



E. GANGL:

BELI OREL.

(Naš državni grb.)

*Glej, v solncu koplje se belina kril,
kako ponosno plavajo v višavi,
saj k vzletu jim je velel krst krvavi
in jih žvenket orožja je razvil.*

*Ti kažeš smer hotenju mojih sil:
v plahosti ne in ne v temot nižavi,
le z vedro dušo širni očetnjavi
jaz svoboden bi rad služabnik bil!*

*In nase misel vsaka naj izgine,
saj bratom, sestram darovan sem v last,
le to zavest je mojega življenja.*

*In takrat pot naj tvornosti prejenja,
ko vzdih poslednji iz srca globine
v slovó poljubi domovine čast!*

Spomini stare blazine.

Pravljica za sokolsko deco.

(Iz češkega prevel N. P e r k o.)

(Konec.)



Razvajena visokokračnica prihaja.

Čka vihar s sinčkom veterčkom hrumi. Temne
oblake vali ter pometa nebeški obok.
»Kaj pa ti je, meseček, da si tako upadel?«
»Telovadim, telovadim. Postal sem suh,
zadnji krajček, okroglost je izginila, trebušček je upadel in to je pri-
jetno.«

»To je nevarno, vidoma ginevaš, čez čas si ne boš svetil nitj na
lastni poti po vsemiru.«

»Ne skrbi, pihalo, do zadnjega diha bom gledal v telovadnico, da
ne odebelim. Sicer pa se ne utegnem razgovarjati, moram k telovadbi,
napravi prostor.«

Vihar je odpihal oblake in pojavil se je krajček meseca. Poskočnej
napenja svoje slabe oči, da bi videl. Kaj vidi?

Iz kota je zdirjal konj: »Dobro jutro, kdo mi je včeraj rekel, da sem
lenuh? Vidite, danes sem prvi na nogah!«

»To je pa nekaj posebnega,« je dejala koza. »Enkrat tekom pol leta
vstanete prej, in že mora vedeti o tem vsa telovadnica.«

»Se že zopet nekdo prereka?« vpraša blazina.

»Koza, kdo drugi,« odgovarja konj.

Sedaj je odprla koza vse svoje registre:

»Jaz se ne prepiram in se nikdar nisem prepirala, vendar ne morem
vsega prenesti, nikar ne izzivajte prepirov, ozirajte se na moje zdravje.
Kadar se razburim, tedaj moram kričati, potem pa me boli vrat.«

»To je govorjenja radi vašega vratu, saj ta vam ne bo odpadel, prav
vam je tako, nikar ne meketajte, ko vas nihče ničesar ne vpraša,« je
karala kozo gred.

»Prav je tako kozi,« vpije veliki roček. »Ko bo zopet kričala, tedaj
se ne bom vzdržal in ko bo odprla gobec, ji skočim noter tja v želodec,
tamkaj ostanem ves teden, naj ima težave.«

»V lepo družbo sem prišla, že tudi železni roček se upa na nas
enega, da boste vedeli, vi umazanci, jaz ne bom tu med vami, jaz koza,
jaz...«

Hop!

Veliki roček se je pognal in bi gotovo skočil kozi naravnost v že-
lodec, da ni hitro zaprla gobca.

To je bila njena sreča, komaj, komaj se je izognila. Roček je skočil kozi na nogo, se odbil in se hrupno valil k vratom ter kričal: »Jaz ti pokažem odpirati gobec, obljubil sem ti to.«

Tisti hip, ko se je roček trkljal in si je koza pihala udarjeno nogo, je prilomastil v telovadnico dolgogradec. Sirotnik roček se ni utegnil ustaviti — že ga je opazil: »Ali naučim enkrat to deco pospravljati ročke, to so divjaki, tako slabo jih obesijo, da kakor hitro odpre človek vrata, padejo na tla!« Pobral je roček in ga obesil na stojalo. Sreča, da ni videl, kaj se je bilo pravkar dogodilo.

Koza si je gladila pobito nogo, toda orodjar jo je rinil k zidu, da je morala hočeš nočeš šepati na svoje mesto. Roček je napol zatisnil oči in se smejal kozi, ker šepa. Pristojalo ji je to.

Za dolgogradcem so vstopili v telovadnico ljudje, niti veliki, niti majhni, tako srednji, tukaj jim pravijo »naraščaj«. Na ramah so nekaj nesli.

Čudna stvar je bila to. »To je pol blazine in pol konja. Ima debele noge kakor konj, glavo in trebuh kakor blazina pa ni niti eno niti drugo. Za kaj pa je pravzaprav to dobro?« si je mislilo orodje.

Tudi kiji so dvigali svoje male makove glavice in radovedno mežikali na dečke, ki so postavili to čudno stvar na tla in odhajali.

Kakor hitro je zarožljala ključavnica, so se takoj zbrali vsi okrog tega čudnega stvora. Tudi koza je pozabila na svojo bolečino in vprašala: »Kaj je to, kdo je to, gotovo bo to eden iz mojega sorodstva, ker izgleda tako kakor jaz?« Nihče ni odgovarjal kozi, samo ogledavali so novodošleca.

Konj je kimal z glavo in vedno ponavljal: »Čudna, prečudna stvar,« čudno, da mu ni glava odpadla od premišljevanja. Precej dolgo je bilo tiho. Končno pa se tisto neznano orodje vzpne in izpregovori: »Draga gospoda mi oprostite, če sem tako predrzna in se predstavim. Imenujem se miza.«

»Aha!« so si dali vsi duška. »Torej to je miza, uganka je rešena.« »Čemu je neki ta visokokračnica, govori pa tako, kakor bi imela v ustih orehov štrukelj,« je opozarjala gred.

