



TEDNIK ZA FIZKULTURO

LETO II ★ IZDAJA FIZKULTURNA ZVEZA SLOVENIJE ★ ŠT. 22

IZHAJA REDNO VSAK ČETRTEK
MESEČNA NAROČNINA DIN 12—
Rokopisi se ne vračajo

UREDNIŠTVO IN UPRAVA TABOR-
TELOVADNI DOM • LJUBLJANA
Telefon 33-85 — Čekovni rač. uprave 16.416

Obrambna usposobljenost državljanov je osnovni cilj naše fizikulture!

Naši fizikturni organizaciji je uspelo do danes razgibati precej široke množice ljudstva, predvsem mladino. Posamezne fizikturne panoge so se že precej razvile, zajete so veliko število novih članov in jim pokazale vse lepote fizikturnega življenja. Vcepile so mnogim občutek potrebe za fizikturno udejstvovanje, kateremu se ne bodo več mogli odpovedati.

Razvoj v tej smeri bo šel, kakor vse kaže, vse bolj in bolj naprej in bo z novimi krogi kontri, štafetami, vseljudskim peterobojem itd. zajemal nove množice in utrjeval fizikturno gibanje.

Toda napačno bi bilo, če bi videli in iskali v fizikturnem gibanju samo zabavo in športni užitek, kar nedvomno koristi človeku in mu je življenjska potreba. Naša fizikultura se mora v svojem razvoju usmerjati tako, da bo imela do nje kar največ koristi država, služiti mora državnim interesom, služiti mora varnosti države in njenih meja, pa tudi dvigu delovne sposobnosti pri obnovi.

Večkrat pravimo, da je poleg drugega namen fizikulture tudi utrjevanje obrambne sposobnosti državljanov, kajti množična fizikturna organizacija je po svojem značaju in delu najbližja vojski. Ne smemo si pa misliti, da bomo samo s splošno vadbo, plavanjem, košarko, odbojko, nogometom, — da ne govorimo o namiznem tenisu — in z drugimi fizikturnimi panogami, katere vsekakor tudi doprinašajo svoj delež obrambni usposobljenosti poedinca in celote, dosegli njeno popolnost. Obrambna usposobljenost bo popolna šele tedaj, ko bo steherni državljan obvladal vsaj eno tistih panog, v katerih se vežbajo vse sodobne vojske na svetu, katerih neobhodno potrebno znanje zahteva današnja moderna vojni tehnika. To se pravi, da morajo vsi naši državljanji znati voziti motorno vozilo in poznati delovanje motorja, voditi letalo, seznanjati se z radiotehniko, znati jahati, poznati in uporabljati orožje vseh vrst itd.

To pa je velika naloga, ki pripada prav naši fizikturni organizaciji.

Ljudska mladina Jugoslavije je nedavno na svojem III. kongresu v Zagrebu, ko se je diskutiralo in referiralo o pomenu in nalogah fizikulture, prišla do zaključka, da je potrebno fizikturno življenje in delovanje voditi v to smer. Razen tega je bil sprejet sklep, da se predlaga Fizikturni zvezi Jugoslavije, naj se kot veja fizikulture uvede tudi hoja na dolge proge. Nadalje je bil pozdravljen vseljudski peteroboj, kateri približuje vse fizikturno delo na množični podlagi že novim nalogam in ciljem in ki bo uveden v vseh federalnih enotah.

Tako je ljudska mladina Jugoslavije kot prva izmed množičnih organizacij občutila in izrazila potrebo po širši, vsestranejši izobrazbi in vzgoji v fizikturni.

Seveda, te vojaške panoge zahtevajo vztrajnega učenja in truda, nudijo pa priliko vsem, da se izobrazijo na področjih, ki so jim bili v stari protiljudski Jugoslaviji zabranjeni.

Pri tem velikem delu, ki je pred nami še skoraj nerazvito, nam bo pomagala naša vojska, ki je v mnogih primerih pomagala ljudstvu in tako pokazala svoj novi, ljudski značaj. Predstavniki vojaških edinic bodo nudili potrebna materialna sredstva za učenje in vežbanje pa tudi za inštruktorski in vadiateljski vojaški kader. Vse naše fizikturne organizacije se bodo torej povezale tesneje z vojsko, s katero bo sodelovanje odsej tesnejše.

Dolžnost vseh naših fizikturnih odborov in ptega članstva je, da se z voljo lotijo novih nalog, da bo čimprej dosežen cilj: vsestranska obrambna usposobljenost, kar je dolžnost vsakega državljanja.

To nam narekuje težnja po mirnem razvoju naše države, to od nas zahtevajo neštevilne ter nepozabne, žrtve osvobodilne vojne, zahtevajo bodoča pokolenja, ki jim moramo zagotoviti srečno življenje in dati vse pogoje za ves njihov bodoči razvoj, zavedajoč se pri tem, da bo to možno le tedaj, če bodo državljanji vojaško usposobljeni in pripravljeni v vsakem trenutku braniti svojo zemljo.

