

SLOVENSKI SOKOL.

GLASILO SLOVENSKE SOKOLSKE ZVEZE.

ŠTEV. 7. IN 8.

V LJUBLJANI, KONEC JULIJA 1910.

LETO VII.

Celjski sokolski zlet.

Sokol ljubi in čuva svojo domovino, z neumornim in tihim delom ji služi. Da, delo sokolsko je neumorno in tako tiho, da si more neudeleženec, in naj si je vzrastel v neposredni njegovi bližini, le težko predstavljati njega obširnost, namen in cilj. Zato pa mora Sokolstvo od časa do časa osredotočiti one stoterne življenske sile in pokazati učinek in uspeh dosežene moči in pomnožene energije.

Taki pojavi sokolske moči so javni nastopi in zleti. Ni vseeno, kje se vršijo. Posebne važnosti so sokolski zleti v narodno ogroženih krajih. Sokolstvo mora obračati kar največjo pozornost narodno ogroženemu ozemlju in pomagati tam, kjer je potrebna njegova pomoč, kjer more koristiti s pojavom svojih sil.

In tako izvršuje slovensko Sokolstvo prevažno svoje poslanstvo — s sokolskim zletom v Celje. Letoš obrača posebno pozornost Štajerski deželi; obiskati hoče tam svojega brata trpina, ki mu je usojeno živeti v deželi, kjer je narodni naš nasprotnik po številu še enkrat močnejši.

Trda je usoda štajerskih Slovencev, resen je njih položaj. Že površen pogled v narodno življenje na Štajerskem nam kaže, da je moč naroda tu še majhna in v mnogih krajih preslaba, da bi mogla uspešno braniti svojo posest napram nemštvu in nemčurstvu. Le z veliko silo in z najhujšim naporom so vzdržali štajerski Slovenci nasprotne navale, v nekaterih krajih so celo podlegli. Nepričakovano so prišle te izgube. A priti so morale, rodila jih je železna sila razvoja, ki ne pozna slučajev in čudežev ne v napredovanju, ne v ginevanju narodov.

Resnica pa je tudi, da so dosegli štajerski Slovenci v nekaterih krajih v dobi našega narodnega preporeda prav lepe uspehe. Napredek na gospodarskem in kulturnem polju tu in tam nas navdaja z nado, da se utrdijo v ohranjenem in zopet pridobe izgubljeno.

Zlasti v Celju je znaten slovenski napredek. Slovenska trgovina in obrt se lepo razvijata, slovenski živelj se od leta do leta bolj krepi, naša zemljiška posest se vedno bolj množi. Tretjina vseh hiš v mestu je že slovenskih. Temelji te nemške trdnjave se še tresejo. Padla pa bode ta nemška postojanka v slovenske roke kakor zrelo jabolko, ko se celjsko okoliško ljudstvo narodno probudi in bo dosledno izpolnjevalo svoje narodne dolžnosti.

Celjska okoliška občina okroža mesto kot nekaj obroč. Ta občina je zelo obširna, šteje okroglo 8000 prebivalcev. Pred dvajsetimi leti so jo iztrgali Slovenci nasprotnikom iz rok. Od tedaj se bije vedno ljut boj za gospostvo v njej. Če bi dobili Nemci zopet v roke okolico celjsko — kar se ne sme zgoditi nikdar —, bi dobili s tem v roke ključ do nadaljnega prodiranja v Vojnik, odtod v Vitanje in Konjice. Odprto cesto bi imeli v Savinsko dolino, proti Laškemu trgu in Zidanemu mostu. Nemci v celjski okolici imajo šest velikih industrijskih podjetij — Slovenci samo eno —, več malih trgovin — Slovenci le malo. Za ponemčenje slovenskih otrok je obljubil nemški „Schulverein“ 100.000 K. Nemcem dohajajo gmotne podpore celo iz rajha. Treba je torej velikega napora Slovincem, da se ne stere ta železni oklep okoli Celja, ampak se vedno bolj in bolj krepi in nekoč zdrobi že itak omajano moč celjskega nemštva in nemčurstva.

Sredi te celjske okoliške občine, tik mesta je postavil „Celjski Sokol“ svoj dom. Tu more uspešno vršiti svojo nalogo v telovadnici, more pa tudi izdatno pomagati k okrepitvi okoliških Slovencev. Sokolski dom ni monumentalna stavba — urejena je razmeram in potrebam primerno. Je pa krepka trdnjavica, ki se v njej zbira dan na dan slovenska mladina in jači za trdi boj.

Dvajset let stoji „Celjski Sokol“ v prednjih bojnih vrstah celjskih Slovencev. Z neumornim delom si je pridobil prvenstvo med celjskimi društvi.

V prvih letih svojega obstanka je skrbel posebno za povzdigo družabnega življenja. V ta namen je uprizarjal zabavne večere in maškerade, a predvsem je njegov prapor ponosno vihral na nešteti izletih širom domovine in probujal narod. Potrebno je bilo in je še potrebno to delo na Štajerskem. Zategadelj čast in hvala vsem možem, ki so delovali v tej dobi v „Celjskem Sokolu“!

Kakor v vseh slovenskih sokolskih društvih tiste dobe se je pripisoval tudi v Celju telovadbi bolj postranski pomen. Telovadba se je smatrala za dobro sredstvo, ki nudi na izletih ljudstvu zabavo. Priznati pa je treba, da je zavzemal glede gojitve telovadbe tudi tedaj „Celjski Sokol“ odlično mesto med slovenskimi sokolskimi društvi, primerno razvoju Sokolstva one dobe.

Splošni prepored slovenskega Sokolstva pa je poglobil delo tudi v „Celjskem Sokolu“. Začela se je zanj nova doba nepretrganega, intenzivnega, sistematičnega dela. V tej dobi se je obrnila največja pozornost vzgoji mladine. Zato pa je tudi ta doba podobna plodoviti njivi, kjer se pridelujejo sadovi slovenskemu narodu.

Ob tem takem lahko razumemo, zakaj naši nasprotniki od nekdaj tako črtijo rdečo srajco slovenskih Sokolov. Sokol vzgaja v telovadnici vedno več in več krepkih, odločnih mož, vztrajnih narodnih delavcev, ki širijo med ljudstvom prepotrebno narodno zavest. Saj v nezavednosti slovenskega ljudstva obstoji ravno vsa moč spodnještajerskih nemških mogotcev.

V strahu in trepetu pred junaškimi sokolskimi četami, ki prihite na celjski sokolski zlet, so se zbrale glave celjskih mestnih očetov — ter so sklenile ta zlet na vsak način preprečiti. Svojo moč, ki jo še danes imajo vsled slovenske nezavednosti, so izrabili do skrajnosti. Celjski magistratovci so bili složni, kakor so složni

v vsem, kjerkoli morejo pritisniti Slovence, in so sklenili prepovedati nošnje sokolskih krojev, narodnih znakov in sploh zbiranje po več kakor pet oseb po celjskih ulicah na dan 14. in 15. avgusta 1910. V svojem glasilu pa pišejo, da je treba zadušiti že v kali vse, s čimerkoli bi mogli dati Slovenci duška svojim narodnim čuvstvom.

Računali so, da s svojo prepovedjo preprečijo slavnost. A zmotili so se. Ne poznajo še dovolj Sokolov in njih odločnosti: celjski sokolski zlet se bo vršil kljub vsemu nasprotovanju naših narodnih sovražnikov.

Vsi nastopi se bodo vršili v celjski okolici, tik mesta, kamor ne sega oblast celjskih Nemcev. Na slavnostni prostor in v Sokolski dom pridemo iz Štor, to je od prve postaje, ki leži slabo uro hoda severno od Celja. V Štorah bo pričakoval „Celjski Sokol“ s svojim odsekom iz Št. Jurja Sokole in goste.

Proti navedeni prepovedi se je sicer pritožil „Celjski Sokol“. Toda uspeh pritožbe je nam že naprej znan; saj vemo, da išče Slovenec na Štajerskem zaman pravice, zajamčene v državnem osnovnem zakonu.

Dan na dan se pač uresničujejo one večno resnične besede v življenju posameznika kakor v življenju narodov: močnejšega je svet, močnejši doseže in uživa pravico, ker ima dovolj moči, da jo terja, zahteva in pridobi. Vemo pa, da v boju za obstanek narodov ne odločuje njih število, ampak kakovost povzdiguje in veliča narode.

Zato ravno hočemo Sokoli moči, hočemo močan narod, ker le močan učaka boljšo prihodnost. Hočemo vzbuditi, zbrati in vpreči v delo vse speče narodove sile, vneti mlačne, omahljivim viliti novega poguma, utrditi in pomnožiti delavnost že navdušenih in vedno naprej in naprej, od napredka do napredka hočemo pomagati narodu na potu k solncu polnega življenja, moči in slave.

In na tako delo gremo tudi v Celje.

Jože Smertnik.



DR. MIROSLAV TYRŠ:

Telovadba v estetičnem oziru.

(Dalje.)

Kar se tiče prostih vaj, je gotovo vsakdo zapazil, da tudi pri njih ni vsaka izvedba enako lepa. Pozneje navedemo tudi druge vzroke temu, za sedaj naj poudarimo samo to, da vsak tvor,

vsak ustop kaže tem manjšo lepoto, čim manjša je razločnost, s katero se deli telesa pri njem odločujejo od sebe. Najgrši med vsemi je gotovo „čepenje“, in to poglavitno zategadelj, ker se —

zlasti če se pri tem predklonimo — trup in končine tako zelo k sebi približujejo in pritiskajo, kakor bi se hoteli spojiti v eno maso. Mi zategadelj čepenje raje nadomeščamo s poklekom, ker so pri njem vsi deli telesa očitneje oddaljeni od sebe. Pri prostovadnih tvorih zahtevata dalje določnost in jasnost, da se podobni gibi, kakor na pr. predročnje ravno, predročnje ven in odročnje, kakor pri kazanju tako pri izvedbi jasno ločijo med seboj. Na take in podobne razločke je pri pouku vedno opozarjati. Pri ustopih se zlasti nekateri pokončni med seboj in z borilnimi pomešavajo; tako na pr. predkoračna stoja, prednožna stoja in izpad naprej i. t. d. Tu se mora poudariti, da sta pri koračnih stojah obe nogi popolnoma iztegnjeni in kolikor najbolj mogoče od sebe oddaljeni ter da pri njih stojimo na celih stopalih; pri nožnih stojah se stojna noga (t. j. ta, ki ostane na mestu) nalahko pripogne, druga pa se v zmerni oddaljenosti od nje in popolnoma iztegnjena samo s prsti dotika tal*); pri izpadih se nasprotno stojna noga popolnoma napne in koračna upogne, nogi sta pa zopet na celih stopalih na tleh.**)

Prehajamo torej v predkoračno stojo z desno iz spetne stoje na ta način, da desna noga iztegnjena stopi naprej in se s celim stopalom opre ob tla; v prednožno stojo z desno preidemo, da levo nogo lahko upognemo in desno šinemo zmerno naprej, pri čemer jo obenem nekoliko ven postavimo na prste, levo stopalo pa vztraja celo na tleh; izpad z desno naprej naredimo najbolje iz stika na ta način, da imamo levo nogo napeto, desno pa upognjeno postavimo naprej, tako da je koleno navpično nad prsti noge, pri čemer obe stopali vztrajata polno na tleh. — Pripomnjeno bodi še, da se preža razlikuje od izpada v tem, da sta upognjeni obe nogi in zmerneje oddaljeni od sebe. Da mora trup pri vseh teh izvedbah ostati pokoncu in nepremičen, izhaja že iz prejšnjega zahtevka, kjer smo vse nepotrebne gibe iz svojega dela izločili kot neprimerne in iz bistva stvari ne izvirajoče. Kjer razmere dovoljujejo, je začetnike v lastnem oddelku ali tudi v vrsti predvsem opozoriti na take podobne in vendar jako različne izvedbe. V resnici, nič ni gršega nego nedoločna in nemarna izvedba skupnih vaj, vsled nezadostnega razlikovanja prešla v navado, in istinito, da tudi tu dovršenost in lepota

zahtevata dolge vaje. *Dobrega in dovršenega Sokola spoznamo tudi pri vsaki enoviti prosti vaji.* Priča gotovo o jako površnem razsodku, če se izogiba prostih vaj, sramujoč se jih — kakor se že to dogaja —, ker so baje prelahke. Toda brez napake in lepo jih izvesti v resnici ni prelahka stvar; pogledjmo le s kritičnim očesom, kakšne žalostne, nerodne — zveržene — podobe dostikrat opazamo pri prostih vajah. Kdor že zna popolno gib zase, prizadevaj si ga izvesti kar najdovršeneje; potem ne bo nikomur tudi ne najpreprostejši gib dolgočasen. Boljši telovadec pa naj vedno pomni, da stoji v vrsti obenem kot vzor bratom začetnikom; vaditelj sam pa se seveda mora najbolj zavedati te okolnosti. —

Tudi to naj tu še poudarimo, da naše oko zlasti bolj sestavljen gib le tedaj pojmi popolno, kadar se ne naredi preveč hitro in če v končnem položaju gotov čas vztrajamo. Ako torej proste vaje delamo prehitro, zavaja to ne le k šušmarjenju, marveč bo posledica tudi ta, da o njih nikoli ne nastane in se v misli ne izobrazijo določna slika. Tudi je pri navadni telovadni uri nemogoče, da bi se vse le nekoliko pravilno izvedlo, če se s posameznimi točkami preveč hiti; pri slavnostnih prostih vajah pa je že celo neizogibno potrebno, da se obvarujemo vsakega prenačljivega in da v vsakem položaju vztrajamo dovolj časa.

O orodnih vajah že ni treba, da bi podrobneje govorili; vsakdo lahko to, kar smo povedali o prostih, prenese semkaj. Toči v obesi sonožno obenožno so na pr. iz istega vzroka veliko manj lepi nego toči v prosti vesi, iz katerega je čepenje v estetičnem oziru na pr. za zanožno stojo; in le iztegnitev nog po vsakem zasuku tu vsaj deloma odpomore temu nedostatku. Vskok raznožno ali raznožka s skrčenimi nogami je grda, ker izvedba raznoženja tu nikakor ni različno izražena. Ravnotako pa je tudi tu podobne tvore, kakor toč v obesi enonožno in toč jezdno i. dr., pri izvedbi določno in jasno ločiti med seboj. Zanožka, ki jo izvede daljše telo — pri sicer enakih okolnostih — traja dalje, se vtisne vsled tega tudi kot določnejša slika in deloma tudi zato bolj ugaja.

Več primerov pri orodnih vajah, kjer je razločnost tudi pogoj za vpliv na krasočutje, si vsakdo po tem navodu lahko poišče sam.

*) Dandanes zahtevamo, da je tudi stojna noga docela iztegnjena, druga pa oddaljena od nje do one skrajnje meje, da se morejo prsti še dotikati tal, ter da je teža telesa še docela na stojni nogi. Glej opombo prel. na str. 53.

Opomba prel.

