**

prestopijo te tri čete, ki so izvršile četverostop — prva ostane med celo izvedbo te premene na svojem mestu — ter zavijejo takoj vsaka zase v pravem kotu v desno ter naredi vsaka toliko korakov v tej smeri, kolikor jih je treba za pravilno njih razdaljo od čete pred njimi, torej 2. četa: 6 ×, 3.: 12 ×, 4.: 18 ×; nato tu iznova zavije vsaka teh čet v pravem kotu v levo za četo pred njo in se ustavi na povelje svojega četnika: **Postati — stoj!**

Po ustavitvi preidejo čete v dvored na povelje svojega četnika: **Dvored! v levo — s čelom!**

Povelje za ustavitve je četnikom dati tako, da se prvi četverostop ustavi na enaki višini z dvojičnikom krajnika sprednje čete, na katero ima četa po obratu biti krita.

Možno je seveda predelek napraviti tudi na kakšno drugo četo. Praktična pa je kvečjemu na četrto četo:

1 *b*) Zbornik: **Čelno v predelek za četrto četo!**

Ta prehod se izvrši na nasprotno stran kakor pri popovelju pod 1. *a*). Na mestu ostane torej četrta četa, ostale tri narede četverostop v levo, zavijejo najprvo v levo, potem v desno ter izvedejo dvored v desno.

Kadar se glasi povelje „Čelno v predelek“, ne da bi se imenovala četa, na katero je predelek izvesti, se izvrši vedno na prvo četo, sicer je treba dotično četo v povelju imenovati („Čelno v predelek za četrto četo“).

2. Z mesta: *a*) Zbornik: **Čelno naprej v predelek!**

Na to napoved vele kakor pri premeni na mestu četniki 2., 3. in 4. čete: **Četverostop! v desno — v bok!**

Na povelje

zbornikovo: **Stopoma — stopaj!**

prestopijo vse čete, in sicer prva v svoji prvotni smeri, 2., 3. in 4. četa pa v smeri izvedenih četverostopov. Prišedši zapored na mesto, kjer je stala prva četa, se te tri čete postopno obrnejo v dvored na povelje

svojih četnikov: **Dvored! v levo — s čelom!**

ter stopajo dalje za prvo četo, dokler zbornik ne ukaže sestopa ali kakšne druge premene.

Prehod v predelek za četrto četo bi se na nasprotni način izvršil na zbornikovo povelje:

2. *b*) Zbornik: **Čelno naprej v predelek za četrto četo!**

3. Med pohodom. Zbornik: **Čelno v predelek!**

Četniki 2., 3. in 4. čete: **Četverostop! v desno — v bok!**

Te tri čete izvedejo četverostop, korakajo v novi smeri, dokler ne dojdejo na mesto, kjer je bila prva četa, ko je zbornik napovedal čelno premeno v predelek. Tu se na povelje

svojih četnikov: **Dvored! v levo — čelom!**

obrnejo v dvored itd. kakor pri *A 2. a*).

B. Bočno.

1. Z zavojem na mestu. Zbornik: **Bočno v predelek; v četah v desno (v levo) zavij — stopaj!**

Vse čete začno vsaka zase zavijati v stran, ki je označena v povelju. Četniki uravnavajo vsak svojo četo ob njenem osnem krilu. Na povelje

zbornikovo: **Postati — stoj!**

se ustavijo vse čete hkratu. Ta premena se torej izvrši samo na povelje zbornikovo.

¹⁾ „Stik v dvored! v levo (v desno) s čelom — **stoj!**“ smatramo za primernejše povelje od sedaj pri četi, oziroma členu navadnega: „Dvored (red)! v levo (v desno) s čelom — **stoj!**“

2. Z zavojem z mesta. Zbornik: **Bočno v predelek; v četah v desno (v levo) zavij — stopaj!**

Povelje in izvedba doslej ista kakor pri *B. 1*. Na mesto „Postati — stoj!“ pa veli nato

zbornik: **V premo — mer!**

3. Z zavojem med pohodom. Zbornik: **Bočno v predelek, v četah v desno (v levo) — zavij! V premo — mer!**

Izvedba kakor pri *B. 2*.

4. Z izprečitvijo. Samo na mestu. Zbornik: **Bočno v predelek, na desno (na levo) — vprèk!**

Vsaka četa zase izvede na to povelje isto, kar je pri četi izvesti na povelje: **Bočno v dvored, na desno (na levo) — vprek!** Enako kakor pri četi preide na povelje zbornikovo: **Stopaj!**

vsaka četa zase v dvored z novo smerjo.

Tudi ta premena se kakor prejšnje izvede samo na povelje zbornika; četniki pomagajo pri uravnavanju.

II. Premena dvostopa ali četverostopa v predelek.

A. Čelno.

a) Z zavojem.

1. Iz dvostopa na mestu. Zbornik: **Čelno v predelek, v četah v desno (v levo) zavij — stopaj!**

Vse čete zavijejo vsaka zase v kotu 90° v stran, označeno v povelju, ter korakajo v novi smeri, ravnaoč se natančno po prvem dvostopu čete, ki je bila prej na čelu, dokler se ne oglasi povelje

zbornikovo: **Stik v dvored! v levo (v desno) s čelom — stoj!**¹⁾

nakar se vsaka četa ustavi in preide v dvored.