Vinko Knol

Štáfete iz vseh krajev Jugoslavije so izročile pozdrave maršalu Titu

V soboto, 25. maja, so dospeli v Beograd štáfete, ki so prinesle čestitke in pozdrave vseh jugoslovanskih narodov maršalu Titu za njegov 54. rojstni dan. Štáfete je pričakovala na Teraziji ogromna množica, ki je posamezne tekače navdušeno pozdravljala.

Vsako posamezno štáfeto je zbrana desetlisočglava množica viharno pozdravljala. Ob 17. je prispela štáfeta Slovenije, kmalu za njo pa tudi štáfeta Julijske krajine in Trsta, ki jo je množica sprejela z viharnim navdušenjem in dolgotrajnim vzklíkanjem Trstu, Istri in Julijski krajini.

Nagovor in zahvala maršala Tita

Maršal Tito je vsakemu posebej segel v roko in se mu zahvalil, nato pa je nagovoril mladince z besedami:

Dragi tovariši! Priznati moram, da sem izredno vesel, ko vidim danes tu vas, ki ste mi prinesli pozdrave naše junaške mladine iz vseh krajev naše zemlje in od vseh naših narodov. Ne bom tajil, da sem izredno ponosen in da občutim ogromno veselje, ko vidim, kako mladina ceni dela, za katera smo se mi borili. V tem ne vidim samo izraz spoštovanja in priznanja zame, marveč vidim brezmejno ljubezen do tega, za kar se je mladina borila vsa štiri leta. V tem vidim brezmejno ljubezen do naše nove Ljudske federativne republike Jugoslavije. Često sem že naglasil, da je naša mladina vedno izpolnjevala vse svoje naloge. Tudi v tem, da ste danes prišli semkaj, tudi v tej štáfeti se izraža ogromna organizacijska sposobnost naše mladine. V tem vidim izraz pripravljenosti naše mladine za največje delo, za največje napore in prav zaradi tega se čutim ponosnega, ne sam zase, marveč za vse naše narode in za vso našo državo, kajti tudi vsi naši narodi so ponosni, da imajo tako mladino.

Slava, ki si jo je naša mladina priborila med vojno na bojnem polju, se je razširila v vse dele zemeljske oble. Slava, ki jo sedaj žanje naša mladina pri izgraditvi naše države s svo-

Točno ob 18. se je pojavil na vходу maršal Tito v spremstvu večjega števila generalov in svojih ožjih sodelavcev. Krasen sončni dan je še bolj dvignil razpoloženje, ki je doseglo višek, ko so se tekači razvrstili pred maršalom Titom ter mu s kratkimi nagovori izročali drug za drugim pozdravne palice.

Prvi je pristopil k maršalu nosilec palice Julijske krajine in Trsta Piero Liblain ter mu izročil palico z besedami: »Ljubljani naš maršal Tito! Prinašam Vam tople pozdrave Julijske krajine, ki se je vsa štiri leta borila proti fašizmu. Ob Vašem 54. rojstnem dnevu

Vam izročam tople želje vse mladine in vsega prebivalstva Julijske krajine, Istre in Trsta.« Svoj govor je zaključil z vzklíkom v italijanskem jeziku: Naj živi Trst, sedma republika Federativne ljudske republike Jugoslavije!

Nato so predali štáfetno palico tekači Jugoslovanske armade, nato tekači mladine, ki gradi progo Brčko—Banoviči, nato S. Miljutinovič, ključavničar-udarnik v imenu Beograda, sledili so tekači iz Makedonije, Bosne in Hercegovne, Hrvatske, Srbije in Vojvodine nakar je pristopil k maršalu in mu izročil pozdravno palico v imenu mladine Slovenije Rudi Finžgar, znani smučar, ki je dosegel na velikem skakalnici v Planici s skokom 101 m jugoslovanski rekord. V času narodno osvobodilne borbe je bil partizan na Gorenjskem in vodja minerske skupine ter je bil odlikovan z redom hrabrosti. Palico je predal z besedami: Ljubljani maršal, prinašam Ti iskrene pozdrave iz Slovenije v imenu fizikturnikov in vse mladine.

Titova štáfeta v Slovenskem Primorju je dokaz ljubezni ljudstva do svojega voditelja

Titova štáfeta v Trstu in Slovenskem Primorju ni bila samo manifestacija mlade fizikturne organizacije, temveč spontan klic vseh Primorcev maršalu Titu za čimprejšnjo priključitev k FLRJ.

Vsak Primorec, vsaka hiša, vsaka primorska vas je sodelovala pri štáfeti, izražajoč čestitke in pozdrave Titu za njegov rojstni dan.

Ob cestah, po katerih je tekla štáfeta, so se že pred določenim časom zbirali ljudje. Veselih obrazov in svetlečih očal so čakali štáfeto. Pustili so delo na polju, se oblekli praznično — saj je bil to praznik mladih fizikturnikov, praznik vsega primorskega ljudstva, ki je ta dan pošiljalo čestitke svojemu voditelju in ga obenem zagotavljalo, da stojijo Primorci — Slovenci in Italijani danes, ko se za zeleno mizo razpravlja o njih usodi, še trdneje na borbinih položajih.

