

SLOVENSKI SOKOL.

GLASILO SLOVENSKE SOKOLSKE ZVEZE.

ŠTEV. 5.

V LJUBLJANI, 25. MAJA 1910.

LETO VII.

Miroslav Tyrš.

(Po raznih virih priredil — c.)

(Dalje.)

„Sokol“ je prinašal splošne članke o Sokolstvu in razprave o telovadbi z narodnega, socialnega, zdravstvenega in estetičnega stališča, objavljali članke o telovadnem sestavu, o vadbeni metodi in načrtu, priobčevali zlasti vadbene tabele za vsako telovadno uro za celo leto, in sicer glede na razne stopnje moči in izurjenosti telovadcev; te tabele je po Tyrševem navodilu izdeloval na podlagi sokolskega sestava praški vaditeljski zbor. Nadalje je prijavljali „Sokol“ razprave o organizaciji društev, odborov in vaditeljskih zborov, dopise o delovanju sokolskih društev — sempatja najdemo celo poročilo iz Ljubljane o delovanju ljubljanskega Sokola —, poročila o telovadbi pri drugih slovanskih in neslovanskih narodih, o telovadni književnosti itd. V teku let se je nabralo v „Sokolu“ bogato gradivo, iz katerega črpajo vsi sokolski delavci, in še dandanes po 39 letih je „Sokol“ vodilni glasnik češkoslovanskega Sokolstva.

V Waidu se Tyrš ni popolnoma pozdravil. Njegovo zdravje je vsled neprestanega dela pričelo zopet pešati tako, da je moral iti po nasvetu zdravnikov l. 1874. najprej na deželo in potem v Italijo, kjer je ostal dve leti, deloma v Pizi, deloma v Florenci.

Leta 1877—81 so bila doba splošnega narodovega propadanja, katerega zle posledice so se pokazale tudi v Sokolstvu. Število sokolskih društev se je zmanjšalo za 57, vrste članstva so se močno skrčile in „Sokol“, brez zadostne gmotne podpore, je l. 1876. prenehal izhajati. Šele l. 1880. se je pričelo obračati na boljše. Sokolstvo je srečno prestalo te hude in kvarne čase. Zanimanje za tako važno narodno institucijo je zopet vidno naraščalo in „Sokol“ je l. 1881. pričel iznova izhajati. Za eno prvih nalog je smatral Tyrš sedaj, da pojasni v daljšem članku, zakaj je Sokolstvo

hiralo. Obenem je nasvetoval sredstva, kako oživiti Sokolstvo, pomnožiti telovadne vrste in povečati telovadno delovanje. Vzroke propadanja išče Tyrš razen v družabnih razmerah, slabem gmotnem stanju, v nedostatku discipline, v tem, da so se spori političnih strank zanesli v sokolske vrste, zlasti v tem, da je večina društev zemarjala telovadbo: „Kolikor poznamo zgodovino naših društev — tako piše Tyrš — so najhitreje in najlaže propadla tista, kjer je bila telovadba že v naprej in prvotno postranski namen in se ni nikdar resno gojila, kjer se je društvo ustanovilo nemara zgolj le v demonstrativen ali celo paraden namen“. In zopet dalje čitamo: „S ponosom se seveda zavedamo, koliko so sokolska društva s svojim javnim nastopanjem pripomogla k narodni zavesti; v tem je ena njih zaslug za vse naše narodno življenje. Toda zakaj je narod povsod tako toplo pozdravljal prav le nas, zakaj navdušeno slavil izlete in prihode naše? Zategadelj, ker se je ujemal s pravim našim namenom, ker je pod sokolsko obleko domneval tudi misel in moč sokolsko, ker je delavnosti sokolski z upravičenim ognjem pritrjeval in njeno važnost za ves narod hitro in živo pojmoval.“

V sokolskem krogu se je porajalo novo in čvrsto življenje. Leta 1881. vidimo Tyrša delovati na skupnem zletu sokolskih društev s Češkega in Morave. Prvi ta vsesokolski zlet se je vršil v Pragi dne 18. junija 1882. Priredil se je v proslavo dvajsetletnice praškega Sokola, na znamenit način pa je ob tej priliki oslavo Sokolstvo tudi dvajsetletno prezasluzno delovanje neumornega načelnika praškega Sokola in vsem ljubega brata dr. M. Tyrša. Pri tem zletu je češko Sokolstvo prvokrat nastopilo v veliki masi: slavnostnega izpredova se je udeležilo 1572 Sokolov v kroju, javne telovadbe pod Tyrševim poveljstvom pa

700 telovadcev. Velepomemben je ta dan v sokolski zgodovini, prevažen za nadaljnji razvoj Sokolstva.

Po I. vsesokolskem zletu je Tyrš le še šestkrat vodil žilave, vdane mu vrste praškega Sokola pri izletih in javnih nastopih. Pri pogrebu Josipa Baráka, zaslužnega češkega narodnega boritelja, 18. novembra l. 1883. si je nadel Tyrš zadnjikrat sokolski krog. Na občnem zboru dne 7. aprila 1884 je zadnjikrat ogovoril svoje verno članstvo. Zahrbtna bolezen je vedno bolj podjedala njegovo zdravje. Tyrš je uvidel, da mu treba miru in s težkim srcem je sklenil odpovedati se načelništvu praškega Sokola. Brajsko je bilo slovo od zvestih tovarišev in vdanih učencev: oči Sokolov so rosile solze pri ločitvi od genijalnega in požrtvovalnega vodnika, ki se ni nikdar več povrnil v bratski krog.

Velike zasluge in nesebično delo ustanovitelja Sokolstva je vedelo ceniti tudi mlado slovensko Sokolstvo; že „Južni Sokol“ si je izbral Miroslava Tyrša za svojega častnega člana.

*

Preznamenito je Tyrševo delo na sokolskem polju, prevažno pa je njegovo delovanje tudi za češko znanost in umetnost.

Prva njegova pisateljska dela so bila objavljena neposredno po l. 1860. v „Slovníku Naučném“, pri katerem je bil z veseljem sprejet za sotrudnika v filozofski stroki. Številni članki, zlasti v prvih zvezkih slovnika so potekli iz njegovega peresa, članki, ki presenečajo kakor po stilistični spretnosti, tako po temeljitem strokovnem znanju. Ali kmalu je tok časa Tyrša odtegnil mirnemu literarnemu delu. Ustanovil se je Sokol, začela se doba živahnega društvenega življenja, narodnih slavnosti, krepkega političnega gibanja. Z organizacijo Sokola, s telovadnim sestavom in nazivoslovjem, z mnogoštevilnimi slavnostmi itd. je imel Tyrš toliko dela, da so bili prav redki trenutki, ki jih je mogel posvetiti literarnemu delu. Proučeval je tedaj osobito grško skulpturo, ki je menda ravno radi Sokolstva vzbudila v njem veliko zanimanje. Sad teh študij je bilo predavanje o grškem kiparstvu za časa Mirona, Fidija in

Polikleta, katero je imel leta 1867. v „Besedi Umělecki“.

Tišina, nastala po l. 1871. v javnem življenju na Češkem, je obrnila Tyrševe moči zopet na polje vede. L. 1872. so „Národní Listy“ objavili njegovo kritiko v Pragi razstavljenе Schlösserjeve slike „Venus Anadyomene“. „Osvěta“ je začela prinašati njegovega Laokoon a, delo, v katerem je stopil Tyrš že kot učenjak, dovršeno večč svojemu obsežnemu predmetu, pred javnost, delo, v katerem se sijajno javljajo skoro vse prednosti jasnega in bistrega Tyrševega duha. Od tega leta dalje pa do svoje smrti je spisal Tyrš nebroj člankov in študij za vse boljše česke liste. Osvěta, Květy, Musejník, Světozor, Lumír, Ruch, Zlatá Praha, Athenaeum so ga šteli za svojega stalnega ali začasnega sotrudnika. Seznanjal je tu češke bralce s številnimi pojavi moderne umetnosti, z najzanimivejšimi proizvodi grške plastike, s srednjeveško in orijentalno arhitekturo, s slikarji in kiparji italijanske renesanse. Razpravljal je pogoje umetniškega razvitja, reševal komplicirane estetične probleme, razmotrival splošna načela razvoja umetnosti, uvajal bralca v skrivnosti marsikaterega zgodovinskega vprašanja, razjasnjeval najrazličnejše hipoteze in ni pozabljal tudi ne tehničnih in praktičnih vprašanj. V vseh teh razpravah, kritikah in študijah*) se kaže kolikor jasnost in bistrost Tyrševega duha, toliko velikansko duševno obzorje, vsestranska temeljita njegova izobraženost. „Ne sodim v nobeno pregrado, v katere moderno duševno cehovstvo razrejuje delavce na polju vede“, je rekel Tyrš v šali včasih o sebi. In bila je to resnica; zanj je bila vsaka taka pregrada tesna. Bil je cel človek, človek s srcem in razumom, ostro kritičnega duha in zraven mehkega čuta; ni mu nedostajalo niti energije volje, niti neposrednosti naziranja, niti hladne premišljivosti, niti plemenite fantazije, niti najbolj očiščenega okusa; pesniški vzlet in vestna skrupuloznost preiskovalca sta se v njem družila v čudovito celoto.

