

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. 6 in 7.

V Ljubljani, dne 10. junija 1913.

Letnik VI.

Naši tabori nekdanj in sedaj.

(Govoril stolni kanonik Josip Šiška v cerkvi sve-
tega Petra v Ljubljani o priliki 3. mladeniškega
tabora, ki ga je sklicalo šentpetersko okrožje Orlov
dne 1. junija 1913 v Moste pod Ljubljano.)

Bodite trezni in čujte, ker hu-
dič, vaš zoprnik, hodi okrog ka-
kor rjoveč lev, ter išče, koga bi
požrl. I. Pet. 5, 8.

Dragi rojaki!

V kratkem poteče 24 let, odkar sem
zadnjič stal na tem mestu o priliki, ko je
obhajal moj brat prvič najsvetejšo daritev.
V tej dobi se je v župniji sv. Petra prav
mного izpremenilo. Izgubila je med tem
svojega tedanjega župnika gospoda Hoče-
varja, potem pa v teku kratkih let še dva
mlada, krepka gospoda župnika Malenška
in Pavliča, ki sta veliko prezgodaj opešala
pri napornem delu v župniji, katera je po
številu duš prva v naši škofiji. Imate torej
od tega časa že četrtega gospoda župnika.

Tudi zunanje lice župnije se je močno
izpremenilo. Tedaj je stala ta cerkev sko-
raj čisto osamljena zunaj mesta, obdana z
zidom; med tem pa je izgubila svoje ob-
zidje in jo obdaja od vseh strani venec naj-
raznovrstnejših stavb in poslopij, vsled če-

sar se je tudi prebivalstvo za polovico po-
množilo. Cerkev, ki je bila tedaj — izvzemši
slikan svod — čisto enolična brez kakih
posebnih okraskov, je prestala med tem
hud potres in je bila po potresu zunaj in
znotraj jako srečno razširjena, prenovljena
in olepšana. Zrasel je med tem časom nov
rod in od mojih mladih prijateljev, ki so
me kot čili bratje »Orli« povabili, naj vam
danes s tega mesta izpregovorim nekaj be-
sed, dotlej še mnogi niso bili prinešeni h
krstnemu kamnu. — Ako me sploh veseli,
ko opazujem napredek in rast svoje rojstne
župnije, me navdaja še s posebno radostjo
in hvaležnostjo do Boga, ko vidim, da je
župnija sv. Petra, kakor je prva po svoji
obljudenosti, starodavnosti in častitljivosti,
istotako tudi med prvimi po številu bratov
»Orlov«.

Povod današnji slavnosti je mladeniški
tabor, ki ga sklicuje šentpetersko okrožje
»Orlov« v naše Moste.

Beseda tabor mi vzbuja toliko spomi-
nov, da sem se namenil vam pokazati:

I. Kaj so bili tabori Sloven-
cem pred stoletji.

II. Kaj so nam tabori dan-
danes.

Amerikanec.

Povest. — Spisal Stanko Bor.

(Dalje.)

Jutro se je robilo za gorami. Peter je stal pred
vasjo Grič, stal je pred prvo hišo v vasi, pred Ne-
ralovo, pred hišo, kamor se je hotel priženiti, pre-
zvzeti gospodarstvo in gospodariti z Metko v sreči in
zadovoljstvu.

Srce mu je hotelo od bridkosti počiti, po glavi
je zašumelo, zakipelo, zavrelo . . .

In zatrobil je črednik, vrata so se odprla, na
pragu se je prikazala Metka.

Peter se je sklonil za ograjo in skoraj onemel
od velike, neizrekljive bolesti, od grozne bridkosti.

Kaj bo rekla, ko bo stopil tak pred njo? Ali se
ga ne bo ustrašila, se obrnila od njega in ga še
spoznati ne bo hotela? Toda ne — saj so bila tako
lepa, tako ljubezni polna njena pisma, ki mu jih je
pisala v Ameriko . . . Toda tak . . . tak . . .

Glava je klonila; roke so omahnile; ni dosti
manjkalo, pa bi padel v topost, brezbriznost. Glej,
kako gleda Metka na belo cesto, kako hrepeneč je

izraz na njenem obrazu, kako upanje seva iz nje-
nih oči!

Glava se je dvignila, na ustnih je zatrepetal
polglasen, tugepoln glas: Metka . . . Želja mu je
vstajala v srcu, da bi vstal, jo poklical in ji rekel:
Metka, tu sem, ne čakaj dalje, tu sem, tak sem sicer,
a ne ustraši se! A moči ni imel; srce se je krčilo
in nemelo pri misli, kako ga bo pogledala, kako
sprejela takega . . .

Metka je izginila v hiši, iz Petrovih oči pa se
je vllil tok solz, ki bi že zdavnaj moral priteči in olaj-
šati srce; debele kaplje so padale v razkuštrano
brado, telo se je zdajpazdaj streslo in iz ust je pri-
vrel na dan bolesten, pritajen vzdih, ki je izrazil
vso neizmerno bol . . . Da mora tak pred njo, ki ne
čuti nič hudega, ki živi v sladkem upanju, polna
prelestnega hrepenenja, pred njo, ki si predstavlja
snuidenje popolnoma drugače, tako, kakršno si ga je
tudi on preje predstavljal . . .

In otreči, izbrisati si je hotel solze. A glej, na
roki, na mazincu in na sredincu se je zableščalo.
Roka je obstala, s solzami napolnjene oči so gledale
kakor skozi meglo na zlata prstana, kupljena v Ame-
riki, prstana, ki naj bi jih zvezala za vedno pred
oltarjem.

Presveto Srce Jezusovo, komur v čast so namenjene te besede, naj nas spremlja s svojim blagoslovom.

I.

Beseda »tabor« ni slovenska, tudi ne slovanska, ampak tuja. Učenjaki niso edini med seboj, od kod da se izpeljuje. Jaz se pridružujem mnenju tistih jezikoslovcev, ki pravijo, da prihaja iz turškega. Turki so imenovali tabur ali tabor bataljon ali četo vojakov, ki je štela 800 do 1000 mož. Z istim imenom so nazivali tudi prostor, kjer so vojaki šotorili. Beseda tabor nas postavi torej daleč nazaj v oni nesrečni čas, v katerem so se naši pradedje seznanili s krutimi Turki. Če hočemo umeti ves pomen te besede, moramo poseči v zgodovino nazaj skoraj za pet sto let.

Ako vstopite pri desnem vходу v to veličastno svetišče, opazite v steno vzdano kamenito ploščo z vklesanim nemškim napisom. Ta napis nam pripoveduje, da je bila ta hiša božja dne 3. junija leta 1472. od dednega sovražnika krščanskega imena Turka požgana in opustošena. Pomen tega dogodka bomo spoznali tem jasneje, ako pesežemo nekoliko v zgodovino župnije sv. Petra. Ta župnija je po soglasnem mnenju zgodopiscev najstarejša v naši škofiji. Ona je mati ne le vseh ljubljanskih župnij, ampak še mnogo drugih. Na ozemlju, po katerem se je nekdanj razprostirala naša župnija, cvete sedaj poleg nje še 25 drugih duhovnij.* Mejila je nekdanj na župnije: Šent

* So to sedanje ljubljanske župnije: sv. Nikolaja, sv. Jakoba, Marijinega oznanjenja in sv. Janeza Krstnika v Trnovem; dalje župnije: Brezovica, Dolenji Logatec, Godovič, Golo, Gorenji Logatec, Hotedršica, Ig, Javor, Ježica, Lipoglav, Podlipo, D. M. v Polju, Rovte, Rudnik, Šmartin pod Smarno goro, Tomišelj, Vič, Vrhnika z duhovnijo Bevke, Zaplana in Zelimlje.

Edino to mu ni bilo ukradeno, ker ju je nosil na prstih, pozabil je skoro na nju, a zdaj sta se prikazala, kakor da bi hotela še povečati njegovo bol . . .

Na pragu se je prikazal Metkin oče. V Petru se je nekaj zganilo. Ali ne bi bilo boljše, da izve on prej kot Metka? Tudi on je bil svoj čas v Ameriki. ve, kako se tam denar dobi, ve tudi, kako se kmalu lahko izgubi. Rad ga je imel, ko je bil še doma, z veseljem mu je obljubil svojo hčer, pritrtil njegovemu sklepu, da gre najprej v Ameriko, si tam prisluži denarja, da bo laže, brez dolgov gospodaril na Neralovem domu.

On je pameten mož, razumel bo nesrečo, ne bo je obsodil tako, kakor jo obsojajo drugi!

Peter je še nekoliko pomislil — in sklep se mu je zdel pameten. Za trenutek so potemnele boli v srcu, mislil je le, kako opravi tukaj, kako ga bodo sprejeli.

Vzdignil se je in naredil par korakov.

»Dobro jutro, oče!«

Neral se je okrenil. Na obrazu se mu je pokazalo hipno začudenje, nato nevolja, kaj išče ta človek tako zgodaj na njegovem dvorišču.

»Kaj hočeš?«

Glas je bil trd, neusmiljen.

Vid nad Ljubljano, Vodice, Mengeš, Šent Vid pri Zatičini, Šmarje, Cerknico, Slavinno, Vipavo in Staro Loko. Lahko si je torej misliti, kakšen strah se je polotil naših pradedov, ko je počil glas, da je njih slavna in častitljiva župna cerkev sv. Petra od Turkov požgana in opustošena, da jo je torej doletela ista usoda, kot tri leta prej stolno cerkev sv. Nikolaja, katera je bila šele 10 let prej povzdignjena v škofijsko cerkev ter je tako iz hčere župne cerkve sv. Petra postala njena mati.

Da si bomo lažje predstavljali te dogodke, zamislimo se v tedanje razmere ter pogledimo, kakšno je bilo takrat ljubljansko mesto. Pomniti je, da je bil del Ljubljane tedaj obzidan in sicer tisti del, ki obsega sedanji Stari trg in ulico sv. Florijana na desnem bregu Ljubljanice do vode, na levem bregu Ljubljanice pa Križevniški in Turjaški trg in Gosposko ulico z deželnim dvorcem. Ves del mesta, kar ga spada danes pod župnijo sv. Petra, je bil torej zunaj obzidja in nezavarovan. Umljivo je torej, da so se Turki lahko znosili nad to cerkvijo, ker je bila popolnoma izpostavljena sovražnim navalom, kajti strelji z ljubljanskega gradu Turkov niso mogli doseči in prepoditi. Ne smemo namreč primerjati današnjih vojnih in obrambnih naprav s tedanjimi. Zato pa gorje, ki so ga prinašali Turki v deželo, ni bilo nič manjše, ampak tako strašno, da ga ni mogoče popisati.

Na majhnih brzih bosanskih in arabskih konjih so se pridrvili ti tolovaji nena doma v deželo, ropali, ubijali in požigali, morili može in žene, natikali majhne otroke na plotove, jim razbijali glave ob zidove, da so se možgani po njih razškropili. Kaj so vse počenjali s spoštovanimi ženami in nedolžnimi devicami, preden so jim odsekali glave, ni mogoče povedati. Ko so vse

Peter je stopil korak bliže in ni ničesar odgovoril.

»Kaj hočeš od mene?«

»Oče Neralov, ali me več ne poznate?« Mehko, otožno je bilo Petrovo vprašanje.

»Jaz naj te poznam? Kako, od kdaj? Jaz te še nikoli nisem videl! Veliko beračev je že res bilo pri nas, a da bi ti že kdaj pri nas prosil, se ne spominjam!«

Vsaka beseda je bila Petru, kakor da mu kdo reže kosce mesa iz telesa. Za berača ga ima torej? O Bog, kako se bo izteklo?

»Jaz nisem še nikdar beračil! Jaz sem . . .«

»Česa torej želiš od mene? Kaj stikaš okoli naše hiše, če ne beračiš?«

»Oče, jaz sem . . . jaz sem — Peter!«

»Kaj me briga, kako ti je ime! Povej, česa iščeš pri nas?! Če si lačen, pojdi v hišo, da ti bo dala Metka zajtrk!«

»Nisem prišel prositi! Jaz sem Peter, Peter, kateremu . . .«

»Eh, bodi kar hočeš, kaj to mene briga? Če ne beračiš, pa pojdi, odkoder si prišel! Ni dobro, če se potikajo taki ljudje kot si ti okoli hiše! Kar pojdi!«

»Oče, toda razumite me! Jaz sem vaš ženin, Žagarjev Peter!«

pokončali in opustošili, oropali, kar je bilo dragocenega, so jo zepet hitro odkurili, pobrali cele črede živine, kar so je mogli naropati, so odgnali s seboj v sužnost zlasti velike množice otrok, dečkov in mladeničev, da so iz njih vzgojili takoimenovane janičarje, kar bi se reklo po naše, »nove vojščake«. Organiziral je janičarje že leta 1329. turški sultan Urchan I. na ta način, da je krščanskim staršem oropane sinove, zlasti majhne dečke, dal v izrejo in vzgojo Turkom, ki so jih vzgojili v turški veri (izlamu) ter jim vcepili smrtno sovraštvo do vsega, kar je krščansko, jih navadili na napore in prelivanje krvi. In ti otroci krščanskih staršev so bili potem najhujši sovražniki kristijanov. Z njihovo pomočjo so Turki dosegli skoraj vse vojne uspehe ter podjarmili toliko krščanskih narodov. Njihovo število je znašalo v času, o katerem govorimo, kakih 40 tisoč, pozneje se je dvignilo na stotisoč. Janičarji so tvorili moč turških sultanov skozi 500 let ter so postali slednjič tako oblastni, da so bili nevarni celo sultanu samemu. Zato je sultan Mahmud II. leta 1826. njih upor zadušil ter jih razgal.

Kako strašno so gospodarili turški janičarji po naših krajih, nam najbolje osvetljuje sporočilo, da so leta 1471, torej eno leto prej, preden so razdejali cerkev sv. Petra, požgali in upepelili na Kranjskem 40 cerkva, 5 trgov in 200 vasi, vjeli in v sužnost odpeljali pa 5000 ljudi.

Tri leta prej, to je leta 1469., je pokazal svojo peklenko hudobijo stari turški paša Weiĥ-beg ali Weiss-beg. Ta grozovitež je kot 80letni starec nevarno obolel in v tej boleznii je obljubil Bogu in Mohamedu, da bo, ako ozdravi, posvetil konec svojega življenja s tem, da bo udrl na Kranjsko. In res se je ta stari »zlobnež in hudič«, ka-

kor ga imenuje zgodovinar Valvasor, l. 1469 dvignil iz Bosne proti Kranjski z deset tisoč roparji. Požigal in plenil je grozovito po deželi, pomoril 6000 kristijanov in odvedel s seboj do 20.000 vjetnikov. Izmed na Kranjskem vjetih otrok je izbral ta hudobnež 500 najlepših dečkov in 500 najlepših deklic, ter jih poslal, vse enako oblečene, v dar turškemu sultanu Mohamedu II. v Carigrad. Bili so časi, ko si noben paša ni upal bližati prestolu sultanovemu, ne da bi si zagotovil njegovo milost s tem, da mu je podaril krdelo krščajnskih otrok. In tako so turški paše kar tekmovali med seboj, kdo bo naropal več krščajnskih dečkov in se turškemu sultanu bolj prikupil. S temi nesrečnimi dečki so polnili zavode, kjer so jih vzgajali za dvorne in državne uradnike ter preskrbovali z njimi vojašnice janičarjev in pletli šibo krščajnskim narodom.

V teh strašnih stiskah so bili naši pradedje popolnoma zapuščeni. Ni je bilo vojske, ki bi jim prišla na pomoč; če se je pa kaka vojska jela zbirati, so Turki že prej izginili z bogatim plenom čez mejo, preden se je mogla zbrati. Pomagati so si torej morali sami in so si pomagali s tem, da so obdali svoje cerkve, zlasti ako so ležale nekoliko na vzvišenem kraju, z obzidjem, jih utrdili z jarki in stolpi, napravili znotraj obzidja razne shrambe in vodnjake. Tjekaj so se zatekli v slučaju nevarnosti, tjekaj so rešili, kar jim je bilo najdražje, svoje družine, žene in otroke. In ko je prihrumel grozoviti Turek, so popadali starčki, žene in otroci v cerkvi na kolena pred Najsvejšim ter prosili rešitve, zunaj cerkve za ozidjem pa so možje in mladeniči pod vodstvom svojega duhovnika odbijali turške napade. Tako utrjen kraj, tako utrjeno cerkev so imenovali t a b o r. Te tabore so jeli Slovenci po sporočilu Valvasorjevem gra-

Peter je z očividno muko izpregovoril te besede.

»Ti,« Neralov glas je vzrasel, »ti capin, ti raztrgani pritepenec se boš izdajal za Petra! Poberi se odkoder si prišel!«

Peter je klonil glavo in se ni premaknil iz mesta. Na pragu se je prikazala Metka.

»Človek, ali si pri zdravii pameti ali nisi? Gotovo nisi, sicer ne bi mogel izustiti takih besed!«

»Kaj pa je, oče? Kdo pa je ta človek?« je vprašala Meetka.

»I, Bog večni naj ve, kdo je! Ampak, taka predrznost!«

»Kaj pa hoče od nas?«

»To je ravno, kar bi tudi jaz rad izvedel od njega! Pa ne pove, ampak pravi, — ni pri zdravii pameti, to se mu vidi na govorjenju, — pravi, — pomisli — pravi, da je — Peter, Žagarjev Peter, tvoj ženin, ki je v Ameriki!«

»Ka-a-aj? Ni mogoče! Da more tak, tak raztrganec, tak klatež, kaj takega reči!« Metko je polila rdečica sramu in jeze, da se drzne tak človek onečastiti ime dragega Petra.

»Saj pravim, ni pri zdravii pameti, sicer ne bi mogel izblekniti kaj takega! Ha, ta bi bila pa lepa, da bi si izmislil capin na cesti: Stopim k Neralu in mu rečem, jaz sem Peter, dajte mi hčer. Ta bi bila . . . brr, saj ni za govoriti!«

Metka je bila rdeča od sramu in jeze. Neral ni vedel, kako naj spravi tega človeka, ki očividno ni pri zdravii pameti, od hiše. Zavladal je nekaj časa molk.

Peter je povzdignil glavo, iz obraza se mu je brala obupanost.

»Metka, ali me tudi ti ne spoznaš?« Obrnil se je do Metke in govoril z mehkim, otožnim, vso bol, vso bridkost izražajočim glasom.

Ta glas, ta miloba, ki veje iz teh besed! . . .

Metka je stopila korak naprej, srce ji je burno zatripalo, vsa kri ji je udarila v glavo.

»Človek, kaj govoriš?«

Pogledale so jo otožne, proseče oči, ki so ji bile znane dobro, predobro, oči, katere je imela vedno v mislih, ki so ji stopale pred oči v tihih nočeh, če se je prebudila, ki so jo spremljale pri delu, katerih sijaj ji je stal dolgih pet let pred očmi, kakor da jih je videla pred par dnevi. Ta glas, te oči, te poteze na obrazu!

O Bog, ali je resnica, ali se ji le sanja? — — —

»Da, res sem Peter!«

Metka je še enkrat natančneje pogledala Petru v oči, ostrmela za hip in iz prs se ji je izvil bolesten krik, pred očmi se ji je stemnilo.

»Kaj, kaj to pomeni?« Neral je priskočil k

diti leta 1471., torej eno leto prej, preden so Turki požgali tedanjo župno cerkev svetega Petra.

Dejstvo je, da so naši pradedje v teh grozljivih časih našli edino zavetje v svojih cerkvah, katere so utrdili v tabore. V teh taborih so se ubranili krvoločnih janičarjev, ki so bili dostikrat mevedé njih lastni bratje. V tabore utrjene cerkve so torej rešile Slovence nekdam njih telesno življenje in prostost, s tem pa tudi njihovo dušno življenje, sv. krščansko vero in slovensko narodnost.

II.

To so bili tabori našim prednikom. Kaj pa dandanes? — Li potrebujemo tudi mi kak tabor?

Turka se nam, hvala Bogu, ni več bati, kajti doživeli smo srečni čas, po katerem so naši očetje že stoletja željno hrepeneli, a ga ne dočakali. Slovenci imamo v svoji ožji domovini že par stoletij mir pred njimi. Letos pa so si po hudih bojih otresli njihov težak jarem vsi balkanski narodi, osobito naši slovanski bratje. Predčerašnjim so sklenili v Londonu s Turki mir. Polmesec v resnici ugaša v Evropi. Srečni časi in srečni mi, ki smo jih doživeli!

A vkljub temu, da so taki navali in napadi, kot so jih Turki delali skozi par stolet, nemogoči, vendar tudi dandanes mladino krščanskih starišev zalezujejo sovražniki križa Kristusovega, da bi napravili iz nje janičarje.

Zmajevali bodete morda z glavo, češ, kaj takega se dandanes vendar ne godi. Na to vam odgovorjam: Res je, da se ne godi

na ta način, da bi prihrumeli turški janičarji na brzih konjih, oboroženih z lokom, puščicami in sulico, ali pa s puško, sabljo in pištolo, v naša mesta in sela, da bi tu ropali in morili ter odpeljali v sužnost našo mladino. Pravi Turki se ne vrnejo nikdar več!

Hodijo pa v sredi med nami drugi sovražniki, ki nimajo čisto nič boljših namenov od Turkov, ki tudi prežé na našo mladino, na najdragocenejšo, kar naši mladeniči imajo, na njihovo vero, njihove duše, njihovo prostost služiti Bogu, na edino tolažbo, ki jo imajo, vero v večnost. Hočejo napraviti iz naših mladeničev novodobne janičarje. Ti sovražniki so tem nevarnejši, ker jih dostikrat ni lahko spoznati, delajo se prijatelje mladine in napredka, izhajajo tudi kakor nekdam janičarji, iz naših vrst, iz našega naroda, so pogosto naši lastni bratje, in na ta način preslepé mnogo blagih, plemenitih mladeničev, da se vjamejo v njihove zanjke.

Zato je tako silno važen poziv zavetnika te cerkve in te župnije, glas prvaka apostolov sv. Petra, ki nam kliče v današnjem listu: »Bodite trezni in čujte, ker hudič, vaš zoprnik, hodi okrog kakor rjoveč lev ter išče, koga bi požrl.«

Ta opomin ni bil umesten samo za časa prvaka apostolov, ampak velja prav posebno tudi za naše dni, za naše kraje, za nas verne Slovence. Hudobni duh nikdar ne miruje, da bi odvrnil ljudi od Boga ter jih pogubil. Eden najboljših pripomočkov, katerih se v ta namen poslužuje, je nezmernost v pijachi. Da, pijastost je hujši naš sovražnik, kot so bili Turki s svojimi janičarji. Pijanec žrtvuje svoje premoženje,

Metki in jo prestregel. »Metka, kaj ti je?« Stresel jo je in odgnal omedlevico od nje.

