

SLOVENSKI SOKOL.

Štev. 2.

V Ljubljani, 25. februarja 1904.

Leto I.

Pripravljajmo se, dovršujmo se!

I.

Šestnajst let bo malone tega, kar je slovensko Sokolstvo zadnjikrat skupno nastopilo pred slovenski narod v beli Ljubljani: prvi slovenski vsesokolski izlet je še malokomu v spominu . . .

Presijajen je bil na zunaj, notranjega uspeha pa ni imel nobenega, in skoro se je zdelo, da ne bo za njim nobenega več. Dolga, dolga leta po njem ni zapaziti nobenega napredka v našem Sokolstvu, ne po številu, ne po kakovosti. „Na slovanskem jugu vedno iste žalostne razmere . . .“, tako in podobno poročajo češki sokolski koledarji iz zadnjega desetletja prejšnjega veka v „pregledih sokolskega delovanja“, če se sploh spomnijo južnoslovanskega Sokolstva. Pri nas pa je bil ne malokateri mnenja, da je „mladi, zdravi dečko z rdečimi lici, krepki in čvrsti južni Sokol“, o kakršnem govori prvo letno poročilo ljubljanskega (južnega) Sokola, zastal v rasti in nikdar ne doživi krepke in zdrave moške dobe. Premalo da nas je, prezaspani da smo, neprobujeni, nedelavni in počasni, brez trajne vneme, skratka: polni vseh tistih lastnosti, ki preprečajo vsaki narodni uredbi količkaj boljši razvoj, da, ji jamčijo skorajšnji pogin, narodu samemu pa še v doglednem času gotovo smrt!

No, slovenski Sokol si s prvim slovenskim vsesokolskim izletom ni

hotel napraviti sijajnega pogreba! Po dolgem, dolgem času je počel zdravejše in krepkejše življenje ter hočejo letos slovenska sokolska društva, združena v eno četo, zopet stopiti pred slovenski narod.

Ni majhen namen, ki ga jim je doseči!

Misel sokolska nalaga sokolski uredbi veliko in težko nalogo vzdrževalca, vzgojevalca, udovrševalca naroda. Oprostiti ga ima pred vsem vseh pogubnih lastnosti in mu prigojiti vse tiste, ki so narodom porok za zdravo in lepo prihodnost.

Na dni 16., 17. in 18. julija je slovenskemu Sokolstvu s skupnim nastopom pokazati, — kolikor je seve to mogoče na vnanje, — če ima pogojev v sebi za vršitev tako težke naloge, če ima eksistenčno pravico, če je v Slovencih sploh tal za tako železno organizacijo, kakršna mora biti Sokolstvo, ako naj bo kos svoji nalogi.

Redke so še slovenske sokolske vrste. Z velikim številom se še ne bomo mogli ponašati. Tem težja pa je vsled tega slovenskemu Sokolstvu naloga na slavnostne dni meseca julija. Pri večjem številu je upravičeno soditi na večje število pravih, dobrih Sokolov, slabi nastopi posameznikov izginejo v masi

ali se vsaj laže prikrijejo. Majhno število slovenskih Sokolov pa tem strože zahteva od vsakega posameznika, da v najpolnejši meri izvrši svojo sokolsko dolžnost. Kar nedostaja pri številu, mora nadomestiti kakovost! Sokoli, na vsakem posameznem izmed vas je, da pokazete s svojim vzornim nastopom, s svojo jekleno disciplino **v vrsti in izven nje** vpliv sokolske vzgoje! Živ zgled vam je dati, živ zgled vleče in privabi v vaše redke vrste novih bratov sokolskih!

Vsled svoje šibkosti se je malo slovensko Sokolstvo polno zaupanja obrnilo do mogočnega češkega za pomoč, da mu omogoči slovenski javnosti podati očarujoči prizor telovadeče sokolske mase, da pomore tako javnemu nastopu do tistega silnega vpliva na gledalstvo, ki ga imajo današnji češki sokolski nastopi in vsled katerega narašča češko Sokolstvo v ogromno armado.

Češki bratje nam niso odrekli svoje pomoči. „Na ta poziv“, piše „Sokol“, „more biti dan le edini odgovor: Mi, dragi bratje, pridemo, pridemo v številu velikem, mi zaplavimo belo vašo Ljubljano z rdečimi svojimi srajcami in vam pomoremo zbuditi v vašem narodu spoštovanje in ljubezen do pesmi sokolske!“

Tako pa naloga slovenskemu Sokolstvu ni manjša, ampak se je iznova otežila. Narodu slovenskemu podado češki Sokoli merilo, po katerem bo sodil tudi slovenske Sokole! Ob takem merilu bo sodba za

nas stroga. Ob znameniti disciplini češke sokolske armade, ob vzornem njenem nastopu bo izkušnja slovenskim Sokolom težka.

Marljivost, zavednost in boljše razumevanje sokolske misli, ki je naše dni zavlada v drugače še ozkem krogu slovenskih Sokolov, nam sicer vzbuja nekoliko nade, da se slovensko Sokolstvo vsaj častno vzdrži ob boku močnejšega starejšega brata. Dasi pa vemo, da se v večini slovenskih sokolskih društev pridno dela, vendar ni, da bi opustili poudariti, da nam danes še mnogo manjka, da je še večjega dela treba vsakemu društvu in vsakemu posamezniku, če naj se izlet izvrši ne samo sijajno na zunaj, ampak če naj donese Sokolstvu tudi trajnih notranjih uspehov!

Na delo torej, na delo še intenzivnejše! Še je časa za precejšnjo izpopolnitev! Pripravljajte se, dovršujte se, bratje Sokoli! V pomembnih dneh julija meseca vam je razpoditi zadnje dvome o tem, da je tudi v Slovencih mogoča prava in trdna sokolska organizacija. Pokažite, da je tudi v Slovencu vztrajnosti in poguma dovolj za tako težko nalogo, kakor je sokolska. Pokažite, da si ne znate samo postavljati visokih ciljev, ampak da znate tudi napeti vse svoje moči v trudapolnem, dolgem pa nepretrganem delu v njegovo dosego. Pokažite, da ste moške prave in trajne navdušenosti, ki ne dopušča, da bi se upehali pri prvem vzletu.