Posebno vrednost in posebno privlačnost je dajala Tyrševim delom dvostranost njegove nardarjenosti. Bil je historik in estetik obenem:

*) Izmed mnogoštevilnih Tyrševih spisov naj bodo tu navedeni nekateri: „Laokoon, delo rimske dobe“ (1872), poskus, razrešiti vprašanje, v katerem času je nastala ta slovitá skupina. — „O pogojih uspeha in razvoja umetniške delavnosti“ (1872). — „O zakonih kompozicije v obrazilni umetnosti“ (1873). — „Josef Manes v stalni razstavi Umetniške Besede“ (1873). — „Josef Manes. Njegove priložnostne kompozicije in pomen njegov kot ilustratorja kraljedvorskega rokopisa“ (1873). — „Jan Matejko in njegov Báthory“ (1873). — „Jaroslav Čermák, životopis in estetična analiza“ (1878). — „Jaroslav Čermák, opis njegovega umetniškega značaja“ (1879). — „O sredstvih v povzdigo naših umetniških razmer“ (1879). — „Manesovi otročji kartoni“ (1879, 1880). — „O zakonu konvergence pri umetniškem stvarjanju“ (1880). — „O gotskem slogu“ (1881). — „Pregled delavnosti v obrazilni umetnosti na Češkem l. 1881.“

historik radi svoje vestnosti, radi izvedljivosti in ostrogi duha, radi redke zmožnosti, iz posameznih detajlov si narediti enotno podobo celote; estetik zopet radi filozofske zmožnosti in izobraženosti, radi bistrega očesa in fino očiščenega okusa, radi svežosti in neposrednosti čuta, resnično umetniškega.

Svoje zmožnosti pa si je še povečal z neumornimi, jako obsežnimi študijami. Že na univerzi se je pečal z matematiko, zgodovino, verstvom, fiziko, zgodovino svetovnih literatur, s kemijo, estetikom, logiko in metafiziko, in z vsem tem nikakor ne površno. Ta mnogostranost in globoka izobraženost Tyrševa se je pozneje vedno kazala

v njegovih delih, jasnost in preciznost mišljenja, izšolanega ob eksaktnih vedah, pa je gledala takorekoč iz vsakega njegovega stavka. S posebnim veseljem se je za vseučilišnih let vdajal filozofskemu razglabljanju in kmalu čutil, da ne zadostuje policijsko pristržena veda, ki se je takrat predlagala poslušalcem kot filozofija, bistremu njegovemu duhu. Marljivo je iskal po knjigah, ki so mu otvarjale prostejši razgled v svet, in si tako znamenito razširil obzorje v zgodovini filozofije. Sploh je Tyrš imel šoli zahvaliti se le za neznamenit del obsežnega svojega znanja. V večini ved, ki jih je gojil, kakor tudi v svoji lastni stroki je bil samouk.

(Dalje prih.)

Orodne vaje.

(Dalje.)

II. del.

1. razred. Vaje z orodjem.

Vaje z malimi ročki.*)

Ročki sestojijo iz dveh litih krogel, spojenih z držalom, najbolje lesenim. Z ročki 3 do 5 kg*) težkimi se vadijo isti gibi in drže rok kakor pri prostih vajah; podobno kakor ti se spajajo tudi z gibi trupa, nog, s poskoki, z obrati in z izmenami stoj.

Izdatni so tu tudi gibi zapetja: klopljenje (klopiti gor, dol), odklanjanje (not, ven) in kroženje (not, ven, in to: enakostransko in raznostransko).

Priporočati je dalje z ročki izvajati zlasti gibe rok s skrčevanjem in suvanjem; tudi borilni gibi (sunki in udarci), sestavljeni z borilnimi stojami, dobe večji poudarek in moč.

Vodstvo vaj: Telovadci bodisi že nastopijo z ročki, bodisi korakajo v zastopu okoli ali mimo stojal, kjer so ročki obešeni, snamejo ročke in stopajo dalje; sprednjiki pa seveda gredo s skračenimi koraki, da dobe telovadci za njimi časa. Potem je veleli: „Dolgi korak!“

Ročke drži telovadec običajno v vsaki roki enega (ali tudi dva). Ako hoče vaditelj, da jih telovadci med razlago vaj odlože, veli: „Ročke odložiti (na desno, na levo itd.) — z daj!“, nakar jih telovadci odlože tako, da jih pri vadbi ne ovirajo. Na povelje: „Ročke oprijeti — z daj!“ se vsi hitro pripognejo, vzamejo v roke orodje in se vzravnavajo. Včasih se deneta oba ročka v eno roko, kar se izvede na povelje: „Ročke v desno (levo) roko — z daj!“

Vaje s kiji.

Kroženje s kiji je jako izdatna vadba in bogata s svojo tvarino. Uveljavljajo se tu cele vrste gibov, zlasti lokov in krogov, ki bi se pri prostih vajah pokazali le neznatne.

*) Posebni ta del razpravlja izmed panog vaj z orodjem, navedenih v I. delu, samo vaje z malimi ročki ter pridodaja vaje s kiji, glede vaj s palicami pa kaže na „Cvičeni s tyčemi“ br. J. Klenke. Slovensko nazivoslovje in razlaga vaj s palicami izide svoj čas posebej. Op. prel.

**) I. del, ki ga je najbrže spisal drug pisatelj, govori o ročkih do 2 kg v eni roki; meja navzgor, proti bremenom, se bo pač ravnala po močeh telovadcev. Op. prel.

Primerne so za telovadce vsake starosti in za oba spola. Zlasti za dekleta so kiji takorekoč nepogrešno orodje.

S kiji moremo baviti posameznika, cele vrste in večje celote. Pouk pa je najuspešnejši v manjših skupinah, kvečjemu v vrstah.

V zdravstvenem oziru se kaže učinek na telo v izobrazbi prstov, zapestja, predlaktja, da, tudi cele roke (lehti), vplivajo na prsne mišice, razširjajo oprsje in pospešujejo zlasti dihanje.

Kiji so navadno 50—60 cm dolgi, za naraščaj in dekleta pa seveda krajši. Najbolje se kroži s kiji, ki imajo dolžino lehti (merjeno v predročenu od prsi do zapestnega členka) in so primerno težki.

Težo kiju izbiramo od 1 do 2½ kg.

Pri kiju razločujemo 4 dele, to so: *glavica*, mereča 35—40 mm v premeru, mora biti vedno natančno zaokrogljena in od vratu ostro izrezana, da se more orodje sigurno držati; kiji z glavico, ki gladko prehaja v vrat, pri kroženju radi odletavajo; *vrat*, ki je od glavice do polovice dolžine 20 do 25 mm debel, se šele proti trupu polagoma razširja; *trup (debelina)* je jajčaste oblike in ima 80 do 100 mm v premeru; *dno ali peta* je zdolaj zrezana ploščica, na katero moremo postaviti kij; njen rob je dobro otopiti, da zabranimo kakšno ranjenje.

Večji ali težji kiji, ki se tudi rabijo, služijo poglavitno za vadbo lehti in za močnostne izvedbe.

Najprimernejši prijem, s katerim držimo kij, je tisti, pri katerem je kijev vrat med kazalcem in palcem.