Iz vseh strani Primorske so pošiljali iste pozdrave, izražajoč samo eno željo:

Hočemo k materi Jugoslaviji, hočemo k Tebi, maršal Tito.

Iz daljne Kobariške po lepji Soški dolini so nosili pozdrave, iz Slovenske Benečije in Furlanije, kjer so partizanski borci Garibaldinci tekli v štáfeti, hiteli proti sončni Goriski, kjer so se stekale štáfetne proge.

Nepozabne bodo ostale manifestacije v Gorici in predaja štáfete na demarkacijski črti, ko je točno ob napovedanem času priteklo v contó B 40 tekačev — mladincev in mladink, ki so spremljali štáfeto.

Vse proge v Slovenskem Primorju so znašale 333 km, za kar smo porabili 19 ur 45 minut. Teklo je 1125 tekačev, ki so nosili štáfetno palico, spremljalo pa jih je preko 1500 mladincev in mladink na vsej progi na kolesih ali na konjih. Mako

Zvezdna štáfeta v Bolgariji

V čast prvega kongresa bolgarske demokratske mladine je bila izvedena od 17. do 23. maja 3855 km dolga zvezdna štáfeta. Start štáfet je bil v Varni, Burgasu, Svilengradu, Vidinu, Čustendilu, Petriču, Dragomanu in Silistriji, od koder so nesli mladinci in mladinke pozdrave prvemu narodnemu kongresu demokratske bolgarske mladine. Štáfete so se sešle v Sofiji 23. V. ob 20. uri, to je na predvečer začetka zasedanja kongresa. Kongres je bil 9. sept. 1944 največji dogodek izpod fašističnega jarma osvobodjene bolgarske

mladine. Na kongresu so sodelovale vse demokratske mladinske organizacije.

Štáfeto sta organizirala Centralna bolgarska zveza za fizikulturo in šport ter Centralna mladinska komisija. V štáfeti je tekla mladina vasi in mest, delavska mladina, vojaki in fizikturniki, najboljši predstavniki bolgarske mladine, znani fizikturniki, udarniki, odlikovani vojaki in najboljši dijaki. V vseh mestih v notranjosti so bili ustanovljeni posebni odbori za izvedbo štáfete, ki je postala vsenarodna manifestacija.



Štáfeta teče skozi porušeno Sodražico

Vseljudski peteroboj - osnova našega tekmovaljanja

Popravljam napake

Izbirne tekme v roadni telovadbi so nam dale prvi pregled o izveščbahnosti in sposobnosti naših vrhunskih tekmovalk. Vsekakor moramo biti za letos z uspehi zadovoljni, tako v pogledu izurjenosti, kot tudi po številu nastopajočih. Z zadovoljstvom lahko ugotovimo, da bomo v najbližji bodočnosti dobili nov kader, ki bo pod večjim vodstvom starejših izkušenih tekmovalcev in tekmovalk lahko dosegel lepe uspehe in zajel širok krog pripadnikov. Vendar se pa moramo iz izkušnje in pomanjkljivosti, ki smo jih opazili, tudi kaj naučiti in napake popraviti ter odstraniti.

Ugotoviti moramo predvsem, da zahtevajo priprave za tekme v vrhunski roadni telovadbi še bolj kot druge panoge dolgoletno, načrtno in neprestano urjenje. Vsi napori in še tolikšna volja tik pred tekmo ne vodijo do uspehov. To se je jasno videlo na teh tekmah. Iz mnogih upravičenih pa tudi neupravičenih razlogov se tekmovalke niso začele pravočasno pripravljati in so tako kratke čase pred tekmo skušale zamujeno nadoknaditi. Posledice tega so bile razne poškodbe, ki so jih ovirale pri izvajanju, premalo skrbno sestavljene vaje, negotovost pri izvajanju, neritmična izvedba, neizdelane prvine, negotovost doškokov, pomanjkanje fizične moči itd. Najbolj se je to pokazalo pri vajah na visoki gredi, ki zahteva od tekmovalke veliko vaje in je najboljše kazalo ali se je tekmovalka dovolj skrbno pripravljala na nastop ali ne. Ni dovolj, da enako vajo lepo in pravilno izvedemo na tleh, kajti isto izvesti na 120 cm visoki in 8 cm široki gredi je nekaj povsem drugega in to zahteva vaje in zopet vaje in dovolj časa. Popolno obvladanie telesa, ravnost, točnost izvajanja, lepota in ritmičnost izvedbe, mirni žveči, vse to so pogoji uspeha. Za vsako tekmovalko je visoka gred najtrši oreh, nudi pa izvajalki in gledalcu največji užitek in je za žensko poleg prostih vaj najprimernejša.