***) Razlagamo stvar tu širje, ker smo prav v tem oziru opazili veliko neskladnost. Op. v izvorniku.

Izmed borilnih zgrabov pripadajo gotovo k najlepšim oni, pri katerih se postave protivnikov najmanj nejasno zapletajo in so zlasti njih končine določno vidne.

Pri različnih skupinah, posebno na orodju, se zagrešimo lahko proti zakonu razločnosti s tem, da na nekaterih mestih telovadce tako nakopičimo, da ni mogoče videti izvedbe vsakega posameznika zase, in vendar je zlasti tu treba, da že *na prvi pogled* vse udeležnike določno razločujemo med seboj in jasno vidimo — pri stožkovitih skupinah vsaj te, ki jih imamo naravnost pred seboj. Tudi gotovo trajanje vsake skupine zahteva zakon razločnosti.

Kar se naposled tiče telovadne obleke, so pregubate srajce in široke hlače ne samo radi svoje neprimernosti nepriporočljive, ampak tudi zaradi tega grde, ker se oblike telesa v njih ne pokažejo s prav nobeno razločnostjo. Trikot ali nasuk^{*)} brez rokavov narejen po telesu, s četverokotno, ne pretesno odprtino za vrat, in k temu zaožene hlače (ali morda, kakor sem videl v Angliji, kratke hlače in nogavice) so najlepši in gotovo tudi najlagotnejši telovadni kroj, kakor se je izkazalo vsaj pri nas in gotovo tudi drugod.

V. Raznovrstnost, členkovitost, enota.

Te lastnosti so zlasti pri vsaki večji celoti prevažne. Mislimo si sliko, na kateri je znatnejše število oseb. Tu si predvsem gotovo ne želimo, da bi se ena videla kakor druga, da bi bila iste velikosti, iste starosti, imela isti izraz, zavzemala isto postavo; ampak nasprotno hočemo, da se v teh ozirih razlikujejo med seboj, želimo si *raznovrstnost* v upodobljenju samem. Toda ob vsej raznovrstnosti mora slika zopet biti pregledna. To ne bo, če se na njej nahaja morda samo raznolika zmes postav. Treba je, da so te postave po dve, po tri, po več združene v posamezne skupine, tako da se celota deli na nekoliko bolj ali manj od sebe razločenih delov ali členov. Ta *členkovitost* bo zlasti pri večji celoti neogibna.^{**)}

Ti posamezni deli se morajo seveda tudi nase nanašati po skupni misli, skupnem dejanju, skupni sredi našega zanimanja. En del bo izmed vseh najzanimivejši, tam bo jedro dejanja razločno predočeno, tam bo glavna oseba, tja bo merilo vse ostalo. Tako šele nam slika poda celovitost, zaključenost, *enoto*.

*) Imenujemo trikot zato nasuk, ker ga pri oblačenju sukamo nase — seveda nekoliko smela tvoritev. Opomba v izvorniku.

***) Tudi pri glasbenih skladbah in pesniških proizvodih se vsaka večja celota deli na več delov (pri igrokazih na pr. v dejanja in prizore). Op. v izvorniku.

Poglejmo na pr. — da pokažemo tu na enega najbolj znanih umotvorov, posnet v neštevilnih rezih — proslulo večerjo Lionardovo, kjer Kristus in apostoli sede ob dolgi pogrjnjeni mizi. Pustimo iz misli verski pomen predmeta in ozrimo se edino na njegovo umetniško upodobljenje. Prav se je izrekla beseda: „Eden izmed vas me izda“. Kako *raznovrsten* je učinek njen na vse pri večerji zbrane! Strah, gnev, nevera in vse, kar sploh po teh besedah more vznikniti v mislih, vse to se v obrazih, kretnjah in v postavah kaže na najrazličnejši način; niti ena glava ni tu v obliki in izrazu podobna drugi, pri vsakem je telo drugače obrnjeno k nam, se roke gibljejo na drugačen način. In vendar ni to nepregledna zmes postav, kajti ta celota je jasno in pregledno *razčlenjena* na dele in skupine. Kristus sedi v sredi in na vsaki strani šest njegovih učencev; že s tem je slika razdeljena na dva dela. Ali razen tega se vsak teh stranskih delov zopet deli na dve skupini, družec v sebi po tri udeležnike, tako da se celota deli na pet delov (4 skupine apostolov in v sredi Kristus), ki so tudi po prostoru oddeljeni od sebe.

Toda ta oddeljenost ne obstoji morda v absolutni odločenosti ene ali druge. Kretnje rok jih vežejo vzajemno in razen tega se vse nanaša k osebi Kristovi kot pravemu središču dejanja; pred seboj imamo dovršeno celoto, zaključeno in *enotno*.

To bo morda zadostovalo, da se splošno osvestimo, v kakšnem zmislu so raznovrstnost, členkovitost in enota estetični zahtevki, in razume se, da ne veljajo samo za sliko, temveč za vsako bolj sestavljeno proizvedbo in za vsako zaporednost nekoliko izvedb, ki jih hočemo presojati s krasoumne strani.

Kar se torej tiče tu najprej raznovrstnosti, smo že pri posameznih *rajalnih slikah* opozorili na to, da ima spojitve raznih smeri v eno sliko neizpodbitno prednost pred spojitvijo, kjer bi se preveč podobne smeri združile v sliko. Tudi smo naglasili, da se morajo slike, ki se v raju vrste, razločno razlikovati med seboj in v tem zmislu biti raznovrstne.

O *prostih vajah* velja v celoti isto. Taki ustopi in gibi, kjer roke in noge gredo na razne strani, ne da bi iz tega nastale nelepe črte, imajo kot posamezne izvedbe vedno prednost pred

ustopi in gibi, kjer se izvaja vse v isti smeri. Tako n. pr. poda sestava: stoja prednožno z desno not, zaklon, predročiti z desno not, vzročiti z levo not, gotovo jako lepo sliko.*) Desna roka gre na levo, leva na desno stran, ena je vodoravna, druga navzgor dvignjena, nogi se tudi križata, desna noga in roka gresta naprej, trup pa se klanja nazaj. Vse je tu urejeno po zakonu raznovrstnosti, ne da bi bilo proti kateremukoli ostalih zakonov. Isti gib, izveden v ravnih smereh, pa je nasproti temu nekoliko okoren. Iz istega vzroka je n. pr. prednožna stoja, kjer je stojna noga upognjena in se druga samo s prsti dotika tal, lepša nego predkoračna stoja, kjer sta obe nogi iztegnjeni in stojita obe na celih stopalih na tleh. Poševne smeri pri gibih in držah, loki in krogi, sploh sekajoče se črte poleg vzporednih, oble poleg ravnih odločno pospešujejo raznovrstnost in s tem tudi lepoto vtiska. Ako se pri prostih vajah z gibi ali z držami napravljajo zvezane črte, se morajo tudi te v raznovrstnih položajih vrstiti. Tu pa tudi ravne črte ovirajo manj, ker se vsled njih zveze združitev telovadcev v eno celoto kaže očitneje ter se s tem enoti ustreza toliko bolj.

Pri vajah na orodju se raznovrstnost v splošnem javlja bolj v zaporednosti položajev, v

katere prihaja telo pri kakšni vaji. Tako je vzmik zadaj (zlasti iz kolebanja) lepša vaja nego vzmik spredaj že radi večje raznovrstnosti položajev, ki je v njih telo pri njej. Iz istega vzroka pridobi vsaka tudi preprostejša vaja, n. pr. prednožka z bradlje, če se ji pripoji primeren obrat. Skrčitev nog zase gotovo nikakor ni lepa; toda skrčka iz zakoleba do prednosa je vendar jako lepa vaja, ker ji prav se menjajoča iztegnjenost in skrčenost nog dajeta raznovrstnost, pri čemer je seveda tudi to tehtovito, da lepša iztegnjenost traja dalje in se skrčitev vrši le kratek trenutek kot prehod. Trenutna disharmonija — da rabimo to podobo — tako preide takoj zopet v harmonijo, iz česar seveda izhaja, da ima skrčenje nog samo kot nagel prehod v drug položaj estetično upravičenost. Tudi ta okolnost, da je pri zakolebu križ uleknjen in se noge gibljejo nazaj, pri prednosu pa je vse nasprotno, pospešuje tu raznovrstnost. Zanožka na premet je lepša nego premet, ker se z zasukom trupa premeni smer. Estetična prednost, ki jo imajo zloženi tvorci *v celoti* pred enovitimi vajami, femelji prav v tem, da so raznovrstne izvedbe tu združene v eno celoto; tudi bo ob sicer enakih okolnostih gotovo tem večja, čim različnejše izvedbe so sestavljene skupaj. Tako n. pr. premik spredaj in vzmik spredaj ne

*) Pogoj pa nam je seveda, da se zlasti roki pri tem naravno upogneta, kakor smo sploh vedno poudarjali to, da se je pri ustopih in gibih, kjer stvar sama pozivlje k temu, upogibati v členkih ali v hrbtenici. Tako n. pr. v predkoračni stoji predklanjajoč se, nogo, ki je spredaj, nalahno upognemo, k čemur nas predklon sam nehoti izpodbuja. Vsaka prisiljenost je sploh grda. Tu takozvano „strammheit“ prepustimo onim, katerim ugaja. Da jo je pri redovnih vajah treba do gotove meje, iz tega ne izhaja, da jo moramo prenesti na vse ostale izvedbe. Še huje pa bi bilo seveda, ko bi telo prepuščali naravni njegovi lenobi. Pravi Sokol mora ne samo na orodju, temveč tudi v vsakem drugem primeru pokazati, da ima telo popolnoma v oblasti in je zna vladati. Lehti naprej viseče, hrbet upognjen, glava na prsi povešena in roke v žepu, vlačiti se po telovadnici ali valjati se po blazinah, to so nepristojnosti, ki bi na nobenem telovadišču ne smele uiti posmehu.

Opom. v izvorniku.

Vladanja telesa manj vajeni telovadci, zlasti začetniki, le preradi upogibajo roke in noge tudi tedaj, kadar v stvari sami to ni utemeljeno. Naravna lenoba telesa le prečesto čuti „poziv“ k upognjenu tudi tam, kjer ga v stvari ni, ali pa zavaja k prevelikemu upognjenu. Celo navadno spetno stojo ob vzklonjenem trupu vidimo tupatam ob nalahko upognjenih nogah. Potrebno je zagadatelj tu opozoriti, da mora vaditelj zato vedno strogo zahtevati, da telovadec pri iztegnjenih gibih ne upogiblje rok ali nog brez posebnega dovoljenja. Zahtevati mora pri vseh gibih in položajih, ki so predpisani kot iztegnjeni, da je roka ali noga docela, dasi ne krčevito iztegnjena, tam pa, kjer bi nastala vsled iztegnjenosti prisiljenost, izrecno predpisati nalahko upognjeno, pa paziti, da upogib ne preseže neogibno potrebne mere. Pri koračnih in nožnih stojah pa se je praksa celo morala odločiti, da zahteva obe nogi vedno docela iztegnjeni. Telovadci radi krčijo zlasti noge, pri marsikom bi iz nalahnega upognjena kaj lahko nastalo močnejše, temu in onemu prizadeva iztegnitev nog mnogo truda: zahtevajoči popolno iztegnitev, dosežemo tupatam samo lahko upognjeno in preprečimo vsaj močnejše, ki bi provzročilo nerazločnost giba ali položaja. V gornjem primeru bi n. pr. tudi že samo nekoliko močnejše upognjeno provzročilo nerazločnost ustopa: predkoračna stoja bi se videla kot slabo izveden predgib, ali bolje povedano: kdor ne bi vedel, kakšen ustop je predpisan, ne bi mogel razločiti, ali telovadec dela slabo predgib ali slabo predkoračno stojo. Da se izognemo gibu, prisiljenemu vsled docela iztegnjene noge, nam ne preostaja drugega, kakor da to sestavo (predkoračna stoja, predklon) sploh izločimo iz vadbe — ravnajoč se po Tyrševem navodilu, da je sestave, ki se nam pri kombiniranju prvin pokažejo nelepe, črtati (Sestavy. Návod skládaci, v spisu „O tělocvičné soustavě Sokolské,“ „Sokol“ iz l. 1871. na str. 165.) — ter jo nadomestimo s sestavo „predgib, predklon“. Istotako radi razločnosti zahtevamo dandanes pri nožnih stojah, da je tudi stojna noga docela iztegnjena. Treba je, da se nožne stoje jasno ločijo od počepov z eno nogo, kombiniranih z iztegnjenim gibom druge noge, ki se sedaj mnogo vadijo, pa za Tyrša najbrž še niso bili v praksi. Odnožna stoja z desno n. pr., izvedena ob nalahko upognjeni levi nogi, bi se videla kot slabo izveden počep odnožno z desno.

Op. prel.

podajeta tako lepe podobe kakor premik spredaj in vzmik zadaj in pod. Pa vedlo bi nas pre-daleč, ko bi to hoteli le nekoliko izčrpati. Tu kakor povsod moremo navesti le nekatere primere, prepuščajoč samodelavnosti vsakogar, da razvede stvar širje.

Vaje z orodjem, zlasti z metalnim, podajajo tu jako krasne položaje. Vzemimo n. pr. metanje kopja v trenutku, ko se je izvršil namer. Desna roka je nazaj iztegnjena, leva pred telesom povešena, desna noga je zadaj in upognjena, leva spredaj in napeta, trup je na desno, glava na levo obrnjena.

Kar se tiče *borbe*, gotovo ni treba tu posebej kazati na raznovrstnost v napadnih in branilnih položajih. Zgrabi, seki, bodi in k njim pripadajoča kritja, ločne varke, krožne in skrižne, izpadi, umiki, predskoki in odskoki in pod., to vse, izvedeno pravilno, podaja tako vrsto ustopov in položajev, kakor zase tako v zaporednosti svoji raznovrstnih in lepih, da moremo borilno metanje in mečevanje, seveda prav vajeno, v ne enem oziru imenovati krono vseh sokolskih vaj.

Da je pri naših *javnih telovadbah* raznovrstnost zelo bistven pogoj pravega vtiska, ni treba utemeljevati. Že ves spored meri na to. Začenjamo z raji, kjer vsi nastopajo skupno, nato sledje vaje vrst, kjer se čete razhajajo k posameznim orodjem, pri čemer gledamo kakor na to, da so ta orodja raznovrstna, tako na to, da se na podobnih orodjih izvajajo različne vaje.

Po tem splošnem gibanju celota takorekoč utihne, telovadci sedejo v krog in vaditeljstvo, recimo na konju, proizvajajo vrsto izbranih vaj. Zopet pa se uvrste vsi v eno celoto, pa ne k redovnim vajam, temveč k prostim; vrste, toda boljše, sledje v drugem oddelku in vaje vaditeljstva na drugem orodju zaključujejo vse. Tudi govori na začetku in na koncu pospešujejo raznovrstnost. Vidno je, da ima ta razporedba velike prednosti pred ono, kjer kakor drugje po raju sledje takoj proste vaje in vaditeljski zbor telovadi zapored na dveh orodjih. — Da tudi pri posameznih telovadnih točkah kolikor mogoče gledamo na raznovrstnost, smo že poudarili; tudi pri načinu, kako po vaji gremo z orodja, se mora pokazati težnja po raznovrstnosti.