Izkazati se vam je pred narodom slovenskim, da ga pridobite za sokolsko stvar, izkazati pa tudi pred odkritimi, pa strogimi sodniki češkimi!

DR. MIROSLAV TYRŠ:

Naša naloga, smer in cilj.

Bratje in drugovi!

Kaj hočemo? Kam merimo? Kako hitro pa varno in preudarno v vsakem oziru speti k cilju? Kaj je delež sokolski pri vseskupnem delu? Kaj res je naša naloga v narodnem življenju?

Kakšnega prepričanja smo o tem, kakšna načela imamo tu za veljavna za vse napredovanje do dovršenosti v svoji stroki, za vse početje, predahnjeno s pravim duhom — to v naprej ne le z navadno frazo odpraviti, temveč širje razložiti in globoče utemeljiti smatramo za umestno, da, za svojo dolžnost.

Pohitimo takoj do prave stvari same!

Nikakor ne vsak zase, kot posameznik, da, tudi ne samo v raznih društvih, ampak s splošno podporo in s skupnim trudom hočemo rešiti svojo nalogo, in to ne le v svoj lastni prospeh, ampak v blaginjo vsega našega naroda.

In tako je torej pri vsem delovanju in razmotrivanju imeti pred vsem pred očmi te tri vezi, postopno širje in širje: najpoprej vez v posameznem društvu, nato vez med vsem Sokolstvom in naposled tudi ono vez, ki k vsemu narodu veže nas vse.

Pričnimo z društvom!

Ne mislimo na tem mestu obširno govoriti o onih pogojih, na katerih splošno temelji kakor vrednost tako uspeh društvenega življenja, in ravno tako nočemo tu in v nadaljnjem razpravljati o onih npravstvenih lastnostih, ki naposled vendar ne le Sokola, ampak dičijo moža sploh. Saj vemo, kako

rada se za nadimljeno zmesjo splošnih besed skrivata nedostatek lastnih misli in pa nedelavnost pri posamezni stvari.

Tako torej si glede le na svoj namen stavimo vprašanje: Kaj nam v vsakem izmed naših društev zase jamči za strokovni napredek, za razvoj stvari in njeno izpopolnitev?

Mislimo, da to, če si zmerom obdržimo v zavesti, da je povsod mogoče napredovati in dovrševati, da bi vse, kar naredimo, mogli izvesti tudi drugače in morda bolje. Misel priprosta, pa vendar vselej ne pride vsakomur na um. Iztežka vsaj je kaka reč v dejstvenem stanju tako izborna, da bi bilo nje izboljšanje docela nemogoče. Ako torej v katerikoli stvari ni postopa k boljšemu, potem je povsem soditi, da je komaj morda dovršena popolnost povzročila njen zastanek, ampak prej gotova človeška nečednost, ki je vsakemu napredku — tudi v javnem življenju — glavna ovira in zapreka, — in ta nečednost se imenuje — z adovoljnost. Da, zadovoljnost je tisti težki svinčeni čop, ki ga je pred vsem treba odsekati, če naj ne nosimo samo smejeje glave, ampak tudi mislimo prosteje. Ne zagovarjamo seveda s tem svojevoljne vihravosti in rovarstva. Toda, ali se je ugodilo vsestranskemu razvoju telesnih moči, ali se je k oživljajoči raznovrstnosti v vsem pridružil tudi potrebni red, ali se ni nikjer in z ničimer stratil nenadomestni čas, ali se je pri vajah kakor posameznih tako skupnih s koristnostjo pokazal tudi ukus za krasoto, ali so pričetki temeljito zasnovani, ali je nadaljni

napredek dosežen po najkrajši poti, ali je v vsem prizadevanje mérito na najvišje vrhunce, da, tudi to, ali je vse, v čemer in s čimer ter na čemer vadiamo svoje vaje, urejeno kar najbolj dovršeno — to imamo sebe vedno vpraševati. Da, še več: kamorkoli smo v čemerkoli dospeli, to naj nas ne zadržuje misliti in dalje preiskovati, če ne bi morebiti vendar vse moglo biti drugače in še boljše. V tem pogledu bodi geslo sokolsko: „Večno gibanje“, ali če hočemo tudi: „Večna nezadovoljnost“, ki ima tu tudi to ugodnost, da je nihče ne more utesnjevati in prepovedovati.

Kdor je v tem zmislu največji nezadovoljnež, seveda ne z obrekovanjem in sumničenjem ter z besedo neplodno in neutemeljeno, ampak z dejansko iznajdljivostjo in z nikdar ne uzadovoljeno svojo težnjo, tega smatramo na tem polju povsod za prvega sobrata, toda le tedaj, če zna tudi svoje zmote brez obotavljanja priznati, če se ume iznajdbe in napredka drugih ravnotako veseliti kakor lastnega, če mu ni osebnost nič in celota vse.

V tem zmislu pa bodi v vsakem društvu tekmovanje vseh proti vsem, složna tekma, bratska gorečnost, in vsakdo z vso silo na skupnem tiru hiteč naprej, veséli se vendar, če si bil prekošen.

To je duh in težnja, ki je ne more in ne sme ovirati tudi noben gmočni nedostatek. Tam pa, kjer je izdatnejših sredstev, naj tudi dalje zasega prizadevanje. Če bi kjerkoli drugje in sempatja nemara tudi pri nas kratkovidna komodnost deželne meje imela za meje sveta, nas nesí težnja po napredku dalje. Karkoli se drugod godi v naši stroki, izkušajmo doznati,

in to ne le iz knjig — ki jih je seve tudi treba nabavljati in pridno pregledovati — ne le iz mrtvega pisma, temveč tudi iz živega nazora, ki nas na mah in temeljiteje pouči, tudi ne glede na to, da načina izvedbe, da življenja in ustrojnosti, ki se pokažejo zlasti pri skupnih javnih nastopih, ni moči s tiskalnim črnilom celoma pritisniti na papir. In tako torej, kjerkoli možno, iščimo dalje; v veliki stvari, ki si vedno in vedno dalje dela pot, ni mogoče le počivati v omejeni zadovoljnosti.