Kakšne vaje naj bodo na gredi

Povsem točno je bilo tudi opaziti, da so razen nekaj izjem, vse posvečile največ priprav dvovišinski bradlji in deloma prostim vajam in tu so bili uspehi najboljši. Z vajami na visoki gredi, kjer pridejo do izraza vse vrline pa tudi vse napake, ne moremo biti zadovoljni. Preveč je bilo predčasnih padcev, negotovosti, neizvedenih prvih in neustrezajočih vezav. Ponovno opozarjamo, da mora biti vaja sestavljena tako, da je izkoriščena vsa dolžina gredi, vaje brez obratov, poskokov, razovk, v logični povezavi z lepimi in primernimi držami, brez gladke in tekoče povezave in ritmične izvedbe, ne bodo nikoli dobre. Da pripravim za vaje na krogih v gugu ni bilo posvečeno dovolj pažnje se je posebno opazilo v tem, da mnoge niso obvladale niti pravilen gugi, ki je osnova vsemu nadaljnemu, dalje so bile vaje brez zadostnih težkoč, prvine neizvedene, doskoki pa pri vseh negotovi. Od vseh orodij so bili najmanj uvežbani preskoki čez konja na šir, kjer ni bilo niti težine niti lepote izvedbe. Za nadaljnje urjenje pa opozarjamo na to, da sta pri preskočkih najvažnejša dober in močan nalet in odziv, ker bomo le v takem primeru z lahkoto izvedli tudi najtežje preskoke.

Potrebna je sproščenost

Nadaljnja napaka je bila, da so si tekmovalke očividno sestavile vajo in jo tako kot celoto neprestano uvežbavale. Posledica tega je bila, da so bile posamezne prvine neizdelane, izvedene s trudom in velikim fizičnim naporom in so se tekmovalke globoko oddahale, ko so pristale na trdih tleh. Temu primerno so bili seveda tudi doskoki izvedeni trdo ali z neogibnim padcem.

Mnoge so imele predolge in pretežke sestave, posebno pri prostih vajah in na dvovišinski bradlji. Tudi razne neprimerne prvine bi brez škode lahko izostale, saj imamo dosti lepih in težkih prvih, ki ženski telesni izgradnji in duši bolj ustrežajo. Izraziti ljubkost, nežnost in ženskost naj bo vodilna tudi pri vrhunskih rodnih tekmovalkah.

Pri večini tekmovalk smo opazili, da so imele sicer pravilno in dobro sestavljeno vajo, ki pa je bila izvedena brez prave ritmičnosti in lepote. Polagajte torej več pažnje lepi in tekoči izvedbi! Prosto vajo in vajo na gredi delajte vedno na štetje, začetek in konec giba naj bo primerno poudarjen, drža rok in nog točna, gibi skladni.

Marsikatero, ki se je doma skrbno izogibala vsakega opazovalca, je bilo toliko kritičnih oči sodnic in gledalcev in se ni mogla zbrati pri vaji, zato je imela sama kot tudi drugi občutek negotovosti in temu primerno je bilo tudi izvajanje vaje. Temu se je mogoče izogniti tako z javnimi nastopi, ker se le tako pridobi rutina. Dobra telovadka še ni dobra tekmovalka!

Tudi nastop k orodju je važen

Nastop k orodju in od orodja je stvar, ki spada tako rekoč k vaji. Mlahava hoja, sklonjena glava, slaba drža telesa, prosto nihajoče lahki napravljajo slab vtis. Tudi izraz obraza ob neuspeli izvedbi, samo še bolj opozori sodnice na napake, ki bi bile sicer manj opazne in jih lahko spretna tekmovalka hitro zabriše. Odločen in discipliniran nastop in odstop kažete tudi samozavest nastopajočih in to je manjkalo prav vsem tekmovalkam. Na to naj se polaga velika pažnja že pri začetnicah pri splošni vadbi.

Ni odveč, če opozorimo še na velik pomen pravilnega dihanja pri izvajanju vaj. Posebno pri težkih prvih in vajah se običajno zdrži dih, ni pa tudi redko, da traja to ves čas izvajanja, kar ima lahko zelo škodljive posledice za srce in ves krvni obtok, ne glede na to, da telovadcu otežkoča izvedbo. Ob tej priliki naj poudarimo še to, da takoj, ko je mogoče, telovadite zunaj na svežem zraku in soncu, ker so telovadnice več ali manj prašne in zatohle.

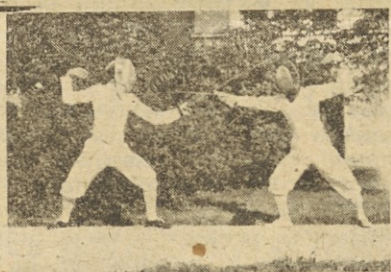
Navodila za bodočnost

Če izvlečemo iz navedenega pravilne zaključke, lahko damo naslednja navodila:

Naši sabljači pridno vadijo

Sabljanje se še ni pri nas razvilo množično. Primanjkuje nam vaditeljskega kadra, pa tudi orožja in opreme. Kljub temu sliši iz telovadnice na učiteljsku vsak ponedeljek in četrtek rožljanje z orožjem in brusenje ostrine ob ostrino. Ne brusijo samo orožje, brusijo in krepijo se značaji, kajli vzgojni moment se silno važen in eden glavnih smotrov vsake vadbene ure v sabljaški šoli. Zreali se smisel za skupnost in iskreno tovarištvo v plemeniti borbi moža z možem.

