

SLOVENSKI SOKOL.

GLASILO SLOVENSKE SOKOLSKE ZVEZE.

ŠTEV. 11.

V LJUBLJANI, 25. NOVEMBRA 1909.

LETO VI.

Sokolskim vaditeljem!

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

(Dalje.)

Nauk o nagovoru.

Uvod.

Za vsakega je neprecenljive koristi, če zna dobro predavati svoje misli.

Dragocena umetnost je to, potrebna zlasti onim, ki jim je po svojem poklicu ali častnem poslu priti često v dotiko z ljudmi. — V našem sokolskem življenju so to poglavito vaditelji.

Vaditelj je v sokolskem življenju starejši brat, večjeji, izkušenejši, prospešno je torej, da njegovi nazori o društvenih stvareh ne ostanejo neizraženi ali neuveljavljeni. Pogosto se zgodi, da si tudi dobri vaditelji na občnih zborih ne upajo izpregovoriti, prepuščajoč besedo smelejšim blebetavcem, na škodo stvari, ali pa, kadar povzamejo besedo, da vsled neokretne sestave in nespretnega predavanja ne dosežejo svojemu mnenju razumevanja in pritrditve.

Besedo o pravem času imamo v mislih — in ne nadležnega govorjačenja ob neugodnih priložnostih. — Vaditelj naj zna razložiti bistvo sokolske misli novo došlemu telovadcu, s pravo besedo naj ga zna uvesti v vrsto, izpodbuditi k vadbi ter z mirno pa resno besedo pokarati nered, umljivo naznaniti vrsti ali dvoredu potrebna oznanila, v seji staviti smotreno sestavljene in prav podprte predloge in jih zagovarjati, — in po pripravi kot vrhunec govorniške umetnosti govoriti pred širšo tudi izvensokolsko javnostjo daljšo razpravo ali agitacijski govor. —

Vse, kar vaditelj izpregovori, bodi dobro v jedru in skrbno, pa ne „iskano“ v besedah. Svojega vpliva dober vaditelj nikdar ne zlorablja za malenkostne stvari, za osebne ali celo slabe.

Pred javnostjo, pomni vsak vaditelj, da predočuje posledek sokolske vzgoje, da jo bodo torej po njem presojali. — Ni treba pripominjati

naposled, da se pri vaditelju ne smejo razlikovati besede od dejanj.

I.

Razdelitev.

Ne gre torej za govorništvo, t. j. dično in umetniško sestavljanje in predavanje govorov, temveč za najnujnejše primere, ko je vaditelju izpregovoriti besedo.

Da natančno izvemo, za kaj gre, sestavimo si redne primere vaditeljskih govorov po njih vrstah. Ti primeri so:

A. Nagovori v vrsti.

1. Oznanila sklepov, dogodkov i. t. d.
2. Ukazi ali navodila (dispozicije za javno telovadbo, izlete in podobno).
3. Opomini v vrsti radi nediscipline.
4. Pozdrav novega člana v vrsti.

B. Nagovori pred dvoredom.

1. in 2. kakor v vrsti.
3. Spomini. (Tyrš, Fügner, Bela gora, V. zlet in pod.)
4. Splošni opomini.
5. Hudo kršenje discipline.
6. Slovo od vojaških novincev.
7. Pozdrav bratov, ki so po vojaščini zopet začeli telovaditi.
8. Uvedba v sokolski krog (obljuba).

C. Posebni nagovori.

1. Zahvala za pozdrav občanstva.
2. Kratka razlaga sokolske misli za Nesokole.
3. Ob grobu.
4. Otvoritev telovadnice.
5. Razvitje prapora.

D. Nagovori v sejah.

1. Stavitev predlogov.
2. Vprašanja.
3. Izjave.
4. Predlog za konec debate.
5. Polemika.

E. Predavanje.

II.

Temeljna navodila.

Glas. Govori glasno, samozavestno, ne v brado, ne s povešeno glavo, ne v strop, ampak proti očem poslušalcev.

Govoriti tiho je žaljenje poslušalcev. Glas bodi zvočen, gibek. Ne dvigaj ga nepotrebno visoko. Varuj dih. Ne govori daljšega stavka, nego ti zadošča dih. Glas vadi z glasnim branjem, z deklamacijo in s petjem.

Govori kratko in jedrnato, v najkrajših stavkih.

Tempo. Govori počasi, počasi. Je vedno dosti časa. Različen tempo v dosegu učinka porablja šele izkušen in izurjen govornik.

Tako boš umljiv ušesu poslušalčevemu. Enako je potrebno, da si umljiv tudi njegovemu razumu in njegovi pojmljivosti.

Jezikovna pravilnost. Govori pred vsem češko (slovensko), to se pravi pravilno češko slovensko.* Ne reci: „Predlagam, da ga volimo starosto (načelnikom, tajnikom)“, temveč: „Predlagam, da ga volimo za starosto (za načelnika, za tajnika)“. Ni prav: „Predlog je dober, priporočam istega (sprejetje istega)“, ampak reci: „Predlog je dober, priporočam ga (da ga sprejmemo)“. Ne govorimo: „Uspeh bil je dober, vsi telovadci storili so svojo dolžnost“, ampak: „Uspeh je bil dober, vsi telovadci so storili svojo dolžnost.“ Glagola ni staviti na konec stavka, zlasti ne v zloženih in odvisnih stavkih. Ne stoji naj predaleč od svojega pomožnika ali od osebka.

Tujke. Nekateri rabijo preveč tujk, drugi zametajo vsako tujo besedo.

Oboje je napačno. Cela vrsta je tujih besedi, ki so prešle v splošno rabo na svetu ter značijo gotovo oseno pojma, znauo vsakomur. Take besede ni mogoče nadomestiti s češko (slovensko), največkrat vsaj ne s takó prikladno. Taki besedi se ne izogibajmo. Na primer: ideal, metoda, komisija i. t. d. Zato pa se ogibajmo vseh drugih tujk, za katere imamo dober češki (slovenski) izraz.

Kdor se ni učil latinščine in francoščine, bodi dvojno oprezen in si zagotovi najprvo pomen in izreko tujke, da si ne škodiš.

Kratko in jedrnato! Govori kratko in jedrnato. Tako boš umljiv! Govori v najkrajših stavkih, najbolje v premih in določnih. „To in to je črno in belo . . .“ „Naredite zategadelj, kar prosim.“ „Na vas je, da . . .“ „Združimo torej svoj trud in izvedimo to delo.“ Kolikor mogoče često delajmo piko.

Ne bomo torej rabili dolgih in umetnih stavkov, kakršnih bohota knjižni jezik. Ti bi mlademu govorniku strgali zvezo.

Ogibajte se prehodnikov. Prehodnik je skrajšan stavek. Rabimo raje cel stavek in ga spojimo s sledečim stavkom z veznikom „in“.

Ne rabimo vmetkov (parentez). Tudi ti so pridržani dovršenim govornikom.

Vsebina. Umljiv naposled je oni, ki sam ve, kaj je hotel povedati. Tega si bodi sam že naprej v svesti. Zategadelj ne govori nikdar o stvari, ki o njej sam nisi prepričan, ne pridigaj, česar sam ne veruješ, ne zahtevaj, česar sam nočeš izpolnjevati, ne razvnečaj se za nič, česar sam ne ljubiš, ne vzbučaj čustev, če sam nisi vzbujen.

Potem tudi ne boš govoril plaho, zaspano, neslano. Nasprotno govoril boš ognjevito, toplo. To je tajnost velikih govorniških uspehov. Tega se ni mogoče naučiti. Mora priti samo. In Emerson pravi: „V trenutku jasnega mišljenja in globokega čutenja dobiva glas blagoglasnosti in živosti.“ „Najsijajnejša lastnost govornika bo vedno ogenj in iz njega puhteča velika volja, ki se, če je trajna, zove značaj in je vrhunec moštva. Take ljudi poslušajo z razkošjem in jim poverjajo najvažnejše skupne zanimljaje. Taki ljudje so junaki.“

III.