»Oče, on je!«

»Ka—a—ko—o? Ni mogoče . . . Metka, kaj govoriš? Tak — tako raztrgan — v takem položaju — Oče je spustil Metko iz rok.

»Ne ustrašite se, jaz sem, v resnici sem jaz! Nesreča me je zadela . . . Okradli so me na ladji . . . Pripravili so me ob vse . . . Takega so me domu poslali . . . Po odgonu . . . revnega . . . takega kot sem . . . a jaz nisem kriv . . . hudobni svet . . .«

Peter je sunkoma spravljaj iz sebe te besede, svojo obtožbo, da jim razjasni svoj položaj.

»Tak . . . tak!« Neralu ni hotelo iti v glavo.

»O Bog, usmili se me!«

Metka se je naslonila na očeta, noge so se ji šibile, pred očmi se ji je temnilo.

Iz hiše je stopila Neralka.

»Stara, poglej, to je Peter, ženin naše Metke! O Bog, kaj si mi dal dočakati na tem svetu!«

»To — Peter?«

Peter se je ozrl na Neralko, njen obraz je bil mrzel, neusmiljen, začuden.

»Mati, nesreča me je zadela!«

»Ja, kaj si res? O ti moj Bog, tak si se vrnil?! Pa so pravili, da se vrneš v bogastvu!«

»Okradli so me!«

»Kaj bo pa zdaj, Metka? Kako misliš?«

»Oh, mama, kako me je zadelo! Tako nepričakovano . . . vsa se tresem, slabo mi prihaja . . .«

»Pojdi v hišo, revica! Vem, da ti je hudo . . . Oh, da se je moralo tako zgoditi! Kaj bodo rekli ljudje? To bo govorjenja, kakemu človeku smo obljubili svojo hčer! Jaz sem branila, a kaj, ko me ni sta hotela ubogati!«

»Mati, saj bom popravil, saj . . .«

Dalje ni mogel govoriti, Neralka je prišla hčer za roko in jo skoraj vlekla za seboj v hišo.

»Metka, poglej, prstana sem prinesel, prstana, kakor sem ti obljubil v zadnjem pismu!«

Hotel jô sneti prstan z mazinca in ji ga ponuditi, a mati jo je peljala s seboj, da se še ozrla ni nazaj.

»Metka, čuješ, Metka . . .«

Izginila je v vežo, oče ji je sledil majaje z glavo, kakor bi mu še sedaj ne šlo vse v glavo. Na dvorišču je ostal Peter sam. Povzdignil je roke, se prijel za glavo, storil par korakov proti vratom, skozi katera je izginila Metka, in zopet obstal.

»O Bog, zakaj me tako tepeš?! O Bog . . .«

Peter pravzaprav sam ni vedel, kaj se godi z njim, ali ima še čist, neskalsen razum, ali se ga je zopet polastila topost in brezbržnost. Po glavi mu je šumelo, srce burno utripalo, pred očmi se mu je delal mrak.

»Tudi tukaj, tudi tukaj . . . povsod . . . povsod . . . vse proti meni!«

Kupa bridkosti je bila polna. Okrenil se je negotovih korakov odšel iz dvorišča . . .

(Dalje.)

svojo srečo in srečo svojih dragih, svojo dušo in svoje telo. Pijanost poniža človeka pod živino. Pijanec je hujši janičar, kot so bili turški janičarji. On muči svojo ženo in svoje otroke noč in dan, muči svoje starše, svoje brate in sestre brez prestanka ter jih tako mori polagoma in koliko jih na ta način tudi sčasoma spravi v prezgodnji grob. Hujši, kot so bili janičarji, ki so hitro končali življenje svojim bratom in sestram — česar se pa niso zavedali, ker jih niso poznali — je novodobni janičar, ki vedoma mori svojo zakonsko družico, svoje otroke, ki jih dobro pozna. Turški napadi so se ponavljali — ako je bilo prav hudo — leto za letom; gorje pa, ki ga širi pijanost, se razliva po družinah in občinah neprestano noč in dan, po zimi in po leti. Pred Turki je bilo mogoče uiti in se rešiti v tabore; kam pa naj uide in se reši uboga žena pred možem pijancem? Kam naj ubeže in se rešijo nedolžni otročiči pred očetom pijancem? Sužnost, v kateri ječi pijanec, je hujša kot je bila turška sužnost. Prej se je posrečilo ujetniku uiti grozovitim Turkom, nego se posreči pijancu uiti svoji strasti.

Dragi bratje Orli! Tudi vi imate treznost na svojem programu. Tudi vam je geslo: neizprosni boj proti nezmernosti, neizprosni boj proti pijanosti. Na vas zré s skrbjo in z upom naša domovina, na vas se zanašajo vsi pravi domoljubi, vsi, ki zares ljubijo naš narod in mu želé dobro, da bodete bistveno pomagali privedi naše ljudstvo do tiste treznosti, ki mu je potrebna, ako se hoče ohraniti. Niti misliti si ne morete, dragi bratje Orli, kolik blagoslov bo rosil po vas na naše ljudstvo, ako pomagate iztrebiti grdo razvado neizmernega popivanja, s katerim je zvezanih vse polno drugih nesreč in pregreh. Zato pa kličem v prvi vrsti vam z apostolom: **bodite trezni!**

Brez treznosti tudi ne bi mogli izpolniti druge besede sv. apostola Petra, ki nam kliče: **čujte!** Le trezen človek se zaveda, kaj se godi okrog njega, le on more spoznati nevarnosti, ki mu prete, ter se jih varovati. Da, čuječnost je druga lastnost, ki je nam vsem neobhodno potrebna, da moremo spoznati zanjke hudobnega duha ter jim uiti. In če kje, je čuječnost zlasti potrebna pri vzgoji. — Naj nam bo zgodovina janičarjev svarilen zgled, kaj stori slaba vzgoja.

Otroci krščanskih staršev postanejo najljutejši sovražniki krščanstva, postanejo hujši, kot divje zveri, ker more svoje lastne starše, brate in sestre, česar nobena zver ne stori.

Srečni smo in Bogu moramo biti hvaležni, da smo rojeni od krščanskih staršev. To je velik dar božji, pri katerem mi nima-

mo nikakega zasluženja. Toda samo dejstvo, da imamo dobre krščanske starše, nam tudi dandanes ni zadostno poroštvo, da postanemo in ostanemo res dobri kristjani, zvesti svojemu Bogu. Iz krščanske družine pride otrok v šolo, katero mora obiskovati. V šoli se pri nas po zakonu mora vzgajati versko-nravno, in gospodje kateheti se trudijo, da bi svoje učence in učence zadostno podučili v verskih resnicah. Toda to je hudobnemu duhu trn v peti, zato se dandanes s strani brezvercev tako pogosto čuje klic po »svobodni šoli«. Kaj pa je svobodna šola? To je šola brez Boga, brez verskega pouka, brez veroučitelja. Kaj se to pravi, šola brez Boga? Kdor to hoče, je grozovitejši nego Turek. Res je, Turki so janičarjem krščansko vero vzeli, pa so jim vsaj turško dali; četudi ta vera ni bila prava, je bilo vsaj nekaj verskega. Svobodomislci v Avstriji pa hočejo imeti šolo brez vere, brez Boga. A krščansko ljudstvo hoče krščanske šole, kjer naj se otroci vzgajajo v krščanskem duhu. Toda o šoli odločujejo postavodajalni zbori, zato bodo šole take, kakršni bodo naši poslanci. Ako hočejo torej krščanski starši svoje otroke krščansko vzgojiti, morajo skrbeti, da bodo izvoljeni poslanci krščanskega prepričanja. — Treba je torej tukaj velike čuječnosti, ki se mora obračati tudi na vse javne zadeve, katere tako živo posegajo v versko življenje. To čuječnost vzbuja je zlasti naloga mladeniških taborov ali zborovanj pod milim nebom, kakor ga je sklical šempetersko okrožje Orlov za danes v Moste. Ti mladeniški tabori naj zbirajo armado prijateljev božjih in prijateljev presvetega Srca Jezusovega; tej armadi nasprotna armada pa se sestavlja iz skritih in očitih, zavednih in nezavednih sovražnikov božjih.

V prvi vrsti prijateljev božjih nastopajo pogumno naši Orli. Vsi, ki ljubijo sveto vero in sv. Cerkev, se veselé njihovega dela in jih čislajo; katerim je sv. vera v izpodtiko, ki našega ljudstva ne ljubijo, jih zasramujejo in zaničujejo.

Tudi danes, dragi moji, za Slovence ni rešitve, ako ne ostanejo tesno združeni s svojo dobro materjo sv. Cerkvijo in njenimi duhovniki; le tako morejo ohraniti svojo sv. vero in z njo svojo narodnost. To tesno združenje s sv. Cerkvijo se kaže doslej v vsej blagodejnosti pri naših Orlih, in blagor slovenskemu ljudstvu, ako se ta duh prave ljubezni do sv. Cerkve pri bratih Orlih bolj in bolj okrepi in ako se vrste teh naših novih vojakov vedno bolj namnože ter združijo polagoma v svojem bojnem taboru vse poštene slovenske mladeniče. Dragi bratje Orli! Bodi vaša skrb, da sovražniki sv. vere v vrstah vernih slovenskih mladeničev ne ugrabijo nikogar, da bi ga napravili za izdajalca svoje vere, za ja-

ničarja. Ako se vam to posreči, morajo so-vražniki sv. vere kmalu izginiti.

Da boste pa kos svoji vzvišeni nalogi, morate vedeti, kje je vaš tabor, kjer naj-dete zavetje, kjer črpate potrebnih moči za ta boj.

Imate v župniji ne daleč od župne cerkve trg ali park, ki se imenuje Tabor. Zaka-j so ta kraj tako imenovali, ne vem. Bržkone zaradi tega, ker so tu v bližini morali šoto-riti Turki, ko so leta 1472. požgali cerkev sv. Petra. Za nas je pa ta okolnost silno pom-enljiva. Tabor nam zaslanja cerkev Srca Jezusovega. Kako očiten migljaj za nas! Da, naš pravi tabor je vsak hram božji, zlasti vsaka župna cerkev, kjer biva in bije neprestano presveto Srce Jezusovo v naj-svetejšem zakramentu, kjer najdemo zavetje pred rjovečim levom, kjer dobimo krepčilno hrano življenja, da v boju ne omagamo, kjer čujemo glas svo-jega voditeljain kralja, ko nam lomijonjegovi odposlanci kruh besede božje.

Tukaj je orožnica, kjer se nam dajo pripomočki, da z uma svetlim mečem zav-rnemo napade naših nasprotnikov na sveto vero in njene svetinje; tukaj je zaklad-nica, kjer se nam delé milosti za rast našega dušnega življenja; tukaj je obed-nica, kjer se nam ponuja najtečnejša ne-beška hrana, ki nas hrani v večno življenje.

Pa cerkev ni samo tabor, am-pak je tudi zemeljski dvor, ze-melska prestolnica našega ne-beškega Kralja. Na tem dvoru, kjer kraljuje Gospod v tabernakelju, nastopajo bratje Orli radi kot častna telesna straža našega Gospoda. Spominjam se, da ste stražili pri »božjem grobu« veliko soboto in se udeleževali v kroju procesij z Najsvetejšim. Veselilo me je tudi, ko sem videl, da ima prapor »Orla« v tem svetišču odkazano naj-odličnejše mesto med vsemi zastavami in banderi, čisto v bližini velikega oltarja.

Dragi bratje Orli! To je gotovo vse hval-le vredno. Toda, prijatelji moji, zavedajte se vsikdar, da to za vas pravzaprav ni ni-kaka žrtev, ampak velika čast in izredno odlikovanje.

Le pogledjmo na dvor našega presvet-lega cesarja na Dunaju. Kako visoki so gos-podje, ki obdajajo njegov prestol: najvišji dvornik, najvišji kamornik, najvišji dvor-ni maršal, najvišji konjar, in visoki gos-podje tekozvane telesne straže, to so gospodje, ki imajo vsi od kraja naslov ekscelencja, pre-zvzišenost; kakršnih gospodov je n. pr. na Kranjskem tako malo, da bi jih morda lah-ko našli na prstih ene roke. Sedaj pa po-mislite: ta naš ljubljeni presvetli cesar, ki mu strežejo tako visoki gospodje, se poniža v prah pred nebeškim Kraljem. Mnogi iz-

med vas ste bili priče lansko leto ob evha-rističnem kongresu na Dunaju, kako je pre-svetli cesar pred celim svetom izpričal svo-jo globoko vero v najsvetejši Zakrament, v presveto Srce Jezusovo. Zato se štejte sre-čne, da morete sodelovati kot častna straža Gospodova v naših taborih.

Lepo se podajo pri tem opravilu vaše rdeče srajce kot obleka za to stražo. Rdeča barva nas spominja na presveto Rešnjo Kri, ki izvira neprenehoma iz presvetega Srca Jezusovega in se pretaka po svetih zakra-mentih v sedmerih studencih v vse verni-ke, zlasti pa se to godi pri sv. obhajilu, kjer nam služi v dušno hrano. Spominja nas ži-vo na neskončno ljubezen Jezusovo do nas, zato naj bodo, dragi bratje Orli, vaše rdeče srajce znak vaše goreče ljubezni do plamtečega Srca Je-zusovega, ki se naj zlasti kaže v tem, da se pogosto ž njim združujete v Najsve-tejšem zakramentu, da boste kos svoji vzvi-šeni, a težki nalogi v blagor domovini in v svojo lastno časno in večno srečo. — Amen.

Jubilej osvobojenja.

Letos je minulo 1600 let, odkar je rim-ski cesar Konstantin, ko je leta 312. pri mil-vijskem mostu premagal svojega tekmeča Maksencija in tako postal edini vladar mo-gočne rimske države, izdal takozvani mil-lanski edikt, s katerim je do takrat pre-ganjani, nepriznani ali kvečjem le milostno pripuščeni katoliški cerkvi dal popolno svobodo.

Ta pomembni jubilej more in mora izzvati v srcih vseh pravih katoličanov, ki niso to samo po imenu, najsvetečnejše občutke. Čeprav je Bog svoji cerkvi trdno za-gotovil, da je ne bo nikdar konec, naj bodo razmere take ali drugačne, vendar njegova modrost hoče, da imej cerkev tisto svobodo, ki pospešuje njen razvoj in ji olajšuje za-sledovanje njenega vzvišenega namena: zveličanje duš po milosti božji, ki se more le po njej v naše duše vlivati. Veličastna je podoba cerkve tudi, če se skriva po pod-zemskih prostorih, da je ne zaslede špioni in biriči, ker je preganjanje, čim hujše je, tem boljša priprava za poznejšo zmago. Kajti zmaga je njen cilj in tako mora pre-ganjanju slediti svoboda, ki razvije vso no-tranjo moč cerkve do viška. Zdaj morejo cerkvi pripadati vsi brez strahu in ozirov, njeno bogoslužje zadobi oni sijaj, ki mu gre in ki je izraz srca, prekipevajočega ljubezni in spoštovanja, cerkev zamore tako prodreti s svojim poslanstvom v zadnjo kočo in osrečiti življenje ne samo posameznika s družine in manjšega kroga, temveč celo člo-veško družbo oplemenititi s svojimi visoki-mi v nebesih rojenimi idejami.

Tudi naše ljudstvo obhaja letos jubilej svobode svete cerkve s katoliškim shodom, ki obeta biti sijajna zunanja manifestacija njegove vere. To tembolj, ker je naše katoliško ljudstvo tudi imelo prestati dobo, v kateri je za svoje versko prepričanje trpelo in bilo izpostavljeno zasmehovanju in zapostavljanju. Danes je to minulo in svojega krščanskega mišljenja nam ni treba skrivati vsled strahu pred drugače mislečimi. Pač pa stoji naš današnji rod pred drugo nalogo: da sam sebi izvojuje notranjo svobodo od strasti, pregreh in različnih slabosti, ki nam ne prizanašajo, tudi če smo svobodni pritiska od strani svojih nasprotnikov. Mi dihamo danes svobodni zrak, nihče nas ne more več resno ovirati, toda ta svoboda nam more koristiti le, če je postajamo sami čedaljebolj vredni.

Glavni pogoj za to notranjo svobodo je, da se naša vnema za ideale krščanstva ne poleže, da se nas po naši zmagi ne polotita brezbržnost in mrzloba. Jasna načela v svitu krščanskih resnic in za vse dobro navdušeno srce nas neprestano očiščujejo vseh madežev, ki se nas lotijo v vsakodnevnem vrvenju življenja. Dobri strankarji, a še boljši katoliki, to mora biti naše življenjsko vodilo. Zmisel za pravičnost, požrtvovalnost, nesebičnost se ne sme v naših vrstah zmanjšati, naj se naše vrste pomnožijo kakor zvezde na nebu in pesek v puščavi. Tako bomo res vseh večjih slabosti svobodni sinovi nebeškega očeta, dobri člani cerkve in vredni služabniki svoje domovine. Tako bomo ostali vsekdar vitežki bojovníki za našo sveto pravdo, za svobodo svoje vere in svojega naroda. S tem boste premagali svet, da dajete lep zgled pred ljudmi in pred Bogom.

Naj nam katoliški shod meseca avgusta te resnice zopet jasno pred oči postavi, naj nas razžari kakor ogenj rudo in pomaga vsakemu k samoizpopolnitvi. Ne smemo nikdar pozabiti, da življenje koleba med trpljenjem in zmago in novim trpljenjem. Cerkev danes joče, jutri triumfuje, pojutrišnjem je zopet mučenica. Tako tudi stranke, tako narodi, tako posameznik in vsaka organizacija. Zato tudi ob svojih največjih slavljih ne smemo prezreti, da imajo pravi pomen le, če nas pripravljajo za nove boje. Teh bojev pa ne bomo mogli prestati, če se neprestano ne prizadevamo, da kljub vsem zunanjim zoprnostim zmaguje v nas vedno boljša stran naše narave. V nas samih so pogoji za zmago naše stvari in če se za to ne brigamo, smo podobni ponosni in lepo okinčani stavbi na preperelih stebrih.

Naša mladina brez izjeme, inteligentna in priprosta, naj se ob letošnjem jubileju osvobođenja cerkve teh resnic spominja, zakaj ona je, v kateri se zgoščuje življenje vsega naroda, od katere je odvisno, bode li seme vzkliko tako bogato kakor je želel se-

javec, ko je s tresočo roko potresal zemljo z zrni. Naj potem pridejo še taki viharji, vse bomo prestali kakor so jih prestali prvi kristjani, ko so umirajoč pod udarci krvnika, gledali v duhu zarjo bodoče svobode in zmage. Ne bi bili zmagali, če ne bi bili preje premagali sebe.

F. T.

Orli in Marijne družbe.

Marsikje se še vedno pojavlja neka nejasnost glede razmerja Orlov do Marijinih družb, vkljub temu, da je to razmerje že samo po sebi dano in označeno v namenu in nalogi obeh organizacij.

So iskreni mladino ljubi, ki streme zlasti za tem, naj se sprejme v pravila orlovske organizacije določba, da mora biti vsak Orel obenem tudi član Marijine družbe?

Naloga orlovske organizacije je v prvi vrsti posvetnega značaja, je telovadna organizacija, ki ima namen, zbrati pod svoj prapor polagoma vse poštene slovenske mladeniče, jim okrepiti in izuriti telo z raznimi telesnimi vajami, jim razbistriti razum z vsem, kar je potrebno danes vedeti, jim oplemeniti srce ter utrditi voljo za krepostno življenje.

Marijine družbe so pa strogo nabožne družbe, ki imajo vzvišen namen, navajati svoje člane k praktičnemu izvajanju krščanskih načel, k izpolnjevanju verskih in stanovskih dolžnosti.

Ponosni smo Orli na svoje ime in svoje vzvišene vzore, a radi priznamo, da so vzori, po katerih streme Marijine družbe, nad vse vzvišeni, ker je njih namen neka-ko odmaknjen posvetnosti, kjer je naše glavno torišče.

Zato pa med orlovsko organizacijo in Marijinimi družbami ni in ne more biti nikakega nasprotstva, pa tudi ne tako nujne zveze, da bi se moralo ukazovati članom ene organizacije, da morajo biti tudi člani pri drugi. Živimo v času svobode, in kakor je vsakemu poštenemu slovenskemu mladeniču na prosto voljo dano, se li hoče pridružiti orlovski organizaciji ali ne, tako je tudi vsakemu Orlu prepuščena odločitev, če hoče pristopiti k Mar. družbi ali ne. Dejstvo pa je, da povsod, kjer se Orli vodijo v pravem duhu svoje organizacije, jih duh te organizacije — prej ali pozneje — sam pripelje do Marijine družbe, kakor opažamo z druge strani tudi dejstvo, da vzorni člani Marijine družbe z veseljem vstopajo v vrste Orlov. Zato so nam znani mnogi slučajji, ko so naši vrli mlade-

* Naj bodo te vrstice hkrati tudi odgovor na vprašanje g. F. S. v T.

niči prav po orlovski organizaciji našli pot v Marijino družbo, kakor tudi slučaj, ko so naši mladeniči po Marijini družbi prišli v vrste Orlov.

Ker je človek po svoji naravi tak, da se tistega dela, za katero se prostovoljno odloči, loti z veliko večjim veseljem, kot pa dela, katero mu je ukazano, zato smo tudi mi za popolno svobodo in prostost Orlov pri njihovi odločitvi glede vstopa v Marijino družbo, čeprav iz srca želimo, naj bi ne bilo nobenega Orla, ki bi ne bil tudi član kake Marijine kongregacije.

Nekaj misli glede ustanovitve novih odsekov.

(Ivan Podlesnik.)

Pred tremi tedni sem bil naprošen priti predavat na ustanovni občni zbor Orla v Cerkljah in prvo nedeljo v juniju na ustanovni občni zbor Orla v Vodicach.

Način, po katerem sta bila ustanovljena ta dva odseka, mi je rodil nekaj misli, ki se mi zde za našo organizacijo uvaževanja vredne. Naj zato povem, kako sta se izvršila ta dva ustanovna občna zbora.