Vsaka vadbena ura poteka v značaju dela. Najprej se razgibljemo s primernimi vajami brez orožja. S teki, s poskoki ter s prostimi vajami krepimo noge, roke in trup, a z držami,



Dva zanimiva momenta iz tehnike sabljanja s floretom

posebno v izpadih in prežah pripravljamo svoje mišičevje in ves živčni sistem na naporno delo, ki nas čaka. Refleks je silno važen v borbi in mu posvetimo v razgibalnem delu precej časa.

Tovariš, ki vodi to vadbo, prepusti takoj našemu strokovnjaku ogreta telesa, ki prične s specialno vadbo. Postavimo se še vedno brez orožja vzdolž telovadnice in že zakriči tovariš: preža! nato izpad, bliskovito! — opozarja na položaj rok, nog in ostalega telesa. Na sledeči poziv: orožje! vzame vsak svoj floret in masko — letos vadiamo namreč le floret — in že stojimo po parih. Eden predstavlja učenca, drugi vaditelja, a tekem ure zamenjavamo vloge. Nestrpno čakamo naslednjega povelja: sredina! Urno se zberemo okoli našega mojstra, ki že kaže z boljšim učencem, kaj bomo vadili v današnji uri. Vse delo se odigrava hitro, skoraj bi rekel bliskovito. Pozorno sledimo izvajalcema, ki kažeta res vzorno v sredini nove prvine. Na gromki znak »na delo« ali »in žes«, že stojimo paroma in ostrina seka ostrino. Boljši in izkušenejši tečajniki-vaditelji pomagajo našemu mojstru popravljati slabše izpade, preže, bode itd. Važnejše napake naš učitelj popravlja zopet v sredini.

Ura teče prehitro. Sedaj smo v sredini, sedaj zopet po parih in tako menjavamo skozi vso uro. Slišiš samo pospešeno dihanje tečajnikov. Včasih pa prekine to delovno tišino rezek glas našega mojstra, ki nas opominja: preža ni dobra! sedi v preži! izpad še ni izgrajen! desna roka! najprej roka, nato noga! to

1. Vaditi vse leto in to enakomerno, brez daljših premorov in brez pretiravanja pred nastopom.

2. Vaditi enako vsa orodja in ne samo tista, kjer vam gre najboljše, ostala pa zanemarjati, kajti prav ta napake lahko pokvari celoten uspeh.

3. Ne vaditi samo cele sestave, ampak predvsem posamezne prvine, katere se mora obvladati do potankosti, ker se jih bo le tako brez posebnih težav povezovalo v skladno celoto.

4. Sestave poljubnih vaj naj ne bodo natrpene s težkočami, niti dolge in preutrudljive.

5. Večjo pažnjo je treba polagati na lepoto in ritmičnost izvedbe, ne pa samo na težino vaje.

6. Navaditi se izvajati vaje pred gledalci in strogi kritiki, da se pri nastopu ali tekmi ne dobi »treme« in tako ne more pokazati vse znanje. Mirnost, hladnokrvnost, gotovost in točnost pri izvedbi so odlike prave tekmovalke.

7. Prihod in odhod od orodja spada k celotni izvedbi, korak naj bo odločen in ponosen.

8. Ne pozabite pri izvajanju vaj na pravilno dihanje.

Ta navodila naj služijo vsem telovadkam, ki se pripravljajo na nastop in tekme. Tisti pa, ki jih čaka v kratkem nova preizkušnja na tekmah v Zagrebu 15. in 16. junija pa vzpodbuda k resnemu delu in večjim uspehom. Jelica Vazzaz

Uspeh prsnega plavanja je odvisen od delovanja nog

Prinašamo članek znanega dalmatinskega strokovnjaka v plavanju A. Senjanovića, ki je bil priobčen v »Dalmatinskem fizikurniku«.

Kadar govorimo o plavanju v prsnem slogu moramo vedno poudariti, da je najvažnejše delovanje nog, ker spravlja v sklad gibanje vsega telesa in ustvarja možnost kar največje hitrosti. Pri tej priliki opisujemo nekatere posebnosti tega delovanja, njihove vzroke in posledice.

Če opazimo aktivno gibanje noge vidimo, da izvajajo dve važni nalogi. Ena teh nalog je, da z močnim odzivom ustvarjajo hitrost plavanja, druga pa je, da s smerjo odriva ustvarjajo čim ugodnejši položaj telesa v vodi. Da bi dosegli čim večjo hitrost, so noge pred odzivom močno skrčene, pri čemer so pete daleč druga od druge, kolena nekoliko razširjena, tako da so pri aktivnem delovanju noge kar najbolj sposobne upreti se in objeti potrebno količino vode. Radi boljšega upora takoj na začetku iztegnitve, se stopala s prsti obrnejo navzven, s čemer se najboljše izrabijo ploskve noge. V stremljenju, da bi bil gib noge od začetka do konca ena sama akcija, mora biti gibanje pete izvedeno v obliki polkroga tako, da sta upor goleni ob vodi in priključitev noge v iztegnjenem spetnem položaju dva sestavna dela enega samega giba, pri katerem se je treba izogniti, pri prehodu iz enega dela gibanja v drugi del, vsakemu zastoj. Samo tako izvedeni in povezani deli nožnega gibanja, morejo dati pravi učinek in hitrost plavanja.

