

# SLOVENSKI SOKOL.

GLASILO SLOVENSKE SOKOLSKE ZVEZE.

ŠTEV. 4.

V LJUBLJANI, 25. APRILA 1909.

LETO VI.

## Sokolskim vaditeljem!

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

(Dalje.)

### Sokolska misel je demokratska vzgoja.

Sokolstvo je ljudska ali demokratska uredba. Obrača se do vseh stanov in jih dela brate. Kaj zbližuje ljudi do bratstva? Gotovo to, da so se posvetili veliki misli. Povzdiga telesnih in npravstvenih moči vsega naroda do njega osvoboditve — to je ona velika naloga, to ona velika misel, ki je strla vse razločke stanov.

Bratstvo je bilo hrepenenje in sen največjih preosnovateljev človeške družbe, Budhe in Krista. Sokolstvo je edina uredba v novi dobi, ki je zmogla vse stanove združiti v eno samo bratsko celoto. V tem tičita njegova velikost in moč. Odstranimo iz Sokola bratstvo, po želji tako mnogih, pa uničimo to npravstveno notranjo njegovo moč. Bratstvo je sito, ki zadržuje raztvorilne in prhljive življe, da ne proderejo v naše ustrojstvo; zakaj samo čisti značaji se morejo povzpeti čez to dozdevno družabno oviro.

Kaj rado se očita Sokolstvu, da z brastvom in s tikanjem stavi inteligenta v nevarnost, biti potegnjen na nižji nivo ali celo žaljen, ali da se bratstvo zlorablja. Nasprotno vemo, da bratstvo povznaša, zlasti mlajšega člana, ki mu je olajšan pristop k starejšemu in izkušenejšemu. Pri nas, kakor v družbi sploh, se vsakdo ocenjuje po svoji notranji vrednosti. Vsaka družba, in pri nas posebno, jako dobro presodi vrednost vsakogar in odkaže mu mesto, ki mu približno gre. Če se kdo v resnici odlikuje z duhom in z delom, gotovo zavzame mesto, primerno njegovim lastnostim, če se pa ne odlikuje, ga ne varujejo niti naslovi niti premoženje. — Ta pravičnost velja pri nas. Ponižanja se boje samo abotni ali slabi ali komodni ljudje, ki se boje javnega tekmovanja in

se zategadelj skrivajo za stanovsko pregrajo. Ponižati more človeka le lastno nizkotno ravnanje. Nasprotno, zahtevati posebno mesto pri nas samo zato, ker je kdo bogat ali javno mogočen človek, je poniževanje drugih. Niti znanje še ne upravičuje do izjemnega stališča. Če ni znanje združeno z delom in s plemenitim vedenjem, nima pravice do prvega mesta in napravi često več zlega nego dobrega. K. Flammarion pravi, da so ljudje, ki mnogo vedo, ali ki morejo biti neznosni s svojim znanjem, in Ruskin piše o „znanju, ki napihuje“.

So pa tudi nasprotno težnje, kazati nezaupanje že vnaprej vsakemu, kdor ne pripada k delavskim slojem. Današnji čas je k podobnim nazorom zelo nagnjen, dvomi se o odkritosrčnosti demokratskega mišljenja nedelavskih slojev in misli se, da samo med delavskimi je mogoča prava demokracija. Tudi ta pojav je nezrel in treba ga je zatirati. Sokolska uredba je odkazana na sodelovanje vseh slojev. Inteligenca sama na sebi ne bi vzdržala sokolskih društev, ker je je za to premalo po številu. V manjših mestih bi se društva sploh niti ne mogla ustanoviti. Širši sloji, poglavitno delavski, obrtni, poljedelski, itd. so številnejši, toda potrebujejo duševnih vodnikov, in ti so v inteligenci.

Sokolska telovadba, kakor društvena telovadba sploh, se javlja kot ljudska še zato, ker je dobroto telovadbe naredila pristopno najširšim slojem, ljudstvu. Telesne vaje so bile v vseh časih do moderne dobe privilegij plemenitaških stanov. Tudi v starem veku je smel telesne vaje gojiti samo svobodni Grk, sužnji nikakor ne. Gojitev telesnih vaj je bila vedno dokaj draga

stvar, šele društva so jo naredila cenejšo in pristopnejšo.

### Zaključek.

Preglejmo še enkrat, kaj je Sokolstvo. Od teženj po zdravju, moči in lepoti telesni k duševni, premaganje srednjeveških nazorov o vzgajanju, njega spojitev z narodnimi češkimi (slovenskimi)<sup>1)</sup> in slovanskimi težnjami in njega spojitev z demokraskimi težnjami, svobodo, enakostjo, bratstvom, in začudimo se, koliko krasnih in koristnih misli in smeri Sokolstvo predočuje. Ko bi Sokolstvo padlo, obubožal bi češki (slovenski)<sup>1)</sup> narod za vir idealnih teženj in padel bi kos češkega (slovenskega)<sup>1)</sup> sveta sploh . . .

Dosti je bilo kritikov, ki so še nedavno zniževali, kar se je že izvršilo, pa si niso premislili, kako težko se je to izvršilo. Predpisovali so Sokolstvu naloge, ki pristojne drugim, in vedno več in več sami držeč križem roke. Zniževanje zakrivljajo društva ali posamezniki, ki si ne prizadevajo živeti tako, kakor zahtevajo načela. Graja zadene celo Sokolstvo, ker ni moglo tega zabraniti. Mnogo resnice je v tem, ali ni kriva temu misel sama, temveč slabi ljudje, ki se ne dajo hipoma predelati. Le z mravljinčjim korakom se izpreminjajo narodi in pri nas je po stoletnem hlapčevstvu mnogokaj izboljšati.

Po V. zletu so se seveda razmere jako premenile. Izza V. zleta se ni pisalo o nas neugodno, razen od ene strani, katere glas pa ni, da bi nas moral žalostiti, ker je narekovan po strankarstvu.

Naša stvar je globoka, daleč segajoča. Delamo na samem temeljnem zidovju našega narodnega življenja. Zdravje in moč telesna in npravna vzdržijo narod pri življenju. Tyrš je rekel: „Niti izobraženost, niti bogastvo, niti politična moč niso same na sebi vzdržale naroda pri življenju, to vse so že narodi imeli, pa zopet izgubili, ker so bili nezdravi in npravno izprijeni. — Le zdravje in npravnost je poroštvo življenja.“

In mi hočemo zdrave in npravne sinove vzgajati narodu. Smo šola za vzgojo češkega (slovenskega)<sup>1)</sup> moža.

### Vaditelj — vzgojevatelj.

Najvažnejša naloga v Sokolstvu je dana vaditelju. Sokolstvo, poverjujoč vaditelju vadi- teljsko mesto, zahteva od njega, da ni morda

zgolj trener, ampak vzgojevatelj, učitelj in glasnik Sokolstva. Od teh nalog zlasti vzgojevateljska naloga — Sokolstvo je vzgojevalno društvo — zahteva, da vaditelj zna, česa mu je treba za vzgojo pri telovadbi.

Vaditelj, če naj se imenuje tudi vzgojevatelj, mora pri telovadcih

1. vzbuditi zanimanje in
2. dati vzgoji zavesten cilj.

Vzbuditi zanimanje je najtežavnejša stvar, in to zategadelj, ker gre tu ponajveč za začetnike, ki vstopajo v društvo z različnimi nameni.