Edino blazina je vedela, čemu je miza. V svojem življenju je videla pri javnih telovadbah že več miz in zato jo je pozdravljala brez obotavljanja: »Gospa miza, neizmerno veselje ste nam napravila s svojim prihodom in...«

»Pardon, trebušasta gospa, opozoriti vas moram na neko zmoto,« jo je prekinila miza. »Jaz k vam nisem prišla, ampak so me prinesli, to pripominjam zato, da boste vedeli, da nas eden ne hodi peš.«

»To je razvajenka, kako izbrano govori, le pazi, da si ne pregrizneš jezika,« je zameketala sama pri sebi koza. Miza se je obrnila s hrbtom proti kozi in vprašala blazino: »Oprostite, cenjena dama, povejte mi, kakšni ljudje me bodo hodili gledat in ali se me ne bodo dotikali z umazanimi prsti, da se ne umažem?«

Blazina je videla in slišala že marsikaj, toda take razvajenosti in napihnenosti pa vendar še ne. Zato ji je bilo dovolj in je vračala milo za drago: »Pardon, cenjena visokokračnica, opozoriti vas moram tudi jaz na veliko zmoto, v kateri ste. Naši ljudje hodijo semkaj telovadit in nikakor ne gledat, o dotikanju pa ni treba govoriti, to se razume samo-objebi, da cenjeno gospo takoj v pozdrav nabijejo po hrbtu.«

»Toda oprostite, to ne sme biti, tega ne prenesem,« se je čudila miza.

»Cenjena gospa, ne samo, da vas bodo tolkli, ampak tudi skakali bodo po vas, da boste tako odrgnjena kakor mi.«

»Mene niso zato prinesli semkaj, ne skrbite zato,« izjavlja miza. »Narejena sem bila samo zato, da bi lepo izgledala in da bi me hodili ljudje gledat.«

»Bolj vas bodo cenili, ako bodo mogli na vas telovaditi, draga gospa,« pojasnjuje koza. »Tu pri nas moramo vsi delati, nihče ne sme lenuhariti, kakor ljudje, tako stvari in kdor hoče samo gledati, tisti ne sme semkaj, naj gre v gledališče. Tukaj poznamo samo delo — in to je telovadba.«

»Kaj pa je to telovadba?«

»To je neumnica,« je zašepetala koza gredi, ter dodala na glas: »Telovadba je tako delo, od katerega postajajo ljudje močni, izvršujejo pa to delo z veseljem in prostovoljno.«

»Jaz pa sem vedno slišala, da so se ljudje pritoževali nad delom, in zato tudi jaz nočem ničesar delati.«

»Ako je to tako, potem ste slabo vzgojena,« je dejala blazina.

»Jaz?« se je jezila miza.

»Da.«

»Dokažite mi to!«

»To je dokazano, tukaj morate delati, samo v delu najdete zabavo in veselje ter postanete koristna.«

»Koristna? Te besede še nisem slišala.«

»Še mnogokrat jo boste slišala, to pomenja delati tako, da bo vaše delo vam v dobro pa tudi ostalim.«

»Jaz pa nočem delati in ne bom koristna.«

»Delali boste, ker boste morali!«

»Kako to?«

»Taki so zakoni.«

»Toda jaz nisem navajena na težko delo, ne prenesem tega, tukaj me odrgnejo.«

»Navadila se boste odrtine, te bodo samo vaša zasluga, te vam bodo delale čast.«

»Ali bo to bolelo?«

»Ne bojte se, vi nekaj prenesete, imate močne noge.«

»In kakšno delo je to?«

»Telovadba, enkrat sem vam že to rekla, Sokoli bodo skakali čez vas, to boste še spoznali.«

»No, to bi ne bilo tako hudo,« je dejala miza.

»In kaj je to, Sokoli?«

»To so ljudje, ki so si napravili tako društvo in se shajajo, da telovadijo.«

»Da skačejo?«

»Ne samo to, telovadba ni samo skakanje, to je delo ne samo nog, ampak tudi mišic celega telesa,« pojasnjuje blazina.

»In zakaj delajo to?«

»Da so zdravi, da dobijo lepo telo, da postanejo močni in da jim bolezen ne more tako lahko do živega.«

»Sedaj že razumem,« je rekla miza. »Toda bojim se samo, da se tukaj umažem.«

»To vam, gospa, ne bo škodilo, če bi stali vedno v kotu, bi se zaprašili in to je hujša zamazanost.«

»Morda se mi bo le hotelo delati,« je pripomnila miza, »še ne vem.«

Po tem razgovoru se je orodje razšlo na svoja mesta ter se pomenkovalo.

»Slišite, blazina!« je naenkrat vzkliknila koza. »Dovolj dolgo že visite na svojih uhljih, sedaj bi se mogli nekoliko odpočiti in se vleči na mizo.«

Kakor hitro pa je to slišala miza, je takoj ugovarjala: »Kaj pa vam pride na misel, blazina ne more na mene, je polna prahu in bi me zamazala, to ne gre, naj le visi na svojih kavljih, jaz tudi nočem na nikomur počivati.«

Blazina pa je spregovorila pametno: »Tudi meni tega ni treba, tako ali tako ne bom dolgo med vami, kmalu pride moj konec, to čutim v križu. Do tja že vzdržim na starem prostoru.«

»Naduta je ta miza, toda naj se le veseli, tudi na njo pride vrsta,« je dostavila gred. Sedaj se orodje med seboj ni prepiralo. Vsi so bili složni, da je lena miza najslabša.

Nikdo bi ne bil odrekel niti najmanjše stvari stari blazini, le zoperna miza si vbije v glavo, da ne bo delala in da ne pusti blazine počivati na sebi. »Le čakaj, boš že dočakala!« In dočakala je.

Zvečer, ko so začeli telovaditi, so si izvlekli najprej mizo. Položili so blazino za njo, desko pred njo in so skakali. To so bili meti in prevali, da se je mizi zmešal drob. Samo škripala je z zobmi ter vpila: »Koza, gred, blazina! Rešite moje življenje, tega ne vzdržim dalje — oh — to je pravičnost, pritožim se, to se mora prepovedati!«

Toda ostalo orodje se ni zmenilo, kaj kriči miza. Vsak je imel svoje opravilo in se je brigal le zanj, nč utegnil gledati, kaj se godi naokrog.

V telovadnici je bilo hrupno, kakor nikdar pred tem. Miza je samo ječala. In to je trajalo celo uro. Pretelovadila je prva vrsta, druga, za njo tretja, tako da ni imela miza celo uro niti trenutek počitka.