Tako mnogoteri izmed nas gre na popotovanje. Naj misli vedno tudi na stvar sokolsko.

Če more biti, naj pred vsem misli nanjo, vse pregleda in o vsem se prepriča, kar se nje tiče. Če je treba in mogoče, naj ga ostali tudi gmotno podpirajo v ta namen. Kar smo prinesli tako s potovanja o orodju, o vajah, o uredbi društvenega življenja, to z razsodno mislijo premotrimo v domačih posvetovanjih; z mislijo, ki tuje stvari niti ne občuduje, niti je ne zametuje zato, ker je tuja, ampak si edino prizadeva, da se sicer vsega, kar je neprikladno, ogiblje, toda ravno tako, da bi se vse, kar se je tuintam pojavilo koristnega, pri nas osredotočilo kakor v enem središču.

Tako glejmo, da so nam vse tuje težnje kolikor moči znane iz lastnega nazora, in o vsakem novem gibanju in vsaki novi smeri se vsaj poučimo. Ne mislim seveda, da naj tako naša lastna smer postane nesmer, pestra, neuredljiva zmes vseh ostalih smeri. Ne zadostuje vselej vsega sprejeti, treba je vse našim razmeram, našim težnjam priravnati, in kar se protivi našemu duhu in naši celotnosti, tudi tedaj za-

vreči, če bi nemara doneslo kakšne postranske ugodnosti. In ravno temu dajmo tu poudarka, da ima še večjo vrednost, nego kar se je tako nabralo na gotovih rečeh, ono „večno gibanje“ in oni stanovitni duševni trud, ki se tako provzroča; ima okolnost ta, da si vedno nad gladino nezavesti vzdržimo misel, da ni, da bi moralo vse biti urejeno tako, kakor doslej in kakor nam je doslej znano; ima zbuditev misli k popravam in dodatkom v naši smeri, ki jo seveda hočemo dalje gojiti v vsej njeni čistosti, in jo je, kakor po vseh izkušnjah smemo trditi, seveda

treba in ona tudi zasluži, da se goji dalje. To pa se samo po sebi razume, da nočemo samo posnemati, ampak kar smo našli, izpopolnjevati, da nočemo le istega, da hočemo vse imeti še boljše. Kajpada smo iz „manjvrednega“ naroda, kakor vsaj naši protivniki vedno in vedno iznova izkušajo trobiti po vseh voglih, seveda tisti pošteni protivniki, ki bi nam, če bi to le brez sramote mogli storiti, najraje zvezali noge in nas potem junaško zasramovali, da ne moremo, da, nočemo naprej. — (Dalje prih.)

Sokolski telovadni sestav.

(Dalje.)

Stroke, razredi in panoge.

Samo po sebi je umevno, da se ravna število razredov in panog po večjem ali manjšem obsegu tvarine, pripadajoče k posamezni stroki. Manjše stroke celo nimajo razredov, ampak jih delimo neposredno v panoge.

Razdelitev strok v razrede in posredno ali neposredno v panoge pa je naslednja:*)

Stroka I.: Vaje brez orodja, brez pomoči in brez odpora drugih.

Ta stroka ima dva razreda:

1. **Proste vaje** (cvičení prostná). To so vaje, ki jih more telovadec sam,

zase, brez pomoči ali odpora drugega, brez orodja vaditi na samih tleh. Več telovadcev jih more izvajati enakomerno istočasno, na povelje ali po taktu ob godbi.

2. Redovne vaje (cvičení pořadová).

Telovadec jih more izvajati sicer brez pomoči in brez odpora drugih, pa vendar ne sam, ampak le v družbi z drugimi telovadci, po katerih mu je uravnati svoje delovanje in s katerimi je združen v določno urejeno celoto.

Oba ta razreda imata po dve panogi.

Proste vaje delimo:

a) v proste vaje v ožjem zmyslu (cvičení prostná vlastní). Iz-

*) Slovenskim nazivom pridenemo tudi češke. Pri sestavi slovenskega nazivoslovja ali terminologije smo se namenoma naslanjali na češko, kolikor se je dalo, ne da bi delali sile slovenskemu jeziku. Mnoge nazive smo seveda lahko sprejeli docela neizpremenjene. Važno se nam je zdelo tesno posnemanje čeških nazivov iz dvojnega ozira. Pred vsem je nazivoslovje v tesni zvezi s sestavo samim. Vsaka dobra terminologija ima kolikor toliko znake sestava, ki jih je ohraniti, kolikor mogoče tudi v prevodu. Potem se pa našim telovadcem tudi ne bo težko pri-

vaja jih sicer lahko tudi posamezen telovadec, vendar se vadijo praviloma z več telovadci skupaj na povelje. Od redovnih vaj se razlikujejo v tem, da v bistvu njih izvedba ni vezana na ravnanje po drugih telovadcih. To ravnanje je potrebno le za lep, enoten vtisk celote na gledalca;

b) v raznoterosti (rūznosti). V to panogo so združene take proste vaje, ki se radi težkosti ne morejo skupno na povelje izvajati.

V svojem osnovnem delu „Základové tělocviku“ (temelji telovadbe) Tyrš nima raznoterosti. Kolikor je nam znano, jih kot posebno skupino vaj navaja prvi Karel Hron v svojem spisu „O cvičební soustavě“ (o vadbenem sestavu), izišlem l. 1894., pa ne kot panogo prostih vaj, ampak kot panogo skupinskih vaj (III. stroka). Jožef Slavík v spisu „o tělocvičné soustavě sokolské“ (o sokolskem telovadnem sestavu) iz l. 1894. in Ferd. K. Schnepf v člankih „Soustava tělocvičná v „Sokolu“ iz l. 1899. podrejata raznoterosti kot posebno panogo prostim vajam. Razen opredelbe (definicije) ne podajajo ti spisi o raznoterostih ničesar.