Izborno je spoznal dušno stanje začetnika kakor tudi vaditelja, ne razumevajočega vzgoje, umrli brat Karel Hlaváček v predgovoru k članku „Izobraževanje vrste začetnikov“ („Sokol“ l. 1895., str. 106.).

Slika primer naslednje:

Mladenič se po izučanju hoče priglasiti za člana „Sokola“. Povpraša zategadelj za podrobne pogoje sodelavca-Sokola, ki se ponudi, da gre ž njim zvečer k načelniku, prijavit ga za člana.

Mladenič ne more niti dočakati večera. Delo mu pada iz rok; s svojim duhom je drugje. Naposled pride željno pričakovani večer.

Vedejo ga pred načelnika, priglasil se, da bi bil takoj zapisan v vrsto — prihodnjič bo že mogel vaditi . . . Kako simpatičen in mil mu je bil ta zvočni glas, to bratsko stisnjenje roke . . .

Razradoščen stopa na galerijo. Pravkar se začno proste . . . Z občudovanjem motri nena- vadno mu sliko povešujočih se in dvigajočih rok, gibajočih se nog in urno na povelje se obrača- jočih trupov . . . Prihodnjič bo že tam doli med njimi . . . Volhka toplota mu pri tem mirno prešine srce. Dotelovadilo se je. Telovadci nasto- pajo v vrste, ob neprestanem šumu pripravljajo orodje . . . In zopet nova slika, pestra v tej svoji raztreščenosti in raznovrstnosti, radostna pri tem neobičajnem gibanju in zvenku. Tam vadijo na drogu — nanj bi si vendar tudi upal — je to tako igraje in lahko. Skok — to tudi zmore brez velikih težkoč. Mečevanje, to ga zlasti mika — zdi se mu to tako ponosno in bojevito, imeti orožje v roki . . . Temu posveti vse svoje moči . . . Rztresene in nedorisane podobe hitro beže pred njegovimi očmi, sceljene z nekim radostnim vtiskom.

<sup>1)</sup> Dostavek prelagatelja.

Razkril je nov, nepoznan svet . . . Željno se vrže v njegovo sredo . . . Še dva dolga večera čakanja . . .

Naposled. Vstopa v telovadno dvorano s svojim znanim drugom iz tovarne. Isto življenje kakor onkrat, zdi se mu pa pestrejšje in plastičnejše, ker je v njegovem vrtincu. Njegov znanec ga sili na drog. Ni mogoče. Že tako dolgo ni telovadil — kar je hodil v šolo — in naposled, kakšna telovadba je bila tam! In potem se mu zdi, da vsi gledajo nanj . . . Je mu zdaj tako čudno, ko neodločno, križema držeč roki, opazuje kolebajoča telesa, prožne zaletke k orodju. Kje je ta njegov prejšnji pogum? . . . „Le ogledaš se tu nekoliko in pogum dobiš“, ga tolaži kdo. Nastopa se k prostim. Premišljuje si . . . ali bi, ali ne bi . . . Sliši, kako kliče načelnik: hitro! hitro! Uvrsti se. So že v razstopu, občinstva se mu zdi več nego zadnjič . . . pa ni časa . . . Vaditelj že kaže nekaj — nekaj pri tem razlaga — toda vsega tega ne razume . . . Sedaj treba da telovadi z drugimi, ali ne spomni se . . . Čuti svojo razburjenost, tresejo se mu kolena. Pozablja, vadi trgoma, tavaje in negotovo, šele po povelju, po drugih. Vsi gotovo opažajo njegove napake — in še bolj ga bega njegovo neznanje. Niti dočakati ne more konca. Kliče se v vrste; nastopi v zadnjo vrsto. — Pripravili so skok v daljino . . . in že se vadi. Sedaj je vrsta na njem . . . Skače že drugič, tretjič, četrtič — pa dasi se trudi kar najbolj, vaditelj mu vedno iztakne kakšno napako — ostalim ničesar — in to ravno mu mrzi. Ostali so veliko boljši, čuti to nerazmerje, ne bo mogel že več skočiti . . . Napenja vse svoje moči, ali zaman. Ni doskočil. In zopet. Prestane — ostali skačejo dalje. Stoji brezdelno. Ni imel semkaj priti, čuti to, sam neuspeh; ne-sposoben je . . .

Skok so menjali s konjem vzdolž . . . in zopet se začel. Zopet je to zanj pretežko, ve to čisto gotovo — tega ne naredi. Je že vrsta . . . Zbegano se je zaletel in se ustavil nagloma ravno pred odzivom. Vidi, kako je smešen. Ima popravo in še eno — vaditelj mu je ponovil igranje

in lahko spleteno kombinacijo. Zaleti se torej še enkrat, nesigurno — dasi že vnaprej ve, da se mu vaja ne posreči. Odrine se z obema nogama in skoči „na mehko“. Smeh, dobri in slabi dovtipi, eni rezkejši od drugih . . . Ne telovadi že več — in kako osramočen stoji, tla ga peko pod nogama . . . „Cepetalo“ . . . ta beseda je gotovo veljala njemu. Kako mu je žal, da je prišel sem — ni vedel seveda, kakšen je, sedaj pa to ve. Bridek občutek mu izpreleti dušo.

Izmena orodja. Nastopijo k bradlji. Tam to celo ne pojde . . . ne obdrži se niti v vzpori. Vaditelj hoče, da na vsak način telovadi, da ne stoji zabadavo. Toda ni mogoče; zadržuje po nepotrebem druge . . . So to zanj trpki trenutki . . . Vaditi ima preval nazaj iz opore na lehteh . . . ali ob največjem trudu ne more dvigniti trupa. Trikrat ponavlja, pa vedno brez uspeha. Samega ga to jezi. Odhaja od bradlje . . . da, tudi vaditelj mu je razdraženo rekel, da je nerodnež . . .

Konec telovadbe. Kako hitro odide v oblačilnico in se še hitreje oblači, le da bi bil že proč odtod — kamor ne spada. Ta razloček kako neučakljivo je sem hitel! Sedaj je izrinjen, izgnan, proč pahnjen, in tega je sam kriv. To mu je tako jasno, tako mrzlo jasno. Odhaja — da ne pride več.

\*

In iz tega človeka bi mogel biti dober telovadec in morda jako dober, ko se ne bi bilo od njega zahtevalo, kar je segalo čez njegove moči in zmožnosti. In ne le to: ž njim smo ob člana, ki bi bil ob svojem značaju postal vnet in vrelo čuteč Sokol. Temeljno napako v aditeljevo, pravzaprav napako tehničnega vodstva, je smatral za svojo krivdo. Bratje vaditelji, brat načelnik: čutite ta osten? Težko se vam je opravičiti in zagovarjati. Toda koliko podobnih primerov se je že pripetilo in se jih še pripeti . . .“ Tako Hlaváček.

\*

Naj ne bo vest nikogar izmed vas obložena s podobnim grehom! (Dalje prifi.)

## Tekmovalni red Slovenske sokolske zveze.

(Dalje.)

### O znakovanju.

1. Skok v višino.

Za vsakih 10 cm čez 130 cm z desko ali čez 110 cm brez deske se šteje 1 točka.

Število točk za skok 150 cm z desko se množi z dvema, 160 cm s tremi in 170 cm ter več s štirimi. Ravno tako je pri skoku brez deske: število točk za skok 130 cm se množi z dvema, 140 cm s tremi, 150 cm in več s štirimi.

Za skoke 155, 165, ozir. 135, 145 se prišteje razmerna znamka.

