

Uredništvo: A. Je-  
ločnik v Ljubljani  
Katoliška tiskarna.  
Upravništvo: Lud.  
Tomažič v Ljubljani  
Katoliška tiskarna.

# MLADOST

Izhaja enkrat na  
mesec, in sicer 10.  
dan meseca. Celo-  
letno stane 2 K,  
posamezne števil-  
ke pa 20 vinarjev.

Št. 12.

V Ljubljani, dne 14. decembra 1913.

Letnik VI.

## Nekaj misli bratom Orlom.

Novo leto zopet nastopamo, gotovo ne brez načrtov. Pričenjamo ga s pridnim delom, uspehov pričakujemo ob sklepu.

Bodimo junaški! Naša organizacija je velika v vztrajnem delu, vedno hrepenečem po najvišjih idealih, močna v zavesti, da je zmožna doseči te ideale. Naše geslo je znamenje križa; to bliščeče znamenje našega prapora je že dovedlo našo organizacijo do toliko sijajnih zmag, dosledno sledeči temu znamenju moremo prodreti s svojimi idejami v vse ljudske sloje.

Bratje! Živo se zavedamo, da je zidan temelj naše organizacije na neporušni skali Petrovi, mi vemo, da so vsa naša načela postavljena na strogo versko podlago. Veliki želimo biti v požrtvovalnosti, v plemenitem delu za skupni blagor, bodimo veliki, močni v veri! Življenje mladeniča z živo vero v srcu je življenje čisto, krepostno, telesna čistost je izraz njegovega notranjega veselja. Trezen razum in neustrašen pogum takih mladih moči zamore premagati vsak sovražen napad. Kje so črpali moči nepozabni velikani v borbi življenja, da so si pridobili trajnih, neminljivih zaslug za svoj narod? Bili so veliki v živi veri. Iz nje so zajemali ono orjaško moč, da so bili zmožni tolikih žrtev. Le odprimo knjigo preteklosti, povsod lahko najdemo dovolj zgledov! A nudi nam jih tudi sedanost. Tudi v današnjem času zaslužne može, velike v delu za ljudstvo, ker so močni v veri. Bratje! V moči vere je mogoča doslednost v prepričanju, ona vzgaja značaje. Ravno v značajnosti je ona nepremagljiva sila naše organizacije, četa značajnih mladeničev ji daje ono čudovito lepoto, mikavnost. V nasprotnih, protiverskih taborih ni značajev. Bratje! Oni se ne bore za ideal krepostnega, čistega življenja. Prostosti hočejo v uživanju, v ugodju nebrzdanih strasti, zadnjega, najvišjega namena ne pripoznajo, zato tudi nimajo vse žrtvujoče, vse zmagujoče krščanske ljubezni. Njih sila je podobna velikanskemu valovju razburkanega morja, ki nenadoma vzraste in preti pokončati cele pokrajine, pa, ker je brez opore, se v trenutku zopet pogrezne v neiz-

merno vodovje. Čim hujši boj divja sovražna zloba proti veri, tem več žrtev se pogreza v njeno nemoralno življenje, vedno več človeških ekzistenc je za vedno izgubljenih. Rapidno peša moč nasprotnikov, vedno manjša je njih veljava. Peče pa jih, ko vidi, kako stopa v ospredje naša organizacija. Vidi, koliko žrtev je zmožna, kako tudi raste njen vpliv. Zaostale, neomogle, ponižane se čutijo pred nami, s satansko pretkanim obrekovanjem nas hočejo oplasiti, polni zavisti nam skušajo vzeti pogum. A bojujemo se hrabro pod zastavo križa, katerega čudovita moč še nikdar ni bila upognjena, osramočena. Bojujemo se veselo! Ogromna masa našega slovenskega ljudstva je še zdrava, še neokuzena po protiverski hiperkulturi, braneča v srcu vero hrabrih pradedov. Ona je posvečena našim načelom. Pa v naših orlovskih vrstah ne glejmo toliko na število, naša moč je predvsem odvisna od duha, ki nas prevaja. Ni nam mnogo pomagano, če imamo ogromno vojsko neznačajnih, strahopetnih bojnikov. Taka vojska je nezanesljiva, nikdar si ni v svesti gotove zmage. Mala, a izbrana četa značajnih, neupogljivih moči pa zmore s silo nesmrtnih legije premagati vsak sovražen naval.

Izbirajmo čete za našo organizacijo! Glejmo si jasno v oči! V naših vrstah naj ne bo popustljivosti, napak si ne prikrivajmo, vsa naša skrb bodi neprestano posvečena prvotnemu, najvišjemu namenu. Delo, dosledno uravnano po principih, nujno donaša uspehov, je delo prepričevalno, ki dovede le količkaj trezen razum do spoznanja.

Bratje! Mladine se oklenimo, ki je ravno kar namerila prvi korak v življenje z živo iskro vere v srcu, katero ji je vsadila verna naša mati. Razplamtimo to iskro v močan plamen, pokažimo mladim, nepokvarjenim srcem vso lepoto, vzvišenost krepostnega življenja. Z živim zgledom lastnega življenja pridobivajmo zdravega naraščaja našim vrstam.

Najsvetejša naloga naše orlovske organizacije bodi: Slovenskemu narodu vzgojiti značajev!



# Telovadni tečaj.

V dneh od 27. do vštetelega 31. decembra t. l. priredi „Zveza Orlov“ v Ljubljani telovadni tečaj.

## Spored:

- Sobota, 27. decembra:** Ob 8. uri zj.: Sv. maša v frančiškanski cerkvi.  
 Ob 1/2 9 zj.: Otvoritev tečaja po predsed. Z. O. br. dr. Pogačniku (dvorana „Union“),  
 od 9.—12. dop.: Članske proste vaje za leto 1914 (vadi br. Peterlin) (dvorana „Union“),  
 od 2.—4. pop.: Vaditeljske proste vaje (vadi br. Peterlin) (dvorana „Union“),  
 od 5.—1/2 7. pop.: Orodna telovadba (vadi br. Dostal (Ljudski dom),  
 ob 8. zv. Tehnično predavanje \*) (Ljudski dom — mala dvorana),
- Nedelja, 28. decembra:** ob 7. zj. Sv. maša s pridigo v Alojzijeviski kapeli.  
 od 8.—9. dop.: Redovne vaje (vodi br. Jeločnik) (dvorana „Union“)  
 od 9.—11. dop.: Vaje s palicami za leto 1914 (vadi br. Peterlin) (dvorana „Union“),  
 od 11.—12. dop.: Prva pomoč pri nezgodah (sekundarij med. dr. Fr. Virant),  
 od 2.—5. pop.: Članske proste vaje za leto 1914 (vadi br. Peterlin) (dvorana „Union“),  
 od 1/2 6.—1/2 7. pop.: Orodna telovadba (br. Adolf Dostal) telovadnica „Ljudski dom“),
- Ponedeljek, 29. dec:** od 8.—10. dop.: Vaje s palicami (vadi br. M. Peterlin) (dvorana „Union“),  
 od 10.—12. dop.: Članske proste vaje (vadi br. M. Peterlin) (dvorana „Union“),  
 od 2.—3. pop.: Gojitev naraščaja (predava br. Pirc (dvorana „Union“).  
 od 3.—6. pop.: Vaje za naraščaj za l. 1914 (vodi br. P. Kržan) (dvorana „Union“),  
 od 6.—7. pop.: Tehnično predavanje (dvorana „Union“)  
 ob 8. zveč.: Prva pomoč pri nezgodah (asistent med. dr. Primšar) („Ljudski dom“)
- Torek, 30. decembra:** od 8.—10. dop.: Članske proste vaje (vadi br. Peterlin) (dvorana „Union“)  
 od 10.—12. dop.: Vaje s palicami (vadi br. Peterlin) (dvorana „Union“)  
 od 2.—4. pop.: Vaditeljske proste vaje (vadi br. Peterlin) (dvorana „Union“),  
 od 1/2 5.—1/2 6. pop.: Tehnično predavanje (Ljudski dom),  
 od 1/2 6.—7. zv.: Orodna telovadba (br. A. Dostal) (Ljudski dom)  
 ob 8. zveč.: Prva pomoč pri nezgodah (sekundarij med. dr. L. Ješe) (Ljudski dom),
- Sreda, 31. decembra:** od 8.—9. dop.: Redovne vaje (vadi br. Jeločnik) (dvorana „Union“),  
 od 9.—10. dop.: Vaje s palicami (vadi br. Peterlin) (dvorana „Union“)  
 od 10.—12. dop.: Članske proste vaje (vadi br. Peterlin) (dvorana „Union“),  
 ob 12. op.: Zaključek tečaja po zveznem predsedniku dr. Pogačniku.

Ker bo ta tečaj, kakor razvidno iz sporeda, vseboval vse tehnično delo, določeno za leto 1914., je želeli, da pošlje vsak odsek na tečaj svojega načelnika ali vaditelja.

Udeležanci tečaja imajo vso oskrbo (hrano in stanovanje) v Marijanišču proti plačilu samo K 2.— na dan. Vsi, ki se tečaja udeležijo, naj naznanijo svojo udeležbo najkasneje do 22. decembra t. l. Zvezi Orlov.