Blazini je prišlo slabo. Nekaj dni je izgledala že res slabo. Tako grbast trebuh je imela in ponekod je bila tako tanka, da je izgledala,

kakor bi se ji sušil drob. Po telovadbi so Sokoli porinili mizo k zidu ter vrgli na njo blazino. Komaj so odšli, je izpregovorila miza: »Blazina, veste, da tega ne prenesem, pojdite doli in se ne valjajte po mojem hrbtu.«

»Gospa miza, nobene pomoči ni, ljudje so me položili na vas in to je moj prostor. Tu ostanem do svoje smrti, potrebujem počitka, čutim se vedno slabejšo. Ubogati in delati ste morala, ker so tako hoteli ljudje, morate me tudi pustiti na sebi, ker je tudi to njihova volja, učite se pokoriti našim zakonom.«

»Kaj meni mar vaši zakoni,« je rekla miza. »Ako ne pojdete takoj doli, vas vržem s sebe in stvar bo končana.«

»Gospa miza,« je težavno spregovorila blazina. »Rada bi vas ubogala, vem, da ste zamerljiva, toda po današnji telovadbi že nimam moči, ne morem, bolna sem.«

»Doli!«

»Ne morem.«

Tu se je postavila miza na zadnje noge in blazina je zdrsnila doli. Zdrsnila je, toda zgodila se je nesreča. S trebuhom se je zadela ob kavljce ter se razparala od enega konca do drugega, iz nje se je vsula žima, brez moči je padlo njeno truplo na tla. Vzdihnila je in bilo jo je konec.

Sedaj je miza razumela, kaj je napravila. Stare, dobre blazine ni bilo več. Orodje jo je obstopilo ter obžalovalo. Spominjali so se tistih krasnih noči, ko je meseček svetil skozi okna ter je blazina, oprta ob steno, pripovedovala svoje zanimive doživljaje.

»Tisti časi se ne vrnejo več,« je rekla koza.

»Jaz mislim,« je dejal konj, da bi s to hudobno mizo sploh ne govorili, kakor da bi je ne bilo tu.«

»Da, dobro povedano, zasluži to,« je ropotala gred. »Ne govorite z njo in sploh se ne menite, da ne bo poslušala.«

Žalovanje je bilo splošno med orodjem. Od tega časa se orodje ni nikdar več pogovarjalo. Nikdar več ne boste slišali pripovedovati, kar je napisano tukaj. Mizi pa je to služilo v pouk, nikogar več ni metala s sebe, bila je modra in naučila se je delati.

*

Ko je prišel zjutraj dolgohradec še z nekaterimi Sokoli v telovadnico ter zagledal razparano blazino, je rekel: »Vidite, včeraj je nekdo raztrgal blazino, dolgo pa je vzdržala, nobena druga nam ne vzdrži tako dolgo, iz dobre kože je bila. Sedaj je ne moremo več rabiti, popraviti se ne da več, dajte jo ven v lopo, morda bomo kedaj še potrebovali kak košček za zaplate.« Ljudje so vzeli blazino in jo odnesli v lopo. To je bil njen pogreb. Sedaj leži tamkaj, globoko pod drugimi stvarmi zakopana v kotu in nihče razen dolgohradca ne ve zanjo.

Pač še nekdo. Naselil se je tamkaj črček, si napravil poleg blazine lukno in vedno, kadar se zmračí, gleda ob mesečnem svitu na to čudno stvar ter žalostno črči.

Prednjaška šola.

(Konec.)

53. Murnik, Proste vaje. — Slov. Sokol 1905—1908.
54. Murnik, Redovne vaje. — Slov. Sokol 1904.
55. Schaupp, Prosti skoki.
56. Vidmar, Metanje krogle, diska, kopja v daljino. — Sokol 1919.
57. Pivko, Plezanje. 1920.
58. Илић, Вежбање на греди. — Београд 1923.
59. Pichler, Ritmičko vježbanje.
60. Pivko, Telovadne igre. — Slov. Sokol 1911.
61. Pivko, Odbijalne igre z žogo. — Slov. Sokol 1914, Sokol 1919. [Oboje tudi v obliki knjižic (3 deli), pomnoženo.]
62. Браздин, Гимнастичке игре за школе и друштва. — Београд 1921.
63. Vániček-Šulce, Šakanje (boks).
64. Marolt, Plavanje. — Sokolič 1921.
65. Pichler, Laka atletika, Zagreb 1924.
66. Tekmovalni red JSS (v tisku).

Telovadna ura. Zbirke vaj.

67. Vadbeni večeri. (Priloga Slov. Sokola, samo pri zadnjih letnikih.)
68. Sajovic-Ambrožič, Vaditeljski list. — Kranj 1910, 1911.
69. Pexa-Bajželj, Vaje na bradlji. — Sokol 1919. (Tudi ponatisnjeno 1920.)
70. Sajovic, Učenci in učenke. (Razprodano.)
71. Bedeković-Šulce, Vježbanje na konju. (2 dela.)
72. Pivko, Kratka metodika telovadbe.
73. Bajželj, Vežbe za deco. (V tisku.)

Prednjaška šola.

74. Načrt prednjaškega tečaja Sok. župe Ljubljana I. — Sokolski Glasnik 1923.
75. Ambrožič, Načrt za 15-dnevni prednjaški tečaj. — Sokolski Glasnik 1923.
76. Šulce, Prednjaški sat. — Sok. Vjesnik župe Zagrebačke 1922.
77. Koutníková-Murnik, Vzgoja ženskega prednjaškega zbora. — Vestnik T. O. 1924.

* * *

Bratje in sestre iz naraščaja! V prvi letošnji številki smo Vas pozvali, da se pripravljajte za najlepše sokolsko delovanje, za prednjaški poklic. »Prednjaško šolo« smo zaključili s kajpada nepopolnim seznamom tistih strokovnih člankov naše literature, ki so za prednjaški študij najbolj primerni.

Napisanih je seveda mnogo več del, nego jih je treba proučiti za »prvo silo«; saj se v enem društvu lažje dobijo te, v drugem pa druge stvari. Seznam naj Vam bo le splošen kašipot. Zdaj pa na delo — tudi v tistih društvih Vam je to mogoče, kjer ste brez trdne opore in prave pomoči!

