



MIROSLAV AMBROŽIČ:

Jugoslovenskemu naraščaju.

Eno glavnih načel sokolske organizacije je bratstvo. Bratstvo v Sokolstvu velja za posameznike in za skupine; med posameznimi člani mora vladati bratsko razmerje; to razmerje pa mora vladati tudi med posameznimi narodi, ki imajo sokolske organizacije.

To svoje znamenito in važno načelo dokazujeta že dolgo češkoslovaški in jugoslovenski narod; sokolski organizaciji obeh teh dveh slovanskih narodov se medsebojno podpirata ter se prizadevata ne samo z besedami, temveč v resnici izvajati medsebojno bratstvo ob vsaki priliki.

Pri tem delovanju je obema organizacijama na srcu posebno medsebojna podpora pri vzgoji sokolskega naraščaja.

Jedno od glavnih načel sokolske organizacije jest bratstvo. Bratstvo u Sokolstvu važi za pojedince i za skupine; među pojedinim članovima treba da vlada bratski odnosaj; no takav odnosaj mora da je i među pojedinim narodima, koji imadu sokolske organizacije.

To svoje znamenito i važno načelo pokazuju već odavna češkoslovački i jugoslovenski narod; sokolske organizacije obiju tih slovanskih naroda potpomažu se međusobno zborom i tvorom, žive međusobno i svakom prilikom kao prava pravca-ta braća.

Obima organizacijama osobito leži na srcu međusobna potpora kod uzgoja naraštaja.

Mi vsi dobro vemo, kako velike važnosti za prosep Sokolstva in za napredek naroda je zdrava, značajna mladina. To je naše upanje, to je podlaga za našo bodočnost. Zdrava in značajna mladina naj tvori boljši narod.

Za boljšo vzgojo te mladine je med drugim treba tudi, da uživa naša jugoslovenska mladina dobrine vzgojnih sredstev bratskega češkoslovaškega naroda in obratno. V tem pogledu so bratje Čehoslovaki storili prvi korak s tem, da so poslali na prvi jugoslovenski vsesokolski zlet svoj naraščaj, danes pa je vrsta na nas, da mi pošljemo svoj naraščaj na Češkoslovaško.

Drugo leto se bo vršil v Pragi, v zibelki Sokolstva, VIII. vsesokolski zlet. Na tem zletu so določeni posebni dnevi za nastope naraščaja. Bratsko češkoslovaško Sokolstvo nas vabi tja, nas pričakuje. In naš jugoslovenski naraščaj mora v zlato Prago, da tam obnovi pobratimstvo, ki je tako lepo potrjeno v tistih nepozabnih trenutkih, ko je pred leti na vsesokolskem zletu v Ljubljani izročil češkoslovaški naraščaj jugoslovenskemu sokolski prapor, znak junaštva, dela in bratstva.

Sedaj pa bomo šli mi tja k njim. Ponesti jim moramo dokaze svojega bratstva in junaštva, ki pa jih moremo pokazati edino le na ta način, da tam nastopimo sokolski, to se pravi z drugimi besedami, da tam dokažemo, da delamo, da se vzgajamo, da smo Sokoli ne samo po imenu temveč po dejanjih.

Hočemo, da ves jugoslovenski sokolski nara-

Mi svi dobro znamo, od kako velike važnosti je za prosep Sokolstva i za napredak naroda zdrava, značajna mladež. Ona je naša nada, temelj naše budučnosti. Od zdrave i značajne mladeži nastat će bolji rod.

Za bolji uzgoj te mladeži treba je među ostalim, da naša jugoslovenska mladež uživa dobrine češkoslovačkoga naroda i obratno. U tom pogledu učinili su braća Čehoslovaci prvi korak time, da su poslali na prvi jugoslovenski svesokolski slet svoj naraštaj, a danas je red na nas, da mi pošaljemo svoj naraštaj u Češkoslovačku.

Naredne godine vršit će se u Pragu, u toj zipci Sokolstva, VIII. svesokolski slet. Na tom sletu određeni su posebni dani za nastupe naraštaja. Bratsko češkoslovačko Sokolstvo zove nas u Prag, očekuje nas. I naš jugoslovenski naraštaj mora u zlatni Prag, da se tamo ponovno pobrati, kako se je bio lepo pobratio u onim nezaboravnim trenucima, kad je onomadne na svesokolskom sletu u Ljubljani izručio češkoslovački naraštaj našem sokolsku zastavu, znak junaštva, rada i bratstva.

Sada ćemo mi da idemo onamo k njima. Ponet ćemo im dokaze našega bratstva i junaštva, a to ćemo tako pokazati, da nastupimo onde sokolski, a to znači drugim rečima: onde ćemo dokazati da radimo, da se uzgajamo, da smo Sokoli ne samo po imenu nego po delima.

Mi hoćemo, da sav jugoslovenski sokolski nara-

ščaj preživi vso vzgojo vsesokolskega zleta v Pragi, da se ves naš narašččaj pripravlja na ta zlet.

Izmed vseh bomo potem izbrali najboljše, in ti bodo šli na vsesokolski zlet v Prago, da tam pokažejo jedro našega narašččaja in uspehe njegovega dela.

Pripravljajte se torej.

Pripravljajte se, da boste častno zastopali ime našega naroda in naše ljubljene domovine.

In ko pridemo v Prago, bomo iznova pokazali in dokazali ono bratstvo, ki je sokolski nauk in ki mora združiti vse slovanske narode v oni vzajemnosti, ki je potrebna, da se ubranimo vseh sovražnikov ter zagotovimo svojemu narodu trajno bodočnost, srečo in blagostanje.

Narodna dolžnost nas kliče, in ta dolžnost je pred vsemi drugimi.

Pripravljajte se torej!

štaj proživi sav uzgoj svesokolskoga sleta u Pragu, da se sav naš narašččaj pripravlja na taj slet.

Od sviju izabrat ćemo onda najbolje, i oni će ići na svesokolski slet u Prag, da tamo pokažu jezgru našega naraštaja i uspehe njegova rada.

Pripravljajte se dakle!

Spremajte se, da uzmognete častno zastupati ime našega naroda i naše ljubljene domovine. Pa kad dođemo u Prag, pokazat ćemo i dokazati ponovno ono bratstvo, što ga je Sokolstvo priuzgojilo i koje mora da združi sve slovanske narode za onu uzajamnost, koja je potrebna da se obranimo od sviju neprijatelja i zagarantujemo svojemu narodu trajnu, srećnu i blagoslovenu budućnost.

Narodna dužnost nas zove, i ta je nada sve.

Spremajte se dakle!

НИКОЛА ДОШЕНОВИЋ:

Наш Соко!

Соко ће наш да кликће
из сјаја са висине,
а гуја нека сикће
из гадне своје тмине!

Соколи небу лећу —
јасни им видокрузи,
гуја у трулом смећу
и гадном блату пузи.

Њезина злоћа клета
задаје силна бола,
њојзи слобода смета
нашега сив-Сокола!

Зато из свога блата
вечито прежа, снује,
да сиве Соколе хвата —
да једног по једног трује!

Знамо те зујо лута
јоште пред светским ратом,
кад си нас по сто пута
свадила брата с братом!

Реп ти се овде креће
а глава ти је вани,
ал нам наудит неће —
Соко слободу брани!

Соко је снаге здраве
а крила су му чила,
Соко је чедо славе —
слобода му је мила!

Naše zimsko delo in smučanje.



rzel jesenski veter je pihal preko sokolskega telovadišča, ki je bilo skoraj vsevprek pokrito z rjavim listjem, padajočim s kostanjev, ki so ga obrobljali in dajali poleti hladno senco. Sivi oblaki so zakrivali sonce in preko telovadišča se je vlekla vlažna megla.

Bil je pravi dolgočasni jesenski dan.

Tropa krepkih naraščajnikov je pod nadzorstvom svojega voditelja urno in marljivo pripravljala telovadno orodje in ga nalagala na velik voz, da ga odpelje v telovadnico. Deca in nekaj naraščajnic je grabilo listje na velike kupe, društveni gospodar pa ga je nakladal na voz, na katerem sta dva mlada Sokoliča skakala sem in tja in tlačila listje. To je bilo vsakoletno zadnje delo na sokolskem telovadišču, ki je nato ostalo pusto in prazno brez življenja, zakaj mrzlo in vlažno vreme je pregnalo vse telovadeče oddelke v telovadnico.

Izostali so tudi toliko priljubljeni izleti ob nedeljah in vse društveno življenje je bilo osredotočeno med ozkimi stenami telovadnice in društvenih prostorov. Prosvetni odbor je pričel z intenzivnejšim delom. Redno se je pojavil pri vsaki telovadni uri naraščaja ta ali oni član prosvetnega odbora, ki je imel kratek nagovor in ob začetku vsakega meseca je bil ob taki priliki razglašen vzpored prosvetnega dela za ves mesec naprej. Določena so bila predavanja za vse oddelke, tako da je imel vsak oddelek mesečno najmanj po eno, večkrat pa tudi po dve predavanji. Sokolsko zimsko delo je bilo v polnem lepem teku.

Toda sokolsko mladino je vedno vleklo srce ven iz telovadnice. Ob vsaki priliki so naraščajniki nagovarjali svojega voditelja, da naj gredo zopet pod milo nebo, da bodo vadili tek, skoke in metanje raznega orodja. Kadarkoli je vreme pokazalo milejše lice, je silila mladina v lepo prirodo in tudi mraz jih ni strašil.

Voditelj sam je bil ljubitelj prirode, rad je zahajal na izlete s svojimi naraščajniki in tudi njemu so bile priljubljene vaje iz lahkoatletičnih panog, zato je mladim telovadcem ustregel, kadar je mogel. Zanimarjal pa ni orodne telovadbe, zlasti pa je vedno pazil na proste vaje. Brez prostih vaj in vadbe strumnega koraka ni potekla nobena telovadna ura. Zavedal se je, da so proste vaje podlaga vsake dobre telesne vzgoje, znal je iz lastne skušnje, da so proste vaje temelj vsaki drugi telesni vaji in da je tudi lahka atletika brez njih polovično delo in da so uspehi v teh panogah odvisni od dobre in točne izvedbe gibov, ki jih vadimo pri prostih vajah. Res je njegovo postopanje doseglo najlepše uspehe. Njegovi mladi telovadci so izvajali proste vaje brezhibno, bili so pa tudi dobri

tekači, skakači in metači raznega telovadnega orodja. Tudi izleti, ki so bili v poletnem času pogosti, niso potekali brez prostih vaj, celo pri kopanju so bile vselej na programu. S pridno vadbo teh vaj je dosegel pravilno izvedbo vseh drugih panog, ker so se naraščajniki pri prostih vajah privadili onih gibov, ki so jih uporabljal pozneje pri vadbi ostalih panog. Zato so znali vsi njegovi naraščajniki tudi dobro in pravilno plavati, saj so se naučili teh gibov že v telovadnici. Vse to postopanje je dalo telovadbi posebno vesel značaj in naraščajniki sami so radi vežbali proste vaje, ker so bili prepričani, da jim bo znanje teh koristilo pri raznih drugih vajah.

Letošnjo zimo pa je pripravljaj voditelj naraščaja neko novost. Nihče ni prav vedel, kaj bo, toda čutili so, da pride presenečenje. Za začetek novembra je bilo za naraščaj napovedano predavanje: Naše zimsko delo izven telovadnice. Završalo je med naraščajem in vsak je hotel že naprej vedeti, zakaj se bo šlo. Eni so trdili, da bodo uvedeni zimski pešizleti, drugi so bili za drsanje, ena skupina se je navduševala za sankanje. Tako je bilo pogovorov in prerekanj vse navprek, le voditelj je molčal o tem in na vprašanja odgovarjal: »Počakajte do predavanja!«

Niti enega ni manjkalo pri napovedanem predavanju. Pazljivo so poslušali, ko jim je voditelj govoril o zimski lepoti gozdov in hribov ter o pomenu svežega in čistega zraka za telesno zdravje, o gibanju pod milim nebom v zimskem solncu itd. Končno je prišel z jedrom na dan.

»Da izrabimo lepote zimske prirode in da se tudi v času, ko je telovadba pod milim nebom nemogoča, navžijemo svežega zraka in si utrdimo posamezne telesne organe in okrepimo zdravje, bomo letos vadili poleg redne telovadbe tudi smučanje.«

Zažarela so lica mladih naraščajnikov in mnogi so dali glasno duška svojemu navdušenju.

Voditelj pa je razlagal dalje in opisal smuči, tehniko smučanja, način kako smuči uporabljajo in navežejo, potrebno obleko za smučanje itd. Seveda, je pristavil h koncu, vsega tega si letos ne bomo mogli omisliti. Pomagali si bomo na ta ali drug način in namesto točno predpisanih gamaš in drugih delov smuškega kroja, se bomo zadovoljili tudi z bolj primitivnimi pripravami, saj prvo leto se ne bomo podali še na dolge ture. Naša domača brda in bližnje snožeti bomo prebrodili in se vadili v smučanju. Tudi se nam ne bo posrečilo, da bi vsak izmed vas že takoj prvo leto imel svoje smuči, ker je to orodje predrago za naše razmere, toda s pomočjo društvene blagajne in naših dobrotnikov si bomo nabavili nekaj parov, ostalo pa pride prihodnje leto.