V vsakem drugem primeru ne izvajajo noge odriwa vodoravno in direktno, ampak se pete pogrezajo v globino, v cilju, da bi se delovanje nožnega odriwa preneslo preko boka na telo in ga v celoti dvignilo nad vodo. S takim položajem telesa, ki leži sedaj visoko vodoravno, ni treba z rokami odriivati vode in prekomerno dvigati glavo in ramen, da

bi se dvignila usta zaradi dihanja nad vodo. Zato sloni sedaj najvažnejše delo na rokah.

Kdaj moramo vdihniti?

To je središče problema vsakega plavalca prsnega sloga. Čim uspešnejše so noge pod vodo potisnile telo visoko na gladino, tem manj imajo roke dela. To je sicer logično, zahteva pa še neko bistveno izpremembo. Če se je prej vdihnili v času delovanja rok, se mora pri tem načinu plavanja vdihniti takrat, ko delovanje nog nadomešča roke. Ali boljše povedano, vdihava se takrat, ko začno roke odriivati vodo.

Dihanje je torej v neposredni zvezi in v skladu z gibanjem udov. Vendar predstavljajo tak način vdihavanja za neizvežbanega plavalca nevarnost, da popije pri vdihu nekaj vode, ki mu navadno onemogoči nadaljnje plavanje. Da bi se temu plavalec izognil, dvigne pri vdihavanju glavo z upognitvijo vratu močno navzgor.

Nikakor ne smemo trditi, če hočemo biti objektivni, da je ta način plavanje prsnega sloga edini, s katerim je mogoče doseči uspeh. Temu načinu plavanju se lahko posveti samo tisti plavec, ki ima že po naravi tako grajene noge, da mu omogočajo izredno gibljivost stopala, ramen in vratu in ki ima zelo dolge roke. Vsekakor pa se bodo vsi, ki so se že navadili na stari način vdihavanja, le težka naučila novega načina, čeprav jim je v veliki meri uspelo proučiti se g'om tega novega načina prsnega plavanja. Kajti pomniti moramo, da se more vdihavati ali samo v času odriivanja ali pa vlečenja rok, dočim je med tema dvema akcijama dihanje nemogoče. Iz tega je razvidno, zakaj ne more biti v prsnem plavanju razen ameriškega in japonskega sloga — nobenega več. To nas tudi dovede do sklepa, da so pri sestavljanju katerega koli sloga odločilne važnosti samo fiziološke posebnosti plavalca ali vsega naroda.

Vaje za tekmovanje v roadni telovadbi

V duhu odločb Zvezne skupščine od decembra 1945, se bodo razdelili tekmovalci v vseh fizikurnih panogah v štiri razrede: zvezni, I, II, in III. razred. Na tej osnovi so sestavljene letošnje obvezne vaje v roadni telovadbi, tako da se v zveznem razredu tekmuje za državno prvenstvo. Ta razdelitev velja za moške in ženske.

Pregled in opis vaj

Zvezni razred — člani.

Drog.

Iz pokoleba v visu spredaj z nadprijemom: z zgibo vmik spredaj brez dotika in toč v vzpori (spredaj) nazaj brez dotika — podmetno $1/1$ obrat v l. levoročno v vis (spredaj) z dvoprijemom — s predkolebom privlek snožno v vis zadaj — v predkolebu $1/1$ obrat v levo levoročno v vis spredaj z nadprijemom — napor vzklopno premik spredaj v stoju v vzpori — 2 veletoka nazaj — velevzmik — podmetno $1/1$ obrat v desno desnorčno v vis spredaj z dvoprijemom — v predkolebu $1/1$ obrat v levo desnorčno v vis spredaj z nadprijemom — napor vzklopno — toč v vzpori spredaj naprej in skrčka.

Bradlja.

Z zaletom naskok v oporo na lahteh in s predkolebom vzpora — z zakolebom kolo zanožno z d. nad d. lestvino s $1/1$ obratom na l. menoma nad d. lestvino — z zakolebom preval naprej sklonjeno in vzpora vzklopno — odsun v oporo na lahteh in preval uleknjeno nazaj — pre-

val uleknjeno nazaj v vzporo v predkolebu — z zakolebom stoj na rokah v vzpori — drža — v predkolebu obrat soročno — predkoleb — z zakolebom odbočka čez obe lestvini.

Krog.