V obeh krajih sem opazil neko slovesno zunanost, ki je dala dnem poseben značaj. Ob cestah visoki mlaji, raz hiš naše trobojnice, na cestah pa Orli v uniformah od bližnjih odsekov. V Cerkljah so bili celo že domači mladeniči, ki so nameravali Orla ustanoviti, v uniformah. To sicer ni strogo po naših določbah, ampak taka izjema, ki kaže veliko navdušenost, se lahko dovoli.

Dalje sem opazil, da je zadeva glede ustanovitve Orla resno premišljena in pripravljena. Fantje so se pripravljali že tedne prej. Natančno so preštudirali pravila odsekova, določili odbor, se dogovorili glede telovadnih ur in sestankov, tako da je bil ustanovni občni zbor samo slovesen zaključek pripravljalnega dela in dan, ki je podžgal navdušenost za delo naprej.

Upoštevanja vredno je tudi to, da se ustanovnega občnega zbora niso udeležili samo mladeniči, ki so nameravali odsek ustanoviti, temveč poleg njih že izvežbani in v načelih organizacije utrjeni Orli sosednjih odsekov, domačih fantov očetje, matere, bratje in sestre — in tudi nasprotniki, če so hoteli.

Zelo vzpodbudno in pomembno je bilo v Vodicach tudi to, da so po občnem zboru nastopili telovadci sosednjih odsekov v prostih vajah in na orodju in tako pokazali vsem zbranim praktično delo v telovadnicah.

Z ozirom na vse, si dovoljujem nasvetovati, da naj bi Z. O., oziroma Podzveza nasvetovala krajem, kjer se nameravajo ustanoviti novi odseki, sledeče:

1. Ustanovitev naj se izvrši šele potem, ko je podrobno delo že vse pripravljeno. Že mesec prej naj se zbirajo mladeniči, ki bodo tvorili jedro bodočega odseka, na tedenskih sestankih v izobraževalnem društvu. Tamkaj naj se jim razloži pravila odseka, okrožja in Z. O. Dogovori naj se natančno glede telovadnih ur in tedenskih sestankov. Razmišlja naj se, kako se bo nabavilo telovadno orodje, uniforme, telovadna obleka itd. Določi naj se odbor in vaditeljski zbor. Vpraša, oziroma razmišlja naj se, kateremu okrožju bo pripadal odsek. Reši naj se še mnogo drugih vprašanj, h katerih rešitvi silijo navodila Orlom, začrtana v brošuri »Mladeniška organizacija«.

Ko je vse to v podrobno rešeno, naj se skliče

2. ustanovni občni zbor, ki naj se vrši slovesno. Povabijo naj se nanj sosedni odseki ali celo okrožje, h kateremu bi novi odsek pripadal. Okrožje porabi lahko to priliko za okrožni zlet. Ako je le možno, naj nekaj vrst telovadcev odsekov iz okrožja nastopi v prostih vajah in orodni telovadbi. Slavnostni govornik razloži organizatorično delo in pomen organizacije, telovadci pa pokažejo tehnično delo v telovadnicah. Na ustanovni občni zbor naj povabi izobraževalno društvo, ki je oče novega odseka, tudi starše in sploh društvene člane. Z. O. pa naj naprosi za govornika.

Upam, da bo tak način ustanovitve novega odseka mnogo pripomogel k nadaljnemu uspešnemu in vztrajnemu delu ter podžgal ogenj navdušenja v mladih srcih.

Seveda tako ni povsod izpeljivo. Tam pa, kjer je, naj se zgodi tako. Na zdar!

Vaje.

Knjigovodstvo je postalo dandanes znanje, brez katerega more gospodar le težko uspešno izhajati. V čem obstoji to znanje? Prva podlaga za pravo knjigovodstvo je ta, da si je gospodar na jasnem o tem, kaj ima, kaj dolguje in koliko je njegovo čisto premoženje. Na tej podlagi je potem mogoče vspešno knjigovodsko delo, ki pa obstoji v tem, da si zabilježi gospodar vse izpremembe, ki se gode z njegovim imetjem. Te spremembe so trojne vrste: se kaj prejme, se kaj da, ali pa se kaj zameni. Vsak dan je treba torej natančno paziti na te spremembe. Pri večjem gospodarstvu je treba vsako spremembo takoj, ko se zgodi, vpisati ali vknjižiti; pri manjšem gospodarstvu pa zadostuje, ako se to vknjiževanje godi koncem dne, t. j. zvečer. Ako tako dan za dnem gospodar vodi svoje knjige, potem mu je na podlagi teh zapiskov lahko koncem tedna, meseca ali leta napraviti natančen račun o njegovem gospodarstvu in o napredku, nazadovanju in čistem prirastku k njegovemu imetju. Ta končni račun pa je tudi

odskoči pero, ako ga s prsti izpustimo. Tako tudi tekmovalc. V hipu preden se tekmovalc z nogo odrine, mora biti nekako stisnjen, skrčen: nogi sta v kolenih in stopalih skrčeni, telo je v kolkih upognjeno, roki sta zadaj v zaročenju. Celotno mišičevje je močno napeto.

Odriv obstoja torej v hitri iztezi teh skrčenih delov. Odrivna noga se najkrepkeje s prsti odžene od tal, trup se v kolku hitro iztegne — roki zamahneta energično in rezko naprej navzgor — telo je prešlo v let. Tekmovalcu bo pač treba mnogo vaje, da se priuči pravilnega in izdatnega odriva. Od pravilnega odriva zavisi višina skoka. Paziti se mora, da se noga odrine od tal s prsti in ne s celim stopalom obenem.

Let. Ko se je telo vzprožilo od tal in smo nogi rezko vrgli v prednos, je potrebno, da zavzame tak položaj, da je skok res lep, kajti lepota skoka zavisi od držanja telesa v letu. Telovadec se mora v letu docela obvladati. Vsako mahanje in zvijanje naj izgine! Tekmovalc naj drži kar najbolj: nogi v kolenih in stopalih iztegnjeni, skupaj in v prednosu — trup uleknjen, glavo pokoncu, roki v predročanju. Da se to doseže, je pač treba vaje in začetni se mora pri majhnih merah. Telo mora biti v doseženem položaju popolnoma mirno, le ko je prešlo čez oviro prečko ali vrstico), se nogi povesita, križ se še bolj ulekne, roki zavzameta še morda položaj vzročanja.

Doskok mora biti s i g u r e n i n p r o ž e n. Ko sta se nogi dotaknili tal, se izvede hiter počep in takoj na to hitra vzravnavna. Strogo se mora zahtevati, da se pri doskoku izvede počep, ker brez njega bi bil doskok trd, top; druga stvar je ta, da je tudi nezdravo skakati kar na cela stopala in v iztegnjeno stoji. Pri tem se pretrese vsa notranjost telovadčeva in to ima lahko zle posledice: kilo ali kaj drugega. Zato naj se telovadec pri majhnih skokih vadi pravilnega doskoka. Skakaj vedno na prste, usta imej pri tem zaprta! Za pravilen počep je potrebno, da sta peti skupaj, kolena narazen, trup vzravnat, roki tu v predročanju. Ko je telo zavzelo položaj počepa, se nogi hitro napetata, vzravnavata, roki pa medtem pričita. Priporočljivo je takoj pri vzravnavi napraviti še lahen poskok na mestu, da ima doskok res vtisk prožnosti. Sploh naj se pazi na to, da so skoki lahni, prožni. To se doseže s tem, da izvedemo zalet, odriv in doskok z dvignjenimi petami, na prstih. Da si telovadec noge v stopalih utrdi in da si prisvoji potrebno prožnost, naj čisto teka po prstih in se pri vsakem poskoku na prstih nekoliko dvigne. To je krepilno za mišice v mečih in stegnih in nam služi v dobro pripravo za skok. Pomniti je, da sta roki cel čas skoka prosti, nalahno iztegnjeni in ne krčevito napeti!

Pri skokih, določenih za tekmo, se višina odrivne deske od višine vrvice ne odšteje. Deska je od podnožiča vrvice oddaljena za 1'20 m. Odskočiti se sme s poljubno nogo, zalet mora biti raven in neprekinjen. Na znamko za odhod slabo vpliva, če se kaže tekmovalc po izvedenem skoku (ali vaji sploh) upehanega, utrujenega.

Isto velja za skok za prvenstvo, kjer se skače v višino in daljino obenem. Na posebnem stojalu so v treh merah položene tri prečke. Prva mera: 1'20 m daleč in 1'20 m visoko; druga mera 1'30 m daleč in 1'30 m visoko; tretja mera 1'40 m daleč in 1'40 m visoko. Možnih točk je ravnolotiko, kot pri skokih za vrste.

Navodila za sodnike.

Pri skoku so po trije sodniki. Dva znamkujeta vsak zase izvedbo tekmovalčeve. Paziti morata torej na izvedbo zaleta, odriva, leta in doskoka. Ker se vsak zase znamkuje z 1 točko, se torej pri vsakem delu odštejajo za morebitne napake deli točke, ali cela točka ali tudi pol. Za zalet izgubi celo točko, kdor bi ne tekkel po prstih. Za nepravilno držanje telesa v teku se tudi tekmovalcu odtrga pri znamki. Isto velja pri odrivu. Za raznoževanje, sukanje

trupa, in opletanje rok v letu se tudi sorazmerno zniža znamka. Kdor bi pri doskoku padel na tla, izgubi vse točke za izvedbo, ravnolotiko tisti, ki bi se ne ustavil ali bi ne skočil v počep. Kdor bi ne skočil na prste, se mu odštejeta 2 točki. Kdor bi pri počepu ne imel peta staknjenih, bi izgubil 1 do 2 točki, istotako če bi ne predročil. Neznaten poskok naprej nima vpliva na znamko, če pa je poskok večji ali če sta dva, se odšteje tekmovalcu eno do dve točki. Kdor bi pri doskoku omahnil in se z rokama oprl na tla, izgubi vedno 2 točki. Pri odhodu se upošteva korakanje in obrati. (Glej redovne vaje!) Če je tekmovalc podrl vse tri prečke, ne dobi za cel skok nikake znamke. Če se je tekmovalc pri preskoku dotaknil prečke, pa je ni podrl, se mu odšteje od dotične preskočene višine pol točke.

Ko sta oba sodnika presodila izvedbo, pogledata, da imata enako; če ne določijo vsi trije sodniki skupaj srednje znamko. Tretji sodnik prišteje to veljavno znamko še k znamki za mero skoka. Ko je cela vrsta izvedla skok, prisodijo sodniki celi vrsti še zasluženno znamko za nastop vrste pri skoku (do 5 točk).

Pri skoku za prvenstvo se sodi ravnolotiko, samo da tu odpade znamka za nastop.

TEKME POSAMEZNIKOV ZA PRVENSTVO Z. O.

Proste vaje.

Izvajata se dve izžrebani sestavi vaditeljskih prostih vaj za leto 1913.

Bradlja.

I. Znotraj bradlje iz kolebanja v opori na lehteh: v predkolebu naupor, v zakolebu v razovko s podporo na desnem komolcu 3 sek. — uleknjeno in počasi v stoji v vzpori (3 sek.) težno do ramenske stoji — preval razročno uleknjeno naprej — v zakolebu naupor in raznožno kolo do prednosa — zakoleb — v predkolebu cel obrat soročno v desno in spad do vznosne opore na lehteh — vzklopka in visoka zanožka v desno čez obe lestvini (skozi stoji).

II. Znotraj bradlje iz kolebanja v opori na lehteh: v zakolebu naupor v stoji 3 sek. — razovno (težno in uleknjeno) v vzporo in prednos — iz zakoleba zanožno kolo z levo nad levo lestvino — v zakolebu kolo sonožno v desno in nad desno lestvino do prednosa in preval upognjeno naprej do vznosne opore na lehteh — vzklopka in stoji — poluobrat v levo do stoji bočno na levi lestvini 3 sek. — še poluobrat v stoji v levo do stoji prečno na obeh lestvinah — prednožka v desno s celim obratom v desno (s čelom od bradlje).

III. Iz (mirne) opore na lehteh znotraj bradlje: z dviganjem rok in trupa težno v vznosno oporo na lehteh in preval razročno uleknjeno naprej — v drugem zakolebu naupor uleknjeno do vzpore in prednos — stoji težno do prednosa 3 sek. — odkoleb in spad do spore na lehteh in preval razročno uleknjeno nazaj — v predkolebu naupor v prednos — cel obrat v prednosu počasi v desno nad desno lestvino menoma — razovno (= težno in uleknjeno) v ramensko stoji — preval upognjeno naprej do vznosne opore na lehteh — vzklopna in zanožka v desno s celim obratom v levo (s čelom od bradlje).

Drog.

I. S kolebom v vesi spredaj s podprijemom: vzklopni naupor v stoji in veletoč naprej in v drugem zakolebu naupor uleknjeno do vzpore in takoj raznožni preprijem v nadprijem — težno sevlek naprej uleknjeno — razovka v vesi spredaj — prednos 3 sek. — prevlek sonožno do strmoglave vese zadaj — naupor praporno do vzpore zadaj — zmik nazaj in s sonožnim prevlekom do vznosne vese spredaj vzklopni naupor in premik nazaj do stoji na tleh.

II. S kolebom v vesi spredaj z nadprijemom: v zakolebu naupor — premik in veletoč nazaj in zmik pri predkolebu v vzporo spredaj — povese

prednosom — cel obrat v prednosu na desni roki naprej (= v desno) — preprijem v nadprijem — iztegnjena vesa spredaj — tezni naupor soročno v vzporo — toč v vzpori spredaj naprej v stojo in skrčka.

III. Iz (mirne) vese spredaj z nadprijemom: vzmetni naupor in preprijem z levo v podprijem in odbočni (sonožni) premah v desno s celim obratom v levo na levi roki do vzpore spredaj z nadprijemom — podmetno v koleb v vesi spredaj — v predkolebu prevlek sonožno — vzklopka zadaj do vzpore zadaj — zmik nazaj v vznosno veso zadaj in odsun nazaj v prednos v vzpori 3 sek. — vzklopni toč iz prednosa zadaj — sevlek uleknjeno nazaj počasi skozi strmoglavno veso zadaj do razovke v vesi zadaj 3 sek. — počasi v iztegnjeno veso zadaj — z izpustitvijo desne roke en zasuk (dvojni obrat) na levi roki naprej (v levo) oprijem z desno in prednos — vzvlek spredaj — spad do vznosne vese spredaj — vzklopka in zanožka na premet (skozi iztegnjeno stojo) v desno.

Skok čez kozo.

Skače se čez 1-40 m visoko kozo, z zaletom in sonožnim odzivom z 10 cm visoke deske.

I. Raznožka. Kozja je postavljena na vzdolž — deska je od kože (od nog) oddaljena 1-40 m.

II. Skrčka. Kozja je postavljena na šir — deska je od kože oddaljena 0-40 m.

Preskok sam se znamkuje z 2 točkama, izvedba posameznega preskoka pa največ s 4 točkami.

Prosti skok

v višino in daljino obenem.

1-20 m visok in 1-20 m dolg skok se znamkuje z 2 točkama.

1-30 m visok in 1-30 m dolg skok se znamkuje s 3 točkami.

1-40 m visok in 1-40 m dolg skok se znamkuje s 4 točkami.

Izvedba se znamkuje največ s 4 točkami.

Tek na 100 m na hitrost.

Tečeta dva tekmovalca obenem po ravnem tekalšču. Kdor preteče to daljavo v 15 sekundah, dobi 10 točk. Za vsako četrto sekunde več (manj) se tekmovalcu odšteje (prišteje) 1 točka. Kdor preteče daljavo 100 m v

15	sekundah dobi 10 točk,
15 ¹ / ₄	„ „ 9 „
15 ¹ / ₂	„ „ 8 „
15 ³ / ₄	„ „ 7 „
16	„ „ 6 „
16 ¹ / ₄	„ „ 5 „
16 ¹ / ₂	„ „ 4 točke,
16 ³ / ₄	„ „ 3 „
17	„ „ 2 točki,
17 ¹ / ₄	„ „ 1 točko,
17 ¹ / ₂	„ „ 0 točko.

Lepota teka se znamkuje poleg tega še z 2 točkama.

ZA PRVENSTVO.

Drog.

Navodila za tekmovalca.

1. vaja. Naskoči se v mirno iztegnjeno veso s podprijemom. Popravljati prijema se ne sme. Vzame se srednje velik koleb, tekmovalac naj pazi, da je v predkolebu dovolj uleknjen in more tako nalahno izvesti vzklopni naupor. Takoj, ko se tako vzpre v (iztegnjeno) vzporo, se z nogama močno odžene navzgor v iztegnjeno stojo s podprijemom; pri tem se mora tekmovalac dovolj nagniti naprej, da ga iz stoje ne vrže nazaj v vzporo in ga sodniki zato obdarijo z ničlo. V stoji se ni treba ustavljati, ampak takoj se telo spusti naprej v veletoč naprej. Pazi mora tekmovalac, da pri veletoču ne raznožuje in da v zakolebu pri odsunu znatno ne upogne trupa. Veletoč se mora izvesti ob docela napetih rokah, torej se skozi stojo zopet spustimo naprej in

izvedemo naupor v zakolebu ob napetih rokah; telo se iz mirnega zakoleba popolnoma uleknjeno spusti k drogu. Preprime se menoma in preden se je trup dotaknil v vzpori droga. Vzporo spred za hip nakažemo, potem pa pričnemno sevlek uleknjeno naprej. Neogibno nezatno upogunjenje nima vpliva na znakmo, iz strmoglave vese spred se pa z docela uleknjenim križem spuščamo počasi v razovko v vesi spred, katero za hip nakažemo, potem šele se iz natančno vodoravne lege upognemo in preidemo v prednos, katerega 3 sekunde obdržimo.

Iz prednosa pa ob popolnoma napetih rokah nogi dvignemo (iztegnjeni) do hipne vznosne vese spred, nogi hitro skrčimo, smukoma iztegnemo v vznosno veso zadaj, potem križ uleknemo in za hip nakažemo strmoglavno veso zadaj. Glava je potegnjena nazaj in je v isti črti z zmerno eleknjenim telesom. Iz te strmoglave vese pa pričnemno izvajati naupor praporno s tem, da se ob nalahno uleknjenem križu in iztegnjenih nogah nagibamo v levo in tako praporno prehajamo počasi in enakomerno iz navpične lege v levo, gremo skozi vodoravno lego navzdol, medtem pa je leva roka, tik ob kateri se pomika telo navzdol, cel čas docela napeta, desna pa se med nagibanjem telesa v levo skrči, se medtem, ko gre telo navzdol, zasuče naprej navzgor, preide medtem telo pod drogom na sprednjo stran, in sicer je (v enoročno skrčeno oporo zad), in sicer je desna roka nad drogom v skleku, da je spodnja lakt navpična, leva pa je še spodvita za trupom in je zato treba vso težo telesa prenesti na desno roko, da se leva zasuče navzgor in se tako doseže skrčena opora vzadaj (sklek), iz katere je treba še počasi potegniti v vzporo zadaj (telo je uleknjeno). Ko se ta hip nakaže, nogi nekoliko dvignemo in izvedemo zmik nazaj (na isti način kot spad, samo da se izvede iz vzpore zadaj in se zato imenuje zmik, ker je spad le prehod iz vzpore v veso po poti naupora in ne vzmika, dosežemo vznosno veso zadaj, v tej pa se nič ne ustavimo, ampak nogi hitro sonožno in iztegnjeni prevlečeno pod drogom in tako preidemo v vznosno veso spred, do katere takoj izvedemo vzklopko in odkoleb (zamah nog in trupa nazaj) porabimo za premik nazaj. Premik se mora izvesti ob popolnoma iztegnjenih rokah in nogah in ob uleknjenem križu. Spredaj predno gremo skozi strmoglavno veso spredaj, roki hitro zasučemo in še bolj uleknjemo križ, tako da gremo kar najvišje nad drogom (v poševno smer navzgor) in tako seskočimo z odzivom rok z droga. Med seskokom je treba paziti na uleknjen križ. Seskok naj bo dalek, toda gotov in prožen. Tekmovalac izvrši počep v predročnje, zavzame temeljno postavbo in odkoraka pod drogom v vrsto na način, ki je opisan pri tekmi vrst.

Pri premiku mora iti telo cel čas od droga. Dopad na drog v vzporo, namesto prehod skozi razovni ali še višji položaj, vzame tekmovalcu vse točke. Naupor praporno je treba izvesti ob uleknjenem križu in počasi.

2. vaja. Iz mirne vese z nadprijemom se vzame kar najvišji koleb tako, da se telo v zakolebu uleknjeno vzpre na drog, a ne pade na drog, ampak takoj, ko se je ustavilo v najvišji točki zakoleba, preide v premik nazaj, iz tega z nogami odsune naravnost v stojo na rokah in preide v veletoč nazaj. Sicer ni ukazano, da mora tekmovalac pred veletočem nakazati stojo, ampak mora biti premik izveden že toliko visoko, da se veletoč izvede ob docela iztegnjenih rokah. Tekmovalac naj pazi, da pri veletoču ne raznožuje, ne krči nog ni ne upogiba trupa. Pač se sme pod drogom izvesti z nogami zamah naprej in se pri tem križ nezatno upogniti, toda takoj v naslednjem hipu se mora križ zopet ulekniti in biti cel čas uleknjen. Ko je veletoč izveden, gre telo iz stoje še enkrat navzdol, toda sedaj se ne napravi veletoč, ampak velevzmik. Ta vzmik v predkolebu se izvede ob popolnoma napetih rokah in uleknjenem križu in mora telo prav nalahno dopasti na drog. Po hipno nakazani vzpori se prične telo počasi spuščati za

drogom v veso (poves), in sicer se pri tem držita nogi v prednosu. Tekmovallec mora izvesti prehod iz skrčene opore v skrčeno veso prav počasi in soročno, pri tem si pomaga s tem, da z rokama drog krepko stisne. Ko sta se roki v vesi popolnoma iztegnili, se še en hip obdrži miren prednos, potem pa se z nogami nalahno zamahne v desno, se leva roka spusti droga in se priročno skrči, da se spodnja lakt položi vzadaj na križ in se izvede mirno cel obrat na desni roki v desno naprej. Ko je telo doseglo zahtevano smer, se leva roka zopet oprime droga, nogi se še za hip obdrži v prednosu, potem pa se polagoma povese v hipno iztegnjeno veso (desna roka se preprime v nadprijem), iz katere se takoj prične tezni naupor. Ko sta se lehti v vesi docela skrčili, se roki zasučeta navzgor, malo navznoter in se v zapestju močno skrčita, da pride drog v upognjeno zapestje (na zunanji strani). Odtu se vzpiramo dalje v oporo. Nogi se pač smeta pri tem prav malo predložiti, vendar pa naj bo trup uleknjen in glava dvignjena. Pritezanje se med zasukom rok navzgor ne sme prekiniti — zasuk rok se izvede mimogrede in gladko — trup in nogi ostaneta pri tem čisto mirni. Naupor se mora izvesti popolnoma soročno in ne menoma. Ko se je telo tako vzprlo in nakazalo lepo uleknjeno, vzpeto vzporo, se izvede toč v vzpori spredaj naprej.