Pri nekaterih krogih in načinih njih izvedbe rabimo še naslednje prijeme:

vrat je med sredincem in palcem, glavica leži v dlani in kazalec sloni na vratu ter ž njim često pri kroženju potiskamo kij;

vrat kijev objemamo z dlanjo, glavica pa moli med palcem in kazalcem;

vrat je med kazalcem in sredincem; ta prijem je nepraktičen in za kombiniranje docela neprikladen, ker te zabole prstne kosti, kadar stisneš kij.

Pri velikih krogih držimo kij vedno s trdnim prijemom, izvzemši kroge okoli glave (vodoravne), tako da kij in leht tvorita ravno črto. Pri malih krogih držimo kij prosto, včasih samo s palcem in sredincem, tako da kij vsled svoje lastne teže in vztrajnosti opisuje krog.

Pri nastopu in razstopu nosimo kije navadno priročno pokoncu, moremo pa porabiti tudi druge načine, n. pr. sve-teče kije je dobro nositi previdno predročno pokoncu.

Držanje telesa in pravilna stoja sta važna činitelja pri kroženju. Ako stoja ni izrecno določena ali zavisna od se-stave, stojimo pri kroženju vedno v spetni stoji, z uleknjenim križem, napetimi prsmi in nazaj potegnjenimi rameni. Telesa ne predklanjamo niti ga odklanjamo, trup pa zasučemo le tedaj, kadar je za izvedbo kroga neogibno treba. Glava bodi nekoliko višje dvignjena in pogled naj sledi vedno smer kija.

Najnaravnejši položaj kija je *viseči*, kjer trup kija naravno visi navzdol. Temeljni položaj za vse vaje je *pokončni*, kjer trup smeri navzgor; po njem se tudi določa smer krogov.

Razen tega je treba razločevati še naslednje položaje: *vodoravni*, dno je obrnjeno naprej, nazaj, na desno, na levo stran;

poševni navzgor (strmi), *poševni navzdol (vzklopni)*, naprej, nazaj — na desno, na levo.

Te položaje menjamo:

z *dviganjem* iz visečega položaja v vodoravne;

s *postavljanjem (pokoncu)*, gib navzgor iz visečih položajev in vodoravnih;

s *sklapljanjem*, iz pokončnega položaja v vodoravne in poševne položaje;

s *spušcanjem (povešanjem)* iz vseh položajev v vi-seči položaj.

Kot *pripravljalne vaje* porabljamo pri kroženju *kole-banje*. To so nihalni gibi, ki znašajo več nego $\frac{1}{2}$ kroga in gredo v visečih položajih skozi priročenje. Gibe v lokih, ki se izvajajo v ostalih položajih ali ki nimajo oblike koleba, nazivljemo v razloček od teh *mahe* in jih po položaju kija delimo na gornje in dolnje, notranje in vnanje.

Smer teh gibov se določa po položaju, iz katerega izhajamo, in po začetku giba in se označuje z besedami: naprej, nazaj — na desno, na levo — not, ven — prečno: naprej, na desno, na levo; nazaj, na desno, na levo, not, ven — gor, dol.

Glavna vrsta vadbeno so krogi, ki jih delimo na *male* in *velike*.

Male kroge izvajamo bodisi z napetimi, bodisi s skrčeni-mi lehtmi; središče teh krogov je v zapestnem členu. S položajem lehti je določena tudi oddaljenost roke od telesa in od tal in s tem je določena tudi višina malega kroga, n. pr.: v predročenju, v odročanju, v vzročanju, v zaročenju, v predročenju gor, dol, v predročenju na desno, na levo, v odročanju nizko (dol), v vzročanju ven itd.

*) Mali krogi se morejo izvajati tudi ob rokah, med izvedbo ves čas skrčenih. Po svojem obsegu so docela enaki z malimi krogi ob ves čas napetih rokah. Obojnim tem krogom pa po obsegu niso enaki mali krogi, pri katerih se roke med izvedbo skrčijo in napno: središče kroga tu med izvedbo ni nepremično kakor pri prvih dveh, temveč se pri skrčevanju rok premika k rami, pri napevanju pa od rame zopet stran, kij opiše pravzaprav nekako elipso. Ni torej neutemeljeno, dati tem krogom poseben naziv. Zadovoljiti bi se bilo morda s sicer ne čisto točnim nazivom „srednji krogi“, ko kroge s središčem v laktu, za katere bi bil ta naziv pač umestnejši, tako izpuščamo, ker nimajo praktičnega pomena. Op. prel.

**) V prečni ravnini izvajamo male kroge le tedaj, če sta tudi roki v prečnih položajih. Op. v izvirmiku.

Velike kroge izvajamo z napetimi lehtmi, tako da leht in kij tvorita ravno črto in opisujeta krog, ki mu je središče v ramenskem členu.

Naziv „srednji krogi“, ki se nekad rabi, temelji na nazoru, da so mali krogi, izvajani s skrčenima rokama, večji nego mali krogi z napetima rokama. To pa ni prav. Središče srednjih krogov bi moralo biti v laktu in bi tudi kiji v osi, podaljšani z zalaktjem, morali opisovati krog. Taki krogi pa se dajo izvesti samo s priročno skrčenima rokama. Vsi ostali krogi niso na ta način izvedljivi in razloček torej ni v velikosti krogov, temveč samo v izvedbi, t. j. ali z napeto ali s skrčeno roko. Obseg kroga s skrčenjem in napetjem roke je enak s krogom ob napeti roki, edino pot, ki jo opisuje kij, se podaljša za dolžino, nastalo vsled skrčenja in na-petja lehti.*)

Vse kroge moremo izvajati:

1. Z *eno roko* = enoročno (*enostransko*).

2. Z *obema rokama* v dveh različnih dobah, torej *raznodobno* ali *menoma* z desno in z levo roko (ko ena roka dokonča krog, potem vadi druga). To so takozvani *izmenski* (raznodobni) gibi; nazivi ostanejo isti kakor pri gibih z eno roko.

3. Z *obema rokama* se začenja gib ob istem času in končava v istem času = *sodobno*, in to:

a) obe roki v *eni* smeri (enakostransko), ali

b) vsaka roka v *drugi* smeri (raznostransko).

4. Z *obema rokama*, toda ena začne, druga pa šele za dobo pozneje, navadno ko prva izvede pol kroga, torej ob neenaki dobi = *nesodobno*, in to:

a) obe roki v *eni* smeri (enakostransko),

b) vsaka roka v *drugi* smeri (raznostransko).

Krožiti moremo v *čelni ravnini*, ki je vzporedna z ramensko osjo, pred telesom, za telesom, pred roko ali za roko:

v *bočni ravnini*, ki je navpična na ramensko os, ob desni ali levi strani telesa, ob desni ali levi strani roke, na notranji ali vnanji strani rok;

v *prečni ravnini***), odklonjeni od prejšnjih ravnin za 45°, spredaj ob desni, ob levi strani telesa;

v *vodoravni ravnini*, okoli glave, nad roko ali pod roko.

Položaj velikih krogov določujemo glede na razmerje krogov k telesu le v visečih ravninah.

Položaj vsakega malega kroga določamo z označbo: spredaj, zadaj — ob desni ali levi strani rok, na notranji ali vnanji strani rok, vodoravno nad roko ali pod roko.

Za označbo smeri krogov v *visečih ravninah* jemljemo za podlago pokončni položaj kije; iz tega položaja moremo krožiti:

a) v čelni ravnini: na desno, na levo — not, ven;

b) v bočni ravnini: naprej, nazaj;

c) v prečni ravnini: na desno, na levo, naprej, nazaj, not, ven.

Za označbo smeri krogov v *vodoravnih**) ravninah nam služi za podlago vodoravni položaj spredaj**).

Naziva *not* in *ven* rabimo le radi skrajšave pri gibih z eno roko. „Ven“ nazivljemo gib z desno roko na desno ali z levo roko na levo, naziv „not“ pa rabimo pri gibu z desno roko na levo in z levo roko na desno. Istotako pri gibih z obema rokama, če jih izvajamo menoma ali raznostransko.

Načini kroženja so: z eno roko, z obema rokama: menoma, soročno enakostransko ali raznostransko, in to sodobno ali nesodobno, spredaj, zadaj, ob desni ali ob levi strani roke ali telesa, z eno spredaj, z drugo zadaj, na notranji ali na vnanji strani rok, z enim kijem na notranji, z drugim na vnanji strani v obliki osmice (88), v drži napetih ali skrčenih rok, gibi z napetima rokama ali s skrčitevijo in napetjem rok, na desno, na levo, not, ven, naprej, nazaj, nad roko ali pod roko, nad desno ali nad levo ramo.

