

SLOVENSKI SOKOL.

GLASILO SLOVENSKE SOKOLSKE ZVEZE.

ŠTEV. 3.

V LJUBLJANI, 25. MARCA 1909.

LETO VI.

Sokolskim vaditeljem!

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

(Dalje.)

Sokolska misel je npravstvena vzgoja.

V Sokolu gojimo moč — moč je mati odkritosti, zakaj močnemu se gnusi biti zvičajnemu.

Učimo se ceniti moč in si jo ohranjamo z npravnostjo! Tyrš pravi: „Kar si pridobil z vadbo, ohrani si z npravnostjo“.

Moč volje in jasnost mišljenja, sposobnost za veliko delo zavisi jako od npravstvene čistosti. — Razuzdanec ni zmožen velikega čina.

Z neprestano vadbo se učimo vztrajnosti, matere vseh uspehov v življenju. Težke vaje nas nauče, ne umikati se oviram, dokler jih ne premagamo. Z vajami pogumnosti, z borilnimi vajami in s pomnoževanjem moči sploh se naučimo najlepše čednosti, ki krasí moža, — hrabrosti. Resnično, ni zoprnejše prikazni, nego je strahopetnež.

Z našimi odpornimi tekmami si ojeklimo voljo.

Značaj sokolske misli je idealen, in ta znak nosi vse življenje in dejanje sokolsko. — Pod vplivom sokolske misli postaja mišljenje zmožno navdušenosti. — Velik dar je to človeku. Kako uboga, kako revna je duša človeka, ki se ne more za nič razgreti!

Razčlenjenost in zopet spojenost sokolske uredbe predočuje državo v malem.

Živeti v Sokolu pomeni priti pod vlado onih načel in zakonov, na katerih je zgrajeno javno življenje. Zato je Sokol šola za javno življenje. — V neprestanem sodelovanju z drugimi brati se vadimo živeti v družbi, pokoravati se njeni uredbi, poslušni biti redom, spoznavati svoje pravice in svoje dolžnosti, učimo se

čednosti državljana: delati tudi za celoto. Priložnost imamo biti in delati poleg starejših mož, dozorelih v zadevah javnega življenja, in tako tudi videti vzore za svoje ravnanje.

Najmočnejše sredstvo za npravstveno vzgojo je gotovo naša disciplina, ki ie že donesla toliko uspehov. Disciplina je najvitalnejši pogoj celote. Kjer celota nima discipline, pravimo, da je izdemoralizirana (raznpravljena), in se premeni v divji kaos (zmes), bojujoč se sam proti sebi. — Disciplina in njena sestra samodisciplina, izvirajoča iz zmisa za dobrino celote, sta lepilo vsake družbe.

Tako na eni strani s telesno izobrazbo na orodju, v borilnih vajah, v prosti telovadbi, poglavitno pa v tekmah gojimo v članstvu posamske (individualne) lastnosti, kjer se torej polaga podarek na posamnika, s skupnimi vajami, s svojo društveno uredbo pa družabne lastnosti, in tako držimo zdravo ravnotežje obema smerema (individualizmu in kolektivizmu), borečima se za prvenstvo v uredbi človeške družbe.

Sokolska misel je narodna vzgoja.

Sokolstvo se odlikuje po moči narodnega čuvstvovanja, da, trdi se, da je v njegovem taboru narodno čuvstvovanje najizraziteje med vsemi češkimi (slovenskimi)¹⁾ organizacijami. Sokolstvo v resnici ni nikdar v tem čutu omahovalo, tudi ko se mu je ob upadu socijalnih tokov marsikdo abotno odrekal. Tyrš je na narodnem čuvstvovanju zgradil sokolsko uredbo, rekoč: „Ljubezen do domovine, to so ona posvečena tla, na katerih so vzcvetele vaje starega veka.“ Že od najprvega svojega vznika spojuje Sokolstvo misel moči z mislijo svobode naroda. To je tako, ker se je pri nas kakor skoro pri vseh narodih

¹⁾ Dostavek prelagatelja.

telovadba pričela v dobi političnega pritiska in iz hrepenenja otresti se spon, in je bila njena naloga, narediti ves narod močan in zmožen osvoboditi se.

Svobodo in dostojno življenje naroda je vzelo Sokolstvo za vodilno misel svojemu ravnanju. Izhaja od načela, da se vsem posameznikom, ne samo nekaterim izmed tisočev, ne more goditi dobro, če gre celoti hudo. Za celoto, ki je naravni temelj uredbe človeške družbe, smatramo narod. Zategadelj v vsem in povsod ravnamo v znamenju narodne misli.

Pri narodih, ki so dosegli svojo samostojnost, se javlja narodno življenje bolj kot državno in socialno in narodna misel je dozdevno potisnjena v ozadje. Pri nas pa, ki se doslej ne veselimo vse svobode, živi neprestano v prvotni sili. In zategadelj, dasi moramo hkratu reševati stanovska vprašanja, jih ne smemo postaviti pred vprašanja celega naroda, tikajoča se torej vseh stanov in vseh posameznikov. Zakaj posameznikom in celim stanovom ne more biti dobro, če se godi celoti slabo. Naš narodni boj je socialen boj, kajti poganjamo se za vsa važnejša mesta pri uradih, pri trgovini, pri obrtu, pri denarstvu, pri šolstvu, pri vojaštvu, pri vladi, ki so bila po krivici v oblasti Nemcev. Nismo na stališču, da je v socialnem boju neogibno treba

dušiti narodni čut, ampak nasprotno, narodnosti naši dobiti enake pravice, ki jih imajo druge.

Narodno mišljenje je v svojem bistvu pretvorba ljubezni do bližnjega. Najmočnejši čuti me vežejo do rodbine, zakaj tu sem največ vzela, njej se imam zahvaliti za življenje in vzgojo — njej imam tudi največ vračati. Narod je razširjen krog ljudi, med katerimi živim, od njega prejemanj po rodbini največ izobrazbe in se najbolj ohranjam z njegovimi javnimi uredbami. Do njega imam torej tudi dolžnosti.

Narodno mišljenje je eno najmočnejših vzgojevalnih sredstev, budeč v mladeniču plemenite čute, čute ljubezni do svojih.

Pri tem razumemo narodno čuvstvovanje tako, da cenimo in branimo vse, kar je našega, bodisi duševno ali gmotno; ne jemljemo drugemu narodu, si sami ne damo ničesar jemati, in tudi mrzko, prostovoljno ne klanjamo svojega tilnika pod peto močnejšega drugega plemena, pa naj bo njegova kultura tudi višja.

Pri nobenem telovadnem združenju ni narodno čuvstvo tako izrazito in plemenito kakor pri Sokolstvu. Pri nobenem narodu pa tudi telovadna društva ne uživajo pri ljudstvu tolikega spoštovanja in ljubezni kakor pri Čehih. Sokolstvo pa si je v svesti, da hoče biti vzorno moštvo in jedro češkega naroda. Ponosno je na svojo nalogo in vrši jo z vsemi močmi. (Dalje prih.)

Povelja za redovne vaje v zboru.

(Konec.)