## Lestvica znamk.

Skok z desko:      Skok brez deske:

|        |          |        |          |
|--------|----------|--------|----------|
| 130 cm | 1 točka, | 110 cm | 1 točka, |
| 140 "  | 2 točki, | 120 "  | 2 točki, |
| 150 "  | 6 točk,  | 130 "  | 6 točk,  |
| 155 "  | 9 "      | 135 "  | 9 "      |
| 160 "  | 12 "     | 140 "  | 12 "     |
| 165 "  | 16 "     | 145 "  | 16 "     |
| 170 "  | 20 "     | 150 "  | 20 "     |

V tabelo se vpiše preskočena višina in število točk, primernih ji po lestvici. Poleg tega se znamkuje v opombi tudi ličnost skoka s tremi znamkami: zelo lično, lično, nelično. Ta znamka odloča samo pri enakosti izvedbe.

## 2. Skok v daljino.

a) Z desko: od 4:00 m do všteti 5:00 m za vsakih 20 cm 1 točka.

Čez 5:00 m do všteti 6:00 m za vsakih 20 cm 2 točki.

Čez 6:00 m za vsakih 20 cm 3 točke.

b) Brez deske: od 3:60 m do všteti 4:60 m za vsakih 20 cm 1 točka.

Čez 4:60 m do všteti 5:60 m za vsakih 20 cm 2 točki.

Čez 5:60 m za vsakih 20 cm 3 točke.

Razen tega se znamkuje v opombi tudi ličnost skoka s tremi znamkami: zelo lično, lično, nelično. — Opomba odločuje samo pri enakosti točk.

## Lestvica znamk.

Skok z desko:      Skok brez deske:

|        |          |        |          |
|--------|----------|--------|----------|
| 4:00 m | 0        | 3:60 m | 0        |
| 4:20 " | 1 točka, | 3:80 " | 1 točka, |
| 4:40 " | 2 točki, | 4:00 " | 2 točki, |
| 4:60 " | 3 točke. | 4:20 " | 3 točke, |
| 4:80 " | 4 "      | 4:40 " | 4 "      |
| 5:00 " | 5 točk,  | 4:60 " | 5 točk,  |
| 5:20 " | 7 "      | 4:80 " | 7 "      |
| 5:40 " | 9 "      | 5:00 " | 9 "      |
| 5:60 " | 11 "     | 5:20 " | 11 "     |
| 5:80 " | 13 "     | 5:40 " | 13 "     |
| 6:00 " | 15 "     | 5:60 " | 15 "     |
| 6:20 " | 18 "     | 5:80 " | 18 "     |

in dalje za vsakih 20 cm      in dalje za vsakih 20 cm  
3 točke več.                      3 točke več.

Za skoke med merami v lestvici se šteje razmerna znamka.

Sodnik zapiše v tabelo daljino vseh treh skokov in število točk za najdaljši skok.

3. Tek. — 100 y = 91:45 m.

Do 13 sekund všteto za vsaki  $\frac{2}{5}$  sekunde — 1 točka.

Od 13 sekund dalje za vsako  $\frac{1}{5}$  sekunde — 1 točka.

## Lestvica:

|                         |          |                         |        |
|-------------------------|----------|-------------------------|--------|
| 14 $\frac{2}{5}$ sekund | 1 točka, | 12 $\frac{1}{5}$ sekund | 6 točk |
| 14 $\frac{1}{5}$ "      | 2 točki, | 12 $\frac{2}{5}$ "      | 7 "    |
| 13 $\frac{4}{5}$ "      | 3 točke, | 12 $\frac{3}{5}$ "      | 8 "    |
| 13 $\frac{3}{5}$ "      | 4 "      | 12 $\frac{4}{5}$ "      | 9 "    |
| 13 "                    | 5 točk   | 12 "                    | 10 "   |

|                         |          |                         |         |
|-------------------------|----------|-------------------------|---------|
| 11 $\frac{4}{5}$ sekund | 11 točk, | 10 $\frac{4}{5}$ sekund | 16 točk |
| 11 $\frac{3}{5}$ "      | 12 "     | 10 $\frac{3}{5}$ "      | 17 "    |
| 11 $\frac{2}{5}$ "      | 13 "     | 10 $\frac{2}{5}$ "      | 18 "    |
| 11 $\frac{1}{5}$ "      | 14 "     | 10 $\frac{1}{5}$ "      | 19 "    |
| 11 "                    | 15 "     | 10 "                    | 20 "    |

V tabelo se zapiše čas in njemu primerno število točk.

## 4. Metanje kamena.

Do 6:00 m za vsakih 20 cm — 1 točka.

Nad 6:00 m za vsakih 10 cm — 1 točka.

## Lestvica:

|        |   |        |    |
|--------|---|--------|----|
| 4:00 m | 0 | 5:40 m | 7  |
| 4:20 " | 1 | 5:60 " | 8  |
| 4:40 " | 2 | 5:80 " | 9  |
| 4:60 " | 3 | 6:00 " | 10 |
| 4:80 " | 4 | 6:10 " | 11 |
| 5:00 " | 5 | 6:20 " | 12 |
| 5:20 " | 6 | 6:30 " | 13 |

dalje za vsakih 10 cm za 1 točko več.

V tabelo se zapiše daljina vseh treh lučajev in število točk za najdaljši lučaj.

## 5. Brezna.

Za vsako posamezno izvedbo 1 točka.

## 6. Proste vaje.

Vsak tekmovalc izvede dve sestavi izmed predpisanih prostih vaj, ki se izžrebata pred tekmo.

Vsaka sestava se zaznamkuje posebej po lestvici, navedeni pri tekmi na orodju; povprečna številka točk za obe je končna znamka.

O popravah velja pod A in B navedeno.

## O sodnikih.

## 1. Skok v višino.

Dva sodnika, ena tabela. Zaznamkuje se preskočena višina in tej primerno število točk. Lestvica točk je tiskana na tabeli. En sodnik stoji pri doskočišču, ima tabelo, kliče tekmovalce in vpisuje številke v tabelo. Drugi pazi na pravilnost skoka, nadzoruje zviševanje in vpisovanje v tabelo. — Zapiše se zadnji čisti skok.

## 2. Skok v daljino.

Trije sodniki. — Eden pri odskočišču, pazi na odziv in ima v roki začetek vrvice. Dva sta pri doskočišču, merita in zapisujeta v tabelo, ki jo ima vrhnik, in pazita na doskok. Zapisujejo se vsi trije skoki in število točk za najboljši skok.

## 3. Proste vaje.

Glej oddelek A in B, odstavek d).

## 4. Tek.

Šest sodnikov. Eden pazi pri iztečišču na pravilen nastop; v ta namen ima prepis tabele. Vrhnik, okoli 6 m spredaj na desni strani na vzvišenem mestu, daje znamenje s praporcem, in sicer znači počasi navzgor nad glavo „pozor!“, hiter zamah dol in sočasno povelje „zdaj!“ je znamenje za pričetek. Njegovo znamenje mora biti vidno v iztečišču in pri cilju. Na cilju so trije merilci časa, za vsakega tekmovalca eden. Šesti zapisuje čas in točke, ki mu jih narekujejo merilci in se poleg tega prepričavajo o pravilnosti vpisovanja. — Vsak tekmovalc ima pravico pogledati na stopko z njemu odmerjenim časom. — Pred tekmo se stopke preizkusijo.