Tudi z ozirom na *telesno lepoto* je raznovrstnost tehtovita. Nerazvito telo je glede svojih ploskev skoro čisto enolično. Izvemši nekatere dele nobena višja in zbočenejša ploskev, nobena globočja in določnejša zareza, nobena igra mišic ne oživlja celote. S tem pa seveda ne bodi rečeno, da je telo tem lepše, čim globočje so zareze, čim raznovrstnejša je igra mišic. Tudi tu so ustanovljene meje po zakonu lepote črt in obrisov, ki jih ni moči prestopiti, ne da bi bilo to lepoti odločno na škodo. Pa o tem še pozneje.

Glede barve kakor pri *obleki* tako pri *prostorih* se ne priporoča niti popolna enobarvnost niti prevelika pisanost, toda tudi o tem izpregovorimo širje v poznejšem odstavku.

(Dalje prih.)

Orodne vaje.

(Dalje.)

V temeljnem ustopu, iz katerega izvajamo skok, kakor tudi v usedu ali v vsokoku se po položaju telesa glede na orodje nahajamo:

- bočno (ramenska os vzporedna s podolžno osjo orodja),
- navpik (ramenska os navpična na podolžno os orodja) ali
- prečno (ramenska os poševna na podolžno os orodja).

Premembe ali otežitve je mogoče doseči s tem, da

1. odstranimo desko,
2. oddaljujemo desko ali doskočišče,
3. rabimo prožno desko,
4. zvišujemo orodje,
5. denemo skupaj dve enaki ali različni orodji:
 - dve kozi za seboj,
 - dva konja „ „ „
 - kozy in konja za seboj ali navpično nase,
 - z vrvico pred orodjem ali za orodjem;

6. postavimo razne ovire, kakor klobuk, telovadca (bodisi da skačemo čezenj ali se opiramo ob njega),

7. dva, trije, štirje . . . telovadci izvajajo skok sočasno,

8. skačemo z različnimi bremenimi.

Značilni momenti vsakega skoka sploh, bodisi prostega bodisi mešanega, ne glede na temeljno postavbo, so: odziv, let in doskok. Tem kakor tudi temeljnemu ustopu ali zaletu je treba posvetiti primerno pozornost.

Pravilo bodi:

Ne za vsako ceno velike, ampak predvsem lepe, lahke in elegantne skoke delati mora biti naš cilj in naša težnja.

Prvi pogoj uspehu skoka je pravilni ustop in zalet. Zato je neogibno treba dobro poučiti o tem telovadca, posebno začetnika.

Ni vseeno, kakšen ustop zavzamem na deski k skoku, ali na kakšen način in iz kakšne daljine se zaletim.

Ustopp naravno mora biti tak, da omogoči dober in močan odziv — na pr. pri skoku v daljino s prsti nog ob

robu deske; da se učinek odriava kar najbolj izrabi, se predklonimo, zaročimo in z energičnim mahom z rokama naprej potegnemo telo v gib v smeri odriava.

Če pa ima pravilni ustov na odriv tako znaten vpliv, velja to enako o zaletu.

Dati je tudi tu primerno navodilo, kako dolg je treba izbrati zalet, kako dolge skoke pri zaletu, kako si skoke porazdeliti, da se more odriv narediti z določno ного in na pravilnem mestu na odriavišču.

Telovadci navadno delajo napako, da napravijo predolg zalet.

Različen značaj skokov bo seveda zahteval različno daljino.

Gotovo je, da bo pri skoku v daljino, kjer ima zalet učinkovati ne le na odriv v višino, ampak kjer treba izbrati tudi vztrajnost gibov v smeri teka, primerno daljši nego pri skokih v višino. Kakšna določna mera pa se tu ne da ustanoviti.

Merilo bodi tu pravilo, da naj bodo pri zaletu v tem trenutku, ko dotekamo na desko, nogi v takem napetju, da sta zmožni največje izvedbe. Z dolgim zaletom se nepotrebno upehamo in skok sam potem vsled tega trpi. (Za skok v daljino praviloma ne daljši nego 25 korakov.)

Pri zaletu bodi telo nekoliko predklonjeno, glava pokoncu in oči vprte na oviro in mesto odriava. Roki sta prosti in se urno gibljeta.

Zalet je najbolje začeti z nekolikimi mirnimi, lahimi, prožnimi koraki, s katerimi preidemo v tek; bližajoč se deski, zmanjšujemo skoke, da se zadnji skok, s katerim naredimo odriv, z gotovostjo trdno in kar najizdatneje izvrši na pravem mestu odriavišča. Teči je naravnost, brez ovinkov in prekínjevanja z raznimi poskoki, katere razvade imajo telovadci največje.

Da se navadiš pravilnega odriava, je treba znatne pridnosti. Kako važen je pravilni odriv, znajo najbolje ceniti tekmovalci pri velikih skokih, kjer gre za vsak centimeter. Tu visi mnogo na tem, da se odriv izvrši pravilno na srednjem robu odriavišča, in za to je treba tudi oko dobro izuriti.

Odriv se dela bodisi enonožno ali obenožno. Pri mešanih skokih si nalogo odriava delijo noge in roke med seboj in navedemo, kar treba o tem, pri vsakem določnem skoku posebej.

Let. — Ob tem, kako drži telovadec telo, noge, roke in trup po odriavu med letom, visi cela podoba in lepota skoka.

Telesno držanje mora kazati popolno vladanje samega sebe, telovadec se v letu nikakor ne sme loviti, se z mahanjem rok vzdrževati v ravnotežju, z nogama opletati, trup nepotrebno zasukavati.

Neizprosno potrebno je tu zahtevati mirno premo držanje telesa, nogi, kjer se drugače ne zahteva, bodita napeti, prsti nategnjeni, stopali skupaj, roki v določnem položaju, bodisi že odročeni, predročeni ali vzročeni, križ uleknjen.

Z dobrim doskokom je lep let dostojno dokončati. Tudi ta mora biti siguren, prožen, lahek, eleganten. Sigurnosti doskoka je pogoj, da je skok primeren močem in zmožnosti telovadca.

Negotov, ponesrečen doskok je nepremotljivo znamenje (če ni vzrok naključje), da telovadec ni za ta skok in se ne sme dalje pripuščati k večjim skokom.

Prožnost doskoka — vtisk prožnosti — se doseže s tem, da doskočimo na prste v počep (kolena od sebe,

peti skupaj) ter se hitro krepko vzravnamo, tako da s tem nehote pridemo do vzpona ali zmernega poskoka na mestu. Pri tem je istočasno priročiti. (Roki prosti, nikakor ne krčevito napeti.)

Nikdar ni trpeti lagotnosti, izraza onemoglosti in upehanosti po izvršenem skoku.

O pravilnem doskoku so nazori često napačni ter vidimo danes skoro povsod drvene doskoke, tope, trde. Treba je energično delovati na to, da se čimprej iztrebi ta navada. Koristilo bo paziti na razloček v doskokih pri deklacijah in dečkih.

Kakor pri vsaki vaji, tako se je tudi pri skokih, ako jih hočemo prav navaditi, za to, da bi se izvajali lahko in lepo, pri vadbi treba držati gotovega določnega postopka. Le tako je mogoče doseči zaželjeni uspeh.

Zlasti je treba temeljem posvetiti pozornost — t. j. sigurno, natančno navaditi prvine. Dokler se to ni zgodilo, ni mogoče z uspehom iti dalje. Težko moremo od telovadca zahtevati lepih skokov, če ga nismo dobro naučili zaleta in odriava, težko zahtevati elegantnost, če ga nismo naučili držanja telesa v letu, in nemogoče je zahtevati trden, pravilen doskok, če mu nismo dali temeljitega navodila.

In pri mešanih skokih je ravno tako. Telovadec se ne nauči (ali pa se bo predolgo trudil s tem) na pr. lepe raznožke na kozi z iztegnjenima nogama, z nategnjenimi prsti in z uleknjenim križem, ako mu ti zahtevki niso prešli v kri po poprejšnjih v ta namen določenih vajah. Tem vajam pravimo pripravljalne vaje.

Prilavljalne vaje se določijo tako, da si vsako vajo, ki jo hočemo vaditi, razložimo na prvine in pri vsaki prvini doženemo njene posebne znake, ki jih pogajajo zahtevki glede na lepoto in pravilnost izvedbe („muha“), in porabimo pri tem vse, kar bi podpiralo lepoto in vtisk elegantnosti in olajšalo izvedbo, pa iztikamo in odpravljamo vse, kar bi temu bilo v oviro.

I. Prosti skoki.

1. Skok v daljino.

Orodje: deska ali brez deske.

V drugem primeru se odskočišče označi z brunom, vložnim v tla. Tla so vzdolž bruna v smeri k doskočišču približno na 7 cm ogrebena.

Doskočišče: blazina ali pa prirejeno iz peska, žaganja in soli. Plast 30 cm. Bolje je s trakom ali s kredo na blazini označiti dolžino skoka, kakor da bi se doskoki delali na kraj blazine ali na tla. Blazina mora biti težka in dosti trda, da se pri doskoku ne grbanči. Priporoča se skakati menoma z desko in brez deske.

1. Z odrivom sonožno z mesta.

Priprava: proste vaje:

- I. 1. Zaročiti — vzpon,
2. mah z rokama do predročnja — skozi spetno stojo zopet v vzpon,
3. priročiti — spetna stoja.
Ponavljati 5–6krat.
- II. 1. Zaročiti — vzpon,
2. mah z rokama — zib počepno — vzpon predročiti,
3. priročiti — spetna stoja.
- III. 1. Predročiti,
2. zaročiti — vzpon,
3. mah z rokama do vzročnja — zib počepno — poskok (uleknjen križ),
4. doskok na prste do počepa,

5. hitro vzravna z malim poskokom na prstih — priročiti.

Skok sonožno z mesta — razjasnitev pravilnega doskoka.

Dvoskok sonožno z mesta.

Triskok „ „ „

2. Z odzivom sonožno z zaletom.

Priprava:

iz stoje sonožno pred desko,

iz izstopne stoje pred desko,

iz pohoda,

z zaletom.

Priklopljeni gibi po doskoku.

Za navadbo sigurnega trdnega doskoka

poskok na mestu, gibi rok, stoja razkoračna, odkoračna, predkoračna, gibi nog: raznožiti, skrčiti, prednožiti, sonožiti, odnožiti, obrati: $\frac{1}{2}$, $\frac{1}{4}$, $\frac{3}{4}$ obrat.

3. Z odzivom enonožno z mesta:

Skok enonožno z mesta iz stoje na deski

enonožno { z desno
z levo.

Na isti način dvoskok.

4. Z odzivom enonožno z zaletom.

Skok z zaletom:

Priprava iz izstopne stoje,

iz pohoda,

z zaletom.

Priklopljeni gibi rok v letu.

Za navadbo držanja telesa

vzročiti, ulekniti križ, razročiti, zročiti ena roka v bok, ena vzročiti, obe roki v bok, plosk na kolena, roki skrčiti in { naprej, navzgor, v stran.

Dvoskok z zaletom:

odriv z desno — leva — doskok sonožno,

„ z levo — desna — „ „

„ z desno — desna — „ „

„ z levo — leva — „ „

5. Skok z mesta z odzivom sonožno z gibi nog v letu:

skok raznožno,

„ skrčno,

„ vzpetno,

„ zanožno.

6. Skok z odzivom sonožno z mesta z obrati.

7. Z odzivom sonožno z zaletom z gibi nog v letu:

skrčno,

raznožno,

vzpetno,

zanožno.

8. Isti skok z obrati v letu.

9. Z odzivom enonožno z zaletom:

Triskok:

I. | odriv z des. — desna — desna — doskok sonož.
| „ z levo — leva — leva — „ „

II. | odriv z des. — leva — desna — doskok sonož.
| „ z levo — desna — leva — „ „
III. | „ z des. — desna — leva — „ „
| „ z levo — leva — desna — „ „

Način III. se najčesteje rabi in je najpriljubljenejši. Prvi skok je naravno najdaljši. Pri drugem skoku je telovadec paziti na to, da doskok naredi do predklona in zaročenja, da bi bil odskok za zadnji skok kar najizdatnejši.

10. Skoki z odzivom enonožno z zaletom:

a) Z gibi nog v letu:

prednožno,

skrčno,

zanožno (nogi iztegnjeni),

vzpetno (nogi upognjeni);

b) z gibi rok:

plosk na kolena,

na stopali, skrčiti — suniti,

razročiti, vzročiti, zročiti;

c) z obrati v letu:

odriv z desno — obrat v desno

„ z desno — „ v levo

„ z levo — „ v levo

„ z levo — „ v desno

$\frac{1}{2}$ in $\frac{1}{4}$ obr.

11. Proskoki med stojali:

če je presledek že majhen, se skače z obratom v bok.

12. Skoki v čepenju — (iz čepenja v čepenje).

13. Skok letoma iz čepenja (doskok na roke — zanožno in v čepenje).

14. Skok letoma z zaletom (skok zanožno z oprijemom na rameni vaditelja, stoječega v izstopni stoji na doskočišču. Vaditelj zgrabi telovadca v kolkah in naredi istočasno z izstopno nogo zakorak).

Skoki z bremeni: s palicami, ročki, torbo na hrbtu.

15. Premetno (izprosta ali z oprijemom rok).

2. Skok v višino.

Orodje. Deska, stojala, deljena po 5 cm s klinčki, da se obesi nanje vrhica z zastavico ali pa preklica (preklica približno 1 — $1\frac{1}{2}$ cm v prerezu). Delitev bodi dvojna, na eni strani za skok z desko (začenja 10 cm od tal) in na drugi strani za skok brez deske (delitev takoj od tal).

Skok je vaditi vsaj menoma brez deske in čez preklico. Pri skoku čez preklico morajo biti klinčki, na katerih leži preklica, prirejeni tako, da se vrhni rob preklice natančno krije s črto, ki na stojalu označuje višino.

Vrvice so na koncu otežene z vrečicami, napolnjenimi s peskom, ali pa ima vrhica dva dela, pritrjena na klinčkih, v sredi pa se spneta z zaponami raznih sestavov.

Tudi gumcvi pasovi se s pridom rabijo namesto vrvic.

1. Z odzivom sonožno:

iz stoje,

z naskokom,

z zaletom.

Priprava:

iz izstopne stoje,

iz pohoda: 1, 2, 3 koraki.

(Po doskoku priklopljeni gibi in obrati, da se navadi trden doskok kakor pri skoku v daljino.)

Pripomba: Nogi pri preskoku silno skrčimo in ju, ko smo se prenesli čez vrstico, takoj napnemo. Pomagamo si izdatno z mahom rok naprej do predročenja ali tudi do vzročenja.

2. Z odzivom enonožno:

z zaletom:

Priprava:

iz izstopne stoji,

iz pohoda: 1, 2, 3 koraki,

z zaletom.