Sestava nagovora.

Nagovor se sklada iz naslednjih delov:

1. **Ogovor:** Bratje! Ljubi bratje! Dragi bratje! Vaditelju se prilega preprosto in jedrnato: Bratje! Do Nesokolov: Prijatelji! Cenjena gospoda! Velečastiti zbor!

2. **Uvod:** Jako kratka uvedba. 1—2 stavka. Pri preprostih nagovorih je uvod čisto stvaren, zgolj neogibna uvedba.

* Tu so navedene nekatere češke jezikovne nepravilnosti. V prevodu so zamenjane z nekaterimi pogostnimi napakami v slovenskem jeziku. Op. prel.

Primeri: Danes je toliko in toliko let, kar je umrl dr. M. Tyrš. Kdo je bil Tyrš? — Jutri bo torej naša javna telovadba. Vsakdo si zato zapomni, kar povem, in izvrši natančno. — Upravni odbor (vaditeljski zbor) je imel včeraj sejo in izmed njegovih sklepov naznanjam tole. —

Temelj in moč naše organizacije je disciplina. Naša disciplina je prostovoljna. Kdor jo prekrši, ne spoštuje sebe, ne drugih. Ovira uspeh naše skupne stvari, prospah društva, Sokolstva in naroda. —

Vstopaš v naše vrste. Pozdravljam te pristrčno v naši vrsti in prosim, da si v srce vtisneš

naša glavna načela. Zakaj smo tu, zakaj telovadimo. —

Izleti so važen del našega življenja. Okrepljajo in izpodbujajo. Razen tega nas zblizujejo z občanstvom našega okoliša, z ostalim našim ljudstvom.

Danes smo poleteli tudi k vam in sprejeli ste nas pristrčno, da, navdušeno. Zahvaljujem vas v imenu svojih bratov in veselim se, da je vaš pozdrav dokaz, da pojmite pomen sokolske misli.

Ne zase, za svojo zabavo, ampak za vas in za ves narod delamo. (Konec prih.)

Povelja za redovne vaje v praporu.

(Dalje.)

IV. Premene predelka.

1. V stik.

1. Na mestu: (Slika 19.) Napoved prapornikova: Stik na levo (desno)!

Zbor na čelu ostane na svojem mestu, zbori za njim pa se obrnejo v četverostop v stran, označeno v napovedi,

na povelje svojih zbornikov: Četverostop! v levo (d.) — v bok!,

prestopijo na nadaljnje povelje svojih zbornikov: Stopoma — stopaj!

in ko so se pomeknili za svojo širino in 3 korake v levo ali v desno stran od načelnega, oziroma sprednjega zbora, preidejo

na povelje svojih zbornikov: Dvored! v desno (levo) — s čelom!

postopno v dvored (seveda pa so čete v predelku) ter se na enaki višini s stoječim zborom postopno ustavijo

na povelje svojih zbornikov: Postati — stoj!

Povelja za obrat v četverostop in za pohod je dati kolikor mogoče sočasno.

2. V pohodu se izvede ta premena tako, da načelni zbor nadaljuje pohod v prejšnji smeri, ostali zbori pa ne prehajajo v stik s četverostopom, temveč s prečnim pohodom in povratkom v prvotno smer, ko so se za svojo širino in 3 korake pomeknili v stran od načelnega zbora, oziroma zbora pred njimi. Seveda pa je treba, da prvi zbor čez nekaj časa skрати korak, ali pa se ustavi docela, da morejo ostali zbori dospeti na enako višino ž njim. Napoved in povelja se torej glase:

Prapornik: Stik na levo (d.)!

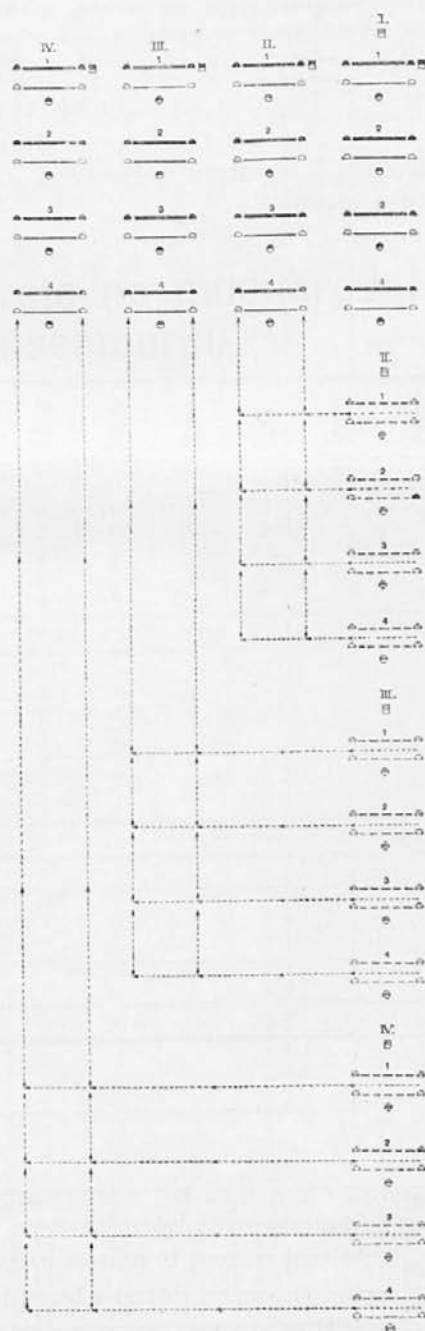
Zborniki: Prečno! na levo (d.) — vprek! Premo — s čelom!

Prapornik: Prvi zbor, skрати korak (postati)!

Zbornik prvega zbora takoj, ostali postopno: Skрати — korak!

2. V razstop. (Slika 20.)

Na mestu in v pohodu je ta premena docela nalična premeni v stik, samo da se zbori pomaknejo za širino celega zbora (4 kratno širino



(Slika 19.)

zborniki istočasno: Bočno v dvored, v četah v levo (d.) — zavij!

Kaj naj se zgodi dalje, ali je novo napravljenemu dvoredu korakati dalje, ali pa se mu je ustaviti, je stvar prapornikova, ki da primerno napoved.



(Slika 21.)

Četniki izvrše priprave, potrebne za prehod, nakar se na istočasno povelje vseh zbornikov: **Stopaj!**

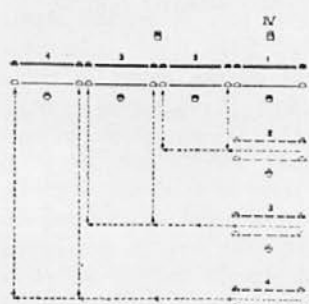
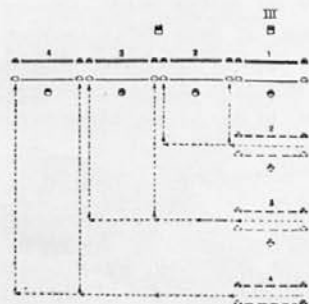
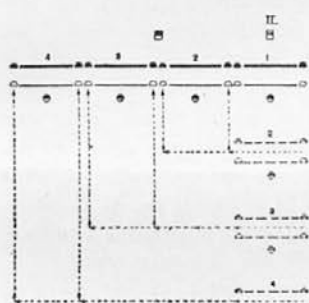
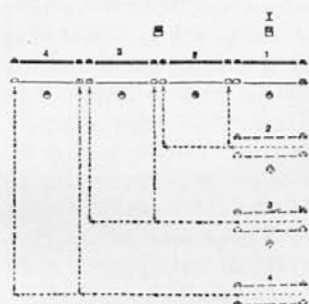
izvede cela premena na način, kakor je popisan pri vajah v zboru (str. 18.).

2. V pohodu. Zbori preidejo čelno v dvored, kakor je za posamezni zbor popisano pri vajah v zboru (str. 18., pod 2.).

5. V četverostop.

Premena predelka v četverostop se izvrši

na napoved prapornikovo: Čelno v četverostop v desno (l.) spojiti!
(Konec prih.)