## 5. Metanje kocke.

Trije sodniki. Eden pazi pri izhajališču na pravilnost metanja in drži začetek traka. Dva sta v vpadališču, merita in zapisujeta v tabelo.

#### 6. Dviganje bremen.

Dva sodnika. Obadva štejeta glasno in pazita na pravilnost dviganja. Eden zapisuje vpričo drugega v tabelo.

\* \* \*

#### D. Posebne tekme (posameznikov in vrst).

Tekma se vrši, ako so se prijavili najmanj trije tekmovalci, k metanju štirje.

Ta tekma obsega:

- a) tek na 91·45 m,\*)
  - b) bremena, 50 kg, oberoč. —
  - c) bremena, 25 kg, enoroč.
1. Dviga se v poljubnem vzklonjenem ustupu, najprvo z desno, potem z levo roko. Med dviganjem desne in leve roke je odmor najmanj 10 minut.
  2. Število dvigov z desno in levo roko se zapisuje v tabelo posebej in se sešteje.
  3. Način dviganja je ta: Iz priročnja do skrčenja (pesti na prsni) — do vzročnja — nazaj do skrčenja — in do priročnja. —
  4. Za povoljen uspeh, ki more biti zaznamkovan, se šteje dvig ob napetih rokah in nogah. Upogibanje kolen, vzpon in vztrajanje v kakšnem položaju (počivanje) šteje za napako, in če se zgodi to trikrat, zaključijo sodniki tekmo, potem ko so poprej tekmovalca dvakrat opozorili. Dviganje z vzmetom ne šteje.
- d) Metanje kocke.
- e) Metanje diska.
1. Meče se v daljavo na poljuben način iz kvadrata s stranico 2·5 m.
  2. Meče se trikrat; najboljši met velja.
  3. Meri se od sledu, ki ga je naredil disk, pa do kvadratove stranice, iz katerega meče tekmovalec, v smeri h kvadratovi sredi, ako se ni doteknila roka tal onostran kvadrata.
  4. Met velja, ako ni bil prekoračen kvadrat in ako je padel disk v omejeni prostor. Prekoračenje kvadrata po padcu diska se ne šteje za napako.
- f) Metanje kopja.
1. Meče se v 15 m oddaljeno tarčo, z mesta in s poljubno roko.
  2. Meče se trikrat; najboljši met velja.
  3. Met velja, ako ni bilo stojišče prekoračeno in ako se ni doteknila roka mesta onostran črte (pri padcu naprej).
- g) Skok v višino.
- a) Z zaletom.
    1. Skače se z zaletom, z odzivom poljubne noge.
    2. Odriv na deski ali na označenem odskočišču velja za skok.

3. Skok velja, ako se ni podrla latvica.

4. Prvi skok je pri skoku z desko 130 cm, ozir. 110 cm pri skoku brez deske. Zvišuje se na 140—150—155—160—165—170—175—180 itd. 120—130—135—140—145—150—155—160 itd.

b) Brez zaleta. Skače se s sonožnim odzivom z deske ali z označenega odskočišča. Prvi skok je pri skoku z desko 1·10 m, pri skoku brez deske 90 cm. Zvišuje se po 5 cm.

Tekmovalec prične lahko tudi z višjim skokom, nego je predpisani začetni skok; istotako sme izpustiti kakšno zvišanje. Po ponesrečenem višjem skoku se ne sme poskusiti nižji, ki ga je pred tem izpustil. Šteje se zadnja preskočena višina.

h) Skok v daljino.

i) Skok ob palici v višino.

1. Skače se čez latvico z zaletom, z odzivom poljubne noge in brez deske.
2. Zabod palice v zemljo na odrišču velja za skok.
3. Način preskoka, t. j. odbočno, zanožno, prednožno, je dan na izbiri tekmovalcu.
4. Prvi skok je 180 cm, zvišuje se po 20 cm do 2·60 m; po 10 cm do 3 m; od treh in dalje po 5 cm.
5. Skok velja, ako ni bila podrti latvica niti s telesom niti s palico.
6. Pri skoku se tekmovalcu palica ne jemlje, temveč se vrže nazaj.
7. Za napako se ne šteje in je torej skok veljaven ako podere vržena palica latvico šele potem, ko je skočil tekmovalec na tla.

j) Triskok.

1. Skače se z zaletom na trojen način:
  - a) Odriv z levo (d.) — doskok na desno (l.) — doskok na levo (d.) — doskok sonožno, ali
  - b) odriv z levo (d.) — doskok na levo (d.) — doskok na desno (l.) — doskok sonožno, in
  - c) odriv z levo (d.) — doskok na levo (d.) — poskok na levi (d.) — doskok sonožno.
2. Skače se z deske ali s podlage na prvem odrišču. Od tu se meri daljina skoka do prvega sledu pete pri tretjem doskoku.
3. Odriv na odskočišču velja za skok.
4. Padec naprej po doskoku se ne šteje za napako, skok se znamkuje, toda v opombi se navede „padec naprej“.
5. Padec nazaj po doskoku povzroči neveljavnost skoka in se ne znamkuje.
6. Zakorak po doskoku ne naredi skoka neveljavnega, toda meri se le do pete zakoračene noge.
7. Vsak tekmovalec skače lahko trikrat; najdaljši skok mu velja. (Konec prih.)

\*) Kjer niso navedena nobena pravila, veljajo ona za prosto tekmo, izvzemši znamkovanje.

## Iz slovanskega Sokolstva.

### Dvajsetletnica Češke sokolske zveze.

Na svetli cesti češkega Sokolstva je eden glavnih miljniov 24. marec 1889. l., kajti takrat se je združilo češko Sokolstvo v „Češko Obec Sokolsko“, ki je postala tolikega pomena za organizacijo Sokolstva ter za razširjenje sokolske misli ne le po čeških, temveč tudi po drugih slovanskih deželah. V skromnih razmerah se je ustanovil 16. februarja 1862. l. praški Sokol, ki se je krepko lotil svoje naloge, stopal hitro kvišku in postal kmalu najvažnejše narodno društvo. Zgled Prage je probudil tudi druge češke kraje tako, da so se z veliko vnmemo ustanovljala sokolska društva na Češkem in Moravskem. Naraščanje sokolskih društev je popolnoma naravno zahtevalo v svrhu krepkejšega delovanja tesnejše medsebojne spojitve posameznih društev, ki so se l. 1884. začela zategadelj združevati v župe. Spojitev žup v zvezo pa se je mogla doseči šele po mnogih zaprekah leta 1889. Dne 24. marca se je vršil ustanovni občni zbor. Takoj prvo leto je štela zveza 11 žup s 152 društvi, v katerih je bilo združenih 17.599 članov. Prvemu odboru so načelovali: starosta dr. Jan Podlipný, podstarosta dr. J. Zelenka, načelnik dr. Fr. Čížek, tajnik dr. J. Scheiner in blagajnik J. Keltner.

V Č. O. S. so bile izpočetka samo župe v češkem kraljestvu. Od l. 1902. pa obsega Č. O. S. vse Predlitavsko.