Pripomba: Po odzivu se nogi zopet silno skrčita in z vrstico potem takoj napneta.

Načini skokov.

Z odzivom sonožno:

3. Iz stoji in z zaletom z gibi nog:

prednožno,

raznožno.

4. Dvoskok

}	z naskokom	}	(čez dve vrstici, postavljeni za seboj.) Vr-
	z zaletom		

5. Skoki v stran.

6. „ nazaj.

7. „ z obrati v letu.

Načini skokov:

Z odzivom enonožno:

1. Z zaletom s priklopljenimi gibi nog:

prednožno,

raznožno,

vzpetno.

2. Skok v teku.

3. Dvoskok (čez 2 vrstici).

4. Skoki z obrati v letu.

5. Skoki v stran:

premi zalet,

prečni „

6. Proskoki med vrsticama:

Zgornja vrstica se od 200 cm znižuje na 185 cm, spodnja se zvišuje do 130 cm.

7. Skok v višino in daljino.

8. Skok z bremenom.

9. Skok letoma.

10. Tek z ovirami.

11. Premetno (izprosta ali z oprijemom na blazini).

Opombe:

K 2. Pri skoku v teku doskakujemo na eno nogo in takoj nadaljujemo tek.

K 3. Dvoskok je moči izvajati tako, da po prvem doskoku, izvedenem sonožno, naredimo skok čez drugo vrstico z odzivom sonožno takoj iz tega doskoka, ali pa sta vrstici oddaljeni med seboj toliko, da je prostora za dva koraka po prvem doskoku. Z drugim korakom se tu enonožno odrinemo za drugi skok.

Seveda je tudi triskok mogoče vaditi na iste načine in se tako bližati teku z ovirami.

K 6. Proskoki: zblížujeta se stojali

}	isto po
	dve stojali
	za seboj.

 ali pa oboje istočasno

K 7. Skok v višino in daljino čez eno vrstico ali dve. Stojali vedno sredi med odskočiščem

in doskočiščem. Nikoli više nego 1-10 m, da višina ni na škodo daljnji skoka.

K 9. Skok letoma na isti način kakor pri skoku v daljino.

K 10. Tek z ovirami. Pri dolžini tekališča 120 yardov = 109,70 m se postavi 10 ovir (100 do 106 cm visokih). Prva in zadnja v $\frac{1}{3}$ dolžine tekališča (13,70 m od začetka in od konca), ostale pa je razdeliti enako med tema dvema.

3. Skok naskokoma (z naskočne deske).

Orodje: Stojali in doskočišče kakor pri skoku v višino. Odrivišče je prožna deska, obrazdena ali pa prevlečena z grobim blagom, da ne drči, okoli 60 cm široka, 2,50 m dolga, ki se da na enem koncu zviševati od 50 do 140 cm.

Opomba. S poudarkom je opominjati in strogo paziti na to, da se telovadci ne odzivajo na najvišjem robu deske. To je silno nevarno. Razen tega se ne izrabi prožnost deske.

Priprava: — Hoja, poskakovanje sonožno, tek po deski navzgor in nazaj, navzad, zlet s poljubnim številom korakov ali 3, 2, 1 skokom na desko in odskok v stran in naprej, da se telovadci navadijo na prožnost deske in gibov na poševni ploskvi.

Skok naskokoma v daljino:

Odriv enonožno.

1. Skok naprej — zalet s koraki poljubnega števila.

Priprava: zgoraj ustaviti se, seskok,

isto brez ustavitve,

„ z zaletom z dvema korakoma,

odriv z določeno nogo.

2. Skok v stran:

Priprava:

Skok v stran na levo po odzivu z desno v $\frac{1}{8}$ deske,

„ „ „ na desno „ „ z levo v $\frac{1}{8}$ „

„ „ „ na levo „ „ z levo v $\frac{1}{8}$ „

„ „ „ na desno „ „ z desno v $\frac{1}{8}$ „

3. Isto z dvema korakoma, odriv v $\frac{2}{8}$ deske.

4. „ z enim korakom, odriv v $\frac{2}{8}$ deske.

5. Skoki naprej z zviševanjem deske in s priklopljenimi gibi rok.

6. Skoki v stran z zviševanjem in s priklopljenimi gibi rok.

7. Skoki v stran z dvema korakoma z obrati po doskoku:

odriv z levo — doskok z desno — obrat v desno,

„ „ „ — „ „ „ — „ „ „ levo,

„ „ „ des. — „ „ „ — „ „ „ desno,

„ „ „ — „ „ „ — „ „ „ levo.

$\frac{1}{2}$ obrati, $\frac{1}{4}$ obrati.

8. Skoki naprej z obrati po doskoku.

9. Skoki v stran z enim korakom na desko z obrati po doskoku.

10. Skoki z dvema korakoma z oddaljevanjem doskočišča.

11. Skoki naprej z gibi rok in z zviševanjem deske. (Dalje prih.)

Vaje za mednarodno tekmo v Turinu I. 1911.

Peta mednarodna tekma se bo vršila ob priliki VIII. italijanskega zveznega zleta v Turinu v dneh 11.—14. maja 1911.

Obsegala bo:

- proste vaje za VIII. italijanski zvezni zlet;*)
- eno obvezno in eno poljubno vajo na
 - bradlji,
 - drogu,
 - konju na šir z ročaji,
 - krogih;
- skok ob palici,
 - metanje krogle,
 - plezanje po vrvi,
 - tek na hitrost.

Znamkovanje.

1. Proste vaje:

2 točki največ za nastop vrste.

Posamezni telovadci morejo doseči pri vsaki vaji:

0 točk za neizvedeno vajo,

2 točki za nedostatno izvedeno vajo,

4 točke „ srednje „ „

6 točk „ povoljno „ „

8 točk „ dobro „ „

10 točk „ dovršeno „ „

2. Vaje na orodju:

2 točki največ pri vsakem orodju za nastop vrste.

Posamezni telovadci morejo doseči pri vsakem orodju

in pri vsaki vaji:

1 točko največ za dohod k orodju in

1 točko največ za odhod od orodja;

0 točk za neizvedeno vajo,

2 točki za nedostatno izvedeno vajo,

4 točke „ srednje „ „

6 točk „ povoljno „ „

8 točk „ dobro „ „

10 točk „ dovršeno „ „

3. Za skok ob palici, metanje krogle, plezanje in tek morejo tekmovalci doseči največ po 15 točk.

Vsaka vrsta more torej dobiti največ naslednje številce točk:

1. Pri prostih vajah:

nastop = 2 točki,

izvedba: 3 vaje \times 10 točk \times 6 telovadcev = 180 točk.

2. Pri vajah na orodju:

nastop vrste: 4 orodja \times 2 točki = 8 „

nastop telovadcev: 4 orodja \times 6 telovadcev \times 2 vaji \times 2 točki = 96 „

izvedba: 8 vaj \times 6 telovadcev \times 10 točk = 480 „

3. a) skok ob palici: 6 telovadcev \times 15 točk = 90 „

b) metanje krogle: 6 telovadcev \times 15 točk = 90 „

Odnos = 946 točk

*) Proste vaje prijavimo v eni prihodnjih številkih.

Prenos = 946 točk

c) plezanje po vrvi: 6 telovadcev \times 15 točk = 90 „

d) tek na hitrost: 6 telovadcev \times 15 točk = 90 „

Najvišje število dosežnih točk = 1126

Dopustni odlomki so: 0.75, 0.50 in 0.25 točke.

Obvezne vaje na orodju:

Bradlja:

Iz stoje prečno z nadpr. na začetku bradlje:

- Naskokoma premah raznožno do prednosa — z zakolebom kolo zanožno sonožno v l. do prednosa — z zakolebom kolo zanožno sonožno v d. do prednosa;
- zakoleb, s predkolebom sklecno poskok naprej (kar najdalje) v used prednožno strigoma (obrat se lahko izvede v d. ali v l.);
- prepriem za telo, sesed prednožno not in polagoma do razovke brez opore — stoja v vzpori;
- odkoleb nazaj do opore na lehteh in preval nazaj do stoje v vzpori;
- razovno v vzporo;
- prednos, spad nazaj do vznosne vese — vzklopna vzpora — v zakolebu stoja v vzpori;
- $\frac{1}{2}$ obrata (v d. ali v l.) do stoje bočno na eni lestvini;
- premet v vzpori v stojo na tleh.

Drog:

Iz vese spredaj z nadprijemom:

- podmetno predkoleb, zakoleb v predkolebu, naupor zadaj vzmetno do prednosa, toč nazaj sklonjeno;
- used, prepriem v podpriem in povs do razovke v vesi zadaj;
- skrčiti nogi, prevlek naprej in suniti do razovke v vesi spredaj;
- vesa, vzlek spredaj;
- prepriem v nadpr., zamah do hipne stoje, dva veletocha nazaj do hipne stoje, prepriem z d. (ali l.) do prijema skrižema in v predkolebu naupor s $\frac{1}{4}$ obrat. v d. (ali v l.) in s preprijemom leve (ali d.) roke do hipne stoje s podprijemom, dva veletocha naprej in pri drugem raznožka naprej.

Konj na šir:

Iz vzpore spredaj na ročajih:

Premah odbočno v l. — kolo zanožno z l. nazaj do vzpore jezdno bočno na sprednjem ročaju — premah odnožno z d. nazaj — strig odbočno v l. — strig odbočno v d. — premah odnožno z l. nazaj — dve kolesi odbočno v d. — premah odbočno v d. do vzpore zadaj na ročajih — kolo zanožno z d. do vzpore jezdno na zadnjem ročaju — premah odnožno z l. nazaj — strig odbočno v d. — strig odbočno v l. — premah odnožno z d. nazaj — 2 kolesi odbočno v l. — premah odbočno v l. in kolo prednožno sonožno v d. naprej nad hrbtom in zadnjim ročajem.

Tekmovalcu je na voljo vajo izvesti na nasprotno stran.

Krogi:

Iz vese spredaj:

1. naupor težno do prednosa;
2. razovno stoja v vzpori;
3. sevlek do vese strmoglavo, zakoleb, s predkolebom vzmik spredaj do stoje v vzpori;
4. spad (uleknjeno) do razovke v vesi spredaj;
5. vesa spredaj, vznosna vesa, zakoleb, s predkolebom premet nazaj.

Skok ob palici.

Skakati je brez deske. Dopusčeno je rabiti lastne palice. Telovadci smejo začeti skok pri poljubni višini in pri vsaki višini narediti dva skoka.

Znamkovanje:

1 m 70 cm = 1 točka,
1 m 80 cm = 2 točki,
1 m 90 cm = 3 točke,
2 m — cm = 4 „
2 m 10 cm = 5 točk,
2 m 15 cm = 6 „
2 m 20 cm = 7 „
2 m 25 cm = 8 „
2 m 30 cm = 9 „
2 m 35 cm = 10 „
2 m 40 cm = 11:50 „
2 m 45 cm = 13 „
2 m 50 cm = 15 „

Metanje krogla.

Železna krogla, težka 7·250 kg. Telovadec stoji na okroglem podstavku, ki mu premer meri 2 m. Met je izvesti od rame (desne in leve) in z eno samo roko. Zabranjeno je stopiti s podstavka, na njem pa se lahko telovadec giblje, kakor sam misli, da je najboljše za met.

Da se met sploh šteje, mora krogla pasti na tla v izseku, ki ima svoj vrh v središču podstavka in lok 90 stopinj. Smer izseku določi sodniški zbor. Vsak telovadec ima pravico z vsako roko dvakrat zagnati kroglo. Dolžina meta se meri po ravni črti, ki veže točko, kjer je krogla zadela tla, s središčem podstavka, manj 1 m, to je dolžina podstavkovega polmera. Štejeta se najboljša meta z vsako roko, točke seštejejo in dele z dvema.

Znamkovanje:

7 m — cm = 2 točki,
7 m 35 cm = 3 točke,
7 m 60 cm = 4 „
7 m 85 cm = 5 točk,
8 m 05 cm = 6 „
8 m 25 cm = 7 „
8 m 40 cm = 8 „
8 m 55 cm = 9 „
8 m 65 cm = 10 „
8 m 75 cm = 11 „
8 m 83 cm = 12 „
8 m 90 cm = 13 „
8 m 95 cm = 14 „
9 m — cm = 15 „

Plezanje po vrvi (na hitrost).

Dolžina vrvi: 8 metrov.

Plezanje se prične iz pokončnega položaja, oprijem 2 m od tal.

Plezanje po vrvi navzgor je izvesti samo z rokama, drža nog poljubna, vendar morata biti iztegnjeni; navzdol na enak način.

Znamkovanje:

12 sekund = 0 točk,
11 ⁴ / ₅ „ = 1 točka,
11 ³ / ₅ „ = 2 točki,
11 ² / ₅ „ = 3 točke,
11 ¹ / ₅ „ = 4 „
11 „ = 5 točk,
10 ⁴ / ₅ „ = 6 „
10 ³ / ₅ „ = 7 „
10 ² / ₅ „ = 8 „
10 ¹ / ₅ „ = 9 „
10 „ = 10 „
9 ⁴ / ₅ „ = 11 „
9 ³ / ₅ „ = 12 „
9 ² / ₅ „ = 13 „
9 ¹ / ₅ „ = 14 „
9 „ = 15 „

Tek na hitrost.

Tek izvajata po dva telovadca iz dveh različnih vrst, vsak na enem izmed dveh delov, v katera je razdeljeno tekališče.

Tek se začne na strel iz samokresa, če ne bi bilo avtomatne kronografije.

Tekališče je 100 m dolgo. Za ciljem je 10 m prostora za ustavitvev.

Znamkovanje:

15	sekund	=	0 točk,
14 ⁴ / ₅	"	=	1 točka,
14 ³ / ₅	"	=	2 točki,
14 ² / ₅	"	=	3 točke,
14 ¹ / ₅	"	=	4 "
14	"	=	5 "
13 ⁴ / ₅	"	=	6 "

13 ³ / ₅	sekund	=	7 točk
13 ² / ₅	"	=	8 "
13 ¹ / ₅	"	=	9 "
13	"	=	10 "
12 ⁴ / ₅	"	=	11 "
12 ³ / ₅	"	=	12 "
12 ² / ₅	"	=	13 "
12 ¹ / ₅	"	=	14 "
12	"	=	15 "

Navodila za celjski zlet.

Dolžnost načelnika vsakega društva je, da skliče vse članstvo (telovadce, telovadke in člane v kroju), ki hočejo na zlet, k sestanku, na katerem mu je prebrati navodila in jih temeljito razložiti.

Splošna navodila. Izprevod v Gabrje in pred telovadnico celjskega Sokola.

Poseben vlak odide iz Ljubljane (južni kolodvor) v nedeljo, dne 14. avgusta, zjutraj med 5. in 6. uro. Natančni čas odhoda iz Ljubljane in s posameznih postaj med Ljubljano in Štorami se objavi v dnevnikih.