## Za „Zvezo Orlov“

**Dr. L. Pogačnik** m. p.,  
t. č. predsednik.

**V. Jeločnik** m. p.,  
t. č. načelnik.

\*) Tehnična predavanja oskrbi po svojih članih „Telovadni klub Orel akad. dr. Danica na Dunaju.“

## Telovadni načrt za leto 1914.

Če hočemo, da bo naša organizacija resnično napredovala, mora na vsak način dvigniti na višjo stopnjo tehnično delo. Saj smo vendar telovadna organizacija! — In zakaj je to tako važno?

V pravem duhu in sistematično gojena telovadba ne vpliva samo na telo s tem krepilno, s tem zdravilno in ovažujoče, ona ima zelo intenziven vpliv tudi na človekovo duševno stran. Vzbuja pogum, vztrajnost krepi voljo, energijo, smisel in ljubezen do dela, veselo razpoloženje, a obenem čuti za disciplino. Ni mogoče preceniti vseh teh dobrot, ki si jih pridobimo potom telovadbe! In vendar to še ni vse! Je še neko drugo svojstvo, ki organizuje mase do viška disciplinarnih vojakov, vsak hip pripravljenih za boj proti nasprotnikom njihovih idej.

Telovadba namreč v obili meri krepi načela, ki se vcepljajo telovadcem, katera si je

postavila telovadna organizacija. Grški učitelji telovadbe so predobro spoznali to neprecenljivo svojstvo gymnastike in so zato pri telovadnih vajah med odmorom vcepljali v srca mladeničev različne kreposti, kot pobožnost, ljubezen do domovine, junštvo itd. Vedeli so, da ga ni srca vzprejemljivejšega za blago čustvo, kot je duh telovadski. Na tej poti so dosegli stari Grki tako visoko stopnjo v vsakem oziru. V teh gimnazijah so se vzgojili vsi vrli možje, ki so bili dika narodu in se jim čudi zgodovina. Poglejmo telovadne organizacije drugih narodov, n. pr. nemško turnerstvo. Ali niso nemški telovadci prvi v borbi za svoj narod? In ali nima liberalizem v naši nasprotni telovadni organizaciji najtrdnjše zaslombe? Zakaj je orlovstvo avantgarda katoliške stranke?

Vidi se torej, da telovadba močno vpliva tudi na srca telovadcev, toda telovadba sama ne, ampak duh telovadski. Torej, če ho-



čemo še bolj organizirati naše moči, če hočemo našim možem še bolj utrditi načela, prepojimo mase s telovadskim duhom, ki krepi in obenem blaži, ki ne pozna ovir v dosego svojih namenov. Da se pa navzamemo duha telovadskega, je pa treba našim Orlom vzbuditi večji zmisel za telovadbo!

Že itak je namen naše organizacije vsestranska telovadba! Držimo se trdno tega, dragi bratje, nič ne smemo pri tem popuščati, kajti šlo bi v lastno škodo! Vedno naglašati in bodriti naše člane, naj se bolj oprijejo telovadbe. Doslej je vladala v tem oziru še velika malomarnost. Le, kadar se je bilo treba pokazati, je marsikdo oblekel kroj in se s tem hotel izkazati, da je Orel, da bi pa vedno zahajal v telovadnico, se tam krepil in deloval, za to se pa še zmenil ni! Kakšen drugačen zmisel za telesno vzgojo pa opazimo pri drugih narodih! Po nemških ali francoskih ali čeških telovadnicah vidimo vaditi do 50 let stare može skupno z mladimi dečki in krepkimi mladeniči; vse ima isti cilj, vse deluje na isti poti v dosego svojih načel. Žalibog, da pri nas ni tako! Pa sklenimo zanesljivo, da bomo posebno v tej stvari redni in delavni. Bodi nam prvo geslo za prihodnje leto. Vse naj gre v orlovске vrste, pa ne le manifestirati, ampak vaditi, delati, utrievati se v načelih, krepiti voljo in blažiti srce!

Na orodje ne bomo silili ravno vsakogar, ampak pri redovnih, prostih in vajah z orodjem naj pa vsakdo sodeluje.

Glede redovnih vaj naj omenim, da so se te dosedaj še preveč zanemarijale. V letošnji »Mladosti« je za celo leto dovolj tvarine za brate načelnike, da jo porabijo v vežbanje moštva. Ti naj vse članke natančno preštudirajo in si iz njih napravijo za vsako telovadno uro mal načrt, po katerem naj učijo. Potreba pa je, da se redovne vaje natančno delajo, saj so podlaga vaj telovadne organizacije.

Kaj pa o prostih vajah?

Kakor so redovne vaje za vse člane, tako bi morale biti tudi proste. Potrudimo se vsaj zanesljivo, da to načela v naši organizaciji uveljavimo, prvič zato, ker bo to vsakemu posamezniku v veliko korist in bo drugič tudi v korist cele organizacije, ker bo pri javnih nastopih sodelovalo vse članstvo, vsa moč.

Naši načelniki naj pazijo pri vadbi prostih vaj na sledeče: 1. Kadar se nove proste vaje objavijo, naj jih načelniki takoj preštudirajo, se jih nauče in takoj začno vaditi v njih svoje člane. Velika malomarnost in brezbržnost naših načelnikov se kaže v tem, da vedno čakajo vaditelja od Zveze, da pride in jih nauči nove vaje. To je napačno! 1. Vaditelj ne more nikdar v enem ali dveh dneh temeljito naučiti telovadcev novih vaj, posebno še, če so te težje in bolj komplicirane.

2. Vaditelji od Zveze niso poslani zato, da bi proste vaje po odsekih in okrožjih šele učili, ampak zato, da pregledajo, če članstvo vaje pravilno zna in da mogoče napake popravijo. To je dolžnost načelnikov, da sami uče svoje odseke; kdor pa tega ni zmožen, naj načelnik sploh ne prevzame. Drugič: Načelnik naj vadi svoje člane proste vaje počasi, temeljito. Težji gibi naj se večkrat ponavljajo. Gibi naj se vadijo posamezno toliko časa, da vsi telovadci dotičen gib dodobra obvladajo. Šele potem naj se spojijo s prejšnjimi, že znanimi gibi. V eni telovadni uri naj se predela le nekaj gibov, in te temeljito, ne pa takoj kar celih sestav. Tretjič: Ko se članstvo vaj nauči, naj se vadijo vsako telovadno uro in vedno izpopolnjujejo in pilijo. Čestokrat se dogodi, da načelnik pri prostih vajah enolično našteva gibe, pri tem pa ne gleda na izvedbe telovadcev. Ta napaka in neodpustljiva malomarnost se bridko maščuje pri javnih nastopih. Če hoče načelnik dobro naučiti člane proste vaje, mora pri tem gledati prvič na to, da so izvedeni gibi pravilni, drugič, da so gibi enotno izvedeni: torej podnoženje vseh enako visoko, izpadi enake velikosti itd. Tretjič pa, da so izvedbe istočasne, to pa pri posameznih telovadcih, da v istem trenutku izvajajo hkratne gibe rok in nog in splošno, da so vse izvedbe vseh telovadcev v istem času izvedene, vse naenkrat. Ko že telovadci vaje znajo, jim je težko odpraviti napake, zato še tem večjo pozornost v začetku pri učenju. Ne iti naprej, dokler ne gre vse brez napake! Proste vaje naj se torej vsako uro vadijo. Da stvar ne postaja preveč enolična, naj načelnik uvede razne izpremembe, n. pr. da postavi posamezne zastope v drugo postavbo potom pol ali celega obrata ali da nekateri izvajajo to vajo, drugi pa istočasno drugo ali vsaka vrsta svojo, da pridejo vse naenkrat vpoštev. Tako vzgojimo članstvo v samostojnem delu in s tem prisilimo telovadce, da so cel čas pozorni in s tem sodelujejo tudi z duhom, dočim bi šlo v navadnem slučaju vse mehanično, kot stroj, kar nikdar ne vpliva ugodno na razpoloženje članstva, na kar se je tudi treba vedno ozirati vaditelju. Zelo priporočljivo, posebno za letošnje proste vaje je to, da se vaje izvajajo na godbo ali petje, da se članstvu vcepi takt in da značaju melodije prilagodijo svoje gibe. Letošnje nove vaje so sestavljene natančno po melodiji pesmi, na katero se vaje delajo. Ker so vse pesmi bolj lahkega značaja, bode tudi izvedba gibov lahka. To posebnost bodo telovadci pogodili, če se bodo v tem pridno vadili in jim bo pravilno pojasnjeno.

Drugo, kar je novega, je to, da so za celo Zvezo obvezne vaje s palicami, pri katerih je treba vpoštevati isto kot pri prostih.

Vaje niso ravno lahke in zahtevajo torej tem večje pozornosti, da se takoj spočetka ne privadimo kakih napak, ki bi nas potem



vedno ovirale pri pravilni izvedbi. Vaje bodo natančno razložene v »Mladosti« in že sedaj opozarjamo brate načelnike, da bodo tudi glede teh vaj storili svojo dolžnost. Te vaje, kakor tudi proste, naj se učijo, če le mogoče, prav vsi člani. Pozivljamo bratske odbore odsekov, da sklenejo, da se cel odsek vadi v teh skupnih vajah, kar so že nekateri odseki sklenili. Skrbimo torej, da bomo ostali telovadna organizacija, da bomo vsi dokazali, da se zvesto držimo svojih načel. Z ozirom na to naj se nove vaje letos posebno počasi in skrbno učijo, da se naše članstvo splošno vpelje v skupne vaje. Če to dosežemo, bo naša moč neprimerno večja kot bi bila sicer.