III. Premena predelka v dvored.

A. Čelno.

1. Na mestu. Zbornik: Čelno na levo (na desno) v dvored!

Na to napoved zbornika vele

četniki (2.), (3.) in (4.) čete sočasno: Četverostop! v levo (v desno) — **v bok!**

Na povelje

zbornikovo: **Stopaj!**

izstopijo te tri čete — prva ostane na mestu — v smeri četverostopov, ki so jih ravno izvedle. Ko pridejo do višine mesta, ki ga jim je zavzeti v dvoredu, se obrnejo v dvored v smeri prve, stoječe čete, postopno vsaka na povelje

svojega četnika: **Dvored! v desno (v levo) — s čelom!**

V dvoredu korakajo dalje, dokler niso v isti črti s stoječo prvo četo, oziroma z drugimi prej došlimi četami; tu se ustavijo na povelje

svojega četnika: **Postati — stoj!**

Glede mesta, s katerega je četnikom poveljevati, je pripomniti: Kakor hitro čete prestopijo, steko njih četniki na

podaljšano čelno črto čete, ki je ostala na mestu, in sicer vsak nekako na ono mesto, kjer je po ustavitvi levo krilo njih čete. S tega mesta dajo povelje kakor za prehod v dvored tako za ustavitev.

Četniki pazite, da daste povelja ob pravem času! S poveljem za prehod v dvored je začeti že tedaj, ko je nekako četrti četverostop od konca njegove čete na enaki višini z levim krilom sprednje čete. Pri povelju „Postati — stoj!“ daj napoved „Postati“ tako, da moreš izreči povelje „Stoj“, ko je prvi člen tvoje čete nekako vzporedno z drugim členom že stoječe čete.

Malo praktična je ta premena v dvostopu. Izvršila bi se na naslednja povelja:

Zbornik: Čelno na levo (na desno) v dvored!

Četniki zadnjih treh čet: **Dvostop! v levo (v desno) — v bok!**

Zbornik: **Stopaj!**

Četniki zadnjih treh čet postopno: **Stik v dvored! v desno (v levo) s čelom — stoj!... Stopoma — stopaj!... Postati — stoj!**

2. Med pohodom se izvede ta premena s prečnim pohodom in povratkom v prvotno smer. Na napoved zbornika: Čelno na levo (na desno) v dvored!

vele četniki zadnjih treh čet: Prečno! na levo (na desno) — **vprek!**

Prva četa koraka v stari smeri dalje. Vse druge stopajo v prečnem pohodu, in ko so se pomaknile za svojo širino poleg sprednje čete, se vrnejo postopno vsaka na povelje svojega četnika: **Premo — s čelom!**

v svojo prvotno smer. Da pa morejo doseči prvo četo in se z njo uravnati v dvored, je treba, da veli zbornik prvi četi, ali da se ustavi ali pa da skрати korak. Ako veli

zbornik: Prva četa, postati — **stoj!**

korakajo ostale čete še toliko časa dalje, dokler ne dosežejo prve, oziroma sprednje že stoječe čete, kjer se ustavijo na povelje

svojega četnika: Postati — **stoj!**

Če pa veli

zbornik: Prva četa, skрати — **korak!**

koraka prva četa s skračenimi koraki dalje, ostale pa toliko časa z dolgimi koraki, dokler ne dosežejo prve, oziroma sprednje že s skračenimi koraki stopajoče čete, kjer preidejo v pohod s skračenimi koraki na povelje

svojega četnika: **Skrati — korak!**

Ves zbor stopa nato v dvoredu s skračenimi koraki, dokler zbornik ne veli kaj drugega.

B. Bočno.

a) Z zavojem.

Prehod iz predelka v dvored z zavojem je mogoč le tedaj, če je četa od čete oddaljena za svojo širino. Če ni take razdalje med četami, je treba zborniku odrediti potrebni razstop.

1. Prehod v dvored na mestu, ozir. z mesta se izvede na povelje

zbornika: Bočno v dvored, v četah v levo (v desno) zavij — **stopaj!**

Vse čete začno vsaka zase zavijati. Pri tem jih uravnava četniki ob njih osnem krilu. Ko dojdejo v zborov dvored, se ali ustavijo na povelje

zbornika: Postati — **stoj!**

ali pa prestopijo v novi smeri z dolgimi koraki na povelje zbornika: V premo — **mer!**

2. Med pohodom se izvede ta premena na enak način in na enaka povelja, izvzemši prvo, ki se glasi:

Zbornik: Bočno v dvored, v četah v levo (v desno) — **zavij!**

b) Z izprečitvijo.

Pogoj za to premeno je tudi tu, da imajo čete med seboj razstop za svojo širino. Izvesti jo je mogoče samo na mestu.

Zbornik: Bočno v dvored, na levo (na desno) — **vprek!**

Vse čete izvrše vsaka zase to, kar je pri četi izvesti na povelje: Bočno v dvored, na levo (na desno) — **vprek!** Na enak način kakor pri četi izvede vsaka četa prehod v dvored na povelje

zbornikovo: **Stopaj!**

IV. Iz predelka v dvostop in četverostop.

A. Čelno.

1. Z mesta. Zbornik: Čelno v dvostop (četverostop) spojiti, v desno (l.) — **v bok!**

Vse čete se na to povelje sočasno obrnejo v dvostop (četverostop) v stran, ki je označena v povelju. Na nadaljnje povelje

zbornikovo: Stopoma — **stopaj!**

prestopijo vse čete, vsaka pa zavije v kotu 90 v levo (v desno) za sprednjo četo, se pridruži s prvim svojim dvostopom (četverostopom) k zadnjemu sprednje čete. Tako narode čete en sam dvostopni ali četverostopni oddelek.

Glede na četverostope je opomniti: Kadar krajniki pri odštevanju četverostopov v posameznih četah niso bili všteti, tvorijo zadnji krajniki ene čete s sprednjimi krajniki naslednje čete četverostop.

Ako čete nimajo med seboj razstopa za svojo širino, je umestno, da veli zbornik po obratu v dvostop ali četverostop samo prvi četi pohod:

Zbornik: Prva četa — **stopaj!**

Nato prestopi samo prva četa, ostale pa po vrsti vsaka zase, ko se zadnji dvostop ali četverostop sprednje čete bliža prvemu dvostopu ali četverostopu naslednje čete, in sicer na povelje

svojih četnikov: Stopoma — **stopaj!**

Povelje v ožjem zmislu **stopaj!** daj četnik v trenutku, ko sprednja četa z desno nogo stopi na tla.

2. Med pohodom. Zbornik: Čelno v dvostop (četverostop) spojiti, v desno (l.) — **v bok!**

Na to povelje izvedejo čete takoj dvostop ali četverostop v dotično stran in se spoje na zgornji način. Če ni dosti prostora za sledeče čete, morajo te korak skratiti, dokler vsled odhoda sprednjih čet ne dobe prostora za dolgi korak.

B. Bočno.

1. Z mesta. Zbornik: Bočno v desno (l.) v dvostop (četverostop) spojiti!

Na to napoved zbornikovo veli

četnik čete, ki je na čelu: Dvostop (četverostop) v desno (l.) — **v bok!**

Po izvedenem dvostopu (četverostopu) te čete veli zbornik: Stopoma — **stopaj!**

Vse čete prestopijo, in sicer četa na čelu v smeri izvedenega četverostopa, ostale v stari svoji smeri. Ko dojdejo le-te na mesto, kjer se je obrnila prva četa, postopno vsaka na povelje

svojega četnika: Dvostop (četverostop) v desno (l.) — **v bok!**

izvedejo dvostop (četverostop) v dotično stran ter se spoje s prvim svojim dvostopom (četverostopom) z zadnjim sprednje čete.