Tale izjava je mlade navdušence sicer nekoliko potrla, toda nadaljne besede br. voditelja so jih zapet ojunačile. Pokazal jim je tudi knjižico »Smučar« in jim priporočal, da jo vsi prečitajo. Kaj pa, da je vsak hotel prvi dobiti knjižico v roke, da se pripravi na letošnjo zimsko novost.

Br. voditelj je zaključil svoje predavanje z besedami: »Naraščajniki, pomnite, da spada smučanje med najboljše telesne vaje, ker se vrši v čistem in svežem zraku. Toda vedite tudi, da sokolska telesna vzgoja zahteva vsestranosti, to je, mi ne smemo gojiti ene panoge na škodo ostalih. Zato velja za nas geslo: kdor hoče biti smučar more biti tudi telovadec, ker le ta je dober Sokol, ki goji vse panoge sokolskega sestava in ki se udeležuje vse sokolske vzgoje.«

* * *

Uvedbo smučanja med sokolske telesne vaje toplo priporočamo našemu naraščaju. Večina naših društev ima za to panogo dosti primer-nih prostorov, ako je zimsko vreme ugodno. Nedeljski popoldnevi v zim-skem času naj bodo namenjeni smučanju, ki naj nadomestuje poletne pešizlete.

Kdor se hoče seznaniti s predpisi in pravili o smučanju, naj si nabavi knjigo: Smučar, smuška teorija in praksa za začetnike in izvežbane, spisal R. Badiura. Cena 30 Din. Založba Ig. Kleinmayr & Fed. Bamberg, družba z o. z. Ljubljana 1924.

Pri nas so začeli gojiti smučanje šele v zadnjem času, in sicer ga goje le sportniki. Na Češkem pa je smučanje sestavni del sokolske telesne vzgoje, seveda le v krajih, ki imajo za to panogo primeren teren. Češko Sokolstvo je smučanje že visoko dvignilo in sokolske župe v goratih kra-jih so priredile vsako leto smuške tekme, s katerimi skušajo širiti zani-manje za to lepo in koristno panogo. Češko Sokolstvo je v smučanju že toliko napredovalo, da obsegajo tekme VIII. vsesokolskega zleta v letu 1926. poleg telovadbe in lahke atletike tudi smučanje. Ker se smuške tekme ne bodo mogle vršiti za časa vsesokolskega zleta, ki bo v poletju, zato so določene od 21. do 24. januarja 1926. Ako v tem času vreme ne bo ugodno, ima načelstvo ČOS nalogo, preložiti tekme na čas, ki bo za smučanje prikladen. Z uvrstitvijo smučanja med tekmovalne panoge je tehnično vodstvo češkega Sokolstva priznalo tej panogi enakovredno mesto med ostalimi panogami in s tem dalo pobudo za čim izdatnejšo gojitev. Sledimo tudi mi češkemu zgledu!



**TKO ŠTEDI OLOVA,
NEMA KORIST OD LOVA.**

Heroizem naše kraljevske rodbine.



i dobro, če jih vlada več. Eden naj bo vladar, eden kralj.«

To je rek starega Homerja, ki so ga stoletja zgodovinskega razvoja povsem potrdila. Eden naj bo vladar, vendar on mora biti mož na mestu, združevati mora v sebi energijo, razumnost in razumevanje potreb vseh svojih državljanov.

Srečni so narodi, ki jim je Usoda naklonila take vladarje. Taka sreča je doletela nas Jugoslovence, da nam je Previdnost postavila na čelo države vladarsko rodovino, ki združuje v sebi vse lastnosti dobrih knezov. Naš sedanji kralj, čigar 37. rojstni dan praznujemo dne 17. decembra, jih združuje v največji meri in je v tem povsem dedič svojih velikih prednikov.

Najplemenitejša med vsemi lastnostmi pa je heroizem, ki so ga kazali vsi potomci Črnega Jurija do danes, združen z izredno ljudomilostjo in prijaznostjo tudi napram najnižjemu iz naroda.

Praded kraljevske rodbine je Jurij Petrović, rodом iz Črne gore, ki je pa kot trgovec živel v Topoli v Šumadiji. Vendar se ni zanimal le za svojo trgovino, temveč tudi za politiko ter se kot goreč narodnjak redno udeleževal uporov proti Turkom, ki so tedaj s kruto silo vladali Srbom. Že leta 1787. je vstopil med četaše ter se odlikoval po posebnem pogumu. Kmalu je med svojimi rojaki zadobil tolik ugled, da so ga izvolili za svojega poglavarja in mu poverili leta 1804. vodstvo upora proti tlačiteljem. Tedaj prične era heroizma Karadjordjevićev, ki traja do danes.

S pomočjo Rusije so dosegli Srbi uspehe, ki so pa — žal — bili le kratkodobni. Rusija je morala zapustiti svoje brate, Turki pa so zopet posedli velik del Srbije. — Črni Jurij je zbežal iz domovine, vendar zavest o končni zmagi je odnesel s seboj in vera v osvoboditev domovine ni nikdar umrla v njegovem srcu. Š heroizmom je prenašal trda leta pregnanstva, potikajoč se po raznih državah, kjer je prosil zama pomoči. Pripravljal se je na povratek in ko se mu je zdela prilika ugodna, je leta 1815. zopet prišel v Srbijo, kjer se je pridružil novemu uporu proti Turkom. Vendar njegov stari neprijatelj Miloš Obrenović ga je dal l. 1817. zavrato usmrtiti.

Zapustil je sina Aleksandra, ki je bil vzgojen popolnoma v duhu očetovem. Politične razmere pa so nanesele, da je moral mirno čakati, da zasede nekdaš mesto svojega očeta, in dovrši njegovo delo. Ko so bili Obrenovići odstavljani, je prišel l. 1842. na prestol srbskih knezov. Ni se zadovoljil le s tem, da so bili njegovi rojaki v Srbiji prosti, želel je tudi osvoboditi in si pridružiti ogrske Srbe.

S to velikopotezno zasnovano je Aleksander položil temelj poznejšemu načrtu združiti tudi Hrvate in Slovence v skupno državo. A orel se ne da vkovati v spone, tako je tudi on moral odstopiti in oditi v pregnanstvo, nakar so zopet zasedli Obrenovići prestol. Pa tudi on ni izgubil cilja izpred oči ter ga vcepil v mlado srce svojemu sinu Petru.

Princ Peter, rojen l. 1844. je blesteč zgled heroizma, njegovo življenje je veriga junaštev. Koliko let je begal s svojim očetom po svetu! Nikdar pa ni niti za trenutek podvomil o zmagi pravične ideje narodnega osvobojenja. Zato je hotel postati častnik. Izšolal se je v Franciji in kmalu zaslovel po svojih poveljniških zmožnostih in osebni hrabrosti. Viden znak priznanja je bilo visoko odlikovanje, pridobljeno v francosko-nemški vojni.

Vendar ta vojna je bila zanj le šola za poznejše dogodke. Njegovo bistro oko je zrlo vedno na vzhod, v ljubljeno domovino ter budno pazilo na dogodke v Srbiji. Tam bo nekoč torišče njegovega dela, tam bo sukal svoj meč za trpečo rajo. Tam doli živi rod sužnjev, ki čaka svojega kralja Matjaža!

Ko se je l. 1875. uprla Bosna tlačiteljem, ga ni več strpelo. Pohitel je na Balkan ter z lastnimi sredstvi zbral četo prostovoljcev, ki je šla v boj »za krst sveti i slobodu zlatnu«. Med njimi je bilo tudi nekaj Slovencev in tedaj se je prvič na bojnih poljanah mešala kri treh bratov, da zasije i njim zlata zarja vstajenja. Napori Petra Mrkonjića so zaenkrat sicer bili zaman, vendar on ni klonil.

Še niso bila tla godna in preorana za njegovo setev. Klenu zrnje je šlo še v žitnico do ugodnejšega trenutka. Peter je zopet odšel v tujino, dokler ga ni l. 1903. pozvala domovina. — Njegovo kronanje prihodnjega leta je bil triumf vere in zaupanja. Da počaste bratskega vladarja je prihitelo tudi več Slovencev v Beograd in takrat se je obhajal praznik pomladne setve. V sprejemljiva srca avstrijskih Jugoslovenov se je globoko zasadilo seme jugoslovenske skupnosti. Inicijator tega herojskega čina je bil kralj Peter.

Avstrija si je bila v svesti pomena tega dné, zato je okusila njeno jezo Srbija. Kralj Peter pa je vsa ponižanja prenašal z junaško indignacijo, z edinim že krepko začrtanim ciljem pred očmi. Sledila je okupacija Bosne — nov meč bridkosti v njegovo srce. Sledilo je l. 1912., ko je monarhija pripravljala zahrbtnen napad na malo Srbijo. A Peter ni klonil. S svojimi sosedi je sklenil balkansko zvezo, da osvobodi najprej vse Srbe. Balkanska vojna je kronala njegove načrte z uspehom. Čakala ga je še najtežja borba z močno Avstrijo, da ji iztrga kri svoje krvi — Slovence, Hrvate in avstrijske Srbe.

Žetev v srcih avstrijskih Jugoslovenov je dozorevala — edina njegova nada. Svetovna vojna je zadnji člen verige junaštva sivega kralja. V težkih dneh preizkušnje je pokazal Peter tako junaštvo, da je njegovo ime zaslovelo po vsem svetu. Ravno pred desetimi leti je ta veliki Jugo-

slovan dal proglasiti; da se započeta vojna ne neha prej, dokler ne bodo osvobojeni in uedinjeni vsi bratje.

In ko je bila domovina v največji nevarnosti ter vojaki utrujeni, je pokazal ranjki kralj višek heroizma. Prispel je sam v strelske jarke ter z ginljivimi besedami nagovoril vojake: »Sokoli, borili ste se junaško. Utrujeni ste, potrebni počitka. Odpuščam vas. Jaz ostanem tu s svojim sinom, sovražnik pa bo zasedel Srbijo le preko mojega trupla.«

Velikansko navdušenje nad tem činom je vrnilo moč zbiti vojski. Domovina je bila zaenkrat rešena. Vendar zahrbtni sovražnik je od vseh strani napadel deželo. Tedaj ni bilo več možno vzdržati. Začel se je umik. Koliko gorja in trpljenja je prestala srbska vojska na albanski Golgoti! In z njo je trpel tudi njen kralj. Trpljenje njegovo pa je bilo še večje, ker ni bilo le telesno, marveč tudi duševno. In takrat, ko sta s Pašičem, oba starca sivobrada, gazila do kolen albanski sneg, je morda prvič padla iskrica dvoma v Petrovo srce. Zdelo se je, da bo njegovo življensko delo končano z neuspehom. A to je bil le trenutek. Če umrjo stari, slede mladi. In Peter je vedel, da polaga usodo naroda v večje, močne roke svojega sina Aleksandra, takratnega poveljnika vojske. S kakšnim junaštvom se je naš sedanji kralj bojeval skupno z zavezniki za naše osvobojenje! Ko so Srbi kmalu nato, ojačeni z legijo nastopili pri Solunu, je bil Aleksander poley. Videl je prodor, videl kako so se junaško borili njegovi vojaki. S svojimi sokoli je bil povsod tudi sam. Ni se vstrašil naporov, ne krogelj in granat. Naprej je šla njegova zmagoslavna pot do Skoplja in Niša, do Beograda in Drine in preko v Vojvodino, Bosno, Hrvatsko in Slovenijo. Mirovati ni hotel, dokler ne bi bil sleherni brat osvobojen. — In še danes, s kakim heroizmom in samozatajevanjem vodi naše državno krmilo!

Taki bi morali biti vsi vladarji in narodi bi bili srečni. Mi pa bodimo zadovoljni in hvaležni večni Previdnosti, ki nam je naklonila take kneze in se združimo vsi v iskreni molitvi:

»Aleksandra, Bog ohrani,
naš'ga kralja in naš rod.«

JOS. A. KRALJIĆ:

Naprijed Sokolići.

Naprijed braćo Sokolići,
svi pod barjak sveti sad,
naprijed složno čela vedra,
nek nas mine tuga, jad!

Branit ćemo našu grudu —
kad nas dušman sleti klet —
naših kosti sveto zdanje,
mučeničâ zapis svet!

Granulo je žarko sunce,
našem rodu donije spas;
čuvajmo ga snagom duše
i zavjerom sviju nas:

Naprijed braćo Sokolići,
nek zaori pjesme poj:
Za dom mili i za kralja
dati ćemo život svoj!

Zgodovina telovadbe.

(Dalje.)

Slovensko Sokolstvo od začetka (1863.) do ustanovitve Jugoslovenskega Sokolskega Saveza; Ustanovna doba (do 1875.). — Doba upadka.



ot žrtev dokaj malenkostne poulične praske je padel »Južni Sokol«. A preveč je sokolski pokret razgibal naše narodno življenje, da bi se mogel na slovenskih tleh uničiti.