Zvezda-vodnica pri vsem udejstvovanju v Sokolstvu pa Vam bodi vedno sokolska ideja. Ne zgrabite je samo s hladnim razumom — v srce svoje jo postavite, da Vas bo vedno navduševala za najtežje žrtve. Prednjaška priprava sama zahteva mnogo žrtvovanja: najlepše zabave kličejo drugam — Ti pa posvečaš prosti čas in trud z veseljem težki pripravi za svoj prednjaški poklic, učiš se, da boš dober vzgojitelj naroda! Uspeh Tvojega dela bo Tvoja edina, pa tudi najvišja nagrada.



LJUDEVIT HORVAT, RADOVLJICA:

Proste vaje za moško deco

k Špicarjevi igri »Triglav«, III. dejanje 5. prizor, Sokolič str. 136.

Obleka: Kroj moške dece.

Število: Osem.

Prostor: Štirikotnik 16 m².

Glasba: Sokolska koračnica.

Nastop: Na vsaki strani odra za kulisami po dve dvojici.

Tem. postava: Spetna stoja, priročenje, roke v pest.

Splošna pojasnila: Telovadci naj bodo kolikor mogoče enake velikosti, lepo zraščeni, odšteti od leve strani gledalca, in sicer bližnja dvojica na prvega in drugega, druga dvojica na tretjega in četrtega; prva dvojica na desni od gledalca na petega in šestega, druga dvojica na sedmega in osmega. Vse štiri dvojice so v zastopu. Prva dvojica levo od gledalca je oddaljena od rampe 75 cm, razdalja med dvojicami 1·50 m; prva dvojica desno od gledalca je oddaljena od rampe 1·50 m. Vsi gibl se izvajajo kratko, odločno in odsekano. Eventualna pojasnila daje sestavitelj vaje.

Prvi štirje takti godbe tvorijo uvod.

I. del:

- I. 1. Izstopna stoja z levo naprej in sp.;
2. izstopna stoja z desno naprej in sp.;
- II. 1. izstopna stoja z levo naprej in sp.;
2. izstopna stoja z desno naprej in sp.;
- III. 1. izstopna stoja z levo naprej in sp.;
2. s prisunom desne spetna stoja;
- IV. 1. — 1. 2. 3. in 4. tel. $\frac{1}{2}$ obr. v desno, zanožna stoja z levo;
5. 6. 7. in 8. tel. $\frac{1}{2}$ obr. v levo, zanožna stoja z desno;
2. — 1. 2. 3. 4. tel. s prisunom leve spetna stoja;
5. 6. 7. 8. tel. s prisunom desne spetna stoja; (telovadci so v dvo-stopu in sicer na levi strani od gledalca navzad 2. 5. 4. 7. telovadec; na desni strani gledalca navzad pa 1. 6. 3. 8. telovadec);

- V. 1. predročiti, dlani noter;
2. priročiti;
- VI. 1. $\frac{1}{4}$ obr. v levo, zanožna stoja z desno;
2. s prisunom desne spetna stoja;
- VII. 1. skrčeno zaročiti, dlani noter;
2. suniti gor, dlani noter;
- VIII. 1. skrčeno zaročiti, dlani noter;
2. suniti dol, dlani noter;
- IX. 1. — 2. 5. 4. 7. tel. $\frac{3}{4}$ obr. v levo, zanožna stoja z desno;
1. 6. 3. 8. tel. $\frac{3}{4}$ obr. v desno; zanožna stoja z levo;
2. — 2. 5. 4. 7. tel. s prisunom desne spetna stoja;
1. 6. 3. 8. tel. s prisunom leve spetna stoja;
- X. 1. predročiti, dlani noter;
2. odročiti, dlani naprej;
- XI. 1. vzročiti, dlani noter;
2. skozi predročenje roke v bok;
- XII. 1. — 2. 5. 4. 7. $\frac{1}{4}$ obr. v levo (s čelom proti gledalcem), zanožna stoja z desno ven;
1. 6. 3. 8. tel. $\frac{1}{4}$ obr. v desno (s čelom proti gledalcem), zanožna stoja z levo ven;
2. — 2. 5. 4. 7. tel. s prisunom desne spetna stoja;
1. 6. 3. 8. tel. s prisunom leve spetna stoja;
- XIII. 1. — 2. 5. 4. 7. tel. odnožiti z desno;
1. 6. 3. 8. tel. odnožiti z levo;
2. — 2. 5. 4. 7. tel. s prisunom desne spetna stoja;
1. 6. 3. 8. tel. s prisunom leve spetna stoja;
- XIV. 1. predklon (vodoraven);
2. vzklon;
- XV. 1. — 2. 5. 4. 7. tel. odklon v desno;
1. 6. 3. 8. tel. odklon v levo;
2. — 2. 5. 4. 7. tel. odklon v levo;
1. 6. 3. 8. tel. odklon v desno;
- XVI. 1. — 2. 5. 4. 7. tel. odklon v desno;
1. 6. 3. 8. tel. odklon v levo;
2. vzravnavna, sunkoma priročiti, roke v pest;
- XVII. 1. čepenje, predročiti, dlani noter;
2. vzravnavna, priročiti;
- XVIII. 1. čepenje, predročiti, dlani noter;
2. skrčeno zaročiti;
- XIX. 1. suniti naprej, dlani noter;
2. vzravnavna, roke v bok;
- XX. 1. — 2. 5. 4. 7. tel. izpad z desno v stran;
1. 6. 3. 8. tel. izpad z levo v stran;
2. drža;
- XXI. 1. — 2. 5. 4. 7. tel. vzravnavna, s prisunom leve spetna stoja;
1. 6. 3. 8. tel. vzravnavna, s prisunom desne spetna stoja;
2. drža;
- XXII. 1. — 2. 5. 4. 7. tel. izpad z levo v stran;
1. 6. 3. 8. tel. izpad z desno v stran;
2. drža;
- XXIII. 1. — 2. 5. 4. 7. tel. s prisunom desne spetna stoja;
1. 6. 3. 8. tel. s prisunom leve spetna stoja;
2. drža;