2. Med pohodom. Zbornik: Bočno v desno (l.) v dvostop (četverostop) spojiti!

Takoj na to napoved zbornikovo veli

četnik na čelu stopajoče čete: Dvostop četverostop, v desno (l.) — **v bok!**

Sicer je premeno izvesti ravno tako kakor z mesta. Ni torej samo ne povelja zbornikovega „Stopoma — stopaj!“, ker je zbor že v pohodu. —

Gladko se da izvesti ta premena le, če so čete v predelku med seboj oddaljene za svojo širino, sicer se čete nelepo gnetejo, treba je skračenega koraka, četverstop je točno težko izvedljiv.

Pripomnja. Ta spis je z malimi izjemami kratek posnetek podrobne razlage redovnih vaj v zboru, ki jo je podal načelnik Češke Obce Sokolské dr. Jindřich Vaníček v svojem spisu: „Výklad cvičení pořadových dle povelů přijatých cvičitelským sborem Č. O. S.“. Izšla je v založbi praškega Sokola. Vaditeljem, zmožnim češčine, bodi ta knjižica toplo priporočena. *Dr. Viktor Murnik.*

Tekmovalni red Slovenske sokolske zveze.

(Dalje.)

e) Pri skoku se znamkujeta kakor izvedba, in sicer zalet in odriv do 2 točki, let in doskok do 2 točki, tako mera skoka s tem, da se prišteje k znamki za izvedbo ;

z) v skoku v daljino

v tekmi vrst nižjega oddelka:

za skok 3·80 m dolg 2 točki,
 „ „ 4— m „ 4 točke,
 „ „ 4·20 m „ 6 točk ;

v tekmi vrst višjega oddelka:

za skok 4— m dolg 2 točki,
 „ „ 4·30 m „ 4 točke,
 „ „ 4·50 m „ 6 točk ;

v tekmi za prvenstvo S. S. Z.:

za skok 4·50 m dolg 2 točki,
 „ „ 4·80 m „ 4 točke,
 „ „ 5— m „ 6 točk.

Ako je mera večja nego prednja, pa manjša od naslednje, se štejejo samo točke za prednjo mero:

ž) v skoku v višino

v tekmi vrst nižjega oddelka:

za skok 1·10 m visok 2 točki,
 „ „ 1·20 m „ 4 točke,
 „ „ 1·30 m „ 6 točk ;

v tekmi vrst višjega oddelka:

za skok 1·20 m visok 2 točki,
 „ „ 1·30 m „ 4 točke,
 „ „ 1·40 m „ 6 točk ;

v tekmi za prvenstvo S. S. Z.:

za skok 1·30 m visok 2 točki,
 „ „ 1·40 m „ 4 točke,
 „ „ 1·50 m „ 6 točk ;

γ) v skoku v višino ob palici

v tekmi vrst nižjega oddelka:

za skok 1·40 m visok 2 točki,
 „ „ 1·50 m „ 4 točke,
 „ „ 1·60 m „ 6 točk ;

v tekmi vrst višjega oddelka:

za skok 1·60 m visok 2 točki,
 „ „ 1·70 m „ 4 točke,
 „ „ 1·80 m „ 6 točk ;

v tekmi za prvenstvo S. S. Z.:

za skok 2.— m visok 2 točki,
 „ „ 2·10 m „ 4 točke,
 „ „ 2·20 m „ 6 točk.

Pri obeh skokih v višino (prostem in ob palici) se skače čez tri gumaste trake v zgoraj omenjenih merah, nad seboj pritrjene; za preskočeno velja tista mera, katere traku se tekmovalc ni dotaknil s telesom. Vsak tekmovalc izvede samo

en obvezen skok, pred katerim pa lahko za poskušnjo enkrat skoči. Vsak skok se mora izvesti z zaletom in enonožnim odzivom od deske. Kdor ne preskoči niti najmanjše za svojo tekmo predpisane mere, izgubi tudi znamko za zalet, odriv in izvedbo skoka. Z zaletom se prične skok, ne z odzivom kakor pri prostem skoku. Sicer veljajo vsa pravila, ki so navedena pri skoku proste in posebne tekme.

f) Pri teku se znamkuje hitrost. 10 točk dobi, kdor je pretekel pot 91·4 m dolgo pri tekmi v nižjem oddelku v 14 sekundah, v višjem oddelku v 13 sek. in pri tekmi za prvenstvo S. S. Z. v 12 sekundah. Za vsako $\frac{1}{8}$ sekunde, ki jo porabi tekmelec več, se mu odbije 1 točka. Drugače velja vse, kar je določeno za tek pri prosti tekmi.

g) Pri plezanju je predpisana za nižji oddelek višina 5 m, za višji oddelek in za tekmo za prvenstvo S. S. Z. 7 m. Znamkuje se samo hitrost. 10 točk dobi, kdor pripleza do predpisane višine v tekmi nižjega oddelka v 9 sekundah, višjega oddelka v 12 sekundah in pri tekmi za prvenstvo S. S. Z. v 11 sekundah. Za vsaki $\frac{2}{8}$ sekunde, kateri porabi tekmovalc več, in sicer v nižjem oddelku do 11 sekund, v višjem do 14 sekund in za prvenstvo S. S. Z. do 13 sekund, izgubi 1 točko. Nad ta čas se odšteje za vsako $\frac{1}{8}$ sek. ena točka. Sicer veljajo pravila, ki so določena za posebno tekmo v plezanju.

h) Pri metanju kocke se šteje mera meta. 10 točk dobi, kdor vrže kocko v nižjem oddelku 4 m daleč, v višjem 5 m, v tekmi za prvenstvo S. S. Z. 5·50 m. Za vsakih 10 cm, katere zažene manj, izgubi 1 točko. Meče se samo enkrat iz poljubnega ustopa na mestu. Drugače velja vse, kar je predpisano pri prosti tekmi glede metanja kocke.

i) Za dviganje bremen je določeno: za nižji oddelek roček 40 kg težak, za višji oddelek in prvenstvo S. S. Z. roček 50 kg težak, ki ga mora tekmovalc dvigniti, kakor je predpisano za posebno tekmo. 10 točk dobi, kdor dvigne roček 5krat. Kolikorkrat kdo roček manj dvigne, izgubi po 2 točki. Za tekmo za prvenstvo je predpisan poleg tega še roček 25 kg težak, ki se mora dvigati enoroč, pa z desnico in levico. Za vsako roko je določen petkratni dvig in vsak dvig se znamkuje z 1 točko. Kolikor dvigov manj izvedeš, toliko točk manj dobiš. Tekmovalc dviga najprej z eno roko po načinu, v posebni tekmi označenem, vendar brez prekinjenja, v predklonu in v predročanju da roček v drugo roko, se vzravna in dviga z drugo roko dalje. Roček se ne sme položiti na zemljo, tudi ni dovoljeno počivati med izvajanjem z obema rokama. Izvedb ene roke

ni moči šteti za drugo roko. Drugače velja vse za posebno in prosto tekmo določeno.