Glede orodnih vaj bi priporočal, da se istotako bolj razširijo v naši organizaciji. Velika naša napaka je, da se vsakdo, kdor ima kaj več zmožnosti, vrže takoj na največje vaje in mu je takoj ves napredek zaprt. Kolikrat se zgodi, da se popolnoma na novovstopivši član začne učiti najprej stojo, na drogu pa veletoč, in ko se tega nauči in dela le to, se tega kmalu naveliča in popusti vse, dočim bi mogel, če bi začel z lahkimi, začetnimi vajami, hitro in uspešno napredovati. Opomnim torej naše telovadce na vaje za tekmo, natančno razložene v »Mladosti«. Izurjenjše bi opozoril na razlago vaj za tekmo za prvenstvo. Posebno prve so važne, ker so večinoma temeljne vaje, ki se v vseh sestavah ponavljajo. Posebno zato naj bi se jih še bolj učili, ker bodo prihodnje leto tudi tekme v popolnoma podobnih vajah kot so te. Torej, le pridno po njih, da ne bo zopet tekmovalcem pri tekmi žal, da so se premalo urili. Torej že sedaj trenirajte! pridno, resno!

Orodje, ki nam nudi ne manj užitka in prednosti kot druga in ki je najenostavnejše in se kljub temu pri nas neodpušljivo zanemarja — je brezdvoma skok. V vsakem odseku ga imajo, toda često ga še toliko ne cenijo, da bi mu dali mesta v telovadnici, ampak ga vržejo ven pod kap, v dvornico ali drugam. Tudi v tem smo se zelo pregrešili. Vprašam vas, ali je katera druga vaja krepilnejša za noge in spodnji život kot ravno skok? A vseeno ne najde prijateljev med našimi telovadci. Skok je lepa, krepilna, tudi na duha vplivajoča vaja in je najpristopnejša vsem telovadcem izmed vseh orodnih vaj. Kako hitro pa ni postavljeno orodje? V par trenutkih pa imaš nepregledno množino tvarine. Skok naj bi gojili istotako kot skupne vaje, kolikor mogoče največ članov, posebno pa mlajši. Prvič tisti, ki na orodju ne telovadijo, naj se vadijo v skoku, ki jim bo nadomestil velik del drugih vaj in bodo s tem tudi pripomogli kaj več k našim javnim nastopom, da postavijo tudi skok in s tem omnogoličijo sliko, navadno tako puste orodne telovadbe, ki obstaja pri nas doslej navadno še v bradlji in drogu. Tega se ljudje kmalu naveličajo gledati, vedno

iste stvari. Stavim, da jih bo veliko število odslej, če se vadi tudi čez skok, k tej vaji obrnilo svojo pozornost in dajalo pohvalo, če bo vrsta dobra. Saj ni, da bi moral biti le skok v višino, ampak v isti meri naj se vadi isti v daljavo, tretji način je skok v daljavo in višino obenem, imenovan visokodaleki skok. K začetnim manjšim skokom se pripojijo lahko obrati, gibi rok itd. Za izpremembo naj se obesita včasih dve vrvici druga nad drugo in se skače skozi vrvici, takozvani skok skozi okno; sprva sta vrvici bolj oddaljeni druga od druge, potem naj se pa vedno bolj zblížujeta. Take izpremembe bodo zabavale gledalce, in to boljši za nas, pa tudi zanje. Torej tisti, ki iz raznih vzrokov niso zmožni za drugo orodje, naj se krepijo vsaj v skoku. To naj se vpelje po vseh odsekih. Dalje pa tudi za one, kateri telovadijo na drugem orodju, je skok velike važnosti. Na orodju si okrepijo predvsem roke in trup, noge pa le v nezadostni meri, torej je skok potreben že vsled vsestranske vzgoje telesa. Pa tudi sicer bi se ga ne zapostavljalo, saj je tako lepa vaja, ki poleg drugih prednosti vpliva na telovadce tudi v tem, da se potom nje pridobi lahko, elegantno izvajanje. Ali si morete misliti lepšega, kot je izdaten, lepo izveden, eleganten skok, bodisi že čez to orodje samo ali z drugih orodij ali n. pr. v vodo? Torej, vsi naši telovadci, boljši in začetniki, le drugače ravnajte s skokom in kmalu boste spoznali njegove ugodne vplive! Da se skok pri nas vse preveč zanemarja, se je opazilo pri naših prvih tekmah, kjer so tekmovalci tako otročje nizke višine preskakovali s tako nesigurnostjo in brez vse leopte, da jim je to znatno zniževalo znamke. Upam, da bodo pri drugih tekmah telovadci tudi na skok malo pomislili med pripravo in se vadili v njem ne le zadnje dneve, ampak že takoj spočetka, vzporedno z ostalimi vajami.

Doslej so znali že pri mnogih odsekih tudi moreško. Ne rečem, da tuptam proizvajana ne more vzbuditi živahnega aplavza, toda takega pomena nima kot druge vaje. Zato pa sabelj še ne bomo proč metali, ampak jih bomo še rabili za drugačne vaje s sabljami, ki se tudi sestavijo. Če kie znajo moreško, naj se jo le še zanaprej vadijo, toda pri tem naj tudi gledajo na izvedene gibe. Torej moreška naj le še ostane, ampak pri vsakem javnem nastopu jo dvigniti, pa ne bo dobro, sčasoma morda še celo smešno. To so posebnosti, ki naj tudi v deistvu ostanejo le za posebne slučaje.

Toliko o telovadnem vadivu članstva za prihodnje leto. Če še enkrat povzamemo vse, bi bilo: 1. Telovadba naj se popularizira, to je, da se udomači, takorekoč ukorenini v našem narodu. To nam bo dalo telesno krepkih, pa tudi načelno močnih, krepstnih mož, ki bodo vredni sinovi lepe Slovenije. To pa se bo deseglo le s tem, da se naša



orlovska organizacija izpopolni v tehničnem oziru, da vsi naši Orli tudi v resnici izpolnjujejo lepe naloge naše organizacije, da sodelujejo pri tem, da, če mogoče, **vs**i v resnici telovadijo in s tem dokažemo našim nasprotnikom, da je naša organizacija **resnično telovadna** in ne-le para dna, kar se o nji mnogokrat, in ozirajoč se na posamezne slučaje tudi upravičeno trdi. Če bomo šli tako naprej kot dosedaj, trdim, da se bližamo poginu. Le priznajmo to, in to priznanje naj nam da poguma, moči za novo delo, pravo delo. Torej: Orel naj bo telovadec, kar smo si postavili v namen in cilj. Naj se zmanjša na desetinko, če ne bolj, število onih, ki se le v kroju kažejo na dan, poveča naj se pa vsaj za desetkrat število onih, ki pridejo na dan tudi z delom, z uspehi prave telovadne organizacije!

V novem letu torej, ko bodo vse vaje nove, vas pozivam vse brate, da z navdušenjem vstopite v telovadne vrste in resno začnete obnem z že dotlej programa se držječimi brati izpolnjevati naloge naše organizacije tudi z delom. 2. Načelniki, opozarjam vas pri tem, da se izkažete ob tako pomenljivem dogodku večje in skrbne s tem, da nove, skupne vaje učite res skrbno, počasi, temeljito, da ne bo kdo zaostajal. Zavedajte se pri tem svoje svete dolžnosti!

Za novo leto so določene torej nove proste vaje, dalje je posebno boljšim, izurjenjšim telovadcem priporočati sedanje vaditeljske proste vaje. 3. Se objavijo nove vaje s palicami, obvezne za vse članstvo. 4. Orodna telovadba kakor tudi redovne vaje naj se goji sistematično, redno, tvarine je dovolj v letošnji »Mladosti«. 5. Moreška naj se še nadalje vadi, vendar naj se pa ne kaže pri vsaki javni telovadbi, posebno pa tam, kjer so jo ljudje že večkrat videli. To je torej vadvivo za članstvo.

Zelo pomenljiv dogodek je za celo našo organizacijo ta, da smemo imeti zopet svoj naraščaj, svojo nado za bodočnost. Iz naraščaja bomo dobili moči, ki bodo prepojene z orlovskim duhom le, če se ta naša nada pravilno vzgaja. Vaditelji naraščaja pojmuje, da v vaših rokah leži prihodnjost orlovstva, pojmuje, da je ni naloge važnejše od vaše. Težka bo sicer, če jo boste prav vršili, toda hvaležna, častna. O tej stvari se priobčijo še posebni članki v »Mladost«.

Glavna naloga naraščaja telovadne organizacije je telovadna izobrazba, spojena pri nas z naravnim, duševnim poukom. Vaditelj naraščaja naj bo pri telovadni uri ne le učitelj telovadbe, ampak tudi vzgojitelj; uči naj jih v odmoru spoznavati kreposti, ki morejo dičiti pravega Orla.