- XXIV. 1. — 2. 5. 4. 7. tel. $\frac{1}{2}$ obr. v levo, zanožna stoja z desno;
1. 6. 3. 8. tel. $\frac{1}{2}$ obr. v desno; zanožna stoja z levo;
2. — 2. 5. 4. 7. tel. s prisunom desne spetna stoja;
1. 6. 3. 8. tel. s prisunom leve spetna stoja;
- XXV. 1. čepna vzpora, roki med kolena;
2. drža;
- XXVI. 1. ležna vzpora za rokama;
2. drža;
- XXVII. 1. čepna vzpora, roki med kolena;
2. vzravnavna, priročiti (tem. postava);
- XXVIII. 1. $\frac{1}{4}$ obr. v levo do zanožne stoje z desno;
2. s prisunom desne spetna stoja;
- XXIX. 1. izstopna stoja z levo naprej, poklek na desno, predročiti, dlani noter;
2. drža;
- XXX. 1. klečna vzpora desnonožno, suniti nazaj z levo (trup in leva noga v vodoravnem položaju);
2. drža;
- XXXI. 1. s predkorakom leve poklek na desni, predročiti, dlani noter;
2. drža;
- XXXII. 1. vzravnavna, s prisunom leve spetna stoja, priročiti;
2. drža;
- XXXIII. 1. — 2. 5. 4. 7. tel. $\frac{1}{2}$ obr. v levo, zanožna stoja z desno; ostali obratno;
2. drža;
- XXXIV. 1. — 2. 5. 4. 7. tel. izpad z desno v stran, predročiti; ostali obratno;
2. drža;
- XXXV. 1. skrčeno zaročiti;
2. predklon (vodoravno);
- XXXVI. 1. suniti naprej (drža v predklon, roke navpično proti tlom);
2. skrčeno zaročiti;
- XXXVII. 1. suniti naprej;
2. — 2. 5. 4. 7. tel. vzravnavna, vzklon, skrižna stoja z levo spredaj, skozi odročenje vzročiti;
1. 6. 3. 8. tel. obratno;
- XXXVIII. 1. skrčeno zaročiti;
2. pričeti prihodnji gib;
- XXXIX. 1. — 2. 5. 4. 7. tel. $1\frac{1}{2}$ obr. v desno, umik z levo nazaj, zmerni predklon, suniti naprej (leva noga in trup v premii črti);
1. 6. 3. 8. tel. obratno;
2. drža;
- XL. 1. — 2. 5. 4. 7. tel. $\frac{1}{2}$ obr. v levo, vzravnavna, vzklon, s prisunom leve spetna stoja, skozi odročenje vzročiti, dlani noter;
1. 6. 3. 8. tel. obratno;
2. — 2. 5. 4. 7. tel. $\frac{1}{2}$ obr. v levo na peti desne prednožna stoja z levo in sp;
1. 6. 3. 8. tel. obratno;
- XLI. 1. — 2. 5. 4. 7. tel. umik z levo nazaj, zmerni predklon, prednožiti, dlani noter (leva noga in trup v ravni črti);
1. 6. 3. 8. tel. obratno;
2. drža;
- XLII. 1. — 2. 5. 4. 7. tel. $\frac{1}{2}$ obr. v levo, vzravnavna, vzklon, s prisunom leve spetna stoja, skozi odročenje vzročiti, dlani noter;
1. 6. 3. 8. tel. obratno;
2. drža;

- XLIII. 1. čepna vzpora, roki med koleni;
2. drža;
- XLIV. 1. — 2. 5. 4. 7. tel. sunkoma čepna vzpora odnožno z desno;
1. 6. 3. 8. tel. obratno;
2. drža;
- XLV. 1. — 2. 5. 4. 7. tel. s prisunom desne čepna vzpora;
1. 6. 3. 8. tel. obratno;
2. drža;
- XLVI. 1. — 2. 5. 4. 7. tel. sunkoma čepna vzpora odnožno z levo;
1. 6. 3. 8. tel. obratno;
2. drža;
- XLVII. 1. — 2. 5. 4. 7. tel. s prisunom leve čepna vzpora;
1. 6. 3. 8. tel. obratno;
2. drža;
- XLVIII. 1. vzravnavna, vzklon, skozi odročenje vzročiti, vzpon;
2. drža;
- II. 1. — 2. 5. 4. 7. tel. izpad z desno nazaj, zmerni zaklon (leva noga in trup v ravni črti) skrčeno zaročiti;
1. 6. 3. 8. tel. obratno;
2. drža;
- L. 1. — 2. 5. 4. 7. tel. vzravnavna, vzklon, $\frac{1}{2}$ obr. v desno na peti leve, s prisunom desne spetna stoja, suniti naprej, dlani noter;
1. 6. 3. 8. tel. obratno;
2. drža;
- LI. 1. čepna vzpora, roki med koleni;
2. drža;
- LII. 1. sunkoma ležna vzpora za rokama;
2. drža;
- LIII. 1. zanožiti desno;
2. prinožiti desno;
- LIV. 1. zanožiti levo;
2. prinožiti levo;
- LV. 1. z vskokom čepna vzpora (roki med koleni);
2. vzravnavna, vzklon (temeljna postava, pesti);
- LVI. 1. — 2. 5. 4. 7. tel. $\frac{1}{4}$ obr. v levo do zanožne stoje z desno;
1. 6. 3. 8. tel. obratno;
2. — 2. 5. 4. 7. tel. s prisunom desne spetna stoja;
1. 6. 3. 8. tel. obratno;
- LVII. 1. — 2. 5. 4. 7. $\frac{1}{2}$ obr. v desno, zanožna stoja z levo;
1. 6. 3. 8. tel. obratno;
2. drža;
- LVIII. 1. — 2. 5. 4. 7. tel. izpad z levo v stran, predročiti;
1. 6. 3. 8. tel. obratno;
2. drža;
- LIX. 1. skrčeno zaročiti;
2. predklon (vodoravno);
- LX. 1. suniti naprej (drža v predklonu, roke navpično proti tlom);
2. skrčeno zaročiti;
- LXI. 1. suniti naprej;
2. — 2. 5. 4. 7. tel. vzravnavna, vzklon, skrižna stoja z levo zadaj, skozi odročenje vzročiti;
1. 6. 3. 8. tel. obratno;
- LXII. 1. skrčeno zaročiti;
2. pričeti prihodnji gib;