(Slika 22.)

Uspeh slovenske vrste na mednarodni tekmi v Luksemburgu.

	Fuks	Pristov	Vidmar	Perdan	Thaler	Rabič	Vrstia	Skupaj
1. Proste vaje.								
1. vaja	9:50	10	9:50	10	9	10		
2. "	9:50	9	9:50	8	8:50	9:50		
3. "	10	9	9:75	9	8:50	9		
4. "	9:25	10	10	8:75	9:50	9:50		
5. "	9:25	10	9:50	9:75	10	9		
	47:50	48	48:25	45:50	45:50	47	1:50	283:25
2. Vaje na orodju.								
A. Krogi.								
1. vaja	1	1	1	1	1	1		
	7	6:25	9	4:50	4	3:75		
	1	1	1	1	1	1		
	1	1	1	1	1	1		
2. "	1	1	1	1	1	1		
	8	6	7	7:50	8:50	8:25		
	1	1	1	1	1	1		
	19	16:25	20	16	16:50	16	2	105:75
B. Bradlja.								
1. vaja	1	1	1	1	1	1		
	8	7:50	9:25	7:75	8:50	7:50		
	1	1	1	1	1	1		
	1	1	1	1	1	1		
2. "	1	1	1	1	1	1		
	9:50	8:75	7:50	8:75	7:50	9		
	1	1	1	1	1	1		
	21:50	20:25	20:75	20:50	20	20:50	2	125:50
C. Drog.								
1. vaja	1	1	1	1	1	1		
	9:75	8	9:75	7:50	8	8:50		
	1	1	1	1	1	1		
	1	1	1	1	1	1		
2. "	1	1	1	1	1	1		
	10	8:50	8	8:50	9	7:50		
	1	1	1	1	1	0:50		
	23:75	20:50	21:75	20	21	19:50	1:50	128
3. A. Skok v višino in daljino.								
	15	15	15	15	10	15		85
B. Plezanje.								
	13	11	11	5	15	15		70
C. Tek.								
	9	7	10	10	10	8		54
Skupaj:	148:75	138	146:75	132	138	141	7	851:50

*) 1. Dohod k orodju. 2. Izvedba. 3. Odhod od orodja.

Slošni uspeh drugih tekmovalnih vrst smo priobčili v 7. in 8. številki na str. 54. Tu naj še navedemo uspeh po odstotkih vseh dosežnih točk, t. j. od 1010: Francozi 94%

(950:50 točk), Čehi 93:12% (940:50), Italijani 91:51% (924:25), Belgijci 88:12% (890), Slovenci 84:26% (851:50), Luksemburžani 81:20% (820).

Vestnik slovenskega Sokolstva.

Slovenske sokolske zveze občni zbor.

IV. občni zbor S. S. Z. se je vršil v nedeljo, dne 7. novembra t. l. v Ljubljani v „Narodnem domu“. Do 200 zastopnikov zvezi pripadajočih društev je prišlo iz vseh krajev slovenskega ozemlja k zborovanju. Od predsedstva so bili navzoči: I. podstarosta dr. Otokar Rybač, II. podstarosta dr. Gvido Serneč, načelnik dr. Viktor Murnik, podnačelnik Josip Smertnik, tajnik Bogumil Kajzelj, blagajnik Rudolf Vesel, zapisnikar Vilko Bukovnik. Brat dr. Rybač je vodil namesto odstopivšega brata staroste zborovanje. Pozdravil je navzočne in konstatiral sklepčnost. Veliko zanimanje do sokolske stvari, je rekel, ste pokazali, bratje, s številno svojo udeležbo. Naj ostane to zanimanje tudi v bodoče, naj se krepi in širi. Da je zopet na predsedniškem mestu, je vzrok odstop staroste brata dr. Oražna. O opravičljivem dejanju, ki ga je storil dr. Oražen vsled svojih zasebnih razmer, so v javnosti nastala različna mnenja. Da bi vsled nepoznanja njegovih zasebnih razmer zadeva ne škodila sokolski stvari, je odložil mesto staroste. V sokolskem delovanju je bil vedno na mestu; odbor je bil v svojem poslovanju z njim solidaren. Podstarosta upa, da bo dr. Oražen zopet izvoljen.

Čitanje zapisnika zadnjega občnega zbora se je opustilo. Zapisnik se je odobril, kakor je bil objavljen v „Slovenskem Sokolu“. Nato je poročal načelnik brat dr. V. Murnik: Zvezni vaditeljski zbor je v svojo izpolnitev v zmislu zveznih pravil izvolil brate: Viljema Bukovnika, Toma Burgstallerja, Aleks. Kostnapfela, Evgena Sajovica in dr. Janka Šavnika. Za podnačelnika je bil izvoljen br. Josip Smertnik, za zapisnikarja pa br. A. Kostnapfel. V tehnični odsek bratje: V. Bukovnik, Boj. Drenik, dr. V. Murnik, Jul. Novak, dr. P. Pestotnik, E. Sajovic in J. Smertnik. Za zvezne nadzornike bratje: I. zvezni načelnik, kot njegov namestnik V. Bukovnik, za ljubljanska društva, Domžale, Kamnik, Šiško, Št. Vid, Vič, Ig, Vrhniko; 2. Evgen Sajovic, namestnik Fran Ažman, za gorenjska društva; 3. Bojan Drenik, namestnik dr. J. Šavnika, za dolenjska društva; 4. Julij Novak, namestnik Fr. Krčnik, za notranjska društva in Cerkno; 5. Josip Smertnik za Celje, Krško, Zagorje, Brežice, Hrastnik, Trbovlje, Mozirje, Šoštanj, Žalec, Braslovče, Št. Jur; br. Em. Ilich pa za Maribor, Ptuj, Ljutomer, Gradec, Št. Lenart; 6. Ludvik Kranjc, namestnik dr. H. Jergolič, za Primorsko. Kjer nisem društva navedel posamezno, je veljala ta razdelitev za vsa društva dotičnega okraja, izvzemši drugje imenoma našeta.

Vaditeljski zbor se je imel pred vsem baviti s pripravami za zlet „Slovenske sokolske zveze“, ki se ima prihodnje leto vršiti v Celju. Sestavile in objavile so se proste vaje, ki so se že letos izvajale na mnogoštevilnih naših javnih telovadbah. Godbo za proste vaje je po posredovanju bratskega društva v Celju zložil kapelnik celjske narodne godbe gosp. Korun, ki mu bodi za to izrečena iskrena zahvala. Tako smo prišli do prve svoje skladbe za proste vaje.

Za celjski zlet je sklenil vaditeljski zbor, da se ima priprediti tudi tekma, zanjo pa določiti češki tekmovalni red. Ta tekmovalni red je jako strog — na Češkem je dobil ob zadnjem zletu pridevek „krvavi“ — vkljub temu ga je vaditeljski zbor sklenil uvesti tudi pri nas. Sodil je, da bo v veliko pospešitev naše stvari, smatral pa tudi naš razvoj že za tolik, da ga zmorejo naše moči ob količjakaj resnem prizadevanju naših telovadcev. Istotako smo vzeli za orodje, določeno za tekmo, tudi češke vaje za letošnjo češko medzletno tekmo ter jih le na malokaterih mestih olajšali. Tekmovalni red in tekmovalne vaje so se objavile v „Slovenskem Sokolu“. Tekmovalni red je ravno te dni izšel tudi v posebni brošuri. O nekaterih dopolnitvah tekmovalnega sporeda v zmislu tega tekmovalnega reda bo še sklepati vaditeljskemu zboru.