L. 1897. pa je izdal František Kožíšek z 91 slikami opremljeni spis „Rūznosti“*) v katerem opisuje 103 take vaje. Našim telovadcem najbrž ni znanih mnogo vaj te vrste. Kožíšek jih opredelja kot vaje, ki se izvajajo posamezno ali skupno na samih tleh. „Kakor naznačuje že ime, so raznoterosti zbirka vaj iz nekaterih panog sokolskega telovadnega se-

učiti češki terminologiji. Brez velikega truda jim bodo umljive zbirke vaj, katerih ima že obilo češko sokolsko slovstvo.

Po češkem narejeno nazivoslovje se rabi v slovenskih sokolskih društvih že od l. 1896 dalje. Če ta ali oni izraz komu morda ne zveni lepo, naj pomisli, da ni vselej moči najti ali ustvariti lepega izraza, ki bi bil obenem tudi v telovadnem oziru pravilen, kar je vsekakor važna, če ne prva zahteva. Naj pa naša terminologija tudi trga kakšna nemška „lepozvočnosti“ vajena ušesa, to prednost ima vendar, da ni pomešana z imeni iz zoologije kakor nemška, n. pr. Wolfsprung, Schafsprung, Katzensprung i. dr., ali pa z nazivi s čisto drugega torišča človeške prizadevnosti, n. pr. Diebsprung, s katerim je menda v zvezi Fenstersprung i. t. d. Še lepši je Todtensprung ali celo „skok mrtvih velikanov“: Riesentodtensprung! No, Angleži posekajo vse! Plavalno veslo so n. pr. okusno poimenovali „našpiljeno kuro“ (the trussed fowl) ali pa jetrno klobaso (Sausage)!

*) Drugo izdajo „Rūznosti“ je izdal praški „Sokol“ l. 1902. kot XIV. zvezek „Knihovny cvičitelů sokolských“. 61 str., cena 80 vin.

stava. Prvi del raznoterosti pripada prostim vajam, ki so bile med raznoterosti uvrščene zategadelj, ker jih ni moči izvajati na povelje istočasno. Drugi del raznoterosti ima značaj orodnih vaj. Mislimo si, da se miza znižuje tako dolgo, dokler se vrhnji del njen ne izravna s tlemi; tako obdržimo vrsto vaj, ki imajo značaj vaj na mizi, torej orodnih, izmed katerih so najštevilnejše meti in drže. Ostali del raznoterosti ima značaj iger, skupin ali vaj z bremenom. Kakor je videti, je naziv raznoterosti zelo prikladen“. (Iz predgovora k „Rūznostim“). — Mnogo v tem spisu opisanih vaj ni moči drugače izvesti kakor s pomočjo enega ali več drugih telovadcev. Vse te je bolj upravičeno uvrstiti med skupinske vaje. Med raznoterosti pa bi bilo šteti samo proste vaje, ki se ne dajo izvajati po več telovadcih istočasno na povelje ali se vsaj v praksi radi njih težkosti ne izvajajo tako; vse te težke vaje pa so takorekoč prestavljene z orodja na tla in jih torej telovadec izvaja brez orodja, sam zase, brez pomoči drugega na samih tleh. N. pr. preobrat, premet, stoja na rokah, prednos, vzklopka na tleh i. dr.

Redovne vaje imajo ti dve panogi:

a) redovne vaje v ožjem zmislu ali tvorbene vaje (cvičení pořadová vlastní, cvičení útvarová), pri katerih uvrščamo telovadce v določen red, v takozvane redovne tvorbe (útvar: člen, četa, zbor in prapor), ki omogočujejo, da moremo hitro, s kratkim poveljem obvladati celoto;

b) rajalne vaje. To so praviloma v pohodu (korakanju) po estetičnih na-

čelih slikovito izvajane redovne vaje. Tyrš jih opredelja (definira) kot „premene, s katerimi telovadce na someren način iz temeljne postave izvedemo in zopet privedemo vanjo; so torej tako-rekoč umetniška dovršitev redovnih vaj“.

Stroka II.: Orodne vaje (cvičeni nářadřová).

Ta stroka ima tudi dva razreda:

1. **Vaje z orodjem** (cvičeni s nářadřím). Izvajamo jih, kakor že ome-

- a) vaje z ročki (cvičeni s činkami),
- b) „ „ bremení („ „ břemeny),
- c) „ „ s palicami („ „ tyčemi),
- d) „ „ z batonom („ „ batonem),
- e) „ „ s kiji („ „ kužely),
- f) „ „ kopjem („ „ oštěpem),
- g) „ „ ploščo (diskom) ali kroglo (cvičeni s toušem nebo kulí) itd.

Večini naših telovadcev izven ljubljanskega Sokola so menda neznane vaje z batonom. Že tu nam je zategadelj omeniti, da je baton palica, ki se zožuje proti gornjemu koncu; njena dolgost se ravna po velikosti telovadca, ki mu naj sega od tal do brade. Pravzaprav so vaje z batonom borilne vaje (IV. stroka), ki pa se v Sokolstvu ne goje kot take, namreč z resničnim nasprotnikom. Nasprotnika si naj sokolski telovadec le predstavlja v mislih. Vaje obstoje iz „napadov“ (udarcev in bodov) na mišljenega nasprotnika in iz „kritja“, s katerim se brani telovadec napadov. Vaje izvaja torej

njeno, z gibljivim orodjem, ki ga dvigamo, mečemo, sukamo, krožimo i. t. d.

2. **Vaje na orodju** (cvičeni na nářadří), pri katerih se gibamo na in čez orodje ter pod njim; orodje je trdno in nepregibno ali pa pritrjeno in pregibno.

Oba razreda imata precejšnje število panog.

Vaje z orodjem delimo v naslednje panoge:

telovadec sam, brez odpora drugega, spadajo torej med vaje z orodjem.