Ponosno se lahko ozre Č. O. S. na svoje 20 letno delovanje. Predvsem so važni njeni vsesokolski zleti, ki so postali nekak slovanski narodni praznik. Vsi po njej prirejani so se vršili v Pragi, in sicer: II. l. 1891. (5600 članov v kroju in 2500 telovadcev), III. l. 1895. (7366 čl. in 4271 tel.), IV. l. 1901. (12.000 čl. in 6500 tel.), V. l. 1907. (12.970 čl. in 8064 tel.). Poleg tega se je udeležila vseh važnejših sokolskih prireditve bratskih narodov, tako predvsem: l. 1892. v Lvovu, l. 1904. v Ljubljani (1500 udel.), l. 1906. v Zagrebu (600 udel.), ob kateri priliki je poletela tudi v Črno goro (200 udel.). Zavedajoč se svoje sile, se je udeležila Č. O. S. pogumno tudi tekmovanja z drugimi narodi in dosegla vedno častne uspehe; omenjam samo: Pariz (l. 1899.), Nancy (l. 1892.) in Arras (l. 1904.). V tekmi ob priliki V. vsesok. zleta si je priborila prvenstvo v mednarodni tekmi.

V njenem notranjem delovanju so predvsem važni vaditeljski tečaji. Dosedaj jih je priredila 11, udeležilo se jih je pa 455 vaditeljev.

Pod svojim okriljem je zbrala Č. O. S. češke žene in mladenke, kajti uvidela je velikanski pomen narodno probu-

jenega in telesno zdravega ženstva, ki daje narodu tisoče vrlih in krepkih sinov. 11. aprila l. 1898. se je vršil prvi javni nastop žen, v l. 1900. so imeli ženski odseki že 3483 članic s 1329 telovadkami in v l. 1907. je to število naraslo že na 9086 članic s 4209 telovadkami in 4551 gojenkami. Uspešno in krepko delo je pridobivalo Č. O. S. vedno več novih pripadnikov in bratski njen krog se je vidno širil. V l. 1907. je štela Č. O. S. 37 žup, 749 društev, 69.393 članov in 9086 članic, 8465 naraščaja, 8820 učencev in 4551 gojenk.

Za svoje članstvo pa je Č. O. S., potem ko je smatrala nadaljnji razvoj v telovadnem oziru za osiguran, začela skrbeti tudi glede na duševno izobrazbo. Od l. 1895. dalje so se ustanovljali posebni odseki, ki so skrbeli za ustanovitev knjižnic, prirejali predavanja in poučne izlete. Svojo pozornost je obračala ves čas obmejnim, narodno izpostavljenim sokolskim društvom, ki so čuvala domačo grudo proti nenasitnemu nasprotniku. Podpirala je ta društva duševno in gmotno ter jih bodrila k vztrajnemu delu. — Za povečanje narodnega zaklada je prirejala sokolske dneve, ki so donesli okroglih 23 000 K čistega dobička. Za telovadce je ustanovljen poseben sklad, iz katerega dobivajo oni, ki so se pri telovadbi poškodovali, odškodnino in preskrbo za časa boleznii. Od letošnjega leta se je pa ta delokrog razširil celo na naraščaj. Da pa je mogoče zmagovali tako vekanske stroške, plačuje vsak član na leto 20 vinarjev za Č. O. S. in od letos dalje na novo vstopivši člani pri vstopu 1 K organizacijskega prispevka.

Tehničnemu odseku Č. O. S. je glavna naloga izpolnjevanje telovadnega sestava, skrb za izdajo telovadnih spisov, skrb za izobrazbo vaditeljev, nadzorovanje žup in posameznih društev. K javnim telovadnim nastopom žup pošilja ocenjevalce, istotako k važnim inozemskim prireditvam svoje poročevalce. Velikansko delo ima ta odsek ob pripravah vsesokolskih zletov.

Delovanje Č. O. S. v njenem prvem dvajsetletju je bilo nad vse uspešno in živahno. Sokolstvo se širi, si množi ugled v tujini, po češkem vzoru delujejo druge slovanske zveze, Č. O. S. pa je za vzgled že tudi neslovanskim telovadnim zvezam. V zadnjem času se je ustanovila slovanska sokolska zveza. Napredek slovanskega Sokolstva je zasluga Č. O. S., ki je s trdim in žilavim delom širila vedno in povsod vzvišeno sokolsko idejo ter izpodbujala k nepretrganemu, vztrajnemu, navdušenemu delu. — c.

## Vestnik slovenskega Sokolstva.

### Slovenska sokolska zveza.

Iz odboro ve se je S. S. Z. dne 25. marca 1909. Navzoči: predsedstvo: br. dr. Oražen, dr. Serbec, dr. Murnik, Smertnik, Kajzelj, Vesel, Bukovnik; namestnika: br. Boltavzar, Kostnapfel. Zastopana društva: Bled, Celje, Domžale, Idrija, Il. Bistrica, Jesenice, Kamnik, Kranj, Ljublj. Sokol, Sokol I., Sokol II. v Ljubljani, Maribor, Novo mesto, Postojna, Ribnica, Škofja Loka, Šoštanj, Št. Vid, Vrhnika, Železniki, Žiri, žensko telovadno društvo v Ljubljani in v Šiški. Odsotnost sta opravičila Sokol v Crnomlju in v Ajdovščini. Starosta br. dr. Oražen je pozdravil navzočne in predlagal,

naj se novoustanovljena društva v Ajdovščini, na Bledu, v Crnomlju, Mirnu, Ptuj, Št. Andrežu, Trbovljah in v Železnikih sprejmejo v zvezo. (Sprejeto.) Načelnik br. dr. Murnik je poročal o izvolitvi peterih članov v zvezni vaditeljski zbor v seji dne 13. decembra 1908, dalje o sklepih zborovih glede zleta v Celju ter mednarodne tekme v Luksenburgu, o katerih smo že podrobneje poročali v decembrski številki. Za zlet v Celje se vrše priprave. Proste in tekmovalne vaje so sestavljene in objavljene in se je njih vadba že pričela. Sokol I. v Ljubljani je priredil od srede januarja do srede marca ob nedeljah vaditeljski tečaj za mlajša društva, ki se je odlikoval po vztrajni udeležbi bratov tečajnikov. V njem so