Glede vadbe naraščaja to-le: 1. Kakor zahtevamo pri članstvu temeljito znanje in obvladanje redovnih vaj, toliko bolj moramo

na to gledati pri naraščaju. Počasi mora vaditelj seznaniti svoje učence z vsemi vajami. Dobro naj jim vcepi lastnosti telovadskega koraka, kajti starejše člane tega učiti je neprimerno težje. Prvo torej: lep, pravilen korak! Slišal sem pri mnogih načelnikih, da tožijo, da še ne morejo začeti z naraščajem, češ, da še ni nikakih vaj. Če bi nikjer drugod ne imel prilike izpoznati vednost in razumnost mnogih naših načelnikov, bi jo v polni meri tukaj spoznal. Vidi se, da mnogi nimajo najmanjše samostojnosti, najmanjše zmožnosti biti za načelnika. Ali niso temelj vajam redovne vaje? Ali boš novodošle dečke začel takoj vaditi proste vaje in jih ne boš preje vpeljal v redovne vaje? I za izpremembo, ali nimaš toliko zmožnosti, da bi sam zmašil par gibov skupaj v prosto vajo? To pač ne zahteva nikake učenosti! Vaditelji naraščaja, pazite predvsem na to-le: Nikdar dečkov mučiti pol ali celo uro z isto stvarjo. To jih popolnoma ubije, naveličajo se vsega! Zato pa: na vsakih deset minut ali četrť ure preiti na drugo stvar, da bo mnogoličnost — to je za mladega fantka, to se mu bo zdelo prijetno, zabavno in bo dobil še večje veselje do telovadbe. Učiti pa vedno sistematično: začeti z najlažjimi stvarmi, potem te spravljati skupaj v zvezo z že znanimi in tako iti počasi naprej.

Umevno je od mladega navdušenega dečka to, da hoče takoj posnemati lepo stvar, ki jo vidi. Tako bo n. pr. deček takoj silil na orodje, ko bo videl na njem lepo telovaditi dobrega telovadca. Pri tem pa, bratie vaditelji, ne smete dovoljevati dečkom na orodje. Skušajte pa to nadomestiti s skokom. Če le za koga, je skok za mladino. Pojasnite pa tudi tu, da se mora skok lepo izvesti, kakor sploh vedno. Torej, skok naj bo na vrsti vsako ali vsaj vsako drugo uro, seveda vedno drug i, kakor je bilo preje omenjeno.

Dalje naraščaj ne more biti brez iger. Tudi igra naj pride vsako uro na vrsto. O naraščaju moramo skrbeti, da je vedno živahen, vesel, ker se doseže v veliki meri s tem, da se nauči dečke ta ali ona nova igra. Vendar je pa pri vsem tem treba pripravljati dečke na poznejše prave disciplinirane Orle. Povelje »Pozor!« naj bo vedno tako natančno izvajano, da ne bo najmanjšega nemira, da bodo dečki zavzeli pravilno postavilo. Pa tudi sicer mora vaditelj zahtevati, da se vsa njegova povelja dosledno izvajajo. Da to doseže, naj nikdar predolgo ne povečuje, da s tem ne muči dečkov. Tako naj se torej vadi naš naraščaj. Natančnejša navodila se bodo že priobčevala v »Mladosti«.

Spoznali smo torej našo nalogo za prihodnje leto, bodi le naša stvar, da je rešimo ravnotako določno in jasno, kot smo si jo določili. Opozarjam še enkrat vse br. načelnike in člane, da sedaj v novi dobi, drugi dobi naše organizacije, resno vrše svojo dolžnost. Doba dosedaj, do ljubljanskega zleta,



ki imenoval le u v o d našega dela, da smo se seznanili s svojo nalogo, da smo si utrdili tla in se navdušili za naše lepe ideale. Kar ni bilo pravilno dosedaj, se že odpusti, saj smo se šele shajali, družili v eno celoto, ki je narastla v tako veliko, mogočno družino, Orlovsko družino, ki naj bo jedro preljubljenega naroda, trdo jedro, ki ga ni mogoče streti, ne ugonobiti, ki si vsaka nasprotna sila stare nad njim svoje zobe. Stremimo torej, bratje, da bomo to dosegli, da se utrdimo in ojačimo z notranjim, pravim delom v močno falango, ki bo vsak hip pripravljena z naperjenimi sulicami nastopiti zoper nasprotnika naše mile očetnjave! V to nam pomozí Bog!

Bratje: Na zdar!

Makso Peterlin.

M. Peterlin:

### Vaje s palicami.

V naši organizaciji so se pač že vadile tuintam vaje s palicami, toda le ob gotovih prilikah, navadno ob javnih nastopih — skupno in sistematično pa se doslej še niso gojile. Da si svoje tehnično polje polagoma razširimo, je pač umestno, da začnemo najprej z vajami s palicami, ki so nam že kolikortoliko znane. Z ozirom na to, da palice niso za naš docela novo orodje, sem sestavil vaje malo težje in višje, kot bi bile primerne za začetnike.

Te vaje s palicami so obvezne za vse odseke, za vse člane — na vsakem letošnjem javnem nastopu morajo biti tudi te na sporedu. Preden pa se začne z vajami samimi, je treba imeti orodja, palic, predpisano izdelanih, ker so vaje določene za vse odseke, je s tem po zakonu enakosti potrebno, da si vsi odseki nabavijo **enakih** palic, torej enake dolžine, debeline in barve. Vsaka palica mora biti gladka, okrogla, 1 m dolga,  $2\frac{1}{2}$  cm debela, seveda na obeh koncih enako. Po barvana pa palica ne sme biti, torej ostane barva lesa — bela. Opozarjamo še enkrat bratske odseke, da si oskrbe palice, natančno odgovarjajoče tem predpisom, da bomo pri skupnih nastopih tudi glede orodja pokazali strogo disciplino. Če kateri odsek palice že ima, naj jih da podelati v opisane, če pa to ni mogoče in je razlika znatna, naj si nabavi nove.

Vaje s palicami spadajo v vrsto vaj z orodjem. Gibi, izvajajoči se pri teh vajah, so gibi prostih vaj, torej je tu treba paziti na isto kot pri prostih. Nazivi gibov se pa tu ne imenujejo po legi rok, ampak po legi palice z ozirom na vodoravno podlago (zemljo) in na telovadčevo telo, in sicer se nahaja palica z ozirom na zemljo v ravnini (vodoravni), navpični in poševni legi, z ozirom na telovadca pa razločujemo razne

višine palice, potem, da se nahaja pred njim ali za njim, na desni, na levi strani itd. Oziroma se na to, da nam nazivi teh gibov niso vsi znani, in da se torej vaje dobro umejo, sem pri posameznih gibih označil v oklepaju tudi lego rok. Priprava za vaje same pa so lege (drže) palice o »pozoru«, »odmoru« in v koraku in izmene teh leg.

Na povelje »Pozor!« se postavi telovadec v osnovno postavo kot navadno, palice pa drži vodoravno pred seboj tako, da se ta dotika prednje strani stegen; roki sta iztegnjeni in malo ven iz lege priročenja, ker drži vsaka roka palico za širino dlani od obeh koncev, in sicer z nadprijemom, da je palec zadaj. To je osnovna postava za vse druge gibe s palico; ta lega palice pa se imenuje: »Palico ravno dol«. Palico držimo lahko tudi s podprijemom, da sta oba palca spredaj, hrbta rok zadaj in pa z dvoprijemom, kjer ima ena roka nad drugo pa podprijem.

Na povelje »Odmor!« pa spusti telovadec z levo roko palico na tla, z desno jo pa obdrži v tej doseženi poševni legi; obenem pa zavzame i sicer stojjo odmora, da položi levo roko skrčeno na hrbet, desno nogo pa odrine naprej. Če se iz odmora poveljuje »Pozor!«, se dvigne palica z desno roko do vodoravne lege, v kateri oprime leva roka levi del palice in se tudi sicer zavzame pozorna stoja.

Med korakanjem pa ne nosimo palice vodoravno pred seboj, ampak navpično ob desni rami. To lego palice izvedejo začetniki na dve dobi na povelje: »Palico navpično ob desno ramo — gor! — ena!« — telovadec dvigne levi del palice potom skrčenja leve roke do navpične lege, da pride palica ob desno stran telovadčevo in se prilaga) docela iztegnjeni roki (katere prsti se pri tem izteg.); leva roka pa obstane v legi predročnega skrčenja not s pestjo ob desni rami. Na »— d v e!« pa se leva roka s k r e p k i m z a m a h o m dol povrne v priročenje. Povrne se pa palica v vodoravno lego dol na isti način na povelje: »P a l i c o r a v n o d o l — e n a!« leva roka poprime palico zgoraj ob desnem ramenu z dlanjo, obrnjeno naprej — na »— d v e!« pa potegne palico dol v vodoravno lego. Pozneje se delata ta dva giba le na eno dobo.

Če telovadec drži palico navpično ob desni rami, se mu lahko poveljuje »S t o p o m a s t o p a j!« — telovadec koraka kot navadno, maha nalahno z rokama, palico pa obdrži ob desni roki. Kadar se drži palica navpično ob desni rami, prsti roke ne smejo biti skrčeni, ampak iztegnjeni: od notranje strani drži palec, od vnanje pa vsi ostali prsti, iztegnjeni in sklopljeni. Iz te lege telovadec na povelje »O d m o r!« popusti nalahno s prsti desne roke palico, da ta nalahno zdrsne med njimi in udari s spodnjim koncem ob tla in jo obdrži v tej legi ob desni nogi, katera se obenem pomakne naprej;



leva roka se položi skrčena na hrbet. Iz tega »Odmora« se povrne palica ob desno ramo na povelje: »P o z o r!« Pri tem oprime leva roka gornji del palice in to potegne navzgor do prave višine, potem pa hitro priroči. Desna roka je pri tem držala palico nalahno, ko jo je pa leva spustila, jo je pa obdržala v doseženi legi. Tudi ta gib je izvedljiv na dve dobi, na »e n a —!« potegne leva roka palico navzgor, na »— d v e!« pa priroči s hitrim zamahom. Preden telovadci preidejo k vajam samim, morajo docela znati te predvaje oziroma pripravo. Omenim naj, da se morajo te vaje izvajati hitro, z močjo, da se mora paziti na iztegnjene ude in pa na pravilne lege palice.