Slovenci niso ostali dolgo brez telovadnega društva. Sokolsko seme ima zdravo jedro in njegova kal je čvrsta, zato tudi sovražna sapa ni zamorila mlade setve. Dobrih 6 mesecev po razpustu »Južnega Sokola« so bila potrjena 6. februarja 1868. nova pravila in štirinajst dni nato se je vršil ustanovni občni zbor »Telovadnega društva Sokol v Ljubljani«. To društvo obstoji še danes in je najstarejše med vsemi sokolskimi društvi ne samo v Sloveniji, temveč v Jugoslaviji sploh.

Novo društvo je pričelo takoj z živahno agitacijo za pristop, in odziv je bil dober.

Že »Južni Sokol« je skrbel za telovadbo mladine. V ljubljanskih šolah telovadba še ni bila obvezna. Zato je društveni telovadni učitelj Stevo Mandić osnoval že začetkoma oktobra 1864. telovadbo dijakov in učencev; telovaditi so pričeli 17. oktobra, vsak dan od 7.—8. zvečer. Prihodnjo jesen, 26. nov. 1865. l., je otvoril »Južni Sokol« vrata svoje telovadnice obrtnim vajencem; že izpočetka jih je bilo okrog 120. Telovadne ure so imeli vsako nedeljo popoldne. Dijaška telovadba je bila dobro obiskana in je lepo napredovala.

Takoj po svoji ustanovitvi je zbralo telovadno društvo Sokol v Ljubljani mladino zopet pod svoje okrilje in 17. febr. 1868. l. se je pričela zopet popoldanska nedeljska telovadba trgovskih in obrtnih vajencev. Z novim navdušenjem in z veliko vnemo so se vrnili mladi Sokoliči v svoje gnezdo skoraj polnoštevilo. Kmalu nato so začeli telovaditi tudi srednješolci in učenci drugih šol pod vodstvom že omenjenega telov. učitelja Mandića.

Leta 1867. je izšel I. del prve slovenske telovadne knjige »Nauk o telovadbi«. II. del te knjige je izšel 1869. Obe knjigi sta se odstopili proti denarni odškodnini »Matici Slovenski« v last.

V letih 1869. in 1870. je telovadba pri ljubljanskem Sokolu nekoliko nazadovala, posebno mladinska. Prenehala je popoldanska nedeljska telovadba trgovskih in obrtnih vajencev in manjšal se je tudi obisk dijaške telovadbe. Poučevala sta telovadbo oba Mandića, oče in sin, in sicer brezplačno.

Novo življenje in čilo gibanje je zopet zaplulo v telovadnici l. 1871. z nastopom J. Z. Veselega, prednjaka »Praškega Sokola«, ki ga je sprejel odbor ljubljanskega Sokola za svojega telovadnega učitelja proti letni plači 600 goldinarjev. Izvežbanejši telovadci so vežbali po trikrat v tednu, začetniki po dvakrat. Izdatno se je dvignila članska telovadba, pravitako tudi mladinska. Rokodelski in trgovski vajenci (blizu 100) so telovadili ob nedeljah popoldne od 3.—4., dijaki (nad 80) in učiteljski pripravniki, menjaje se vsak dan od 6.—7. zvečer.

V tem letu se je število telovadcev močno dvignilo. Pričelo se je pridno telovaditi in s tem slediti prvemu in glavnemu društvenemu namenu. Telovadilo je do 2000 oseb, in sicer nad 200 članov, nad 100 pripravnikov, nad 800 dijakov in prav toliko vsakovrstnih učencev. Telovadili so v 90 vrstah in vsega skupaj 442 ur.

S 1. oktobrom leta 1871. so začeli poizkušati telovadbo deklic. Vodil jo je telovadni učitelj Tomšič. Toda kmalu je ta telovadni tečaj prenehal zaradi neugodnih razmer.

Vesely se je že leta 1871. po komaj tričetrletnem delovanju odpovedal telovadni učiteljski službi in obisk pri telovadbi je začel pešati. Tako vidimo, da je telovadilo leta 1873. nad 100 Sokolov, 200 realcev, 150 gimnazijcev in 23 pripravnikov. Prihodnje leto se je število še bolj skrčilo ter padlo pri gimnazijcih na 87, pri realcih na 68.

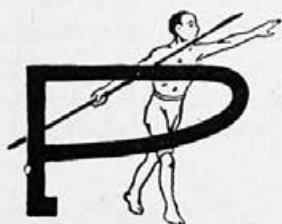
Leta 1875. pa je izgubil Sokol ves srednješolski naraščaj, ki je pričel telovaditi po ministrskem ukazu v šolah pod vodstvom posebnih telovadnih učiteljev. Tedaj so se razkropili tudi trgovski in obrtni vajenci in tako je bil koncem leta 1875. Sokol brez naraščaja. Telovadili so edino še člani pod vodstvom Mandiča in Kremžarja v prostorih pri Cvajerju v Gradišču.

Do leta 1875. je bila doba telovadbe — posebno mladinske — jako nemirna. Sokol je pojmil, da zavisí razmah Sokolstva v dobrem in številnem naraščaju, prizadeval si je resno za telesno vzgojo mladine, toda manjkalo mu je vedno pravih vodilnih moči. Zato si tudi ni znal vzgajati naraščaja tako, da bi lahko vstopil po mladeniških letih v vrste sokolskih delavcev ter izpolnil prazne vrzeli. Ravno ta nedostatek je bil za Sokola v poznejših letih usoden. Le pod vodstvom Veselega se je zbudila nada, da je prišel Sokol na pravo pot. Toda, ker je vodil Vesely telovadbo prekratek čas, zato ni bilo nobenega trajnega uspeha.

V tej dobi niso imeli dečki, telovadeči pri Sokolu, posebnega kroja in tudi niso nastopali pri telovadnih prireditvah. Srednješolci in pripravniki so plačevali za telovadni pouk Sokolu mesečni prispevek po 50 krajcarjev, pozneje se jim je ta prispevek znižal na polovico učnine. Trgovski in obrtni vajenci niso plačevali nikakršnih prispevkov.

(Dalje prihodnjič.)

Bojna tekma sokolskega naraščaja na VIII. vsesokolskem zletu v Pragi.



Poleg rednih naraščajskih tekem, o katerih poročamo deloma v Glasniku današnje številke »Sokoliča«, se bo vršila na VIII. vsesokolskem zletu v Pragi l. 1926. še posebna tekma pod imenom »Bojna tekma naraščaja«. Za sokolski naraščaj bo ta tekma nekaj novega. Ker se tudi jugoslovenski sokolski naraščaj udeleži vsesokolskega zleta in naraščajskih tekem v Pragi, zato prinašamo popis bojne tekme in navodila, kako naj se naraščaj pripravlja za to tekmo.

Bojna tekma je v bistvu tek na 90 m z ovirami, zaključen z metom granate. Ker je to naporna tekma, se je smejo udeležiti samo moški naraščajniki, ki so rojeni l. 1908. in 1909. Kdor se hoče tekme udeležiti, mora takoj pričeti z vajami.

1. Tekma pričenja z zaletom po 3 m dolgi poševni gredi, katere sprednji (višji) konec je 1 m nad zemljo. Zgornja ploskev gredi je ravna, običajne širine. Tekmovalec se postavi tako, da ima eno stopalo na začetku gredi, in sicer peto popolnoma ob koncu. Temu zaletu je treba posvetiti nekoliko skrbne priprave, tako da slednjič tekmovalec točno ve, koliko korakov potrebuje za te tri metre zaleta. Kdor tega ne ve, je v nevarnosti, da tekmo takoj začetkoma izgubi. Glavna stvar je sigurnost. Najboljše je, ako takoj spojite zalet na gredi z ročkanjem po vodoravni vrvi, ki naj bo napeta tik nad sprednjim koncem gredi.

2. Tesno nad sprednjim koncem gredi začenja 4 m dolga vodoravna vrv v višini 3 m nad zemljo v isti smeri kakor gred. Tekmovalec se mora privaditi na siguren prehod iz gredi na vrv, da se pri tem ne zamudi. Zgrabi (odskoči z gredi) za vrv in ročka v vesi po njej tako daleč (4 m), da doskoči z obema nogama za črto, (po telovadnem nazivoslovju pred črto), ki je označena na tleh tam, kjer je vrv štiri metre dolga. Ni tedaj treba, da bi tekmovalec ročkal čez celo vrv, prenesti se mora preko onega prostora (4 m), ki predstavlja globok jarek. Najhitrejši bo ročkal oni, ki je ročkanje mogoče vadil, toda tudi njega bo oviralo sukanje vrvi, ki se podaja pri vsakem preprijetem, zato je potreben visok preprijetem. Ročkati sme tekmovalec v poljubni vesi ali obesi, naprej, nazaj ali v stran po lastnem preudarku. Vsakdo naj poskuša sam, kako se mu ročkanje posreči najhitreje. V to svrhu naj prednjaki s stopkami v roki preizkusijo, kateri način ročkanja je za vsakega tekmovalca najprimernejši in najhitrejši.

Doskok se mora izvesti z obema nogama pred črto, sicer je tekma neveljavna. Najbrž bo vrv nekoliko daljša, da, še košček čez one štiri metre. Tekmovalec mora ročkati toliko, da pride brezhibno preko onih štirih metrov.

3. Kakor hitro skoči tekmovalc na tla, steče proti trdni oviri, visoki $1,2\text{ m}$ in oddaljeni 15 m od črte za vrvjo in jo preskoči na poljuben način, bodisi s prostim skokom ali z metom (z odbočko, zanožko, prednožko) ali kakorkoli hoče. Sodniki ne bodo gledali ne na vrsto preskoka ne na lepoto skoka, zato naj si vsak izbere skok, ki mu gre najboljše. Najprimernejše bi pač bilo, preskočiti to oviro s prostim skokom, toda višina trdne ovire bi se nad maršikom zahrbtno maščevala, morda bo zato vsakdo izbral mešan skok. Izmed raznih načinov bo morda najprimernejša navadna zanožka, pri kateri se pa tekmovalc takoj nad orodjem že zasučje v odbočko. Za lepoto preskoka se ni treba brigati. Gre samo za to, da tekmovalc nič ne pomišlja, ampak hitro preskoči in po preskoku zapreke še hitreje teče naprej. Za vadbo služi lahko visoka ograja ali kaj podobnega, čez katero skočimo s 15 meterskim zaletom in s hitrim nadaljevanjem teka po preskoku.

Ni pa niti potrebno niti koristno, vaditi takoj celo tekmo, kakor je predpisana. Najbolj se obnese, če vadimo posamezne dele tekme, zaradi česar pa nikakor ni treba prikrajšati ostale sistematične telovadbe, izrabiti pa je vsako ugodno priliko, kjerkoli se nudi ter vežbati posamezne dele te bojne tekme. Za spajanje vseh delov v eno celoto je še časa dovolj. Nekatera društva tudi ne bodo imela toliko sredstev, da bi pripravila naraščajnikom vse potrebno orodje za to tekmo. Zato si morajo fantje pomagati sami! Toliko iznajdljivi pač bodo, da si prirede n. pr. vodoravno vrv. Če vzamete navadno plezalno vrv, jo razpnete med dvema močnima drevesoma in pristavite poševen hloed, po katerem se lahko zaletite, pa je priprava v redu. Vrv mora biti 4 m dolga in 3 m nad zemljo. Tu pa tam se bo dalo to urediti tudi v telovadnici, kakršne so pač razmere. Ne moremo tu naštevati vseh možnosti, sicer pa vemo, da si bodo znali naši fantje pomagati na več načinov.

4. Ko je tekmovalc preskočil prvo oviro, beži 20 m dalje k novi oviri. To je $1,80\text{ m}$ visoka lesena konstrukcija, trdno pritrjena v zemljo, da se ne prevrne. Zgoraj je oglajen tram, da se roke ne odrgnejo. Deske, na katerih je pritrjen tram, so navpično postavljene in smejo biti neostružene, vendar ne smejo imeti v stran štrlečih tresk, da se telovadelec ne rani. Ta ovira je najtežja in zahteva najskrbnejše vadbe. Če jo hoče tekmovalc hitro premagati, mora priteči do nje z največjo hitrostjo in upravo skočiti nanjo v enonožen odziv v višini 90 cm ali 1 m . S tem odleti navzgor, se oprime z obema rokama zgornjega tramu in se s kolebom požene preko te lesene stene na drugo stran ter nadaljuje tek. Kdor bi se pred steno ustavil in šele nato nanjo naskočil, ta izgubi s pritezanjem v zgibo mnogo časa in mnogo sile. Zato vežbajte ta skok direktno iz zaleta proti steni.

5. Kakor hitro seskoči tekmovalc s te konstrukcije na tla, teče hitro 15 m dalje in preskoči običajno gibljivo (sportno) oviro, 73 cm visoko. Ta stoji sredi dva metra dolgega prostora, ki pričinja koncem onih 15 m

in je označen s peskom različne barve. Kdor prevrne oviro ali doskoči v omenjeni prostor ali stopi vanj pri odzivu, temu tekma ne šteje.

6. Po preskoku te ovire ima tekmovalec pred seboj 5 m zaleta, da potem dvigne lesen hlod in ga nese 10 m daleč.

Hlod tehta 10 kg. Pri tekmi bo iz suhega mehkega lesa (smrekovega, jelovega ali borovega), valjaste oblike, 15 cm v premeru in približno 189 cm dolg. Hlod bo ležal tik pred črto onega 5 m dolgega prostora v smeri teka. Tekmovalec ga dvigne na poljuben način, toda ne sme ga za seboj vleči po tleh, temveč prosto nesti 10 m daleč, da leži hlod potem za onim 10 m dolgim prostorom.