Da kroge pravilno imenujemo, se držimo naslednjih pravil:

1. imenujemo *vrsto kroga*, t. j. mali ali veliki krog;
2. določimo *višino kroga* s tem, da imenujemo položaj roke (pri velikih krogih seveda ni treba označiti višine): v odročenju, v vzročenju itd.;
3. določimo *položaj kroga* glede na roko: pred, za, nad, pod roko;
4. imenujemo *smer kija*: not, ven, naprej, nazaj itd.;
5. določimo *načine izvedbe*.

Pri pouku je dobro postopati naslednje:

Pokaži vajo vedno tako, kakor se mora izvesti, zlasti pa je važno, da pokažeš vajo obrnjen s hrbtom k telovadcu in da izvedeš vajo v isti smeri in v isto stran, kakor jo je vaditi telovadcu.

Najprvo nauči telovadce kolebanja rok s kiji v vseh smereh in pazi pri tem poglavito na to, da so kiji vedno v podaljšani smeri napetih lehti, in če je gib enakostranski, da se roki in kija gibajo vzporedno in v enaki oddaljenosti in ne „lezejo narazen“.

Potem preidi k pouku velikih krogov, o katerih velja isto, kar o kolebanju, in nato malih krogov.

Oboje naj se izvrši tako, da najprej navadimo kroge z eno roko in potem z drugo, nato menjaje z desno in z levo, dalje z obema sodobno in naposled z obema nesodobno.

Glej tudi marljivo na to, da se vsak krog izvede kar najpravilneje, da se krogi vadijo bodi s popolnoma napetimima rokama, ali pa, če naj se lehti skrčijo, da je skrčitev popolna. Čim bolj se izvedba krogov z napeto roko razločuje od izvedbe s skrčeno roko, tem lepši učinek nareja kroženje. Iz istega razloga pazi, da roka in kij zavzameta vedno položaj, kakršen je bil dan, ravnotako se morajo tudi vsi krogi gibati natančno samo v svoji ravnini, in opozarjaj zmerom na izbegavanje iz nje. Isto velja za gibe in stoje, ki bi bili spojeni s kroženjem.

Potem šele pristopi k spajanju malih krogov z velikimi in naposled k sestavam. —

Krožiti moremo iz kateregakoli položaja rok; najčešče se uporablja položaj vzročenja, odročenja, predročenja na desno ali na levo.

*) Veliki krogi okoli glave se izvajajo samo v viseči ravnini, ker v vodoravnem položaju nimajo svojega posebnega značaja. Op. v izvorniku.

***) Pri nas se vsem krogom sploh smer določa po začetnem gibu iz vsakokratnega izhodnega položaja. Na pr. iz priročnika bi bilo smer gibu skozi predročenje, vzročenje itd. (veliki krog v bočni ravnini) glede na pokončni položaj (v vzročenju) imenovati „nazaj“, imenujemo jo pa po začetnem gibu iz izhodnega položaja, to je priročnika: „naprej“. Op. prelag.

Razstopa ni priporočati prevelikega. Dobro je navajati telovadce na kar najpotrebnejši razstop, tolik, da ne ovirajo drug drugega. Tako jih silimo, da krožijo v točno omejenih ravninah.

S kiji moremo izvajati tudi borilne vaje. Te pa se ne odlikujejo po posebnem znaku in tudi nazive izvajamo od rokovanja ali mečevanja.

2. razred. Vaje na orodju.

Panoga a): Vaje s kolebali.

Vrv 7–9 metrov dolgo, 1 cm debelo, proti obema koncema nekoliko stanjšano, pritrdi vaditelj na različnih predmetih (stojalu, drevesu, zidu) 1:50 m od tal. Prosti konec zgrabi z levo (desno) roko, nakar z desno (levo) prime tako daleč naprej, da pusti za vihtenje okoli 7 m (5) dolžine. Vihtenje (mahanje) se izvaja tako, da se predlaktje kroži na desno in na levo s tako velikimi krogi, da kolebalo kroži ravno nad tlemi. — Ako se telovadcu vaja ne posreči in običi v vrvi, izpusti vaditelj, da prepreči kakšno nezgodo, hitro vrv iz desne (leve) roke. K vadbi se postavi telovadec tako daleč, da je na korak oddaljen od največjega kroga, izvedenega s kolebalom.

Vaje pa so:

1. Skok naprej, nazaj, v stran čez mirno viseče kolebalo. Stežiti moremo te vaje, če preidemo v razne koračne in nožne stoje, n. pr.: iz predkoračne stoje z desno z doskokom na levo nogo, k čemur se pripoji zanoženje desne noge. Ta skok moremo narediti tudi iz pohoda, z zaletom, z odskokom enonožno ali obenožno, držeč kolebalo po izurjenosti telovadcev bodi višje, bodi nižje.

2. Poskoki obenožno, enonožno ali menjaje z desno ali z levo v mahu. — Telovadec se postavi na zgoraj omenjeno mesto, na stran, pred ali za kolebalo in poskoči, ko je vrv od zgoraj doletela nekako do višine kolen; ako se poskok dela ponovno, se po vsakem poskoku naredi medskok. Vajo stežimo, če jo spojimo s $\frac{1}{4}$ ali s $\frac{1}{2}$ obratom.

3. Vaje 1. in 2. in utek iz krožečega kolebala po nekaj poskokih. Uteči je v smeri navzgor letečega kolebala.

4. Pretek pod krožečim kolebalom izprva pri poljubnem, potem pri določenem krogu. Kolebalo kroži spredaj od glave k nogam telovadca, ki mu je samo teči za kolebalom, ko se je približalo tlom. Pretek se izvrši izpočetka na znamenje vaditeljevo, ko kolebalo švigne ravno pred oči telovadčevimi; pozneje si telovadec sam šteje kroge. Tudi na druge načine tekov in poskokov je mogoče izvesti to vajo, ravnotako je mogoče vajo spojiti z obratom v desno ali v levo pod kolebalom. Te obrate delamo med pretekom pod kolebalom; obrnivši se nadaljujemo tek po $\frac{1}{4}$ obratu v stran, po $\frac{1}{2}$ obratu nazaj, po celem obratu naprej.

5. Zatek, en ali več poskokov, enonožno, obenožno ali menoma v mahu in utek; uteka se v smeri, ki je nasprotna zateku glede na mesto zaleta. Stežitev zopet s $\frac{1}{4}$ ali $\frac{1}{2}$ obratom.

6. Skok čez krožeče kolebalo. Kolebalo kroži proti telovadcu, leteče od nog proti glavi. S tekom za preskok se začne v trenutku, ko kolebalo švigne ravno pred oči

telovadčevimi; izprva se ta vaja dela pri poljubnem, potem pri določenem krogu.

7. Pretek pod krožečim kolebalom in preskok z nasprotne strani. Telovadec, ko je pretek pri 3. (2.) krogu, naredi obrat in se zaleti z nasprotne strani; preskočivši pri tretjem (drugem) krogu, teče na prejšnje mesto, od koder je začel zalet.

8. Pretek in skok čez krožeče kolebalo izvajata dva telovadca istočasno tako, da prvi pri 3. (2.) krogu preteče in drugi istočasno z nasprotne strani preskoči kolebalo. Ogib na desno ali na levo je treba jasno določiti pred začetkom vaje.

Vaje 1.—7. morejo izvajati dvojice, da, tudi več telovadcev. (Dalje prih.)

Vestnik slovenskega Sokolstva.

Slovenska sokolska zveza.

Bratje načelniki in vaditelji! Ne več trije meseci nas ločijo od celjskega zleta! Ni to mnogo časa, treba ga torej dobro porabiti, da temeljito dovršite pripravo svojega društva za javni nastop in tekmo.

Izpodbujajte k čim večji udeležbi pri nastopu v kroju, pri tekmi, pri javni telovadbi!

Ustanovite v svojih društvih redno vadbo redovnih vaj za vse v kroju nastopajoče članstvo. Bodi pri celjskem zletu udeležba v kroju dostojna po številu, pa tudi po načinu nastopa kar mogoče dovršena.