Vsa premena na povelje zbornikovo.

2. Iz dvostopa med pohodom. Izvedba ista, isto povelje, izvzemši prvo, ki se glasi tu:

Zbornik: **Čelno v predelek, v četah v desno (v levo) — zavij!**

Ako hoče zbornik, da čete po izvršenem stiku v dvored korakajo dalje, veli kakor v prvem (*A. 1.*) tako v drugem (*A. 2.*) primeru: „**Stopoma — stopaj!**“

3. Iz četverostopa na mestu. Zbornik: **Čelno v predelek, v četah v desno (v levo) zavij — stopaj!**

Premena se izvede podobno kakor iz dvostopa na mestu. Ko so se čete v novi smeri premaknile vsaj za svojo dolžino, veli

zbornik: **Postati — stoj! Dvored! v levo (v desno) — s čelom!**

Čete se ustavijo in preidejo v dvored.

4. Iz četverostopa med pohodom. Zbornik: **Čelno v predelek, v četah v desno (v levo) — zavij!**

Ko so se čete v novi smeri premaknile vsaj za svojo dolžino, preidejo na povelje

zbornika: Dvored! v levo (v desno) — s čelom!

v dvorede in korakajo dalje.

b) Z izprečitvijo.

1. Iz dvostopa ali četverostopa na mestu. Zbornik: Čelno v predelek, na levo (na desno) — **vprek!**

Vsaka četa zase izvrši na to povelje isto, kar je pri četi narediti na povelje: Čelno v dvored, na levo (na desno) — **vprek!** iz dvostopa ali četverostopa. Istotako preide na povelje

zbornika: **Stopaj!**

vsaka četa zase v dvored.

2. Iz dvostopa ali četverostopa med pohodom. Zbornik: Čelno v predelek, na levo (na desno) — **vprek!**

Vsaka četa zase preide v dvored. Na povelje

zbornika: Dolgi — **korak!**

preidejo čete iz skrčenega v dolgi korak.

B. Bočno.

1. Iz dvostopa na mestu. Zbornik: Bočno v levo (v desno) v predelek!

Na to zbornikovo napoved veli

četnik čete, stoječe na čelu: Stik v dvored! v levo (v desno) s čelom — **stopaj!**

Skupnika na čelu čete napravita takoj poluobrat v levo (v desno), skupnik v zadnjem členu razen tega skoči nazaj v pravičen razstop. Vsi drugi telovadci te čete prestopijo in se, ko dojdejo do svojih sprednjikov v tako razdaljo, da morejo po obratu biti v tesnem razstopu z njimi, postopno ustavijo ter izvrše obrat na isti način kakor prva dva skupnika, uravnavaajoč se pri tem v pravičen dvored. — Na povelje

zbornikovo: Stopoma — **stopaj!**

prestopijo nato vse čete. Četa, ki je izvršila obrat, koraka v novi smeri. Ostale stopajo v stari smeri, ko pa dojdejo druga za drugo na mesto, kjer se je prva četa staknila v dvored, izvedejo tudi one postopno stik v dvored v levo na povelje:

svojih četnikov: Stik v dvored! v levo (v desno) s čelom — **stoj!**

zvedbi tega povelja pa mora sedaj slediti za vsako teh čet povelje

četnika (postopno 2., 3. in 4. čete): Stopoma — **stopaj!**

Na povelje

zbornika: Prva četa postati — **stoj!**

se ustavi prva četa, za njo pa postopno vse druge čete, ko dojdejo v pravičen razstop, na povelje

svojih četnikov: Postati — **stoj!**

2. Iz dvostopa med pohodom. Zbornik: Bočno v levo (v desno) v predelek!

Četniki vseh čet postopno: Stik v dvored! v levo (v desno) s čelom — **stoj!**

Po izvedenem stiku vele nadalje:

četniki vseh čet (tudi prve), drug za drugim: Stopoma — **stopaj!**

3. Iz četverostopa na mestu. Zbornik: Bočno v levo (v desno) v predelek!

Na to napoved veli

četnik čete na čelu: Dvored! v levo (v desno) — s čelom!

Zbornik: Stopoma — **stopaj!**

Vse čete prestopijo, četa, ki je naredila obrat, v novi smeri, druge tri v stari smeri. Ko dojdejo le-te na mesto, kjer se je prva obrnila, izvedejo tudi te postopno obrat na povelje

svojih četnikov: Dvored! v levo (v desno) — s čelom!

ter korakajo dalje, dokler ne veli

zbornik: Prva četa postati — **stoj!**

in za njim, ko je dosežen pravičen razstop,

četniki 2., 3., in 4. čete postopno: Postati — **stoj!**

4. Iz četverostopa med pohodom. Zbornik: Bočno v levo v predelek!

Na to napoved vele

četnik 1. čete in postopno za njim četniki 2., 3. in 4. čete, ko dojdejo na mesto obrata prve čete: Dvored! v levo (v desno) — s čelom! (Konec prih.)

Tekmovalni red Slovenske sokolske zveze.

(Dalje.)