sodelovali iz predsedstva br. dr. Oražen in dr. Murnik; iz ljublj. Sokola br. Burgstaler, Drenik, dr. Šavnik; iz Sokola I. br. Dimic, Košťál, Medic, dr. Pestotnik; iz Sokola v Kranju br. E. Sajovic in dr. G. Sajovic. Tajnik br. Kajzelj je poročal, da so se v tekočem poslovnem letu priredili trije večji zlet. Korporativno s 516 člani se je zveza udeležila pogreba padlih žrtev Adamiča in Lundra; na dan vseh svetih so njima ob grobu postavila častno stražo ljubljanska in nekateri gorenjska sokolska društva. Novih društev se je ustanovilo 9. Zveza šteje sedaj 47 društev in 8 odsekov. Nova društva se snujejo na lgu, v Kostanjevici, na Viču in v Bolcu. Iz blagajnikovega poročila posnemamo, da je imela zveza v času od 28. junija 1908 do 24. marca 1909 dohodkov 2048'80 K, stroškov 637'29 K. Prebitek znaša 1411'51 K. Gotovine je 131'71 K, v kreditni banki naloženih 1279'80 K. — Odbor je storil nadalje naslednje sklepe: 1. Do sedaj je bil zvezni zalagatelj z blagom za sokolski kroj br. Češnik. Za bodoče se je poverilo založništvo tudi bratoma Kostevcu in Miklavcu. Zalagateljem je glede izbire blaga vpoštevati navodila zveze. 2. Predloge Sokola I. glede izobraževalnega dela, knjižnic in strokovne izobrazbe v sokolskih društvih je odbor z veseljem vzel na znanje, vendar je istega mnenja kakor predsedstvo, namreč, da je njih izvršitev v vsem obsegu ob današnjih razmerah nemogoča, ker primanjkuje sokolskih moči. V zmislu predlogov se je v sokolskih društvih že delovalo in se deluje. Zveza se bo zavzela za to, da se posamezna društva po možnosti še intenzivneje poprimejo tudi takega dela. 3. Ljutomerskemu Sokolu, ki je v slabih denarnih razmerah, se popusti plačilo zastalnih zveznih prispevkov. 4. Zvezno predsedstvo sme razpolagati z denarjem v znesku, potrebnem za pokritje stroškov pri upravi tekočih poslov. Za večje zneske izven tekočih poslov je vprašati odbor. 5. Zlet v Celje. Razvila se je daljša debata. Odbor je sklenil, da se zlet v Celje preloži na prihodnje leto: celjski Sokol bo praznoval drugo leto dvajsetletnico in bo torej prireditelj zleta še večjega pomena; celjskemu Sokolu bodo v lastnem domu, zvezi radi daljšega časa lažje temeljitejše priprave. 6. Odbor je odobril sklep zveznega vaditeljskega zbora, da se S. S. Z. udeleži mednarodne tekme v Luksenburgu. Telovadcem, namenjenim za tekmo, se je določila podpora v skupnem znesku do 1000 kron. Vsa društva naj delajo na to, da se Sokoli odprave v Luksenburg, ki bo veleinteresantna, udeležijo v čim večjem številu. 7. Za delegate v odbor „Slovenske sokolske zveze“ so bili izvoljeni bratje dr. Oražen, dr. Rybař, dr. Schegula, Kukec in Thaler. 8. Za telovadno obleko v naših ženskih telovadnih društvih, oz. odsekih se uvede češki kroj. Posameznim društvom je poslati vzorec češkega kroja. 9. Za naraščaj se uvede češki kroj: rdeča srajca, višnjeve pas, hlače iz surovega platna, črne nogavice in črnogorska čepica. 10. Želja brata Petrina glede enotnega nastopa trobentačev in glede enotnega trobenja se bo vpoštevata in bo predsedstvo v tem oziru storilo vse potrebno. 11. V teku letošnjega leta se priredi večji sokolski zlet na Vrhniki.

## Društva.

### Sestanek zastopnikov primorskih sokolskih društev.

Dne 28. marca t. l. se je vršil v Gorici sestanek zastopnikov slovenskih primorskih sokolskih društev. Zastopana so bila društva iz Ajdovščine, Črnič, Gorice, Prvačine, Solkana, Štandreža in Trsta; nezastopan je bil „Sokol“ iz Mirna.

Sklenilo se je, da bosta zlet primorskih sokolskih društev na Opčinah dne 4. julija t. l., spojen z javno tekmo, ter zlet Slov. sokolske zveze v Celje za vsa društva obvezna zleta; odločitev glede udeležbe pri drugih manjših izletih in javnih nastopih se prepušča posameznim društvom. Nadalje se je sklenilo, da se v teku tega leta ustanovi „Primorska sokolska župa“; kakor hitro bude tržaško ozemlje v sokolskem oziru dovolj krepko, loči se primorska župa v „goriško“ in „tržaško“ sokolsko župo. Ustanavlja se „Sokol“ v Bolcu. L-k.

„Sokol“ v Domžalah si je na občnem zboru dne 31. januarja izvolil za leto 1909. sledeči odbor: Fr. Ravnihar, starosta; Andr. Slokar, podstarosta; Fr. Majzel, načelnik; Tomo Petrovec, tajnik; Fr. Kuhar, blagajnik; Jos. Adamič, Fr. Cerar, Fr. Ferk, Milan Jenčič, odborniki; Iv. Brecljnik, Jos. Jezernik, namestnika. Pregledovalca računov: Rado Jelenc, Janko Vilar. Delegati za S. S. Z. so: M. Jenčič, Fr. Majzel, Andr. Slokar. Zastopnik v zveznem odboru: Fr. Majzel.

Občni zbor „Sokola“ v Žireh je bil dne 30. januarja. Društvo ima 2 ustanovna, 23 izvršujočih in 30 podpornih članov. Naraščaja je 16 po številu. Ženski oddelek šteje 5 izvršujočih, 42 podpornih članic in 17 gojenk. Odbor za l. 1909. je naslednji: Andr. Lipošček, starosta; Mat. Dolenc, podstarosta; Iv. Kržišnik, načelnik; Iv. Oblak, tajnik; Fr. Oblak, blagajnik; Her. Demšar, Vinko Kavčič, Iv. Žakelj, odborniki; Jul. Halter, Jak. Poljanšek, namestnika. Pregledovalca računov: Fr. Bizjak, Alojz Ogrinc. Delegati za S. S. Z.: Iv. Kržišnik, Iv. Oblak, Iv. Žakelj. Zastopnik v zveznem odboru: Andr. Lipošček.

Občni zbor „Sokola“ v Novem mestu se je vršil 30. jan t. l. Odbor za l. 1909. je naslednji: Dr. J. Šegula, starosta; Josip Ogoreutz, podstarosta; V. Kozina, načelnik; Rudolf Smola, praporščak; Josip Germ, Rado Jeglič, Edm. Kastelic, Lud. Papež, Fran. Perdan, odborniki; Fr. Jakše, dr. V. Žitek, namestnika. Delegati za S. S. Z. so: Fr. Jakše, Edm. Kaštelic, Fr. Kenda, Mar. Majcen, H. Ogoreutz, Jos. Ogoreutz, Lud. Papež, Fr. Perdan, Jos. Poula, dr. J. Schegula, dr. Strašek, dr. Žitek. Zastopnika v zveznem odboru: dr. J. Schegula, Fr. Perdan, nam.

„Sokol“ v Črnomlju si je na rednem občnem zboru dne 16. januarja za leto 1909. izvolil ta-le odbor: dr. Josip Malerič, starosta; Anton Zorc, podstarosta; Ign. Klinc, načelnik; Melhijor Dolenc, Alojz Fabijan, Avg. Kunc, Josip Skubic, odborniki. Anton Eppich, Fr. Prezelj, Ivan Wušič, namestniki. Fr. Kramarič, Aloj. Stepec, pregledovalca računov.

Telovadno društvo „Sokol“ v Trebnjem. Ustanovni občni zbor tega društva je bil dne 7. marca t. l. Obisk je bil prav povoljen in udeleženci iz vseh stanov. Ta dan je pristopilo 35 podpornih, ozir. izvršujočih in 7 ustanovnih članov. Kot 8. ustanovnik je pristopila te dni sl. hranilnica in posojilnica v Trebnjem. V odbor so bili izvoljeni sledeči bratje: Viljem Tomic st., starosta; dr. Andrej Kuhar, podstarosta; Viljem Tomic ml., načelnik; Janko Vozel, tajnik; Miha Plevnik, blagajnik; Julij Treo, zapisnikar; Anton Vrbančič, namestnik; Josip Kovač, orodjar; Alojzij Pavlin, odbornik; Ivan Goršak in Ferdo Kogej, odbornika namestnika; Mirko Pehani in Janko Ruprecht, pregledovalca računov. Za delegate na občni zbor S. S. Z.

so bili izvoljeni bratje: dr. Andrej Kuhar, Viljem Tomič ml. in Anton Vrbančič. S. S. Z. je zastopal tajnik br. Bog. Kajzelj. Navzoči so bili tudi bratje iz Novega mesta in Ljubljane. — Telovadno orodje je naročeno. Telovadi se pa že nad pol leta v gasilskem domu, in sicer pred vsem proste in redovne vaje, ki so podloga dobri telovadni izobrazbi. Telovadilo se je pa tudi na bradlji, ki jo nam je posodilo bratsko društvo „Ljubljanski Sokol“. Glavna skrb odbora naj bo sedaj, dobiti primeren prostor za telovadnico. — Ako bo veselje do dela tako, kakršno je zanimanje in navdušenje ob ustanovitvi društva, potem ne dvomimo, da bo to društvo storilo mnogo dobrega v korist narodu v Trebnjem in njegovi krasni okolici!