7. Hlod odloži in teče še 10 m naprej, kjer stoji 4 m visok steber (stožer). Na stebru so zareze, in sicer na strani, od katere priteče tekmovalec, prva v višini 50 cm, vsaka nadaljna za 50 cm višje. Vseh zarez je pet. Na stebru je zvonček, s katerim da tekmovalec znamenje, da je z roko dosegel vrh stebra.

9. Raz steber zleze ali seskoči ter dvigne granato, ki leži zraven stebra, steče še za 6 m naprej ter zaluča granato naprej v smeri tekme za črto, ki je oddaljena 35 m. Granata je jajčaste oblike in tehta 450 g. Čas se mu šteje od trenutka, ko je začel teči pa do trenutka, ko je zagnal granato.

Za vežbanje v lučanju granate, vzemite kamen jajčaste oblike, ki tehta približno pol kg ter ga lučajte namesto granate. Ko vežbate prenašanje hloda, ne pozabite na zvezo z ostalo tekmo, to je vežbajte spojeno naprej zalet 15 m in preskok nizke ovire potem 5 m dolg pritek do hloda, zgrabite hlod z obema rokama, dvignite ga na ramo in bežite z njim. Pazite, da ga v naglici ne spustite za črto! Tekmovalec si uredi vse, kakor se mu zdi najprimerneje. Sodniku je le na tem, da tekmovalec ne vleče hloda po tleh in da obleži v celoti onkraj črte. Ali hlod sunete v teku raz ramo preko črte ali ga prenesete za črto, to je vse eno.

Stopanje na steber lahko vadite povsod. Debelejši, 4 m dolg tram utrdite močno v zemljo in napravite nanj pet zarez. Glejte, da tiči dovolj čvrsto v zemlji, da se ne bi z vami vred prevrnil, ko se vržete v teku nanj! Spodnji konec, ki pride v zemljo, je lahko prav debel, del nad zemljo pa naj ima vsaj 20 cm v premeru.

Pri vežbanju vzemite vedno samo po en del tekme, kar imate pač slučajno pri rokah. O prvih dveh delih, to je o poševni gredi in o ročkanju, smo že govorili. Preskok 180 cm visoke konstrukcije vadite v zvezi s tekom, in sicer z zaletom 20 m in nadaljnim tekom po preskoku. Kakor hitro ste seskočili, glejte, da razvijete čim večjo hitrost proti mali oviri. Temu delu posvetite posebno pažnjo, ker vam pri tem preskoku vsaka napaka pokvari vso tekmo. Ostalo pojde lažje.

Tudi pri plezanju na steber se neprevidnost lahko maščuje, ako tekmovalec na vrhu zamahne z roko mimo zvonca. S tem izgubi dragoceni čas, zato pazite, da ne zgrešite zvonca.

Tekmovališče bo prirejeno na zletišču pred glavno tribuno, tako da bodo gledalci prav dobro videli uspehe tekem.

Vse te vaje, ki jih obsega bojna tekma, so za naše naraščajnike nove, vzbudile pa bodo med njimi gotovo mnogo zanimanja. Prav bo, ako tudi naši fantje vadijo te panoge in se udeležijo teh tekem v Pragi. Treba pa je zanje mnogo vestnih priprav, ker bodo sicer naši daleč zaostali za češkim naraščajem. Poskusite!



МИЛО ЈОВИЋЕВИЋ:

Соколима.

To je bilo давно кад је прво јато
Соколова наших смјело полетјело,
кроз б'јесне вихоре и вртлог и блато
ишли сте тешко, полако ал' смјело.

Често б'јесна олуја ваш је лет спречила,
и оштро трње парало је често
ваше храбре груди, ваша смјела крила.
Ишли сте смјело . . .

. . . И данас, кад је престала оружја звена
гледам како ваши легиони свети,
бујни као планинска ријека,
хитају и стижу правој својој мети.



VAREN ZEC PO GORI NE LETI.

BREZ MUKE NI MOKE.

Proste vaje moške dece za VIII. vsesokolski zlet v Pragi l. 1926.

(Vaje so obvezne tudi za jugoslovensko sokolsko dečo.)

I. sestava.

(Telovadi se v strnjénem peterostopu. Prvi in peti stojita na znakih. Razstop v globino med peterostopi za 2 znaka. Kjer ni posebej drugače označeno sta roki odprti.)

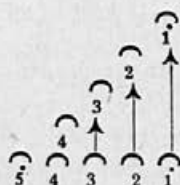
5 4 3 2 1

5 4 3 2 1

- A. I. 1. Predročiti d., palec gor — prednožna stoja z d.,
2. —
3. predročiti l., palec gor, z d. drža — zanožna stoja z d.,
4. —
- II. 1. skrčiti predročno (pesti pred rameni, dlani gor, palca noter) — skrčiti prednožno d. (stegno vodoravno, goleno navpično),
2. suniti gor, roki odprti palca nazaj — prožiti (ostro) d. do prednožne stoje,
3. skrčiti predročno (pesti pred rameni, dlani gor) — upogniti prednožno d. (stegno vodoravno, goleno navpično),
4. suniti naprej, roki odprti, palca gor — suniti z d. dol v spetno stojo,
- III. 1. vzročiti d. dlan naprej, drža z l. — prednožna stoja z l.,
2. —
3. vzročiti l., dlan naprej, drža z d. — zanožna stoja z l.
4. —
- IV. 1. skrčiti priročno (pesti pred rameni, dlani gor) — skrčiti prednožno l. (stegno vodoravno, goleno navpično),
2. suniti gor, roki odprti, palca nazaj — prožiti l. (ostro) do prednožne stoje,
3. skrčiti priročno (pesti pred rameni, dlani gor) — upogniti prednožno l. (stegno vodoravno, goleno navpično),
4. suniti dol z lehtmi v priročenje in z nogo v spetno stojo.
- B. V. 1. skozi predročenje vzročiti, dlani naprej,
2. —
3. klek snožno, drža v vzročanju,
4. —
- VI. 1. sed med pete — lehti pokrčiti skrižno na prsa (d. pred l., prsti pri ramenih),
2. —
3. v kleku in sedu predklon, lehti drža,
4. —

- VII. 1. vzklon v sedu med petami in v kleku, lehti drža,
 2. —
 3. suniti naprej in zaročiti, dlani naprej — vzravnavna v klek snožno,
 4. —
- VIII. 1. skozi predročanje vzročiti, dlani naprej — z zaklonom vzravnavna v spetno stojo,
 2. —
 3. skozi predročanje in priročanje zaročiti ven, roki skrižno spojiti, in sicer: z levico prime 1. desnico tretjega, 2. četrtega, 3. petega, 4. z levico 1. roko petega; prvi prime z desnico desno roko drugega,
 4. —
- C. IX. 1.—2. s 4 koraki naprej (l., d., l., d.), peti telovadec na mestu, zavoj za 90° v l. okrog petega,
 3. prisun z levo,
 4. —
- X. 1. čep — roke so še vedno spojene,
 2. —
 3. vzravnavna v vzponu,
 4. —
- XI. 1.—2. s 4 koraki naprej, peti na mestu, zavoj v levo okrog petega,
 3. prisun z levo,
 4. —
- XII. 1. čep — roke so še vedno spojene,
 2. —
 3. vzravnavna v spetno stojo — priročiti,
 4. —
 Vseh 12 taktov se ponovi še enkrat.

Prehod v temeljno postavo k II. sestavi.



Peti ostane na mestu (na znaku).

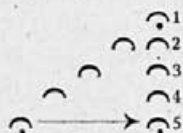
- »E«: — 4., 3., 2. in 1. korak z levo naprej,
 »na«: — 4. prisun z desno — 3., 2., 1. korak z desno naprej,
 »dve«: — 3. prisun z levo — 2., 1. korak z levo naprej,
 »in«: — 2. prisun z desno in 1. korak z desno naprej,
 »tri«: — 1. prisun z levo,
 »in«: — vsi stoje prečno, prvi in peti na znakih s čelom naprej.

II. sestava.

1. »e«: vzpon — odročiti, hrbta gor in mahniti v odročanje $\frac{1}{2}$ gor,
 »na«: drža v vzponu — povrat v odročanje,
 2. »dve«: drža v vzponu — mahniti v odročanje $\frac{2}{3}$ gor,
 »in«: drža v vzponu — povrat v odročanje,

3. »tri«: drža v vzponu — mahniti v odročenje $\frac{3}{8}$ gor,
 »ine«: drža v vzponu — povrat v odročenje,
4. »štiri«: drža v vzponu — mahniti v odročenje gor,
 »tri«: drža v vzponu — povrat v odročenje,
- II. 1. s poskokom razkoračna stoja v stran — mali krog z lehtmi (v odročenju) nazaj,
 2. drža v razkoračni stoji — nekoliko večji krog nazaj,
 3. drža v razkoračni stoji — še večji krog nazaj,
 4. drža v razkoračni stoji — največji (do odročenja $\frac{1}{8}$ gor) krog nazaj,
- III. 1. drža v razkoračni stoji — čelni krogi dol (v odročenje, hrbta gor),
 2. drža v razkoračni stoji, skozi priročenje predročiti noter, palci gor, prsti spojeni,
 3. počep v razkoračni stoji (na celih stopalih), globoki predklon — predročiti dol noter (roki spojeni kar najdalje med nogami), glava sklonjena na prsa,
 4. vzklon, vzravnavna in s poskokom spetna stoja — vzročiti noter, roki spojeni,
- IV. 1. počep v spetnem vzponu — odročiti, dlani gor,
 2. vzročiti noter (prsti spojeni) — vzravnavna in s poskokom razkoračna stoja v stran,
 3. s poskokom počep v spetnem vzponu — odročiti, dlani gor,
 4. vzročiti noter (prsti spojeni) — vzravnavna in s poskokom razkoračna stoja v stran,
- V. 1.—4. polagama: predklon in skozi odročenje predročiti ven (prsti se dotikajo prstov nog),
- VI. 1. vzklon v zmeren predklon — priročiti in zaklon glave,
 2. povrat v položaj V. 4.,
 3. vzklon v zmeren predklon — priročiti in zaklon glave,
 4. povrat v položaj V. 4.,
- VII. 1. s poskokom čepna vzpora (kolena zunaj lehti, prsti pred prstmi nog),
 2. —
 3. vzravnavna v spetno stojo — skozi odročenje vzročiti, dlani naprej,
 4. —
- VIII. 1. $\frac{1}{2}$ obrata v l. v zanožno stojo z d. ven — vzročiti ven (po $\frac{1}{2}$ obratu) dlani naprej,
 2. odročiti, dlani naprej — drža v stoji,
 3. priročiti — s priklučenjem d. spetna stoja,
 4. —
 To se ponovi še trikrat (enkrat okrog).

Prehod v temeljno postavo k III. sestavi.



Prvi ostane na mestu (na znaku).

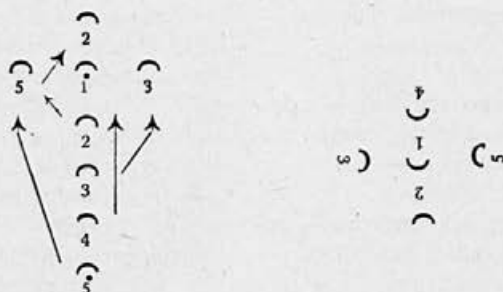
1. — 2., 3., 4. in 5. odskok z d. in prisun z l.,
 2. — 3., 4., 5. odskok z d. in prisun z l.,
 3. — 4. in 5. odskok z d. in prisun z l.,
 4.—5. odskok z d. in prisun z l.,

Čelni položaj se ni izpremenil. Petorica tvori zastop, prvi in peti na znakih.

III. sestava.

- I. 1. Odročiti l., dlan gor, skrčiti odročno gor d., roka za tilnik — odkoračna stoja z l. — pogled v l.,
2. —
3. skrčiti odročno gor l., roka za tilnik — suniti v stran z d., dlan gor — drža v stoji, pogled v d.,
4. —
- II. 1. suniti z l. v stran, dlan gor — odklon v l., d. leht je navpično gor, l. roka se s hrbtom dotika meče,
2. vzklon — drža v odročanju,
3. odklon v d. — drža v odročanju (lehti v nasprotno stran kot II. 1.),
4. vzklon — drža v odročanju, zasukati dlani naprej.
- III. 1. zasuk trupa v l. — lehti drža,
2. odsuk trupa — lehti drža,
3. zasuk trupa v d. — lehti drža,
4. odsuk trupa — lehti drža,
- IV. 1. $\frac{1}{2}$ obrat v levo in s priključenjem l. spetna stoja — predročiti, palca gor, d. skozi priročanje,
2. —
3. predklon (vodoravni) — priročiti,
4. —
- V. 1. vzklon, predročiti, palca gor — zakoračna stoja z d. (večja),
2. vzročiti (palca zadaj) — poklek z d.,
3. s predklonom klečna opora (na desni),
4. —
- VI. 1. zanožiti l. (vodoravno),
2. —
3. s skokom z l. naprej čepna opora zanožno z d.,
4. —
- VII. 1. vzklon in vzravnavava v počep zanožno z d. — zasuk trupa v l. in odročiti, dlani naprej,
2. skozi priročanje odročiti, dlani naprej in z odsukom trupa in s $\frac{1}{2}$ obratom v d. vzravnavava v odnožno stojo z d.,
3. skrčiti priročno (prsti se z zunanje strani dotikajo ramen — skrižna stoja d. pred l.),
4. $\frac{1}{4}$ obrat v l. v spetni vzpon — suniti gor, palci nazaj.
- VIII. 1.—4. polagoma skozi odročanje priročiti — spetna stoja. (Gibi lehti so vezani: 1. odročiti gor, palca nazaj, 2. odročiti, dlani gor, 3. a) odročiti dol, dlani gor, 3. b) zasukati hrbta gor, 4. priročiti. V spetno stojo je preiti takoj na 1. dobo. Vse to se še enkrat ponovi.)