Telo se nagne v prvem hipu uleknjeno naprej, potem pa se z zgornjim životom zamahne hitro navzdol, da se trup popolnoma upogne v kolku. S pomočjo tega zamaha se izvede toč naprej, pri katerem mora telo ostati cel čas tik ob drogu. Ko pride tako najprej zgornji život (do pasu) nad drog, noge so pa še spodaj, se nagnemo naprej in se z nogami kar najmočneje odženemo od droga naravnost v iztegnjeno stoji, katere nam pa ni treba držati, ampak roki le neznatno nakrčimo in tako dosežemo dober odziv za takoj sledečo skrčko. Pri letu naj se trup vzrayna, glava dvigne, roki pa naj se držita v priročenju. Pri seskoku se izvede nižji počep (ker je skok visok) in predročenje. Skok na prste!

3. vaja. Telo se v mirni vesi zaziblje in porabi ta zazib za hitri soročno izvedeni vzmetni naupor. Ta naupor se izvede na dva načina; ali tako, da se nogi iz iztegnjene vese vržeta malo naprej in hitro nazaj in se telo vsled tega zamaha nog nazaj takoj vzpre ali pa, da z nogama zamahnemo naprej, nazaj in zopet naprej in izvede telo potom tega zaziba naprej vzmetni naupor. Pri tem zibanju se križ giblje v nasprotni smeri kot nogi. Tekmovallec, ki dela vzmetni naupor na drugi opisani način, ne sme nog vreči previsoko naprej, ker bi bila to že skoro vzklopka. Prehod iz vese v oporo mora biti hitro in soročno izveden. Takoj, ko je telo prišlo v vzporo, se leva roka oprime v podprijem in se obenem potom neznatnega odsuna trupa od droga vrže telo uleknjeno v desno čez drog, se izvede hitro cel obrat okoli leve roke in se preide tako v vzporo spred. Telo se medtem, ko izvaja ta odbočni premah v desno z obratom v levo, ne sme oddaljiti od droga, ampak se mora gibati na obeh straneh tik ob njem, da nas ne vrže na oni strani z droga. Teža telesa se prenese docela na levo roko, ki ostane cel čas iztegnjena. Takoj ko je telo prišlo čez drog, se mora nagniti malo nazaj, desna roka je med obratom v priročenju. Paziti se mora pri tem, da sta nogi cel čas docela iztegnjeni.

Po hipno nakazani vzpori spredaj z nadprijemom se izvede spad v vnosno veso in vezano odsun nog od droga (= podmetoma v koleb) naprej navzgor, pri čemer se telo v križu takoj uleknje. Ko se je telo povrnilo iz zakoleba, se nogi v najvišji točki predkoleba prevlečeta, če mogoče, iztegnjeni pod drogom v vnosno veso zadaj. Tekmovalci, ki nog ne morejo prevleči iztegnjenih, jih smejo za hip pod drogom skrčiti, toda takoj zopet iztegniti, ko je prevlek izveden. To hipno skrčenje nog na znamko nič ne vpliva. V tej vnosni vesi zadaj se počaka, da se telo zopet zaziblje naprej in se pri tem izvede vzklopni naupor zadaj. S trupom smo ener-

gično odsunili navzgor, roki smo pri tem tudi zasukali navzgor in tako prišli v vzporo zadaj. Predno smo ta odsun izvedli, je bilo telo v vnosni vesi zadaj v kolku močno upognjeno. Pazi, da pri tej vzklopki nog ne raznožiš ali ne skrčiš. Preide se takoj v vzporo (z iztegnjenimi rokami), ki se za hip nakaže; pazi, da si v njej uleknjen!, potem pa se nogi dvigneta in se izvede zmik nazaj (ravnotako kot spad nazaj) v vnosno veso zadaj, iz katere se v prvem zazibu nazaj telo, v kolku močno upognjeno zopet vzpre na drog v prednos v vzpori, ki se obdrži 3 sekunde. Trup se pri tem droga ne sme dotakniti. Roki in nogi sta bili cel čas iztegnjeni. Iz prednosa se izvede takoj zopet zmik nazaj v vnosno veso zadaj in se zveže z vzklopko zadaj, da se napravi vzklopni toč nazaj do vzpore zadaj, ki jo za hip nakažemo.

Vaja se nadaljuje s sevlekom nazaj, pri katerem smo cel čas v križu uleknjeni. Sevek se izvede kar najbolj počasi in enakomerno. Pri tem si pa pomagamo s tem, da se takoj, predno začnemo sevek nazaj v vzpori zadaj spustimo nekoliko doli do malo skrčenih rok, da pride drog na zgornji del beder in deloma na križ; na ta način se spuščamo zadaj navzdol in se počasi pretehtavamo, pri čemer trup počasi potezamo z droga za seboj in pridemo tako v strmoglavo veso zadaj, skozi katero prav počasi in z uleknjenim križem prehajam v razovko v vesi zadaj, katero 3 sekunde mirno obdržimo, potem pa gib nadaljujemo s teznim spuščanjem uleknjenega telesa do iztegnjene vese zadaj, v kateri se z desno roko spustimo in izvedemo dvojni obrat: en zasuk na levi roki naprej (v levo), se po obratu z desno roko, ki smo jo imeli medtem v priročenju, zopet oprimemo droga, nogi pa takoj po obratu dvignemo v prednos, katerega za hip obdržimo, potem pa nogi iztegnjeni počasi dvignemo višje v vnosno veso, do katere roki šele sedaj skrčimo in izvedemo vzvlek (= tezni vmik) do vzpete vzpore spredaj, v kateri za hip obstanemo, potem pa napravimo spad v vnosno veso — vzklopko in odsun. Dobljen pri vzklopki, porabimo za odkoleb v iztegnjeno stoji, iz katere izvedemo zanožko v desno (= na premet) z uleknjenim križem. Pri doskoku se izvede nižji počep in odročenje v hrbtnem položaju. Po vzravnavi in priročenju izvede tekmovallec poluobrat v desno in odkoraka v vrsto.

Navodila za sodnika.

1. vaja. Za popraviljanje prijema se tekmovalcem zniža znamka; če trpi pri tem tudi izvedba vese, se odšteje še več. Vzklopni naupor, stoji in veletoč in naupor zad do vzpore je treba izvesti vezano, brez prestanka. Vsaka razdelitev teh prvin se znamkuje z ničlo. To velja zlasti za vzklopko in stoji, da se izvedeta popolnoma vezano. Hipni postanek v iztegnjeni stoji ne zniža znamke. Če se mora tekmovallec po izvedeni vzklopki v stoji še vzpirati, to je, da v stoji ne pride ob docela iztegnjenih rokah, dobi nižjo znamko. Veletoč, izveden skozi skrčeno stoji in ne naravnost na iztegnjenih rokah, tudi zniža znamko. Istotako prepozen prijem pri nauporu. Znatno upognjenje križa pri sevleku znižuje znamko. Hitro izveden sevek se znamkuje z ničlo. Če tekmovallec pri prehodu iz prednosa v vnosno veso prehitro pride ali če raznoži ali skrči nogi, ali če skrči roki, se mu zniža znamka. Prevlek, ne gladko izveden, zniža znamko. Krčenje nog ali prehitra izvedba prapornega naupora povzroči znižanje znamke. Če telo kar pade navzdol, namesto da bi šlo počasi — ničla. Negladka izvedba vzpore po nauporu zniža znamko za izvedbo. Če tekmovallec zmika nazaj ne izvede gladko in prekine koleb, donese to tekmovalcu izgubo dveh točk ali še celo ničlo. Nevezan prehod iz vzklopke v premik se znamkuje z ničlo. Če se pri premiku nazaj telo dotakne droga — ničla, če se premik izvede upognjeno ali prenizko — se zniža znamka, tako tudi, če je telo v letu upognjeno.

2. vaja. Vsaka razdelitev prvin: naupora, premika, veletoča nazaj in velevzmika do vzpore —

donese tekmovalcu ničlo. Za naupor v zakolebu, izveden z upognjenim križem — nižja znamka. Veletoč, izveden s skrčenimi rokami — vevlevznik ob skrčenih rokah, ob upognjenem križu — nižja znamka. Poves izveden hitro — ničla; ne dovolj težno in z nogami nenatančno v prednosu — nižja znamka do izgube 2 točk. Če tekmovalca med obratom zanese nazaj v prvotno smer — težko prekinjenje — izguba 2 točk. Za nogi nenatančno v prednosu — nižja znamka. Tezopor, izveden sunkoma ali raznoročno — ničla. Razdelitev prvin: toča naprej in stoje — ničla. Če se tekmovalec v stojo še vzpira — nižja znamka.

3. vaja. Vzmetni naupor, izveden raznoročno, se znamkuje z ničlo. Nepotrebno predolgo zibanje povzroči znižanje znamke. Če se tekmovalec pri odbočnem premahu droga ravno pri prenosu nog, dotakne, je to prekinjenje in se mu odšteje 1 do 2 točki. Če se na drog takorekoč vsede — ničla. Po obratu pogrez v skrčeno oporo (sklek) namesto iztegnjena vzpora — izguba 2 točk. Vzklopka zadaj, izvedena v skrčeno oporo (sklek) zadaj, namesto v vzporo se znamkuje z izgubo 1 do 2 točk, ker se mora tekmovalec potem še dvigati v vzporo. Če tekmovalec izvede po zniku nazaj v vznosno veso zadaj odsun pod koleni — dobi ničlo; če se po odsunu vsede na drog in šele potem obdrži prednos — izgubi 2 točki. Če iz prednosa pade naprej — ničla, če spadne nazaj in nič ne drži prednosa, tudi ničla. Če ga pri toču odnese z droga — ničla. Sevlek, nazaj izveden prehitro — ničla. Če tekmovalec razovke v vesi zadaj ne drži — dobi ničlo; če lega telesa ni natančno vodoravna ali če trup ni uleknjen, se znižajo znamka. Vzvlek, izveden hitro in ne težno, se znamkuje z ničlo. Znamka se zniža tistemu, ki roki skrči preje, predno stopali nog ne pridejo ob drog v vznosni vesi spredaj. Če tekmovalec ne nakaže pravilne, vzpete, uleknjene vzpore spred — dobi ničlo. Razdeljena izvedba vzklopke in stoje in zanožke se znamkuje z ničlo. Če tekmovalec pri zanožki nima križa uleknjenega, izgubi 2 točki. Če izvede zanožko iz skrčene stoje, se mu odštejeta tudi 2 točki. Če pa zanožke skozi stojo sploh ne izvede, dobi ničlo.

BRADLJA.

Navodila za tekmovalca.

1. vaja. Tekmovalec naskoči v mirno oporo na lehteh in po dveh sekundah vzame koleb in v drugem predkolebu izvede naupor do iztegnjenih rok v vzpori, zamahne z nogami v višji zakoleb, skrči desno roko, komolec pa zasuče navznoter, da se tako telo v vodoravni legi nad bradljo podpira na desni komolec ob desno kolčno kost. Desna roka je pri tem seveda skrčena, leva pa mora biti iztegnjena; telo je uleknjeno, glava gleda naprej. Ta razovka s podporo se obdrži 3 sekunde, potem se pa celo telo uleknjeno nagne naprej in se z rokami dvigne v iztegnjeno stojo. Prehod mora biti počasi in enakomerno izveden. Tekmovalec naj gleda pri tem na to, da se iz razovke ne spusti v ramensko ali preveč skrčeno stojo, ampak se skuša čimpreje dvigniti. Telo mora biti cel čas uleknjeno, nogi napeti. Stoja se zopet obdrži 3 sekunde. Pri stoji pazi, da nisi niti preveč uleknjen, pa tudi, da nimaš telesa popolnoma ravnega, da imaš nogi v kolnih in nartih docela iztegnjeni, da v stoji ne visiš na eno stran, da sta roki iztegnjeni in da si dovolj nagnjen naprej.

Iz stoje se težno spuščaj v ramensko stojo s tem, da roki počasi krčiš. V ramenski stoji se pa prav nič ne ustavljaš, ampak ko si telo nagnil malo nazaj (čez), z rokami razročiš in tako telo popolnoma uleknjeno spustiš v preval naprej. Ko sta nogi prišli v navpično lego pod bradlo, se z rokama oprimeš lestvin in izvedeš uleknjeno naupor v zakolebu, nogi dvigneš nad lestvini, jih raznožiš in izvedeš z odsunom rok od lestvin kolo raznožno v prednos. — Nogi sta šli pri tem iztegnjeni vsaka nad eno lestvino in pod eno roko naprej. Nogi se smeta nalahno dotakniti lestvin, če pri tem prav nič ne

trpi gladkost izvedbe; boljše pa je, da gresta nogi čisto nad lestvinama. Ko sta se nogi staknili iztegnjeni v hipni prednos, gresta takoj v zakoleb in iz tega naprej v predkoleb, v katerem se izvede celi obrat v vzpori soročno v desno. Koleb naj bo precej velik; v hipu predno se obrnemo, odsunemo s trebuhom navzgor in se pri tem odrinemo z rokama od lestvin v zrak, kjer se hitro zasučemo in zopet oprimemo lestvine. Roki morata obe hkrati spustiti lestvini, pri obratu se ne smemo s trupom prav nič opreti ob kako lestvino. Roki se po obratu oprimeta lestvin na prejšnjem mestu. Telo je med obratom uleknjeno, nogi in roki iztegnjeni. Ker smo se obrnili v predkolebu, smo po izvedenem obratu, ki se mora izvesti zelo hitro, prišli v zakoleb, iz katerega gremo z nogama naprej in pri tem izvedemo spad v vznosno oporo na lehteh, iz katere odsunemo izvedeno vzklopko in zakoleb, dobljen pri vzklopki, porabimo za prehod v stojo, v kateri se pa tudi za hip ne ustavimo, ampak takoj izvedemo zanožko čez obe lestvini.

Ta zanožka naj se vadi sprva koncem bradlje (s čelom iz nje); pri tem naj se na desno lestvino (če jo vadimo v desno) priveže vrvice, katero naj drugi telovadec napne v ravni smeri dotične lestvine. Telovadec se odžene v stojo, prenese težo telesa izključno na desno roko in pri tem nagne celo telo močno v desno naprej, se pri tem zasuče na desni roki v desno za cel obrat in skoči pri tem čez vrvice. Če telovadec ne bi preskočil vrvice, jo drugi telovadec, ki jo drži, seveda takoj izpusti. Ko je telovadec že siguren pri skoku čez vrvice, gre delat to zanožko sredi bradlje. Paziti mora pri tem, da se dovolj nagne na dotično stran. Dobro je tudi začeti gib v dotično stran in naprej s hipnim premetom, in ko začne telo padati, se šele obrne, pri tem pa se nikdar ne sme prepozno obrniti, ker bi sicer lahko nesrečno seskočil. Telo mora biti pri tem cel čas lepo uleknjeno, nogi iztegnjeni in skupaj. Pri seskoku se tekmovalec še en čas drži lestvine z desno roko, potem pa izvede počep in odročenje v palčjem položaju in odkoraka v vrsto.

2. vaja. Iz mirne opore na lehteh dvigne tekmovalec v drugem predkolebu nogi do visoke vznosne opore na lehteh, z mirnim odsunom trupa potegne rameni naprej, da sta roki v komolcih skrčeni, dvigne takoj nogi, uleknje križ in zamahne s celim telesom navzdol, da doseže s tem visok zakoleb, pri katerem se takoj vzpre v stojo na rokah. Z rokami se pri tem prehodu ne sme na lestvinah preprijeti, ampak se drži nepremično. Telo mora iti v stojo cel čas uleknjeno. Ta visoki naupor se mora izvesti hitro, roki se hitro iztezata; počasno (težno) vzpiranje ni dovoljeno. Stoja se obdrži 3 sekunde, potem pa se telo cel čas uleknjeno in iztegnjeno kar najbolj počasi spuščaj na iztegnjenih rokah skozi razovko brez podpore navzdol v vzporo, pri tem se moramo močno nagniti naprej, ker sicer nam telo kar uide v vzporo. Ko je telo prav počasi in enakomerno prispelo v vzporo, se v tej prav nič ne ustavimo, ampak kar vezano nadaljujemo gib s teznim dvigom nog do prednosa, katerega za hip nakažemo, potem pa z nogama zamahnemo v zakoleb, izvedemo zanožno kolo z levo čez levo lestvino brez dotike lestvine (glej tekmo vrst!) in, ko sta nogi v predkolebu staknili, zamahnemo z njima v zakoleb, odrinemo z desno roko od desne lestvine, se oprimo le na levo roko, nogi pa medtem staknjeni in iztegnjeni vržemo iz zakoleba v desno nad desno lestvino pod desno roko, se z roko takoj zopet oprimemo, nogi pa preneseemo iznad desne lestvine v hipni prednos. Tekmovalec bo lažje izvedel to kolo zanožno nad desno lestvino, če v zakolebu trupa ne uleknje, ampak nogi iz upognjenega zakoleba vrže nad desno lestvino v prednos. Nogi se pri kolebu desne lestvine ne smejo dotakniti in morajo v doseženem prednosu hipoma obstati.

Iz hipnega prednosa izvedemo zakoleb, skrčimo roki, naslonimo rameni na lestvini in izvedemo preval upognjeno do vznosne opore na lehteh, izvedemo takoj vzklopko in tako dobimo koleb za stojo.

Preiti se mora naravnost v iztegnjeno stoji, pri tem se nagneš naprej. Ko je telo doseglo stoji, jo za hip nakaže, potem pa se nagne na levo roko in se na tej počasi obrne za pol obrata v levo, se oprime še z desno roko leve lestvine in to stoji bočno na eni lestvini obdrži 3 sekunde, potem pa prenese težo telesa na desno roko in se na tej zopet obrne v levo za 90 stopinj in se pri tem oprime z levo na drugo lestvino in pride zopet v stoji prečno, v kateri se za hip ustavi, potem pa se nagne naprej, gre z nogama navzdol, jih vrže naprej in iz predkoleba izvede prednožko v desno s celim obratom v desno (s čelom od bradlje). Obrat se izvede ravno nad desno lestvino in popolnoma, telo je uleknjeno in seskoči kakor pri zanožki.

3. vaja. Iz opore prečno na lehteh dviguje tekmovalca težno (počasi in enakomerno) nogi skozi prednos in naprej v vznosno oporo na lehteh, kjer za hip počaka, potem pa nogi dvigne, uleknje križ in z uleknjenim telesom udari navzdol, roki razroči in izvede docela uleknjeno in z odročenimi rokami preval naprej, se oprime lestvin in v drugem zakolebu izvede naupor uleknjeno do vzpore, v predkolebu pa obdrži nogi v prednosu, ga za hip nakaže, potem pa začne telo v kolku močno upognjeno dvigovati zadaj v stoji; pri tem sme sicer roki krčiti, toda le kar najmanj. Gib se izvede popolnoma počasi in z iztegnjenimi nogami. Ko je telo doseglo iztegnjeno stoji, vztraja v tem položaju 3 sekunde, potem pa popolnoma uleknjeno spadne nazaj do opore na lehteh v visok zakoleb in gib nadaljuje z uleknjenim prevalom razročno nazaj. Ko je telo izvedlo odkoleb do opore na lehti, sta se smeli roki pri tem zmerno skrčiti, da ne uideemo skozi bradljo. Telo mora biti cel čas prevala docela uleknjeno, roki pri tem odročita.

Ko telo pride v predkoleb, izvede tu naupor (spred) do prednosa, katerega nekoliko podrži, potem ga pa takoj začne prenašati v levo. Ko smo prenesli vso težo telesa na levo roko in zasukali nogi v prednosu v levo čez levo lestvino, se spustimo z desno roko desne lestvine, se oprimemo leve in tako nekoliko podrimo prednos bočno (na eni lestvini), potem pa se nagnemo na desno roko in nadaljujemo obrat v levo do prednosa v prečni vzpori. Nogi sta bili cel čas obrata natančno v vodoravni legi in se nista smeli dotakniti kake lestvine ali celo sesti na kako roko, ampak sta bili prosto v zraku. Trup je bil pri tem vzravnan, glava dvignjena, roki iztegnjeni. Ko se zopet nekoliko ustavimo v prednosu, počasi povesimo nogi v iztegnjeno vzporo, v kateri se pa tudi za hip ne ustavimo, ampak gib nadaljujemo s tem, da se nagibamo naprej, počasi krčimo roki in obenem dvigujemo zadaj telo docela uleknjeno navzgor in tako počasi in enakomerno pridemo v ramensko stoji. Paziti se mora pri tem, da se gib izvaja popolnoma t e z n o, z uleknjenim križem in iztegnjenimi nogami!

Ramensko stoji nakažemo le za trenutek, potem pa telo v kolku upognemo, se z rokami spustimo in se prevalimo malo naprej v vznosno oporo na lehteh, iz katere izvedemo vzklopni naupor in ga v zakolebu zvežemo z visoko zanožko v desno, pri kateri se ravno nad desno lestvino zasučemo uleknjeni za cel obrat v levo (s čelom od bradlje) in tako seskočimo v počep in odročenje v hrbtnem položaju, se vzravnamo in priročimo in odkorakamo v vrsto. Zanožka se mora izvesti visoko.

Navodila za sodnika.