Iz mirnega visa: napor težno soročno — prednos — drža — polagoma stoj na rokah v vzpori — drža — sevek v vis vzhodno — zakoleb, s predkolebom vmik — spad v vis vzhodno, izvinek nazaj in premet nazaj raznožno.

Konj na šir z ročaj.

Z oprijemom na ročajih: naskokoma kolo prednožno z levo — premah odnožno v d. — strig odbočno v levo — premah odnožno z d. — kolo zanožno z desno — 3-kolesa odbočno nazaj in prednožka v levo levoročno čez vrat do stoji na tleh.

Vajo se dela na obe strani, vsota obeh ocen pa deli z 2.

Preskok čez konja vzdolž brez ročajev.

1. Raznožka z oprijemom na začetku. Višina konja 130 cm.

2. Skrčka z oprijemom na koncu. Višina konja 110 cm. Tekmuje se v obeh skokih, vsota obeh ocen pa deli z 2.

Zvezni razred — članice.

Tekmuje se v tem-le:

1. Prosta vaja — poljubna sestava.
2. Visoka gred 120 cm, širina bruna 8 cm — poljubna vaja.
3. Dvovišinska bradlja — poljubna vaja.
4. Bradlja dočelno — obvezna vaja.
5. Krog dosežni — obvezna vaja.
6. Konj na šir brez ročajev 110 cm visok — obvezna vaja.

Bradlja dočelno.

Iz koleba v opori na lahteh sreli bradlje: z drugim predkolebom opora na lahteh vzhodno — vzpora vzklopno v sed prednožno snožno na d. lestvino zunaj — sesed prednožno snožno not in z zakolebom stoj na ramenih — preval sklonjeno naprej v sed prednožno snožno na l. lestvino zunaj — premah prednožno z d. not in s $1/2$ obratom v d. in preprijemom z l. na srednjo lestvino — premah odnožno z d. nazaj v vzporo ležno čelno za rokama — odbočka v levo čez lestvini.

Krog dosežni v gugu.

V drugem predgugu vis vzhodno zadaj — v zagugu izvinek nazaj — v predgugu vis vzhodno — zagug — v predgugu seskok z uleknjenjem križa (-lastovića).

Konj na šir brez ročajev.

Višina konja 110 cm. Skrčka z vzhodom zanožno in $1/1$ obratom.

Pomen masaže v športu

Posebno nalogo ima masaža za odpravljanje utrujenosti. Po plavanju, smučanju ali po teku na dolge proge, čutimo v mišicah veliko utrujenost. Po vztrajnem in napornem delu se zberejo v mišicah razne kisline, ki povzročajo utrujenost. Te kisline in sploh vse snovi ki povzročajo utrujenost, mora kri časoma izločiti iz telesa, skozi kožo (potenje) in skozi ledvice. V ta namen je potreben počitek navadno po več dni, z masažo pa se lahko čas počitka znatno skrajša. Zakaj? Pri delu je porabila mišica tudi del lastnega kisika; energično gnetenje, ki najprej stisne in nato razširi krvne žilice, ji dovažja hitreje kisika kakor pa le mirovanje. Utrujena mišica je otekle, kar znači, da je pri trdem delu izstopila voda iz krvnih posod v mišico. Ta nabrana vlaga se lažje odpravi z masažo. Le ta pa mora biti spočetka lahka in površna, pozneje pa je treba mišice temeljito gnesti. Masaža za odpravljanje utrujenosti ne sme poznati toččenja ali celo sekanja (z ost-

rim robom dlani) ker povzroča to nove dražljaje za živce, torej nove krčevne mišice.

Če se krvni obtok s stiskanjem mišice pospeši, tedaj se tudi hitreje izločijo in odpravijo snovi, ki povzročajo utrujenost. Mišica dobi hitreje nove hrane in je v kratkem času zopet zmožna dela.

Športnik mora biti masaže vajen. Le-ta ga ne sme dražiti, še manj boleleti, biti mu mora užitek. Če povzročajo maser tudi najmanjše bolečine, tedaj naj se ga takoj odkloni!

Kdor nima redne masaže, ta se tudi pred tekmo ne sme pustiti masirati, kajak na masažo se je treba najprej navaditi, ker sicer učinkuje neugodno, kar so naši športniki že občutili.

Nemogoče bi bilo opisati tehniko športne masaže. Za to je potreben večtedenski tečaj. Na kakem tečaju se morajo športniki naučiti masiranja in si pozneje lahko drug drugemu pomagajo.

Ali si že poravnal naročnino?

Gostovanje fizikulturnikov z Reke

KOŠARKA

Po teški preizkušnji in pouku, ki sta ga prejeli ženske in moško moštvo Svobode na Reki, sta obe moštvi pridno vadili za povratno snidenje. Tekmi na Reki sta se končali z naslednjimi rezultati: ROMSA : Svoboda 100:4 (ženske) in Torpedo : Svoboda 91:12 (moški). Za povratno tekmovalje je bilo precej zanimanja, saj slovi Rečani za mojstre v košarki. Svoboda je za to tekmovalje uredila na dvorišču telovadnega doma na Taboru krasno igrišče. V soboto zvečer sta se pod reflektorji pred približno 500 gledalci v lepih in zanimivih igrah, ki so navdušile prisotne, zopet pomerila ista moštva. Najprej so z nekaj zamude igrala ženske.