Prehod v temeljno postavko k IV. sestavi.



Prvi ostane na mestu (na znaku).

Na 1. dobo ostali (2., 3., 4. in 5.) izstopijo in se postavijo:

drugi z 2 korakoma pred prvega, gre po l. strani,

tretji z 2 korakoma v d. poleg prvega,

četrti z 2 korakoma za prvega,

peti s 3 koraki v l. poleg prvega.

Na 4. izvede drugi $\frac{1}{4}$ obrat v l., tretji $\frac{1}{2}$ obrata v l., peti $\frac{1}{2}$ obrata v d. (prvi in četrti stojita na mestu). Razstop med posamezniki petorice je za dolžino spodnje lehti.

IV. sestava.

Prvi.

- I. 1. čep — skrčiti odročno gor, roki za tilnik,
2. —
3. vzravnavna v vzpon — suniti gor, palci nazaj,
4. —
- II. 1. čep — roke v bok,
- 2.—4. —
- III. 1. vzravnavna v spetno stojo — skrčiti odročno, pesti nad rame-ni, hrbta gor,
2. suniti gor ven, pesti, palca na-zaj,
- 3.—4. —
- IV. 1. spetna stoja — skrčiti priročno, roki odprti, zunaj ramen,
- 2.—4. —
- V. 1. suniti gor ven, palca nazaj,
- 2.—4. —
- VI. 1. odročiti dol, hrbta gor,
- 2.—4. —
- VII. 1. čepna opora, kolena zunaj lehti,
- 2.—4. —
- VIII. 1. vzravnavna — vzročiti ven, palca nazaj,
- 2.—4. —
- IX. 1. priročiti,
- 2.—4. —

2., 3., 4. in 5.:

- I. 1. Zaročiti ven, roke spojene — vzpon,
2. —
3. odročiti, roke spojene — zako-račna stoja z d. — zmeren za-klon,
4. —
- II. 1. odročiti gor, roke spojene — po-čep prednožno z l. predklon,
- 2.—4. —

- III. 1. vzklon s priključenjem d. k l. čep in prijeti oberočno prvega pod kolena,
2. vzravnavna in dvigniti prvega (kolena prvega so v višini prs),
- 3.—4. —
- IV. 1. s čepom postaviti prvega na tla,
2. vzravnavna s $\frac{1}{4}$ obratom v l. v spetno stojo — priročiti,
- 3.—4. —
- V. 1. roke v bok — predklon (vodo-ravni),
2. —
3. s spadom naprej klečna opora snožno,
4. —
- VI. 1. vzklon v klek snožno zaročiti ven, dlani naprej — zaklon, križ uleknjen,
- 2.—3. —
4. vzklon, vzravnavna v čepno oporo,
- VII. 1. vzravnavna, vzročiti, palci nazaj,
2. z izstopno stjo z d. naprej, $\frac{1}{4}$ obrat v l., izpad z l. naprej — skozi predročenje in priročenje, predročiti dol ven (roke spojene) — zmeren predklon,
- 3.—4. —
- VIII. 1. predročiti ven (roke spojene) — odgib in zaklon (po možnosti kar največji),
- 2.—4. —
- IX. 1. vzklon, vzravnavna in s priklju-čenjem l. spetna stoja — odročiti (roke spojene),
- 2.—4. peti z levico spusti drugega in izvede $\frac{1}{2}$ obrat v l., nato vsi s prisunskimi koraki v l. stran, potegujoč drug drugega zavza-mejo temeljno postavo kakor v I. sestavi in priroče.

Telovadijo vsi:

- X. 1.—4. primejo drug drugega za ramena in izvedejo pahljačo (prvi z desnico, peti z levico se opirata ob tla),
- XI. 1.—4. drža v skupini,
- XII. 1. zrušiti skupino in nastop v red (petorico),
2. —
3. prijeti z d. roko čepico in predročiti gor ven,
4. čepico na glavo, odmor.
- Izvaja se še enkrat.



Proste vaje za jugoslovenski ženski naraščaj na VIII. vsesokolskem zletu v Pragi l. 1926.

Temeljna postava: spetna stoja — priručiti (prsti iztegnjeni, dlani noter).

Hlätrost: počasna.

Takt: pri sestavah $\frac{1}{4}$, pri vložkah $\frac{3}{4}$.

Vsaka sestava se izvaja štirikrat, prva vložka tudi štirikrat, druga dvakrat.

Telovadke morajo nastopiti v četverostopih in so odštete od d. proti l. na prve, druge, tretje, četrte. Telovadke naj večkrat menjajo prostore, tako da bo znala vsaka izvajati »Drugo vložko« na vsakem mestu.

Prva sestava.

4. b) Prednožiti z l. nisko, vzpon z d.,
- I. 1. a) izstopna stoja z l. naprej v vzponu — odročiti, dlani gor in sp.:
- b) s prisunom z d. vzpon spetno — z d. začeti podlehtni krog gor, z l. začeti podlehtni lok gor (obe lehti končata svoj gib na »tri«);
2. izstopna stoja z l. naprej — z lehtmi nadaljevati gib in sp.:
3. skozi prinoženje izstopna stoja z d. vstran — z d. končati podlehtni krog in odročiti $\frac{3}{4}$ gor, dlan dol, l. v bok, hrbet ob telesu, prsti smer nazaj;
4. a) drža;
- b) s prenosom teže telesa na l. in s $\frac{1}{2}$ obratom v l. na prstih obeh nog zanožna stoja z d. — z d. priručiti, z l. iztegniti v priručenje, dlani zadaj in sp.:

Temeljni postav: stoj spetni — priručiti (prsti pruženi, dlanovi unutra).

Brzina: polagana.

Takt: u sastavima $\frac{1}{4}$, u uloškama $\frac{3}{4}$.

Svaki se sastav izvada četiri puta, prva uloška također četiri puta, druga dva puta.

Vježbačice neka nastupe u četverostupima, te su odbrojene od d. prema l. na prvu, drugu, treću, četvrtu. Vježbačice neka više puta promjene mjesta, da će moći svaka izvodati »Drugu ulošku« na svakome mjestu.

Prvi sastav.

4. b) Prednožiti l. nisko, uspon d.;
- I. 1. a) stoj iskoračni l. napred u usponu — odručiti, dlanovi gore i sp.:
- b) priključenjem d. uspon spetni — početi predlakticom d. ruke krug gore, a početi predlakticom l. ruke luk gore (obedvije ruke svršavaju gibanje tek na tri);
2. stoj iskoračni l. napred — rukama nastavljati u gibanju i sp.:
3. prinoženjem stoj iskoračni d. stranice — predlakticom d. ruke svršiti krug gore i odručiti $\frac{3}{4}$ gore, dlan dolje, l. u bok, hrbat ruke uz tijelo, prsti smjeraju nazad;
4. a) izdržaj;
- b) prenosom težine tijela na l. i $\frac{1}{2}$ okreta l. na prstima obiju nogu stoj zanožni d. — d. priručiti, l. pružiti u priručenje, dlanovi nazad i sp.:

- II. 1. poklek na d. — predročiti $\frac{3}{4}$ gor, vzklopiti gor, pogled na roke;
2. drža;
3. predklon — roke izravnati in skozi priročenje zaročiti, dlani gor (lehti so vzporedne s tlemi);
4. a) drža;
b) vzklon — vzravnavna, prednožiti z d. nizko — skozi priročenje predročiti, dlani dol in sp.;
- III. 1. izstopna stoja z d. naprej, pokrčiti zanožno l. (golen in stopalo vodoravno), zmeren predklon — roke ob l. boku, hrbta in prsti se dotikajo, prsti smere nazaj;
2. drža;
3. s priključenjem z l. spetna stoja — iztegniti v vzročenje, po najkrajši poti, dlani noter;
4. a) odročiti, dlani gor;
b) odnožiti z l. nizko, vzpon z d. — lehti zasukati, dlani dol;
- IV. 1. a) izstopna stoja z l. vstran v vzponu — lehti drža;
b) s priključenjem z d. vzpon spetno — lehti drža;
2. izstopna stoja z l. vstran — upogniti odročno, spodnje lehti pred zgornjimi, dlani dol;
3. odnožiti z d. nizko, vzpon z l. — iztegniti v odročenje, dlani dol;
4. s priključenjem z d. spetna stoja — priročiti.
- II. 1. poklek d. — predročiti $\frac{3}{4}$ gore, pesnice osoviti gore, pogled na roke;
2. izdržaj;
3. pretklon — pesnice izravnati i priručenjem zaručiti, dlanovi gore (ruke usporredno s tlom);
4. a) izdržaj;
b) usprav, dignuti se, prednožiti d. nisko — priručenjem predročiti, dlanovi dolje i sp.;
- III. 1. stoj iskoračni d. napred, poskušiti lijevu zanožno u pravom kutu (golijen i stopalo vodoravno), umjeren pretklon — roke uz l. bok, hrpti i prsti se dotiču, prsti smjeraju nazad;
2. izdržaj;
3. priključenjem l. stoj spetni — pružiti u nadručenje, najkraćim putem, dlanovi unutra;
4. a) odručiti, dlanovi gore;
b) odnožiti l. nisko, uspon d. — zasuk dlanovi dolje;
- IV. 1. a) stoj iskoračni l. strance u usponu — rukama izdržaj;
b) priključenjem d. uspon spetni — rukama izdržaj;
2. stoj iskoračni l. strance — sagnuti odručno, predlaktice pred zalakticama, dlanovi dolje;
3. odnožiti d. nisko, uspon l. — pružiti u odručenje, dlanovi dolje;
4. priključenjem d. stoj spetni — priročiti.

Prva vložka.

- I. 1. Skrižna stoja z l. zadaj, vzpon — odročiti $\frac{3}{4}$ gor, vzklopiti ven;
2. 3. drža;
- II. 1. umik z l. nazaj — skrčiti odročno, spodnje lehti pred zgornjimi, dlani dol;
2. 3. drža;
- III. 1. $\frac{1}{4}$ obrat v l. na prstih obeh nog do zanožne stole z d. — iztegniti v odročenje dol, vzklopiti ven;
2. 3. drža;
- IV. 1. s priključenjem z d. vzpon spetno — skozi skrčenje predročno ven, spodnje lehti vodoravno pred telesom, sklopiti dol, konci prstov se lahko dotikajo, odročiti $\frac{3}{4}$ gor, vzklopiti ven;

Prva uložka.

- I. 1. Stoj križni l. straga, uspon — odručiti $\frac{3}{4}$ gore, osoviti van;
2. 3. izdržaj;
- II. 1. uzmak l. nazad — skučiti odručno, predlaktice pred zalakticama, dlanovi dolje;
2. 3. izdržaj;
- III. 1. $\frac{1}{4}$ okret l. na prstima obiju nogu u stoj zanožni d. — pružiti u odručenje dolje, osoviti van;
2. 3. izdržaj;
- IV. 1. priključenjem d. uspon spetni — skučenjem predručno van, predlaktice vodoravno pred tijelom, svinuti dolje, krajevi prstiju se lako dotiču, odručiti $\frac{3}{4}$ gore, osoviti van;

2. 3. drža;
- V. 1. izstopna stoja z d. naprej — z l. skozi odročenje, z d. z lokom v l. priločiti, dlani zadaj in sp.;
2. s priključenjem z l. vzpon spetno — z d. uloženo predročiti $\frac{3}{4}$ gor ven, dlan gor, l. pokrčiti predročno noter, spodnja leht poševno gor, vzklopiti nazaj (prsti smere proti sredi spodnje d. lehti) — lahen odklon v l. — pogled na d. roko;
3. spon — lehti drža;
- VI. 1. izstopna stoja z l. naprej — iztegniti v priločenje (po najkrajši poti), dlani zadaj in sp.;
2. in 3. — V. 2. in 3. v nasprotno stran;
- VII. 1. vzpon — iztegniti v priločenje (po najkrajši poti), dlani zadaj in odročiti, dlani dol;
2. 3. drža;
- VIII. 1. spon — priločiti;
2. 3. drža;
2. 3. izdržaj;
- V. 1. stoj iskoračni d. napred — l. odručenjem, d. lukom na l. priločiti, dlanovi nazad i sp.;
2. priključenjem l. uspon spetni — d. uloženo predročiti $\frac{3}{4}$ gore van, dlan gore, l. poskušiti u pravom kutu predročno unutra, predlakticu koso gore, osoviti nazad (prsti smjeraju prema sredini d. predlaktice) — umjeren otklon l. — pogled na d. ruku;
3. spustiti se na cijela stopala — rukama izdržaj;
- VI. 1. stoj iskoračni l. napred — pružiti najkraćim putem u priločenje, dlanovi nazad i sp.;
2. i 3. — V. 2. i 3. u protivnu stranu;
- VII. 1. uspon — pružiti najkraćim putem u priločenje, dlanovi nazad te odročiti, dlanovi dolje;
2. 3. izdržaj;
- VIII. 1. spustiti se na cijela stopala — priločiti;
2. 3. izdržaj.