O popravah.

Poprave so izključene. Tekmovalce se pripusti samo tedaj k ponovitvi vaje, ako se orodje med vajo poškoduje ali zlomi.

O sodnikih.

1.) Pri vsakem orodju sta 2 sodnika, pri prostih vajah 7, ki se med seboj dogovore, kdo bo vrhnik.

2.) Vsakdo izmed njih ocenjuje sam zase izvedbo tekmovalca. Ako znamke ne soglašajo, izračuna vrhnik povprečno znamko. Znamkovanje je javno, zato naznani vrhnik znamko, kakor hitro jo je zapisal v tabelo, tudi tekmovalcu. Vsak prepis ali popravilo znamke naj dotični sodnik overovi.

3.) Voditi tekmo pri določenem orodju pristoji vrhniku. On skrbi za gladko vršitev tekme in za red tekmovalcev, sprejema eventualne ugovore tekmovalcev proti prisojeni znamki ter jih takoj naznani pismeno predsedniku sodniškega zbora, ne da bi tekmo prekinil. Ugovor mora podati tekmovalce, kakor hitro se mu je naznani znamka, drugače se sodniki ne ozirajo nanj. Ugovor vzame takoj v pretres zbor, ki je omenjen v 12. členu splošnih določil, kakor hitro je dotična tekmovalna vrsta dokončala tekmo na tem orodju.

4.) V dvomljivih primerih se obrni sodniški odsek po svojem vrhniku za pojasnila do predsednika sodniškega zbora, ozir. njegovega namestnika.

C. Prosta tekma posameznikov.

Tekma se vrši, ako se prihlasi vsaj 10 tekmovalcev. Ta tekma obsega:

a) Skok v višino.

1. Skakališče je ravno.
2. Odriv na deski, oziroma na označenem odrišči velja za skok.
3. Skok šteje, ako tekmovalce ni podrl latvice.
4. Začetni skok je pri skoku z desko 130 cm — ali 110 cm brez deske.
5. Zvišuje se na 140 — 150 — 160 — 170 cm itd.
120 — 130 — 140 — 150 „ „
6. Poprava ni dovoljena.
7. Ako tekmovalce podere latvico, postavi se mu 5 cm niže in tekmovalce poskusi še enkrat ta skok. Po tem skoku ne skače več. Velja pa zadnja preskočena višina.

b) Skok v daljino.

1. Skače se z zaletom in se odrine s poljubno nogo.
2. Odriv na deski, oziroma na označenem odrišči velja za skok.
3. Vsakemu tekmovalcu so dovoljeni trije skoki; najdaljši šteje.
4. Meri se oddaljenost od deske, oziroma od odrišča do najbližjega sledu pete.
5. Padec nazaj po doskoku povzroči, da je skok neveljaven in se ne znakuje.
6. Padec naprej se ne šteje za napako; skok se znakuje, toda k znamki se pripiše „padec naprej“.

1) Pri teku, plavanju, plezanju se meri čas praviloma s sekundno stopko. More se pa meriti tudi na kak drug način, ki jamči za večjo natančnost in zanesljivost pri merjenju, kakor n. pr. z električno uredbo ali pod.

7. Korak nazaj po doskoku se ne šteje za napako, toda meri se samo do pete tiste noge, ki je napravila korak nazaj.

c) Proste vaje.

Izvesti je dve sestavi, ki sta določeni za splošno tekmo (glej tam).

d) Tek 1)

1. Tekališče je ravno.
2. Tečejo največ trije tekmovalci skupaj, vsak ima svojo zanj izmerjeno pot, široko 150 cm.
3. Vsak tekmovalce je označen z veliko, daleč vidno številko, pripeto na prsih, in ima svojega sodnika s stopko.
4. Tek se prične na povelje vrhnik, stoječega na podiju ob izhodišču, na povelje: „pozor!“ — „zdaj!“ Pri povelju „pozor“ dvigne počasi prapor nad glavo, pri povelju „zdaj!“ zamahne z njim urno v bočnem loku proti tlem, kar je znamenje za tekmovalce, da stečejo, in za sodnike, da označijo čas.
5. Izhodišče in cilj sta označena s praporci in na tleh pripetih trakom. Na cilju je poleg tega še za vsakega tekmovalca bel trak v višini prsi (na enem koncu pritrjen, na drugem prosto obešen).
6. Temeljna postava za tek je poljubna. Vendar pa tekmovalce ne sme biti niti z rokama niti z nogama onostran črte izhodišča.
7. Ako prične kateri tekmovalce teči pred danim znamenjem, prekine sodnik tek s hitrim mahom s praporom poševno pred prsmi in s poveljem „nazaj“, nakar se iznova nastopi. Ako se to zgodi dvakrat, se sme tekmovalce izključiti od tekme.

e) Metanje kocke.

1. Vrže se s poljubno roko z zaletom.
2. Vrže se trikrat; najdaljši met velja.
3. Met velja, ako ni bila prekoračena črta in se ni doteknila roka tal onostran črte (pri padcu naprej).
4. Dvig kocke nad ramo in držanje v zaletu je dovoljeno z obema rokama. Sunek pa se more izvršiti le z eno samo roko.
5. Meri se od črte do mesta, kjer je prvi znak padca kocke na tla.
6. Za podavanje kocke naj bo odločen reditelj, eden izven tekmovalcev.

f) Dviganje bremen.

1. Dviga se iz predklona in predročnja v poljubnem ustupu z nadprijemom ob napetih nogah,
 - a) do vzklopa in do skrčenih rok — roček vzporedno z rameni —,
 - b) do vročnja ob napetih rokah,
 - c) nazaj do skrčenih rok,
 - d) do predklona in predročnja tako, da se dotakne roček traka, napetega 10 cm nad tlemi.
2. Za posrečeno izvedbo, ki se more zaznamkovati, se šteje dvig do vročnja ob napetih rokah in nogah. Upoginjenje kolen, vzpon in vztrajanje (počivanje) v kakšnem položaju se šteje za napako, in ako se to zgodi trikrat, zaključijo sodniki tekmo, ko so poprej tekmovalca dvakrat na to opozorili.
3. Dvig z vzmetom se ne šteje. (Dalje prih.)

Iz slovanskega Sokolstva.

† **Dr. Tomáš Černý.** Bolestna vest je hitela do sokolskih društev iz praškega Sokola, da je dne 22. februarja t. l. umrl dr. Tomáš Černý, eden izmed ustanoviteljev praškega Sokola in bivši njegov dolgoletni starosta. Listi so poudarjali, kako velika in huda je ta rana, ki je zadela češki narod, posebno pa slovansko Prago.