Krasne te vaje je l. 1896. z boksom vred uvedel v sokolski telovadni sestav dr. J. Vaniček, načelnik „Zveze češkoslovenskega Sokolstva“. Način, na katerega se goje vaje z batonom in boksom v Sokolstvu, je francoski*). Boksa (rokovanja, borbe na pesti; znanega z javnih telovadb ljubljanskega „Sokola“), če se izvaja na ta način, le ob mišljenem nasprotniku, tudi ni šteti k borilnim vajam, ampak k prostim kot njih vrhunec.

Vaje na orodju imajo te-le panoge:

- a) vaje v prostih skokih (cvičeni ve skocích prostých),
- b) „ „ skokih z naskokom („ „ „ útokem),
- c) „ „ „ ob palici („ „ „ o tyči),
- d) „ „ na konju („ „ na koni),
- e) „ „ kozi („ „ koze),
- f) „ „ mizi („ „ stole),
- g) „ „ bradji („ „ bradlech),
- h) „ „ drogu („ „ hrazdě),

*) Da bi se priučil francoskemu boksu, batonu in mečevanju, je bil dr. Vaniček sprejet v slavnoznano vojaško telovadno šolo v Joinville, kar se dotlej ni zgodilo niti ne Francozu ne vojaku, tem manj pa tujcem, ki sploh nimajo pristopa v ta zavod. Izvestno izredna naklonjenost Francozov do češkega Sokolstva!

| | | |
|-----------|------------------------|-----------------------------|
| <i>i)</i> | vaje na nihalnem drogu | (cvičení na hrazdě visuté), |
| <i>k)</i> | „ „ krogih | („ „ kruzích), |
| <i>l)</i> | „ „ koloteku | („ „ kolovadlech). |
| <i>m)</i> | „ „ lestvah | („ „ žebřicích), |
| <i>n)</i> | „ „ plezalih | („ „ šplhadlech), |
| <i>o)</i> | „ „ gredeh | („ „ kladinách), |
| <i>p)</i> | „ „ hodaljkah | („ „ chůdách). |

Razpored panog ne more biti poljuben. Naravni prehod od prostih in redovnih vaj k orodnim vajam so vaje z orodjem. Te vežejo z vajami na orodju skoki. Proste skoke še izvajamo samo s prožno močjo nog, orodja ni zanje neobhodno potreba (vsaj za proste skoke v višino in daljino ne, orodje nam pred vsem naznačuje le višino in daljino.) Pri skokih z naskokom pomaga nogam že prožnost prožne deske. Pri skokih ob palici se že tudi opiramo z eno roko ob palico in visimo z drugo na njej, izvajamo jih torej že s pomočjo rok. Logično je, da tem skokom sledi orodje, čez katero je moči še skakati, opiraje se na roke: konj, koza, miza. Opora na rokah prevladuje dalje na bradlji, na kateri pa že tudi lahko visimo. Na drogu je vesa skoro ravnopravna z oporo, pride pa do čimdalje večje veljave na nihalnem drogu, na krogih, ki se jim pripaja kot pregibno orodje kolotek, dalje na lestvah in na plezalih. Sledi orodje, na katerem stopamo: gredi in pregibne hodaljke.

Razvoj ter napredek in izpopolnitev vadiva in načina izvajanja zlasti na konju je v češkem Sokolstvu pred nekaj leti zbudil predlog, da bi se izpremenil red, v katerega je postavil Tyrš konja, kozo in mizo. Razvrstitev naj bi jim bila: koza, miza, konj (Jos. Klenka v „Sborníku [koledarju] Sokolskem“ I. 1895). Tudi skoke navajajo nekateri pisatelji (J. Klenka, F. K. Schnepp) v eni panogi skupaj in ne v treh

posebej. Predaleč bi segli, če bi omenjali razlogov, ki se navajajo za ta red in proti njemu. Odločili smo se za prvotni Tyršev red, ki se nam zdi, da je zanj boljših razlogov tudi ob sedanjem razvoju telovadbe.

Stroka III.: Vaje s pomočjo drugih (skupinske vaje.)

Skupinske vaje (cvičení skupinová, tudi společná) nimajo razredov in se dele takoj na panogi: skupine (skupiny) in igre (hry.)

Skupine so skupne vaje, ki jih izvajamo s pomočjo drugih telovadcev ali ob opori nanje. Namen jim je, da podamo lepo sliko, ali pa da dosežemo gotovo višino brez pripravnega orodja.

Stroka IV.: Borilne vaje.

Pri borilnih vajah (cvičení úpolnická) brez orodja ali z njim premagujemo odpor drugih telovadcev.

Tudi ta stroka nima razredov. Delimo jo na štiri panoge:

1. Vaje v odporih (cvičení v odporech), n. pr. skrčevanje in iztegovanje rok in nog, vzravnavanje in sklanjanje trupa in dr.)

2. Vaje v metanju (cvičení v zápasu).

3. Vaje v rokovanju (borba na pesti, boks; cvičení v rohování.)

4. Vaje v mečevanju (cvičení v šermu). (Dalje prih.)



II. izlet slovenskega Sokolstva

v Ljubljani v dneh 16., 17. in 18. julija 1904.



Vaje na orodju,

določene za tekmovalno telovadbo ob II. izletu slovenskega Sokolstva.

Na drogu.

Nižji oddelek.

A. Kolečne vaje.

1. Iz kolebanja z nadprijemom: vzklopni naupor — toč v opori spredaj nazaj — spad nazaj do vznosne vese spredaj — vzklopni naupor — podmet.

2. Iz kolebanja z nadprijemom: jezdni naupor z levo (desno) nogo not (med roki) — toč jezdno nazaj — spad nazaj, s prevlekom leve (desne) noge do vznosne vese spredaj — naupor v obesi na desnem (levem) podkolenu zunaj (desne, leve roke) — s premahom odnožno z desno (levo) nogo nazaj podmet.

3. Iz kolebanja z nadprijemom: pri predkolebu obesa v desnem (levem) podkolenu zunaj (desne, leve roke) — vzmik v obesi — premah odnožno z desno (levo) nogo nazaj — spad nazaj do vznosne vese spredaj — naupor v obesi na desnem (levem) podkolenu zunaj (desne, leve roke) — premah odnožno z desno (levo) nogo nazaj — toč v opori spredaj nazaj — seskok do stoji na tleh.