Druga sestava.

4. b) Vzpon;
- I. 1. spon — odročiti, dlani dol;
2. a) vzročiti, dlani spredaj in sp.;
- b) skrčiti prirodno, spodnje lehti pred zgornjimi, dlani spredaj in sp.;
3. suniti v odročenje, dlani dol;
4. a) drža;
- b) $\frac{1}{2}$ obrat v d. na prstih obeh nog do zanožne stoje z l. noter — priločiti, in sp.;
- II. 1. odnožna stoja z l. — odklon v l. — z l. odročiti dol, vzklopiti ven, z d. skozi odročenje vzročiti uloženo, dlan gor — pogled na l. roko;
2. a) drža;
- b) vzklon, s prenosom teže telesa na l. odnožna stoja z d. — priločiti, z d. skozi odročenje in sp.;
3. a) z l. poskok na mestu, d. pokrčiti zanožno (golen in stopalo vodoravno) — lahen odklon v d. — z l. uloženo predročiti $\frac{3}{4}$ gor ven, dlan gor, d. pokrčiti pred-
4. b) Uspon;
- I. 1. spustiti se na cijela stopala — odročiti, dlanovi dolje;
2. a) nadručiti, dlanovi napred i sp.;
- b) skučiti priločno, predlaktice pred zalacticama, dlanovi napred i sp.;
3. pružiti u odručenje, dlanovi dolje;
4. a) izdržaj;
- b) $\frac{1}{2}$ okreta d. na prstima obiju nogu u stoj zanožni l. unutra — priločiti i sp.;
- II. 1. stoj odnožni l. — otklon l. — l. odročiti dolje, osoviti van, d. odručenjem nadručiti uloženo, dlan gore — pogled na l. ruku;
2. a) izdržaj;
- b) usprav, prenosom težine tijela na l. stoj odnožni d. — priločiti, d. odručenjem i sp.;
3. a) l. poskok na mjestu, d. poskušiti u pravom kutu zanožno (golljen i stopalo vodoravno) — umjeren otklon d. — l. uloženo predročiti $\frac{3}{4}$ gore van, dlan gore, d. posku-

ročno noter, spodnja leht poševno gor, vzklopiti nazaj, prsti smere proti l. spodnji lehti — pogled na l. roko;

b) vzklon in izstopna stoja z d vstran — priločiti po najkrajši poti, dlani zadaj in sp.:

4. a) — 3. a) v nasprotno stran;

b) vzklon — l. iztegniti v zanožno stojo — priločiti po najkrajši poti;

III. 1. zanožna stoja z l. noter, vzpon z d. — odročiti, dlani gor in sp.: podlehtni krogi gor in sp.:

2. vzpon — končati podlehtne kroge in vzročiti, dlani noter;

3. spon z \downarrow , počep, predklon (vodoravno, križ uleknjen!) — skozi skrčenje predročno ven, spodnje lehti vodoravno pred telesom, sklopiti dol, konci prstov se lahko dotikajo, predročiti, dlani ven (konci prstov smere proti tlom);

4. a) drža;

b) vzklon, vzravnava v zanožno stojo z l. noter — priločiti in sp.:

IV. 1. $\frac{1}{2}$ obrat v l. na prstih obeh nog in izstopna stoja z l. vstran — z l. odročiti, dlan dol, d. pokrčiti zaročno, spodnja leht vodoravno na križu, dlan zadaj;

2. d. iztegniti v odročanje in vzročiti, dlan noter, l. pokrčiti zaročno, spodnja leht vodoravno na križu, dlan zadaj;

3. s prenosom teže telesa na d. v vzponu odložiti z l. — z d. z lokom v l. odročiti, l. iztegniti v odročanje, dlani dol;

4. s priključenjem z l. spetna stoja — priločiti.

Druga vložka.

Telovadke so razdeljene v četverostope in odštete od d. proti l. na prve, druge, tretje, četrte. Kadar se drže telovadke v četverostopih za roke, imata prva in četrta vnanjo roko v boku, hrbet ob telesu, prsti smere nazaj.

I. 1. Prva: izstopna stoja z l. vstran, odložiti z d. nisko;

čiti u pravom kutu predručno unutra, predlaktica koso gore, osovititi nazad (prsti smjeraju prema sredini l. predlaktice) — pogled na l. ruku;

b) usprav i stoj iskoračni d. strance — priločiti, najkraćim putem, dlanovi nazad i sp.:

4. a) — 3. a) u protivnu stranu;

b) usprav — l. istegnuti u stoj zanožni — priločiti, najkraćim putem;

III. 1. stoj zanožni l. unutra, — odročiti dlanovi gore i sp.: predlakticama krugovi gore i sp.:

2. uspon — svršiti krugove i nadručiti, dlanovi unutra;

3. spustiti d. na cijelo stopalo — počučanj — pretklon (vodoravno, križa uvinuti!) — skučenjem predručno van, predlaktice vodoravno pred tijelom, svinuti dolje, krajevi prstiju se lako dotiču, predručiti, dlanovi van (krajevi prstiju smjeraju ka tlu);

4. a) izdržaj;

b) usprav, dignuti se u stoj zanožni l. unutra — priločiti i sp.:

IV. 1. $\frac{1}{2}$ okret l. na prstima obiju nog i stoj iskoračni l. strance — l. odročiti, dlan dolje, d. poskušiti u pravom kutu zaručno, predlaktica vodoravno na križima, dlan nazad;

2. d. istegnuti u odročanje i nadručiti, dlan unutra, l. poskušiti u pravom kutu zaručno, predlaktica vodoravno na križima, dlan nazad;

3. prenosom težine tijela na d. u usponu, odložiti l. — d. lukom u l. odročiti, l. istegnuti u odročanje, dlanovi dolje;

4. prinoženjem l. stoj spetni — priločiti.

Druga uložka.

Vježbačice razdijeljene su u četverostupe i odbrojene od d. prema l. na prvu, drugu, treću, četvrtu. Kad se drže vježbačice u četverostupima za ruke, imadu prva i četrta vanjsku ruku u boku, hrbat ruke uz tijelo, prsti smjeraju nazad.

I. 1. Prva: stoj iskoračni l. strance, odložiti d. nisko;

- četrtá: izstopna stoja z d. vstran, odnožiti z l. nizko;
2. prva: s prisunom z d. spetna stoja; četrtá: s prisunom z l. spetna stoja;
3. vse: drža;
- II. 1. prva in druga: izstopna stoja z l. vstran, odnožiti z d. nizko; tretja in četrtá: izstopna stoja z d. vstran, odnožiti z l. nizko; vse: skozi predročenje ven odročiti gor, prijeti se za roke, dlani spredaj;
2. prva in druga: s prisunom z d. spetna stoja; tretja in četrtá: s prisunom z l. spetna stoja;
3. drža;
- III. 1. izstopna stoja z d. naprej — s spojenimi rokami zaročiti, dlani gor in sp.;
2. izstopna stoja z l. naprej — s spojenimi rokami predročiti, dlani dol in sp.;
3. poskok na l., pokrčiti zanožno d. (golen in stopalo vodoravno) — s spojenimi rokami odročiti gor, dlani spredaj — križ uleknjen;
- IV. 1. vse: izpustiti roke in po najkrajši poti začeti prihodnji gib; prva: klek na d. — z l. odročiti gor, z d. odročiti dol, dlani dol; četrtá: s prisunom z d. spetna stoja in klek na l. — z d. odročiti gor, z l. odročiti dol, dlani dol; druga: prinožiti z d., $\frac{1}{2}$ obrata v l. na prstih obeh nog in umik z l. nazaj — predročiti gor, dlani dol; tretja: prinožiti z d., $\frac{1}{2}$ obrata v d. na prstih obeh nog in umik z d. nazaj — predročiti gor, dlani dol;
2. 3. drža;
- V. 1. prva: vzravnavá in izstopna stoja z d. vstran — z d. odročiti gor, z l. odročiti dol, dlani dol; četrtá: — prva v nasprotno stran; druga: s $\frac{1}{2}$ obratom v d. na peti d. noge in s prisunom z l. spetna stoja in klek na l. — z l. odročiti
- četvrtá: stoj iskoračni d. strance, odnožiti l. nizko;
2. prva: prinoženjem d. stoj spetni; četvrtá: prinoženjem l. stoj spetni;
3. sve: izdržaj (druga i treća imadu dakle u cijelom l. taktu izdržaj);
- II. 1. prva i druga: stoj iskoračni l. strance, odnožiti d. nizko; treća i četvrtá: stoj iskoračni d. strance, odnožiti l. nizko; sve: predručenjem van odručiti gore, uhvatiti se za ruke, dlanovi napred;
2. prva i druga: prinoženjem d. stoj spetni; treća i četvrtá: prinoženjem l. stoj spetni;
3. sve: izdržaj;
- III. 1. stoj iskoračni d. napred — spojenim rukama zaručiti, dlanovi gore i sp.;
2. stoj iskoračni l. napred — spojenim rukama predručiti, dlanovi dolje i sp.;
3. poskok na l., poskučiti u pravom kutu d. (golijen i stopalo vodoravno) — spojenim rukama odručiti gore, dlanovi napred — krsta uvinuta;
- IV. 1. sve: spustiti ruke i najkraćim putem početi slijedeće gibanje; prva: klek d. — l. odručiti gore, d. odručiti dolje, dlanovi dolje; četvrtá: priključenjem d. stoj spetni i poklek l. — d. odručiti gore, l. odručiti dolje, dlanovi dolje; druga: priključiti d., $\frac{1}{2}$ okreta l. na prstima obiju nogu i uzmak l. nazad — predručiti gore, dlanovi dolje; treća: priključiti l., $\frac{1}{2}$ okreta d. na prstima obiju nogu i uzmak d. nazad — predručiti gore, dlanovi dolje;
2. 3. držaj;
- V. 1. prva: dignuti se i stoj iskoračni d. strance — d. odručiti gore, l. odručiti dolje, dlanovi dolje; četvrtá: — prva na protivnu stranu; druga: sa $\frac{1}{2}$ okretom d. na peti d. noge i priključenjem l. stoj spetni

gor, z d. z lokom dol odročiti, dlani dol;

tretja: — druga v nasprotno stran;

2. 3. drža;

VI. 1. prva: s prisunom z d. spetna stoja; četrtta: s prisunom z l. spetna stoja;

druga: vzravnavna, s prisunom z l. spetna stoja;

tretja: vzravnavna, s prisunom z d. spetna stoja;

vse: po najkrajši poti odročiti gor, prijeti se za roke, dlani spredaj;

2. 3. drža;

VII. 1. skrižna stoja z d. spredaj — izpustiti se in skozi predročenje ven priročiti, dlani noter;

2. $\frac{1}{4}$ obrat v l. v vzpon spetno;

3. spustiti se na cela stopala;

VIII. 1. skozi predročenje ven odročiti gor, prijeti se za roke, dlani spredaj;

2. 3. drža;

IX. — III.

X. do XII. — IV. do VI.

prva kakor prej četrtta in obratno, druga kakor prej tretja in obratno;

XIII. in XIV. — VII. in VIII.

XV. 1. vse: izpustiti se in skozi predročenje ven priročiti, dlani noter;

prva in druga: izstopna stoja z d. vstran, odnožiti z l. nizko;

tretja in četrtta: izstopna stoja z l. vstran, odnožiti z d. nizko;

2. prva in druga: s prisunom z l. spetna stoja;

tretja in četrtta: s prisunom z d. spetna stoja;

3. drža;

XVI. 1. prva: izstopna stoja z d. vstran, odnožiti z l. nizko;

četrtta: izstopna stoja z l. vstran, odnožiti z d. nizko;

2. prva: s prisunom z l. spetna stoja; četrtta: s prisunom z d. spetna stoja;

3. drža; druga in tretja ves takt drža.

i klek l. — l. odročiti gore, d. lûkom dolje odročiti, dlan dolje;

treća: — druga na protivnu stranu;

2. 3. izdržaj;

VI. 1. prva: priključenjem d. stoj spetni; četvtta: priključenjem l. stoj spetni;

druga: dignuti se, priključenjem l. stoj spetni;

treća: dignuti se, priključenjem d. stoj spetni;

sve: najkrajim putem odročiti gore, uhvatiti se za roke, dlanovi napred;

2. 3. izdržaj;

VII. 1. stoj križni d. sprijeda — spustiti ruke i predručenjem van pruručiti, dlanovi unutra;

2. $\frac{1}{4}$ okret l. u uspon spetni;

3. spustiti se na cijela stopala;

VIII. 1. predručenjem van odročiti gore, uhvatiti se za roke, dlanovi napred;

2. 3. izdržaj;

IX. — III. X. do XII. — IV. do VI. prva kao četvtta i obratno, druga kao treća i obratno;

XIII. i XIV. — VII. i VIII.

XV. 1. sve: spustiti ruke i predručenjem van pruručiti, dlanovi unutra;

prva i druga: stoj iskoračni d. strance, odnožiti l. nizko;

treća i četvtta: stoj iskoračni l. strance, odnožiti d. nizko;

2. prva i druga: priključenjem l. stoj spetni;

treća i četvtta: priključenjem d. stoj spetni;

3. izdržaj;

XVI. 1. prva: stoj iskoračni d. strance, odnožiti l. nizko;

četvtta: stoj iskoračni l. strance, odnožiti d. nizko;

2. prva: priključenjem l. stoj spetni; četvtta: priključenjem d. stoj spetni;

3. izdržaj; druga i treća cijeli takt izdržaj.