18. Orodje in oprema tekmovališča:

- drog (furniran), normalno dolg, 2,3 m visok, prostor za doskoke urejen kakor pri skokih;
- bra dlja, železna, 1,60—1,70 m visoka, poljubne širine;
- konj na šir z ročaji, 1,10 m visok (merjeno od tal do zgornje ploščine), z ročaji, 45 cm oddaljenimi med seboj;
- konj vzdolž brez ročajev, 1,10 m visok za nižje vrste, 1,20 m za višje, 1,40 m za prvenstvo, 2 m dolg, po svoji dolžini na pet enakomernih delov z barvo razdeljen, deska poljubno oddaljena;

e) krogi leseni, z močno žico v sredini, v višini 2:30 m nad tlemi;

f) deska, 90 cm dolga, 60 cm široka, 10 cm visoka;

g) blazine usnjene ali pa zrahljan prostor za doskok;

h) skok v višino. Stojala, tri metre med seboj oddaljena, 2 m visoka, prenosljiva, oz. dobro v zemljo zakopana. Pri skoku brez deske je označiti mero od tal, pri skoku z deske se začne meriti šele pri 10 cm od tal. Klinčki, ukrivljeni navzdol za debelino latve, tako da se zgornji rob latve, položene na količke, točno krije s številko, ki znači višino na stojalih.

Latva 1 cm v prerezu, 3 m dolga.¹⁾ Doskočišče za stojaloma 3 m široko, 2 m dolgo, 30 cm globoko, z zmesjo žaganja, drobnega peska in soli posuto.

- Pri tekmah na orodju namesto latve tri gumaste vrvice v predpisanih višinah, ena nad drugo pritrjene;
- i) skok v daljino. Prostor za odriv je močna deska ali tram v tleh, ravno ž njimi, 30 cm širok, 8 cm debel, pa 2 m dolg, pobarvan belo, ali pa deska za skok, označena pod f). V smeri k doskočišču se zemlja ob tramu približno 7 cm globoko odkoplje. Doskočišče v razdalji 4 m od odrišča, 30 cm globoko, 3 m dolgo, 2 m široko, napolnjeno z zmesjo žaganja, peska in soli (6 delov žaganja, 1 del peska in 2 dela soli = 50 kg). Za merjenje trak ali latvica, natančno metrsko razdeljena;
 - j) tek. 91·4 m, ravna cesta, z dvema belima, 50 cm od tal napetima in 1·3–1·5 m med seboj oddaljenima trakovoma oddeljena. Izhajališče je označeno z belim trakom, na tla pritrjenim, in z 2 praporčkoma. Na koncu tekaljšča so 4 koli v razdalji 1·5 m za trakove v višini prsi. Cilj je tudi označen s praporčki.
- Na izhajališču je prostor za tekmovalce primerno oddeljen z vrvo, takisto je oddeljeno mesto za sodnike. Vrhnik na vzvišenem mestu (podiju) 6 m spredaj na desni strani v smeri teka. Ure (stopke) se pred začetkom tekm v prisotnosti vseh 5 sodnikov preizkusijo. Vsak merilec časa ima svojo stopko. Obuvalo je kakor navadno za telovadbo;
- k) metanje kocke. Kocka pravilna iz granita, na oglih in robovih ogljena, natančno 15 kg težka. Stojišče je označeno z belim, na zemljo pritrjenim trakom. Meče se na trda tla. Meri se s trakom ali latvico, metrsko razdeljeno, kakor pri skoku v daljino;
 - l) dviganje bremen. I. roček na 80–100 cm dolg železni palici, 50 kg težak; II. roček ravno tako dolg, 40 kg težak; III. roček 25 kg težak, na palici, 20–25 cm dolgi. Trak napet na količkih 10 cm nad zemljo;
 - m) metanje. Dva prostora, v podobi kroga, 6 m v premeru, posuta z zmesjo žaganja, peska in soli, 30 cm visoko. Najmanj v oddaljenosti 3 metrov od prostora, določenega za metanje, mora biti ograja. V to imajo pristop samo sodniki in tekmovalci;
 - n) skok ob palici v višino. Stojala prenesljiva ali dobro v zemljo zakopana, 3 m med seboj oddaljena, 3·5 m visoka, z označbo mere takoj od tal. Deska, kakor zgoraj navedeno, le za tekmo na orodju; istotako gumaste vrvice; količki, latva in doskočišče kakor pri skoku v višino. Palice trojne dolžine, 2·5 m, 3 m in 3·5 m, po dve vsake vrste. Palica se zabada v zemljo;
 - o) triskok. Mesto za odriv kakor pri skoku v daljino (i). Med odriščem in doskočiščem 8 m trdih tal, potem pa doskočišče, 4 m dolgo, 2 m široko, pa 30 cm globoko, posuto kakor pri skoku v daljino, istotako pripravna za merjenje;
 - p) metanje diska. Disk 2 kg težak, lesen, masiven, okovan z železnim obročem s kovinsko sredo. Oblika leče, 22 cm v premeru, 4 cm debel v sredi, na krajih 2 cm. Meče se iz četverokota, z belim trakom na zemlji omejenega, katerega stranice = 2·5 m v prostor,

označen s krogovim izsekom 90 in s polumerom 40 cm iz sredine četverokota na stojišču. Ta prostor bodi vidno označen s praporci ali na kak drug način. Meri se s trakom;