1. vaja. Če tekmovalca takoj v zakolebu ne obstane v razovki, ampak pogrezne nazaj v vzporo, dobi ničlo; če izvede po nauporu spredaj medkoleb — tudi ničla. Če telo v razovki ni uleknjeno, če nogi nista iztegnjeni, se tekmovalcem zniža znamka z ozirom na velikost napake. Docela upognjena razovka se znamkuje z ničlo. Če tekmovalca ne pride uleknjen v stoji, izgubi eno do dve točki. Če pride iz razovke v ramensko stoji in se šele od spod dviguje, izgubi 1 do 2 točki. Neenakomerno vzpiranje tudi zniža znamko, istotako če je telo preveč

uleknjeno. Če tekmovalca, medtem ko se počasi spušča iz iztegnjene stoji v ramensko, vrže nazaj, ali naprej preden pride v ramensko stoji, dobi za to ničlo. Če tekmovalca pri prevalu naprej upogne trup, izgubi 1 do 2 točki, če le neznan, se mu odšteje manj; če rok med prevalom nima lepo v odročanju, se mu tudi zniža znamka za izvedbo (pol točke). Če se tekmovalca po nauporu pri raznožnem kolesu na bradljenice vsede in tako obstane, izgubi vse točke, če močno podrsne po bradljenicah, da trpi pri tem gladka izvedba, se mu odšteje pri znamki. Če tekmovalca izvede cel obrat v predkolebu popolnoma raznožno (da vzporo kar prenaša), dobi ničlo. Če pa ga izvede sicer ne čisto soročno, ampak gladko, se mu nekaj odšteje pri znamki. Tekmovalca, ki se po obratu pogrezne v sklek, dobi nižjo znamko. Če tekmovalca med obratom in spadam do opore na lehteh rabi medkoleb, dobi ničlo. Če se v stoji ustavi in ne izvede četakož zanožko, izgubi 2 točki kot za težko prekinjenje; če pri zanožki telo upogne, se mu tudi zniža znamka za izvedbo.

2. vaja. Če tekmovalca pri zakolebu ne pride v stoji, ampak pade nazaj v vzporo, dobi zato ničlo. Naupor, izveden do preveč skrčenih rok, ali počasno vzpiranje v iztegnjeno stoji, znižuje znamko. Če tekmovalca pri tem nauporu telo upogne in stoji potem kar dviguje, izgubi 2 točki ali celo vse. Če tekmovalcu iz stoji telo kar hitro uide v vzporo, izgubi vse točke; če prehaja malo prehitro, se mu le zniža znamka. Če tekmovalca pri zanožnem kolesu z levo nogo ob lestvino podrsne, se mu zniža znamka; če pa zamah prekine z vsedom na bradljo, izgubi znamko sploh. Isto velja za zanožno sonožno kolo nad desno lestvino. Če tekmovalca iz vzklopke na mah ne obstane v iztegnjeni vzpori, ampak se še vzpira v njo, se mu odšteje pri znamki. Če tekmovalca po prenosu stoji na levo lestvino, v stoji ne obstane, ampak ga zanese z nje, dobi ničlo, če stoji lovi, se mu pa odtrga na znamki. Če stoji bočno ne drži, dobi ničlo; če premalo, pa dobi nižjo znamko. Če obrati niso gladko izvedeni in se tekmovalca v pomoč pred ali po obratu preprijeva v stoji, dobi nižjo znamko. Nepravilno izveden obrat pri prednožki znižuje znamko, istotako tudi neuleknjeno telo ali skrčene noge.

3. vaja. Če dvigne tekmovalca trup in nogi prehitro, se mu odšteje nekaj od znamke. Neuleknjeno izveden prevale naprej povzroči izgubo 1 ali 2 točk. Naupor v zakolebu, izveden upognjeno, znižuje znamko za izvedbo, istotako ne glede ali pa prehitro prehod v stoji iz prednosa. Če tekmovalca prevala nazaj ne izvede docela uleknjeno, izgubi pri znamki. Če je prevale izveden skozi vznosno oporo, dobi tekmovalca za to ničlo; istotako izgubi znamko sploh, kdor po izvedenem nauporu spredaj pade nazaj v oporo na lehteh, kdor bi pri prenosu prednosa prišel iz ravnotežja in padel na bradljo nazaj, ali bi sedel na bradljo ali na roko, dobi za to ničlo. Drugače ne gladko ali prehitro izveden obrat znižuje znamko. Če tekmovalca preide v ramensko stoji upognjeno ali kolebno, dobi ničlo; če pride v ramensko stoji malo prehitro ali ne dovolj uleknjen, se mu zniža znamka. Če tekmovalca izvede zanožko prenizko, izgubi 1 do 2 točki; če zanožka ni uleknjena, se tekmovalcu odšteje pri znamki.

SKOK ČEZ KOZO.

Navodila za tekmovalca.

Raznožka. Koza je visoka 1'40 m, deska je oddaljena od nog kože za 1'40 m. Skače se z poljubnim zaletom, s sonožnim odzivom in oporo rok na kozo. Pri skoku pa pazi na sledeče: Zalet naj ne bo predolg, pač pa izdaten; takoj ko se s prsti obeh nog odženeš z deske, moraš križ ulekniti, vendar pa imeti nogi en hip še skupaj. Z rokama takoj po odzivu mahneš naprej — in v istem hipu, ko se z rokama na kozo opreš, nogi raznožiš, pri čemer pazi, da jih imaš v kolenih in prstih popolnoma iztegnjene. Opri se na kozo kar najbolj spredaj, da se moreš takoj, ko sta se nogi kozi približali in prišli nad njo, z rokama močno odriniti in tako križ ulekn-

niti. Roki takoj po odzivu preneseš v pri- ali predročenje. Predno pa doskočiš, moraš iztegnjeni nogi sklopiti, da prideš tako v pravilen počep z odročanjem v hrbtnem položaju. Pazi, da imaš cel čas skoka glavo dvignjeno, rameni nazaj potegnjeni, nogi napeti in križ pred in za oporo rok lepo uleknjen! Zalet in doskok se izvedeta ravno tako kot pri prostem skoku, samo da tukaj v počepu roki odročita, ker je koza postavljena na vzdolž in je tekmovalc po izvedenem preskoku obrnjen v smer orodja.

Skrčka. Koza je visoka 1'40 m, deska pa od nog kože za 40 cm. Koza je postavljena na šir (počez). Zalet in odziv se izvedeta ravnotako kakor pri raznožki. Skrčka (skrčni preskok) pa se izvede tako: V hipu, ko sta se nogi odrinili z deske, se križ ulekne, potem se roki opreta na kozo, nogi se skrčita in preneseta popolnoma skrčeni med rokama nad kozo, nato sledi odziv rok od kože in seskok. Pazi pa pri tem na sledeče:

Nogi sta cel čas izvedbe popolnoma staknjeni. Raznoževanje ima za posledico znižanje znamke. Prsti nog so cel čas napeti, torej tudi tedaj, ko gresta nogi v kolenih popolnoma skrčeni ravno nad kozo, tako da je vsako stopalo z golenjo kolikor mogoče v ravni črti (torej so podplati obrnjeni navzgor!). Ko je celo telo nad kozo, imej glavo pokoncu. Ko se z rokami od kože odrineš, se ulekni. To pa tako, da v hipu, ko se pričneš oddaljevati od kože, z nogama rezko odsuneš nazaj, s trebuhom pa naprej; nogi sta pa v kolenih še vedno skrčeni. Tako pridejo glava, trup in stegna v ravno črto. Ta gib zahteva krasočutje, kajti ko se je telo nahajalo nad kozo, je bilo docela skrčeno in imelo okroglo obliko, pri čemer so bili telesni udi stlačeni v nerazločno obliko in je celo telo podalo neko nejasno sliko. Vendar je ta gib tudi z estetičnega stališča primeren, ker je vzbudil neko spremembo. Preje je bilo celo telo iztegnjeno in če se sedaj vsi udi za hip približajo, se nam tako vzbudi nova slika, vendar pa ta slika ne sme trajati dolgo, ampak le za hip kot prehod. Ko bi mi ostali cel čas v letu skrčeni, bi grešili zoper krasočutje, ker bi slika, že sama na sebi ne estetična, trajala predolgo. Da to preprečimo in sliko izpremenimo, se po skrčitvi udov takoj zopet ulekne in s tem ude telesa postavimo zopet v jasnejšo obliko. Takoj za tem gibom pa iztegnemo še noge v kolenih, tako da je telo v hipu, ko se prsti nog dotaknejo tal, popolnoma iztegnjeno. Tej iztegnitvi pa sledi počep in temu takoj zopet vzravnavna. Tako vidimo, da nam pravilno izvedena skrčka nudi prav mnogo (6) različnih slik, ki se sunkoma vrste druga za drugo in tako cela vaja napravi vtis mnogovrstnosti in s tem lepote. Ta zakon se mora pri telovadbi vedno upoštevati, ker sicer nam stvar postane enolična — nelepa.

Pazi pa tudi na to, da se z rokami ne opiraš ob kozo delj časa, ampak se le za hip z rokama opreš in takoj nato zopet odsuneš. S pomočjo tega odziva rok od kože se tudi lažje in hitreje ulekneš. (Pri doskoku izvedeš predročenje, ker je koza postavljena na šir in sta smeri kože in telovadca navpični druga na drugo.)

Navodila za sodnika.

Sodniki so trije in sodijo ravnotako kot pri prostem skoku. Tekmovalc dobi za vsak preskok najprej po 3 točke. Za izvedbo pa največ po štiri točke (kakor pri prostem skoku) in za odhod eno točko.

Zalet se sodi kakor preje, odziv istotako. Če se tekmovalc po odzivu ne ulekne, se mu zniža znamka za izvedbo (od četrt točke na 1 točko). Če pri raznožki nima nog iztegnjenih, izgubi do 1 točko, istotako, če se po odzivu rok od kože ne ulekne. Če se tekmovalc po zaletu na deski ustavi, ne sme še enkrat skakati in dobi ničlo (to velja tudi za prosti skok). Isto, če na kozi obsedi, čeprav potem takoj seskoči. Glede doskoka in odhoda velja isto kot preje. Znamko sploh izgubi, kdor se odžene samo z eno nogo.

Kdor se pri skrčki po odzivu ne ulekne, izgubi do 1 točko. Kdor nogi nad kozo ali sicer razkrene, izgubi do 2 točki. Kdor nima stopal napetih, izgubi pol točke. Kdor se pri skrčki z nogami ob kozo zadene, izgubi 1 točko. Kdor se po odzivu rok ne ulekne, izgubi do 1 točko. Kdor bi ne preskočil, ampak bi se ali za kozo ustavil ali bi nanjo pokleknil, izgubi znamko sploh. Kdor bi pri doskoku padel, izgubi vse točke za izvedbo (za preskok mu še ostanejo [3]). Kdor bi glave ne imel cel čas dvignjene, izgubi do 1 točko. Za doskok in odhod velja preje povedano.

PROSTI SKOK.

(Glej tekmo vrst!)

TEK.

Navodila za tekmovalca.

Ko so priprave za skok gotove in so sodniki na svojih mestih, pokliče eden izmed sodnikov dva tekmovalca zapored, ki odkorakata k iztečišču in zavzameta vstop, iz katerega se na povelje steče. Vstop sme vzeti tekmovalc poljubno, vendar nog ne sme imeti čez trak. Najnavadnejši vstop je ta, da tekmovalc napravi predkoračno stoji z desno, nogi nekoliko skrči in nožne mišice napne, da more potem v prvem hipu steči. Trup je zasukan v levo in predklonjen, roki sta malo skrčeni, leva je dvignjena malo navzad, desna pa pred trupom. Gleda se pozorno na sodnika, ki da znamenje za tek. Ko ta zamahne z zastavico navzdol in obenem veli: »Zdaj!« — steci. Prve skoje izvede majhne in bodi močno nagnjen naprej, da čimprej dosežeš večjo hitrost; ko si se dobro zaletel, se vzravnaš, dvigneš glavo, rameni potegneš nazaj. Skoje delaj bolj majhne in zelo hitro, pazi, da tečeš po prstih, da imaš usta popolnoma zaprta in tako dihaš le skozi nos. Da se tega navadiš, je treba vaje! Glede dihanja pa pazi na to, da zrak vdihavaš hitro v sunkih, izdihavaš ga pa celo počasi. Preden stečeš, krepko potegni v se polna prsa zraka in tega počasi izdihavaj.

Pri teku pa moraš tudi pravilno gospodariti s svojo močjo. Ko se zaletiš, že pazi, da že takoj v začetku ne napneš vseh sil, da jih prehitro ne izrabiš, ampak, da imaš do razdalje 60 m še vedno nekaj moči »v rezervi«. Ko potečeš 60 m, pa napni vse moči in preteci zadnjih 40 m s kar največjo naglico. To je potrebno zato, ker se tekmovalcu večkrat dogodi, da mu pri presilnem zaletu začne nagajati srce in ga začne bosti, vsled česar mora tek ali sploh opustiti ali pa vsaj hitrost zmanjšati. Pri teku je torej veliko odvisno od srca in pljuč. Če ta dva ne nagajata, je dobro, če pa se ti takoj upreta, potem ti vsa urnost nog nič ne pomaga. Pravi tekač mora imeti torej zdravo srce in zdrava pljuča. Ta dva važna faktorga si pa premnogi pokvariijo z uživanjem alkohola in nikotina. Pitje in kajenje vedno slabo vpliva na srce kakor tudi na pljuča. Zato se športniki, ki gojijo svoje posebne vaje in hočejo v teh doseči najvišje uspehe ali popolnoma vzdržijo alkohola in kajenja, ali pa jih uživajo zelo zmerno in se jima med treniranjem popolnoma odpovedo. Treni je namreč doba, v kateri se kak športnik ali atlet pripravlja za kako tekmo. Treniramo pa se z zmernim življenjem in z redno vajo. Torej — če hočeš tudi pri teku doseči kar največji uspeh — odpovej se popolnoma ali vsaj deloma, in to posebno pred tekmo, alkoholu in nikotinu. Seveda se na isti način treniramo tudi za ostale vaje.

Ko se je tekmovalc z največjo hitrostjo približal cilju, oprime z roko takoj za trak, ki je obešen pred njim in se za ciljem ustavi. V trenotku, ko se je tekmovalc dotaknil traku, pogleda merilec časa na časomer in v tabelo se takoj zapiše čas, katerega je tekmovalc potreboval za tek.

Merilci časa in sodniki na cilju morajo seveda dobro paziti na sodnika, ki je dal znamenje za tek in tisti čas zapišejo, potem pa zadnji čas od prvega odštejejo in dobe število sekund.

Primorska podzveza.

Orlovsko slavlje v Rihenbergu. Srednjepavsko okrožje Orlov je priredilo dne 18. maja t. l. popoldne svoj nastop v Rihenbergu. Zastopani so bili pri tej priliki vsi srednjepavski odseki skoro polnoštevilno, kot gostje so se udeležili tudi kraško, brisko in goriško okrožje, ki so poslala nad 100 Orlov v kroju. Vseh Orlov je bilo, kakor smo konstatirali pri sprevedu, 300. Lep in prijeten je bil ta dan za rihenberško katoliško ljudstvo, in liberalci, ki so pri zadnjih volitvah dobili v občinskem zastopu večino, so se čudili, od kje toliko katoliško organizirane mladine in toliko ljudstva pri slavlju. Omeniti moramo, da so ta dan tudi Sokoli priredili svojo veselico in nastop, toda udeležba pri njih slavlju je bila tako pičila — vsaj se je v kroju udeležilo le 60 Sokolov in ljudstva je bilo tudi malo, znamenje, da plesi tudi na Goriškem ne vlečejo tako, kakor nekdanj — da so bili liberalci poparjeni. Prvotno bi se imel vršiti sprejem na kolodvoru z godbo, da bi potem korakale čete Orlov iz cele Podzveze skupno po celi rihenberški vasi, toda glavarstvo se je balo izgredev in je prepovedalo sprejem na kolodvoru, vsled česar so korakali le Orli iz briskega in goriškega okrožja v impozantnem številu skozi celo vas ter se pridružili Orlom iz vipavskega in kraškega okrožja pri gostilni g. Ličena, nakar so odkorakali v cerkev k blagoslovu. Ta spreved je bil veličasten in ljudstvo ga je z navdušenjem in veseljem opazovalo. Na čelu sta jezdila dva br. Orla na konjih, za njima je korakala godba bratskega odseka iz Šmarj, nato trobentači, predsedstvo in ostali odseki v čveterostopu. Slovenske trobojnice so vihrale raz hiš, na gričku so pokali topiči in dekleta so vsipala cvetje na korakajoče vrste Orlov. Solnce, ki se je skrilo zjutraj za oblake in je bilo skoraj misliti, da več ne posije tisti dan izza njih, ampak da bo motil dež slavlje, se je zopet prikazalo ter obsijalo lepa vipavska brda. To je napolnilo Orle z veseljem in bili so prepričani, da jim bo Bog naklonil ta dan novo zmago slavlje pri njih trdem delu. Poskušnja se je radi tega, ker je vlak imel zamude krog eno uro, se vršila pozno in ravno tako tudi nastop, a vendar to ni vzelo ljudstvu, ki se je vsipalo na lepo okrašene veselilne prostore g. J. Severja v ogromnem številu — vstopnic je bilo prodanih 1100, število ljudi, ki so zastoj gledali veselico, pa ne moremo oceniti — potrepljivosti in je z navdušenjem pričakovalo nastopa. Nastop se je izvršil popolnoma v redu; ljudstvo je telovadcem — nastopilo jih je 125 — ploskalo in odneslo od slavlja najlepši vtis. — K telovadbi bi imeli pripomniti, da se je izvršila srednje dobro. Proste vaje, razun ene, so bile izvajane primeroma dobro, vendar bi si želeli še večje preciznosti, hitrosti in natančnosti. Pri vajah na orodju se je par telovadcem poznalo, da so zelo utrujeni, ker so poskusili pretežko vajo, ki se jim ni docela posrečila. Odsvetovali bi v bodoče preveč gibov v veletoču, sicer je delalo istega le par telovadcev in so ga tudi lepo izpeljali ter jim je ljudstvo navdušeno ploskalo, vendar se nam zde težne vaje na drogu najlepše in naj bi se v bodoče na iste polagalo večjo važnost. Moreška je bila vceloti dobro proizvajana. — Po nastopu je pozdravil Orle in vse občinstvo č. g. župnik Štrancar. Za pozdrav in bratski sprejem se mu je zahvalil br. dr. Česnik. Naj bi to slavlje, ki je bilo le nekaka poskušnja za nastop v Ljubljani, prineslo naši mladeniški organizaciji obilo sadov in mnogo poguma za nadaljnjo delo. Na zdar!

Kranjska podzveza.

Velike Lašče. Naš odsek je imel dne 19. marca 1913 svoj redni občni zbor. Predsedoval je predsednik Anton Škulj. Predsednik poroča, da se je odsek trikrat udeležil javne telovadbe, in sicer v Ambrusu po 13 članih, v Velikih Laščah po vseh članih (39) ter na Polici po 2 članih. Evharističnega

kongresa na Dunaju se je odsek udeležil po 4 članih. Odsek se je polnoštevilno udeležil velikonočne procesije ter procesije na sv. Rešnjega Telesa dan. Brat načelnik se je udeležil zvezeznega vaditeljskega tečaja in ene plenarne seje. Javne okrožne telovadbe v Velikih Laščah dne 18. avgusta 1912 so se udeležili vsi odseki okrožja Dobrepolje-Vel. Lašče ter nekaj sosednih odsekov, skupaj 106 Orlov v kroju. Pri prostih vajah je nastopilo 60 telovadcev, pri vajah na orodju 6 telovadcev. Telovadbo je vodil Viktor Rozman iz Št. Vida, Zvezo je zastopal Jernej Hafner. Igrala je domača okrožna orlovska godba iz Škocjana. — Dalje poroča, da so se vršile odsekove seje po potrebi, ker ni bilo tajnika in vseh sej na zapisniku. — Blagajnik Ivan Jelenc poroča, da je imela blagajna 261 K 19 h sprejemkov, 247 K 22 h izdatkov, denarni promet je znašal 508 K 41 h. Premožensko stanje odsekov je sledeče: imovina: gotovina 13 K 97 h, vrednost hranilne knjižice 41 K 28 h, tirjatve na krojih pri članih 72 K, 1 bradlja, 4 rogovi in 5 krojev v rezervi; dolgovi: dolg na izpajilu pri izobraževalnem društvu 520 K. — Načelnik Damjan Tomažin poroča, da šteje odsek 33 rednih članov, kateri imajo vsi kroje, ter 7 članov naraščaja. Telovadnih ur je bilo 105, z udeležbo (vštevši samo redne člane) 482 telovadcev, 7 sicer marljivih telovadcev je odšlo v zimski sezoni z doma. Izvajale so se proste in redovne vaje, vaje na bradlji in ročkah. Telovadi se redno vsak ponedeljek in vsak četrtek zvečer, včasih pa tudi, kadar je telovadnica na razpolago, ob nedeljah popoldne. Ker je večina telovadcev oddaljenih od telovadnice od pol do ene ure, so vsled vremena in slabih potov večkrat zadržani. — Brat načelnik je vodil kroniko o fantovskih večerih, iz katere je razvidno, da je bilo 11 nagovorov oziroma predavanj, deloma organizatorične, in deloma tehnične vsebine. Konstatira se, da odsek prejema 14 izvodov »Mladosti«, trije člani imajo »Zlato knjigo«, dva člana imata knjigo »Mladiška telovadna organizacija«. V isti meri, kakor se izboljšujejo materialne razmere odsekov, je žal videti, da pojema navdušenje za odsekove naloge. Upati pa je, da se bode v tekočem letu odsek poživil. — Izvoli se odbor, ki je sledeči: Predsednik Jernej Hafner, podpredsednik Anton Škulj, načelnik Damijan Tomažin, podnačelnik Fr. Petrič, blagajnik Ivan Jelenc, pregledovalca računov Ivan Poček in Franc Tomšič, odbornika Ivan Škulj, Ant. Vesel. Tajniške posle bodeta vodila brat predsednik in brat blagajnik. — Brat predsednik omenja, da naj se z ozirom na to, da je telovadnica v nadstropju in je sploh prenizka, postavi na prostem drog in kroge, da se na tem orodju vsaj v poletnem času izvajajo vaje; dalje omenja, da bi bilo umestno, da se izda vsem tistim članom, ki se udeležijo zleta v Ljubljano, nalog, da vlagajo pri odsekovem blagajniku redne tedenske prispevke, da so do tega časa vsaj deloma preskrbljeni za stroške. Skliče odborovo sejo za dan 25. marca, ki naj zlasti obravnava gornja predloga. Za tem se občni zbor zaključil.