4. Iz iztegnjene vese spredaj z nadprijemom: vzmik spredaj — spad nazaj do vznosne vese — vzklopni naupor — odkoleb do iztegnjene vese — pri predkolebu cel obrat v desno (levo) do dvoprijema — pri predkolebu vzklopni naupor — podmet s polobratom v desno (levo).

5. Iz kolebanja z nadprijemom: pri predkolebu vzklopni naupor — odkoleb do iztegnjene vese, pri predkolebu jezdni naupor z levo (desno) nogo not (med roki) — premah odnožno z levo (desno) nazaj — spad nazaj do vznosne vese spredaj — vzklopni naupor — premah odnožno z desno (levo) nogo — s premahom odnožno z levo (desno) nogo seskok naprej do stoji na tleh.

B. Tezne.

1. Iz iztegnjene vese spredaj z nadprijemom: vzvlek spredaj — počasi spad nazaj

do iztegnjene vese spredaj — prednos — s prevlekom obenožno do iztegnjene vese zadaj — seskok.

2. Iz iztegnjene vese spredaj z nadprijemom: prednos — s prevlekom obenožno do vznosne vese zadaj — vzvlek zadaj — cel obrat v desno (levo) ob desni (levi) roki do vzpore spredaj — prednos v skleku (skrčeni opori) — vzpora — podmet.

3. Iz iztegnjene vese spredaj z nadprijemom: tezni naupor raznoročno — sevlek naprej do prednosa — tezni naupor do skleka (skičene opore) prečno v desno (levo) — polobrat v levo (desno) do skleka zadaj s podprijemom — seskok naprej do stoji na tleh.

4. Iz iztegnjene vese spredaj z nadprijemom — vzvlek zadaj — preprijem v podprijem — sevlek naprej do iztegnjene vese zadaj — vznosna vesa zadaj — z obenožnim prevlekom do prednosa v iztegnjeni vesi spredaj — seskok.

5. Iz iztegnjene vese spredaj z nadprijemom — tezni naupor raznoročno — sevlek naprej uleknjeno, leva (desna) noga skrčena — s sunkom leve (desne) noge do prednosa obenožno — s polobratom v levo (desno) do prednosa v iztegnjeni vesi prečno z nadprijemom — seskok s polobratom v levo (desno).

Na bradlji.

Nižji oddelek.

A. Kolečne vaje.

1. Iz opore na (zgornjih) lehteh: vznosna opora, vzklopna vzpora do raznožnega useda pred rokama — vzmah prednožno do stoji na ramenih — poteč naprej do opore na (zgornjih) lehteh — pri zakolebu vzpora — pri predkolebu (polobrat v levo [desno] in spojeno) odbočka.

2. Iz opore na (zgornjih) lehteh: pri zakolebu vzpora do seda prednožno z levo (desno) nogo na desni (levi) lestvini — s premahom zanožno z desno (levo) nogo in s polobratom v levo (desno) do ležne vzpore za rokama bočno — premah odnožno z desno (levo) s pol-

obratom v levo (desno) do raznožnega useda pred rokama — vzmah prednožno — pri zakolebu odsun do opore na (zgornjih) lehteh — vzklopna vzpora — kolo zanožno z levo (desno) nogo nad levo (desno) lestvino — spojeno prednožka v desno (levo).

3. Na začetku: z naskokom premah odnožno z levo nogo do vzpore — pri zakolebu do stoje na ramenih — poteč naprej do useda raznožno pred rokama — s premahom odnožno z desno nogo not s polobratom v desno s premahom odnožno z desno čez zadnjo lestvino do ležne vzpore bočno za rokama — kolo prednožno z desno nogo nad zadnjo lestvino — spojeno odbočka čez obe lestvini.

4. Iz opore na (zgornjih) lehteh: vzosna opora na (zgornjih) lehteh, vzklopna vzpora — odsun do opore na (zgornjih) lehteh — poteč nazaj do raznožnega useda za rokama — zanožni vzmah not — spad do vzosne opore na (zgornjih) lehteh — pri zakolebu vzpora — spojeno premah zanožno z levo nogo čez levo lestvino — s polobratom v levo in s premahom odnožno z desno nogo seskok.

5. Na koncu: vzmik v obenožni obesi do raznožnega useda za rokama — zanožni vzmah not — spad do vzosne opore na (zgornjih) lehteh — vzklopna vzpora — raznožka.

B. Tezne.

1. Iz opore na (zgornjih) lehteh: počasi poteč nazaj do raznožnega useda za rokama — s preprijemom do raznožnega useda pred rokama — prednos sonožno — zanožka.

2. Iz vzpore: prednos — počasi (upognjeno) do stoje na ramenih — poteč naprej do opore na (zgornjih) lehteh — pri zakolebu obesa v nartih — vzpora soročno do prednosa — v prednosu polobrat v levo čez levo lestvino — seskok.

3. Iz opore na (zgornjih) lehteh — počasi do vzosne opore — z vzklopno vzporo do useda prednožno sonožno na desni lestvini pred rokama — preprijem naprej — razovka s podporo ob desnem komolcu — zanožka v desno.

4. Iz opore na (zgornjih) lehteh: vzpora s pritegom soročno do prednosa z desno (levo) nogo — v prednosu z desno (levo) nogo cel obrat v desno (levo) nad desno (levo) lestvino — z zakolebom do stoje na ramenih — zanožka.

5. Na koncu (s čelom ven) iz opore na (zgornjih) lehteh: pri zakolebu ležna opora na

(zgornjih) lehteh za rokama (v obesi v nartih) — počasi sklecno soročno do ležne vzpore za rokama — prednos — premet v skleku (skrčeni opori).

Na konju na šir.

Nižji oddelek.

Vaje je izvesti na obe strani.

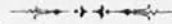
1. Iz vzpore na ročajih spredaj: premah odnožno z desno — premah odnožno z levo — premah odnožno z desno nazaj — premah odnožno z levo nazaj — odbočka v desno.