V Štorah se Sokolstvo takoj po prihodu uvrsti za izprevod v Gabrje. Za izprevod velja naslednji red:

1. Sokoli-gostje.
2. Zvezni prapor (na vsaki strani praporščaka po en namestnik).
3. Tri korake za njim: zvezno predsedstvo.
4. Tri korake za njim: vsi društveni prapori, po dva praporščaka s svojima namestnikoma v četverstopu.
5. Sokolske župe po naslednjem redu: primorska, idrijska, novomeška, gorenjska, ljubljanska, Ljubljana I., celjska.

Župe se uredi naslednje:

- a) 6 korakov za društvenimi prapori, oziroma za zadnjim zborom sprednje župe: župni starosta in načelnik (oziroma namestnika).
- b) 3 korake za njimi: reprezentančna četa (župni podstaroste, društveni staroste, ozir. podstaroste) v četverstopih.
- c) Za njo 3 korake presledka; v tem presledku koraka zbornik prvega župnega zbora, za njim prvi zbor v četverstopu.
- d) Ostali zbori v četverstopu.

Med posameznimi zbori je presledek treh korakov. V tem presledku med njimi koraka zbornik. Četniki so na desni strani svojih čet na enaki višini s prvim njih četverstopom.

V posamezne zборе uvrste župni načelniki člane po velikosti brez razlike, h kateremu društvu pripadajo; paziti pa je po možnosti, da se člani enega društva ne uvrste v dva različna zbora. Vsak zbor obsega 4 čete, vsaka četa po 12 članov. Zadnji zbor ima eventualno samo 2 četi; če pa bi število ne zadoščalo niti za 2 četi, se člani zadnjega zbora primerno porazdele med čete sprednjih zborov. Vodnike posameznim zborom (zbornike) določi župni načelnik, zborniki pa pri svojem zboru določijo vodnike posameznim četam (četnike) in pa krajnike. Krajnike je v četverstopu vpošteti, tako da na čelu zbora ne korakata dva, temveč takoj štirje Sokoli.

Trobiti je dovoljeno samo župnim trobentaškimi zborom, oziroma društvenim trobentaškimi zborom, ki jih župni na-

čelnik določi kot župne. Mesto v izprevodu se jim določi na zbirališču.

Izprevod se ustavi v Gabrju na slavnostnem telovadišču in se razide. Telovadci se zberejo ob 9/4 na 10. v oblačilnicah za izkušnje za popoldansko javno telovadbo. (Glej navodila za javno telovadbo.)

Vsem udeležnikom v kroju se je točno ob 11. uri zbrati za izprevod, ki odide ob polu 12. uri pred telovadnico celjskega Sokola. Izprevod se uredi na isti način kakor prvi v Štorah. Pred telovadnico se župe po navodilih vodnikov uredi v četverstopne predelke s celom k telovadnici. Pred ustavitvijo treba, da izginejo vsi razstopi tako, da bo med vsemi četverstopi samo razstop na predročje.

Praporščaki in reprezentančne čete izstopijo in se zbero pred telovadnico po navodilih rediteljstva.

Po končanih govorih zapoje Sokolstvo prvi del himne „Naprej zastava Slave!“, ravnajoč se glede takta po godbi, ki bo obenem svirala.

Nato gredo praporščaki in reprezentančne čete zopet k svojim oddelkom. Župe, oziroma društva odkorakajo potem zase k obedu.

Vsak udeležnik v kroju je dolžan udeležiti se izprevoda ter se bo z vsakterim, ki se zasači izven izprevoda, ravnalo kot s prestopnikom reda.

Pozdrave odzdravljajte v izprevodu na primeren način, toda tako, da se ne krši red.

Društvena obleka. Čepica: črna s črnim, 6 cm širokim robom.

Kokarda, pritrjena nad levim očesom, je trobojna z monogramom in sokolskim peresom. Pero ne sme biti daljše nego 16 cm ter bodi pod kokardo pritrjeno napošev v kotu 36°.

Surka in hlače iz sivega volnenega sukna. Prišitih gumbov in gumbic na sprednji strani surke je 13; na rokavih so 4 gumbi z gumbnicami.

Na surki na levi strani je prišiti ozek, 7 cm dolg trak s trobojnim vrhnim robom z napisom kraja, odkoder je tvoje društvo. Prišiti je samo ta trak, ne morda tudi traka z napisom župe ali zveze.

Hlače navadne širjave imajo sponke za pas.

Pas črn, lakast, z okroglim monogramom iz bele kovine (pazi, da monogram ni narobe).

Srajca iz rdečega platna (barve svetlordeče) z rdečimi koščenimi gumbi. Kroj kakor navadnih srajc brez ne-

potrebnih gub in uvezenih okraskov. Svilene srajce so prepovedane!

Čevlji črni, nikakor ne rumeni ali pa lakasti.

Plašč, do kolen segajoča pelerina. Vzeti jih je s seboj, če bi deževalo ali se na dež pripravljalo.

Znaki. Starosta zveze ima trobojno šerpo, načelnik zveze šerpo svetlomodre barve ter trobko. Staroste in podstaroste žup in društev imajo na desni rami trobojno zaponko. Načelniki in vaditelji društev imajo na desni rami zaponke svetlomodre barve, načelniki poleg tega trobko. Praporščaki imajo na desni rami zaponko rdeče barve ter bele rokavice s širokimi manšetami.

Drugi znaki so prepovedani. Priporočamo vobče, da nakit, kakor prstane, verižice na urah, zapestnice in druge take reči pustite doma.

Kroj vseh bodi brez hibe. Načelniki, prepričajte se o tem in odredite poprave, kjer treba.

Telovadna obleka. Sokolska čepica, bela trikotna, rdeče obrobljena srajca brez rokavov, na sredi prsi z napisom kraja, odkoder je tvoje društvo, temnomodre trikotne hlače z belomodrim pasom, črni telovadni čevlji brez pet ali pa črne telovadne šlape, potem pa moraš imeti nogavice iste barve, kakor so hlače. Priporočati je, da s seboj prineseš 2 telovadski srajci. Pod trikotne hlače obleci plavalne hlačiice. Hlače se pod čevlji pritrdijo z gumovim pasom. Prepovedano je hlače obuti v čevlje, potegnjene morajo biti čez čevlje in pod njimi pritrjene.

Dolžnost načelnika vsakega društva je, da na sestanku, omenjenem uvodoma, pregleda telovadno obleko udeležnikov in udeležnike v kroju podrobno pouči glede društvene obleke. Skrajnja čistost v obleki! Išcite časti v tem, da članstvo v vsakem oziru nastopi brez napake.

Telovadno obleko naj vsak telovadec zveže v sveženj ali vrečico. V vrečici vzemite s seboj tudi brisalko, milo, ščet, glavnik itd. Vrečico opremi telovadec s svojim imenom in z imenom župe in društva in jo deni v skupno vrečo (kovčeg itd.) društva, ki jo je opremiti z imenom župe in društva. S kolodvora v Štorah se ta vreča odpelje v oblačilnico pri telovadišču.

Redovne vaje. Sestanek naj se porabi tudi za vadbo redovnih vaj z vsemi udeležniki. Redovnim vajam pa naj se tudi poprej v društvi posveti vsa pozornost in se jih je udeležiti vsemu članstvu, ki nastopi v kroju in pri telovadbi.

S telovadci je pridno vaditi zlasti tudi zavoje v dvostopu in četverostopu in v širših oblikah. Skrbno je paziti na to, da sledeče vrste točno na istem mestu zavijajo kakor prednje, da zadnji del predelka ne odbočuje na nasprotno stran, istotako, da razdalja med dvostopi ali četverostopi ni večja, nego je za korakanje neogibno potrebno, ter da so telovadci točno uravnani in kriti.

Vsak udeležnik v kroju se mora vrniti skupno z društvom. Kdor bi hotel ostati dalje, mora vzeti s seboj civilno obleko in se ob odhodu društva preobleči.

Vedenje med vožnjo, na kolodvorih, na zletu sploh bodi vedno primerno najčistejšemu pojmu o Sokolu.

Navodila za javno telovadbo.

Za izkušnje se morajo telovadci zbrati najpozneje ob 7/4 na 10. v oblačilnicah, kjer se jim, uvrščeni po žu-

pa h, odkažejo najpoprej prostori v oblačilnici. Izkušnje si slede v naslednjem redu: nastop k prostim vajam in proste vaje članstva, nastop k vajam na orodju, posebne vaje, vaje celjskega naraščaja, vaje telovadk s kiji. Telovadke morajo biti najpozneje ob polu 11. v oblačilnici pripravljene za izkušnjo.

Javna telovadba se začne točno ob 3. uri popoldne po naslednjem sporedu:

1. Vaje naraščaja celjskega Sokola s palicami.
2. Nastop članstva k prostim vajam.
3. Proste vaje članstva.
4. Vaje telovadk s kiji.
5. Vaje članstva na orodju.
6. Vaje gostov.
7. Posebne vaje.

Vsi telovadci morajo biti že ob 2. uri popoldne v oblačilnicah, kjer se jim je takoj preobleči; nato se začno uvrščati za nastop k prostim vajam. Naraščaj in telovadke se morajo najpozneje ob 1/4 na 3. zbrati v oblačilnici.

Nastop telovadk k vajam s kiji. Navodilo se je doposlalo udeležnim društvom.

Nastop k prostim vajam. Telovadci prikorakajo na telovadišče v osmerostopih, se sredi telovadišča staknejo naprej v razstop na pol koraka, nakar naredo lihi (1., 3., 5. itd.) osmerostopi, označeni na zbirališču kot „desni“, pol obrata v desno, sodi (2., 4., 6. itd.), „levi“, pa istočasno pol obrata v levo. Razdelijo se na ta način v dva predelka, v katerih koraka z dolgimi koraki po osem in osem telovadcev v zastopih v nasprotnih si smereh proti stranskima obodoma telovadišča. Prišedši do obodov, se oba predelka stakneta naprej v razstop na pol koraka in se obrneta istočasno, in sicer oba proti tribunni, torej „desni“ s poluobratom v levo, „levi“ pa s poluobratom v desno ter z dolgimi koraki korakata nato ob stranskih obodih. Ko sta došla oba osmerostopna predelka do gornjega oboda, zavije za 90°, in sicer „desni“ v levo, „levi“ pa istočasno v desno. Pred sredo gornjega oboda zopet zavijeta vsak za 90° v smeri proti vohdu ter se združita v šestnajsterostop, ki koraka do srede telovadišča, se tu razdeli zopet v dva osmerostopa z zavojem 90°: „desnih“ v levo in „levih“ v desno. Oba osmerostopa korakata sedaj v nasprotnih si smereh do mesta pred stranskima obodoma, označenima z zastavicami, kjer zavijeta istočasno za 90°, „desni“ v desno, „levi“ v levo, ter korakata ob stranskih obodih proti dolnjemu obodu. Prišedši do dolnjega oboda do mesta, označenega z zastavicami, zavijeta v vsakem osmerostopu notranja četverostopa v protihodu, vnanja četverostopa pa samo za 90°. Notranja četverostopa korakata s skračenimi koraki v smeri proti tribunni, vnanja pa z dolgimi koraki ob dolnjem obodu do mesta, označenega z zastavicami, kjer zavijeta za 90°. Ko sta dosegla višino s skračenimi koraki stopajočih četverostopov, ki sta sedaj postala „vnanja“, prestopita tudi ta sedaj vnanja četverostopna predelka z dolgimi koraki. Tako korakajo štirje ločeni četverostopni predelki na enaki višini proti tribunni. Med pohodom jim je prehajati v čelni razstop. Prva vrsta se ustavi na naprej določenem mestu, ostale zapored, ko dojdejo v pravilni razstop. Nato se izvede bočni razstop z odskoki od srede vsakega četverostopa.

Priprava in izvedba nastopa k prostim vajam se izvrši na naslednji način:

Na zbirališču v oblačilnici uvrste vodniki žup telovadce svoje župe v osmerostopni predelek. Ti predelki si slede v

redu, ki se določi na zbirališču samem. Prvi predelek nastopi pri vходу na telovadišče, ostali za njim. V prvem osmerostopu prvega predelka se uvrsti osem društvenih načelnikov, ob krajih osmerostopov in četverostopov je vodnikom žup uvrstiti ostale društvene načelnike, vaditelje in boljše telovadce. Ako v zadnji vrsti župe ni zadosti telovadcev za osmerostop, se izpopolni z eventualnimi ostanki drugih žup, oziroma s telovadci iz zadnjih vrst zadnjega predelka. Vodnik vsake župě oddeli osmerostope in se s primernim poveljem prepriča, če vedo notranji krajniki za svoje četverostope. („Notranji krajniki četverostopa v čepenje — zdaj!“)

Nato se staknejo vsi predelki v en sam osmerostopni predelek. Vodnik javne telovadbe odšteje vse osmerostope na desno (lihi) in levo (sodi) ter se s primernim poveljem prepriča, če si je vsak osmerostop zapomnil svojo označbo („Desni, zastop! v desno — v bok!“, „Levi, zastop! v levo — v bok!“, nato hkratna izvedba obrata desnih in levih v istoimensko stran: „Zastop! levi v levo, desni v desno — v bok!“ in nasprotno: „Red! gor — s čelom!“).

Potem pohod na telovadišče. Kakor hitro se predelek bliža cilju, kjer se ima izvršiti obrat v desno in levo, da vodnik javne telovadbe **znamenje s trobko, ki pomeni — „pozor!“**, in veli: „Skrati — korak!“ in „Stik naprej!“, nakar sprednjiki, če treba, korakajo na mestu, ostali pa se staknejo naprej v razstop na pol koraka, korakajo nato s skračenimi koraki, eventualno na mestu, dokler ne zazveni povelje: „Desni v desno, levi v levo — v bok!“ Na to povelje vsi istočasno izvedejo obrat: desni osmerostopi v desno, levi v levo, nakar oba predelka korakata z dolgim korakom (brez povelja) v novih, nasprotnih si smereh proti stranskima obodoma telovadišča. Ko se sprednjiki vsakega predelka bližajo obodu, se da zopet znamenje s trobko: „pozor!“ in se veli: „Skrati — korak!... Stik naprej!“ Sprednjiki, če treba, korakajo na mestu, ostali pa se staknejo naprej v razstop na pol koraka, korakajo nato s skračenimi koraki ali pa, če treba, na mestu, dokler ne zazveni povelje: „Gor — s čelom!“ Na to povelje se vsi telovadci v obeh predelkih obrnejo s poluobratom proti tribuni, to je: v levem predelku v desno, v desnem pa v levo, nakar oba predelka korakata z dolgim korakom (brez povelja) ob stranskih obodih v smeri proti tribuni. Ko se bližata gornjemu obodu, se da znamenje s trobko: „pozor!“ in se veli: „Skrati korak!“, da se morejo sprednjiki dobro uravnati in zavoj osmerostopa enakomerno izvesti v obeh osmerostopih istočasno. Na povelje: „Zavoj not — zavij!“ zavije vsak osmerostop za 90° not, to je desni v levo, levi pa v desno, ter korakata z dolgimi koraki (brez povelja) drug drugemu nasproti. Ko se bližata sredi gornjega oboda, se da zopet znamenje s trobko: „pozor!“ in se veli: „Skrati — korak!“, potem pa: „Zavoj dol — zavij!“, nakar zavijeta oba predelka za 90° v smeri proti izhodu, to je desni v levo, levi pa v desno, ter se združita v šestnajsterostop, ki koraka potem z dolgimi koraki (brez povelja) dalje proti sredi telovadišča. Tu zopet znamenje s trobko: „pozor!“ ter povelje: „Skrati — korak!“ in nato: „Zavoj ven — zavij!“, nakar se šestnajsterostop z zavojem vsakega osmerostopnega predelka za 90° (prvotni levi v desno, prvotni desni v levo) razdeli v dva ločena osmerostopna predelka, ki z dolgimi koraki (brez povelja) korakata proti stranskima obodoma. Ko se bližata mestu, označenemu z zastavicami, zopet znamenje s trobko: „pozor!“, povelje: „Skrati — korak!“ in nato: „Zavoj dol — zavij!“ Paziti je, da zavijeta tu oba predelka za 90° (prvotni desni

na desno, prvotni levi na levo) natančno ob zastavicah. Po zavoju korakata oba predelka z dolgimi koraki (brez povelja) vzporedno s stranskima obodoma proti mestoma pred doljnimi obodom, označenima z zastavicami. Ko se bližata tem zastavicam, zopet znamenje s trobko: „pozor!“ in povelje: „Skrati — korak!“ in pa: „Zavoj gor — zavij!“

Na to povelje notranji četverostopi vsakega predelka zavijejo takoj za 180°, gredo torej v protihodu v smeri navpično na gornji obod, in sicer s skračenimi koraki tudi po zavoju.