Če dela vaje s palicami več telovadcev skupaj, morajo preiti pred izvedbo vaj v pravilno skupino, to je v bočni in čelni raztop. Odroči se pa pri tem iz navpične lege palice ob desni rami tako, da se roki dvigneta do vodoravne lege, palica pa ostane cel čas ob desni roki in pride pri izvedenem odročenju njen levi del za tilnik, za glavo. Preden se vaje prično, poveljuje vaditelji: »P a l i c o r a v n o — d o l!« Vsaka imed teh vaj se dela osemkrat, in sicer štirikrat v predpisano stran in potem še štirikrat ravno v nasprotno stran, torej obrati namesto v desno v levo, gibi pa z drugoimenskimi udi, torej če smo en gib izvedli najprej z desno roko ali z desno nogo, ga bomo sedaj z levo. To ima dvojen pomen: 1. da delujejo pri tem enakomerno vse mišice in 2. da se telovadci navadijo vsako vajo izvesti na obe strani kot pravimo. Sprva bo to malo težko, toda sčasoma odpadejo vse težave in ostane le dobiček.

Preden pa prično telovadci z vadbo v nasprotno stran, morajo seveda dodobra jo znati izvesti v prvotno stran, da se ne bodo kasneje motili, vendar pa je predolgo ne smeje delati le v eno stran, ampak ko je le mogoče, naj se uče tudi v drugo stran, ker sicer bi se v drugo stran težko naučili, če bi se v prvotno stran preveč privadili. Da se pri vadbi v drugo stran česa ne prezre, bom pri imenovanju gibov dal v oklepaj tudi nasprotno stran. Doslej vaj še nismo vadili na obe strani, kar bomo pričeli s temi vajami s palicami; jasno je, da imajo vaje, izvedene na obe strani pred enostranskimi tudi vzgojevalno prednost poleg tega, da tu obestransko mišičevje enakomerno deluje, kar je nujno potrebno za pravilen razvoj telesa.

### Vaje.

Osnovna postava: Spetna stoja — palica ravno dol.

Časomerje 1, 2, 3, 4.

Mera zmerna.

Vsaka sestava se vadi osemkrat: prvič štirikrat v prvotno in drugič štirikrat v nasprotno stran.

### I.

1. a) Palico navpično ob levo (desno) ramo (desna [leva] roka obdrži palico na prvotnem mestu in zavzame položaj predročnega skrčenja not pred levo [d.] ramo;
- b) poluobrat v levo (d.) do zanožne stoje z desno (l.) — palico ravno pred prsi (roki zavzameta položaj predročnja, katerega desna (l.) doseže s sunkom naprej);
- c) predkorak z desno (l.) do zanožne stoje z levo (d.) — palico navpično ob levo (d.) ramo (roko) gor (leva) [d.] roka pri tem vzroči, desna [l.] je predročno skrčena noter, da počiva njena pest na levi strani prsi);
- d) drža;
2. a) prednožiti z levo (d.) — palico navpično ob desno (l.) ramo (roko) gor (desna [l.] vzroči, leva [d.] pest na desnih [l.] prsih);
- b) umak z levo (d.): leva (d.) noga se pomakne (umakne) nazaj in zavzame zanožno stoji, desna (l.) pa se skrči kot pri izpadu (naprej) — trup je malo predklonjen, da je obenem z glavo v ravni črti z zanožno levo (d.) nogo — palico ravno pred prsi (dol) (roki sta v predročnju, radi malega predklona v poševni legi dol) — pogled na sredo palice;
- c) izpad z levo (d.) nazaj: trup se potom odriva desne (l.) noge nagne nazaj, teža telesa se s tem prenese na levo (d.) nogo, ki stopi na celo stopalo, katero obrne docela v levo (d.) stran, leva (d.) noga se močno upogne, da pride koleno na prste stopala. — desna (l.) pa se pri odzivu nazaj iztegne in potegne malo navzad v razdaljo dveh stopal od peta; njeno stopalo je obrnjeno naravnost naprej, da tvori s stolalom leve (d.) noge pravi kot. Trup je docela vzravnana, pokončen — palico ravno na prsi (roki sta zaročno skrčeni, da se sreda palice dotika prsi);
- d) drža;
3. a) celiobrat na levi (d.) peti in desnih (l.) prstih v levo (d.) do pokleka na desno (levo) koleno — palico ravno gor (roki suneta po izvedenem obratu obenem s poklekom v vzročenie — pogled gor);
- b) vzravnava do prednoženja z desno (l.) palico ravno za tilnik (roki se iz vzročnja skrčita in s tem palico potegneta ravno za tilnik);
- c) drža;
- d) drža;
4. a) zanožiti z desno (l.) palico naprej gor (roki sta v predročnju gor — pogled naprej gor);
- b) prinožiti — palico ravno dol v osnovno postavo.



- c) drža;
- d) drža.

## II.

1. a) Poluobrat v desno (l.) — palico ravno pred prsi (roki predročiti);
- b) prednožiti z levo (d.) — z zasukom v levo (d.) palico zopet ravno pred prsi, roki se pri tem prekrižata, desna (l.) nad levo (d.) (roki sta nalahno skrčeni in se med prekriževanjem približata malo sredini palice, da se lažje izvede prekrižanje);
- c) predkorak z levo (d.) do zanoženja z desno (l.) — palico z obratnim zasukom v desno (l.) ravno gor (roki vzročita);
- d) drža;
2. a) prinožiti z desno (l.) k levi (d.) (pridemo za en korak z mesta) — predklon — palico ravno pred prsi, radi predklona dol;
- b) vzklon in vzpetje (dvig peta do stoje na prstih) nizki počep — palico ravno za tilnik (roki gresta skozi vzročenje [palice ravno gor] do skrčenja zad);
- c) drža;
- d) drža;
3. a) b) c) d) vzravnava (zelo počasi in enakomerno) in dviganje palice v ravni legi, dokler ne dospeta do vzročnja. Nogi in roki se počasi in enakomerno iztezata in glava se dviga, da je koncem giba pogled obrnjen gor na palico (v vzročnju);
4. a) poluobrat na levih (d.) prstih v desno (l.) in odkoračna stoja z desno (l.) v desno (l.) na prvotno mesto do odnoženja z levo (d.) — palico skozi lego: ravno dve (priročenje) strmo (poševno) ob desno (l.) ramo, desna (l.) roka v odročnju gor, leva na desno (l.) prsi — pogled v desno (l.) gor. (Gib rok se izvede tako, da se palica najprej postavi v navpično lego s tem, da leva (d.) roka v vzročnju prvi hip miruje, medtem pa desna (l.) zasučje palico dol in se iz tega takoj potegne palica v desno (l.) dol in naprej v poševni oziroma strmi položaj v desno (l.) gor;
- b) s poskokom: prisun leve (d.) noge k desni (l.) — desna (l.) noga odnoži, — palica strmo v levo (d.) gor (palica se prenese skozi priročenje in dalje da zavzame leva (d.) odročnje gor, desna (l.) za področno krčenje not, pogled v levo (d.) gor);
- c) prinožiti z desno (l.) — palico ravno dol v osnovno postavo;
- d) drža.

## III.

1. a) Skok do razkoračne stoje — palico ravno gor (roki vzročita) — pogled gor;