Proučite natančno tekmovalni red ter v „Slovenskem Šokolu“ letos objavljena navodila k vajam za celjsko tekmo in razložite podrobno red in navodila bratom tekmovalcem, da ne bo napačnega umevanja in pri tekmi morda presečenj!

Ob vadbi za tekmo pa ne zanemarjajte priprave društva za javno telovadbo. Zlasti skrb vas bodi glavne točke, prostih vaj, prav posebno pozornost in pridnost pa obrnite na drugo in peto vajo. Peta, pri nekaterih župah tudi druga vaja se lani ni izvajala pri javnih telovadbah in zato malo ali sploh ne vadila. Tem več ju je treba vaditi zategadelj letos, tem vestneje in intenzivneje pa še tudi zato, ker sta najtežji. Za vadbo prostih vaj ni moči zadosti priporočiti, da vestno in natančno proučite navodila zanje, ki so izšla lani v „Vadbenih večerih“ v štev. 9., 10., 11. in 12. pod naslovom „Vadba celjskih prostih vaj“. Navajajte telovadce, da se uče vaj tudi sami zase, ne samo pri skupni vadbi.

Vadite, pilite, gladite! Na zdar!

Posebne telovadne točke. Telovadne točke, s katerimi žele župe ali društva nastopiti posebej, je naznaniti vsaj do 1. julija zveznemu tehničnemu odseku.

Vseslovanski sokolski zlet v Sofiji. Vsem bratom, ki se nameravajo udeležiti tega zleta dne 10. 11. in 12. julija, naznanja zvezno predsedstvo, da so po srbskem ter

tudi po bolgarskem ozemlju vozne cene znižane za 75%, in sicer stane vožnja od Belgrada do Caribroda (na bolgarski meji) tja in nazaj: I. razred 19:05 Fr., II. razred 13:85 Fr. in III. razred 8:65 Fr.; od Caribroda do Sofije s povratkom: I. razred 4:40 Fr., II. razred 3:20 Fr. in III. razred 2:— Fr. Da ugodí željam posameznikov, ki si nameravajo pri tej priliki ogledati Carigrad, se je obrnila zveza do ravnateljstva orijentske železnice v Carigradu s prošnjo za znižanje voznih cen po turškem ozemlju. Ravnateljstvo nas je obvestilo, da naši prošnji ugodí ter zniža cene, toda le tedaj, **ako se prikladi vsaj 20 izletnikov**; vožnja bi stala v tem primeru tja in nazaj: I. razred 48:60 Fr., II. razred 33:45 Fr., III. razred 21:30 Fr. Zvezno predsedstvo se je nadalje obrnilo s prošnjo za znižanje voznih cen tudi do ravnateljstva državnih železnic v Zagrebu. Uspeh te prošnje objavimo svoj čas v časopisju, tako tudi vse druge podrobnosti. — Predsedstvo bolgarske zveze „Junakov“ nam naznanja, da bodo prenočišča za Sokole brezplačna. Obenem nas je naprosilo, da mu čimprej naznanimo število udeležnikov. Predsedstvo S. S. Z. pozivlje zategadelj vse brate, ki se nameravajo udeležiti zleta v Sofijo, **da se čimprej javijo predsedstvu.** — Udeležniki se odpeljejo iz Ljubljane v četrtek 7. julija; ura odhoda se objavi pravočasno. — Vožnja se prekine v Belgradu, da bodo udeležniki imeli priliko, ogledati si njegove zanimivosti ter se seznaniti z našimi brati srbskimi Sokoli, s katerimi se potem skupno popeljemo v bolgarsko prestolnico. — Bratje! Tega zleta se udeležite zastopniki vseh slovanskih narodov v velikem številu, osobito češko in hrvaško Sokolstvo. Pozivljemo vas torej, da se udeležite te velepomembne sokolske manifestacije na slovanskem jugu v čim največjem številu. — Deputacijo bo vodil zvezni starosta brat dr. Ivan Oražen.

Zleta Poljske sokolske zveze v Krakovu, ki se bo v proslavo 500 letnice velike poljske zmage pri Grunwaldu vršil v dneh 15. do 18. julija, se udeleži slovensko Sokolstvo po deputaciji, ki jo bo vodil zvezni podstarosta brat dr. Otakar Rybář. Kdor se namerava pridružiti temu odposlanstvu, naj svojo udeležbo naznaní zveznemu predsedstvu. Vožnja po progi Ljubljana — Pragsko — Maribor — Gradec — Semering — Dunaj — Krakov tja in nazaj z brzovlakom stane v II. razredu K 135:10, v III. razredu K 87:80. Vožnjo je dovoljeno poljubno prekiniti; vozni listek, ki ga je naročiti pri zveznem predsedstvu, je veljaven 60 dni.

Primorska sokolska župa priredi svoj I. zlet dne 19. junija 1910 v Št. Petru pri Gorici. Želeti je, da bi bile na tem velepomembnem zletu — na vročih goriških tleh — po deputacijah zastopane vse slovenske sokolske župe.

Ljubljanska sokolska župa.

Ustanovni občni zbor Ljubljanske sokolske župe se je vršil dne 8. maja v Ljubljani ob skoro polnoštevili ude-

ležbi društvenih delegatov. Starosta ljubljanskega Sokola br. dr. V. Murnik je pozdravil brate udeležnike ter na kratko označil namen in pomen župne organizacije. K ljubljanski sokolski župi so se razen ljubljanskega Sokola priglasila sokolska društva v Domžalah, na Igu, v Šiški, na Viču z odsekom v Notranjih Goricah, Sokol na Vrhniki ter Žensko telovadno društvo v Ljubljani. Ljubljanski Sokol je izvršil vse priprave in tako ste se kot zastopniki k župi priglasenih društev zbrali, da osujete Ljubljansko sokolsko župo, ali bolje, da daste tudi formalno veljavo zvezi, ki že skoro leto dni faktično obstaja med nami, ki se more že izkazati z lepim uspehom v javnosti, zletom na Vrhniki, pa tudi že z dokaj intenzivnim notranjim delom. V lepšem znamenju se župa ne bi mogla ustanoviti kakor se v resnici: v znamenju že začetega in že uspehe kažočega dela. Da se to delo izpopolni čimdalje bolj in razvije čim intenzivneje ter vrši vsekdar z resnično, neomahljivo navdušenostjo, v tem zmislu vam ključem sokolski naš „na zdar!“ Pozdravil je nato še zastopnike Slovenske sokolske zveze brata dr. Oražna in Kajzelja ter zastopnike Sokolske župe Ljubljana I. br. Petrina, dr. Berceta in Marna. Pri volitvah, ki so se potem izvršile, so bili izvoljeni: za starosto: br. dr. Karel Triller (Ljubljana); za I. podstarosto: br. Josip Lenarčič (Vrhnika); za II. podstarosto: br. dr. Fr. Windischer (Ljubljana); za načelnika: br. dr. Viktor Murnik (Ljubljana); za tajnika: br. Janko Rupnik (Ljubljana); za blagajnika: br. Josip Mešek (Ljubljana); za zapisničarja: br. Avg. Praprotnik (Vič); za namestnike bratje: Mat. Rode, Miha Verovšek in A. Bučar (vsi iz Ljubljane); za računске pregledovalce bratje: R. Boltavzar (Šiška), B. Kajzelj in V. Trtnik (oba iz Ljubljane); za župna odposlanca v zvezni odbor: bratje dr. K. Triller in J. Rupnik, kot namestnika Iv. Zakotnik (Šiška) in Josip Mešek. — Župni prispevek se je določil na letnih 50 vin. za vsakega društvenega člana. — Župni zlet se bo vršil dne 19. junija 1910 v Ljubljani. — Sestaviti je poslovnik za posamezne župne organe. Na predlog br. Bučarja je enotno organizirati trobentaške zборе. — Župa se naroči na deset iztisov „Slovenskega Sokola“, vsakemu društvu pa je za vsakega člana vaditeljskega zbora naročiti po 1 iztis.

Vaditeljski zbor Ljubljanske sokolske župe je imel po ustanovnem občnem zboru župe dne 8. maja svojo prvo sejo. Za podnačelnika in župnega nadzornika je bil izvoljen br. Bojan Drenik, za zapisničarja pa br. K. Mikuž. Sklenilo se je, da naj bodo v predsedstvu vaditeljskega zbora razen načelnika in podnačelnika vsi vaditelji ljubljanskega Sokola in načelnika šišenskega in viškega Sokola. Sestaviti je poslovnik vaditeljskega zbora in njegovega predsedstva. Sledilo je posvetovanje o javni telovadbi na župnem zletu. Podrobni program določi predsedstvo. Priredi se tudi tekma naraščaja.