Vaditeljski zbor se je nadalje posvetoval o razdelitvi društev v župe ter stavil zveznemu odboru primerne nasvete. Podrobnosti tega nasveta je prijavilo zvezno glasilo. Sokolska župa Ljubljana I. se je že ustanovila. Ustanovila se je, dasi so bile v zvezi glede župne organizacije v Ljubljani drugačne intencije in predno je mogel zvezni občni zbor zavzeti stališče o tem razpornem vprašanju. Bodi mi dovoljeno, o tem izraziti svoje osebno mnenje. Sodba ogromne večine zveznih društev je bila in je menda še, da so interesirana na tem, kako je Sokolstvo organizirano v Ljubljani, v središču, od koder se vodi vsa sokolska organizacija. Pravico da imajo tu odločati, to se pravi, da ima zveza po volji večine o tem odločati. Za docela opravičeno smatram to pravico. V stvarnem oziru pa je bila zopet ogromna večina zveznih društev mnenja, da mora biti v Ljubljani ena sama župa, krepka, vzorna župa, v zgled vsem drugim župam. Tudi to mnenje je teoretično docela utemeljeno. Razvoj Sokolstva okoli Ljubljane in pa, recimo, organizacija človeške notranjosti pa kaže, da bo misel ene same župe v Ljubljani uspešno neizvedljiva. Veliko število društev je že nastalo in se bo še pomnožilo v obližju Ljubljane, mladih in neizkušenih društev, ki jim bo župa morala posvetiti mnogo dela in pozornosti. Po zveznem načrtu se je mislilo to delo razdeliti med dve okrožji pod vrhnim župnim vodstvom. To bi morda šlo, tudi jaz sem bil tega mnenja, ali vsi skupaj smo se premalo ozirali, rekel bi, na človeške stvari. Tudi Sokol, bratje, ki bi moral vsak izdati vsaj za poldruga človeka, ostane še vedno človek, če tudi bi izdal za deset ljudi. Izrekla je torej manjšina mnenje, da bo delo dveh samostojnih žup zaleglo več nego delo dveh podrejenih okrožij. Mnenja sem, da je ob človeških razmerah ta sodba prava in da moramo reči: Če ima samostojnost res tisto čudežno moč do človeške notranjosti, da spravi slabotna človeška srca do močnejšega utripanja, da požene kri v živahnejše kroženje ter vsega človeka do krepkejšega gibanja, če torej samostojnost res more podvojiti in potrojiti delo in roditi dvojen in trojen uspeh, pa dajmo to samostojnost, ozirajmo se na človeško stvar ter upajmo, da dobimo tako dve župi, ki bosta vzorni in vzgledni obe! To pa je seveda moje osebno mnenje.

Razume se pa, da ta samostojnost zadeva samo medsebojno razmerje, ne pa tudi razmerja nasproti zvezi. Tu pa moramo reči, način, na katerega se je snovala župa Ljubljana I., je bil tak, da moramo v prihodnje postopati najstrože, če bi se hotelo ponoviti kaj podobnega. Ubirala se je pot skrajnje nediscipline proti zvezi. Manjšina se ni ozirala na zvezne odredbe in svoje mnenje kar udejstvila. Ako bo vsaka župa, vsako društvo svoje mnenje, v katerem se ne strinja z večino, reprezentirano v zvezi, uveljavljalo via facti ter kratkoma odrekalo zvezi pravico ingerence, bomo kmalu brez zveze in brez žup! Saj je tako mnogo zadev, o katerih sem mnenja, da se da kaj lahko prerehati, ali je samostojna zadeva društev, oziroma žup ali ne. Toda tu bi moralo veljati načelo: če se zveza sama izreče za kompetentno, se ima manjšina brezpogojno ukloniti. Ima pač prizivne pravice proti zveznim organom, ukreniti pa ne sme ničesar v nasprotju z njimi, dokler ni stvar rešena, ter se seveda potem pokoriti končni odločitvi. Končno odloča občni zbor. Manjšina se niti poslužila ni pravice priziva do njega, ni čakala občnega zbora, temveč ga kar postavila pred fait accompli! Zoper ponovitev podobnih primerov se moramo kar najodločneje zavarovati in pri prvi ponovitvi izvajati vse posledice.

Zletna doba je bila letos silno živahna. Poleg mnogobrojnih izletov posameznih društev so vse „bodoče“ župe priredile skupne zlete društev, ki jih bo obsegala njih župna organizacija. Na vseh je bil videti resen trud; navdaja nas nada, da ob vztrajanju trdne volje in resnega dela pokažemo prihodnje leto v Celju znaten napredek slovenskega Sokolstva v skupnem njegovem nastopu. Razen župnih je bilo še dokaj večjih prireditve posameznih društev, na katera so vabila takorekoč vesoljno Sokolstvo. Društva so se temu vabilu tudi odzivala z veliko požrtvovalnostjo. Zlasti boljša društva, katerih udeležba se silno cení, njih morebitna odsotnost pa jako „vidi“ in hudo zameri, so bila letos izredno obremenjena. Malone tri mesece je skoro ni bilo nedelje, da ne bi bila na zletu. Že na občnem zboru 1. 1907. sem imel priliko, poudariti škodljivost prevečkratnih javnih nastopov kakega društva. Je to brez dvoma enostransko prenapenjanje moči, ki lahko opešajo za drugo delo. Tudi boljšim društvom z izdatnejšimi močmi ovirajo redno delo javni nastopi, če so prepogosti, ali vsaj prenapenjajo moči vaditeljev, utrujajo in rednemu delu manjšajo intenzivnost in čas. Tako pogostna udeležba pa tudi mnogo stane društva in člane. Stvar bo treba zategadelj pametno urediti. Ustanoviti bo treba stroga pravila za prirejanje večjih slavnosti, za dopustnost prireditve, za dopustnost vabila in udeležbe drugih društev. Ob rastočem številu društev se bo, ako se delo razumno porazdeli in k delu pritegnejo vsa društva dotičnega manjšega okrožja, vključno s tem, da se ne bi udeležila društva izven tega okrožja, moglo docela ustreči vsem resničnim potrebam javnih nastopov v tem ali onem kraju, ne da bi se nekatera društva preobremenjala.

Kakor že omenjeno, so se na vseh letošnjih zletih izvajale celjske proste vaje. Ne morem reči, da z uspehom ne bi smeli biti zadovoljni. Za mlajša društva so bile vaje razmeroma težke, vzlic temu so se večinoma izvajale celo proti pričakovanju dobro. Ali vsa društva brez izjeme naj pomislijo, da je od zadovoljive izvedbe do popolne še dolga pot. Naj društva iz dejstva, da so proste vaje jako ugajale občinstvu, ne izvajajo posledice, da jim je sedaj počivati do celjskega zleta. Ne, še intenzivneje na delo do one dovršenosti, ki v Celju ne bo samo v občinstvu ugajanja in odo-

bravanja stopnjevala v navdušenost, temveč tudi nas same navdala z zavestjo vestno in popolno izvedenega dela, z zavestjo večje zmožnosti od dosedanje, nas napolnila z novim živim ognjem k še večjim činom v bodočnosti. Z delom se krepe in množe moči, se večajo zmožnosti, torej krepko na delo!

Glede ostalega sporeda je bilo sempatja opaziti, da si nekateri telovadci le preradi stavijo pretežke naloge. Bratje! Tudi lahko vajo povzdigne prava izvedba v vrhunško in donese društvu in telovadcu enako priznanje kakor težka, gotovo pa večjo čast nego najtežja, pa slabo izvedena. Ne da bi s tem odsvetoval od vadbe težkih vaj. Nasprotno, vadite jih marljivo, ali ne kažite jih javno, dokler ne gredo dovršeno. Zlasti za celjski zlet veljaj ta opomin. Delajte, vadite energično, ali za javen nastop izberite in dopusti vaditelj le to, kar dobro izvajajo tvoji telovadci.

Tehnični odsek je skoro k vsem večjim prireditvam poslal svojega poročevalca. Nadzorstvo in ocenjevanje je važna stvar in bo gledati, da se čimdalje bolj izpopolni. Važno je za društva, važno za zvezo samo, ki dobi tako pregled o stanju in delovanju društev, pregled na podlagi neposrednega izkustva zveznih organov; zveza pa dobi tako tudi izpodbudo za smer vodstvenega dela. Misli zveznega vaditelja, ki bi v mnogem pogledu bil zvezi in društvom na veliko korist, ki bi praktično poučeval v posameznih društvih in zlasti tudi izdatneje pospeševal odpravo napak, nego je to mogoče zveznim nadzornikom, žal, še ne moremo uresničiti, ker nedostaja sredstev.