- b) skok do spetne stoje — predklon — palico ravno pred prsi — dol;
- c) vzklon — prednoženje z desno (l.) — palico ravno pod prsi z zasukom v levo (d.) do prekrižanih rok;
- d) drža;
2. a) na levi (d.) nogi (peti) cel obrat v levo (d.) do izpada z levo nogo naprej (leva (d.) se takoj po obratu skrči za izpad, desna (l.) pa se postavi daleč nazaj na celo stopalo, obrnjeno v desno (l.) stran — z zasukom rok nazaj se palica postavi ob desno stran; palica navpično ob desno (l.) ramo dol; desna (l.) roka je v priročnju, leva (d.) skrčena čez prsi — pest pred desno (l.) ramo. Pri tem izpadu se trup nagne naprej, da so glava, trup, desna (l.) noga, desna (l.) roka in palica v isti poševni smeri;
- b) vzravnava leve (d.) noge, zanoženje z desno (l.) s palico sunek gor — palico strmo (poševno gor), leva (d.) roka iztegnjena naprej gor, desna (l.) skrčena zaročno na prsih, pogled naprej gor — zanožna desna (l.) noga in palica sta v ravni črti;
- c) povrat v položaj 2a = desna (l.) noga se postavi nazaj — leva (d.) se skrči v izpad, palica se istočasno potegne nazaj (desna (l.) roka sune v priročnje, leva (d.) se skrči čez prsi, pogled naprej gor kot preje in lahen predklon);
- d) drža;
3. a) vzravnava leve (d.) noge in vzklon — prednožiti z desno (l.) — palico ravno nad desno (l.) roko: desna (l.) roka palico izpusti in mahne naprej skozi priročnje v predročnje, kjer viame v palčjem položaju drugi del palice, katero je leva (d.) roka zavrtela v bočnem loku navzgor do vodoravne lege naprej, kjer se desna (l.) roka in palica srečata in pri tem palica nalahno udari na desno (l.) roko, in sicer s koncem med palec in kazalec, katera obenem z drugimi prsti palico oprmeta, leva (d.) roka pa ostane po zasuku na svojem mestu (sedaj drži palico s podprijemom), in sicer nad desno ramo;
- b) na levi (d.) peti poluobrat v levo (d.) in prinoženje desne (l.) k levi (d.) — z levo (d.) roko s čelnim lokom dol skozi priročnje pod telesom do odročnja v hrbtnem položaju in iztegnjenimi prsti — pogled glave v levo (d.) — tako sta obe roki v odročnju in palica počiva na desni roki in rami;
- c) na levi (d.) peti poluobrat v levo (d.) — desna se medtem postavi iztegnjena nazaj za 2 stopali in se skrči v izpad nazaj; leva (d.) roka ostane na svojem mestu, desna (l.) pa med obratom zamahne skozi priročnje naprej v pred-



ročenje not, kjer leva (d.) roka oprime prednji del palice (tik pred prsti desne (l.) roke) — palica tako počiva na desnem (l.) ramenu, prsti obeh rok so docela iztegnjeni, trup vzravnani in neznatno naklonjen nazaj, ta gib se pri vajah z batonom imenuje »namer na vrhni udarec«;

d) 1. (štir) drža;

d) 2. (»— in«) ob docela napetih lehteh se s palico potom sukanja rok v zapestju izvede bočni krog, ki se zveže z naslednjim gibom. Ta krog se pa izvede tako: le: iz vodoravne lege se spravi palica v krožno gibanje s tem, da se palica drži med palcem in kazalcem desne (l.) roke, kjer je središče izvedenega kroga, prsti leve (d.) potisnejo najprej prednji konec palice krepko navzdol, palica se zasuče okoli palca in kazalca in se ta gib nadaljuje s tem, da prsti leve (d.) roke cel čas kroženja palice potiskajo na krajši konec; ko se povrača palica proti svoji prvotni (ravni) legi, se desna (l.) roka zasuče (s palcem) ven v desno (l.), da je s tem omogočeno točno gibanje palice v ravnini. Medtem pa, ko gib še ni docela izveden, začnemo takoj gib

4. a) namreč, da se odrinemo z desno (l.) nogo močno naprej in izvedemo izpad z desno naprej in vrhni udarec s palico (palica izvede po končanem krogu le še majhno pot dalje, namreč v poševno lego naprej in s tem izvede vrhni udarec. Leva (d.) noga in roki s palico morajo biti v isti smeri in kolikor mogoče tudi trup, ki je lahko podklonjen. Izpad naj se izvede dolg, s topotom. Gib da (oni krog) služi le boljšo izvedbo udarca, ker s tem palico spravimo v hitro gibanje, ki se pa mora po zavzetem poševnem, oziroma strmем položaju na mah ustaviti. Paziti se mora pri tem strogo na to, da se izvede gib s palico in izpad z desno (l.) naprej v istem trenutku; ker je gib noge precej dolgo trajen, potrebuje malo več časa, zato bi bilo popolnoma pogrešeno, če bi se oni krog s palico izvedel točno na meddobo na »in« in bi prišel na poziv »ena« le neznaten gib palice: od vodoravne do strme lege naprej. Zato se morata začeti gib izpada in gibanje palice **ob istem času**, da se medtem, ko prehajamo iz izpada nazaj v izpad naprej, izvaja kar najhitreje oni krog, da se morata oba končati v istem trenutku. Oba giba pričnemo izvajati na 3. d 2), to je na »in«, da se potem oba končata na 4. a), to je na »ena«. Cel gib mora imeti značaj silnega napada,

udarca in se mora zato izvesti z močjo in kar najhitreje;

- b) teža telesa se prenese na levo (d.) nogo: podnožna stoji z desno (l.) — vrhno kritje s palico v levo (d.): po izvedenem udarcu ima palica poševno lego, držimo jo z obema rokama na spodnjem koncu z nadprijemom — na »dve« pa obenem, ko se odrinemo in izvedemo podnožno stoji z desno (l.), prenesemo roki iz predročena gor not v levo (d.) stran v lego predročena v levo gor not, potegnemo s tem za seboj levi (d.) del palice na levo (d.), desni pa s tem prenesemo nižje, da pride palica v ravno lego v višino telesa telovadčevega, palico držimo pri tem na levem (d.) koncu, pogled pa je obrnjen pod palico naravnost naprej. Ta gib se pri vajah z batonom (dolgo palico) imenuje »vrhno kritje na levo«, ker s tem, če tako držimo palico, krijemo glavo pod vrhnim udarcem, kakršnega smo izvedli na »eno«: ta dva giba sta torej vzeta iz vaj z batonom kakor tudi oni krog, potom katerega se doseže izdaten vrhni udarec. Paziti je treba pri teh gibih, da so lehti docela napete, da se roke ne smejo v kolicnih prav nič skrčiti. Seveda zahtevajo ti gibi vztrajne vadbe, da jih telovadci ne-le pravilno izvedo, ampak dobro nakažejo, da so borilne vaje in, da imajo tudi borilen značaj;
- c) prinožiti z desno (l.) — palico ravno dol (pri tem gibu potegnemo desno (l.) roko v priročanje, leva (d.) roka pa spusti palico, katera se zasuče v levo (d.) in jo leva (d.) roka zgrabi šele v priročanju); tako desna (l.) roka prenese palico sama v lego »ravno dol«.
- d) drža.

#### IV.

Pred vajo oprime desna roka palico s podprijemom.

1. a) Palico ravno pred prsi (predročiti);
- b) z zavijem desne (l.) roke nazaj not — palico zopet ravno pred prsi, se zavije dol in potegne desni (l.) del palice pod seboj do prejšnje lege, katero doseže s tem, da se zopet stegne v predročanje; vsled zavijta drži roka palico sedaj z obrnjenim podprijemom, dlan je obrnjena navzgor);
- c) leva (d.) roka palico izpusti, vsled česar preide ta vsled zatrka desne (l.) roke v gibanje, in sicer izvede čelni krog navzgor v desno (l.) in pride končno v prvotno ravno lego, kjer jo leva (d.) roka, ki je vztrajala v prejšnji legi, oprime. Ta gib se izvede le potom zasuka desne (l.) roke:
- d) drža;



2. a) polnobrač na desni (l.) peti v desno (l.) in predkorak z desno (l.) do zanožne stoje z levo (d.) — desna (l.) roka izpusti palico, jo malo odrine proti levi (d.) rami in zaroči, leva (d.) roka pa palico takoj pritegne nase in skozi priročenje predroči s palico na sebi in rami;
- b) polnobrač na desni (l.) peti v desno (l.) in izpad z levo (d.) v levo (d.) — roki predročita v desno (l.) gor — kamor se okrene tudi glava leva (d.) roka doseže to lego potom čelnega loka dol not: skozi priročenje);
- c) odgib v desno (l.) (prenos izpada v desno (l.) — palico navpično ob levo (d.) ramo gor (ta gib rok se izvede v začetku na tri dobe: na »ena« roki iz predročanja v desno (l.) gor priročita, na »dve« izvede leva (d.) čelni polukrog ven = zavzame skozi odročanje vzročenje; palica je cel čas ob roki in pride pri tem gibu njen spodnji del ob leve (d.) prsi — na »tri« pa se desna (l.) roka upogne predročno not in oprime spodnji del palice. Kesneje se mora cel gib izvesti le na eno dobo s hitrim, čelnim lokom navzdol. in ko je ta izveden, oprime desna (l.) roka palico);
- d) drža;
3. a) vzravnavna desne (l.) noge in prinoženje leve (d.) do spetne stoje — palico ob levo (d.) ramo v srednjo višino (palica se zasuče s koncema, in sicer tako, da se leva (d.) roka priloži k levemu (d.) boku — desna (l.) pa se nekoliko dvigne in upogne čez glavo tako, da je palica ob levi (d.) strani telesa navpična; obe roki sta tu upognjeni;
- b) desno (l.) roko v bok, leva (d.) pa sune s palico navpično navzgor, da pride v vzročenje, palica pa je tudi pokoncu v ravni črti z vzročeno roko. (Paziti se mora tu, da se sune res naravnost vzgor in da je palica cel čas lepo navpična; ko se gib izvede, se kazalec leve (d.) roke iztegne in opré ob palico, da je lažje mirno vzdržati točno navpični položaj palice. Obenem s sunkom se pogleda z glavo navzgor in se gleda cel čas na konec palice);
- c) drža;
- d) drža; prekrižna stoja z levo (d.) pred desno (l.);
4. a) odročiti (soročno) — palica pride na levo (d.) lakt in z desnim koncem za tilnik;
- b) poldrugi obrat na desni (l.) **peti** in levih (d.) prstih v desno (l.) do zanožne stoje z levo (d.) — roki vztrajata v odročanju (hrbtini položaj);

- \* c) prinožiti — desni (l.) del palice se prenese čez glavo in palica ravno dol, kjer jo oprime zopet s podprijemom desna (l.) roka;
- d) drža.