- r) metanje kopja. Kopje 1 kg težko, iz bambusa, 2·5 m dolgo, z usnjeno spono. Kopij bodi vedno zadostno število pripravljenih;
- s) tarča. Četverkotna plošča iz mehkega lesa v razmerju 1:00:1:00 m, z opiralom, pripravljenim za nagnjenje 60°. — Na tarči naj bodo z oljnato barvo označeni črni in beli krogi in opremljeni s števkami. Sreda črna — premer 10 cm, potem menoma črna in bela medkrožja, 5 cm široka. Prvo belo medkrožje ima št. 1 in zadnje črno št. 8. Največji krog ima premer 90 cm. Stojišče, 15 m od tarče, je označeno s količi, v zemljo zabitimi, in z belim, na zemljo pritrjenim trakom;
- s) plezanje. Vrv 3·5–4 cm debela, 9·3 m visoko nad tlemi pritrjena. V višini 2·3 m je vozal ali barvast znak, odkoder se prične plezati. V višini 9·3 m, oziroma eventualno 7·3 m je pritrjen zvonček, na katerega se udari z roko. Stopka za merjenje časa. Pod vrvo je blazina ali je posuto kakor na doskočišču pri skoku;
- t) plavanje. Oprava: rdeče platnene plavne hlačice. Dovoljeno je tudi dostojno pokrivalo za glavo. Plavalnica ali pa pripravno mesto z varno vodo. Zadostno število čolnov in dobro opravljene oblačilnice. Tri stopke. Trdna plošča na izhodišču in trden, natančno odmerjen, od daleč viden cilj (na čolnu ali plavu dobro zasidran).

II. Posebna določila.

A. Tekme vrst.

Tekma vrst se vrši, ako se je priglasilo vsaj 5 vrst enakega oddelka.

1. Ta obstoji:

- a) iz ene določene vaje na treh glavnih orodjih, ki jih določi vad. zbor S. S. Z.;
- b) iz poljubne vaje na enem izmed glavnih orodij, ki ga je določil isti zbor za poljubno vajo in ki mora biti drugo nego za določene vaje;
- c) iz dveh sestav skupnih vaj;
- d) iz enega skoka, ki se določi izmed onih pod I. 1. A. navedenih (konj vzdolž b. r.; skok v višino; skok v daljino; skok v višino ob palici);
- e) iz ene vaje, izbrane izmed ostalih tam navedenih (tek, plezanje, dviganje bremen, metanje kocke).

Obvezne vaje.

1. Obvezne vaje bodo izžrebane zvečer pred tekmo iz zbirke 5 vaj za vsako orodje in za skupne vaje, izbranih in odobrenih po vaditeljskem zboru S. S. Z., ki se bodo 5 mesecev pred tekmo tiskane objavile.

Vaje na drogu, bradlji in krogih naj obsegajo koleb, teg in držo; vaje na konju na šir samo koleb.

Vaje na drogu, bradlji in krogih se lahko izvedejo na poljubno stran, toda v celi vrsti na isto stran. Vaja na konju na šir se mora izvesti na obe strani in tekmovalac dobi povprečno znamko dvojne te izvedbe. Na konju vzdolž je izvesti veleskok raznožno s prijemom na hirbet (v višjem oddelku), s prijemom na vrat (v nižjem oddelku).

¹⁾ Namesto latve se smejo rabiti tudi primerni in zanesljivi gumastih traki.

Poljubne vaje.

3. Poljubna vaja, ki si jo izbere vsaka tekmovalna vrsta sama, bodi primerno težka za stopnjo tekme in naj obsega na drogu, bradlji in krogih: koleb, teg in držo, na konju na šir samo koleb. Sestave, ki ne ustrezajo temu predpisu, se ne bodo znakovale. Za izvedbo te vaje velja isto, kar je določeno za obvezne vaje.

Poljubna vaja naj se napiše dvakrat na listkih, s pečatom S. S. Z. zaznamenovanih, ki se bodo poslali tekmovalnim vrstam. Poleg vaje naj bude napisano na listku samo geslo na zanj določenem mestu, pa nič drugega, kar bi moglo izdati društvo. Z geslom, napisanim na listu, bodi opremljen tudi ovoj, v katerega se zalepi ime dotičnega društva, in ta naj se pošlje istočasno z vajo tehničnemu odseku S. S. Z. Poljubno vajo oceni od vaditeljskega zbora za to določena komisija, ki napiše znamko o nji na list. Šele, ko so se ocenile vse vaje, se odpro ovoji, da se dožene društvo, kateremu pripada vaja. Ako bi bila napisana vaja nerazumljiva, ima komisija pravico, odpreti ovoj, v katerem je ime društva, da se more ž njim dogovoriti, kako se vaja pravilno glasi.

Vaje se morajo poslati mesec dni pred tekmo, drugače se vrsta, ozir. posameznik ne pripusti k tekmi v poljubni vaji. Poslane vaje se ne morejo pozneje premeniti.