Glede izobrazbe vaditeljev smo dosegli v toliko napredek, da so se letos prirejali v nekaterih župnih središčih praktični izobraževalni sestanki z vaditelji društev dotične bodoče župe, tako pri ljubljanskem in gorenjskem Sokolu. Sokol I. v Ljubljani pa je ob pomoči bratov ljubljanskega in kranjskega Sokola priredil od srede januarja do srede marca ob nedeljah in praznikih za mlajša društva vaditeljski tečaj, ki se je odlikoval po vztrajni udeležbi bratov tečajnikov.

Zvezno glasilo „Slov. Sokol“ se je letos razširilo ter se mu je pridodala tudi še priloga „Vadbeni večeri“. Rednega vadbenega gradiva pa doslej še ni mogel naš list objavljati, ker je bilo obilo gradiva za javne nastope in tekme, prostor pa jako skromno odmerjen. Za tisk se pripravljajo „Redovne vaje“, prihodnje leto se objavijo v listu „Vaje s palicami“, dovrše „Proste vaje“ in prične z objavo „Vaj na orodju“.

Kot zadnje ali ne kot najslabše naj navedem našo udeležbo na mednarodni tekmi v Luksemburgu. Podrobno so popisani v „Slov. Sokolu“ ne samo njena vršitev in uspehi naši, temveč je razložen tudi pomen in korist udeležbe za naše Sokolstvo. Zato naj tu le poudarim: Preizkusili smo najpoprej v Pragi, letos pa prvič v inozemstvu svoje moči z močmi organizacij večjih narodov, in uspeh naš nam je povečal pogum, dobili smo izpodbudo k še krepkejšemu delu. Z udeležbo na mednarodnih tekmah je postala naša naloga večja, vztrajati nam je v tekmah z drugimi narodi, ne samo ohraniti doseženo mesto, temveč tudi izboljšati ga. Poprej smo bili takorekoč med seboj, v „ožjem krogu“. Poslej pa se nam je razširila odgovornost. In dobro je to! Zakaj da „v okrožju ozkem se razum oži, z namenom večjim svojim človek raste“, to ne velja samo za človeka, temveč tudi za združbe ljudi, društva in društev zveze! Na zdar!“

Podstarosta Sokola I. v Ljubljani br. dr. Pestotnik je pripomnil k poročilu načelnikovemu: Z ozirom na poročilo

brata zveznega načelnika, v kolikor se to nanaša na sokolsko župo Ljubljana I., sem primoran podati občnemu zboru sledeče pojasnilo: Br. zvezni načelnik se je dotaknil tudi ustanovitve naše župe; zahvaljujem se mu za to, v kolikor je to bilo podano v oprezni in nežni obliki, odgovoriti pa moram na ostrine. Pojem discipline je laksen, da se poljubno raztegniti ali skrajšati. Za ustanovitev župe Ljubljana I. nam je bila merodajna sokolska vest, ki nam je narekovala trdno prepričanje, da se more v dveh župah za Ljubljano in njeno okolico mnogo več storiti za sokolsko stvar nego v eni. Nismo je snovali brez S. S. Z., njeno predsedstvo je bilo navzočno skoro pri vseh naših posvetovalnih sestankih. Jasno smo se zavedali, kaj delamo in kaj hočemo. Čutili smo iz bratskih krogov isto nevoljo proti nam, ki jo poznamo že izza ustanovitve našega društva Sokola I. Umetno se je vzbujala nejevolja proti našim načrtom in lahko bi prišli mi ob teh okoliščinah v položaj, da nam občni zbor S. S. Z. res prepove snovanje župe. Iz taktičnih ozirov nam torej ni preostajalo drugega kot načrte pospešeno izvršiti in z izvršenim dejstvom stopiti pred občni zbor. Nikakor nam pa tudi ne more biti vseeno, kakšen delokrog in kakšna naloga se nam pridela v slovenskem Sokolstvu za vso bodočnost. Konstatiram, da se je ustanovitev župe Ljubljana I. izvršila v znamenju in v imenu dela, nikakor pa ne v imenu osebnosti.

Podstarosta goriškega Sokola br. dr. Puc je omenil nato, da obmejnih Slovencev ne zanimajo toliko posameznosti nekaterih društev, pač pa jih veseli lepi razvoj in velikanski napredek v slovenskem Sokolstvu. Odobrava poročilo načelnikovo. Volja manjšine se mora ukloniti večini posebno v Sokolstvu, kjer delamo v znamenju bratstva in discipline.

Br. Evgen Sajovic (kranjski Sokol) je pripomnil, da je bilo pri predzadnji odborovi seji mnenje odbornikov, naj se osnuje v Ljubljani ena župa, in se je sprejel predlog, da se še enkrat na sestanek povabijo prizadeta društva, ki naj definitivno rešijo župno vprašanje. Navaja slučaj, ki se je dogodil na Dunaju pri snovanju nekega sokolskega društva proti župnim, oziroma zveznim intencijam. Izvedle so se proti društvu najstrožje konsekvence.

Br. dr. Murnik je odgovarjal na besede br. dr. Pestotnika: Predsedstvo je bilo prvotno za dve župi v Ljubljani. Tudi tehnični odsek je v seji vaditeljskega zbora predlagal

dve župi. Zvezni vaditeljski zbor pa je po temeljitem presvetovanju, naj se v Ljubljani osnuje samo ena župa z dvema okrožjema. Tudi v odboru je bila ogromna večina za eno župo in naposled se je tudi večina udeležencev društev, ki jih je zbor pooblastil, da definitivno rešijo to vprašanje, izrekla za eno župo. O kakšni animoznosti proti kakemu društvu ne more biti govora. Nasvet se je v seji vaditeljskega zbora storil soglasno, tudi z glasovi zastopnikov iz društev poznejše manjšine. Predsedstvo in tehnični odsek sta se disciplinirano podvrgla izrekom nadrejenih jima činiteljev, o katerih mnenju smemo pač enako domnevati, da je izviralo iz samostojnega prepričanja in ne iz umetno vzbujene nevolje, kakor domnevamo in med Sokoli moramo domnevati, da je samostojno prepričanje rodilo mnenje manjšine. Stalo je torej prepričanje večine proti prepričanju manjšine. Manjšina je meni nič tebi nič izvršila svoj načrt in ustvarila za bodočnost nevaren zgled. Zavarovati se proti podobni ponovitvi nediscipline, proti posnemanju slabega zgleda je najmanj, kar je bilo dolžnost mojega poročila.

Brat Zorčič je pripomnil, da je brat načelnik v svojem poročilu izrazil osebna mnenja, ki ne spadajo v oficijalno poročilo. Brat načelnik je odgovoril, da je pravzaprav celo njegovo poročilo kolikor toliko osebno mnenje, ki ga občni zbor ali odobri in tako soglašja njegovim mnenjem, ali ga ne odobri.

Poročilo načelnikovo se je nato vzelo na zunanje in se je odobrilo. Sledilo je poročilo tajnika br. B. Kajzelja. (Konec. prih.)

Seja sokolske župe s sedežem v Celju se je vršila dne 24. oktobra t. l. v Ljubljani. Navzočni: br. dr. Gvidon Serbec (Celje), Jože Smitnik (Celje), Vek. Roš (Hrastnik), Poljšak (Zagorje). Sklenilo se je: 1.) Župna tekma se bo vršila prvo nedeljo po Veliki noči 1910. 2.) Glede razdelitve društev v posamezne župe se priporoča sledeča delitev: a) Brežice, Krško, Sv. Križ, Kostanjevica, Sevnica, Radeče; b) Hrastnik, Trbovlje, Zagorje, Litija; c) Celje in vsa ostala društva z okrožjem v Mariboru.