Vrhnik. Dne 9. marca je imel naš odsek svoj redni občni zbor, katerega se je udeležilo 25 rednih in 3 podporni člani. Br. predsednik g. Leop. Turšič je pozdravil v svojem otvoritvenem govoru zlasti navzoče podporne člane g. župana Franc Tršarja, č. g. Franc Vovkota in g. Vinkota Premka. Nadalje razpravljala organizatorično in tehnično delo preteklega poslovnega leta. Iz poročil odbora je razvidno, da smo v prvem napredovali, ni pa bilo napredka v tehnični izobrazbi, ker smo izgubili v pretečenem letu štiri najboljše moči iz vaditeljskega zbora, med katerimi je bil tudi načelnik Jerina in Petavs. — Pri volitvah po listkih je bil izvoljen sledeči odbor: č. g. Leopold Turšič, predsednik; g. Vinko Premk, podpredsednik; Franc Furlan, tajnik; Franc Petrovčič, blagajnik; Ivan Tomšič, Franc Furlan, Pavel Jurjevčič, Ignacij Hren, Jurij Gladek, Anton Petrič, Franc Tršar, Ivan Krašovec in Ivan Ferlic, odborniki; Franc Petrovčič, načelnik; Franc Furlan, podnačelnik.

Razno.

Br. Orle opozarjamo na današnji inse-rat br. Podlesnika.

Trije izurjeni dobri vaditelji, ki so zmožni vzorno voditi Orlovske odseke, išče-jo primerne službe. En trgovski sotrudi-ka-manufakturist in dve pisarniške moči za hranilnice, zadruga, občinske tajnike ali podobno. Vprašanja naj se pošiljajo na Va-diteljski zbor »Zveze Orlov«.

De Waal: **Valerija ali zmagoslavni izhod iz ka-takomb.** Zgodovinska povest. 1 K 50 h, v platnu 2 K 10 h. — Letos je minulo 1600 let, kar si je krščan-stvo z zmago Konstantina Velikega nad Makseni-jem osvojilo Rim in zavladovalo svet. V navedeni po-vesti se slika ta veliki boj med ginečim poganstvom in procvitajočim krščanstvom, ki je zmagoslavno izšlo iz katakomb ter v kratkem času prerodilo celo trhlo človeštvo. Najlepše svetovne povesti, kakor »Quo vadis?«, »Ben Hur«, »Zadnji dnevi Jeruza-leva«, so iz prve dobe krščanstva, med te spada tudi »Valerija«. Letos ob 1600letnici onih velikih do-godkov bomo brali Valerijo še s prav posebnim za-nimanjem.

Cenik vseh potrebščin za 'Orle'.

Srajca, rdeča iz ruša	K 4.60
" volnena	10.—
Predpisan ovratnik k srajci I. vrste	" -44
Zapestnice k srajci I. vrste, par	" -60
Gumbi, rdeči, iz mase, za ovratnik	" -11
" nizki, " "	" -08
" za zapestnice, par	" -30
Čepica, solidne izvršbe 52—58	2.90
Pero k čepici	" -60
Trobojna kokarda	" -10
Znak za čepico	" -40
Usnjat pas k kroju	2.70
Trobojni znak za predsednika	2.20
Modra šerpa za načelnika	2.—
Bela sponka za rame	" -20
Trohca za načelnika	2.20
Vrvica za trohco, rdeča	" -70

Znaki za civilno obleko, fine izdelave K —30	
" pozlačeni	" -34
Telovadne hlače s pasom 70—79 cm	" 2.70
" 80—89 cm	" 3.20
" 90—99 cm	" 3.70
" 100—109 cm	" 4.—
" 110—119 cm	" 4.50
Bele telovadne majice št. 00	" -80
" 0	" -90
" 1	" 1.—
" 2	" 1.—
" 3	" 1.10
" 4	" 1.20
Telov. „Solon“ čevlji št. 38	2.40
" iz usnja št. 38	" 4.20
vsaka nadaljna številka 10 vin. več	" —
Pas k telovadnim hlačam	" -60

IVAN PODLESNIK, mlajši

Ljubljana, Stari trg štev. 10

trgovina s klobuki, čevlji, perilom za gospode itd.

Točna in solidna postrežba.

Točna in solidna postrežba.

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.

Cene nizke!

Postrežba solidna!

glavni cilj knjigovodstva, ki daje jasnost, vzgaja k natančnosti in varčnosti, kaže napredek ali nazadovanje.

Vsaka organizacija je tudi gospodarstvu podobna. Zato mora tudi vsaka pametna in previdna organizacija voditi račune o svojem delu. Ne zadostuje pa, da se napravi tak račun samo enkrat v letu in morebiti še tedaj površen, temveč voditelji organizacije morajo večkrat med letom delati račune; člani organizacije pa morajo od časa do časa povprašati voditelje po teh računih. Le tako vodena organizacija bo lepo prospevala in rodila sadov.

To opazujemo tudi pri naši mladeniški organizaciji. Kolikokrat med letom se snidemo pri naših sejah, pri javnih telovadbah, veselicah, cerkvenih slovesnostih, občnem zboru, mladeniških tečajih itd. Pri vsaki takj prireditvi si polagamo račune, ki nam kažejo, kaj smo si pridobili, kaj nam še manjka, v čem moramo napredovati itd.

Sedaj pa nastane eno vprašanje: ali pa si daje vsak izmed nas tudi o svojem duševnem gospodarstvu večkrat med letom račun? Ali je to potrebno?

Neobhodno potrebno je to! Kakor vodimo, ako hočemo biti kdaj dobri gospodarji, že sedaj v naši mladosti knjigovodstvo o našem malem gospodarstvu, tako moramo že sedaj v mladosti voditi knjigovodstvo o našem duševnem gospodarstvu, ako hočemo postati kdaj značajni možje, ki bomo z dušnim svojim bogastvom koristili domovini in narodu.

Za gospodarsko knjigovodstvo se dobe knjige in učitelji, ki uče natančno, kako se ta ali ona reč vknjiži. Kaj pa za duševno knjigovodstvo? Ali se dobe za to tudi kake knjige?

Eno samo tako knjigo poznamo, ki pa je tako natančna, kakor malokatera knjigovodska knjiga. Ta knjiga se imenuje katekizem. To knjigo odpri vsak večer na strani, kjer stoje zapisane cerkvene in božje zapovedi in pretnisli natančno, katero teh zapovedi si danes prelomil in kolikokrat. Tako napraviš račun sam s seboj. Tako delaj vsak dan, teden za tednom, mesec za mesecem. Tako boš vodil duševno knjigovodstvo. Tako je delal vsak dan velik mož, Benjamin Franklin.

Gospodarju pa bi še tako lepo urejeno knjigovodstvo malo pomagalo, ako bi samo pisal in pa tudi skrbel, da bo pisal vedno več pod prejemki kot pod izdatki, več v dobro kot v breme.

Tako bi tudi v duševnem knjigovodstvu malo pomagalo, ako bi samo pisali, da bomo vedno manj slabega napisali. Zato je treba vsak dan poleg obžalovanja nad slabim tudi trdnega sklepa, da jutri ne sme biti več tako.

Pa ne samo to! Teh računov o našem duševnem knjigovodstvu se smemo hraniti samo za se, temveč predložiti jih moramo pogosto našemu najvišjemu Gospodarju, Jezusu Kristusu. Zavedajmo se, da smo samo oskrbniki, On je naš gospod!

Kje pa naj predložimo? Pri spovedi! Pogosto! Da, pogosto! Vsaj vsakega četrtr leta, boljše vsak mesec, še boljše vsak teden. Zakaj tako? Zato ker smo dolžni dati pripravljeni račun o našem hiševanju, da nas Gospod ne pokliče nepripravljenih. Zakaj še? Zato da dobimo plačilo o našem delu, o našem hiševanju. Vsak oskrbnik, vsak hlapec je vreden plačila, katero zasluži. Kakšno bo naše plačilo? Odgovor: sladkost, ki jo občuti čista duša, ko prejme Gospoda v sv. zakramentu življenja!

Ali priporočamo preveč? Odgovorimo!

Ne! Mi hočemo, vsi mi hočemo delati za narod, za ljudstvo, ker domovino ljubimo, hočemo delati gospodarsko, politično, v družini, v društvu itd. Hočemo delati socialno! Ker to hočemo, zato pa se moramo zavedati, da je prva zahteva naše učiteljice sv. Cerkve ta, da zahteva od onega, ki hoče delati na njenem socialnem polju: *V a r u j se smrtne g r e h a!* Ta zapoved nam mora biti prva in nam tudi bo, ako bomo vsak dan pazili nase in pogostokrat polagali pred namestniki božjimi račune o našem delu.

Če se kdo, ki se prišteva k nam, zgleduje nad to zahtevo, se ji posmehuje morda, naj vam bo to znamenje, da on ni naš. In četudi je velik, ugleden mož.

Nam pa naj bo ta zahteva lahka! Izpolnujmo jo!

K.

Nekaterim odsekom v pojasnilo.

Pa. Kr.

Ker se zadnji čas dogaja, da ima odsek tudi mlajše člane uniformirane, bodi tem potom pojasnjeno, da ni umestno in tudi ni dovoljeno, da bi si taki člani nabavili kroj, ki takorekoč še spadajo k naraščaju.

Kroj sme obleči le oni član Orla, ki je dosegel vsaj 17. leto, in oni, kateri ima vojaško mero, to je od 160 cm nadalje. Zelo mučno, še bolj pa smešno je videti, da ti mali »možici« ne morejo dohajati v pravilnem koraku drugih bratov. Odor Orla je pooblaščen, da ne pripusti tem malim, da si nabavijo kroj, če ga pa brez vednosti odbora vseeno nabavi, je odbora dolžnost, da ga ne pripusti korakati v četi. V tem mnogo greše oni odseki, kateri se hočejo postaviti s svojimi mlajšimi telovadci! Glej »Mladost« št. 4. in 5. pod člankom o noši kroja, ki pravi, naj si mlajši člani ne uniformirajo, ker hitro rastejo in jim je kroj drugo leto že premajhen!

Dr. Ivan Šusteršič.

V prijaznem našem trgu v Ribnici na Dolenjskem se je izvršil dne 29. majnika 1863 vesel družinski dogodek, ki pač izven domačega kroga ni vzbujal nikake posebne pozornosti, ampak ga je ljudstvo sprejelo tako, kot sprejema sploh vest o dogodku enake vrste. Danes seveda bi si vsaka občina, vsaka župnija na slovenski zemlji štela v izredno čast, ako bi se mogla z njim ponašati. Porodilo se je namreč dete, ki so mu pri sv. krstu dali ime velikega svetnika — največjega od žene rojenega — sv. Janeza Krstnika.

To dete je rastlo in se razvijalo v bistrega dečka, krepkega mladeniča in dozorovalo v duhovitega mladega moža. Spominjam se še dobro mladeniča, polnega življenja, postavljenega pred resno vprašanje, kateri poklic si naj izvoli. Ob tem času se je seznanil naš mladenič z možem, kakršni so sila redko posejani, z možem, ki je napravil nanj mogočen vtis, ki je pa nasprotno v velikem možu vzbudil simpatije, katere so pozneje dozorele v odkrito spoštovanje in čislanje.

Bilo je namreč na kolodvoru na Trati pri Škofji Loki. Rajni knezoškof dr. Jakob Missia pričakuje, šetajoč se s svojim spremljevalcem, prihod vlaka, ki ga naj odpelje nazaj v Ljubljano. Kar pristopi k njemu oni mladenič ter se predstavi gospodu knezoškofu. Vlak je imel precejšnjo zamudo, tako da sta nova znanca imela dosti časa za razgovor. Kdo bi si tedaj mogel misliti, da bota ta dva moža v nekaterih letih tarča skoraj vseh puščic, ki se bodo izstreljevale iz divjega liberalnega tabora. — Pa še drug učen gospod je imel mogočen vpliv na mladega Ivana. Bil je to tedanji bogoslovni profesor dr. Anton Mahnič. Le-ta je s svojim »Rimskim Katolikom« zdramil katoliške Slovence iz spanja in je našel v mladem možu, ki je postal medtem odvetniški koncipijent, somišljenika, ki naj bi njegova jasna politična načela prestavil v politično življenje Slovencev.

In res opazimo med maloštevilnimi zborovalci, ki so se zbrali meseca januarja leta 1890 v Ahačičevi hiši na Starem trgu v Ljubljani, tudi doktorja z mladeniškim obrazom, našega Ivana, čegar ime ste gotovo že uganili, ki ga izvolijo v odbor »Katoliško-političnega društva«.

S tem je stopil naš junak na bojno polje, kjer se je vsled svoje izredne spretnosti takoj povzpел do generala, ki je vodil čete slovenskih katoličanov od zmage do zmage. In danes stoji pred nami ta vojskovodja kot glavar dežele kranjske in kot načelnik Vseslovenske Ljudske Stranke, čegar ime vsak pošten Slovenec s spoštovanjem in ponosom izgovarja.

Lepo osvetljuje njegovo delovanje dr. Janez Krek v zadnjem »Domoljubu«, kar so čitatelji »Mladosti« gotovo že čitali.

In mi Orli, ki tvorimo najmlajše, pa zato tudi najbolj sveže čete v njegovi mogočni armadi, kaj naj mu poklonimo za njegovo petdesetletnico in za njegov bližnji god mi? — Izrazimo mu svojo sinovsko ljubezen, svoje občudovanje, svojo neomajno zvestobo. Slovesno mu obljubimo, da bomo zastavili vse svoje mlade sile v to, da ohranimo in nadaljujemo njegovo delo. Njegovi vzorj so naši vzorj! In v svoje molitve bomo vedno tudi vklepali iskreno prošnjo, naj nam dobrotni Bog ohrani voditelja, ki ga nam je naklonil, še mnogo mnogo let!

Tekme.

Razložil M. P.

Bratje Orli!

»Ne plaši se znoja, ne straši se boja,
Saj moško dejanje krepčuje moža,
A pokoj mu zdrave moči pokonča...!«
S. Gregorčič.

Bliža se čas, ko bo moral slovenski Orel pokazati sadove svojega dela. Važen trenutek! Toda, ne bojmo se ga, saj smo orlovskega duha.

Najtežje, kar nas čaka, so gotovo tekme. Prve naše tekme! Ne bo zadostovala za nje le površna priprava, ampak za temeljito obvladavanje vaj bo treba resne vadbe. Vaje sicer niso težke — toda delati jih bo treba brez napake — dovršeno in poleg tega časa za pripravo ni nič preveč. Le krepke volje in šlo bo!

Tekmovala bodo najpreje okrožja. Vsako okrožje je dolžno izvežbati za tekmo vsaj eno vrsto, ki sestaja iz šest tekmovalcev. Mislim, da ga ne bo okrožja, ki bi ne iskalo časti v tem, da bi bilo pri tekmi kar najbolj zastopano!

Drugi del tekme pa je določen za najboljše telovadce, ki bodo tekmovali za prvenstvo. Opozarjam, da naj se k tej tekmi oglase le tisti, ki bodo mogli v tem težkem boju res častno uspeti.

Bratje, začnite takoj z vadbo! Do 1. julija bo moralo vsako okrožje naznaniti zveznemu vaditeljskemu zboru, koliko tekmovalcev bi poslalo k tekmam; do 15. julija pa morajo biti že vsi tekmovalci z imeni naznanjeni pri Zvezi, da ne bo tako celo ogromno delo prišlo na zadnje dni. Torej, bratje, ne odlašati. Za tekmo se more še sijajno pripraviti tudi tisti, ki vseh vaj še ne dela (posebno za tekmo vrst). Vse naj se pripravlja, vse naj dela, vse naj se giblje po telovadnicah, imajoč pred očmi oni veliki dan. Le na delo, na resno, vztrajno, pridno delo in možato. »Ne plaši se znoja,« saj si Orel — »ne straši se boja« — saj imaš orlovsko srce!

Upamo, da se bo s tekmami poglobilo naše tehnično delo, ker ravno pri njih spoznajo telovadci pravilnost izvajanja; to jim vzbudi pravo zanimanje, to jih bodri k resnemu delu. Tekmovalnost se mora razširiti v naši armadi, vsak naj skuša prekositi svojega tovariša in se tako dvigati proti popolnosti. Ne dremati, ne le gledati, ampak delaj, poskusi se, saj si mlad in čvrst! — Tako naj se naše moštvo vzgaja v ljubezni do dela! Tekme naj nam bodo šole, vzgajališča za нравno in telesno popolnost. Proč z lenobo, proč z malomarnostjo in mlačnostjo, ampak vzbudimo se, kakor se je vzbudila pomlad in z novim ognjem započnimo možato delo. G. Massaryk pravi: »S telovadbo se vzgaja ljubezen k poštenosti in čednosti.« Pravi telovadec zaničuje mehkužnost, lenobo in iz teh izvira očeno nizkotnost in je zato zmožen dejanja, razuzdanec pa ni zmožen velikega čina. Bodimo torej krepki, dvigajmo se v krepostih v blagor sebi in narodu!

Na zdar!

Vaje za tekme na vseslovenskem zletu v Ljubljani leta 1913.

Tekme vrst (okrožij).

Redovne vaje.

Prva doba.

- »Vstavi se! — stoj!«
- »Red! — v desno — s čelom!«
- »S čelom — spred!«
- »Prvi — drugi — prvi — —!«
- »Dvored! — na desno! — drugi v zad!«
- »Red! — drugi — spred!«
- »Dvostop! — v levo — v bok!«
- »Zastop! — desni — v zad!«
- »S čelom — v zad!«
- »Dvostop! — levi — spred!«
- »Zastop! — levi — v zad!«
- »Red! — v levo — s čelom!«
- »V desno — se uravnaj!«
- »Premo — glej!«

Druga doba.

- »V desno zavij — stopoma — sto-paj!«
- »Vstavi se! — stoj!«
- »S čelom — spred!«
- »V levo zavij — stopoma — sto-paj!«
- »Vstavi se! — stoj!«
- »Zastop! — v levo — v bok!«
- »Čelno v red! — na levo — vprek! — — Sto-paj!«
- »S čelom — spred!«
- »Bočno v red! — na levo — vprek! — — Sto-paj!«
- »Zastop! — v levo — v bok!«

Tretja doba.

- »Stopoma — sto-paj!«
- »V levo — za-vij!«
- »V levo — za-vij!«
- »V mali — ko-rak!«
- »V levo — proti-hod!«
- »V veliki — ko-rak!«
- »V desno — proti-hod!«
- »V hitri — ko-rak!«
- »V levo — za-vij!«
- »V levo — za-vij!«
- »V zmerni — ko-rak!«
- »Od-mor!«

- »V levo — proti-hod!«
- »Po-zor!«
- »V desno — proti-hod!«
- »V prosti — ko-rak!«
- »V enaki — ko-rak!«
- »V levo — za-vij!«
- »Po-zor!«
- »V levo — za-vij!«

Četrta doba.

- »S čelom — spred!«
- »S čelom — spred!«
- »Prednjik! — v mali ko-rak!«
- »Red! — v levo — s čelom!«
- »S čelom — spred!«
- »Zavoj! — v desno — za-vij!«
- »Na-prej!«
- »Zastop! — v levo — v bok!«
- »Dvostop! — levi — spred!«
- »Dvored! — v levo s čelom — stoj!«
- »Stopoma — sto-paj!«
- »S čelom — spred!«
- »Zavoj! — v levo — za-vij!«
- »Na-prej!«
- »Dvostop! — v levo — v bok!«
- »Prednjika! — v mali — ko-rak!«
- »Dvored! — v levo — s čelom!«
- »Dvostop! — v desno — v bok!«
- »Zastop! — drugi v zad!«
- »Prednjik! — v mali — ko-rak!«
- »Red! — v desno — s čelom!«
- »Dvostop! — v levo — v bok!«
- »Red! — v desno — s čelom!«
- »Vstavi se! — stoj!«
- »Razhod!«

Peta doba.

- »Nastop — v red!«
- »V desno — se uravnaj!«
- »Premo — glej!«
- »Od desne proti levi — z odkorakom — odročiti!«
- »Priročiti!«

Proste vaje.

Izvajata se dve sestavi zletnih članskih prostih vaj.

Bradlja.

I. Znotraj bradlje iz kolebanja v opori na lehteh: v zakolebu naupor (uleknjeno) — spad v vznožno oporo na lehteh — vzklopni naupor do raznožnega seda za rokama — preprijem za nogi — odsun sonožno do prednosa — težno v ramensko stojo 3 sek. — uleknjeno doli v koleb — v predkolebu premah prednožno z desno čez levo lestvino — premah zanožno z levo čez levo lestvino — spojitev nog in seskok.

II. Znotraj bradlje iz kolebanja v opori na lehteh: vzklopni naupor in ramenska stoja — preval upognjeno naprej do opore na lehteh — prednos v opori na lehteh 3 sek. — iztegnjena opora na lehteh (povesitev nog) — pritezanje naprej in tezo-por soročno v vzporo — v predkolebu premah prednožno z desno pred levo lestvino in poluobrat v desno, spojen z zanožnim premahom z levo do hipne ležne vzpore bočno — premah odnožno z levo čez zadnjo lestvino in poluobrat v desno spojen s prednožnim premahom z levo na levo lestvino do raznožnega seda pred rokama — z ulekom preprijem pred nogi in odsun zanožno v zakoleb in v predkolebu prednožka v desno.

III. Znotraj bradlje iz stoje prečno: — skok v skle (skrčeno oporo) — težno v vzporo — sonožni prednos 3 sek. — v zakolebu kolo zanožno z desno čez desno lestvino — v zakolebu kolo zanožno z levo čez levo lestvino — v zakolebu odkoleb in spad do opore na lehteh in preval razročno nazaj do vznožne opore na lehteh — vzklopni naupor in zanožka v desno.

Drog.

I. S kolebom v vesi spredaj z nadprijemom: — vzklopni naupor in toč v vzpori spredaj nazaj —

spad do vznosne vese — vzklopni naupor — težno: sevlek naprej do vznosne vese — sonožni prevlek — vznosna vesa zadaj — težno: upognjeno do iztegnjene vese zadaj — z izpustitvijo desne roke cel zasuk (dvojni obrat) na levi roki naprej (v levo) in oprijem z desno — prednos 3 sek. — počasi v iztegnjeno veso (povesitev nog) seskok.

II. S kolebom v vesi spredaj z nadprijemom vevzvik (v predkolebu vzmik) — spad in s prevlekom desne noge naupor v obesi (za desno koleno) znotraj rok do jezdne vzpore — toč jezdno nazaj — cel obrat v jezdno sedlu v levo — odnožni premah v levo nazaj do vzpore spredaj — poves menoma (raznoročno) do iztegnjene vese spredaj — prednos z desno 3 sek. — prednos z levo 3 sek. — iztegnjena vesa (spredaj) — vzmik spredaj — seskok podmetoma.