Znamka težkosti (1-10 točk) se prišteje k znamki za izvedbo pri tekmi. Ako pri tekmi izvedena vaja ne odgovarja napisani, izgubi tekmelec število znamk za težkost.

B. Tekma posameznikov za prvenstvo S. S. Z.

Vrši se, ako se prihlasi vsaj 5 tekmovalcev.

4. Ta tekma obstoji:

- a) iz dveh vaj na drogu (obvezne in poljubne),
- b) „ „ „ „ bradlji („ „ „)
- c) „ „ „ „ konju na šir („ „ „)
- d) „ „ „ „ krogih („ „ „)
- e) „ veleskoka raznožno na konju vzdolž b r.,
- f) „ skoka v višino,
- g) „ „ „ „ daljino,
- h) „ „ „ „ višino ob palici,
- i) „ dveh sestav prostih vaj (obvezne in poljubne),
- j) „ plezanja po vrvi,
- k) „ teka,
- l) „ metanja kocke,
- m) „ dviganja bremena, 50 kg težkega, oberoč, ali 25 kg težkega, enoroč.

O obveznih vajah, ki se določijo po ena na vsakem orodju, in pri prostih vajah, velja to, kar je povedano o obveznih vajah pri tekmi vrst, z edino izpremembo, da je poljubno vajo na konju na šir izvesti samo na izbrano stran.

Ravno tako velja o poljubnih vajah in njih priglasu vse to, kar je določeno pri tekmi vrst.

O znakovanju v oddelku A in B.

5. Da se vaja znakuje, je treba, da se izvede cela. Izjemoma se znakuje tudi nedokončana vaja, ako je ni mogel tekmovalec dokončati radi padca z orodja in ako je vsaj polovico sestave že izvedel. V tem primeru se znakuje izvedeni del brez ozira na to, da ni vaja končana; tekmovalcu pa se šteje le $\frac{1}{2}$ te znamke.

Izvedba se znakuje po naslednji lestvici:

Vaja nelepo	izvedena	1 točka,
„ zadovoljivo	„	2-3 točke,
„ primeroma dobro	izvedena	4 „
„ srednje	„	5-6 točk,
„ dosti	„	7 „
„ dobro	„	8 „
„ prav	„	9 „
„ vzorno	„	10 „

Za vsako prekinjenje sestave se odšteje za izvedbo 1-2 točki, oziraje se na način prekinjenja. Polovice in četrtine niso dovoljene!

b) Konj na vzdolž b. r. je razdeljen po dolžini na 5 enakih delov, ki so z barvo označeni. Ako ni prijel tekmovalec na hrbet, se mu odšteje od izvedbe toliko enot, na katero polje, šteto od hrbita, je prišel; kdor seže na mejo dveh polj, čeprav samo z eno roko, se mu vračuni nižje polje. K izvedbi spada tudi zalet, ki naj bo gladek, neprekinjen.

c) Proste vaje vrst se štejejo, v kolikor se tiče izvršitve in pravilnosti posameznih izvedb, z 10 točkami, skupna izvedba ravno tako z 10 točkami (nastop in vedenje je v tem obseženo); iz tega se izračuna povprečna znamka. Sodnikov je 7; izmed teh jih znakuje šest izvedbe posameznikov, sedmi pa celotno skladje v izvajanju cele vrste.

d) Proste vaje posameznikov se znakujejo, samo kar se tiče izvedbe in pravilnosti, z 10 točkami. Poleg tega je pri poljubnih prostih še znamka za težkost sestave. — Nastop in vedenje društva se znakujeta pri vsakem orodju z 10 točkami. Pri znakovanju vedenja se vpošteva tudi oprava posameznikov.

(Dalje prih.)

Vestnik slovenskega Sokolstva.

Društva.

Ljubljanskega Sokola redni občni zbor se je vršil dne 25. januarja t. l. v „Narodnem domu“. Otvoril in vodil ga je starosta br. dr. Murnik, ki je najprisrčneje pozdravil vse došle brate, proglašil sklepčnost in podal v kratkih obrisih splošno sliko o delovanju društva v preteklem letu. Tudi lansko leto je bilo za Sokola polno dela, pa tudi koristno in uspešno. Neizprosna smrt je s trdo svojo roko lani mnogokrat posegla v sokolske vrste. Starosta se z gorkimi besedami spominja umrlih bratov, zlasti pa bivšega staroste

in častnega člana društva, br. Srečka Nollija, o čigar smrti je došla vest dan pred občnim zborom. V znak sožalja so Sokoli vstali s sedežev. Gospodarski položaj društva se je izboljšal od lani. „Mestna hranilnica“ je znižala najemnino za telovadnico za 500 kron ter tudi telovadnico popravila. Govornik ji izreka zahvalo za to z željo, da bi najemnino znižala še za 500 K, kakor je bila takoj izprva naprošena. L. 1907. se je končalo z deficitom, lani pa se je dosegel s skrajnim varčevanjem majhen prebitok. Letos nas čakajo precejšnji izdatki, ker treba na vsak način popraviti in dopolniti telovadno orodje. Starosta izreka nato zahvalo ob-

činstvu za društvu izkazane simpatije, zlasti raznim društvom, pred vsem ženskemu telovadnemu društvu, ki je vedno rado sodelovalo pri Sokolovih prireditvah, dalje Sokolstvu naklonjenemu časopisju, naposled pa tudi bratom Sokolom za njih delo v prid društvu.