Pokojni dr. Tomáš Černý se je rodil l. 1840., študiral v Pragi ter dosegel l. 1862. doktorat. Izbral si je odvetniški poklic. V dobi persekucije se je odlikoval kot zasčitnik in branitelj čeških narodnih listov. Nevenljivih zaslug pa si je pridobil pred vsem za Sokolstvo. Jindřich Fügner, dr. Miroslav Tyrš in on, to je bil oni slavni sokolski triumvirat, ki je postavil češkemu Sokolstvu tisto trdno podlago, na kateri se je tako mogočno razvilo. Leta 1862. (v ustanovnem letu praškega Sokola) je bil Černý izvoljen v prvi njegov odbor, še isto leto za tajnika, l. 1865. pa za podstarosto. Po Fügnerjevi smrti so zadele praškega Sokola silne finančne stiske. Le vsled neumornega prizadevanja dr. Černega se je posrečilo odvrniti nevarnost od društva, da izgubi Fügnerjev dom, postavljen s tolikimi žrtvami, radi nedostatka nadaljnjih sredstev. Dr. Černý je obvaroval društvu mirno in sigurno zavetje v Fügnerjevem domu, ki je še danes bivališče praškega Sokola. Po vsej pravici je trdilo tajništvo poročilo iz leta 1867.: „Kar nam je Fügner zgradil, to nam je Černý ohranil“. Vpoštevajoč te zasluge, ga je izvolilo društvo l. 1872. za svojega starosta. Ta posel je opravljal do l. 1882., leta to neumornega, obilo sadu nosečega sokolskega njegovega dela. L. 1882. je bil izvoljen za župana mesta Prage, v katerega zastopstvu je bil od l. 1871. Pomembne so njegove besede ob instalaciji. Nastopajoč urad praškega „primatorja“, naziv, ki se je na njegovo izpodbudo pozneje zamenjal s staročeško

besedo „starosta“, je proglasil, da nastopa to dostojanstvo kot odgojenec Sokolstva, kot član društva, kjer se v misli vcepljajo stroga načela in kjer se po geslu Fügnerjevem učimo ne iskati ne dobička, ne slave v svojem delu. To je bilo prvo javno uveljavljanje sokolstva v občanskem življenju. Mesto je za županovanja Černega razvilo nenavadno delavnost. Černý je dal izpodbudo k celi vrsti važnih činov in podjetij mesta. Po treh letih se je Praga le nerada ločila od občane spoštovanega in ljubljenega župana. Trikrat je bil soglasno izvoljen, toda izvolitve iz zdravstvenih ozirov ni sprejel. Za časa svojega županovanja je bil izvoljen za deželnega poslanca ter se je na njegovo izpodbudo ustanovila velekoristna češka deželna banka. Leta 1896. je postal častni meščan Praškega mesta. Od l. 1902. je bil častni član gosposke zbornice. Dr. Černý je slovel kot pravniški pisatelj v češki in slovanski javnosti. Bil je goreč delavec za slovansko vzajemnost. Leta 1867. se je udeležil pod vodstvom Riegrovim potovanja na Rusko. —

Praški Sokol je priredil v svoji telovadnici, za katero si je Černý pridobil toliko zaslug, posmrtno počastitev, ob kateri je starosta br. dr. Scheiner o Črnem govoril iskren, globoko učinkujoč govor mnogoštevilno zbranemu članstvu praškega Sokola in drugega Sokolstva.

Tudi slovensko Sokolstvo se hvaležno spominja velikega Sokola Črnega. Povzdignil je moč češkega Sokolstva, in moč češkega Sokolstva je tudi naša moč, moč slovanska. Ljubljanski Sokol ga je še kot „Južni Sokol“ izvolil hkratu z nesmrtnim Miroslavom Tyršem za svojega častnega člana.

S slovanskega juga kličemo v globokem spoštovanju do dela plemenitega pokojnika: Večen spomin Tvojemu delu, Tvojemu imenu neminljiva slava! $x+y$.

Vestnik slovenskega Sokolstva.

Društva.

Ljubljanskega Sokola redni občni zbor. (Konec.) Načelnik br. Bojan Drenik je poročal naslednje: „Telovadba se je gojila v preteklem letu v 5 oddelkih pod vodstvom in nadzorstvom društvenega vaditeljskega zbora, čigar člani so bili bratje vaditelji: starosta dr. Murnik, načelnik, Bukovnik, Burgstaler, Kostnapfel in dr. Šavnik, ter pripravniki: Vidmar Stanko, Miklavc Fran, Windischer Ernst in Malnar. Telovadilo se je v celem letu 1293 ur. Člani so telovadili: 1. oddelek v ponedeljek, sredo in petek od 8. do 10. ure zvečer v 3 do 4 vrstah pod vaditelji Vidmajerjem, Burgstalerjem, načelnikom in Kostnapflov v povprečnem številu 25 do 30. Obisk je bil v splošnem prav reden. 2. oddelek ob istih dnevih od 6. do 8. ure zvečer v 2 vrstah pod vodstvom bratov: Lindtnerja, Sirnika in dr. Windischerja v povprečnem številu 12 na uro. Tačas so ob navodilu staroste dr. Murnika telovadili tudi boljši telovadci 1. oddelka ter se vežbali teoretično in praktično. Vajenci pod vodstvom brata Burgstalerja so imeli telovadbo ob torkih in četrkih od 8. do 10. ure zvečer. Največ 31, najmanj 4 na uro. Dijaški in deški naraščaj je obiskoval telovadbo v 2 oddelkih:

1. oddelek pod načelnikom in br. Vidmarjem ob ponedeljkih in petkih od 5. do 6. ure v 10 vrstah, poprečno 60 telovadcev na uro. Zadnji čas je poskočilo število obiskujočih nad 80, in sicer 60 dečkov v starosti od 5 do 14 let in ostali od 14. do 18. leta. 2. oddelek pod br. Vidmarjem ob sredah in sobotah od 2. do 4. ure, poprečno 50 dijakov. Od teh telovadcev naraščaja je le 18 plačujočih, in sicer plačajo sinovi članov našega društva mesečno po 50 vin., drugi po 1 K; vsem ostalim se daje pouk brezplačno. Kar se telovadbe članov tiče, jo je obiskovalo na podlagi statistike 88 vpisanih telovadcev. Toda od teh je bila le dobra četrtina vztrajnih skozi celo leto. V vojakse so nam vzeli marljivega telovadca brata Kocmurja. Društvena telovadnica se je popravljala drugo polovico meseca avgusta do srede oktobra. Tačas je bil pouk v telovadbi prekinjen.

Poleg telovadnice je poklonil skrbni odbor telovadcem prijetno letno telovadišče na nekdanjem dirkališču. Vaditeljski zbor je postavil na zeleno trato pod sinje nebo stari častiljivi „amerikanski“ drog, ki že nad 30 let zvesto služi našemu društvu, in dobro bradljo še iz preddobe Narodnega doma. Tu smo na prostem preživeli pač lepe ure. Kar iščejo drugi po letoviščih in morskih obalah, nam je podalo

dirkališče. Kdo od vas, bratje telovadci, se rad ne spominja prekrasnih nedelj, ko smo takorekoč v jutranji rosi pričeli svoje delo in končali v večernem mraku? Kdo se s ponosom ne spominja one prelepe barve, ki vam jo je pričaralo žgoče solnce na vaša jeklena telesa?

Pa ne samo mi Sokoli, temveč tudi vajenci, dijaki in naraščaj, vsi smo se zbirali tu in bili deležni te prezdrave zračne kopeli; in ker dostop na dirkališče od raznih strani ni preveč težaven, je bilo skoro ves dan živahno okrog droga, posebno ob počitnicah. Tako se je torej iz dirkališča izcimil javen telovadni prostor. Poleg orodne telovadbe in prostih vaj smo na dirkališču s posebno vneto gojili tek.