Sokol v Zagorju vabi za drugo leto 17. julija na župni zlet, ker se bode takrat otvoril novo sezidani „Sokolski dom“. Bratska društva, posebno dolenska in štajerska so naprošena, da se pri določitvi dneva svojim prireditvam ozirajo na to slavlje.

Književnost.

Tekmovalni red Slovenske sokolske zveze, objavljen v letošnjem letniku „Slovenskega Sokola“, je izšel ponatisnjen v posebni brošuri. Stane 50 vin. iztis, po pošti 3 vin. več, ter se dobiva pri predsedstvu Slovenske sokolske zveze. Čisti dohodek je namenjen v pokritje deloma še ne pokritih stroškov slovenske sokolske udeležbe pri mednarodni tekmi v Luksemburgu. Dobro poznanje tekmovalnega reda je pač potrebno ne samo vsakemu vaditelju, temveč vsakemu telovadcu, ki se hoče udeležiti tekme. Priročna oblika brošure bo olajšala proučanje in hitro orientiranje v določbah tekmovalnega reda. Ta tekmovalni red ni določen samo za tekmo v Celju l. 1910., temveč tudi za bodoče tekme Slovenske sokolske zveze, ki so nameravane vsako tretje leto. Knjižica je zagadelej trajnejše porabnosti. Želeti je, da si vsako društvo naroči nekaj iztisov, pa izpodbudi tudi telovadce k nakupu, zbere naročnino in jo dopslje skupaj.

Slovenski sokolski koledar za leto 1910. Uredil dr. Gv. Sajovic. Vaditeljski zbor Sokola v Kranju je izdal in založil že V. letnik sokolskega koledarja. Mnogo zanimive vsebine je zbral marljivi urednik. Koledar obsega sokolske koračnice, životopise treh zaslužnih, letos umrlih Sokolov; zanimiv spis „Ob stoletnici Ilirije“; za vaditelje važen odstavek „Povelja za redovne vaje“; nadalje popis Sokolskega doma v Celju in letošnjega vaditeljskega tečaja društva Sokol I. v Ljubljani. Vaditeljem in telovadcem dobrodošel bo češko-slovenski telovadni slovarček. Sokolski del zaključujejo: pregled o delovanju slovenskega Sokolstva v l. 1909., statistični podatki slovenskega Sokolstva in Sokolstva v drugih slovanskih narodih ter vadbeni načrt za ženske oddelke. V koledarju se priporoča Sokolom 49 raznih slovanskih in slovanskih tvrdk. Cena koledarju 1 K —. — e —

VADBENI VEČERI.

Leto I. V Ljubljani, 25. novembra 1909. Štev. 11. in 12.

Vadba celjskih prostih vaj.

(Konec.)

Obrat in postavitve noge v odkoračno stoji je spojiti v gladko, nepretrgano izvedbo. Nogi sta med celo izvedbo docela iztegnjeni.

Obenem s tem gibom je izvesti vzročenje. Desna gre po najkrajši poti: vsled obrata pride najprej v položaj odročnja, odtod se pa dvigne naravnost navzgor v vzročenje. Pazi, da je ne dvigaš pred telesom in pri tem celo krčiš. Leva se giblje s čelnim lokom navzdol, to se pravi, gre najpoprej naravnost navzdol, nato tesno pred telesom, toliko da se ne dotakne levega kolka, in se dvigne na levi strani skozi odročenje v vzročenje, ves čas iztegnjena. Gib je izvesti dokaj hitro, začetni ga je že istočasno z obratom. Med obratom se desni kolk tej roki nekako približuje, ko se roka giblje še na desni strani proti levemu kolku. Ko je leva roka dospela do odročnja, se začne tudi desna roka, ki je vsled obrata prišla tudi v odročenje, gibati navzgor, tako da istočasno obe roki dosežeta vzročenje. Obenem je tudi desna noga došla v položaj odkoračne stoji.

Pri vzročanju je videti jako pogostoma napako, da roki nista docela iztegnjeni, da sta nagnjeni naprej, da nista vzporedni, da ima ena drugačen položaj pesti kakor druga, da pesti niso v ravni črti z lehtmi. Vaditelj pazi in popravlja! Če vidiš roki poševno naprej, opozori telovadca, da prsi močneje vzboči, to olajša dosego pravilnega vzročnja. Položaj pesti je tudi tu palčji, palca sta torej obrnjena nazaj.

2. b) Odgib z desno — s čelnimi loki na desno : z desno vzročiti, z levo odročiti.

Obe roki se gibata vzporedno na desno skozi predročenje na desno gor, predročenje na desno, predročenje na desno dol, tikoma mimo priročenja, skozi predročenje na levo dol: do tu nekako se gibljeta roki vzporedno z enako hitrostjo, odtod pa gre leva roka v odročenje, desna pa s podvojeno hitrostjo skozi predročenje not, predročenje not gor v vzročenje. V končni svoj položaj, to je leva v odročenje, desna pa v vzročenje, morata priti istočasno.

Rokama se je pri čelnih lokih gibati kolikor mogoče blizu čelne ravnine. Kjer smo zgoraj navedli prečne položaje, je to razumeti tako, da gresta roki vsaj skozi te položaje, če je pa le mogoče še ob iztegnjenih rokah, naj se gibljeta še bliže čelni ravnini, na pr.: „skozi predročenje na desno gor“ nekako med tem položajem in med „vzročanjem na desno“. Spodaj se jima je gibati tikoma mimo priročenja, toliko da se ne zadeneta stegen. Trupa pri tem ni nagibati naprej. (O čelni ravnini in tu imenovanih gibih in položajih rok glej „Slov. Sokol“ iz l. 1905., str. 61 do 64, 70 in 71; o lokih in krogih „Slov. Sokol“ iz l. 1906., str. 28 do 31 ter str. 33 do 35.)

Dosega pravilnega končnega položaja je dokaj težka, ker je pri vsaki roki drugačen. Treba torej marljivo vaditi in posebno vestno paziti na napake, ki jih lahko posnameš, v kolikor hodi ena roka v poštev, za odročenje pod 1. a), za vzročenje pod 2. a).

O odgibu glej „Vadbene večere“ str. 28 in sled. Tu treba samo skrčiti desno nogo, leva je ves čas docela iztegnjena. Odgib je izvesti šele ob koncu giba rok, tako da roki in noga istočasno zavzamejo novi svoj položaj.

3. a) S poluobratom v levo zanožna stoja z desno — predročiti: z desno z bočnim lokom nazaj, leva vztraja v prejšnjem položaju.

Poluobrat se izvede na peti leve noge, pri tem noge ni v kolenu krčiti. Desna noga se krepko iztegne v zanožno

stojo (prsti se tu dotikajo tal); prečesto je opaziti napako, da je v tej stoji skrčena v kolenu.

Med obratom izvaja desna roka precej hitro bočni lok: gre skozi odročenje, ki se vsled obrata izpremeni v zaročenje, ter skozi priročenje dalje v predročenje v vzporeden položaj z levo roko, ki je, ne da bi se gibala, samo vsled obrata trupa došla iz odročnja v predročenje. Pogostna napaka je, da se desna roka pri loku giblje skozi predročenje (oziroma vsled obrata: odročenje), pa mora iti skozi odročenje (zaročenje).

Teža telesa je po izvedenem gibu na levi nogi, trup pokoncu, ne, kakor je često videti, nagnjen naprej. Križ bodi uleknjen. Desno nogo smeš nekoliko za seboj potegniti (drsajoč s prsti po tleh), če ne moreš drugače doseči pokončnega trupa in uleknjenega križa; vendar ne več, kakor je za to neogibno treba, sicer bo zanožna stoja prekratka.

3. b) Izpad z desno naprej — zaročno skrčiti.

Izpad z desno naprej, glej „Vadbo izpadov“ v „Vadbenih večerov“ 7. in 8. št. Trupa ni naklanjati naprej!