Nato je podal poročilo tajnik br. Lev Rogl: „Dragi bratje! Poročati vam imam o delovanju našega Sokola v letu 1908., to je 45. društvenem letu. Število članov je sicer v tem letu nekoliko nazadovalo, kar je seveda pripisati na rovaš novoustanovljenima bratoma v Ljubljani, vendar je pa v našem starem Sokolu še zbrano lepo število bratov, namreč 426. Pri tej priliki bi si dovolil opazko, da je sveta dolžnost vsakega zavednega in naprednega Slovenca, biti član Sokola, in naj bi se napredni naraščaj vseh slojev prostovoljno oglašal k članstvu, navzočne brate bi pa prosil, naj delujejo v tem zmislu vsak v svojem krogu. Kakor je že brat starosta omenil, ugrabila nam je letos bela žrna, smrt, precejšnje število bratov Sokolov, po številu 8, med temi dva častna člana. V prvi vrsti mi je omeniti 20. septembrski žrtvi, brata Adamiča in Lundra, nato častna člana brata Franceta Kadilnika in Vekoslava Legata ter brate Frica Novaka, Franca Kollmanna, Franca Koprivnikarja in Doreta Vernika. Zadnji je bil več let član odbora in društveni tajnik. Vse te pokojnike smo spremili k zadnjemu počitku korporativno z zastavo. Poleg teh bratov pa je na zelenem Štajerskem preminul velezasluzni Sokol br. dr. Ivan Dečko v Celju; pogreba njegovega se je društvo udeležilo po deputaciji. Pokojni častni član br. Fr. Kadilnik in pa brat Fr. Kollmann sta se nas ob slovesu s tega sveta spomnila ter nam volila vsak po 500 K. Na dan vseh svetnikov je postavilo društvo skupno s svojima ljublj. sobratoma in nekaterimi gorenjskimi društvi li grobu narodnih žrtev, bratov Adamiča in Lundra, častno stražo, v spomin vseh pokojnih bratov ljubljanskega Sokola pa se je tisti dan postavila na pokopališču žalobna piramida. Vsem tem pokojnikom večnaja pamjat!

Sedaj naj pa preidem k drugemu delu svojega poročila, k prireditvam, zletom in soudeležbam našega društva. Dne 3. marca se je priredila običajna maskarada pod naslovom: „Napoleon v deželii Faraonov“. Prireditev je kulminirala v krasni skupini: „nagovor Napoleonom in defiliranje francoskih čet pred Napoleonom in njegovim štabom pod piramidami ter vdanostni pokloni raznih plemen“. Maskarada je bila nad vse sijajna. Bila je sicer v kljub mnogim drugim prireditvam dobro obiskana, dosegla je lep moralen uspeh, gmočno je pa društvu povzročila precejšnji deficit. Druga prireditev večjega sloga je bila kresna veselica dne 22. junija. Priredila se je sicer v manjšem slogu nego leta 1907. in pa med tednom, vendar se je dosegel prav lep gmočen uspeh. Ker maskarade ne donajajo več dobička, ostane kresna veselica na stalnem repertoarju Sokola. Koncert „Slovenske Filharmonije“, ki ga je priredilo društvo dne 12. novembra, je bil vsled slabo izbranega dneva le srednje dobro obiskan, vendar jih bo društvo tudi v prihodnje prirejalo; nadejati se je večjega zanimanja. Nadaljnji prireditvi društva sta bila Miklavžev večer dne 5. decembra in Silvestrov večer, dne 31. decembra. Na obeh večerih je bila dvorana nabito polna. Ako se vpošteva, da so se ista dva večera vršile v mestu na več krajih slične priredbe, se mora z veseljem konstatirati, da simpatije meščanstva do ljubljanskega Sokola še niso preminule, da napredno meščanstvo vpošteva Sokola in da ga tudi podpira. Zatorej lahko mirno gledamo v bodočnost. Te simpatije naj

nas pa obenem bodrijo k nadaljnemu intenzivnemu delu. Vedno bolj in bolj raztezajoča se sokolska organizacija je tudi letos klicala pogosto naše društvo k sodelovanju in soudeležbi. Odzivali smo se vabilom, v kolikor nam je bilo možno. Ako se vpošteva, da Sokol nima posebnega premoženja in posebnih fondov za zlete, je imenovati znatno udeležbo ljubljanskega Sokola na raznih krajih slovenske domovine naravnost požrtvovalno. Vsled drugostranske udeležbe je moglo društvo prirediti le dvojce lastnih pešizletov, in sicer prvega čez Štepanjo vas v okolico, drugega pa v Škofjo Loko. Nadalje smo se udeležili pešizleta Sokola I. na Črnuče in pešizleta Sokola II. v Dolnice. Korporativno z zastavo smo se udeležili aktivno zleta notranjskih sokolskih društev v Logatcu dne 12. julija, bili pri nastopu Sokola v Trziču dne 26. julija, nadalje pri javni telovadbi gorenjskih sokolskih društev v Kranju dne 15. avgusta, pri otvoritvi prvega sokolskega doma v Žireh dne 30. avgusta, pri veselici podružnice sv. Cirila in Metoda na Turjaku dne 20. septembra; po deputaciji pa smo se udeležili dne 6. septembra zleta goriškega Sokolstva v Ajdovščini. Brzojavne pozdrave smo poslali na sokolske priredbe v Ljutomeru in pa v Prostějovnu na Moravskem. Po deputacijah smo se udeležili ustanovnih občnih zborov Sokola v Šent Vidu in Sokola na Vrhniki. Udeležili smo se korporativno sprejema slovenskih časnika dne 8. septembra in prisostvovali smo istotako polaganju temeljnega kamena Trubarjevemu spomeniku.