- LXIII. 1. — 2. 5. 4. 7. tel. $1\frac{1}{2}$ obr. v levo, umik z desno nazaj, zmerni predklon, suniti naprej (leva noga in trup v ravni črti);
1. 6. 3. 8. tel. obratno;
2. drža;
- LXIV. 1. — 2. 5. 4. 7. tel. $\frac{1}{2}$ obr. v desno, vzravnavna, vzklon, s prisunom desne spetna stoja, skozi odročenje vzročiti, dlani noter;
1. 6. 3. 8. tel. obratno;
2. — 2. 5. 4. 7. tel. $\frac{1}{2}$ obr. v desno, zanožna stoja z levo;
1. 6. 3. 8. tel. obratno in sp.;
- LXV. 1. — 2. 5. 4. 7. tel. umik z levo nazaj, zmerni predklon, prednožiti, dlani noter (leva noga in trup v ravni črti);
1. 6. 3. 8. tel. obratno;
2. drža;
- LXVI. 1. — 2. 5. 4. 7. tel. $\frac{1}{2}$ obr. v levo, vzravnavna, vzklon, s prisunom leve spetna stoja, skozi odročenje vzročiti, dlani noter;
1. 6. 3. 8. tel. obratno;
2. drža;
- LXVII. 1. čepna vzpora, roki med koleni;
2. drža;
- LXVIII. 1. — 2. 5. 4. 7. tel. sunkoma v odnožno stojo z desno;
1. 6. 3. 8. tel. obratno;
2. drža;
- LXIX. 1. — 2. 5. 4. 7. tel. s prisunom desne čepna vzpora;
1. 6. 3. 8. tel. obratno;
2. drža;
- LXX. 1. — 2. 5. 4. 7. tel. sunkoma v odnožno stojo z levo;
1. 6. 3. 8. tel. obratno;
2. drža;
- LXXI. 1. — 2. 5. 4. 7. tel. s prisunom čepna vzpora;
1. 6. 3. 8. tel. obratno;
2. drža;
- LXXII. 1. vzravnavna, vzklon, skozi odročenje vzročiti vzpon;
2. drža;
- LXXIII. 1. — 2. 5. 4. 7. tel. izpad z desno v stran; skršeno zaročiti;
1. 6. 3. 8. tel. obratno;
2. drža;
- LXXIV. 1. — 2. 5. 4. 7. tel. $\frac{1}{2}$ obr. v desno, s prisunom leve spetna stoja, suniti gor, dlani noter;
1. 6. 3. 8. tel. obratno;
2. drža;
- LXXV. 1. čepna vzpora, roki med koleni;
2. drža;
- LXXVI. 1. sunkoma ležna vzpora za rokama;
2. drža;
- LXXVII. 1. zanožiti desno;
2. prinožiti desno;
- LXXVIII. 1. zanožiti levo;
2. prinožiti levo;
- LXXIX. 1. z vskokom čepna vzpora (roki med koleni);
2. vzravnavna vzklon (temeljna postava, pesti);
- LXXX. 1. — 2. 5. 4. 7. tel. $\frac{1}{2}$ obr. v desno do zanožne stoje z levo;
1. 6. 3. 8. tel. obratno;
2. — 2. 5. 4. 7. tel. s prisunom leve spetna stoja;
1. 6. 3. 8. tel. obratno;

- LXXXI. 1. — 2. 5. 4. 7. tel. izstopna stoja z levo nazaj ven, in sp.;
 1. 6. 3. 8. tel. izstopna stoja z desno naprej ven, in sp.;
 2. — 2. 5. 4. 7. tel. s prisunom desne spetna stoja;
 1. 6. 3. 8. tel. obratno; (telovadci stojijo v zastopu in sicer: 2., 6., 5.,
 3., 4., 8., 7.);
- LXXXII. 1. odročiti gor, pesti, dlani gor;
 2. drža;
- LXXXIII. 1. odročno skrčiti navzgor (spodnja leht nad zgornjo);
 2. drža;
- LXXXIV. 1. — 2. 5. 4. 7. tel. izpad z desno v stran;
 1. 6. 3. 8. tel. obratno;
 2. drža;
- LXXXV. 1. suniti v stran gor, dlani gor;
 2. drža;
- LXXXVI. 1. — 2. 5. 4. 7. tel. vzravnavna, s prisunom leve spetna stoja, odročno
 skrčiti navzgor;
 1. 6. 3. 8. tel. obratno;
 2. drža;
- LXXXVII. 1. — 2. 5. 4. 7. tel. izpad z levo v stran;
 1. 6. 3. 8. tel. obratno;
 2. drža;
- LXXXVIII. 1. — 2. 5. 4. 7. tel. vzravnavna, s prisunom desne spetna stoja, suniti v
 stran gor, dlani gor;
 1. 6. 3. 8. tel. obratno;
 2. drža;
- LXXXIX. 1. skozi odročenje priročiti;
 2. drža;
- XC. 1. — 2. 5. 4. 7. tel. $\frac{1}{2}$ obr. v levo, zanožna stoja z desno;
 1. 6. 3. 8. tel. obratno;
 2. — 2. 5. 4. 7. tel. s prisunom desne spetna stoja;
 1. 6. 3. 8. tel. obratno;
- XCI. 1. čepna vzpora, roki med koleni kakih 25 cm pred stopali;
 2. drža;
- XCII. 1. ležna vzpora za rokama;
 2. drža;
- XCIII. 1. zanožiti desno;
 2. prinožiti desno;
- XCIV. 1. zanožiti levo;
 2. prinožiti levo;
- XCV. 1. z vskokom čepna vzpora, roki med koleni;
 2. vzravnavna v temeljno postavo, pesti;
- XCVI. 1. — 2. 5. 4. 7. tel. $\frac{1}{2}$ obr. v desno, zanožna stoja z levo;
 1. 6. 3. 8. tel. obratno;
 2. — 2. 5. 4. 7. tel. s prisunom leve spetna stoja;
 1. 6. 3. 8. tel. obratno;
- XCVII. 1. čepna vzpora, roki med koleni;
 2. drža;
- XCVIII. 1. sunkoma odnožna stoja z desno;
 2. drža;
- XCIX. 1. s prisunom desne čepna vzpora;
 2. drža;
- C. 1. sunkoma odnožna stoja z levo;
 2. drža;