**Sokol v Škofji Loki** je imel dne 3. januarja t. l. svoj redni občni zbor. Društvo šteje 126 članov (21 ustanovnih, 65 podpornih in 40 izvršujočih) ter 40 članic ženskega oddelka. Odbor za l. 1909. se je izvolil naslednji: Slavko Flis, starosta; Fran Dolenc, podstarosta; Vinko Pristov, načelnik; Ivan Mandeljč, tajnik; Ivan Karlin, blagajnik; Avgust Blaznik, knjižničar; Ante Gaber, gospodar; Iv. Gašperin, Jos. Kalan, Vinko Zahradnik, odborniki; Avgust Nadilo in Igo Plantarič, namestnika. Odbornika S. S. Z. sta brata S. Flis in Fr. Dolenc. Delegati

S. S. Z. so br. Fr. Dolenc, S. Flis, A. Gaber, Josip Gašperin, Iv. Jurman in V. Pristov.

**Občni zbor „Sokola“ v Šiški** se je vršil dne 10. januarja t. l. V odbor so bili izvoljeni bratje: Ivan Zakotnik, starosta; Fran Burger, podstarosta; Mildrag Boltavzar, načelnik; Josip Zgonc, tajnik; Alojzij Čolnik, blagajnik; Mihael Cimerman, Drag. Mohar, Avgust Kržič, Peter Ogrizek, Anton Tušar, odborniki. Zastopnik v zveznem odboru je br. Zakotnik, njegov namestnik M. Boltavzar. V odsek za zgradbo sokolskega doma v Šiški so bili izvoljeni br. Boltavzar, Čolnik, Kržič in Zgonc.

**Krški „Sokol“** je imel dne 16. januarja t. l. svoj redni občni zbor. Odbor za leto 1909. je naslednji: Karel Humek, starosta; Hinko Stancer, podstarosta; Ivan Grubič, načelnik; Vilko Hrovat, tajnik; Fran Kerin, blagajnik; Rudolf Arnšček, Vekoslav Mavsar, Ant. Omerza, Ivan Račanovič, odborniki; sestra Pavla Zsierer, br. Pavel Kavšek, Fran Vanič, namestniki. Fr. Šilovinc, Fr. Gerald, pregledovalca računov. Zastopnik v zveznem odboru je br. V. Hrovat, njegov namestnik Iv. Grubič. Delegati „S. S. Z.“ so K. Humek, Iv. Račanovič, H. Stancer. Društvo razvije letos v drugi polovici meseca avgusta prapor.

## Raznoterosti.

**Vsesokolski zlet v Ameriki** se bo vršil dne 27., 28. in 29. avgusta v Chicagu. Glavni javni nastop je določen na 29. avgusta popoldne s sledečim sporedom: a) telovadba učencev (skupne vaje in igre), b) vaje žen z obroči, c) proste vaje, d) častni nastop vrste Č. O. S., e) častni nastop posameznih žup. Ostali dnevi so določeni za tekmo. Priprave vodi zletni odsek, ki sestoji iz 50 članov chicaških društev N. J. S. (Narodni Jednoty Sokolské) in je razdeljen v sedem odsekov. Teden poprej, dne 21. avgusta bo v New Yorku v „River Parku“ „vseslovanski sokolski dan“ vseh sokolskih in čeških društev. Tudi na sporedu tega dneva je odkazano obširno mesto telovadbi. Česká Obec Sokolská se udeleži ameriške sokolske slavnosti in pošlje dva oficijalna zastopnika in 7 člansko tekmovalno vrsto. V tej bodo tekmovalci, določeni za mednarodno tekmo v Luksenburgu, eventualno se izbero na podlagi posebne tekme, ki se bo vršila v Pragi dne 13. junija. Odprava odide iz Prage v začetku avgusta in se vrne sredi septembra. Stroški za osebo so proračunjeni približno na 2000 K. Češko odposlanstvo obišče razna ameriška češka mesta, sokolska društva itd. Zlasti je tudi projektiran oficijalen obisk predsednika Zedinjenih držav Howarda Tafta v „Belem domu“ v Washingtonu, obisk groba Washingtonovega v Mount Vernonu v Virginiji, ogled niagarskih slapov itd. Podrobnosti pripravlja posebno prirediteljstvo (dr. Scheiner, dr. Vaniček, Waraus in dr. Heller) spoznavno s ameriški Čehi in s pomočjo češkega konzula ameriškega g. Korbela.

**Negovanje kože** je izredne važnosti za dravje. Ni težko. Obstoji v rednem, natančnem in popolnem čiščenju kože. Statistično je dokazano, da je zdravstveno stanje v neposrednem razmerju s snago prebivalstva, zlasti pa s

telesno snažnostjo. Vsakdo obračaj temeljito skrb na čistost kože. Telesne dele, ki jih ne krije obleka, umij vsak dan večkrat, gornje telo vsak dan, celo telo pa si okoplji vsaj vsak teden. Predvsem pazno in temeljito umivaj mesta, kjer se močno potiš in kjer se, kakor na primer v sklepnih zgibih, nabira prah in druga nesnaga. Varuj pa se, potno kožo prehitro umiti ali na katerikoli način hitro ohladiti. Po umitju si obriši in oteri kožo dobro in natančno. Važna stvar je večkratno menjanje perila. Ni nositi sraje, nogavic itd. po cel teden, kakor se jako mnogokrat dogaja. Kapanje v tekoči vodi je izredno zdravo, uživajmo pa tudi takozvane solnčne in zračne kopeli, ki vplivajo zelo koristno na kožo.

**Prispevki za stavbni sklad ljubljanskega „Sokola“** v mesecih novembru in decembru 1908. l. ter januarju, februarju, marcu in aprilu 1909. l.: telovadci nabrali pri „Auru“ za tujke K 2-27, L. Rogl za bratsko sporočilo 1 K, A. Jagodic za prodani blok št. 13 — 20 K, na Miklavževem večeru nabral „Sv. Anton“ 24-51 K, na Silvestrovem večeru nabral brat Štrukelj 41-61 K, nabiralnik pri „Auru“ 1-01 K, na občnem zboru nabrano 37-47 K, na maškardni nabrano 55-35 K, kavarna Krapeževa 20 K, neimenovan denarni zavod 100 K, na veselici 12. aprila 1909. nabral brat Štrukelj 22-66 K. Redni prispevki: dr. Viktor Murnik šestkrat po 5 K, Žiga Vodušek šestkrat po 2 K, šestkrat po 1 K pa bratje: dr. A. Švigelj, L. Rogl, L. Franke, A. Jagodic, A. Kostnapfel, C. Koch, I. Pribil, A. Hudovernik, V. Rohrman, U. pl. Trnkoczy, I. Ružička, T. Burgstaler, štirikrat po 1 K brata P. Skale in dr. J. Šavnik, R. Vesel trikrat po 1 K, J. Mešek trikrat po 0-50 K. Za pol leta vnaprej po 6 kron brata I. Češnik in A. Windischer. Skupaj 464-38 K.