Med letom se je vršilo 32 odborovih ali pa pomnoženega odbora sej. Izposlovalo se je znižanje najemnine za 500 K ter tudi poprava društvene telovadnice. Na lastne stroške smo pa morali popraviti napeljavo električne luči ter si nabaviti posebno močno svetiljko v telovadnici, za poletno telovadbo na dirkališču in za veselice le-tam pa svetiljko na žareč špiritov plin. Popraviti so se dali društveni rogovi. V zmislu storjenega odborovega sklepa se je naročil za telovadnico celoten oder z različnimi kulisami ter se je na Silvestrov večer že rabil. Ker se nameravajo med letom prirejati male, interne zabave in se je dosedaj moralo za oder vedno plačevati s postavljanjem do 50 kron, se bo naprava kmalu izplačala. Izposojal se bo pa oder tudi drugim društvom proti primerni odškodnini. Slednjič bodi hvaležno omenjeno, da nam je „Glavna posojilnica“ v Ljubljani darovala za stavbni sklad 60 K, bratski Sokol v Spodnji Šiški pa nam je prepustil 10% čistega dobička veselice dne 10. maja, kar je z darilom vaditeljskega zbora ondotnega Sokola znašalo 50 K. Pripomniti moram, da nam je cenjeno „Žensko telovadno društvo“ v Ljubljani vedno rade volje pomagalo ob raznih prilikah, odbor kakor posamezne članice. Omenimo naj le njih požrtvovalno sodelovanje na kresni veselici in pa na Miklavževem in Silvestrovem večeru. Omenim naj pa tudi še one brate izven odbora, ki društvu vsekdar požrtvovalno pomagajo, to so bratje dr. Zarnik, Verovšek, Mešek in pa bratje telovadci, ki so skoraj ves program Silvestrovega večera sami izvršili. Bodí torej vsem izrečena prisrčna zahvala!

Poročilo se odobri in tajniku izreče zahvala za marljivo delovanje. (Konec pril.)

Vaditeljski sestanek notranjskih sokolskih društev se je vršil 17. januarja v Logatcu in so bila zastopana društva Idrija, Ilirska Bistrica, Logatec in Postojna. Svojo neudeležbo sta opravičila brata načelnika z Vrhnike in iz Žirov. Sklenilo se je za letošnji zlet notranjskih sokolskih društev, ki se bo vršil dne 18. julija v Ilirski Bistrici, na-

slednji telovadni spored: 1. celjske proste vaje članstva, 2. vaje ženskih oddelkov z obroči, vaje deškega naraščaja s palicami, 3. vzorne vrste na orodju, 4. vaje idrijskega Sokola s kopji. Tehnično vodstvo se je poverilo vaditeljskemu zboru Sokola v Idriji. Določilo se je, da priredita Sokola

v Idriji in Logatcu dne 6. junija izlet v Hotedražico, Sokola v Logatcu in Postojni pa dne 5. septembra na Rakek. Končno so se praktično predelale proste vaje, določene za zlet Slovenske sokolske zveze v Celje.

Raznoterosti.

Brivec, dober telovadec, bi kot samostojen obrtnik mogel dobro uspevati v nekem slovenskem kraju, kjer se snuje sokolsko društvo. Kje, pove predsedništvo Slovenske sokolske zveze.

Ali more ostati član sokolskega društva oče, katerega otrok obiskuje nemško šolo? V neki češki sokolski župi je nastalo sporno vprašanje, ali more ostati član sokolskega društva oče, ki pošilja svojega sina, ki je že absolviral češko ljudsko in meščansko šolo, v nemški zavod v ta namen, da se nauči nemščine. Predsedništvo Č. O. S., vprašano o tem, je sklenilo sporazumno s češkim narodnim svetom naslednje: „Smatramo za rodoljubno dolžnost vsakega, da v mestih, kjer je češka šola, pošilja svoje otroke, obvezane pohajati šolo, v češko šolo. Kar se pa tiče vzgoje otrok, ki so šoli odrasli, smatramo jo za zasebno stvar vsa-

kega posameznika, toda niti tu ni mogoče odobravati obiska tuje šole, če je vsled tega narodna zavest otroka v nevarnosti ali pa tuji življenjski v mestu podkrepljevan.