Žensko telovadno društvo v Ljubljani je svojo desetletnico proslavilo dne 22. maja t. l. s „telovadno izkušnjo“ v sokolski telovadnici v Narodnem domu ob mnogobrojni udeležbi občinstva, zlasti dam. Spored je bil: A. 1. I. oddelek: 4 proste vaje ob godbi (18 telovadk). 2. II. oddelek: 4 vaje z obroči (22 telovadk). 3. Telovadba na orodju: I. vrsta: miza na šir, bradlja (7 telovadk). II. vrsta: bradlja, konj vzdolž (7 telovadk). III. vrsta: bradlja, konj na šir (8 telovadk). 4. 4 vaje s kiji (6 telovadk) B. Majnikov ples (tri točke) je izvajalo 8 telovadk. Pri javni telovadbi je sodelovalo skupaj 40 telovadk, kar je gotovo častno število

za društvo. Proste vaje je prav pohvalno izvajal najmlajši naraščaj. Enako priznanje so zaslužile tudi telovadke, ki so nastopile z obroči. Obe točki sta pokazali marljivo in natančno delo sestre načelnice in vaditeljic. Ob dobrem kritju in ravnanju so telovadke izvajale vaje večinoma docela korektno, krepko, ne da bi bile pretiravale, mnoge jako gracijozno. Vtisk je bil zelo lep in občinstvo zato polno pohvale.

Pri telovadbi na orodju je občno pozornost vzbujala prva vrsta z vajami na mizi na šir. Razne preskoke (odbočke, prednožke, zanožke, celo skrčke čez mizo) so izvajale telovadke s presenetljivo sigurnostjo in eleganco. Skoro enak vrhunec društvene ženske telovadbe je pokazala ta vrsta na bradlji. Postopno lažje vaje sta pokazali in dobro izvajali ostali dve vrsti.

Vaje s kiji (s V. vsesokolskega zleta v Pragi) so bile najlepše izvedena točka vsega sporeda. Izvedba je bila z malimi izjemami vzorna.

Javno telovadbo je zaključil majnikov ples, aranžiran po bratu Etbinu Rozmanu. Izvedba te točke je pričala, da so se telovadke zelo potrudile. Učinek so povišale mična bela oblačila plesalk in magična razsvetljava telovadnice z dvema reflektorjema, ki sta oblivala vitke plesalke s svojimi čarobnimi žarki, spominjajočimi na mesečino majske noči. Umevno, da je mnogobrojno občinstvo tudi to točko kakor vse prejšnje burno pohvalilo.

Ko je bil spored končan, je pristopila deputacija ljubljanskega Sokola v sokolskem kroju, na čelu ji starosta Slov. sok. zveze br. dr. Ivan Oražen in zvezni načelnik ter starosta ljubljanskega Sokola br. dr. Viktor Murnik.

Starostka ženskega telovadnega društva gospa Franja dr. Tavčarjeva je prisrčno pozdravila zastopništvo Sokolstva ter občinstvo, ki je s tako mnogobrojno udeležbo pokazalo simpatije in naklonjenost društvu. S kratkimi, krepkimi besedami je nato pojasnila, zakaj se je svoj čas ustanovilo društvo, v glavnih potezah orisala njega delovanje v preteklem desetletju ter se hvaležno spominjala vseh činiteljev, zlasti tudi ljubljanskega Sokola, ki so pripomogli k osnovi in procvitu društva, z navdušenimi besedami je v nemala telovadke k nadaljnjemu delu ter prosila sestro načelnico in vaditeljice, naj tudi nadalje z enako vnemo in ljubeznijo delujejo v prosep društva. Istotako je prosila tudi ljubljanskega Sokola nadaljnje podpore.

Telovadke so nato izročile načelnici gđc. Tilki Debevčevi ter vaditeljicam in kazateljicam gospodičnam: Alojziji Petačevi, Angeli Preskarjevi, Irmi Splihalovi, Milki Vidmarjevi in Fanči Ženovi vsaki šopek cvetic v znak hvaležnosti in priznanja za požrtvovalni trud v telovadnici.

V imenu Slov. sokol. zveze je pozdravil društvo brat dr. Oražen, mu čestital ob tem pomembnem slavlju, želeč njegovemu stremljenju, da bi okrepilo telo in duh našega ženstva, najlepših uspehov tudi v naprej, ter izrekel prepričanje, da slovenskega naroda ne stre nobena sila, dokler bo imelo njegovo ženstvo take ideale in tako delalo kakor „Žensko telovadno društvo“.

Naposled je v imenu ljubljanskega Sokola čestital društvu br. dr. Murnik. Današnje slavje je proslava desetletnice onega znamenitega trenutka, ko je v samostojnem ženskem društvu realnega izraza dobila misel, da ni zadosti, da slovensko ženstvo samo pripenja trakove na sokolske zastave, da samo siplje rožice Sokolom na pot, temveč da treba, da slovenska žena stopi tudi sama na sokolsko pot

in pomaga moštvo tudi odstranjati trnje, ki je ž njim le prečesto posuta težavna pot do daljnega cilja sokolskega. Z vso vnemo se je društvo takoj izpočetka lotilo sokolskega dela. V pravilnem spoznanju, da ženski tudi v sokolskem delu, kakor na mnogem drugem polju, ne gre slepo posnemati moških, je društvo ženski naravi primerno izobrazilo sokolsko telovadbo, izborno to vzgojevalno sredstvo naše, znamenito to podlago tudi za pravo navrstveno in dobro duševno vzgojo. Neumorno je društvo delalo vsa leta in z delom istotako ste danes proslavile društveno desetletnico. Znameniti uspehi današnjega vašega nastopa ni sad truda nekaterih tednov, ampak sad je v teku celih desetih let pridobljene in vedno izboljševane metode. V tem zmislu ste danes v resnici pokazale delo desetih let. Govornik izreka društvu v imenu ljubljanskega Sokola, kateremu je Žensko telovadno društvo vedno stalo prijateljsko ob boku in ki je vedno stal društvu bratsko ob strani, iskrene čestitke ter mu kliče: Krepko dalje v novem desetletju! Naprej zastava Slave! Na zdar!

Godba je zaigrala „Naprej zastava Slave“, staroslavna zastava ljubljanskega Sokola je zavihrala v dvorani, občinstvo pa je navdušeno pozdravljalo odhajajoče telovadke.

Po telovadbi je bil prav dobro obiskan zabavni večer ob sodelovanju „Slovenske Filharmonije“.

Tako se je na lep način izvršilo to pomembno slavlje. Uspešnemu delu v drugem desetletju na zdar! D.

Novomeška sokolska župa.

Predsedstvo „Novomeške sokolske župe“ sestoji po izvršenih volitvah iz naslednjih bratov: župni starosta: dr. J.

Schegula v Novem mestu; I. župni podstarosta: Dako Makar v Metliki; II. župni podstarosta: Viljem Tomić v Trebnjem; župni načelnik: Fran Perdán v Novem mestu; župni tajnik: Ljudevit Papež v Novem mestu; župni blagajnik: Rado Jeglič v Novem mestu; župni zapisnikar: Fran Gregorc v Novem mestu; namestniki Viktor Kosina v Novem mestu, Ignac Klinc v Črnomlju in Filip Logar v Mokronogu; pregledovalci računov: Gustav Blažon v Črnomlju in Davorin Zwitter v Mokronogu; odposlanec župe v odbor „S. S. Z.“: dr. J. Schegula v Novem mestu; njegov namestnik: Fran Perdán v Novem mestu - „Novomeška sokolska župa“ sestoji sedaj iz sledečih sokolskih društev: „Črnomelj“, „Metlika“, „Mokronog“, „Novo mesto“ in „Trebnje“ in ima 558 članov. Društvo „Sv. Križ — Kostanjevica“ še ni priglasilo svojega pristopa k župi.

Župni prispevek za leto 1910. za vsakega člana, ozir. članico se je določil na župnem občnem zboru soglasno na 40 vin.

Župni zletji.

Sokolska župa Ljubljana I.: dne 12. junija v Ljubljani.