Vnanji četverostopi vsakega predelka pa na isto povelje, skrativši korake, zavijejo samo za 90°, gredo po zavoju z dolgimi koraki (brez povelja) vzporedno z doljnimi obodom do mest, označenih z zastavicami, tu zopet, skrativši korak (brez povelja), zavijejo (brez povelja) za 90° ter z dolgim korakom (brez povelja) stopajo v smeri navpično na gornji obod. Ko dojeta v enako višino z vnanjima četverostopnima predelkoma (prejšnjima notranjima), ta sedaj vnanja predelka, ki sta doslej korakala s skračenimi koraki (event. na mestu), prestopita brez povelja z dolgimi koraki, tako da sedaj korakajo štirje ločeni četverostopni predelki v smeri navpično na tribuno.

Obenem je pri tem pohodu četverostopov doseči razstop za proste vaje naprej (čelni razstop). V ta namen je treba, da zadnji skratijo korak in da vsaka četverostopna vrsta od sprednje koraka v razdalji 180 cm, katera mera je določena za razstop (torej v razdalji dveh znamenj, vloženi v tla). Prve četverostopne vrste se ustavijo (brez povelja) na posebej označenem mestu, ostale zapored za njimi, ko dojdejo na razdaljo 180 cm od sprednjih se že ustavivših (torej na prva znamenja za njimi).

Nato se izvede bočni razstop. Znamenje s trobko: „pozor!“, nato dvigne vodnik telovadbe zastavico in napove: „Bočni prosti razstop!“, mahne z zastavico navzdol in obenem veli: „ena!“, na kar naredita oba krajnika (1. in 4. telovadec) vsakega četverostopa skok v svojo stran, pri čemer glej vsak, da se takoj uravna in pravilno krije.

Potem dvigne vodnik zopet zastavico, veli: „dve!“ in obenem mahne z zastavico navzdol, nakar vsi telovadci naredo od srede četverostopa na desno in levo skok v stran tako, da vsak takoj stoji na svojem znamenju v tleh, obenem vsi telovadci odročje, da se napake, nastale pri razstopu, hitro popravijo. Vsi drže mirno roke v odročanju.

Vodnik zopet dvigne zastavico, napove „Priročiti!“, mahne z zastavico navzdol in obenem veli: „zdaj!“, nakar vsi telovadci z zmernim ploskom na stegna priročje.

Odhod. Po prostih vajah se izvede bočni sestop podobno kakor razstop: Na „ena“ naredo vsi skok k sredi, na „dve“ samo krajniki skok k srednjima telovadcema, ki morata že po prvem skoku biti v tesnem razstopu.

Sestop četverostopov naprej (čelni) se izvede na povelje: „Sestop naprej — pohod!“ Prve četverostopne vrste ostanejo na mestu, vse druge se sklenejo v pohodu naprej; vsaka se zase ustavi, prišedši do pravilnega razstopa s prednjimi.

Odhod s telovadišča se izvede nato na ta način, da se na povelje „V osmerostope! zavoj not — pohod!“ notranja četverostopa združita s protihodom in korakata proti izhodu, vnanja pa korakata najprej naravnost do gornjega oboda, tu zavijeta not, korakata ob gornjem obodu, se v

sredi združita z zavojem dol v osmerostop, ki se priklopi zadaj prvemu osmerostopu. Če treba, skрати drugi osmerostop korak, oziroma koraka na mestu, dokler ne dobi prostora za prvim osmerostopom.

Prememba druge sestave prostih vaj. Izvajalo se bo vseh 5 sestav. Pri drugi sestavi pa se je gib 1. c (doslej s 1 $\frac{1}{2}$ obratom v desno prednožiti z desno — suniti naprej) premenil takole: s poldrugim obratom v desno v **prednožno stojo z desno — suniti naprej.**

Nastop vrst k vajam na orodju. Takoj po dohodu od prostih vaj na zbirališču se vrste, določene za vaje na orodju, uvrste v štiri skupine. V vsaki skupini se postavijo vaditelji v red, za njimi pa v zastopu njih vrste. Na telo-

vadišče prikorakajo skupine druga za drugo. Ko pride vsaka pred svoj orodni oddelek, vede vsak vaditelj svojo vrsto k orodju, ki se ji odkaže pri izkušnji. Tu se določi tudi red, po katerem se vrste uvrste v posamezne skupine.

Ko dojdejo vrste na svoja mesta, si pripravijo orodje in čakajo pri svojem orodju, dokler se ne da znamenje s trobko, da se ima začeti s telovadbo, ki traja 15 minut. Po preteku tega časa da vodnik zopet znamenje s trobko, na katero je s telovadbo prenehati in orodje eventualno spraviti na prejšnje mesto. Nato se na znamenje s trobko uvrsti vsaka skupina pred svojim orodnim oddelkom v isto tvorbo, v kateri je prišla na telovadišče, in začne na zopetno znamenje korakati; prišedši do srede, zavije proti izhodu in odide.

Vestnik slovenskega Sokolstva.

Slovenska sokolska zveza.

Pozor, bratje načelniki in vaditelji! Vaditeljski zbor S. S. Z. je v svoji seji dne 26. julija sklenil, da je premembe povelj, kakor jih navajajo pretekli mesec izdane „Redovne vaje“ **uvesti takoj v prakso.**

Besedilo se je premenilo naslednjim poveljem:

„Stopoma — stopaj!“ v: „**Hodoma — pohod!**“; „stopaj!“ ravno tako v vseh drugih zvezah v „**pohod!**“

„V teku — tek!“ v: „**Tekoma — tek!**“

„V desno (levo) zavij — stopaj!“ v: „V desno (levo) zavoj — **pohod!**“

„V desno (levo) — zavij!“ v: „**Zavoj!** v desno (levo) — zavij!“

„Red! (Dvored!) v levo (desno) s čelom — stoj!“ v: „Red! (Dvored!) v levo (desno) s čelom — **stik!**“

„Redovne vaje“ (I. V členu in četi, razložil dr. Viktor Murnik; II. V zboru in v praporu, po dr. Jindřicha Vaníčka spisu „Výklad cvičení pořadových“) pošilja proti naprejšnjemu plačilu ljubljanski Sokol, dobiti pa jih je tudi pri župnih predsedstvih ter v „Narodni knjigarni“ in v Schwentnerjevi knjigarni v Ljubljani. Cena 1 K 80 vin., po pošti 10 vin. več.

II. Prva medzletna tekma S. S. Z. bo v Ljubljani dne 25. septembra. (Glej naslednji izpisek iz zapisnika seje zveznega vaditeljskega zbora.)

III. Proučite in razložite članstvu v današnji številki objavljena navodila za celjski zlet.

Iz XIII. seje vaditeljskega zbora S. S. Z. dne 26. julija 1910. Navzoči: zvezni načelnik br. dr. Murnik, župni načelniki bratje: Kranjc iz Gorice, Novak iz Idrije, Perdan iz Novega mesta, Sajovic iz Kranja, Smertnik iz Celja in od tehničnega odseka razen že med župnimi načelniki omenjenih članov še br. Bukovnik; zapisnikar br. Kostnapfel. Vaditeljski zbor, ki je imel ta dan sejo prvč po ustanovitvi žup, se je bavil povečini le s celjskim sokolskim zletom in s tekmovalno telovadbo. Ker se more celjski zlet vršiti samo na en dan, na en dan pa je docela nemogoče dovršiti z zletom vred tudi tekmo, se je sklenilo, da se bo tekma vršila **dne 25. septembra v Ljubljani** na dirkališču, popoldne pa javna telovadba. Ob slabem vremenu se bo oboje vršilo v telovadnici ljubljanskega Sokola v Narodnem domu. S čistim dobičkom se deloma pomore tistim, ki bi sami ne utrpeli stroškov za udeležbo. — Tekmovalne vrste in tekmovalce morajo vse župe prigrasiti zveznemu tehničnemu odseku najpozneje do vštetelega 1. septembra t. l. — Za presojo izvedb tekmovalcev veljajo strogo za vaje na orodju navodila v „Slovenskem Sokolu“, za proste vaje pa razlaga, objavljena lani v „Vadbenih večerih“. V dvomnih primerih odloči tehnični odsek S. S. Z. — Na tej seji sta se dalje podrobno razpravljala priredba in spored celjskega zleta. Naknadno morebiti potrebne odredbe odredi br. načelnik. (Glej navodila.) — Premenjena povelja, navedena v novo izdanih „Redovnih vajah“, je takoj uvesti v prakso.

Novomeška sokolska župa.

I. zlet Novomeške sokolske župe v Mokronogu. Dne 10. julija t. l. se je vršil prvi župni zlet novoustanovljene novomeške sokolske župe v Mokronogu. Ob 1. uri popoldne so se zbrali bratje iz Novega mesta, Črnomlja in Metlike v Novem mestu ter se od tu odpeljali na vozovih v Mokronog. Med potjo so došli bratje iz Kostanjevice in Sv. Križa ter so skupno nadaljevali pot proti kraju najmlajšega brata, v prijazni Mokronog. Ob 3. uri so dospeli na cilj ter se uvrstili z brati iz Mokronoga, Trebnjega, iz Kranja, ki se niso ustrašili dolgega pota ter poleteli k nam s praporom, ter brati iz Ljubljane v izprevod, ki so ga otvorili vrli bratje jezdec iz Mokronoga. V izprevodu, ki ga je vodil župni načelnik brat F. Perdan, je bilo zbranih nad 150 Sokolov. Na trgu je zbrane Sokole v imenu občinskega

odbora ter trga Mokronoga pristrčno pozdravil župan mokronožki, gosp. Zupančič, ter jim zaklical: dobro došli! Nato je pozdravil Sokole starosta iz Mokronoga, brat Zwitter, ki je s kratkimi, jedrnatimi besedami orisal pot, po kateri naj bi hodilo dolensko Sokolstvo, ter končal svoj govor z geslom: V mislih domovina, v srcu pogum, v pesti moč. Župni starosta brat dr. Schegula se je z lepimi besedami zahvalil gosp. županu in bratu mokronožskemu starosti za krasni sprejem ter pojasnil pomen Sokola na Dolenjskem z ozirom na narodnost, na telesno, duševno in нравno krepitev, kazal kot vzor na češko Sokolstvo in poljudno razložil, da stori narodni greh oni, ki se čuti Slovence, pa nasprotuje sokolski organizaciji, ki ji je namen edino le, vzbujati in utrjati narodno zavest, ustanoviti branik proti vsem narodu nasprotnim elementom, gojiti moč v narodu, ga telesno in duševno krepiti, vzgajati v narodu značaje. Po sprejemu so korakali Sokoli do konca trga. Na celi poti so bili burno pozdravljani, zavedne dame mokronožke pa so jih obsipale s cveticami. Izprevod se je ustavil na telovadišču, kjer se je takoj izvršila izkušnja za proste vaje. Javna telovadba se je pričela točno ob 5. uri. 54 telovadcev je prikorakalo ob zvokih sokolske koračnice pod vodstvom načelnika brata Perdana in po kratkem rajalnem nastopu prešlo v razstop za proste vaje. Po štirikratni elegantni in sigurni izvedbi kazatelj, novomeških vaditeljev br. Papeža in Matjašiča, so izvedli vsi bratje 4 celjske proste vaje po osemkrat. Izvedbam je burno ploskalo občinstvo, ki v pretežni večini ni še videlo takega nastopa, in vaje gledalo z velikanskim zanimanjem. Za strokovnjaka pa niso bile baš najboljše. Vpoštevat je seveda, da so vsa ta društva po večini nova ter so javno sploh prvič nastopila. V prihodnje pa naj ne bo več videti napak. Naloga društvenih načelnikov je, da vadijo vsako vajo gib za gibom, da bo izvedba pravilna, lepa in sigurna. Nato so nastopile članice novomeškega Sokola s kiji pod vodstvom br. načelnika Perdana. Izvajale so vaje za celjski zlet povsem hvalevredno in precizno ter dokazale, da znajo biti tudi vztrajne. Na koncu vaj je podal br. starosta Zwitter v priznanje vsaki sestri Sokolici lep šopek. Nato je mokronožki naraščaj pod vodstvom br. načelnika iz Mokronoga dobro izvedel vaje s palicami. Mlademu naraščaju želimo ob prvem nastopu tudi nadalje obilo uspeha. Naša bodočnost je v krepkem naraščaju. Orodna telovadba članstva je povsem hvalevredna; videti je bilo, da je delo v telovadnicah resno. Telovadci so nas iznenadili z lepimi, celo z vrhunškimi vajami na vseh orodjih. Pohvalno se moramo izreči o novomeški vrsti na bradlji, o II. novomeški vrsti s skupinami brez orodja, ki so gledalce presenečale. Vrsta iz Kostanjevice in Sv. Križa je izvajala lepe vaje na drogu, vrsta iz Trebnjega je vadila na bradlji večino tekmovalnih celjskih vaj, ki so jih telovadci izvajali dobro. Pa tudi najmlajši bratje iz Mokronoga niso zaostajali za drugimi; telovadili so na bradlji ter izvajali vaje istotako dobro. Nastop gostov Gorenjske sok. župe na bradlji in drogu je bil prav dober; izvajali so na obeh orodjih vrhunške vaje. Telovadbo je zaključila župna vzorna vrsta na drogu, ki je istotako kakor br. gostje izvajala lepe in težke vaje. Gledalci so ji ves čas burno ploskali. Po končanem programu se je na

olepšanem veseličnem prostoru začela neprisiljena zabava. Ob devetih zvečer so se sokolska društva od zavednih mokronožkih bratov in prijaznega občinstva poslovila in odšla vsako na svoj dom. Prvi javnosti podani račun o delu novoustanovljene dolenske sokolske župe kaže, da se sokolska ideja tudi tu pravilno pojmi ter da tudi tu ne zaostajamo za drugimi. *nf.*