Označenje gostilen z imeni „Sokolovna“, „Sokolski dom“, „Pri Sokolu“ se v češkem Sokolstvu smatra za neprimerno. Prepovedati takih nazivov ni mogoče, ker nedostajajo zakonitih sredstev. „Vestnik sokolský“ pa pozivlje češka sokolska društva, naj svoj vpliv porabijo za to, da se opuste take oznake. Označitev zasebne gostilne, v kateri ima Sokol svoje prostore, s „Sokolski dom“ ali „Sokolovna“ je neumestna.

Sokolsko govorniško šolo je ustanovil izobraževalni odsek Č. O. S. v Pragi. Prvi njen tečaj, končan 24. januarja t. l., izkazuje velik uspeh. O priliki izpregovorimo več o tej šoli.

Književnost.

Knjivovna cvičitelů sokolskýh sv. XV.: Cvičení na bradlech pro dorost a žáky škol středních. Napsal J. o. s. Klenka, učitel tělocviku. 12 strani, 49 slik. Založba praškega Sokola. Na sistematičen način, po sokolskem sestavu in v duhu sokolskega nazivoslovja podaja v tem spisu izborni strokovnjak br. Klenka, znan tudi slovenskim Sokolom izza II. našega vsesokolskega zleta, za šolsko mladino in naraščaj zbirko vaj na bradlji, ki bo dobrodošel pripomoček vaditeljem naraščaja v sokolskih društvih ter učiteljem telovadbe na srednjih šolah. Priporočamo knjigo toplo tudi vsem slovenskim telovadnim učiteljem in sokolskim vaditeljem, z možnim češčine. Tvarino je avtor razporedil v zmislu načrtov za pouk telovadbe na srednjih šolah, izdanih leta 1900 z razpisom c. kr. ministrstva za bogočastje in uk z dne 12. februarja 1897, št. 17.261. Cena knjigi je 80 vin. Naročila je pošiljati praškemu Sokolu.

Knjivovna cvičitelů sokolskýh svazek XVI.: O jždě na lyžích (O drsanju po smučeh). Napsal dr. Rudolf Ročák. V času razvoja zimske turisticke in telesnih vaj v zimski naravi sploh bo knjižica tudi Slovincem, z možnim češčine, dobro došla. Vsebinsko nam kaže naslednji pregled: A. Oris zgodovinskega razvoja drsanja po smučeh (ski) z zgodovinskim koledarjem češkega in tujega smučarstva. Pisatelj omenja kot jako zanimivo zgodovinsko dejstvo, da so Slovenci na Kranjskem že v davnih časih si napravljali smuči, da, slavni zgodovinskec Valvazor posvečuje v svojem delu „Die Ehre des Herzogtums Krain“, izdani l. 1689. v Ljubljani, obširno poglavje smučanju s podatki o izdelovanju smuči. B. Popis oprave in opreme za smučanje s podobami vzornih smuči in njih uredbe. C. Strokovni popolni navod za dovršeno izvežbanje v smučanju v naslednjem redu: 1. smučanje v ravnini; 2. obrati na mestu; 3. hoja navkreber

(na vse različne načine); 4. hoja navzdol, in sicer: a) priprava in splošna navodila; b) zaviranje (s smučmi, s palico); c) uravnava smeri smučanja; d) obrati (takozvani telemarški in kristijanski); e) skok; f) slalom. D) Naposled podaja dragocena navodila za potovanje po smučeh, s čimer postane smučanje pravi duševni užitek. Oddelek C) ima 22 slik posameznih vaj br. Fr. Kožiška, ki so tako umljive, da se tuja literatura niti s približno tako dobrimi ne more ponašati. Knjigo nadalje krasijo reprodukcije vrlo posrečenih fotografij br. V. Hory, od katerih jih je 7 na kredastem papirju izvedenih. V vsem skupaj ima knjiga 36 slik. Cena 80 vin., s pošto 90, je izredno nizka. Naročila izvede proti poslatvi gotovine samo „Pražská tělocvičná jednota „Sokol“.

„Sborník Sokolský“. Izdala „Tělocvičná Slovenská Jednota „Sokol“ v Zedinjenih državah severne Amerike za leto 1909 v Pittsburgu. 236 strani. Sestavil Milan Getting, upravitelj „Slov. Sokola“. Obsežno in skrbno sestavljeno to delo ima poleg koledarja zgodovinski del (telesne vaje v starem veku, telesne vaje starih vzhodnih narodov), sokolski del (množica člankov o Sokolstvu, zlasti slovaškem, o sokolskem cilju in nalogi itd.), v oddelku „Slovenské výšivky“ (slovaška vezila) razpravlja o znamenitih vezeninah slovaških vezilj, zabavni del prinaša več povesti, navdahnjenih rodoljubnega duha. V dodatku prinaša naslovnik slovaškega Sokolstva v Ameriki, pregled sokolskega časopisja i. dr. Naj lepi in bogato ilustrirani ta koledar slovaškega Sokolstva doseže svoj rodoljubni namen. Naj ga bratje slovaški Sokoli razneso po Slovaškem, da se uresniči, kar želi sestavitelj njegov v svojem „doslovu“: obroditi med slovaško mladino dobrega sadu, vzneti za sokolsko idejo misel njeno ne le v Ameriki, ampak tudi doma pod Tatrami!