III. Iz (mirne) vese spredaj z nadprijemom: tezopor menoma (raznoročno) do vzpore — podmetno v koleb in v predkolebu jezdni naupor z desno znotraj rok — preprijem v podprijem — toč jezdno naprej — premah odnožno z levo naprej do vzpore zadaj s podprijemom — počasi v sklek (skrčeno oporo) zadaj — z ipustitvijo leve roke cel obrat na desni skrčeni roki naprej (v desno) in prijem z levo do skleka (skrčene opore) spredaj z nadprijemom — počasi v vzporo spredaj — premah odnožno z desno naprej do jezdnega seda — seskok podmetno s prevlekom desne noge do stoji na tleh.

Prosti skok v višino.

Deska je 10 cm visoka, je za 1'20 m oddaljena od podnožišča ovire (prečk).

Skok 1 m visok, 2 točki.

Skok 1'20 m visok, 3 točke.

Skok 1'20 m visok, 4 točke.

Izvedba se znakkuje največ s štirimi točkami.

SPLOŠNA NAVODILA TEKMOVALCEM IN SODNIKOM.

Dolžnost tekmovalcev je, da se v vseh vajah, katere dotična tekma obsega, temeljito izurijo in vse gibe popolnoma zanesljivo obvladajo. Izvedba pa naj bo tudi lična, elegantna. Ko se tekmovalec vaj nauči, ima še veliko dela, preden izvedbo do popolnosti obrusi in opili. Nikdar ne bo preveč vaje. Telovadeč vaj še ne more lahko in elegantno izvajati, če se je gibe ali posamezne prvine ravnokar naučil. S pridno in vztrajno vadbo se najprej iznebimo pogreškov, potem dosežemo popolno sigurnost in šele nazadnje si tekmovalec s pridnim ponavljanjem istih vaj prisvoji nekako lahko izvedbo, kateri sledi prožnost in eleganca izvedbe. In čimdalje se tako vadimo, tem lepša bo izvedena vaja. Torej, bratje, le pridno pilimo, brusimo in gladimo, da bodo lične in krasne naše izvedbe!

To pa ne velja le za vaje na orodju, ampak v isti meri za proste in za skok, kakor tudi za redovne. Pri prostih in redovnih vajah pride k izvedbi posameznika še celotno izvajanje. Preden pa se vadimo v vrsti, mora vsak posameznik svojo izvedbo že imeti docela opiljeno, oglašeno, da se cela vrsta zaradi posameznika ne zadržuje. V vrsti vežbamo le skladje, to je enotno in hkratno izvajanje. Vsi tekmovalci morajo držati iste lege res enako, prednoženje, odnoženje, zanoženje, izpade, razne stoji, koračne in nožne itd. To zahteva enotnost! Vaditelj, ki vadi vrsto, vedno sproti opominjaj na morebitne napake! Pri redovnih vajah pa zahteva enotnost, da se vzdrže ravne vrste, da je pravilna medsebojna razdalja povsod enaka, da isti gib izvedejo tekmovalci vsi enako. Hkratnost pa zahteva, da se gibljejo vsi tekmovalci popolnoma istočasno in enako. Vsi morajo vaditi kot en mož, nihče niti za trenutek kesneje ali hitreje kot drugi.

Dalje se mora paziti, da cela vrsta izvaja posamezne gibe ritmično. Vsi giba v popolnoma enakih presledkih na udarce takta, le kadar nastopi medgib na poziv »in«, takrat je izvedba za polovico hitrejša, gib traja le pol dobe. Zato je treba paziti, da se v takem slučaju izvedba ne zavleče. Na poziv

»in« se v dotičnem predpisanem položaju ne sme ostajati, ampak gib le dobro nakazati in takoj naprej v naslednji gib. Posamezni gibi naj bodo na mah izvedeni, dosežen položaj pa istotako odrezano obdržan. Posebno je treba paziti na to, da je ud vedno docela iztegnjen, če posebej ni zahtevana skrčitev.

Na orodju naj se torej vedno strogo pazi na iztegnitev udov, na uleknjen križ, na dvignjeno glavo. Gibe je treba delati vezano, vendar pa naj bo med vsakim gibom hipen postanek (seveda, kjer je mogoč. Prav pogosto se vidi pri telovadcih grda napaka, da nogi raznožejujejo, kadar bi morali biti popolnoma sklopljeni in da ne gledajo na iztegnjene prste! Mislim, da pri tekmi ne bo zaslediti teh napak, ki so le znaki površnosti.

Dalje je treba vaditi živahno in ne malomarno, leno. Na izvedbi telovadčevi se vidi, kakšnega značaja je sam. Pri prostih vajah se tekmovalcu za neživahno izvedbo odšteje 1 točka. Gledalo in oziralo se pa bo tudi pri ostalih vajah na to.

Discipliniranost tekmovalcev zahteva, da so ti svojemu vodniku in sodnikom cel čas strogo pokorni. Med tekmo se ne sme govoriti. Če bi tekmovalci med vajo samo ali na orodju govorili, bi dobil ničlo ali bi bil še celo izključen od nadaljnega tekmovalja. Kar se tiče pritožb proti rabsodbi sodnikov, mora vsak tekmovalec pritožbo izreči takoj po izvedeni vaji. Sicer bo pa pritoževanje sploh slabo vplivalo na znakovanje nastopa. Torej je boljše, da ostane tekmovalec lepo miren in ne vznemirja in ne zavlačuje težavne stvari. Tudi bo pri vsakem orodju in pri vseh vajah en sodnik, vrhnik, nadzoroval presojevanje. K nastopu tekmovalcev se pršteva tudi oprava tekmovalcev. Da je telovadna obleka lepo oprana, nezašita, čedna, da popolnoma odgovarja predpisom in da je tekmovalcu res prav. Na lepo vedenje tekmovalcev, mislim, da mi ni treba opozarjati, kajti tudi to se znakkuje.

Pri prostih vajah in vajah na orodju mora vsak tekmovalec znati vse gibe vsake vaje s pravilnimi tehničnimi izrazi imenovati. Vprašan bo to pri vsaki vaji sicer samo eden, toda vsakdo mora biti na to pripravljen, ker bo vsak lahko vprašan. Mislim, da bi mu bila cela vrsta prav malo hvaležna, če bi ji pri tako lahki stvari zniževal znamko. Zadostoval bo pri tem, da tekmovalci dobro preštudirajo dotične nazive v »Mladosti«.

Težja in odgovornejša naloga pa je dodeljena sodnikom. Sodnik bo mogel biti seveda le tisti, ki je dobro podkovan v tehničnem oziru, bo imel potrebne razsodnosti in bo o tekmovalnem redu in tekmovalnih vajah do dobra poučen. Kakor tekmovalcu je tudi sodnikom treba vaje, da se v svoji stvari dobro izuri. V hipu presoditi izvedbo in ji dati pravično znamko, ni lahka stvar. Da se more znakovanje hitro rešiti, so določena za posamezne dele točk posebna znamenja, ki se dajo hitro zapisati. Četrtno točko znači pika (.) (= 1/4 t.), polovico točke znači ležeča ravna črta (—) (= 1/2 t.), za tri četrtno točke je znamenje (V) (V = 3/4), za celo točko je številka ena (1), za dve točki številka dve (2), da izgubo vseh točk pa velika ničla (0). Sodnik naj se dobro vadi v teh znamenjih!

Za manjše napake mora sodnik odšteti z oziranjem na velikost napake dele točk. Pri tem pa krčenje nog v kolenih ali v stopalih ne sme znakovati nikdar z izgubo 1/4 točke, ampak najmanj z izgubo 1/2 točke; če se skrči noga v kolenih in stopalu, izgubi tekmovalec najmanj 3/4 točke. Za raznoženje se odšteje najmanj 3/4 točke. Istotako se zniža znamka telovadcu, ki je kak naupor na orodju izvedel do skrčenih rok namesto do napetih. Za napako se smatra tudi preveliko uleknjenje križa, ali upogibanje, kadar se zahteva uleknjenje, dalje vsaka trdost in okornost izvedbe, povešanje glave, nedovoljeno dviganje in potezanje ramen naprej, da bi bile prsi stisnjene. Na ostalo se opomni pri razlagi vaj. Sodnik naj si zapomni, da dobi ničlo, kdor se kaj zmoti (v gibu obrata itd.), kdor kakega giba ne napravi, kdor kaj zamenja, kaj izpusti ali sam do-

dene, kdor gibov ne veže ali se poslužuje nedovoljenih medkolebov, kdor pade z orodja ali pri seskoku na tla in podobno. Kdor dobi pri vaji na orodju ničlo, mu še vseeno ostaneta znamki za dohod in odhod. Ko je tekmovalec vajo izvedel, pripiše sodnik znamenjem še dotične številke, sešteje vse in se prepriča, če je prisodil tekmovalcu ravno toliko tudi drugi sodnik. Če znamke ne soglašajo, se v sporazumu z vrhnikom določi srednja veljavna znamka, katero vrhnik tekmovalcu tudi pove, obenem ko jo zapiše v tabelo. Ko je vrsta pri dotičnih sodnikih vaje izvedla, se znamkovalni listi te vrste spravijo v posebno kuverto, katera se takoj zapečati, vrsta pa odkoraka k drugim vajam. Predno vsak tekmovalec vajo prične, ga mora preje sodnik poklicati.

PROSTE VAJE.

Navodila za sodnike.

Pri prostih vajah se sodi ravnatoko kot pri redovnih. Šest sodnikov sodi izvedbo posameznikov, štirje pa skupno izvajanje.

Ko so tekmovalci zavzeli razmaknjeno postavbo v redu, prično na rediteljevo štetje izvajati dotični prosti vaji. Vsaka vaja se izvede štirkrat ali dvakrat. Po vaji je eden izmed tekmovalcev od sodnikov vprašan vse gibe dotične proste vaje. Odgovor se znamkuje po načinu, opisanem v tekmovalnem redu. Ko je vrsta izvedla obe vaji, ji prisodijo sodniki še znamko za nastop oziroma discipliniranost pri prostih vajah. To znamko določi celi sodniški odsek, ki je sodil proste vaje.

Glede izvajanja gibov prostih vaj naj pa postopajo sodniki na opisani način. To velja samo za sodnike, ki sodijo izvedbo posameznikov.

Kar se tiče temeljne postave in obratov, velja vse, kar je določeno pri redovnih vajah.

Gibi rok.

Gibi in lege iztegnjenih rok: Kdor ima roki v pred-, od-, vz-, pri- in zaročenju k o l i č k a j skrčeni namesto docela n a p e t i, se mu odšteje n a j m a n j 1 točka. Za vsako znatno skrčenje pa 2 točki ali celo vse točke. Kdor bi ne imel rok pravilno stisnjenih v pesti, ali pravilno iztegnjenih (kadar se zahteva), izgubi četrt do pol točke. Kdor v kaki legi nima predpisanega položaja pesti oziroma dlani, izgubi eno točko. Kdor nima lehti oziroma celih rok n. pr. pri predročenju vodoravnih in vzporednih, se mu odšteje četrt do ena točka. Pri tem odločuje to, koliko ima kdo roki izven pravilne lege, če bolj, se mu odšteje več, če manj, pa manj. Isto velja za vse druge lege rok.

Kdor se med izvajanjem vaje ne drži pokoncu, izgubi 1 do 2 točki. Glede lokov je pomniti: Če kdo rok ne zavijti v kar najbolj določeni ravnini (čelni ali bočni), se mu odšteje pol do 1 točka. Kdor preide iz ene lege roke v drugo po najkrajši poti in ne v predpisanem loku (če je tako določeno) izgubi dve točki ali celo vse. Kdor ima roki stisnjeni v pesti, namesto iztegnjenih, in obratno, izgubi dve točki. Kdor ima glavo v drugem položaju kot je določeno, izgubi 2 točki.

Gibi trupa.

Kdor spremlja z gibom trupa gib rok, kadar se to ne sme, izgubi pol do 1 točko. Kdor pri predklonu nima trupa v vodoravni legi, se mu odšteje pol do 1 točka. Isto velja, kadar ni trup v isti črti z določeno nogo (če je predpisano) ali če ima trup upognjen namesto uleknjen.

Gibi nog.

Kdor bi imel nogi namesto docela iztegnjeni, skrčeni, izgubi najmanj 1 točko. Za vsako znatno upognjenje se mu odštejeta 2 točki. To se bo posebno strogo sodilo! Pri od-, pred-, zanoženju mora biti tudi stopalo iztegnjeno, sicer se dotičniku razmerno z napako zniža znamka; isto velja za vse nožne stoje: pred-, od-, zanožno stojo morajo biti prsti dotične noge naslonjeni na tla. Kdor bi koračnih stoj ali izpadov ne delal predpisano velikih, iz-

gubi pol do 1 točko. Kdor bi pri izpadu naprej imel zadnjo nogo skrčeno ali peto dvignjeno, izgubi dve točki. Kdor bi imel pri počepu peti narazen, izgubi dve točki, če bi samobsebi pripojil počepu še predklon, izgubi do 1 točko. Kdor bi v ležni vzpori za rokama trupa ne imel v isti črti z nogama in bi bil uleknjen, izgubi do eno točko; istotako če bi bil upognjen.

Kar se tiče časovnosti izvajanja (če tekmovalec vadi gibe v pravem času, da izvaja ritmično, v taktu), se znižuje znamka tekmovalcu, ki ostaja za drugimi, oziroma jih prehiteva. Istotako se odšteje tekmovalcu, oziroma vrsti 1 točka, če vaje ne dela s pravo živahnostjo.

Sodnik mora paziti, da pri tekmovalcu ne spregleda kake napake; da se to ne zgodi, izvajajo tekmovalci vajo vsaj dvakrat zaporedoma. Napaka, ki se ponavlja v več izvedbah iste vaje, se šteje samo enkrat. Sodniki, ki presoajo celo vrsto obenem, morajo paziti tudi na enotnost izvedbe, n. pr. da drže predročenja vsi enako visoko. Seveda se sodi tudi hkratna izvedba, če vsi tekmovalci v istih hipih delajo gibe. Da bodo mogli sodniki res pravično soditi, je potrebno, da se v tem vadijo, da hitro zapisujejo z znamenji napake in tako ne zaostanejo za izvedbo gibov. Sodniki morajo imeti pač toliko razsodnosti, da morejo v hipu presoditi napako in izvedbo pravično znamkovati.

Še večje spretnosti pa bo treba pri presojanju vaditeljskih prostih vaj. Kar smo povedali preje, velja tudi pri teh. Posebno naj se pazi pri izvedbi izpadov nazaj! Seveda morajo sodniki tudi strogo paziti na enakomerno in ritmično izvajanje. Vsakega posameznika sodita le dva sodnika in ga po izvedeni vaji vprašata za gibe. Tudi se znamkuje nastop tekmovalcev.

Nujni pogoj za pravično presojo je vsekakor temeljito znanje vaj samih. Kar je tukaj naštetega, seveda še ni vse. To naj služi sodnikom le v primer, kako se presodi ta ali ona napaka, katera je večja, katera neznatnejša.

BRADLJA.

Navodila za tekmovalca:

Dohod v bradljo se izvede ravno tako kot pri drugu. Po vztrajanju dveh sekund v tej stoji prečno v bradlji, se hitro zaroči, se mahne z iztegnjenima rokama naprej malo noter), se obenem odžene od tal s prsti nog, katere se takoj potisnejo nazaj, da je v zavzeti opori na lehteh križ uleknjen, roki sta po celi svoji dolžini oprti na lestvini. Nogi, roki sta stegnjeni, glava dvignjena. Ko se vztraja 2 sekundi v tej opori, se šele prične prvi gib.

1. vaja. Iz mirne opore na lehteh močno zamahnemo z nogama naprej in sledeči zakoleb ojačimo še s krepkim zamahom nog navzdol — potem v predkolebu dvignemo nogi do malega vznosa (vznosne opore) — zamahnemo z nogama navzgor, uleknemo pri tem križ in z uleknjenim križem v zakolebu močno odsunemo navzgor, da pridemo v visok zakoleb v iztegnjeni izpori (naupor zad). Ko se nogi začeta pomikati naprej, prehajamo v trenutku, ko sta nogi sredi koleba v navpični legi nazaj, o oporo na lehteh (spad), nogi pa pri tem vznesemo v poševno lego nazaj nad trup (s tem, da se v kolku močno upognemo — vznosna opora), odsunemo z nogami poševno navzgor, se obenem z rameni odrinemo od lestvin in tako izvedemo vzklpoko; ko sta nogi prišli v zakoleb, jih raznožimo in izvedemo raznožni sed za rokama. Nogi sta iztegnjeni in smerita (poševno) naprej navzdol; to za hip nakažemo, potem se preprimemo za noge, odsunemo z nogama od lestvin, jih vržemo v prednos in iz tega težno (počasi) prehajamo v ramensko stoji — roki pri tem krčimo in istočasno dvigujemo zadaj trup, ki je v kolku močno upognjen. Ko sta se rameni dotaknili lestvin, roki zasučemo navzven, da se opirata gornje lahti na lestvini in dvignemo nogi do navpične lege in zmerno (malo) uleknemo križ. To stoji obdržimo tri sekunde, potem pa gremo uleknjeni z nogami po prejšnji poti zadaj dol, z rokama se pa med tem

vzpirmo in ko je prišel trup v vodoravno lego nad lestvinami, spustimo poteči predkoleb, in v tem izvedemo prednožni premah z desno nogo čez levo lestvino s tem, da podrsamo z zunanjo stranjo desne noge nalahno ob levi lestvini, se z levo spustimo, da gre noga naprej, se zopet oprimemo pred nogo; ko je noga prišla čisto nazaj, se ji leva pripoji s tem, da sed vigne zad čez levo lestvino (zanožni premah z levo), se trup uleknje in se tako seskoči na isti način kot pri zanožki, medtem smo se z rokami odpahnili od lestvin, se zopet z desno roko oprijeli leve lestvine in izvedli počep z odročenjem v hrbtnem položaju. Paziti se mora, da so noge pri teh premahih docela napete in da je križ pri seskoku zadaj — dolgo uleknjen.

2. vaja. Pri vzklopnem nauporu moramo z nogami močno zamahniti navzdol in nazaj, da s tem zamahom pridemo v ramensko stoji, katere pa ne obdržimo dalje, ampak se takoj, ko smo jo nakazali, v kolku upognemo, se z rokami spustimo in izvedemo malo prevala naprej, da pridemo tako z manjšim zamahom v oporo na lehteh, kjer koleba nazaj ne ustavimo hipoma, ampak pustimo, da nogi izvedeta mal zamah nazaj, potem pa nogi potegnemo naprej in jih dvignemo v prednos, katerega tri sekunde obdržimo. Roki sta docela iztegnjeni, glava vzravnana. Iz prednosa nogi povesimo nazaj v iztegnjeno oporo na lehteh in se počasi z rokami, s tem da jih krčimo, potezamo naprej in ko sta se roki popolnoma skrčili (da so palci v bližini ramen), se opremo na palce in izvedemo prav počasi tezni naupor soročno do iztegnjene vzpore. Med tezoporom mora biti glava dvignjena — nogi smeta le zmerno prednožiti. Po zavzeti opori zamahnemo takoj z nogama naprej, izvedemo prednožni premah z desno nogo čez levo lestvino; noga se na lestvini ustavi, obenem spusti leva roka levo lestvino, se telo obrne na desni nogi in desni roki za pol obrata v desno, se leva noga pri tem prenese stegnjena čez levo, oz. zadnjo lestvino, se oprimemo z levo desne, sedaj sprednje lestvine in tako pridemo v ležno vzporo bočno (čez obe lestvini). Ko to le za hip nakažemo, odmaknemo levo nogo od desne, jo prenesemo čez zadnjo lestvino (odnožni premah z levo) in zamahnemo z njo med lestvinama (znotraj bradlje v desno, se pri tem zasučemo na desni nogi in levi roki za pol obrata v desno in položimo levo nogo, ki je med tem prišla spredaj v prednoženje, čez levo lestvino, se z desno roko oprimemo desne lestvine (z ozirom na sedanjo smer) za desno nogo in tako en hip obstanemo v raznožnem sedu pred rokama, potem pa se dvignemo, se spustimo z obema rokama bradlje, se uleknemo, nagnemo naprej, se oprimemo z obema rokama bradlje pred nogami, s katerimi kar takoj vzdaj odsunemo od lestvin, jih staknemo in tako pridemo v zakoleb in nato takoj iz predkoleba izvedemo prednožko v desno; pri tem se oprimemo z levo roko desne lestvine in s počepom odročimo. Po vzravnavi in priročenju pa izvede tekmovalc še cel obrat v levo in odkoraka v vrsto.

3. vaja. Iz stoji znotraj bradlje tekmovalc s počepom (visokim) zaroči in se odžene kar najmočnejše s tal, da skoči takoj v skrčeno oporo (sklek), se iz te počasi z iztezanjem rok dviguje v iztegnjeno oporo ali vzporo, iz katere nogi dvigne v prednos in ga obdrži tri sekunde. Nato pa z nogami zamahne navzdol in nazaj, v zakolebu odmakne desno nogo od leve, jo prenese čez desno lestvino in zamahne z njo pod desno roko, ki se medtem izpusti in zopet oprime, ko je prišla noga naprej, desna noga se v predkolebu prenese čez lestvino in se pritakne k levi, ki je med tem prišla med bradljicama v predkoleb. Ta gib je zanožno kolo z desno nogo čez desno lestvino. Paziti se mora tu, da se vsa teža telesa prenese na levo iztegnjeno roko, ker se mora kolo izvesti nalahno in kolikor mogoče v zraku. Desna noga se sicer sme dotakniti desne lestvine, vendar pa pri tem ne sme trpeti gladkost izvedbe, to je, da se noga prav nič ne ustavi, ampak gre gladko naprej. Da se to doseže, naj desna noga podrsne ob lestvino prav na mestu, kjer se je držala

preje desna roka, torej ravno na strani in ne bolj spredaj ali zadaj, kajti desna roka se mora takoj potem oprijeti lestvine ravno na prejšnjem mestu. Ko sta se nogi v predkolubu staknili, gresta v zakoleb, iz katerega pa leva noga na opisani način izvede kolo zanožno z levo čez levo lestvino. Pri tem se teža telesa prenese na desno roko. Ko se v predkolebu nogi zopet sklopita, morata z vso močjo zamahniti nazaj v visok zakoleb, v katerem se spustimo v oporo na lehteh in takoj izvedemo preval razročno nazaj do vzosne opore na lehteh. Medtem, ko sta šli nogi po izvedenih kolesih nazaj, smo se s celim telesom pomikali nazaj, in sicer toliko, da sta roki, ko prideta na lestvine, iztegnjeni. Nogi sta ta odkoleb porabili za takoj sledeči preval nazaj, kjer nogi takoj dvignemo v visoki vzos — se z rokama spustimo, z nogama sunemo nazaj navzgor pri tem križ uleknemo, se z rokama, ki sta bili sedaj v odročanju, zopet oprimemo lestvin in iz zakoleba, v katerega je telo prišlo po prevalu, gremo z nogama nepretrgoma naprej, jih zopet vnesemo do vzosne opore, odsunemo z njimi in se istočasno vzpremo z rokama in tako izvedemo vzklopko. Koleč, dobljen pri vzklopki, porabimo za takoj sledečo zanožko v desno, kjer je križ dolgo uleknjen. Pri seskoku se še oprimemo z levo roko desne lestvine, izvedemo počep in odročenje in po zavzeti temeljni postavi prestopimo z levo in odidemo v vrsto. Tekmovalc mora paziti, da vse gibe, ki slede kolesom, izvede nepretrgano, vezano, brez presledka.