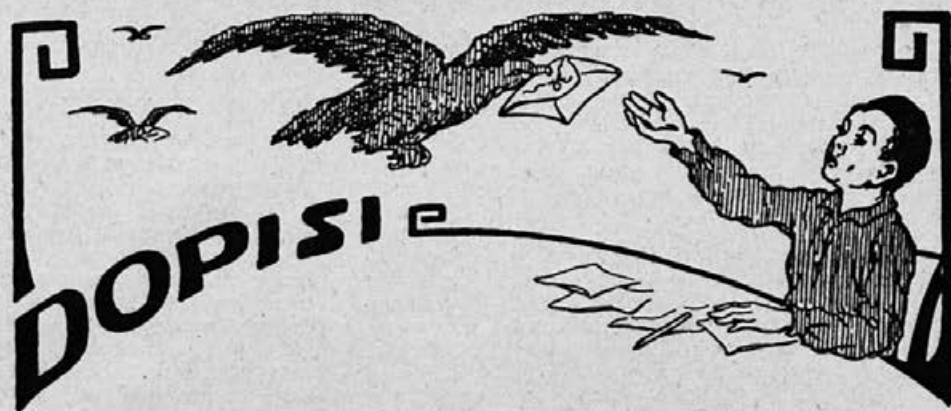
- CI. 1. s prisunom leve čepna vzpora;
2. drža;
- CII. 1. vzravnava, temeljna postava, pesti;
2. drža;
- CIII. 1. — 2. 5. 4. 7. tel. izstopna stoja z desno naprej ven, in sp.;
1. 6. 3. 8. tel. izstopna stoja z levo nazaj ven, in sp.;
2. — 2. 5. 4. 7. tel. s prisunom leve spetna stoja;
1. 6. 3. 8. tel. obratno;
- CIV. 1. — 2. 5. 4. 7. tel. $\frac{1}{2}$ obr. v desno, zanožna stoja z levo;
1. 6. 3. 8. tel. obratno;
2. — 2. 5. 4. 7. s prisunom leve spetna stoja;
1. 6. 3. 8. tel. obratno;
- CV. 1. izstopna stoja z levo naprej in sp.;
2. izstopna stoja z desno naprej in sp.;
- CVI. 1. izstopna stoja z levo naprej in sp.;
2. izstopna stoja z desno naprej in sp.;
- CVII. — CVI., t. j. telovadci odidejo za kulise po isti poti kot so prišli na pozorišče. Godba se izgublja v vedno tišjih akordih.



Zdravstvena pravila za djecu.

1. Svakog jutra da se opere i to ne samo ruke, nego i lice, vrat i uši.
2. U jutro, a naročito u več, da pere zube poslije jela.
3. U več, da pere noge.
4. Prije svakog jela da pere ruke.
5. Da opere ruke nakon što je obavio nuždu.
6. Najmanje jedamput na tjedan da opere dobro čitavo tijelo (da se okupa).
7. Barem jedamput nedeljno da se sav presvuče.
8. Da redovito svakih osam dana iščešlja kosu gustim češljem.
9. Da diše uvijek na nos, nikada na usta.
10. Da se pravo drži, bilo stojeći, bilo sjedeći.
11. Da pazi kako bi mu spoljašnost bila uvijek uredna, naročito kosa.
12. Da ne meće u usta, oko, uho ili nos ikakve tudje ili uprljane stvari.
13. Da ne pije i ne jede iz čaše ili posude, iz koje je netko prije pio ili jeo.
14. Da nikada ne pljuje na tlo ni na pod.
15. Da redovito zrači svoju postelju i sobu.
16. Da se redovito stara da soba, u kojoj je, bude čista i prozračena.
17. Da pazi na urednu stolicu.
18. Da ne puši duhana i da ne pije alkoholičnog pića.
19. Da promjeni prije spavanja košulju, da rano legne i da spava uz otvoren prozor barem 9 sati.
20. Da se svaki mjesec barem jedamput ošiša i obreže nokte na rukama i nogama.





Iz Virovitice. Kod našega društva osnovan je pred neko vrijeme naraštajski odsjek. Osnovan je zato, da se naraštaju dade prilike za samostalan rad odnosno, da se upućuju od mladosti u sve načine rada u našem Sokolstvu. U gimnastički način rada imaju uvida dnevno u vježbama kod priredjivanja javnih nastupa su imali već manje udjela, a da se upute kako se društva vode i priredjaju razni nastupi, daje im se eto prilika da u naraštajskim odsjecima razvijaju svoje sposobnosti i u tom smjeru. Naraštajski odsjeci se sastoje iz načelnika (načelnice) naraštaja, voditelja pojedinih naraštajskih odelenja i od pročelnika izabranih po naraštajcima među sobom a koji zastupaju odlo naraštaja koji ih je izabrao. Naraštajski se odsjeci sastaju već prema potrebi kao i društveni odbori i kod tih se sastanaka daju smjernice rada u pojedinim odjelima, a koje moraju biti ako su zamašne, naravno potvrđene od tehničkog, odnosno upravnog odbora društva.

Dne 16. novembra o. g. priredio je naš naraštajski odsjek sjelo sa predavanjem naraštajca br. Ostojića sa deklamacijom br. Bauera in sa 5 gimnastičkih točaka. Kao prva točka je br. Ostojić predavao o gimnast. radu u našim društvima. Kako mu je to bilo prvo predavanje te vrste i jer se je sam na nj priredio, možemo da budemo zadovoljni sa našim mladim debutantom u tom smjeru i neka mu ovo bude poticaj za dalji čim intenzivniji rad na dobrot našega Sokolstva, a po njem i našega Jugoslovenskog naroda. U drugoj točki su nastupila djeca sa prostim vježbama, pa kako među njima imade još sasna malene djece, bio je i nastup zadovoljavajući. Poslje njih je dječak Bauer deklamirao prigodnu pjesmicu. U trećoj točki je nastupio podmladak u prostim vježbama. U četvrtoj su nastupili naraštajci u vježbama na doskočnim ručama. U petoj su nastupile naraštajke kojih su vježbe bile najbolje izvedene. U šestoj i posljednjoj su nastupili svi odjeli podmladka na sprava-ma skupno.