# VADBENI VEČERI.

---

---

Leto I.

V Ljubljani, 25. aprila 1909.

Štev. 4.

---

---

## Mednarodna tekma v Luksenburgu 1909.

Predpis za to tekmo je nekoliko drugačen, nego smo ga objavili v prvih številkah „Vadbenih večerov“. Poleg prostih vaj (1.), priobčenih v 3. številki „Vadbenih večerov“, obsega tekma.

2. eno obvezno in eno poljubno vajo na
  - a) krogih,
  - b) bradlji,
  - c) drogu;
3. a) kombiniran skok: v višino (1 m 10 cm) in daljino (2 metra),
  - b) plezanje po vrvi 35 mm debeli v višino 10 m,
  - c) tek na hitrost, 100 metrov.

### Obvezne vaje na orodju.

Krogi (višina 2 40 m).

Iz iztegnjene vese:

1. Vznošna vesa, zakoleb, s predkolebom vzmik v stojo v vzpori;
2. prehod v vzporo, razpora;
3. sklek (skrčena opora), povses (nazaj) v razovko v vesi spredaj;
4. z zakolebom izvinek naprej v razovko v vesi zadaj;
5. počasi in uleknjeno v strmoglavo veso;
6. z zakolebom naupor v prednos v opori;

7. spad (nazaj) v vzosno veso, vzklopni naupor v vzporo, smik (naprej) v vzosno veso, z zakolebom izvinek naprej v vzosno veso zadaj in premah raznožno naprej v stojo na tleh.

Bradlja (1·60 m visoka, 42–45 cm široka).

Iz spetne stoje, zaročiti (palčji položaj), trup zmerno predklonjen, ob začetku bradlje:

1. Kar najdaljši naskok v oporo na lehteh s predkolebom vzosna opora na lehteh in (brez postanka) z zakolebom (z iztegnjenima rokama) vzpora v stojo na rokah;
2. odsun nazaj v oporo na lehteh, preval nazaj uleknjeno v sklek (skrčeno oporo) in s predkolebom sklecno cel obrat v levo v vzporo, prednos;
3. z zakolebom sklecno kolo zanožno sonožno v levo; z zakolebom sklecno kolo zanožno sonožno v desno; zakoleb sklecno in stoja na ramenih;
4. preval naprej uleknjeno v vzporo in kolo raznožno naprej v prednos;
5. razovno stoja v vzpori;
6. poluobrat v desno v stojo bočno na desni lestvini;
7. skrčka v stojo na tleh.

Drog (višina 2·40 m).

Iz vese spredaj s podprijemom:

1. Kolebni naupor v hipno stojo v vzpori, dva veletoča naprej, pri tretjem pri zakolebu preprijem izmenoma (= raznoročno) v nadprijem, dva veletoča nazaj, vzmik spredaj pri predkolebu in takoj poves (nazaj) v razovko v vesi spredaj;
2. skrčiti nogi, prevlek v vzosno veso zadaj ob skrčenih nogah in suniti v razovko v vesi zadaj;
3. uleknjeno vzvlek zadaj v vzporo, prednos;
4. spad (nazaj) in prevlek v vzosno veso spredaj, vzklopka in raznožka (kolikor mogoče visoka) v stojo na tleh.

### Skok v višino in daljino.

1. Trije kavčukasti trakovi na stojalih, v višini  $1\cdot10\ m$ ,  $1\ m$  in  $0\cdot80\ m$  od tal nad seboj pritrjeni.
2. Deska  $0\cdot90\ m$  dolga,  $0\cdot10\ m$  visoka, s svojim spredajim robom  $2\ m$  od trakov oddaljena.
3. Skok se posreči, če se tekmovalec ne dotakne najvišjega traku in pri doskoku ne pade nazaj. Pri padcu naprej se ne sme tal dotekniti drugače kakor z rokama.
4. Tekmovalec ima pravico do ene poprave. Znamkuje se druga izvedba. Poskus skoka se smatra za izveden, če je tekmovalec zapustil desko.
5. Skače se z zaletom kvečemu  $12\ m$  dolgim, z odzivom enonož, poljubno z levo ali z desno nogo.

Skoki se klasificirajo naslednje:

višina  $1\cdot10\ m$ , daljina  $2\ m = 15$  točk,

„  $1\cdot00$  „ „  $2$  „ =  $10$  „

„  $0\cdot80$  „ „  $2$  „ =  $5$  „

Ako se dotakne tekmovalec spodnjega traku, znamka: 0.

### Plezanje po vrvi.

Plezati je v višino  $10\ m$ . Debelina vrvi  $35\ mm$ .

Pri plezanju ima tekmovalec napeti nogi in spojeni. Pomagati si s suvanjem ali metanjem nog ni dovoljeno. Način plezanja navzdol je poljuben, ni pa dovoljeno drsati po vrvi navzdol. Koža na dlani mora ostati nepoškodovana, da more tekmovalec iznova plezati navzgor, kar morajo sodniki prepovedati tekmovalcu, ki si je roki opalil.

Vrv je  $7\ m$  visoka ter v razdaljah po  $50\ cm$  z znaki dveh menjajočih se barv opremljena. Prvi znak je v višini  $2\ m$ , zadnji  $7\ m$  od tal. Dospelši do tega znaka, ki ga je tekmovalcu zgrabiti z obema rokama, je priplezal  $5\ m$  visoko. Odtod spleza dol do vese na najnižjem znaku, ne da bi se dotaknil tal, in začne iznova plezati.

## Znamkovanje:

|                         |                         |
|-------------------------|-------------------------|
| 2·— <i>m</i> = 1 točka, | 7·50 <i>m</i> = 7 točk, |
| 3·50 „ = 2 točki,       | 8·— „ = 8 „             |
| 5·— „ = 3 točke,        | 8·50 „ = 9 „            |
| 6·— „ = 4 „             | 9·— „ = 11 „            |
| 6·50 „ = 5 „            | 9·50 „ = 13 „           |
| 7·— „ = 6 „             | 10·— „ = 15 „           |

## Tek na 100 metrov.

Tekališče je ravno, 100 *m* dolgo, 6 *m* široko, razdeljeno po širini s trakom na dva dela 3 *m* široka.

Start in cilj sta označena na viden način s stebri ali z drogovi ali demarkacijskimi črtami. Za ciljem je 10 metrov prostega prostora, kjer se tek more dokončati.

Hkratu tečeta kvečemu dva tekmovalca.

Vsak tek se začne na znamenje enega izmed sodnikov, ki je na startu na vzvišenem mestu. Znamenje da sodnik s rdečebelim praporčkom, ki z njim hitro mahne navzdol. To znamenje mora biti vidno tudi na cilju, kjer so eden ali več sodnikov, ki merijo čas teka.

Čas se dožene ali z uro ali z električno pripravo.

## Znamkovanje:

|   |
|---|
| 11 sekund = 15 točk,                            |
| 12 „ = 12 „                                     |
| 13 „ = 9 „                                      |
| 14 „ = 6 „                                      |
| 15 „ = 3 točke,                                 |
| 16 „ = 1 točka,                                 |
| $\frac{3}{10}$ ali $\frac{4}{10}$ sekunde = 1 „ |