Navodila za sodnika.

Skok v oporo na lehti se prišteva k vaji sami. Pri vseh tukajšnjih vajah se pri seskoku z bradlje pripoji visokemu počepu odročenje v hrbtnem položaju in ne predročenje v palčjem.

1. vaja. Vsaktero prekinjenje gibov: naupora v zakolebu, vzklopke in raznožnega seda za rokama se znamkuje z ničlo. Če se še tekmovalc po vzklopki v zakolebu ne uleknje, predno nogi raznoži, se mu odšteje pri znamki. Prehod v ramensko stoji, izveden hitro, namesto težno, počasi in enakomerno, se znamkuje z ničlo. Znamka se zniža tistemu, ki bi v hipni vzpori, ko preide iz ramenske stoji, ne imel rok iztegnjenih. Če tekmovalc premaha prednožno z desno ne izvede gladko, ampak bi se sredi njega ustavil, se preprijel in premah zopet nadaljeval, dobi ničlo. Če se pri seskoku ne uleknje, se mu zniža znamka.

2. vaja. Če tekmovalc iz vzklopke vezano (brez ustavitve koleba) ne preide v ramensko stoji, dobi ničlo. Če se po upognjenem prevalu naprej ne oprime lestvin z iztegnjenima rokama, se mu zniža znamka. Nezadostno držanje prednosa ali poševna lega nog v prednosu ima za posledico znižanje znamke. Če tekmovalc prednosa sploh ne drži, dobi ničlo. Če si tekmovalc pri pritezanju naprej pomaga s suvanjem nog, ali če trzoma privleče naprej, izgubi 1—2 točki. Tezopor, izveden menoma (razročeno), namesto soročno, se znamkuje z ničlo. Če se tekmovalc že nekoliko dvigne, potem pa pade nazaj na lehti in se vzpira vnovič, izgubi 2 točki; če bi se pa toz godilo dvakrat zaporedoma, dobi tekmovalc ničlo. Znamka se zniža, če tekmovalc izvede tezni naupor z znatnim upognjem trupa in s povečanjem glave. V vzpori se mora celo telo lepo vzravnati, sicer se odtrga pri znamki. Če se tekmovalc pri premahih s stopali bradlje zadeva, se mu odšteje pri znamki za izvedbo, istotako, če ima noge skrčene. Neuleknjena ležna vzpora bočno ima za posledico znižanje znamke. Če tekmovalc ne izvede obenem vseda z levo in prijema z desno, izgubi nekaj pri znamki. Neuleknjen prijem pred noge se znamkuje z izgubo 2 točk. Istotako se tekmovalcu odštejeta dve točki, če se pri prednožki z bedrom zadene ob lestvino, če pa se vsede, izgubi vse točke.

3. vaja. Če tekmovalc ne skoči takoj v skrčeno oporo (sklek), ampak v oporo na lehti, dobi ničlo. Glede prednosa velja preje povedano. Ne gladko izvedena zanožna kolesa imajo za posledico znižanje znamke do izgube 2 točk. Spad v oporo na skrčeno

lehti povzročijo znižanje znamke. Če pri prevalu nazaj tekmovalca pade nazaj, dobi ničlo, če se pri prevalu ne uleknje, izgubi 1–2 točki; če rok ne razroči pri prevalu, se mu utrga na znamki. Vsako prekinjenje gibov po kolesih se znakmuje z ničlo, torej, če tekmovalca vseh gibov ne dela vezano, ampak porabi kak medkoleb. Zanožka, izvedena prenizko, povzroči znižanje znamke.

DROG.

Navodila za tekmovalca.

Dohod k drogu in skok v iztegnjeno veso se izvede sledeče: Ko tekmovalca, stoječega v pozoru, sodnik pokliče, prične ta korakati najprej v premo smer, ko pa pride sredi širine droga, izvede na prstih obeh nog polobrat v levo in koraka pod drog. Če vidi tekmovalca, da ne bo prišel z desno nogo na pravo mesto, kjer se mora izvesti obrat, mora zadnji korak (ali tudi dva) zmanjšati in se obrniti na manj razkoračenih nogah. Ko tekmovalca pride do droga, se ustavi in obstane v »pozoru«. Pogostna napaka telovadcev je, da se ustavijo že pred drogom in tako naskočijo v veso naprej, pri čemer preidejo v gibanje namesto v mirno veso. Najbolje je, da tekmovalca ustavi tam, da ima prste nog komaj 10 cm za stojali. Tako obstane dve sekundi v »pozoru« in gleda seveda naravnost naprej. Potem pa hitro zaroči, se dvigne na prste, nogi neznatno nakrči in kolena razmakne, nato pa z iztegnjenima rokama krepko zamahne skozi predročje navzgor, se obenem s prsti nog odžene od tal in obenem s prijemom rok za drog le z a h ip pogleda navzgor na drog, potem pa 2 sekundi obstane v mirni vesi.

Pazite, da imate v vesi nogi v kolenih in stopalih docela napeti in staknjeni, nogi sta potisnjeni nazaj, da je križ uleknjen, glave se ne sme stezati naprej, ampak dvignjena gleda naravnost. Roki sta docela iztegnjeni in se oprijemata droga prav malo širje od širine ramen. Skok v vesi se že prištevata k vaji, dohod se šteje samo do »pozora« pod drogom. Tekmovalcu se zniža znamka, če bi se v vesi poprijemal, gledal na drog, se zibal ali če bi ne bil v pravilni vesi. Po dobro nakazani vesi (2 sekundi) se šele prične z vajo.

1. vaja. Iz mirne vese z nadprijemom se pritegne tekmovalca v skrčeno veso (zgibo), dvigne nogi do hipne vznosne vese, zamahne prav krepko z njima od droga naprej, uleknje pri tem križ, nategne roki, doseže tako zadosten predkoleb in preide prav mirno v uleknjen zakoleb. Iz zakoleba pa do konca predkoleba mora biti križ uleknjen, nogi zadaj. Šele v zadnjem hipu predkoleba dvigne iztegnjeni nogi do vznosne vese, odsune z njimi od droga, se obenem vzpre ob iztegnjenih rokah do vzpete (uleknjene) vzpore na drogu, zamahne z nogama še malo nazaj in takoj vezano izvede toč v vzpori spredaj nazaj, pri čemer mora imeti roki docela iztegnjeni. Ko pride telo zopet na drog, se s pleči odsune navzgor in se tako pride zopet v uleknjeno vzporo spred. Tu se za hip počaka, potem se ob iztegnjenih rokah in nogah izvede spad do vznosne vese (stopali ob drogu!) in se ob drugem sunku izvede vzklopka zopet do uleknjene vzpore, ki se za hip nakaže, potem se pa takoj prične sevleke naprej, pri katerem se sme telo v kolkih z merno upogniti. Tako se po nasprotni poti vzmika z glavo naprej počasi in enakomerno spuščamo v vznosno veso spred. Nogi sta cel čas iztegnjeni, roki se smeta malo skrčiti, glava je cel čas potegnjena nazaj. Po hipno nakazani vznosni vesi se izvede sonožni prevlek s tem, da se nogi hitro skrčita, da pridejo stopala pod drog; tu se zopet za hip počaka, se nogi zopet hitro iztegneta in se tako nakaže vznosna vesa zadaj. Vsi ti gibi se morajo izvesti sunkoma. Nato se, v kolku močno upognjeni, prav počasi spuščamo z nogama navzdol in ko dosežemo in nakažemo iztegnjeno veso zadaj, se z desno roko spustimo, jo povesimo k trupu in se samiobje hitro zavrtimo na levi roki za dvojni obrat naprej (v levo). Med zasukom je celo telo iztegnjeno in navpično.

Po celem zasuku v levo (da smo obrnjeni v prvotno smer) se desna roka hitro oprime droga, nogi pa se dvigneta iztegnjeni in staknjeni natančno do vodravne lege. Prednos se obdrži 3 sekunde, potem se nogi počasi povesita, se nakaže iztegnjena vesa in se seskoči z izpustitvijo rok v visoki počep s predročjem pod drogom. Po zavzeti temeljni postavi se odkoraka v vrsto. Po izvedenih dveh obratih v levo se v vrsti ustavimo, izvedemo še poluobrat v levo in preidemo v »odmor«. Seskok se prištevata k vaji sami.

2. vaja. Iz mirne vese z nadprijemom vzamemo precej velik koleb. Vzmik iz predkoleba se mora izvesti uleknjeno; to pa tako, da telo na poti iz zakoleba en čas obdržimo uleknjeno, potem pa z nogama rezko in izdatno zamahnemo naprej in v naslednjem trenutku uleknemo križ, da dopade telo lepo uleknjeno in prav nalahno v vzporo spred na drog. Po nakazani vzpori izvedemo spad nazaj do vznosne vese, prevlečemo desno nogo pod drogom, in jo zavesimo s tem, na nogo skrčimo v koleno in takoj nato zamahnemo z levo iztegnjeno nogo prav krepko navzdol, da se izvede naupor v jezdni sed uleknjeno. Takoj, ko smo se vzprli na drog, se namreč desna noga hitro iztegne in se njeno stegno nasloni na drog. Desna noga je poševno navzdol, obe nogi sta iztegnjeni, trup in glava vzravnan, križ uleknjen, roki iztegnjeni. Ko ta jezdni sed za hip nakažemo, izvedemo takoj toč jezdno nazaj ob kolkor mogoče uleknjenem križu in popolnoma iztegnjenih rokah in nogah. Desna noga se je v toču z zgornjim delom stegna opirala na drog, torej se pred točem ne sme potegniti nazaj! Takoj po izvedenem toču je dobro z rokami drog močno stisniti, da se sigurno obdržimo v ravnotežju in nas ne vrže naprej ali nazaj. Po zopet nakazanem jezdnom sedu izvedemo hitro cel obrat v levo, da se opremo sedaj na zgornji del stegna leve noge. Roki sta bili med obratom ob straneh trupa iztegnjeni in se po obratu takoj zopet oprimeta droga. Sledeči premah odnožno z levo nazaj izvedemo tako, da se opremo docela na desno iztegnjeno roko, se z levo spustimo in vržemo med tem levo, docela iztegnjeno nogo čez drog, se oprimemo zopet z levo roko in nakažemo vzporo spred. Leva roka se je oprijela droga šele po premahu leve noge. Iz vzpore prav počasi prehajamo po nasprotni poti naupora (poves) naravnost v veso spredaj, pri čemer se spustimo najprej v soročno skrčeno oporo (sklek), se opremo na desno roko in zasučemo medtem levo počasi navzdol, da pride v zgibo; potem se obesimo na levo roko in izvedemo taisti prehod še z desno do soročne zgibe (skrčene vee), iz katere se počasi zopet spuščamo v iztegnjeno veso. Po nakazani vesi dvignemo desno nogo v prednos, ga obdržimo tri sekunde, potem povesimo desno, dvignemo še levo v prednos (drža tri sek.), povesimo še to in izvedemo vzmik spredaj. Roki se smeta skrčiti, nogi pa ne. Predno pridemo v vzporo spred, se uleknemo in v naslednjem trenutku izvedemo podmet do stoje na tleh. Pri podmetu se spustimo najprej v vznosno veso in šele iz te odsunemo z nogama naprej in tako seskočimo v počep s predročenejem.

3. vaja. Iz mirne vese z nadprijemom izvedemo prav počasi in enakomerno tezni naupor menoma (raznoročno) do vzpore spred. Pri tem se pritegnemo najprej v zgibo (skrčeno veso) in iz te po prenosu teže telesa na levo roko zasučemo desni komolec polagoma navzgor, da pride spodnja lakt v navpično lego, se opremo na to roko, da še z levo preidemo na isti način navzgor do soročne skrčene opore (skleka), iz katerega se z obema rokama obenem dvignemo do uleknjene vzpore spred, iz katere preidemo v predkoleb podmetno, t. j. da se spustimo, spadnemo v vznosno veso in nogi takoj vržemo od droga visoko naprej, pri čemer e križ uleknje. V najvišji točki predkoleba pa desno nogo iztegnjeno prevlečemo pod drogom in se takoj vzpremo v jezdni sed, se preprimemo v podprijem in izvedemo toč jezdno uleknjeno naprej. Predno se spustimo okrog droga, dvignemo desno nogo skoro do vodo-

ravne lege, pritisnemo prednjo stran stegna leve noge ob drog, se nagnemo naprej in zamahnemo pri tem z desno nogo močno navzdol in tako dobimo zadosten zamah, da izvedemo toč naprej kar najbolj uleknjeno. Po izvedenem toču obstanemo za hip v jezdnem sedlu, nato pa takoj izvedemo z levo nogo odnožno premah naprej. Pri tem se opremo na desno roko, zamahnemo z levo nogo navzgor in jo pod levo roko, ki se je medtem spustila, vržemo naprej do vzpore zadaj. Leva roka se je takoj po premahu zopet oprijela. Med premahom se z desno nogo ne smemo vznesti na drog, ampak se opreti, telo mora biti zleknjeno. Po nakazani vzpori zadaj se počasi spustimo v skrčeno oporo zadaj (sklek), da pride drog sredi hrbta, se pritegnemo bolj k desni roki, se zasučemo v desno za stoinosemdeset stopinj okoli skrčene desne roke in se zopet oprimo z levo, ki je šla med obratom tik ob levi strani trupa iztegnjena in preidemo tako v skrčeno oporo (sklek) spredaj, se vzpremo v vzporo, jo za hip nakažemo, nato pa takoj premahnemo z desno nogo odnožno pod desno roko, ki se je med tem spustila in po premahu zopet oprijela, obstanemo nekoliko v jezdnem sedlu, potem pa takoj izvedemo podmetoma seskok s prevlekom desne noge. To storimo tako, da spadnemo do vznosne vese, prevlečemo tako desno nogo iztegnjeno pod drogom, jo v prehodni vznosni vesi pripojimo k levi in seskočimo kakor pri navadnem podmetu.

Navodila za sodnika.

1. vaja. Dohod kakor tudi odhod se znamkujeja vsak največ z 1 točko. Sodnik pazi pri tem na pravilno korakanje in na pravilne, odrezane obrate in za morebitne napake primeroma znižaj znamko. Pri skoku v veso mora sodnik paziti na to, kar smo prej navedli. Posebno naj se pazi na popolnoma iztegnjeni nogi in uleknjen križ. Kdor bi opustil to, se mu odšteje najmanj 1 točka. Ako tekmovalc vzklopke ne izvede do popolnoma iztegnjenih rok v vzpori, se mu zniža znamka. Ostreje se sodi raznoročna izvedba! Vsaktero prekinjenje med vzklopko in točem se sodi z ničlo. Giba se morata izvesti vezano! Kdor bi po toču križa ne uleknil, izgubi 1 do 2 točki. Za drugo vzklopko velja isto kot za prvo. Če tekmovalca pri sevleku vrže naprej, namesto da bi šel počasi, izgubi 2 točki. Istotoliko zgubi, kdor bi nog ne prevlekel staknjenih in sonožno! Prehitri prehod v veso zadaj povzroči izgubo 2 točk. Kdor po obratu prednosa ne drži, dobi ničlo, če lega nog ni vodoravna, se zniža znamka za izvedbo istotako, če ne gleda naravnost naprej in nima rok stegnjenih. Glede doskoka glej skok!

2. vaja. Kdor vелеvznika ne izvede ob uleknjenem križu in gladko, se mu odtrga na znamki, in sicer 1 do 2 točki. Kdor bi takoj po spadu ne prevlekel noge in izvedel naupora, ampak bi se šele s posebnim zazibom vzprl, izgubi 2 točki, ker je vaja težko prekinjena. Znamka se zniža tistemu, ki bi naupora ne izvedel uleknjeno, ob iztegnjenih rokah in ob iztegnjeni levi nogi. Kdor bi toč nazaj naredil v obesi pod desnim kolonom, namesto jezdno, izgubi vse točke. Kdor bi po izvedenem toču ne obstal v mirnem jezdnem sedlu, ampak bi ga iz tega vrglo naprej ali nazaj, dobi ničlo. Obrat se izvede hitro. Kdor bi se pri premahu odnožno z levo nazaj z nogo zadel ob drog in bi še enkrat zamahnil, izgubi 2 točki, istotoliko, kdor bi se z levo roko še pred premahom poprijel. Poves, izveden hitro, se znamkuje z ničlo. Kdor bi se pri kolebu menoma obračal stran od droga, se mu zniža znamka. Tekmovalc sme ta poves izvesti tudi soročno, toda paziti mora, da mu roki pri prehodu iz skrčene opore (skleka) v skrčeno veso (zgibo) ne uideeta doll. Ampak morata iti cel čas enakomerno in počasi navzdol. Če je pri prednosu z eno nogo, druga skrčena ali ni kar v najbolj navpični legi, se tekmovalcu zniža znamka. Vzmik se izvede ob napetih nogah, roke se smejo skrčiti. Kdor bi se takoj ob prehodu v vzporo ne uleknil, izgubi 1 do 2 točki. Podmet naj bo velik, toda gotov in prožen.

3. vaja. Tezopor menoma, izveden sunkoma, se znamkuje z izgubo 2 točk ali celo z ničlo, če bi gib docela izgubil značaj tega. Kdor bi jezdnega naupora ne izvedel z iztegnjenimi rokami ali nogami, se mu zniža znamka. Kdor ne obstane v jezdnem sedlu, dobi ničlo. Preprijem se izvede soročno krčene nog, ali znatna upognitev trupa ima za posledico znižanje znamke. Kdor bi se pri premahu z levo odnožno naprej z desno vsedel na drog, izgubi 2 točki. Kogar po premahu vrže z droga, dobi ničlo, če pa se takoj pogrezne v skrčeno oporo (sklek) zadaj in ne pride iz vzpore zadaj tezo, izgubi dve točki. Kdor se pri obratu v desno ne vzdrži v skrčeni opori (skleku) z desno, ampak preide v skrčeno veso zgibo in se iz te še vzpira, izgubi za težko prekinjenje vaje 2 točki. Kdor se ob premahu z desno obenem z desno roko ne spusti in se pozneje preprije, izgubi 2 točki. Kdor podmeta s prevlekom desne noge ne izvede gladko, ampak pri prevleku ustavi koleb, izgubi vse točke, če pa noge ne prevleče iztegnjene ali je takoj ne pripoji drugi, se mu zniža znamka za izvedbo.

SKOK.

Navodila za tekmovalca.

Za tekme je določen tudi skok. Z ozirom na to, da se naši telovadci navadijo res pravih in lepih skokov, so za tekmo določeni bolj majhni skoki. Skok se pri nas vse premočno goji. Kje vidimo na kakih javnih telovadbi skok? Skoro nikjer! To priča, da ga ne znamo prav ceniti ali pa da sodimo vaje le po zunanosti. Veliko je telovadcev, ki so na orodju izborni ali za skok so ravnotako neokretni kot začetniki. To ni vsestranska izobrazba. Pri vajah na orodju si krepimo predvsem roke in zgornji život, ored man. Pri skoku pa odločuje predvsem moč, okretnost in prožnost nog. Torej, bratje, da izpopolnimo naše tehnično delovanje, postavimo skok na odličnejše mesto, posvečajmo skakanju večjo opornost, zanimanje in večjo vadbo! Pri tem pa ne oglejmo le na velikost skokov, ampak predvsem na lepoto, elegantnost izvedbe.

Nekaj praktičnih navodil za skok.

Skok obsega štiri značilne momente: Zalet (ustop), odziv, let in doskok. Če se hoče tekmovalc naučiti docela pravih skakanja, se bo izpopolnjeval sprva v posameznih delih skoka, kajti na vse obenem paziti je pač nemogoče. Skakalo se bode z deske in s poljubnim zaletom.

Zalet. Predno tekmovalc začne teči, mora nakazati pravilno temeljno postavo — potem se šele zaletati. Splošno so vsi telovadci navajeni dolgega zaleta, toda to ni pravilno. Pri skoku na daljavo je pač potreben daljši in izdatnejši zalet, kjer sledi let zateku v isti smeri. Pri skoku v višino pa ni tako. Tu se mora telo dvigniti skoro navpično iznad tal. torej bo presilen zalet oviral odziv v višino. Glavni namen zaleta je ta, da spravimo celo telo v tako stanje, da se je to zmožno vzprožiti kar najvišje. Sicer se pa to ne doseže pri vseh na isti način. Nekateremu bo zadostovalo za najvišjo višino le kakih 6 do 8 korakov, medtem ko drugi potrebuje za to večjega zaleta. Daljši zalet kot 10 m bo v vsakem slučaju nepotreben oziroma škodljiv, ker se pri njem že utrudimo. Zalet se prične s prav malimi poskoki. Teče se po prstih, gornje telo je nagnjeno naprej, glava dvignjena, rameni sta potegnjeni nazaj, da so prsa svobodna, roki sta nekoliko skrčeni (in smeta biti stisnjeni v pesti) in se med zaletom hitro gibljeta. Teče se naravnost proti deski, pogled je uprt na mesto odziva in na oviro. Cel čas, posebno pa proti koncu odziva, naj se teče z malimi koraki, da se tembolj gotovo in sigurno odrinemo s pravo nogo in na pravem mestu deske.

Koncem zaleta mora biti celo telo, posebno še noge, v prožnem napetju, da je tekmovalc zmožen odgnati se kar najizdatneje navzgor. Telo tekmovalčeve moremo primerjati v tem slučaju s prožnim peresom. Čimbolj pero zvijemo skupaj, da je tako kar najbolj napeto in obenem stisnjeno, tem višje