Tretja sestava.

4. b) Prednožiti z d. nizko;
- I. 1. skozi prinoženje zanožiti z d., vzpon z l. — skozi odročenje vzročiti, dlani spredaj;
2. a) počep zanožno z d., l. na celem stopalu, zmeren predklon — predročiti dol, dlani dol (d. noga in telo v ravni črti);
b) vzravnavna, vzklon, $\frac{1}{2}$ obrata v l. na prstih l. noge, z d. z lokom v d. skrižna stoja spredaj — skozi odročenje, dlani spredaj, upogniti odročno, hrbti zadaj, konci prstov se dotikajo na tilniku in sp.:
3. a) $\frac{1}{2}$ obrata v l. na prstih obeh nog — lehti drža in sp.;
- b) $\frac{1}{2}$ obrata v l. na prstih obeh nog — lehti drža in sp.;
4. a) $\frac{1}{2}$ obrata v l. na prstih obeh nog do skrižne stoji z l. spredaj v vzponu — lehti drža;
- b) s priključenjem z d. vzpon spetno — iztegniti v vzročenje, dlani noter in sp.:
- II. 1. polagoma počep — polagoma odročiti; vzklopiti gor in sp.;
2. polagoma počep — polagoma odročiti dol, vzklopljeno ven;
3. vzravnavna in vzpon — odročiti, izravnati roke, dlani dol;
4. a) spon — priročiti;
- b) prednožiti z l. nizko, vzpon z d.;
- III. 1. izstopna stoja z l. naprej — z d. predročiti $\frac{3}{4}$ gor, dlan dol, z l. zaročiti, dlan gor;
2. z l. skozi priročenje predročiti $\frac{3}{4}$ gor, dlan dol;
3. $\frac{1}{2}$ obrat v d., s prenosom teže telesa na d. odnožna stoja z l. — predklon, predročiti, dlani zadaj in sp.: vzklon — skozi odročenje v d. vzročiti, dlani spredaj in sp.:
4. a) s priključenjem z l. spetna stoja skozi odročenje v l., dlani dol, priročiti;
- b) prednožiti z d. nizko, vzpon z l. — zaročiti, dlani gor in sp.:

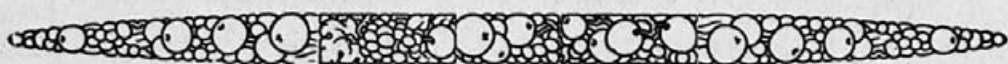
Treči sastav.

4. b) Prednožiti d. nizko;
- I. 1. prinoženjem zanožiti d. uspon l., — odručenjem nadručiti, dlanovi napred;
2. a) počučanj zanožno d., l. na cijelom stopalu, umjeren pretklon — predručiti dolje, dlanovi dolje (d. noga i tijelo u pravcu);
b) dignuti se, usprav, $\frac{1}{2}$ okreta l. na prstima l. noge, d. lukom na d. stoj križni d. sprijeda — odručenjem, dlanovi napred, sagnuti odručno, hrbti nazad, krajevi prstiju se dotiču na šiji i sp.:
3. a) $\frac{1}{2}$ okreta l. na prstima obiju nogu — rukama izdržaj i sp.;
- b) $\frac{1}{2}$ okreta l. na prstima obiju nogu — rukama izdržaj i sp.;
4. a) $\frac{1}{2}$ okreta l. na prstima obiju nogu u stoj križni l. sprijeda u usponu — rukama izdržaj;
- b) priključenjem d. uspon spetni — istegnuti u nadručenje, dlanovi unutra i sp.:
- II. 1. polagano počučanj — polagano odručiti, osoviti gore i sp.;
2. polagano čučanj — polagano odručiti dolje, osovljeno van;
3. dignuti se i uspon — odručiti, izravnati pesnice dlanovi dolje;
4. a) spustiti se na cijela stopala — priročiti;
- b) prednožiti l. nizko, uspon d.,
- III. 1. stoj iskoračni l. napred — d. predručiti $\frac{3}{4}$ gore, dlan dolje, l. zaručiti, dlan gore;
2. l. priručanjem predručiti $\frac{3}{4}$ gore, dlan dolje;
3. $\frac{1}{2}$ okreta d., prenosom težine tijela na d. stoj odnožni l. — pretklon, predručiti, dlanovi nazad i sp.: usprav — odručenjem u d. nadručiti, dlanovi napred i sp.:
4. a) priključenjem l. stoj spetni — odručenjem u l., dlanovi dolje, priročiti;
- b) prednožiti d. nizko, uspon l.; — zaručiti, dlanovi gore i sp.:

- IV. 1. a) izstopna stoja z d. naprej v vzponu — predročiti dol ven, sklopiti dol in sp.:
- b) izstopna stoja z l. naprej v vzponu — predročiti ven, sklopljeno dol in sp.:
2. a) izstopna stoja z d. naprej v vzponu — predročiti gor ven, sklopljeno dol in sp.:
- b) poskok na d., pokrčiti zanožno l. (golen in stopalo vodoravno) — odročiti gor, dlani izravnati, dlani spredaj, križ uleknjen, pogled naprej gor;
3. s priključenjem z l. spetna stoja — skozi odročenje priručiti;
4. drža.
- IV. 1. a) stoj iskoračni d. napred u usponu — predročiti dolje van, svinuti dolje i sp.:
- b) stoj iskoračni l. napred u usponu — predročiti van, svinuto dolje i sp.:
2. a) stoj iskoračni d. napred u usponu — predročiti gore van, svinuto dolje i sp.:
- b) poskok na d., poskučiti u pravom kutu l., (golijen i stopalo vodoravno) — odročiti gore, pesnice izravnati, dlanovi napred, križa uvinuti, pogled napred gore;
3. priključenjem l. stoj spetni — odručenjem priručiti;
4. izdržaj.



Celjski sokolski naraščaj.
(Glej beležko stran 175!)





Mladinska akademija Sokolskega društva v Ljubljani (Narodni dom).

Sokolsko društvo v Ljubljani ima pridnega in vestnega naraščajskega voditelja br. Vrhovca, ki je pa moral nastopiti vojaško službo. Za svojo odhodnico je priredil mladinsko akademijo z vsemi oddelki naraščaja in dece. S tem je najlepše dokazal, kako je vnet za sokolsko delo in koliko mu je na uspevanju in napredku sokolske mladine. Akademija se je vršila dne 29. oktobra 1925. v telovadnici Narodnega doma in je imela popolen uspeh. Večinoma vse točke, s katerimi sta nastopila naraščaj in deca, so bile sestave od domačih bratov prednjakov in sester prednjačic. med katerimi je bil tudi br. Vrhovec. Posebno se je odlikoval moški naraščaj z vsemi svojimi nastopi, pa tudi ženski naraščaj ni dosti zostal za moškim.

Prva je nastopila ženska deca in izvajala vaje z rdečimi rutcami, držeča v vsaki roki majhno rdečo rutico. Vaje je lepo sestavila sestra Babnikova in je bila izvedba splošno dobra. Takoj za tem je nastopilo devet naraščajnic v belih oblekah in izvajalo češko sestavo ritmičnih prostih vaj z rajalnimi spremembami. Dekleta so razen malenkostnih napak izvršile svojo nalogo prav dobro. Na dveh konjih na šir brez ročajev je osem naraščajnikov sestavilo lepo skupino. Sestava skupine se je vršila na dve strani po godbi, tako da je bil učinek tem lepši, ker so dečki izvedli vsako spremembo vrlo točno in strumno. Skupino je izdelal njihov voditelj br. Vrhovec. Mladi Fux iz dečjega oddelka je deklamiral E. Ganglovo: Pesem bodočih dni. Deklamator je bil mnogo prehter, pesem pa bi bila jako primerna za članstvo ne pa za mladino. Čemu ne uporabljate pesmic za sokolsko mladino iz »Sokolčiča«? Posebno so se postavili fantje naraščajniki pri nastopu na bradlji. Izvajali so težke sestave toda brezhibno in s posebno lahkoto. Videlo se je, da vaje — vkljub težkoči — za njihovo dobro telesno razvitost niso pretežke. Ljubljanski Sokol si bo vzgojil izvrstne telo-

vadce, ako bodo ti naraščajniki tudi kot člani ostali društvu in s tako vneto gojili tudi v bodoče orodno telovadbo. Nič slabša niso bila dekleta, ki so istočasno vadila na visoki bradlji s prožno desko. Eleganca in lahkota, s katerima so se izkazale, zaslužita vso pohvalo. Zakaj neki niso zaključile nastopa z zanožko čez bradljo, ki jo gotovo vse obvladajo in bi bile istočasno končale kakor fantje, tako so pa morale nekaj časa čakati brez dela.

Po tej točki je društveni starosta br. Kajzelj razdelil med najboljše tekmovalce iz naraščajske tekme, ki se je vršila v društvu koncem junija letošnjega leta, tekmovalne diplome. V svojem nagovoru jim je tolmačil pomen tekem ter jih opozarjal, da naj jim bodo diplome dragocen spomin na prvo tekmo in naj jih vzpodbujajo, da bodo vztrajni in neomahljivi v sokolskem delu, ki je namenjeno vsemu jugoslovenskemu narodu. Diplome so prejeli: v višjem oddelku moškega naraščaja Vehovar Miloš, Šiftar Pavel in Flego Josip, v nižjem Vatovec Jože, Venturini Franc in Pristov Gvido, izmed moške dece v višjem oddelku: Zorman Fran, Deisinger Dušan, Lavrič Lojze, Dolenc Miloš, v nižjem: Stupica Gabrijel, Jurca Ivan, Delmonte Peter, Pernuš Jože in Gričar Janez. Naraščajnice so dobile diplomo: Škerlj Eva, Žagar Zala in Šantel Duša. Izmed ženske dece so dosegle uspehe za diplomo: Černe Ljudmila v višjem oddelku, Lampič Silva, Ogrinc Eluša in Dolinšek Evgenlja pa v nižjem oddelku.

Nato je zopet sledila telovadba. Dvajset dečkov iz oddelka moške dece je izvajalo vaje z zastavicami v skupinah v peterostopih. Lepa sestava br. Vrhovca, odgovarjajoča starosti dečkov, je bila izvedena prav dobro. Moški naraščaj je vadil preskoke istočasno čez tri koze s spremljevanjem godbe. Raznožke, skrčke, odbočke itd. so bile brezhibne in strumne, posebno dobro sta vplivala na gledalce točna izvedba na takt godbe in odhod od orodja. Naraščajniki so se pokazali vrlo disciplinirane. Enakovredni so jim bili dečki na

bradlji. Tudi ti so s pravo možatostjo in točnostjo predelali nekaj hkratnih vaj na bradlji. Ležne vzpore in obese, sedi in kloni, ki so jih izvedli, so bili pravilni in so popolnoma odgovarjali njihovi telesni konstituciji in starosti. Vaje niso ne pretežke pa tudi ne prelahke. Ženski naraščaj je nastopil z rajalnimi vajami, ki sta jih sestavili sestri Babnikova in Burgerjeva. Rajanje v krogih in zastopih v zvezi s primernimi gibi je bilo okusno sestavljeno, le nekoliko kratko, tudi izvedba je bila dobra, glavno pa je, da je bilo zaposlenih veliko število deklet pri nastopu. Zaključek akademije so napravili moški naraščajniki z Vrhovčevo devetko, ki zasluži tako glede sestave kakor izvedbe polno pohvalo. — Ljubljansko Sokolsko društvo je s to akademijo lahko popolnoma zadovoljno, pa tudi starši, ki pošiljajo svojo mladino v društvo, so lahko veseli, ker njihova deca uživa v društvu povsem pravilno telesno vzgojo.

Starosta JSS br. Gangl med sokolsko mladino v Ptujju.

Prvikrat je v nedeljo dne 8. novembra t. l. prispel med nas najvišji predstavnik sokolske ideje, starosta JSS, br. E. Gangl. Vkljub neprestanemu deževju se je zbralo številno članstvo na kolodvoru, da pozdravi svojega najodličnejšega brata. Izstopivšemu so zadoneli krepki »Zdravo«-klici, po kratkem pozdravu staroste br. dr. Šalamuna je zaoril zopetni krepki »Zdravo«, bratsko smo si stisnili roke.