Pri zaročnem skrčenju morata komolca smeriti kolikor mogoče naravnost nazaj, ne postrani nazaj; še slabše je, kar je bilo izredno često opaziti na letošnjih javnih telovadbah: komolca navzdol — to bi bilo priročno skrčenje — zraven pa še pesti na trebuhu! Komolca morata biti kolikor mogoče visoko zadaj, pesti kolikor mogoče blizu pazduhe.

4. a) S celim obratom v levo predgib z levo — suniti naprej dol.

Obrat v predgib, glej „Vadbene večere“ str. 31. Tudi tu ni — kakor je pogostna napaka — v predgibu naklanjati trupa naprej.

Roki je skoro do konca obrata držati skrčeni, tik pred dovršitvijo obrata pa hitro in krepko suniti naprej dol, to je v predročenje dol (za 45° pod vodoravnim položajem), tako da dosežeš nov položaj rok istočasno z novim položajem nog. Roki se navadno suneta prenizko.

4. b) Zanožna stoja z desno — predročiti gor.

Levo nogo iztegneš (napneš v kolenu), desno obenem iztegnjeno dvigneš na prste in jo, drsajoč na prstih, potegneš naprej v zanožno stojo. Trup pokoncu, uleknjen, roki za 45° dvignjeni nad vodoravni položaj.

4. c) S prisunkom desne noge spetna stoja — priročiti.

Ne krči pri tem ne ene, ne druge noge. Pazi na pravilno temeljno postavbo.

Pri nadaljnjih oddelkih razložimo večinoma samo težje gibe, drugih, upamo, po že razloženem ne bo težko zadeti pravilno.

II. oddelek.

1. b) Počep z levo, zanožna stoja z desno not.

Levo nogo je toliko v kolenu skrčiti, da more desna noga iti za njo na levo stran, kjer se postavi na tla s prsti tako daleč naprej, da so prsti vsaj v isti višini kakor prsti leve noge. Čim bolj so prsti desne noge pomaknjeni naprej, tem sigurneje se izvede naslednji gib:

1. c) S $1\frac{1}{2}$ obratom v desno prednožiti z desno — suniti naprej. Obrat se izvrši na prstih obeh nog, ki morata biti obe iztegnjeni. Po obratu stopi leva na celo stopalo, desna se dvigne takoj v prednoženje. Težko je po obratu ostati v ravnotežju, treba mnogo vadbe; če treba, smeš tudi z desno nogo stopiti na celo stopalo (istočasno kakor z levo), to pa le za hip; glej, da kolikor mogoče hitro dosežeš ravnotežje na levi nogi in čim prej dvigneš desno nogo v prednoženje. Hkratu s prednoženjem je suniti roki naprej.

2. a) Umik z desno, predklon. Desno nogo sunemo kar mogoče daleč nazaj, iztegnjeno, in jo na prste opremo ob tla. Leva noga se obenem v kolenu kar najbolj skrči, stoji pa ves čas na celem stopalu. S trupom je izvesti predklon, križ uleknjen, trup in desna noga bodita v ravni črti. Za roki je predpisan položaj navpično navzdol. Ker trup, če naj bo v ravni črti z desno nogo, ne

more biti docela vodoraven, tudi roki nista v čistem predročenju. Pazi pa, da čim bolj skrčiš levo nogo, potem bo tudi trup tem bližji vodoravnemu položaju ter roki bližji čistemu predročenju.

3. *b) Poklek z desno — vzročiti ven.* Pri pokleku bodi trup v ravni črti z desnim stegnom. Vzročiti ven: po najkrajši poti. Leva mahne iz vrhnega kritja s spodnjo lehtjo in potegne zgornjo leht s seboj v vzročenje ven. Desna gre naravnost v ta položaj, ne morda v nekakšnem loku (ne: naprej, v stran in gor).

4. *a) Vzravnavo in s poluobratom v desno odnožiti z desno — s čelnimi loki navzgor odročiti.* Obrat na prstih leve noge, z desno se odrineš od tal (ne premočno) ter s tem nekako vržeš težo telesa na levo nogo, da se desna more sigurno dvigniti v odnoženje. Obrat izvedi obenem z vzravnavo, obe nogi morata ob koncu obrata biti docela iztegnjeni. — Roki gresta skozi vzročenje, se križata (bolje leva pred desno, predpisa ni) itd. Gibati ju je kolikor mogoče blizu čelne ravnine, zlasti pazi na to spodaj, trupa ni predklanjati. Loke je začeti istočasno z vzravnavo in obratom ter doseči odročenje hkratu z odnoženjem z desno.

III. oddelek.

1. *a) Prednožiti z desno — zaročiti.* Prednožiti zmerno, 45° od tal. Trupa ne predklanjati, lepše je, če ga nekoliko zakloniš, prsi vzbočene, nogi obe popolnoma iztegnjeni, roki nazaj (ne nazaj in v stran), docela iztegnjeni, palca spodaj.

1. *c) Odročiti z desno s čelnim lokom navzdol.* Pazi, da gre roka spodaj tikoma mimo priročnja.

2. *b) Čepenje odnožno z levo, odklon na desno — desna oprta ob tla, z levo odročiti.* Desna noga na prstih, kar najbolj skrčena, koleno ima isto smer kakor prsti desne noge. Leva noga iztegnjena naravnost v levo stran, oprta na prste. Prsti leve noge, prsti desne noge in prsti desne roke morajo biti v ravni črti! Leva

roka tvori pravi kot z odklonjenim trupom (ki je v ravni črti z levo nogo), smeri torej poševno navzgor, pest odprta, prsti skupaj, palec zgoraj (ne hrbet). Desna roka je oprta s prsti ob tla, ne s celo dlanjo. Pogled je obrnjen na prste leve roke.

3. a) **S poluobratom v desno v čepno oporo za-nožno z levo.** Obrat hitro! Desna roka se pomakne na desno stran, leva se giblje skozi predročjenje, ki se med obratom spremeni v odročjenje, in na levi strani desne noge opre s prsti ob tla, tako da so sedaj prsti obeh rok in prsti desne noge v ravni črti. Trup uleknjen, v ravni črti z levo docela iztegnjeno nogo, oprto s prsti ob tla.

3. b) **Z desno namer na vrhni udarec.** Desna roka gre do „odročjenja dol“ iztegnjena, odtod pa se skrči vzročno tako, da je pest za vratom, palec spodaj.

4. a) **Vrhni udarec z desno do predročjenja gor — z levo namer na vrhni sunek.** Udarec je pričeti istočasno z obratom: najprej samo s spodnjo lehtjo mahujemo navzgor (do vzročjenja), odtod pa spojeno s celo, iztegnjeno roko do predročjenja gor (ne predročjenja). Trup se med tem obrača in obenem prenaša naprej, s tem pa nekako podaljša udarec, ki mu je dati poudarka tudi še s tem, da porinemo desno ramo naprej. Česta napaka je, da telovadec desne rame ne suni naprej. Levo roko je zasukati toliko, da pride palec na desno stran, in nato skrčiti zaročno (pest v dlanjem položaju pod pazduho). Gib rok in nog lepo spojen v gladko izvedbo.

4. b) **Z levo vrhni sunek, z desno namer na vrhni sunek.** Zelo pogostna napaka je, da telovadci pri sunku roko samo iztegnejo, ne da bi porinili tudi levo ramo naprej. Suniti je kar najkrepkeje. Istočasno je desno potegniti v zaročno skrčenje, pest v dlanjem položaju pod pazduho, komolec smeri naravnost nazaj.

4. c) **Prednožiti z levo — zaročiti** (pravilno: zaročiti z levo, mahiti z desno nazaj). Desno nogo iztegnemo, levo iztegnjeno prenesemo s krepkim gibom v pred-

noženje (zmerno). Zaročimo z levo roko skozi priročenje, z desno mahujemo samo s spodnjo lehtjo, zgornja ostane nepremična. Trup pokoncu, uleknjen, prsi vzbočene!