Novomeški Sokol je dne 17. julija priredil veselico. Udeležilo se je je takorekoč celo mesto. Imela je seveda le navadno lice, a ker je bil obenem korporativen nastop in javna telovadba, bo le v korist naše stvari, če si bratsko povemo stvarno kritiko. Da napredujemo, da smo tudi v zadnjem času storili lep korak naprej — o tem ni dvoma. Junaki smo že, vsa čast — lahko vas pohvalim —, a hočemo biti tudi v vsakem pogledu Sokoli — celi Sokoli in doseči v vseh ozirih idealni cilj. Zato opustim vsako daljšo hvalo — ker telovadilo se je res jako dobro — in hočem le opozoriti na točke, v katerih je treba še brušenja. Ena prvih čednosti sokolskih je točnost; pri odkorakanju iz mesta je bilo zamude samo $\frac{3}{4}$ ure; za to ni izgovora, ga ne more in ne sme biti. Bratje iz Mokronoga bi bili prikorakali tudi sami na veselični prostor ter imeli na vaši točnosti jako lep vzgled! Zamuda pri začetku prostih vaj je bila celo strašna! Dobra šola za jako pridnega brata načelnika: ne zanašaj se nikoli na nikogar! Telovadba ženskega oddelka s kiji jako dobra — zahtevali pa bi lahko več preciznosti; to doseči je pač lahko mogoče, ko je tako dober materijal. Bratje vaditelji: pri poveljevanju ne mahajte z rokami; če godba ne svira, zadostuje popolnoma vaš zadosti močni organ. Kritje v vrstah se vam — mislim — ne dozdeva dosti važno. Svetujem vam pa prav toplo: krijte in ravnajte se vsak trenutek, vedno, tudi med prostimi vajami, neprerhoma ter na vse strani! Vsi bratje telovadci: za poljubno vajo na orodju izberi vsak le vajo, ki jo znaš popolnoma in zvezano, potem je ne bo treba prekiniti ali celo pretrgati, (to se je večkrat pripetilo, da, celo tudi „najboljšemu“). Tudi za odskoke sploh treba veliko več vaše pozornosti in pridnosti; po odskoku na tla stoj kakor pribit in potem šele lepo odkorakaj! To se vendar zahteva že od začetnika! Skupina na bradlji in konju je bila krasna; a ne vem, zakaj ni bil konj somerno postavljen z bradljo? To je precej kazilo zares lepo sliko. Torej: Glave kvišku in vedno le naprej za geslom: „Dosti še vedno ne znam“ in potem bodete prvi med prvimi. Na zdar! *Star Sokol.*

Sokol v Kočevju. V Kočevju, kjer je slovenski živel izpostavljen napadom narodnih nasprotnikov, kakor težko kje hujšim, se snuje Sokol. Pravila so se že poslala vladi. Težko bo stališče novega društva. Treba mu od drugod ne samo moralne, temveč tudi izdatne gnotne podpore. Dokler ne dobi lastnega doma, bo njegov obstoj nesiguren. **Dolžnost vsakega Slovenca je zategadelj, da prispeva kolikor največ more za „Sokolski dom“ v Kočevju!** Prispevke sprejema pripravljalni odbor Kočevskega Sokola v Kočevju.

Prihodnja številka izide meseca septembra.

2. Vadbena ura.

(Dalje.)

KONJ NA ŠIR Z ROČAJEMA: naskokoma vzmah odnožno.

I. stopnja.

1. Z desno.
2. Z levo — vskok odbočno v d. (= opora ležno v stran) — odročiti z d. — seskok odboč. nazaj.
3. Z d. — odskok odnožno z l. — odročiti z l. — seskok odboč. (s priloženjem d.) naprej.
4. Z l. — vskok odboč. v d. (= opora ležno v stran) — d. roka v bok — seskok odboč. nazaj.
5. Z d. — used odnož. z l. v sedlo — vzpora — seskok odnož. z l. nazaj.
6. Z l. — vzmah odb. v d.
7. Z d. — premah odnož. z l. naprej not — premah odnož. z l. nazaj — vskok odboč. v d. — seskok odboč. naprej.
8. Z l. — premah odnož. z d. naprej ven — premah odnož. z d. nazaj — vskok odboč. v l. — seskok odboč. nazaj.
9. Z d. — premah odnož. z l. not — premah odnož. z d. not — seskok naprej.
10. Z l. — odskok odboč. v d. — nazaj do vzpore spredaj — premah odnož. z l. not. — seskok odnož. z d. naprej.

II. stopnja.

1. Z d. — premah odnož. z l. ven — seskok odnož. z l. nazaj.
2. Z l. — premah odnožno z d. ven — seskok odnož. z d. nazaj — vskok odboč. v l. — seskok odboč. naprej.
3. Z d. — premah odnož. z l. ven — premah odnož. z l. nazaj — vskok odboč. v d. — seskok nazaj.
4. Z l. — premah odnož. z d. not — premah odnož. z d. nazaj — used odnož. z l. na vrat (l. preprime na vrat, d. na sprednji ročaj) — sesed odnož. z l. nazaj.
5. Z d. — vzmah odboč. v l. — premah odnož. z d. not — seskok odnož. z l. naprej s $\frac{1}{3}$ obr. v d.
6. Z l. — premah odnož. z d. not — premah odnož. z d. nazaj — vskok odboč. v l. na vrat — vzpora zadaj — seskok naprej.
7. Z d. — premah odnož. z l. not — premah odnož. z l. nazaj — odbočka v d. naprej.
8. Z l. — premah odnož. z d. ven — premah odnož. z d. nazaj — premah odboč. v l. not — vskok odnož. z d. nazaj na hrbet — odročiti z d. — seskok odboč. (s priloženjem l.) nazaj.
9. Z d. — premah odnož. z l. ven — premah odnož. z l. nazaj — premah odboč. v d. not — premah odnožno z l. nazaj — premah odnož. z d. nazaj — vskok odboč. v l. na vrat — seskok naprej.
10. Z l. — premah odboč. v d. not — premah odnož. z l. nazaj not — premah odnož. z l. naprej not — vskok odboč. v d. nazaj na hrbet — seskok odboč. nazaj — odbočka v l. naprej.

III. stopnja.

1. Z d. — odbočka v l.
2. Z l. — premah odnož. z d. not — premah odnož. z l. not — vskok odboč. v d. nazaj (na hrbet) — seskok naprej.
3. Z d. — premah odnož. z l. not — premah odnož. z d. not — odbočka v l. nazaj.
4. Z l. — vzmah odboč. v d. — premah odnož. z l. not. — premah odnož. z d. not — vskok odnož. z l. nazaj (na vrat) — vzpora zadaj — seskok.
5. Z d. — premah odboč. v l. not. — premah odnož. z d. nazaj not — premah odnož. z d. naprej not — odbočka v l. nazaj.
6. Z l. — premah odnož. z d. not — premah odnož. z l. not — premah odboč. v d. nazaj — premah odnož. z l. not — seskok odnož. z d. naprej.
7. Z d. — premah odnož. z l. not — premah odnož. z l. nazaj — premah odboč. v d. not — premah odnož. z l. nazaj not — premah odnož. z l. naprej not — odbočka v d. nazaj.
8. Z d. — vskok odboč. v l. — vzpora spredaj — premah odnož. z d. ven — premah odnož. z d. nazaj — premah odboč. v l. naprej not — premah odnož. z d., nato z l. nazaj not — seskok nazaj.
9. Z d. — kolo odnož. z l. do stoji na deski — odbočka v levo.
10. Z l. — premah odnož. z d. not — premah odnož. z l. not — premah odboč. v d. nazaj — kolo odnož. z l. do stoji na deski.

Opomba. Vaditelj naj strogo zahteva, da telovadci pravilno držijo telo; ravnotako je treba paziti na to, da se prenaša pri metih teža telesa enakomerno z roke na roko brez prekinjenja. Pozor na pravilne seskoke.

DROG DO RAMEN.

I. stopnja.

Iz vese stojno spredaj z nadprijemom naskokoma.

1. Obesa v d. podkolenu zunaj — z zakolebom naupor do seda odnožno — sesed nazaj do vzpore — seskok nazaj s $\frac{1}{2}$ obr. v d.
2. Obesa v d. podkol. zunaj — z zakolebom naupor v sed odnož. — preprijem z l. v podprijem — $\frac{1}{4}$ obr. v l. do seda odnož. z l. nadpr. — spad, vesa in seskok.
3. Obesa v d. podkol. znotraj — z zakolebom naupor do seda jezdno — $\frac{1}{2}$ obr. v l. — spad v obeso znotraj z l. — prevlek in seskok.
4. Obesa v d. podkol. zunaj — z zakolebom naupor do seda odnož. — preprijem in obrat kakor pri vaji 2., spad do obese z l. zunaj — z zakolebom naupor v obesi z l. zunaj — sesed odnožno z l. nazaj do vzpore — seskok nazaj s $\frac{1}{2}$ obr. v l.
5. Obesa v d. podkolenu znotraj — v zakolebu naupor do seda jezdno — $\frac{1}{4}$ obr. v l. — spad do obese z l. znotraj — z zakolebom naupor do seda jezdno — seskok odnožno z d. naprej.
- 6.—10. = 1.—5. v drugo stran.

II. stopnja.

Iz vese stojno spredaj z nadprijemom naskokoma:

1. Obesa v d. podkol. zunaj — z zakol. naupor — toč nazaj — spad do obese z d. zunaj — zakoleb — naupor — $\frac{1}{4}$ obr. kakor pri vaji št. 2. I. stopnje — sesed odnož. z l. nazaj.
2. Obesa v d. podkol. zunaj — z zakol. naupor — toč nazaj — $\frac{1}{4}$ obr. v l. — spad do obese z l. znotraj — z zakol. naupor — preprijem z l. k d. — sesed odnož. z l. nazaj.
3. Obesa v d. podkol. zunaj — z zakol. naupor — $\frac{1}{4}$ obr. kakor pri vaji št. 1. — toč v obesi z l. zunaj nazaj — spad, vesa in seskok.
4. Obesa v d. podk. znotraj — z zakol. naupor — $\frac{1}{4}$ obr. v l. — toč v obesi z l. znotraj nazaj — spad, prevlek in seskok.
5. Obesa v d. podkol. znotraj — $\frac{1}{4}$ obr. v l. do seda odnož. z l. zunaj —

toč v obesi z l. zunaj nazaj — spad, vesa in seskok.
6.—10. = 1.—5. v drugo stran.

III. stopnja.

Iz vese stojno spredaj z nadpr.

1. $\frac{1}{4}$ obrat v d. do vese stojno zadaj s podprijemom naskokoma do vese vznosno zadaj, prevlek z l. in v zakolebu naupor v obesi z d. zunaj — toč v obesi naprej — zmik, prevlek in seskok.
 2. $\frac{1}{4}$ obr. v d. do vese stojno zadaj s podpr. naskokoma do vese vznosno zadaj, prevlek z d. in z zakol. naupor v obesi z l. znotr. — $\frac{1}{4}$ obr. v d. — toč v obesi z d. znotraj nazaj — spad, prevlek in seskok.
 3. Naskokoma prevlek z d. in naupor v obesi z desno znotraj — $\frac{1}{4}$ obr. v l. — toč jezdno nazaj — spad, prevlek in seskok.
 4. Naskokoma prevlek z d. in naupor v obesi z d. znotraj — $\frac{1}{4}$ obr. v l. do vzpore jezdno s podprijemom — toč jezdno naprej — zmik, prevlek in seskok.
 5. $\frac{1}{4}$ obr. v d. do vese stojno zadaj s podpr. naskokoma do vese vznosno zadaj, prevlek z l. in z zakol. naupor v obesi z d. znotraj — toč jezdno naprej — $\frac{1}{4}$ obr. v l. do nadpr. — toč jezdno nazaj in spad, prevlek in seskok.
- 6.—10. = 1.—5. v drugo stran.

GREDE (NIZKA, OKROGLA). Vrsta nastopi v zastopu (srednji razstop) z d. bokom h gredi. Vse vaje vadi vrsta na povelje.

I. stopnja.

1. Vstop z d. naprej na gred — l. odnoži — odročiti — 2., 3. drža.
 4. Sestop v l. stran (s prinoženjem d., spetna stoja, priročiti).
Je nekolikokrat ponavljati.
 1. Vstop z d. naprej na gred z l. odnož. — odročiti — 2., 3. drža.
 4. Prinožiti z l. — priročiti.
 5. Odnožiti z d. — odročiti, 6., 7. drža.
 8. Sestop v d. stran. Prinožiti z l. — priročiti.
Isto nasprotno
 1. Vstop z d. naprej v spetno stojo na gredi — odročiti — 2., 3. drža.
 4. Sestop z l. nazaj (desna ostane na gredi).
 5. Vstop v spetno stojo na gredi — odročiti.
 6. Sestop z l. nazaj.
 7. S prisunkom d. spetna stoja — priročiti.
Je nekolikokrat ponavljati.
 1. Vstop z d. naprej na gred do stoji, predkorak z l. — zaročiti.
 2. Zakoračna stoja z l. — predročiti.
 3. Prednožiti z d. — odročiti.
 4. Prinožiti — seskok v d. stran do spetne stoji — priročiti.
Se ponavlja.
 1. Vstop z d. naprej na gred — prednožiti z l. — predročiti.
 2. Odnožiti z l. — odročiti.
 3. Prinožiti z l. — priročiti in takoj odnožiti z d., odročiti.
 4. Seskok v d. stran (spetna stoja, priročiti).
Se ponavlja.
- ### II. stopnja.
1. Vstop z d. naprej do spetne stoji na gredi — odročiti — 2., 3. drža.
 4. Odnožiti z l. — vzročiti.
 5. Prednožiti z l. — predročiti.
 6. Odnožiti z l. — odročiti.
 7. Prinožiti z l. — priročiti — seskok sonožno v d. stran.
Se ponavlja.
 1. Vstop z l. naprej na gred — zanožiti z d. — odročiti — 2., 3. drža.

4. Prinožiti z d. — čepenje — predročiti.
5. Vzravnavna (polagoma) — odročiti.
6. Seskok sonožno v d. stran — priročiti.
Se ponavlja.
1. Vstop z d. nazaj na gred — prednožiti z l., predročiti.
2. Zanožiti z l. (z odnoženjem) — odročiti.
3. Predkoračna stoja z l. (zanožiti z d.) — predročiti.
4. Prinožiti z d., „spojna stoja“ (peti skup in prsti skup) — vzpon — odročiti.
5. Seskok sonožno v d. stran — priročiti.
1. Vstop z d. naprej do spojne stoje na gredi — roki v bok.
2. Vskokoma — $\frac{1}{2}$ obr. v l.
3. Vskokoma — $\frac{1}{2}$ obr. v d.
4. Vskokoma — $\frac{1}{2}$ obr. v l.
5. Seskok sonožno v d. stran.
1. Vstop z l. naprej — odnožiti z d. — roki v bok.
2. Vskokoma $\frac{1}{2}$ obr. v l. — zanožiti z d.
3. Prinožiti z d.
4. Čepenje — predročiti.
5. Vzravnavna — seskok sonožno nazaj — priročiti.