\* Po štirikratni izvedbi te vaje v prvo stran pri zadnjem gibu 4. c) ne oprime desna roka palice s podprijemom, ampak z nadprijemom, zato pa mora na 4. d), kjer je sicer drža, preprijeti **leva** roka v podprijem, da je mogoče pri peti izvedbi (prvi v nasprotno stran) takoj izvesti gib 1. a), torej palico ravno pred prsi — leva s podprijemom.

Po osmi zadnji izvedbi vaje se pa na 4. c) takoj priroči, da pride palica navpično ob desno ramo, da ni treba za to pred korakanjem še posebej poveljevati.

### Kranjska podzveza.

**Vrhnika.** Kakor potok, včasih silen in dereč, drugič pa zopet suh in brez moči — tak je naš odsek. Enkrat poln navdušenja in moči, drugič pa: zopet brezbriznost in malomarnost. Pa hvala Bogu, pretrpeli smo vse dobe brezbriznosti in malomarnosti; navdušenje postaja bolj dereče, bolj silno, posijalo nam je solnce srečnejše in boljše bodočnosti. Zopet se je začelo staro življenje; telovadne ure polne veselja in napredka, polnoštevilno obiskani sestanki; treba je le še jeklene vztrajnost, da zopet ne postanemo suhi in brez moči. — Gotovo se še spominjate prvega letošnjega sestanka, ko nam je tako lepo govoril naš predsednik g. Fr. Zabret. Fantje, ravnajmo se po njegovih besedah in videli bomo, da uspeh ne bode izostal! Bratski nazdar!

**Idrija.** Dne 14. listopada t. l. nam je predaval prečastiti gosp. dekan Mihael Arko o II. delu »Zlate knjige« 3/2: »Orel mora razvijati v ljudstvu vse dobre lastnosti...« in med tem gotovo ni najmanjša ljubezen do godbe. Saj je znano, da kjer se godba glasi, so dobri ljudje. — Že ko je Mozes rešil Izraelce iz egiptovske sužnosti, so peli Bogu zahvalno pesem. — David je že kot mal deček brenkal, pa tudi pozneje je kot kralj prepeval pred skrinjo zaveze. — Marija je pela magnifikat, eno najlepših in najvzvišenejših pesmi. — O Jezusovem rojstvu so prepevali angeli. — 1000 let pred Kr. r. so bili boji pred Trojo. Takrat je nastala — Ilijada. — Ko se je Odisej vračal iz boja domov, se je peljal mimo otoka, kjer so Sirene tako lepo prepevale, da je moral vsem mornarjem zamašiti ušesa, samega sebe pa privezati na jambor, da ni stopil zapeljan od njihovega petja na zloglasni otok. — Grški pastirji so imeli svojega boga Pana. Ta je znal tako lepo piskati, da so ga hodili ljudje od daleč poslušati. Ko pa so ga zagledali, so sega silno prestrašili, ker je bil zelo grd (od tedaj beseda p a n i k a.) — Tudi drugi narodi so prepevali ob veselih in žalostnih dogodkih. — Katoliška cerkev je pozneje zelo gojila godbo. Narodi, ki so sprejeli za podlago petja cerkveni koral, so vedno lepo peli. Stari Germani so peli v svojih gozdovih kot mladi prašički. Za svoj napredek v godbi se imajo zahvaliti samo kat. cerkvi. — Petje v cerkvi »koral« povzdiguje duha k Bogu. O njem se je izrazil slavni skladatelj Mozart, da bi dal vse svoje skladbe za en sam praefacium. — Kaj premore godba, ve prav dobro vojak. Ko je tako utrujen, da že ne more več dalje, ga koračnica tako poživi, da utrujenosti niti ne čuti več. — Nato nam je popisal razne dogodke iz življenja Beethovna. Mozarta, Schuberta, kako je nastala avstrijska himna itd. — Slovenci smo za godbo jako nadarjeni. To se je videlo v Rimu, v katedrali sv. Petra. Tam so peli razni narodi, Nemci, Belgijci,



Italijani, Ogri, pa nobeni niso vzbudili tolike pozornosti, kot Slovenci s svojim petjem. Ob čisto navadni slovenski pesmi so bili vsi ganjeni. — Slovenci smo zelo reven narod. Drugi narodi imajo plemstvo, milijonarje, bogate tovarnarje, mi pa imamo svoj razum; če bi imeli še tako pridnost kot drugi, bi bili daleč pred njimi. — Petje pa ni koristno samo duši, ampak dene dobro tudi telesu, saj si ž njim krepimo svoj glas, prsne mišice itd. — Zato če je dal Bog komu veselje do petja in godbe, vadi se, saj priložnosti je dovolj. Ni vsaka reč tako lepa, kot pesem. Tisti, ki je zložil besede, se je trudil, tisti, ki je napravil napev, se je trudil in študiral. Treba pa je, da se potem tudi pevec potrudi in se redno vadi, ako hoče le po peti. Liszt je bil velik umetnik na glasovirju, pa se je vsak dan vadil, še celo med pavzami je vadil prste v hitrosti. — Svoje zanimivo predavanje je končal z besedami: »Godba naj živi!« — V debati se primerja govor s petjem. Demosten je bil velik govornik. Grki so rekli, da mu švigajo strele iz ust in da vsakega človeka pregovori za svoje nazore. Vendar so Orfeju, pevcu, pripisovali še večjo moč, in sicer tako, da je s svojim petjem premaknil celo drevesa in kamenje. — Nadalje se poudarja, da mora biti godba res nekaj lepega, da človeka povzdigne in ga razvedri. Zato ne sme biti za liter vina in kozarček žganja na prodaj. Goji naj se radi lepote same.

## LISTEK.

### Amerikanec.

Povest. — Spisal Stanko Bor.

(Konec.)

#### IX.

Tako je bilo s Petrom: Ko so ga po materinem pogrebu zaprli v kamro, je nekaj časa razbijal, nekaj časa mirno sedel in zamišljeno zrl predse, nato je molil, se smejal, sploh delal vsak hip kaj drugega, da so se vaščani potrdili v mnenju, da je popolnoma ob pamet. In ko se je par dni mirno vedel in prosil, naj ga izpuste, so mu ustregli. Odšel je iz rodne hiše in ni več prestopil njenega praga.

Prva njegova pot je bila na pokopališče; dolgo časa je slonel na grobu svoje matere in govoril, kakor da se z njo pogovarja, nato je odšel na polje, natrgal rož in jih nesel na njen grob. Nato je stopil po vasi, ne meneč se za ljudi, ki so se ga ogibali, postajali za njegovim hrbtom, majali z glavami in polglasno govorili o njegovi nesreči.

Na koncu vasi se je ustavil, del roko na čelo in nekaj premišljal in, kakor bi se naenkrat nečesa spomnil, je stopil hitreje in korakal proti Griču.

Stopil je k Neralu.

»Kje je Metka?«

»Kaj ji hočeš? Pusti jo pri miru! Kaj laziš k nam?«

Neralka je bila osorna in neprijazna.

»Govoriti moram z njo!«

»Ti nimaš sploh ničesar z njo govoriti! Razumeš, ničesar!«

Pa se ni dal odgnati! Vlegel se je na vrt in čakal.

Metka je prišla z jerbasm zelenjave z njive.

»Ti, Metka, kdaj se vzameva? Poglej, prstana sem že preskrbel! Lepa sta, poglej ju! Draga sta tudi, saj sta iz čistega zlata!«

Metka se ga je tako ustrašila, da bi ji kmalu jerbasm padel z glave.

»Peter...«

»Kajne, Metka, kmalu bo svatba!«

»Peter...«

»Na, ta prstan je tebi namenjen, vzemi ga in ga shrani do najine svatbe!«

Iz hiše je stopila mati.

»Metka, kaj počenjaš? V hišo! Pusti norca pri miru!«

Metki je bilo hudo, veliko je morala že prestati zaradi Petra; kakor ga je prej ljubila, tako se ji je zdaj smilil. Iskala je besed, da bi mu odgovorila, pa jih ni našla.

»Ali nočeš prstana?«

»Metka, v hišo!«

Metka je stopila proti vratom.

»Ali ga res nočeš? Drag je, zlat je!«

Obe Neralki sta izginili v hišo. Peter je stopil k oknu in položil prstan nanj. Nato se je okrenil in odšel.