IV. oddelek.

1. *b)* **Skozi prinoženje s $\frac{1}{2}$ obratom v levo od-koračna stoja z desno — s čelnimi krogi navzdol od-ročiti.** Iz odnoženja (1. *a*) preidemo z desno nogo hitro, kakor s kolebom, tik mimo prinoženja do položaja „pred-nožiti not“, koleb pa obenem porabimo za obrat do položaja „odnožiti z desno“; ta koleb takorekoč potegne levo nogo do obrata (na prstih). Odnoženje pa je le prehoden položaj, v njem ne čakamo, ampak nogo spustimo na tla, ravnajoč pri tem tako, kakor je opisano pri I. oddelku pod 2. *a*). Ob obratu treba, da ulekneš križ, kolka pa potisneš nekoliko naprej (oziroma v stran obrata). Za čelne loke velja, kar smo poudarili že ponovno: kolikor mogoče blizu čelne ravnine, trupa ni predklanjati.

2. *a)* **S prisunkom desne noge k levi čepenje.** Desno nogo prisuni docela k levi, tako da sta peti staknjeni. V čepenju trup pokoncu, uleknjen.

2. *b)* **Ležna vzpora za rokama.** Izvedi jo kar najhitreje! Roki je iztegnjeni opreti med koleno in z dlanema ob tla vzporedni tik ob prste nog; komaj pa se dotakneta tal, že začni gib z nogama: krepko ju porini nazaj, stakni takoj koleni, peti morata biti ves čas skupaj, tudi prste stakni. Vaditelji pazite, da bodo noge v končnem položaju docela iztegnjene! Mnogokrat naredijo telovadci napako, da roki postavijo preveč naprej pred prste nog. Skoraj dotikati se morata roki prstov nog. Le ob točnem ravnanju po tem navodilu je moči vzdržati uravnava. Istotako je pri naslednji točki:

3. *a)* **Vzravnavo s poskokom v spetno stojo — skočiti (krepko in hitro!) zopet na isto mesto, kjer so bila stopala pri 2. *b*), tik za mesto, kjer sta bili roki pred poskokom. Ob poskoku se je rokama krepko odriniti od tal, da pospešita tako vzravnavo.**

3. *b*) **Zakoračna stoja z desno.** Noge ne krčiti!

4. *b*) **S celim obratom v levo izpad z desno nazaj — zaročno skrčiti.** S prednoženjem z desno pri 4. *a*) dobiš nekak koleb, ki ga na način, opisan pri 1. *b*), porabi za obrat leve noge (na prstih). Na podoben način kakor pri I. 2. *a*), oziroma IV. 1. *b*) postavi tudi nogo na tla v čim večji izpad. Česta je napaka, da je pri tem izpadu noga premalo ali sploh ne skrčena; izpad je predpisan, ne zakoračna stoja! Trup naj bo pri izpadu nekoliko na desno zasukan. Roke je med obratom držati iztegnjene v zaročenju, obenem ko postaviš desno nogo na tla, jih je hitro zaročno skrčiti, pravilno rečeno, upogniti (spodnja leht se primakne k nepremični zgornji).

V. oddelek.

1. *b*) **S poluobratom v levo umik z levo — zaročno skrčiti.** Obrat izvršiš na prstih desne noge in se obenem lahko odrineš s prsti leve noge, ki pride hipno v položaj prednoženja in se takoj porine naravnost nazaj, med tem ko se leva skrči. Roki se med obratom prenašata vodoravno (v predročanju) in šele po izvedenem obratu v hipu, ko gre leva noga v umik, zaročno skrčita, krepko, kakor bi kaj potegnil s silo s seboj.

1. *c*) **S poluobratom v levo z desno nogo v skrižno stojo (desna spredaj) — suniti v stran.** Desno nogo iztegneš, obenem obrneš in odrineš od tal ter s tem potisneš težo telesa na levo nogo, ki se hkratu tudi obrne in, ko gre desna noga mimo nje v skrižno stojo (na prstih), postavi na celo stopalo. Suniti v stran je kar najkrepkeje.

1. *d*) **S poluobratom v levo v spetno stojo — priročiti (po izvršenem obratu).** Obrniti se je na prstih obeh nog, desno po izvršenem obratu prinožiš k levi, roki se prenašata vodoravno (v odročanju) do konca obrata in priročita istočasno s prinoženjem.

Gibe 1. *a*) do všteti 2. *b*) je treba izvajati dokaj hitro, ker si slede brez presledka in so deloma dolgi. Zato

treba tem temeljitejše vadbe, da se izvajajo vkljub hitrosti pravilno. Paziti je tu zlasti pri 1. *a)–d)* na uravnavo. Glej, da se giblješ na ravni črti: da točno v stran postaviš desno nogo pri *a)*, natančno v ravni smeri nazaj porineš levo nogo pri *b)* ter istotako naravnost v stran postaviš pri *c)* desno nogo (prsti njeni v isti višini kakor prsti leve noge). Po obratu pri *d)* poglej hipno na desno in levo: če vidiš, da nisi uravnan, moreš ob koncu giba doseči pravo mesto s tem, da ali obe nogi skupaj stakneš, ali levo k desni (nasprotno od predpisa, za uravnavo je to dovoljeno), ali da z obema zdrsneš obenem tudi naprej ali nazaj, kakor nanese potreba.

Gibe 1. *a)* do vštetega 1. *d)* je priporočati, da jih vadi vrsta večkrat zaporedoma (*a, b, c, d*, nato brez presledka zopet *a, b, c, d* itd.), pomikajoč se v ravni črti naprej, dokler ne pride do zida ali druge ovire, tu pa naj vsak telovadec sam ob sebi, predno začne iznova gib *a)*, hitro izvede pol obrata in se nato premika v novi smeri dalje.

3. *a) Odročno upogniti.* Pesti zasukaš v dlanji položaj in obenem dvigneš desno in nagneš levo v odročenje, od tu pa primakneš spodnje lehti k sedaj nepremičnim zgornjim. Spodnje lehti so nad zgornjimi, palca obrnjena nazaj.

3. *b) Predklon — suniti naprej (roki navpično navzdol).* Predklon vodoravno, križ uleknjen, rame ne navzdol potisnjene. Suniti je z vso močjo, kakor bi hotel kaj z vso silo vreči ob tla.

Naposled naj iznova priporočimo kar največjo pažnjo na temeljno postavo ob začetku in koncu vsakega oddelka.

Če smo uvodoma poudarili, da treba proste vaje vaditi predvsem v posameznih vrstah, seveda s tem ni rečeno, da je skupna vadba hkratu z vsemi telovadci društva nepotrebna. Po vadbi v vrstah bo pa tu delo lažje in več pozornosti bo mogoče posvetiti uravnavi in kritju. Za nastop bo večinoma zadostovalo izvesti četverostop, v močnejših društvih

in večjih telovadnicah je priporočati (zborov) predelek. Čelni in bočni razstop se izvrši na način, kakor je opisan za vrsto, in na ista povelja. Po končani vadbi naredimo bočni sestop na povelje: „Na levo (na desno, k sredi, k bratu l.) stik z odkoraki — **zdaj!**“, čelni sestop pa na povelje: „Naprej stik — **stopaj!**“ — eventualno: „Prvi člen korak nazaj — **stopaj!**“ ali: „Drugi člen korak naprej — **stopaj!**“

Dr. V. Murnik.

KAZALO.

	Stran
Mednarodna tekma v Luksemburgu (vaje, tekmovalni red)	1, 9, 13
Predgib, odgib, zagib. <i>Dr. V. Murnik</i>	28
Proste vaje za XI. zlet luksemburških gimnastov (obenem za IV. mednarodno tekmo)	9
Proste vaje za ženske oddelke pri javni telovadbi v Sp. Idriji. <i>J. Novak</i>	21
Vadba celjskih prostih vaj. <i>Dr. V. Murnik</i>	33, 37, 41
Vadba izpadov. <i>Dr. V. Murnik</i>	23, 25
Vaje z obroči za ženske oddelke na zletu v Il. Bistrici. <i>J. Novak</i>	19
Vaje s palicami za deški naraščaj na zletu v Il. Bistrici. <i>T.</i>	17
Vaje za tekme S. S. Z. v Celju	2