III. stopnja.

1. Vstop z d. naprej na gred — odnožiti z l.
(Telovadci se primejo z rokama v boku.)
2. Sestop z l. v l. nazaj v spetno stojo — priročiti.
Vaja se nekolikokrat ponavlja.
1. Vstop z d. naprej na gred v spetno stojo.
(Telovadci se primejo z rokama v boku.)
2. Sestop z d. nazaj v spetno stojo.
3. Vstop z l. naprej na gred v spetno stojo.
4. Sestop z l. nazaj v spetno stojo — priročiti.
Je nekolikokrat ponavljati.
1. Vstop z d. naprej na gred v spetno stojo.
(Telovadci se primejo z rokama v boku.)
2. Čepenje (polagoma).
3. Vzravnavna.
4. Seskok raznožno — (razkoračna stoja, gred med nogami).
5. Desna noga prestopi gred v spetno stojo — priročiti.
1. Vstop z d. nazaj na gred — prednožiti z l.
(Telovadci se primejo z rokama v boku.)
2. Odnožiti z l. — počep z d.
3. Vzravnavna — prinožiti z l. v „spojno“ stojo.
4. Vzpon.
5. Seskok sonožno v d. stran v spetno stojo — priročiti.
Je ponavljati.
1. Vstop z l. naprej na gred — zanožna stoja z d.
(Telovadci se primejo z rokama v boku.)
2. Odnožiti z d.
3. Vskokoma izmeniti stojo — odnožiti z l.
4. Vskokoma izmeniti stojo — odnožiti z d.
5. Prinožiti z d., spetna stoja.
6. Seskok raznožno v razkoračno stojo — odročiti.
7. L. prestopi gred v spetno stojo — priročiti.
Se ponavlja.

C. Žene.

PALICE: Časomerje: 1, 2, 3, 4–5, 6, 7, 8 v drugo stran. — Temeljna postava: spetna stoja — palica z nadpr. ravno doli.

I. oddelek:

1. Odnož. stoja z d. — palico k desni rami ravno z d. v stran.
2. Prednožiti z d. — palico k l. rami poševno z l. vzdol dol.
3. Počep zanožno z d. — palico ravno pred prsi.
4. S prisunkom d. spetna stoja — palico ravno dol.

II. oddelek.

1. S predkorakom z d. klek z levo — palico nad glavo poševno z d. naprej.
2. Vzravnavna — zanožna stoja z d. pal. k l. rami poševno z l. navzgor v stran.
3. Zanožiti z d. — palico ravno nad glavo.
4. Prinožiti z d. — palico ravno dol.

III. oddelek.

1. Zanožiti z d., počep z l. — palico ravno pred prsi.
2. Prednožna stoja z d. not — palico k d. boku poševno z d. v stran.
3. Odnožiti z d. — palico za glavo ravno z l. v stran.
4. Prinožiti z d. — palico ravno dol.

DROG.

I. stopnja.

Ročkanje v vesi bočno v stran.

1. Nadpr. — pokoleb — v zakolebu odskok.
2. Dvoprijem — pokoleb — v zakolebu odskok s $\frac{1}{2}$ obr.
3. Podpr. — pokoleb — v predkolebu odskok.
4. Nadpr. — $\frac{1}{2}$ obr. v l. naprej do dvopr. — pokoleb — v zakolebu odskok.
5. = 4. v predkolebu odskok.
6. Dvopr. (z d. podpr.) $\frac{1}{4}$ obr. v l. nazaj do nadpr. — pokoleb — v predkol. odskok.
7. = 6. v zakolebu odskok s $\frac{1}{2}$ obr.¹⁾
8. Podpr., $\frac{1}{4}$ obr. nazaj do nadpr. — koleb — v predkol. odskok s $\frac{1}{2}$ obr.

II. stopnja.

Ročkanje v vesi bočno v stran.

1. Nadpr., $\frac{1}{4}$ obr. naprej do dvopr. — koleb — v predkolebu odskok s $\frac{1}{2}$ obr.
2. Dvopr. — $\frac{1}{4}$ obr. nazaj do nadpr. — koleb, v zakolebu odskok.
3. Podpr. — $\frac{1}{4}$ obr. nazaj do nadpr. — koleb — v predkolebu odskok.

Ročkanje v vesi prečno:

4. Naprej posunkoma — $\frac{1}{2}$ obr. do dvopr. — koleb — v zakolebu zgiba — odskok naprej.
5. Naprej s preprijemanjem — $\frac{1}{2}$ obr. do nadpr. — koleb — v zakolebu odskok s $\frac{1}{2}$ obr.
6. Nazaj posunkoma — $\frac{1}{2}$ obr. do dvopr. — koleb — v zakolebu zgiba — odskok naprej.
7. Nazaj s preprijemanjem — $\frac{1}{2}$ obr. do nadpr. — koleb — v zakolebu odskok s $\frac{1}{2}$ obr.
8. Naprej s preprijemanjem — $\frac{1}{2}$ obr. do dvoprijema — koleb — v zakolebu $\frac{1}{4}$ obr. do nadpr. — odskok naprej.

III. stopnja.

Ročkanje v vesi bočno v stran:

1. Nadpr. — koleb — v predkolebu $\frac{1}{4}$ obr. do dvopr. — v zakolebu odskok.
2. Dvopr. — koleb — v zakolebu $\frac{1}{4}$ obr. do nadpr., v predkolebu odskok.
3. Podpr. — $\frac{1}{4}$ obr. do nadpr. — koleb — v predkolebu $\frac{1}{4}$ obr. do dvopr. — v zakolebu seskok.

¹⁾ Vaditeljci je paziti na to, da se doskoki pri obratih izvedejo vedno na obe nogi, in skrbeti za dobro varstvo. Odskok pri zakolebu z obrati se naredi v ono stran, na kateri drži roka s podprijemom.

Ročkanje v vesi prečno:

4. Naprej s preprijemanjem — obr. do nadpr. — koleb v predkolebu, $\frac{1}{4}$ obr. do dvopr. — v zakolebu seskok.
5. Naprej s preprijemanjem — $\frac{1}{4}$ obr. do dvopr. — koleb — v zakolebu $\frac{1}{4}$ obr. do nadpr. — v zakolebu seskok.
6. Nazaj s preprijemanjem — $\frac{1}{4}$ obr. do nadpr. — koleb — v predkolebu $\frac{1}{4}$ obr. do dvopr. — v zakolebu zgiba — v predkolebu odskok.
7. Ročkanje (iz vese bočno) pri zakolebu v stran z rokama menoma — v predkolebu $\frac{1}{4}$ obr. do dvopr. — v zakolebu odskok.
8. Ročkanje (iz vese bočno) pri zakolebu v stran soročno — v predkolebu $\frac{1}{4}$ obr. do dvopr. — v zakolebu zgiba — v predkolebu odskok.

KONJ NA ŠIR.

I. stopnja.

Naskokoma.

1. Vskok odboč. v d. — seskok nazaj; vzmah odnož. z l.
2. Vzmah odnož. z d. in nazaj.
3. Vskok odnož. z l.
4. Vskok odnož. z l. — d. prinoži — seskok naprej
5. Premah odnož. z l. not — seskok odnož. z d. naprej.
- 6.—10. = 1.—5 v drugo stran.

II. stopnja.

1. Vskok odboč. v d. — seskok nazaj — premah odnož. z l. not — $\frac{1}{4}$ obr. v d. — seskok odnož. z d. nazaj.
2. Vskok odboč. v d. — seskok nazaj — premah odnož. z l. zunaj — premah odnož. z l. nazaj do stoje na deski — vskok odboč. v d., seskok naprej.
3. Z zaletom odbočka v d.
4. Vskok odboč. v d. — seskok nazaj — premah odnož. z l. not — premah odnož. z d. naprej — s $\frac{1}{4}$ obr. v l. seskok (s prijemom na sprednjem ročaju in vratu) used odboč. v d., sesed naprej.
5. Premah odboč. v d. do vzpore zadaj na ročajih — premah odnožno z l. nazaj — $\frac{1}{4}$ obr. v l. seskok odnožno z l. nazaj do stoje na blazini — vskok odbočno v d. — seskok naprej.
- 6.—10. = 1.—5. v drugo stran.

III. stopnja.

Premah odboč. v d. — do vzpore zadaj na ročajih in:

1. Premah odnožno z l. nazaj — $\frac{1}{4}$ obr. v l. — seskok odnož. z l. nazaj — used odboč. v d., sesed naprej.
2. Premah odnož. z l. nazaj — seskok odnožno z d. nazaj do stoje na tleh — vskok odboč. v l., seskok naprej.
3. = 2. odbočka.
4. Premah odnož. z l. nazaj — $\frac{1}{4}$ obr. v l. — premah odnož. z d. naprej do vzpore zadaj na ročajih — vskok odnož. l. nazaj — druga prinoži — seskok naprej.
5. Premah odnož. z l. nazaj — $\frac{1}{4}$ obr. v l., seskok odnož. z l. nazaj — odbočka v d.
- 6.—10. = 1.—5. v drugo stran.

GREJ (zgoraj plošnata).

I. stopnja.

Telovadke stoje v redu s čelom h gredi in izvajajo skupno vaje 1.—5.

1. Vstop v spetno stojo bočno — zanožiti — prednožiti — seskok naprej.

2. Vstop v stojo bočno enonožno — druga zanoži — prednoži — seskok naprej.
 3. Vstop v stojo bočno enonožno — druga zanoži — poskokoma izmeniti stojo — seskok naprej.
 4. Vstop s $\frac{1}{2}$ obr. v stojo prečno enonožno — druga odnoži — poskokoma izmeniti stojo, seskok v stran.
- Telovadke stoje z d. bokom h gredi.
5. Vstop z d. v predkoračno stojo prečno — $\frac{1}{4}$ obrat na petah¹⁾ in odnožiti — seskok v stran.
 6. Pohod naprej.
 7. Pohod nazaj.
 8. Prisunski pohod v stran.
 9. Tek naprej.
 10. Prekoračni pohod v stran.

II. stopnja.

Telovadke stoje s čelom h gredi.

1. Vstop v spetno stojo bočno — predklon (roki v bok) zanožiti — vzklon suniti v stran — seskok naprej.

Telovadke stoje z bokom h gredi.

2. Vstop s $\frac{1}{2}$ obr. v spetno stojo bočno, predklon (roki v bok) — vzklon — seskok naprej s $\frac{1}{2}$ obr.
3. Vskok v spetno stojo bočno — seskok nazaj (ponovno).
4. Vstop v spetno stojo bočno — zmerno poskakovati sonožno v stran.
5. Vstop v spetno stojo prečno — zmerno poskakovati sonožno naprej in nazaj.
6. Pohod naprej s prednoževanjem.
7. Pohod nazaj s počepanjem zakoračne noge.
8. Pohod naprej z malimi hitrimi koraki.
9. Pohod s premenjalnimi koraki naprej.
10. Pohod s premenjalnimi koraki nazaj.

III. stopnja.

1. Pohod naprej s krčenjem in suvanjem noge naprej.
2. Pohod nazaj z odnoževanjem zakoračne noge.
3. Poskakovati sonožno naprej, nazaj ali v stran z zmernim počepom.
4. Vstop v stojo enonožno prečno — poskakovati naprej v zmernem počepu enonožno — druga noga pomaga s prednoženjem.
5. Vstop do stoje enonožno prečno — poskakovati nazaj v zmernem počepu enonožno — druga noga pomaga z zanoženjem.
Vaja v dvojicah:
6. Pohod naprej — v sredi v predkoračni stoji $\frac{1}{4}$ obr. na petah — pohod naprej.
7. Pohod nazaj — v sredi v zakoračni stoji $\frac{1}{4}$ obr. na petah — pohod nazaj.
8. V pohodu proti sebi izogib z objemom.²⁾
9. V pohodu proti sebi izogib z obeso v laktih.³⁾
10. V pohodu proti sebi izogib z oprijemom za roke.⁴⁾

¹⁾ Po obr. odnožimo nogo, istoimensko s stranjo, v katero se izvrši obrat.

²⁾ Telovadki postavita v predkoračni stoji stopali leve noge na vnanjo stran, ena položi roki drugi na rame, druga prime prvo v boku ter se izogneta s $\frac{1}{2}$ obr. v levo in s predkorakom z desno.

³⁾ Na isti način, le da se levi stopali dotikata s petama in se telovadki obesita druga na drugo v levih laktih ter se izogneta s $\frac{1}{2}$ obr. in s predkorakom z desno.

⁴⁾ Na isti način, levi stopali pa se dotikata samo s prsti, telovadki se primeta za roke in se z zmernim zaklonom, s $\frac{1}{2}$ obr. in prestopom izogneta.

D. Člani.

PALICE. Palico s podprijemom.
Časomerje: 1, 2, 3, 4. Mera zmerna.

I. oddelek.

1. Palico ravno nad glavo — zanožiti z d.
2. Z zavitjem z l. — palico k l. rami poševno v stran z l. navzgor — odn. stoja z d.
3. Z odvitjem z l. — palico ravno pred prsi — počep zanožno z d.
4. Vzravnavna, s prisunkom d. spetna stoja — palico spredaj ravno dol.

II. oddelek.

V tem oddelku izvajamo I. oddelek v drugo stran.

III. oddelek.

1. Palico ravno nad glavo — s predkorakom z d. zanožna stoja z l.
2. Z zavitjem z d. — palico k d. rami poševno z d. nazaj — prednožiti z d.
3. Z odvitjem z d. — palico ravno pred prsi — počep z l., zanožiti z d.
4. Vzravnavna — prinožiti z d. — palico spredaj ravno dol.

IV. oddelek.

V tem oddelku izvajamo III. oddelek v drugo stran.

V. oddelek.

Mera hitra.

1. {
a) Palico ravno nad glavo — zanožiti z d.
b) Z zavitjem z l. — palico k l. rami poševno v stran z l. navzgor — odnožna stoja z d.
c), d).
2. {
a) Z odvitjem z l. — palico ravno pred prsi — počep zanožno z d.
b)
c) Palico ravno nad glavo — s predkorakom z d. zanožna stoja z l.
d).
3. {
a) Z zavitjem z d. — palico k d. rami poševno z d. nazaj — prednožiti z d.
b)
c) Z odvitjem z d. — palico ravno pred prsi — počep z l., zanožiti z d.
d).
4. {
a) Vzravnavna — prinožiti z d. — palico spredaj ravno dol.
b), c), d).

VI. oddelek.

V tem oddelku izvajamo V. oddelek v drugo stran.