Kar se društvenih priredb tiče, je društvo izvrševalo opomin načelnika S. S. Z. br. dr. Murnika, naj se sokolska društva povrnejo k intenzivnemu notranjemu delu.

Pešizleta smo napravili dva. Prvega v Škofjo Loko. Ni bilo ravno vabljivo vreme, dež nam je nagajal. V Loki smo bili po bratskem društvu prijazno sprejeti. Izleta se je udeležilo 50 telovadcev v kroju. Drugi izlet je bil v Devico Marijo v Polju. Nazaj grede smo vežbali na vojaškem vežbališču redovne vaje. Pešizletov Sokola II. v Podutik in Sokola I. v Sotesko se je tudi udeležilo nekaj naših telovadcev. Tudi sokolskih slavnosti se je udeležilo naše društvo. Bili smo 19. julija v Logatcu, 26. julija v Trzihu, 15. avgusta v Kranju in 30. avgusta v Žireh pri otvoritvi 1. Sokolskega doma. Preusodnega 20. septembra smo izleteli na veselico Ciril in Metodove podružnice na Turjak.

V Kranju in Žireh je postavilo naše društvo po eno vrsto, in sicer v Kranju na zletu gorenskih sokolskih društev oddelek na bradlji, katerega je vodil starosta dr. Murnik, in v Žireh na drogu pod vodstvom br. Thalerja.

Pri prireditvah našega društva so sodelovali naši telovadci na maškaradi „V deželi Faraonov“ kot francoski vojaki, pri kresni veselici z gorečimi kiji in pri rajalnih vajah z lampijoni. V doseg večjega števila so se udeležili obeh nastopov telovadci bratskih društev I. in II. in iz Šiške. Bodi jim izrečena za sodelovanje na tem mestu topla zahvala!

Društveni vaditeljski zbor pa se ni samo omejil na delovanje v svojem društvu, temveč so njegov člani posegli s svojim uspešnim delom tudi v druga bratska društva. Br. Burgstaler je hodil poučevat Sokola v Št. Vidu. Za čas njegove odsotnosti sta ga nadomestovala br. Miklavc Fran in Porenta; v administrativnih zadevah je tudi br. Franke pomagal društvu. Br. Kostnapfel je priskočil na pomoč domžalskemu Sokolu in pomagal ustanoviti z dejansko podporo Sokola v Trebnjem, kamor še zahaja. Načelnik je obiskoval društvi v Št. Vidu in Škofji Loki ter bil pošiljan od S. S. Z. v Borovlje na Koroško, kjer se je pričelo s sokolskim delom. Ljubljanski Sokol je pa tudi drugače podpiral mlajša društva: v Št. Vid je posodil železni drog, v Trebnje pa bradljo.

Naposled izrekam topla zahvala starosti br. dr. Murniku za njegova navodila, dobre nasvete in pouk, ki nam jih je podal v telovadnici ali ob priliki javnih nastopov, bratoma Burgstalerju in Vidmarju za vztrajno delo v svojih oddelkih in vrstah ter bratu Bučarju, ki je med telovadci obnovil trobentaški zbor. Končujem z željo, da bi bratje vztrajno zahajali v našo prenovljeno telovadnico in pridobili novih telovadcev. Na zdar!"

Poročilo se je odobrilo ter bratu načelniku izrekla iskrena zahvala za navdušeno poročilo ter vztrajno njegovo delo v društvu kakor tudi izven njega, zlasti na Koroškem.

Nato je poročal blagajnik br. Pavel Skale. Račun izkazuje dohodkov 10.705 K 70 vin. (med temi 4955 K članarine, 5475 K od raznih prireditev) ter stroškov 10.461 K 97 v (med temi: najemnina telovadnice 1771 K 25 vin., razsvetljava in kurjava 1170 K 54 vin., razne prireditve 5159 K 28 vin., poprava orodja 282 K 67 vin., sluga 750 K, dirkališče 200 K), torej 243 K 73 vin. prebitka. Rezervni sklad znaša še 2621 K. Br. Barle izjavi v imenu preglednikov računov, da sta našla knjige in račune v popolnem redu. Bratu blagajniku se da absolutorij.

Brat blagajnik je potem še poročal o proračunu. Ta izkazuje 7191 K 73 vin. dohodkov (med temi 4500 K članarina, 2000 K razne priredbe), stroškov pa 8985 K (med temi najemnina 1655 K, razsvetljava in kurjava 1400 K, za telovadno orodje 500 K, razne priredbe 2000 K, izleti 400 K, sluga 750 K, dirkališče 400 K, nov oder 1000 K). Brata Vidmar in Pajk sta priporočala višji znesek za telovadno orodje. Brat starosta je mnenja, da bo pač v kljub slabemu gmotnemu stanju misliti že letos na nabavo nekaterega novega orodja, ker je to že neobhodno potrebno. Proračun se odobri s spremembo, da se zviša postavka za telovadno orodje na 1000 K. Primanjkljaj je pokriti iz rezervnega sklada.

Brat starosta izreče bratu blagajniku ob splošnem odobravanju najiskrenejšo zahvalo za njegovo izredno vztrajno in požrtvovalno delo ter izrazi nado, da društvu, dasi deluje že desetletja kot blagajnik, tudi v naprej še nakloni svoje izkušene moči. (Živahno pritrjevanje.)

Brat L. Franke je poročal o stavbnem skladu, ki ga je sklenil ustanoviti lanski občni zbor. Nabralo se je doslej 2046 K 81 vin., v tem pa je všteti čisti dobiček kresne veselice in darila umrlih bratov Kollmanna in Kadilnika. 19 bratov prispeva za sklad redne mesečne prispevke. Društvo pri nabiranju ni bilo nikdar vsiljivo in tudi v prihodnje ne bo, dolžnost rodoljubnega občinstva pa je, da pripomore ljubljanskemu Sokolu do lastnega doma. Poročilo se je odobrilo ter izrekla br. poročevalcu topla zahvala.

Nato se je vršila volitev. Z vzklikom so bili izvoljeni: za starosta br. dr. Viktor Murnik, za podstarosta brat dr. Anton Švigelj in za načelnika br. Bojan Drenik. Ostala volitev se je vršila po listkih in so bili izvoljeni za odbornike bratje: Viljem Bukovnik, Tomo Burgstaler, Fran Kandare, Aleksander Kostnapfel, Josip Mešek, Leon Rogl, Pavel Skale, Rudolf Vesel in Stanko Vidmar. Za računski preglednik sta bila zopet izvoljena brata Barle in Tomazin. Izvolilo se je naposled še 27 delegatov za občni zbor Slovenske sokolske zveze.

Razpravljalo se je 'nato o dirkališču ter na predlog br. Žige Voduška prepustila uredba te zadeve odboru. Dalje se je sprejel predlog brata Petrina, naj se ustanovi agitacijski odsek za pridobitev novih članov. V ta odsek so se prostovoljno oglasili bratje Fran Štrukelj, Fran Miklavc, Ludovik Horvat, Bojan Drenik, Josip Mešek, Ivan Rak, dr. Ivan Oražen, Ivan Zamljen, Arnošt Windischer in Josip Rohrmann.