Ljubljanska sokolska župa: dne 19. junija v Ljubljani.

Primorska sokolska župa: dne 19. junija v Št. Petru pri Gorici.

Gorenjska sokolska župa: dne 17. julija na Jesenicah.

Idrijska sokolska župa: dne 4. septembra v Cerknici.

Nova sokolska društva. Dne 26. maja se je vršil ustanovni občni zbor Sokola v Rajhenburgu. V Notranjih Goricah se je ustanovil odsek viškega Sokola, v Št. Janžu na Dolenjskem pa odsek mokronoškega Sokola.

Raznoterosti.

Rusinska telovadna društva „Sič“ so priredila dne 28. in 29. maja v Stanislavovu veliko slavnost, ki se je izvršila jako sijajno. Slovensko sokolsko zvezo je zastopal njen podstarosta br. dr. Otokar Rybař in je bil izredno prisrčno sprejet. Poročilo o zanimivem tem zletu priobčimo v eni prihodnjih števil.

Zleta bolgarskih „Junakov“ v Sofiji se po dose-danjih priglasih udeleži 35 bolgarskih društev z 800 - 900 telovadci pri skupnih vajah. Po mestih in večjih krajih se vrše predavanja o pomenu vseslovanskega zleta. Telovadišče se stavi za 2000 telovadcev in 10.000 gledalcev. Med gosti se zleta zlasti v lepem številu udeleži češko Sokolstvo. Pri javni telovadbi nastopi izbrani telovadci. Priglašeno je 25 čeških župnih vrst, ki bodo sodelovele pri skupnih prostih

vajah; ter nastopile samostojno s posebnimi prostimi vajami in na orodju.

General Kuropatkin o sredstvih v povzdigo Rusije. General Kuropatkin je spisal knjigo „Rusija Rusom“, ki je sad njegovega premišljevanja o vzrokih nesrečnega konca rusko-japonske vojske ter o sredstvih, kako Rusiji pomoči iz njenega ponižanja. V knjigi svetuje energičen boj proti alkoholu in izpopolnitev šolstva. Šole naj imajo narodni značaj, kar največja skrb pa naj se v njih posveti telovadbi in sploh telesnem delu.

Olimpijske igre, ki bi se letos imele vršiti v Atenah, so se odpovedale glede na sedanje politične razmere na Grškem.

Književnost.

Župna glasila. Gorenjska sokolska župa in Sokolska župa Ljubljana I. sta začeli izdajati svoji glasili, „Vestnik Gorenjske sokolske župe“ in „Sokolski Vestnik“, ki bosta izhajali po potrebi.

Prvni slet vsesokolský. Pod tem naslovom je „Národní Jednota Sokolská“ v Združenih državah v Ameriki izdala krasen spominski spis o prvem vsesokolskem zletu v Čikagu I. 1909. Bogato opremljeno, z mnogimi ilustracijami okrašeno knjigo je uredil Jindřich Ort, načelnik „Sokola Tábor“.

Spis obsega popise pripravljanih del, sprejema odposlanstva Č. O. S., slavnostnih dni, tekem, javnih telovadnih nastopov, itd., pregled tekmovalcev (med katerimi nahajamo tudi br. Josipa Debevc, načelnika slovenskega Sokola v Clevelandu, ki je bil pri tekmi odlikovan), poročilo o posvetovanju o združitvi posameznih čeških sokolskih zvez v Ameriki v eno samo češko-ameriško sokolsko zvezo ter o ustanovitvi Slovenske sokolske zveze v Ameriki, razna druga poročila in članke ter tri pesmi, med njimi uvodoma Jaroslava Vrchlickega povznašajoči „Pozdrav Sokolům americkým“.

1. Vadbena ura.

(Konec.)

4. RAZNOTEROSTI.

Dviganje in vzpiranje.

1. Z otrdelim trupom: telovadeč leži togo na hrbtu — drugi telovadeč prime ležečega za eno roko, tretji za drugo — ležeči je oprt s petama na drugo žižnico — polagoma postaviti ležečega — ravno tako ga polagoma položiti.
2. Telovadeč se postavi za glavo ležečega, podloži pod njegov tilnik dlani in dviga ležečega za tilnik.
3. Telovadeč stoji in togo pada na drugega na korak pred njim stoječega, ta ujame padajočega, ga vzpre in odrine tretjemu, ki stoji na korak za padajočim.
4. Isto; pri tem obrne telovadača.
5. Isto — v trojicah — brez obratov ali z obrati.
6. Isto — v četvoricah — brez obratov ali z obrati.

Sedi.

Dvojice:

1. Hrbta sta tesno drug ob drugem — roke v bok — polagoma sed brez pomoči rok — vzravna.
2. Isto — roke nad glavo spojene — polagoma sed brez pomoči rok — vzravna.
3. Dvojica: proti sebi tako, da se prsti nog dotikajo — oba držita telovadno palico v ravnem položaju zdolaj — roke in noge so napete — sed polagoma (s skrčenjem nog) — istočasno polagoma vzravna.
4. Dvojica: proti sebi prednožiti vsak desno nogo, katero drugi z levo roko prime — podati si desne roke — polagoma sed — polagoma vzravna.
5. Dva ali trije drug poleg drugega roke na ramenih — skrižna stoja — polagoma sed — polagoma, brez pomoči rok vzravna.
6. Telovadci v krogu se držijo z rokami — prsti nog kolikor možno skupaj — polagoma sed — vzravna.

Meti.

Iz ležne opore za rokama:

- 1.—2. Kolesa odnožno ponovno (z d., nato z l.).
 - 3.—4. Kolesa prednožno ponovno (z d., nato z l.).
 5. Premah skrčno v ležno oporo pred rokama in nazaj.
 6. Premah raznožno.
- Sestave metov:
7. Vzmah odnožno z d. — kolo prednožno z d. — kolo odnožno z l. — vzravna.
 8. Vzmah odnožno z l. — kolo odnožno z d. — kolo prednožno z l. — vzravna.
 9. Vzmah odnožno z d. — kolo prednožno z d. — premah odbočno v l.
 10. Vzmah odnožno z l. — kolo odnožno z d. — kolo prednožno z l. — premah odbočno v d.

E. Vaditeljski zbor.

KROGI.

Iz vese, vesa vzosno.

1. Zakoleb — s predkolebom prevrat raznožno nazaj.
2. Z zakolebom izvinek naprej sklonjeno do vese vzosno — zakoleb — s predkolebom izvinek nazaj — s predkolebom prevrat raznožno nazaj.
3. Zakoleb — s predkolebom izvinek naprej do vese vzosno — zakoleb — s predkolebom prevrat raznožno nazaj.
4. Z zakolebom izvinek naprej uleknjeno do vese strmoglavo — z zakolebom zgiba — s predkolebom spad nazaj do vese vzosno — izvinek nazaj; s predkolebom prevrat raznožno nazaj.
5. Zakoleb — s predkolebom izvinek nazaj — s predkolebom vesa vzosno zadaj — seskok raznožno naprej.
6. Z zakolebom izvinek naprej uleknjeno do označene razovke v izteg. vesi zadaj — izvinek nazaj — s predkolebom vzosna izteg. vesa zadaj — seskok raznožno naprej.

BRADLJA.