2. Iz vzpore na ročajih spredaj: vzmah odnožno z desno — kolo prednožno z desno — premah odnožno z levo — premah odnožno z desno — premah odbočno v levo obenožno nazaj do stoje na tleh — prednožka v levo.

3. Prijem na sprednji ročaj z desno (z obrnjenim prijemom), z levo na vrat — z naskokom premah odnožno z levo navzad (s celim obratom) — premah odnožno z desno nazaj — premah skrčno z desno, (istočasno) odnožno z levo, s celim obratom v desno do stoje na tleh — prijem z levo na vrat — zanožka čez vrat.

4. Prijem na zadnji ročaj z levo, z desno na hrbet: z naskokom premah skrčno obenožno do vzpore zadaj — s celim obratom v levo do vzpore na ročajih spredaj — kolo odnožno z desno do stoje na tleh — raznožka (čez sedlo).

5. Iz vzpore na ročajih spredaj: premah odnožno z levo — premah odnožno z desno — s celim obratom v levo do vzpore spredaj, prijem z desno na vrat — premah skrčno z levo, (istočasno) odnožno z desno do vzpore zadaj — s celim obratom v levo do vzpore na ročajih spredaj — premah skrčno z levo, (istočasno) odnožno z desno do vzpore na ročajih zadaj — spojeno premah skrčno obenožno nazaj do stoje na tleh.



Bratom načelnikom! Na nedeljo, dne 13. marca, vabi vaditeljski zbor ljubljanskega „Sokola“ brate načelnike slovenskih sokolskih društev na sestanek, ki bo ob 10. uri dopoldne v telovadnici „Narodnega doma“ v Ljubljani. Razgovor bode o telovadnem delu II. slovenskega vsesokolskega izleta. Ker

se je pogovoriti in odločiti o jako važnih stvareh glede tekmovalne telovadbe, glede izpreda in prostih vaj, o orodni telovadbi i. dr., je neobhodno potrebno, da vsako društvo pošlje na sestanek vsaj enega vaditelja, če bi že ne bilo moči priti načelniku samemu. Potrebno je to posebno radi prostih vaj. Predelale se bodo praktično in vaditelji opozorili na vse napake in neenačnosti.

Za sklad II. vsesokolskega izleta je blagajničarka slovenskega ženskega telovadnega društva, gospa Marija Skaletova, izročila ljubljanskemu „Sokolu“ 247 K 20 h kot čisti dohodek za prodane „ročice“ iz cvetličnjaka na maskeradi ljubljanskega „Sokola“. Živela!

„Sokol“ in „Věstník sokolský“ obširno poročata v zadnjih številkah o pripravah za II. vsesokolski izlet. „Věstník sokolský“ je priobčil tudi že proste vaje s slikami. Oba pozivljeta češko Sokolstvo k mnogoštevilni udeležbi.

Tudi hrvatski „Sokol“ izpodbuje hrvatska sokolska društva k številni udeležbi.

Vestnik slovenskega Sokolstva.

Občnemu zboru ljubljanskega „Sokola“ dne 25. jan. t. l. je prisostvovalo nad 90 rednih članov. Po nagovoru staroste br. dr. Tavčarja je poročal mesto zadržanega tajnika podstarosta br. dr. Ravnihar. V poročilu je poudarjal važnost izletov. V preteklem letu jih je bilo 9, udeležencev od 20 do 50. 5. aprila smo bili v Medvodah, 3. majnika v Tacnu in Medvodah, malo kasneje v Domžalah, 14. junija v Postojini ob razvitju zastav tamošnjega „Sokola“ in „Čitalnice“, 4. julija smo na Češkem vrhu zažgali kres, 12. jul. smo bili v Cerkljah, 3. avgusta v Šiški pri slavnosti 25letnice šišenske Čitalnice, 9. avgusta z večjo deputacijo pri javni telovadbi „Gorenjskega Sokola“ v Kranju in 6. septembra v Soteski. Ustanovitvi „Murskega Sokola“ v Ljutomeru 16. avg. sta kumovala br. podstarosta in br. Drenik. Ustanovitev Sokola v Trziču smo pozdravili brzovjavno. Izmed samostojno prirejenih zabav je omeniti krasne maskerade v „Nižnjem Novgorodu“ in Silvestrove veselice. Društveno 40letnico smo praznovali v domačem krogu s slavnostnim zborovanjem, imenitno javno telovadbo in večernim komerzom. Znamenito je pa vzlic temu imenovati to intimno slavnost: položili smo na njej temelj zvezi slovenskih sokolskih društev. Društvo je tudi založilo brošuro „Sokolska ideja in Slovenci“, ki jo je bil spisal brat podstarosta. Med umrlimi člani v lanskem letu so bili bratje: Fr. Ks. Souvan († 12. junija), ki je volil društvu 100 K, Dra-

gotin Žagar († 14. junija), Simon Rutar († 3. maja) in Franc Rozman († 8. decembra).

Blagajnik br. Pavel Skale je poročal, da je imelo društvo v minolem letu 9605 K 04 h dohodkov in 9048 K 20 h stroškov, torej prebitka 556 K 84 h. Proračun za prihodnje leto kaže prebitka 264 K.