In začel je živeti življenje, ki skoraj ni bilo podobno življenju. Hodil je topo, takorekoč v neki ometici okoli, vse se mu je zdelo lepo, ko je videl, a hip pozneje ni vedel več ničesar o tem, kar je prej videl. o čemur je premišljeval. Praga domače hiše ni nikdar prestopil, brata se je izogibal in bežal pred njim, k Neralovim je večkrat krenil, a ni mogel govoriti na samem z Metko, vendar se je bahal po vaseh, da je ona njegova nevesta, da se v kratkem poročita, kazal v dokaz svoj prstan, povedal, da je njej tudi ravno takega prinesel iz Amerike. Ljudje so se ga navadili, videli so, da je miren človek, da kljub svoji zmedenosti nikomur nič žalega ne stori — in radi so mu dajali jedi, to se pravi, niso mu zamerili, kadar je nenadoma stopil v hišo, prisedel k mizi, vzel brez dovoljenja žlico v roke in jedel z njimi. Prosil ni nikdar ničesar, sicer pa tudi drugega potreboval ni kot hrane. Prijel je včasih za sekuro in nasekal celo skladovnico drv, tudi kakega drugega dela se je lotil, a vedno prostovoljno, če ga je kdo česa prosil, mu je gotovo odrekel. V jeseni je hodil zadovoljno od vinograda do vinograda, pomagal pri trgatvi in rad izpraznil kak kozarec. Spal je kje na senu, zdaj na tem, zdaj na onem kozolcu. Živel je mirno, ravnodušno prenašal vse pogovore, tudi zabavljice od strani Neralke. Zameril ni ničesar. Le ko je začul, da se ta ali oni odpravlja v Ameriko, je postal nekam otožen in zamišljen. Tisti večer, ko so Amerikanci odhajali, je pa gotovo prišel k njim, jih prosil in rotill, naj ga vzamejo s seboj, a ko ni ničesar dosegel, ko so ga celo s silo odpravili od sebe, tedaj ga je za hip prijel žalost, srd in jeza in skrčil je pesti, zaškrtal z zobmi — in udaril bi v takem položaju, če bi mu kdo prišel blizu. Pa se je kmalu zopet pomiril, se vlegel, če je bil vstran od vasi, tam, kjer je bil — in prespal jezo in žalost.

Nekdaj v pozni jeseni pa se je zgodilo, da sta jo primahaja po cesti dva orožnika. Ko je Peter zagledal »cesarske kape«, podobne onim odgonskih stražnikov, se je nekaj zganilo v njem, preplašeno jih je za hip pogledal, nato pa se spustil v beg. Njegova zunanost, njegov beg je vzbudil sum orožnikov, napela sta peteline pri puškah in mu zapovedala obstati.

Peter je obstal in se tresel kot trepelika, orožnika sta pristopila, ga vprašala po imenu, po stanu, a Peter ni znil besedice, zato sta ga zvezala in ga gnala skozi Dobljice.

Ljudje so začudeno gledali ta prizor in si niso mogli razložiti, kaj bi mogel ta mirni Peter hudobnega storiti. Pred županom se je uganka razvozljala. Peter je hitrih korakov odšel in se ni prikazal par dni pred ljudmi. Glad ga je sicer prisilil, da je zopet prišel v vas, a čisto izpremenjen. Besedice ni bilo spraviti iz njega, trdovratno je molčal, postajal je vedno bolj otožen, tudi če je kdo napenjal pogovor na njegovo »nevesto« Metko, se Peter ni nasmehnil in ni začel praviti o svatbi in prstanih.

Pa tudi temu so se ljudje privadili, mu niso branili jesti z njim, mu postregli s kupico vina, če se je nenadoma, kadar ga je kdo najmanj pričakoval, pojavil v zidnici in samo s pogledom govoril, da bi rad malo pil.

V hudi zimi so ga svarili, naj ne spi zunaj, da ne zmrzne; prigovarjali so mu, naj gre k bratu, ki ga rad sprejme pod gorke streho, pa se ni zmenil za njih opomine.

In res se je videlo, kakor da mu tudi najhujši mraz ne škoduje. Hodil je okoli tak, kakršen je bil pred mrazom in kakor da se popolnoma nič ne zmeni zanj.



Tako je prišel predpust. In nekega dne je počil glas, da se Neralova Metka moži. Peter je povzdignil glavo, ko je to slišal, široko odprl usta in zija nekaj časa v človeka, ki je prinesel to vest. Nato je z neko naglico odšel in se napotil naravnost na Grič k Neralovim. Stara ga je postrani pogledala, očetu je bilo neljubo, da je prišel, Metki je šlo na jok.

»Ali je res?«

»Tebe bomo vprašali, komu smemo dati svojo hčer! Ha, ta bi bila lepa!«

»No... pa, ker je že tako bilo, naj bo, na svatbo lahko prideš, jedi bo dosti, ostankov veliko, lahko se boš enkrat do sitega najedel!« je pripomnila Neralka za njim.

Slišal jo je le napol, odšel je iz gorke sobe v mraz...

### X.

Sklonjene glave, počasnih korakov je hodil Peter tisti teden pred svatbo Neralove Metke okoli. Ljudje so ga pustili pri miru v vprašanji, slutili so, kaj se mu mora goditi v njegovem srcu. In imeli so usmiljenje in sočutje z njim. Celo njegov brat Tone ga je po tolikih mesecih vendar dobil.

»Peter, kod hodiš, moj dom ti je odprt, a ti tavaš kot izgubljeni sin okoli! Pojdi domov!«

Peter je stal nemo pred njim, niti povzdignil ni glave in ga ni pogledal v obraz.

»Kaj boš hodil v takem mrazu okoli! Še zmrneš nazadnje!«

Vabilo ni imelo uspeha, Peter se je vedel, kakor da ga ne čuje, kakor da sploh ničesar ne ve in ne čuti, kar se godi okoli njega.

In prišel je dan svatbe. Iz Neralove hiše se je začela harmonika, poskočno, veselo je donela v mrzli zimski dan, poskočni, veseli so bili vriski, ki so se čuli vmes. Svatje so prihajali od vseh strani, veseli z radostjo na obrazu.

Razvrstili so se, godec je zaigral najveselejšo polko, Metka se je jokaje poslavljala od samskega stanu.

Svatje so vriskali, harmonikar raztegoval mehove, kolikor je mogel — vsi so šli veseli proti cerkvi, le Metki je silil jok neprestano v oči. Bogeve, morebiti je mislila tudi na njega, na Petra, ki ga je čakala toliko časa, ki ga je ljubila iz dna srca — a ju je usoda tako kruto ločila in ji dala moža, ki si ga ni sama izbrala, ampak starši.

Radovednežev je stalo mnogo ob cesti. Metka je povešene glave šla ob strani ženinevega druga, ker ji je bilo neprijetno prenašati te poglede.

Izven vasi, na poti proti Dobljčam, so vendar nehale te vrste radovednežev. Metka je povzdignila glavo in se ozrla naokrog. In srce ji je skoraj zastalo, iz lic ji je izginila vsa rdečica. Ob cesti je stal — Peter.

Vriski so mahoma prenehali, harmonikar je nehote nehal igrati, vse je prešinito nekaj neprijetnega, nekaj čudnega, nerazumljivega.

Ostrmeli so in z začudenimi očmi gledali v Petra, v tega nesrečneža, ki bi moral namesto današnjega ženina peljati Metko kot svojo ženo iz cerkve.

Peter pa je stopil korak naprej, njegove oči so visele na Metki, očitno je bilo, da ji hoče nekaj povedati.

Ženin je obledel. Metka se je tresla od strahote, vsi so čutili, kaj lahko nastane iz tega, če se Peter približa Metki in ji bogve kaj pove, zakaj on je — norec.

»Kar naprej, naprej! Nimamo časa se muditi s takimi malenkostmi!« je velevl starešina.

»Naprej, naprej!« so vzklikali drugi, po tihem pa pristavljali: »Saj to je — norec!«

In ženinov drug je trdneje prijel nevesto pod pazduho in jo peljal naprej.

Peter je skočil na cesto in hotel pohiteti za Metko.

»S poti!«

»Ne delaj nam napotja, norec!« Nekdo je zinil to besedo, mogoče nehote, mogoče nalašč, da bi se ga laže iznebili.

»Jaz ne bom gazil celega snega, čemu je pa gaz?« je zamrmral drugi in porinil Petra iz gazi v sneg.

Svatje so izginili za ovinkom. Čez par hipov se je zopet razlegala po snežni poljani harmonika, veseli in poskočni vriski so oznanjali vasem, da je danes svatba Neralove Metke.

\* \* \*

Ljudje so pogrešali Petra. Neka slutnja se jih je polastila, o onem prizoru na cesti se je kmalu izvedelo po okolici.

Šli so iskat Petra in ga našli — ne daleč v stran od ceste, kjer so ga srečali veseli svatje.

»Zmrznil je!« je šlo od ust do ust, o drugačni smrti sploh ni bilo govora. Pokopali so ga; zdravniki ga niso raztelesili, da bi dognali, je-li res smrznil, ali mu je srce počilo.

**P. n. naročnike, kateri naročnine za tekoče leto še niso poravnali, nujno pozivljamo, da to svojo dolžnost takoj store, da ne bo nepotrebnih pisarij in stroškov.**

**Naročajte „ZLATO KNJIGO“!**

Ustanovljeno 1863. Manufakturna trgovina Ustanovljeno 1863.

## Franc M. Regorschek naslednik, Ljubljana

priporoča naslednje za orlovske odseke predpisano blago, kakor sukno za kroje, garniture (vrvice) za kroje, ovratnike, zapestnice, gumbe itd.

Cenik od omenjenih predmetov pošljem na zahtevo franko.

Nadalje priporočam častiti duhovščini pristno cerkveno platno ter razne vrste sukna za talarje in obleke kakor tudi platnene barvane žepne robce. Imam tudi veliko izbiro spodnjega volnenega perila.

Se priporočam z odličnim spoštovanjem

**Franc M. Regorschek naslednik.**

**Postrežba solidna!**

**Cene nizke!**