Iz kolebanja v opori na lehteh:

1. S predkolebom vzpora — z zakolebom kolo zanožno z d. nad d. lestvino s $\frac{1}{4}$ obr. v l. — s predkolebom spad nazaj do opore vzosno na lehteh — z zakolebom vzpora in zanožka v d.
2. Z zakolebom vzpora — s predkolebom kolo prednožno sonožno v l. nad l. lestvino s $\frac{1}{4}$ obr. v l. — z zakolebom opora na lehteh — s predkolebom vzpora — z zakolebom kolo zanožno sonožno v d. in prednožka v l. (prednožka čez obe lestvini).
3. S predkolebom vzpora — z zakolebom kolo zanožno z l. nad l. lestvino s $\frac{1}{4}$ obr. v d. — s predkolebom kolo prednožno z l. nad d. lestvino nazaj in odsun v oporo na lehteh — s predkolebom vzpora in prednožka v d.
4. Z zakolebom vzpora — s predkolebom kolo prednožno sonožno v d. nad d. lestvino s $\frac{1}{4}$ obr. v d. — z zakolebom kolo zanožno z l. nad l. lestvino s $\frac{1}{4}$ obr. v d. — s predkolebom spad nazaj v oporo vzosno na lehteh — z zakolebom vzpora in kolo zanožno sonožno v l. in prednožka v d. (prednožka čez obe lestvini).
5. S predkolebom vzpora — z zakolebom kolo zanožno z d. nad d. lestvino s $\frac{1}{4}$ obr. v l. — s predkolebom kolo prednožno z l. nad l. lestvino s $\frac{1}{4}$ obr. v l. — z zakolebom kolo zanožno sonožno v d. — z zakolebom opora na lehteh — s predkolebom vzpora — z zakolebom kolo zanožno sonožno v d. in prednožka v l. s $\frac{1}{2}$ obr. v l. (odbočka čez obe lestvini).
6. Z zakolebom vzpora — s predkolebom kolo prednožno sonožno v l. nad l. lestvino s $\frac{1}{4}$ obr. v l. — z zakolebom kolo zanožno z d. nad d. lestvino s $\frac{1}{4}$ obr. v l. — s predkolebom spad nazaj z oporo vzosno na lehteh — z zakolebom vzpora — s predkolebom kolo prednožno sonožno v l. nad l. lest. s $\frac{1}{4}$ obr. v l. — z zakolebom kolo zanožno sonožno v d. in prednožka v l. s $\frac{1}{2}$ obr. v l. (odbočka čez obe lestvini).

❦	<h2>2. VADBENA URA.</h2>	❦
■ ■		■ ■
❧		❧

1. PALICE: Ravni in poševni položaji, pokončne in upognjene stoje, gibi napetih nog.
2. KONJ NA ŠIR Z ROČAJEMA: Meti odnožno, odbočno.
3. DROG: Naupori, toči, obrati.
4. GREDI: Prosto.

A. Učenci.

PALICE: Časomerje: 1, 2, 3, 4, 5. Mera zmerna. Temeljna postava: spetna stoja, palica ravno dol.

I. oddelek.

1. Palico ravno na prsi — zakoračna stoja z d.
2. Palico ravno pred prsi — klek z desno.
3. Palico ravno nad glavo — vzravnavna in zanožiti z desno.
4. Palico ravno za glavo — prednožiti z desno.
5. Palico ravno dol — prinožiti z desno.

Ponavlja se štirikrat.

II. oddelek.

Isto v nasprotno stran.

III. oddelek.

Časomerje: 1, 2, 3, 4.

1. Palico poševno k desni rami v d. stran, z d. zgoraj — odkoračna stoja z desno.
2. Palico poševno k levi rami v l. stran, z levo zgoraj (z lokom navzdol) — s prisunkom d. noge spetna stoja in počep.
3. Palico poševno k desni rami v d. stran, z desno zgoraj (z lokom navzdol) — vzravnavna in odnožiti z desno.
4. Palico ravno dol — prinožiti z d.

Ponavlja se štirikrat.

IV. oddelek.

Isto v nasprotno stran.

V. oddelek.

I. in III. oddelek skupaj v $\frac{1}{4}$ taktu.

1. a) Palico ravno na prsi — zakor. stoja z d. — b) drža — c) palico ravno pred prsi — klek z d. — d) drža.
2. a) Palico ravno nad glavo — vzravnavna in zanožiti z d. — b) drža — c) palico ravno za glavo — prednožiti z d. — d) drža.
3. a) Palico poševno k d. rami v d. stran, z desno zgoraj — odkoračna stoja z d. — b) drža — c) palico poševno k l. rami v l. stran, z l. zgoraj — s prisunkom d. noge spetna stoja — počep — d) drža.
4. a) Palico poševno k d. rami v d. stran, z d. zgoraj — vzravnavna in odnožiti z d. — b) drža — c) palico ravno dol — prinožiti z d. — d) drža.

Ponavlja se štirikrat.

VI. oddelek.

Isto v nasprotno stran.

KONJ NA ŠIR Z ROČAJEMA:

(Tam, kjer nimajo posebnega malega konja, se vadi na velikem konju z dvema deskama, položenima druga na drugi.)

I. stopnja.

(Učenci in učenke III. in IV. šolskega leta = 8—10 let).

V tej starosti se ne priporoča dolgo vztrajati v opori, zato izvajamo vse vaje z naskokom tako, da omejimo oporo toliko, kolikor je neogibno potrebna.

1. Z naskokom z oprijemom na obeh ročajih vzmah¹⁾ odnožno z d. — vzmah odnožno z l.
2. Isto z oprijemom na sprednjem ročaju na vratu.
3. Isto z oprijemom na zadnjem ročaju in na hrbtu.
4. Z naskokom z oprijemom na obeh ročajih vzmah odnožno z d. navzad — vzmah odnožno z l. navzad.
5. Isto z oprijemom na sprednjem ročaju in na vratu.
6. Isto z oprijemom na zadnjem ročaju in na hrbtu.

¹⁾ Z vzmahom razumemo gib in povratek v postavo, iz katere smo izšli.

7. Z naskokom z oprijemom na obeh ročajih vskok odnožno z d. (v vzporo ležno v d. stran desnonožno in levoročno [d. roka odroči, l. noga visi dol]) — seskok nazaj.
8. Isto v drugo stran.
9. Z naskokom z oprijemom na obeh ročajih vzmah odnožno z d. in vskok odnožno z l. — seskok naprej.
10. Isto v drugo stran.
11. Iz seda bočno v sedlu¹⁾ vzmah odnožno z d. — vzmah odnožno z l. (v vzpori zadaj ne vztrajamo, ampak le prehajamo skozi njo).
12. Isto iz seda bočno na vratu.
13. Isto iz seda bočno na hrbtu.
14. Iz seda bočno v sedlu vzmah odnožno z d. navspred — vzmah odnožno z l. navspred.
15. Isto iz seda bočno na vratu.
16. Isto iz seda bočno na hrbtu.
17. Z zaletom ali z naskokom oprijem na obeh ročajih vzmah odbočno v d. — vzmah odbočno v l.
18. Isto z oprijemom na sprednji ročaj in na vrat.
19. Isto z oprijemom na zadnji ročaj in na hrbet.
20. Z zaletom ali z naskokom oprijem na obeh ročajih vskok odbočno v d. — seskok naprej.
21. Isto v drugo stran.
2., 3., 5., 6., 12., 13., 15., 16., 18. in 19. vajo izvajata vselej dva učenca ali dve učenki sočasno.

II. stopnja.

(V. in VI. šolsko leto = 10—12 let).

1. Z naskokom z oprijemom na ročajih used odnožno z d. na hrbet — sesed odnožno z d. nazaj.
2. Isto v drugo stran.
3. Z naskokom z oprijemom na obeh ročajih premah odn. z d. zunaj — premah odn. z d. nazaj — premah odn. z l. zunaj — premah odnožno z l. nazaj v stojo na tleh.
4. Iz vzpore spredaj na ročajih premah odn. z d. zunaj — premah odn. z d. nazaj, vzmah odnožno z d. navzad — vskok odn. z d. na hrbet — s prinoženjem l. noge seskok naprej.
5. Isto v drugo stran.
6. Z zaletom z oprijemom na obeh ročajih vskok odboč. v desno — seskok naprej.
7. Isto v drugo stran.
8. Iz vzpore zadaj na ročajih vzmah odn. z d. — vskok odboč. v l. — seskok nazaj.
9. Isto v drugo stran.
10. Iz vzpore spredaj na ročajih premah odn. z d. zunaj — premah odn. z d. nazaj, vskok odboč. v l. — seskok naprej.
11. Isto v drugo stran.
12. Z naskokom z oprijemom na ročajih used odn. z d. navzad na vrat — (bočno s čelom k deski) sesed odn. z d. naprej s $\frac{1}{2}$ obr. v l.
13. Isto v drugo stran.
14. Z zaletom z oprijemom na ročajih vskok odboč. v d. na hrbet — seskok naprej.
15. Isto v drugo stran.
16. Z zaletom z oprijemom na ročajih vskok odb. v d. (odročiti z d.) — skozi vzporo spredaj vskok odbočno v l. na vrat (odročiti z l.) — seskok naprej.
17. Isto v drugo stran.

¹⁾ V sed prehajamo z naskokom s celim obr. v l. z oprijemom desnonožno na sprednjem ročaju, z l. na vrat.