Načelnik br. dr. Viktor Murnik je javljal, da se je število telovadcev v letu 1903. izdatno pomnožilo. Statistika telovadnega obiska je bila ta-le:

| | udeležba vsa skupaj | število ur | povprek na uro | največ | najmanj |
|--------------|------------------------|---------------|-------------------|--------|---------|
| Mlajši br. | 3588 | 138 | 26.0 | 52 | 6 |
| Starejši br. | 2298 | 89 | 25.8 | 35 | 16 |
| Naraščaj | 2228 | 79 | 28.2 | 53 | 9 |

V celem letu je bilo telovadcev: mlajših 103, starejših 50, gojencev 106. Javne telovadbe: v Postojini, v Cerkljah, dve v Ljubljani. Knjižnica šteje 621 knjig, izposojil 289. — Največjo pozornost sta že lani obračala odbor in vaditeljski zbor pripravam za letošnjo vsesokolsko slavnost. Slavnost, ki bi se bila morala vršiti že lani, se je preložila na letošnje leto kakor iz ozira na dolenjeavstrijsko sokolsko župo, Češko zvezo sokolsko in praškega Sokola, ki so vsi izrekli željo, naj bi se slavnost preložila, da jim bo mogoča številnejša udeležba, tako pa tudi iz ozira na slovenska sokolska društva, da dobe več časa za pripravo. Dolgotrajnejše in od navadnega intenzivnejše delo že samo po sebi ne bo brez trajne koristi za slovensko Sokolstvo

Slavnosti smo odmerili hkratu večji obseg, nego bi bil mogoč lani. Telovadni spored se je zlasti pomnožil s tekmovalno telovadbo. Večji obseg slavnosti, večja udeležba slovenskih Sokolov, ki jo je sedaj pričakovati in, kakor vse kaže, mnogoštevilna udeležba drugih slovanskih, posebno čeških Sokolov, je tudi pripravljalnemu delu dala večji obseg in deloma drugačno smer. Poročevalec je poudarjal obširnost dela, ki ga zahteva taka slavnost. Pokazati nima samo številca, ni, da bi bila samo sijajna, ampak pred vsem mora pokazati sokolsko delo. Z vnanjim sijajem bi se dosegli le kratki uspehi. Pokazati nam je marveč, kaj dosežemo s svojim vsakdanjim delom sokolskim, pokazati, kolikor je to moči na vnanje, dober vpliv sokolske vzgoje. Tako moremo privabiti novih trajnih prijateljev, novih sokolskih delavcev. Nočemo samo navdušenih gledalcev, polnih ust hvale in slave, ampak pridobiti hočemo novih bratov, ki se sami poprimejo dela. To pa je moči doseči le z vzornim nastopom kakor pri telovadbi tako tudi sicer pri slavnosti. Za izpopolnitev v vsakem, zlasti pa v telovadnem oziru je treba še mnogo dela, najvestneje je porabiti čas, kar ga še imamo. Poročevalec je podal splošni načrt za pripravljalna dela. Omenil je, da se je ob dosedanjih pripravah sokolsko glasilo izkazalo tako nujno potrebno, da ga ni bilo moči več odlašati, dasi bi bilo dobro, če bi se bila pred osnovo lista izdala vadbeni sestav in telovadna terminologija. Tako pa je list docela umeven le tistim vaditeljem, ki so se izobrazili v ljubljanskem Sokolu, drugi pa ga bodo natanko umeli šele tedaj, ko se v njem do konca objavi sestav s terminologijo.

Prva številka „Slovenskega Sokola“ je izšla danes. Njegovo izdajo je omogočila četica ljubljanskih Sokolov. Večinoma so to — naj oprostite, če se to poudari — najmanj s posvetnim blagom oblagodarjeni člani našega društva. Kakih deset jih je, ki so, morda nekateri takorekoč s pritrgavanjem od ust, redno mesec za mesecem od l. 1898. naprej dajali prispevke od 20 vin. do 4 K in tako do letos nabrali okoli 1000 K. Izročili so ta znesek poročevalcu v ta namen, da izdaja in ž njim zalaga list. Morda je to brezprimerna, čisto gotovo pa jako redka požrtvovalnost — med nami Slovenci! Brez tega denarja bi bilo ne-

mogoče pričeti z listom, ki mora biti poceni, če naj se razširi zlasti med mladino. Ljubljanski „Sokol“ sam bi ga ob današnjem gmotnem stanju ne mogel izdajati. „Slovenski Sokol“ ni sicer oficijalno glasilo ljubljanskega „Sokola“, poročevalec pa upa, da ga ljubljanski in sploh slovenski Sokoli sprejmo za svoje dejansko glasilo, da ga tudi gmotno podpro z obilno naročbo, da se more vsaj nekaj darovane glavnice ohraniti za kake slabše čase. Nekateri bratje so naročili po več iztisov z naročilom, naj se pošlje takim telovadcem, ki bi naročnine nikakor ne zmogli lahko sami. Ta zgled se kajpada poročevalec usoja jako priporočati v posnemanje. — V nadaljnjem je poročal načelnik o korakih, ki so se doslej storili v dosego ožje dotike s češkim Sokolstvom, ki je potrebna, če naj vsesokolski izlet dobro uspe.

Občni zbor je sprejel predlog brata podstaroste, da se odbor pomnoži za 2 člana in da se pravila izpremene v tem pogledu.

Pri volitvi odbora so bili izvoljeni: starosta br. dr. Ivan Tavčar, podstarosta br. dr. Vladimir Ravnihar, tajnik br. dr. Fr. Windišer, blagajnik br. Pavel Skale, načelnik br. dr. Viktor Murnik, odborniki: br. Janko Bleiweis vitez Trsteniški, br. Bojan Drenik, br. Avgust Jagodič, br. Henrik Lindtner, br. Matko Prelovšek, br. Oskar Terglov in br. dr. Miljutin Zarnik.

Br. dr. J. Kušar je pozval starosta naj izposluje dovoljenje, da smejo dijaki v telovadnici ljubljanskega „Sokola“ telovaditi v posebnem oddelku pod vodstvom svojega učitelja. Neumevno je, da se je tako dovoljenje doslej odrekalo, ko vendar ne gre tu za telovadbo dijakov v društvu, ampak v čisto zasebnem oddelku, ki ni v zvezi z društvom. Starosta br. dr. Tavčar je obljubil, da stori v tej zadevi vse, kar bo v njegovih močeh.

Naposled je obveljal soglasno predlog podstaroste br. dr. Ravniharja, da si društvo naroči 60 iztisov „Slovenskega Sokola“, ki mu je bil v dan občnega zbora rojstni dan.

Današnja številka našega lista ima štiri strani priloge. Vkljub temu smo morali odložiti poročila družih sokolskih društev in izpustiti raznoterosti.