Znižanje članarine za revnejše sloje, oziroma čisto oproščanje se prepusti odboru. Na predlog br. dr. Šviglja se izvoli deputacija, ki naj ponese čestitke častnemu članu br. Ivanu Murniku povodom njegove 70letnice. V deputaciji bodo bratje: dr. Oražen, dr. Švigelj in Skale.

Brat starosta se je nato zahvalil bratom zborovalcem za udeležbo, izrazil zlasti veselje, da se je zborovanja udeležil tudi zvezni starosta br. dr. Oražen, ter zaključil občni zbor.

Sokol v Radovljici je na občnem zboru dne 16. februarja t. l. izvolil naslednji odbor, ki se je v odborovi seji dne 3. marca sestavil takole: starosta: br. dr. Janko Vilfan, podstarosta: br. Fran Dolžan, načelnik br. Fran Aleš, tajnik: br. dr. Mirko Triller, tajnika nam.: br. Fran Jaklič, blagajnik: br. Fran Sajovic, blagajnika nam.: br. Ivan Dornič, gospodar: br. Ivan Šega, praporščak: br. Rudolf Kunstelj, njega nam.: br. Viktor Stroj, odbornika: br. Pavel Kavčič in Franc Rihteršič. Preglednika računov sta brata Leopold Primožič in Tomo Tavčar, zastopnik društva v odboru „Slovenske sokolske zveze“ br. dr. Janko Vilfan, njega namestnik: br. dr. Mirko Triller. — Društvo je imelo v preteklem letu 117 članov, med temi 46 telovadcev. Ustanovilo je odseka na Bledu in v Kamni gorici. Dne 11. julija t. l. razvije svoj prapor.

Odsek idrijskega Sokola v Sp. Idriji je imel v letu 1908. od svoje ustanovitve dne 17. septembra 28 telovadnih ur s skupno udeležbo 399 članov, poprečno na uro pa 14,2 telovadcev; največ jih je bilo na uro 21, najmanj 9. Z društvenim posredovanjem si je nabavil novo železno bradljo. Dohodkov je imel 265 K 42 vin., stroškov pa 230 K 03 vin. Konec leta 1908. je štel 18 izvršujočih in 28 podpornih članov. Telovadi se dvakrat na teden, v četrtek in v soboto od 9. do polu 11. zvečer. Na občnem zboru 10. januarja so bili izvoljeni bratje: Peter Lukan za predsednika, Fran Sedej za podpredsednika, Fran Kogej za tajnika, Ivan Bazovičar za blagajnika, Ivan Brus za orodjarja, Anton Felc in Alojzij Velikajne za odborniška namestnika, Fran Lapajne in Peter Močnik za pregledovalca računov. Vsled marljivega odsekovega delovanja bo mogoče že letos ustanoviti samostojno sokolsko društvo v Spodnji Idriji.

Telovadno društvo „Sokol“ v Gradcu si je na občnem zboru dne 21. novembra izvolilo za leto 1909. na-

slednji odbor: J. Janc, starosta; J. Pšeničnik, podstarosta; A. Poženel, načelnik; Fr. Hrašovec, tajnik; M. Miklič, blagajnik; J. Zahratnik, gospodar, Fr. Blanč, orodjar; Fischer, Šorn, Šribar, odborniki. Pregledovalca računov: Hrovat in Zupančič. Zastopniki v odbor S. S. Z.: dr. Železnikar, Zupančič, Štefe, nam. Delegati S. S. Z.: Brezovnik, Janc, Poženel Štefe.

Telovadno društvo „Belokranjski Sokol“ v Metliki je imelo dne 20. decembra pr. l. redni občni zbor, na katerem sta br. starosta in tajnik opozorila na obžalovanja vredno dejstvo, da ni v Metliki pravega zanimanja za sokolsko stvar niti v občinstvu niti v Sokolih samih. V odbor so bili izvoljeni bratje: D. Makar, starosta; J. Franc, podstarosta; J. Kopinič, tajnik; A. Podgornik, blagajnik; D. Fux, načelnik; A. Rajmer st., Fr. Kremeser mlajši, O. Kopinič, U. Štefanovič, C. Crus, odborniki. Namestnika: A. Gabršek, J. Škof. Pregledovalca računov: V. Burnik, M. Guštin. Veselični odsek: R. Predalič, načelnik; M. Makar, A. Rajmer ml.

Celjski Sokol si je na rednem občnem zboru dne 16. januarja izvolil sledeči odbor: dr. Gvidon Serneč, starosta; Miloš Štibler, podstarosta; Josip Smertnik, načelnik; Šandor Hrašovec, tajnik, Mirko Meglič, blagajnik; Prostoslav Furlan, Anton Jager, Fran Lončar, dr. Janko Serneč, odborniki; Bruno Roter, Rudolf Strmečki, Maks Zabukovšek, namestniki. Pregledovalca računov: Josip Berk, J. Peternel. Delegati za S. S. Z.: Pr. Furlan, A. Jager, M. Meglič, Br. Roter, dr. J. Serneč in Jos. Smertnik.

Raznoterosti.

Vrednost telovadbe za razvoj mladinskih teles, ki doraščajo, so dokazali poskusi, ki jih je napravil doktor P. Godin s 100 dečki v starosti od 14 $\frac{1}{2}$ do 18. leta v vojaški šoli (école militaire) v dobi šestih mesecev. Polovica teh dečkov je uporabila ves svoj prosti čas za to, da je telovadila pravilno na orodju, predvsem na bradlji, drugi del pa ni izvajal nikalih vaj. Ta telovadba je jako vplivala zlasti na razvoj ogrodi. Razloček med dečki, ki so telovadili, in onimi, ki niso telovadili, je znašal po preteku četrletnega opazovanja 8—10 cm. Z razvojem posameznih telesnih delov narašča telovadečim dečkom tudi telesna teža. Pri netelovadečih je znašal prirastek telesne teže v gotovi dobi 14 kg; nasproti temu se je pokazal pri dečkih, ki so telovadili, v istem času v telesni teži prirastek 20, 25, pa tudi 27 in celo 29 kg. Takisto vpliva telovadba tudi na visokost telesa, kajti dečki, ki so telovadili, so bili skoraj za 1 cm višji od onih, ki niso telovadili.

Po „Tělocv. ruchu“.

Sokolskemu naraščaju! V sokolski telovadnici razviješ in množiš svojo telesno in нравno silo —, toda uredi si tudi vse svoje življenje tako, da ne boš izgubil lahko-miselno tega, kar si pridobil v telovadnici. Pomni, da mo-žatost, po kateri hrepeniš, ne obstaja v nespodobnem govorjenju in surovih dejanjih, tudi ne v lahkomišelnosti in takozvanem „uživanju sveta! Kar si pridobil z vadbo, to si ohrani z nrvnostjo in zmernostjo!“ pravi Tyrš. V telovadnici se vadiš discipline, da se priučiš obvladavati svojo voljo in strasti, da umeš vedno sam sebe brzdati, da se potem lahko ob vsaki priliki zaneseš sam nase. Slabost, malodušnost in otopenost so sramotne za moža! Življenje zahteva zdravih, utrjenih, urnih, pogumnih, nrvnih in poštenih ljudi. Taki so potem tudi poroki slavne bodočnosti naroda — — — Pomni to vedno in posveti temu vse svoje moči. Na zdar!