Popoldne se je zbrala v sokolski telovadnici vsa mladina, starešinstvo, prednjaki ter mnogo članstva. Burni »Zdravo« iz mladih grl je sprejel br. starosto JSS, ko je vstopil pred zbrane telovadce, telovadke, pred moški in ženski naraščaj, ter moško in žensko deco. Mali naraščajnik Šalamun je pozdravil br. saveznega starosta z deklamiranjem njegove pesmi, prosil ga, da vodi naraščaj po sokolski poti in obljubil sokolsko zvestobo, ko bo klical zvon pri Gospe Sveti na mejdan na Gosposvetskovo polje ter mu izročil šopek svežih cvetlic. Vzhadoščen je sprejel br. starosta cvetlice, zahvalil se in poljubil malega naraščajnika na čelo. — S pesniško — niemu lastno —

besedo je podal starosta br. Gangl zbrani mladini sliko sokolske ideje, smoter in cilj vzgoje naraščaja in dece v Sokolstvu. V prelestnih barvah je očrtal mlado življenje, primerjajoč ga z razvojem prirode od pomladi do jeseni, večno se menjajočega, ustvarjajočega, sočno kipečega, da doseže vrhunec popolnosti in s tem služi vesoljni prirodi. V pesniško vznešenih besedah je orisal razvoj mladega sokolsko vzgojenega življenja, ki mu je od jutra do večera, od nežne mladosti do trenutka, ko leže v svojo ljubljeno domačo grudo k počitku, najvišja naloga za lepoto, močjo in resnico svojega fizičnega in duševnega bitja služiti edinstveni svoji nad vse ljubljeni domovini v vezi s tisočeriimi sovrstniki. Bratstvo in enakost je vez, ki druži vse od najmlajšega do najstarejšega, od revnega do imovitega v eno družino, v kateri biva tudi naš najvzvišenejši bratec, prestolonaslednik Peter.

V nizu najkrasnejših biserov, ki jih more podati le najboljši vzgojitelj in učitelj mladine, je dal izraza svoji globoki bratski, sokolski ljubezni do najmlajših bratcev in sestric ter jih pozival k najmarljivejšemu delu v telovadnici, šoli in naobraževanju, da postanejo sposobni izpolniti desetoro- in stostroke vrzeli, ki nastajajo ob odhodu sedanjih starejših sokolskih delavcev, ki se vračajo po trudapolnem vztrajnem delu za blagor naroda in srečo domovine v rodno grudo k počitku. S pozivom mladine k vztrajnemu sokolskemu delu je starosta br. Gangl povezal krasen venec nainežnejših cvetk, ki jih more dati najčistejša in najmočnejša sokolska duša kot učitelj in vzgojitelj svoji ljubljeni mladini.

Srebrnodoneči »Zdravo« mladih grl je zazvenel po telovadnici. Občutil si hvaležnost mladih src svojemu ljubljenemu starosti, najvišjemu predstavniku jugoslovenskega Sokolstva, za globoko segajoče in trajno odjekajoče vznešene besede. — Na poziv staroste ptujskega društva br. dr. Šalamuna sta obljubila naraščaj in deca z vsemi brati in sestrami neomaino sokolsko zvestobo vpričo najvišjega predstavnika jugoslovenskega Sokolstva br. E. Gangla. In zopet je zaoril oduševljeni »Zdravo« — s čemer je bil prvi del poslanice br. Gangla izvršen.

NOVE KNJIGE.

Našim malim. Spisal Fr. Ks. Meško. Založila Učiteljska tiskarna v Ljubljani. 1925. Cena 15 Din.

Nekaj drobnih pesmic in nekaj kratkih povestic je zbranih v tej lepi knjižici za otroke, ki jih bodo radi čitali. Priporočamo jo!



Iz naše organizacije. Naraščajski znak, ki ga smejo nositi moški in ženski naraščajniki na civilni obleki, se dobi v pisarni Jugoslovenskega Sokolskega Saveza v Ljubljani (Narodni dom) za 5 Din. Naraščajski znak dobe samo sokolska društva, posameznik znaka pri JSS ne more kupiti. Naraščajskega znaka ne sme nikdo nositi, kdor nima obenem naraščajske legitimacije. (Glej tozadevne predpise v 4. številki »Sokolica«!) Legitimacije se dobijo tudi pri JSS po 1 Din komad in se naročajo istočasno z znakom. Reverz velja 50 para.

Vsak naraščajnik in vsaka naraščajnica mora biti zavarovana proti poškodbam pri telovadbi. V ta namen mora plačati vsak 1 Din letno v poškodbeni fond JSS.

Za tekoče leto in za leto 1926. so za sokolsko mladino predpisane nastopne vaje: Za moško deco proste vaje za VIII. vsesokolski zlet v Pragi l. 1926., priobčene v današnji številki »Sokolica« stran 160. Za žensko deco proste vaje za VIII. vsesokolski zlet v Pragi l. 1926., priobčene v 8—9. številki »Sokolica«. Za moški naraščaj vaje s kiji, natisnjene bodo v priložni številki »Sokolica«. Za ženski naraščaj proste vaje jugoslovenskega ženskega naraščaja na VIII. vsesokolskem zletu, glej današnje številko »Sokolica«, stran 165.

Jugoslovenski sokolski naraščaj se udeleži VIII. vsesokolskega zleta v Pragi leta 1926., in sicer naraščajskega dne 28. in 29. junija. Nastopi s posebnimi vajami, in sicer moški naraščaj z vajami s kiji, dekleta pa s prostimi vajami. Udeležijo se pa tudi naraščajskih tekem. Za praški zlet je potrebna temeljita priprava.

Jugoslovensko Sokolstvo praznuje 1. december kot sokolski praznik. Letos je predpisano predavanje: Sokol kot jugoslovenski državljani in član zveze Slovansko Sokolstvo. Ta dan bo tudi zaobljuba novega članstva, torej tudi onih naraščajnikov, ki so v letošnjem letu zapustili na-

raščajske vrste in prestopili med članstvo. Dne 1. decembra pa se bomo spominjali tudi onih bratov, ki žive izven naše države in ki trpe pod tujim jarmom. Dolžnost naraščaja je, da se udeleži proslave 1. decembra.

Loterija JSS je namenjena sanaciji I. jugoslovenskega vsesokolskega zleta. Zrebanje je preloženo na dan 1. marca 1926. Ker je še mnogo srečk nerazprodanih, naj bi tudi naši naraščajniki obojega spola priskočili na pomoč pri razprodaji. Primate za delo, ki ga lahko uspešno vršite.

Savezna prednjaška šola bo obstojala iz treh zaporednih prednjaških tečajev, ki bodo trajali po 14 dni. Prvi prednjaški tečaj je določen od 24. januarja do 7. februarja 1926.

Odborova seja JSS, dne 7. septembra 1925. v Zagrebu, je sklenila, da mora vsak pripadnik jugoslovenskega Sokolstva, to je člani, članice, naraščaj in deca plačati 1 Din do 1. junija 1926. v »Sklad jugoslov. Sokolstva v spomin na 1000letnico hrvatskega kraljestva«. Obresti od tega sklada se bodo porabile vsako leto dne 1. decembra za brate, ki še niso uedinjeni v naši državi.

Celjski naraščaj je ob 35letnici društvenega obstoja nastopil pri javni telovadbi in dokazal, da dobro in pravilno goji telesne vaje. Fantje so izvajali posebne proste vaje, dekleta pa proste vaje, ki so določene za Prago. Skupno pa so nastopili z lepo sestavo: Igra narodnih kola od br. Borasa iz Sušaka. Naraščaj se je s to točko posebno odlikoval pod vodstvom vodnice sestre Nine Trdinove. Slika na strani 172. nam kaže telovadce in telovadke, ki so izvajali Bqrasovo sestavo.

»Spomini stare blazine«, povest, ki smo jo priobčili v lanskem letniku »Sokolica«, je izšla v češkem jeziku v drugi izdaji s slikami. Avtor povesti »Vzpominki staré

žinjenky», brat Karel Kordik nam je poslal nekaj izvodov te knjižice, ki jo lahko dobijo naraščajniki brezplačno pri uredništvu »Sokoliča«. Kdor jo želi, naj javi po dopisnici. Bratu Kordiku se za njegovo prijaznost bratsko zahvaljujemo.

Priprave za VIII. vsesokolski zlet v Pragi 1. 1926. Zletišče na Strahovski poljani bo kmalu izravnano, nakar pričnejo s stavbami tribun in garderob. Določen je že spored za zletne dni, za tekme in predzletne dni. Naraščaj bo imel svoj dan, in sicer 27., 28. in 29. junija. Prvi dan bodo dopoldne izkušnje, popoldne javna telovadba. Drugi dan tekme, tretji pa povorka po Pragi in javna telovadba. Pri obeh javnih nastopih bo tudi zletna scena. Tekme se bodo vršile skupno s češkim in jugoslovenskim naraščajem. Podroben načrt tekem, dalje tekmovalni red in tekmovalne vaje še niso izdani. Moški naraščaj bo tekmoval na drogu, na bradlji, na konju vzdolž, v teku na 60 m in v prostih vajah. Za orodje bodo predpisane tri vaje, izmed teh bo ena izžrebana za tekmo. Vsaka vrsta ima 7 tekmovalcev, šest najboljših šteje za vrsto, sedmi je kot namestnik. Brez zdravniškega izpričevala ne bo pripuščten nobeden naraščajnik k tekmi. Predpisana je starost 16 let in le pri dobri telesni razvisti se sme spregledati največ pol leta. Vrh tega bo imel naraščaj še bojno tekmo, popis glej v današnji številki »Sokoliča«. Ženski naraščaj bo tekmoval samo v prostih vajah in igrah. Naraščajske tekme bodo stroge. Naš naraščaj bo moral napeti vse sile, ako bo hotel vzdržati konkurenco s češko mladino.

Za vaje moškega in ženskega naraščaja bodo izdane posebne slike, iz katerih bodo razvidni težji gibi iz prostih vaj. Jugoslovenski naraščaj ne nastopi skupno s češkim, ker se kroj preveč razlikuje in bi razlika v kroju motila celotni vtisk.

Glavni zletni dnevi bodo 4., 5. in 6. julija. Te dni pride tudi jugoslovensko sokolsko članstvo v Prago. 1. julija bo tekma za prvenstvo, 2. julija tekma nižjega oddelka, in 3. julija tekma višjega oddelka. Vrhutega bodo še proste tekme, štafetni tek med mest: Praga, Brno, Bratislava, Beograd,

Zagreb in Ljubljana ter smuške tekme v januarju. Tekme članstva bodo jako stroge. Kdor pri izbirni tekmi v župi ne doseže 75 %, se ne more udeležiti zletne tekme.

Jugoslovensko sokolsko članstvo bo tekmovalo skupno s češkim, vsi drugi narodi, ki bodo poslali svoje telovadce, bodo tekmovali zase. Tudi pri javni telovadbi bo nastopilo jugoslovensko članstvo skupno s češkim pri prostih vajah in starejši člani z vajami s palicami. Poleg tega nastopijo naši člani in članice skupno s posebnimi prostimi vajami v skupinah. Spreveda v Pragi se ne sme udeležiti nihče, kdor nima slavnostnega kroja, tudi narodne noše so izključene.

Kako je naraslo češko Sokolstvo. Za češkoslovaško Sokolstvo je sestavil brat dr. Josip Mráz jako zanimivo statistiko, iz katere se posebno jasno vidi razlika predvojnega in povojnega stanja češkega Sokolstva. Iz statistike se vidi jaki porast Sokolstva po prevratu. Pred vojno je štelo češko Sokolstvo 1309 društev skupno z odseki, po prevratu pa se je dvignilo to število na 2629, in sicer je bilo ustanovljenih leta 1919. 753 društev, leta 1920. pa 497, v dveh letih so se društva podvojila, prirastek je bil večji nego za 100 %. Večinoma v vseh župah je bilo število povojnih društev večje nego število predvojnih. Še večji porast pa se opaža pri članstvu. Pred vojno je bilo 128.000 sokolskega članstva, po vojni pa 330.000, torej preko 200.000 novincev, število se je skoraj potrojilo (157 %). V letu 1920. je bilo v vseh društvih 51.000 predavanj in 355.000 ur posvečenih telesni vzgoji članstva. Ali pojmite, kakšno ogromno delo je izvršilo češko Sokolstvo v teku enega leta, in sicer ne zase ampak za narod — za samostojno državo. Zanimiv je tudi pregled, za koliko je naraslo češko Sokolstvo ob vsakem zletu. Po prvem zletu leta 1882. so nanovo prirasla 4 društva z 1428 člani, dalje pa je bil nastopni prirastek: l. 1891. 18 društev 4567 članov, l. 1895. 43 društev 7414 članov, l. 1901. 22 društev 2918 članov, l. 1907. 59 društev 7152 članov, l. 1912. 121 društev 10.508 članov, l. 1920. 497 društev in 29. 159 članov. Kakšen uspeh bo imel prihodnje leto VIII. vsesokolski zlet, bomo videli.



NEMA NI MEDA BEZ JEDA.