Iz Radovljice. Na predvečer narodnega praznika, v nedeljo dne 30. novembra t. l. je vprizorilo Sokolsko društvo v Radovljici sokolsko igro Triglav, ki jo je spisal starosta tega društva, br. Jakob Špicar in jo je priobčil »Sokolšč« v letošnjem letniku. Sokolsko društvo v Radovljici ima lepo opremljen gledališki oder, zato je bila igra Triglav po zunanji opremi izborna prirejena, posebno pa še zaradi tega, ker je režijo vodil pisatelj sam, ki je priznan in dober režiser in igravec. Posebno lepe scenerije so bile v drugem, tretjem in četrtem dejanju, ki se vršijo v triglavskem pogorju deloma tudi po noči. Br. starosta je storil vse, da je bila prireditev čim lepša, posebno pa je znal s čarobno razsvetljavo spretno olepšati posamezne prizore. Pri igri je sodelovala tudi sokolska deca, in sicer prav dobro. Prav učinkoviti so bili tudi telovadni nastopi med igro, to je ples več v drugem dejanju in proste vaje, ki jih je izvajala moška deca v tretjem dejanju. Vse te vaje je sestavil biv. načeln. radovljiškega Sokolskega društva, br. Horvat in so tudi natisnjene v letošnjem »Sokolšču«. (Današnji številki je priložena tudi godba za klavir k plesu več. Op. uredn.) Tako je bilo vse, kar smo ta večer videli pristno domače radovljiško delo: igra, petje, vaje, godba in igralci. Tudi ti zaslužijo pohvalo za lepo igro, in sicer vsi od največjega do najmanjšega. Hudobni Črne, ki je zapeljal mlade fante, zločesta večča vražarka in pohlepna kraljica več, vsi so bili izborna pogodili svoje vloge, tako da je bila igra povsem naravna. Posebno se je odlikoval kralj Triglav v svoji glavni veličastni vlogi. Lep glas, pravilna, počasna izgovorjava in umerjene kretnje, vse je bilo kraljevsko. Pozabiti ne smemo na strička Spanca, ki je ob čarobni razsvetljavi z lepo pesmijo uspaval utrujeno in zapeljano mladino v visokih triglavskih gorah. Tudi Janez, Miha, Tine itd. so bili dokaj pogumni na cdru, dasi se jim je včasih poznalo, da so še mladiči. Ples več so zaplesale štiri članice, dobre telovadke, prav čedno, isto velja tudi o prostih vajah.

Pred igro je br. starosta razložil občinstvu pomen igre, ki kaže, kako tuji rod sega po naši jugoslovenski zemlji. Sokolstvo pa je ona sila, ki hoče ubraniti in rešiti narod pred pohlepnim tujcem. Igra Triglav bo vsem sokolskim odrom dobro služila in je tudi narodno vzgojnega pomena.

Из Бање Луке. Нараштај Соколског друштва у Бањој Луци приредио је 19. јула о. г. излет у Топуско и том приликом одржао академију, која је ванредно успела. Сутрадан 20. јула прегледали су соколићи купалиште и околицу, а после подне кренули за Бању Луку.

После 10 дана приредило је и другу академију у Бос. Крупи, која је с техничке стране врло добро успела.

Осим тога приређена су још два излета у околицу Бање Луке.

Овакови излети много користе нараштају, а дају и много задовољства, те подстичу на

још већи рад, па би било добро да сва друштва пођу овим путем.

У недељу 12. октобра о. г. прославило је Соколско друштво у Бањој Луци један знаменит догађај. 18 одраслих нараштајки, након трогодишњег соколског васпитања, преведено је у женско одељење одраслих. Ово се први пут догодило у бањалучком друштву, па је тим важнији догађај. Чланство и одбор нису хтели да ово прође незапажено па су приредили једно друштвено село, на коме су све категорије извађале вежбе и декламације у почаст својих сестара — нових чланица. Испред Соколске жупе говорио је старешина брат Др. С. Мољевић истакнувши важност овога момента, те позивао нове чланице да и даље остану добре и ваљане соколице, које ће својим радом показати да су достојне чланице ове велике словенске породице.

Тако је ето бањалучко друштво, на сигурној основи обновило рад женског одељења, које пуне две године није радило.

П.



„Sokolič“ v prihodnjem letu.

Z dvanajsto številko zaključujemo VI. letnik »Sokoliča«, ki je bil list za vso jugoslovensko sokolsko mladino, to je za naraščaj in deco. Ves čas se je trudil, da bi ustregel s svojo vsebino Tebi, sokolska mladež, vendar je bilo to jako težko, zakaj, kar je za naraščaj, ni vselej primerno tudi za deco in obratno. Zato je bilo na II. jugoslovenskem sokolskem saboru v Zagrebu sklenjeno, da dobi sokolska deca svoj lastni list.

»SOKOLIČ«

bo odslej list le za jugoslovenski sokolski naraščaj in bo izhajal sredi vsakega meseca v istem obsegu kakor doslej.

Jugoslovenska sokolska deca pa dobi svoj list z imenom

»NAŠA RADOST«,

ki bo izhajal kot redna priloga »Sokoliču« v polovico manjši obliki kakor je »Sokolič«, in sicer na osmih straneh. »NAŠA RADOST« bo prinašala čtivo za najmlajše sokolske pripadnike in bo tudi okrašena s slikami.

»Sokolič« s prilogo »Naša radost« bo veljal 20 Din letno, »Naša radost« sama zase pa bo veljala 5 Din letno.

Vse naše naročnike prosimo, da takoj poravnajo zaostalo naročnino in da nam ostanejo zvesti tudi v prihodnjem letu. Širite naš list s prilogo vred med sokolsko mladino, da bo imel vedno več čitateljev in naročnikov!

UREDNIŠTVO IN UPRAVA.