Po „Sokolské besedy“.

Popravek k tekmovalnemu redu S. S. Z. V zadnji številki na str. 14 v drugem predelku se ima konec prvega odstavka glasiti: „da je obvezno in poljubno vajo na konju na šir izvesti na poljubno stran“. — V istem predelku ima drugemu odstavku točke 5: „Izvedba se znamkuje po naslednji lestvici“ slediti: „a) Na glavnem orodju“. — Konec odstavka d) točke 5 v istem predelku se ima glasiti: „Vedenje in vodstvo vrste se znamkuje pri vsaki panogi tekme istotako z 10 točkami. V vsoto se šteje poprečna številka. Pri znakovanju vedenja je odločilna tudi oprava telovadcev“.

VADBENI VEČERI.

Leto I.

V Ljubljani, 25. marca 1909.

Štev. 3.

Proste vaje za XI. zlet luksemburških gimnastov.

(Obenem za mednarodno tekmo v Luksemburgu 1. avg. 1909.)

Sestav je pet. Prve štiri se izvajajo na štiri, peta na dve strani. Vsaka prvih štirih ima na vsako stran štiri dobe po štiri četrti. Peta ima na vsako stran 8 dob po štiri četrti. Torej 64 četrti za vsako sestavo.

Temeljna postava: Spetna stoja, priročiti, palčji položaj. Glavo je držati vedno pokoncu v smeri trupa (izvzemši pri sestavi 4. dobo 3.).

Prsti so vedno napeti, izvzemši sestavo 5., dobo 1. V drži predročno in vzročno sta dlani obrnjeni k sebi; v drži odročno sta dlani obrnjeni navzgor (izvzemši 1. sestavo, 2. dobo in 4. sestavo, 3. dobo).

Roki (lehti) sledita smeri trupa v predgibih in klonih. Če ni drugega predpisano, sta napeti.

Nogi: Čepenje se izvede na prstih z razprtimi koleno, trup vzklonjen (ne sedati na meča). V koračnih stojah sta peti oddaljeni za 60 cm med seboj, v izpadih za 80 cm.

Povratak v spetno stoji se izvede vedno k stojni nogi.

Povelja: Pri tekmi se postavi vaditelj tako, da morejo telovadci povelje dobro slišati. Veli: Pozor! Potem, ko je označil številko sestave, veli: Vadi — zdaj! in šteje glasno.

Na četrto četrt zadnje dobe preidejo telovadci sami od sebe v „odmor“ tako, da položijo roke na hrbet (v višini pasu) in preidejo v prednožno stoji z levo.

I.

1. *a)* Predkoračna stoja z l. — predročiti (palč. pol.),
b) predgib z l. — predročiti gor (palč. pol.), toda tako,
da sta roki podaljšanje trupa in desne noge,
c), d) drža.
2. *a)* S prisunkom leve noge spetna stoja — roki skrčiti
predročno not (hrbt. pol., prsti se dotikajo prsi),
b) mahiniti naprej v hrbt. polož. in odročiti,
c), d) drža.
3. *a)* Predkoračna stoja z d. — s priročanjem predročiti
(palč. pol.),
b) predgib z d. — predročiti gor (palč. pol.), roki sta
podaljšanje trupa in l. noge,
c), d) drža.
4. *a)* S poluobratom v l. na levi peti in s prisunkom d.
noge spetna stoja — odročiti,
b) priročiti,
c), d) drža.

II.

1. *a)* Prednožiti z l. (vodoravno) — odročiti (dlanji poi.),
b) zanožna stoja z l. — skrčiti vzročno ven (dlani se
dotikata tilnika),
c), d) drža.
2. *a)* S prisunkom l. noge vzpon — suniti gor (palčji
položaj),
b), c), d) polagoma čepenje — predročiti (palčji po-
ložaj).
3. *a)* Vzravnavna, prednožiti z d. (vodoravno) — odročiti
(dlanji pol.),
b) zanož. stoja z d. — skrčiti vzročno ven (roki na tilniku),
c), d) drža.
4. *a)* S poluobratom v d. na l. peti in s prisunkom d.
noge spetna stoja — suniti gor,
b) priročiti z odročanjem,
c), d) drža.

III.

1. *a)* Odkoračna stoja z l. — roki v bok,
b), c), d) polagoma zaklon.
2. *a)* S poluobratom v l. na petah zagib z d., drža v zaklonu tako, da je trup podaljšanje l. noge — skrčiti odročno,
b) suniti gor (v podaljšanje trupa),
c), d) drža.
3. *a)* S celim obratom v d. na petah in z napetjem d. noge zagib z levo; zaklon — skrčiti odročno,
b) suniti gor (v podaljšanje trupa),
c), d) drža.
4. *a)* S prisunkom l. noge spetna stoja — z odročenjem in priročenjem predročiti,
b) priročiti,
c), d) drža.

IV.

1. *a)* S poskokom razkoračna stoja — vzročiti z odročenjem (palčji položaj),
b), c), d) odgib z l., odklon v d. — drža vzročno.
2. *a)* Vzklon, vzravna — upogniti vzročno ven (roki na tilniku),
b), c), d) odgib z d., odklon v l. — roki: drža.
3. *a)* Vzklon, izpad v l. stran — mahiniti gor ven, l. ostane v tem položaju, d. pa odroči dol, dlani obrnjeni naprej, l. roka in trup sta v sneri d. napete noge; pogled obrnjen k l. roki,
b) drža,
c) zamenjati ta položaj na desno (na petah obeh nog),
d) drža.
4. *a)* Poluobrat v d. na d. prstih in s prisunkom l. noge vzpon v spetni stoji — vzročiti (l. z odročenjem, palčji položaj),
b) spetna stoja na celih stopalih — z zaročenjem priročiti,
c), d) drža.

V.

1. *a)* Vzpon — vzročiti (s predročanjem, roki v pest, palčji pol.),
b) počep, zmerni predklon — zročiti (s predročanjem, palčji pol.),
c) poskok naprej (na 1 *m*) v čepenje — predročiti (palčji pol.),
d) drža.
2. *a)* Čepna opora spredaj (roki pred stopala, med kolena)
b) ležna opora za rokama,
c), d) drža.
3. *a)* Sklek ležno z desno, zanožiti z levo (leva se dvigne na 60 *cm* nazaj),
b) drža,
c) ležna vzpora za rokama oberočno, obenožno,
d) drža.
4. *a)* Sklek ležno z levo, zanožiti z desno (desna se dvigne na 60 *cm* nazaj),
b) drža,
c) ležna vzpora za rokama oberočno, obenožno,
d) drža.
5. *a)* Čepna opora spredaj (kolena zunaj rok),
b) izpad z l. naprej — predročiti gor (trup in roki v podaljšani smeri d. noge),
c), d) drža.
6. *a)* Z napetjem l. noge in s celim obratom v d. na petah predgib z d., z bočnimi krogi naprej predročiti gor (trup in roki v podaljšani smeri l. noge),
b), c), d) drža.
7. *a)* S prisunkom l. noge počep (na prstih) — z bočnimi loki nazaj predročiti,
b), c), d) vzravnavava do vzpona — vzročiti.
8. *a)* Spetna stoja na celih stopalih — z zročanjem priročiti,
b), c), d) drža.