ROMSA (Reka) : SVOBODA 32 : 9 (18 : 5)

Igralke ROMSA-e so bile oba polčasa v premoči, vendar pa ne v toliko meri, kot bi pričakovali od prvakinj Istre in Hr. Primorja. V njihovem moštvu sta manjkali dve najboljši igralci, ki sta bili nujno zadržani. Kljub temu pa je bilo opaziti ogromen napredek naših deklet. Zanimajo v tekmovalju premalo rutine, ker v Ljubljani nimajo trenutno nobenega ženskega moštva, s katerim bi lahko igrala. Bréz dvojna je ogromen uspeh v tem, ker so znižale število prejetih košev od 100 na 32 in zvišale število danih od 4 na 9. Rečanke so predvajale lepo igro, hitre podaje in hitrost pri napadih so njihove odlike. Najboljše od gostov so bile Mucci, ki je dosegla 12 točk. Superina 10 točk in Mengotti 8 točk.

Od Svobode pa so pokazale vse igralke izredno borbenost in požrtvovalnost, predvsem pa moramo pohvaliti najmlajše igralke Menartovo v napadu ter Orehkovo in Telbanovo v obrambi.

Za tem so odigrali tekmo moški.

Torpedo : Svoboda 36:12 (26 : 4)

Moštvo Torpeda je igralo v močnejši postavi kakor na Reki, pojačali so postavbo z dvema novima igralcema, ki sta takrat bila zadržana. Kljub temu pa je igralcem Svobode uspelo znižati število prejetih košev od 91 na 36. Gotovo je, da so igralci Torpeda prevladovali na igrišču — predvsem v prvem polčasu. Pokazali so izredno hitro in točno podajanje, le na koš niso metali iz večje razdalje. V drugem polčasu pa so gostje nepričakovano popustili in je bil rezultat drugega polčasa le 10:8 za goste. Igralci Svobode so pokazali, da znajo tudi igrati na kratke pasove, le da so se v igrali žal prepozno. Vsekakor pa je tudi končni rezultat velik uspeh naših igralcev, ki so še vsi mladi in pridno vadijo ter se učijo od boljših. Gostje se niso mogli dovolj načuditi velikemu napredku naših igralcev, saj je poteklo komaj mesec dni, ko so oni na Reki z lahkoto zmagali in obetajo mlademu moštvu v bodočnost mnogo uspehov. Najboljši od gostov so bili srednji napadalec Taineri, Ciceron Lorenzutta, od igralcev Svobode pa Zupančič (Tine), Breznik, Kosec in Škerlep.

Obe tekmi je sodil zelo dobro in s potrebno avtoriteto Erbežnik.

Kapetana moštev sta izmenjala šopke. Rečani so poleg tega izročili Svobodi tudi lep spominski pokal, nakar je sodnik Ehrlich dal znak za začetek.

Teren je bil v izvrstnem stanju in smo zato od gostov pričakovali več kot so nam pokazali v soboto. Bil pa smo razočarani. Njihove poteze so bile sicer hitrejša toda zelo raztrgane. Pokazali so tudi to pot

Lahkoatletski mifing v Novem mestu

V Novem mestu je bil 18. maja lahkoatletski mifing. Na stadionu so zadržali »rundo«, ki je merila 222.60 m ter uredili prostore za skoke in mete. Največ tekmovalcev je nastopilo v teku na kratke proge. Po rezultatih se vidi, da so se premalo vezbali, isto velja za ostale panoge. Najboljši je bil Gunde, ki je dosegel kar štiri prva mesta.

Dobra metalka v disku sta prof. Dobovšek in Novak (Tom), tudi pri njih pa se vidi, da nista imela dovolj časa za vezbanje.

Pri teku na 1000 m je bila progja za 100 m prekratka, so pa tudi v ostalem časi dobri.

Ta mifing je bil namenjen preizkušnji moči za nastop dne 25. maja proti Svobodi iz Ljubljane, ki ima v svoji sredi jako dobre lahkoatlete.

Svoboda bo ta dan v Novem mestu izvedla velik fizikulturni program. Poleg lahke atletike bo popoldne tekma v odbojki, košarki in nogometu. Na prostem bo tudi telovadna akademija. Posebno bodo zanimive vaje na orodju, ker ima Svoboda zelo dobre telovadce.

USPEHI TEKMOVANJA

Finale 100 m mladinci:

1. Gunde 12.5, 2. Kondrič 13.4, 3. Molnar 13.5.

Prve krožne motodirke v mestu Ljubljani

V Ljubljani je izvedla motosekcija FD Železničarja 26. maja popoldne pive mestne krožne motodirke. Ne samo, da je to bila po osvoboditvi krstna prireditev moto sekcije FD Železničarja, temveč so bile to sploh prve cestne motodirke v samem mestu Ljubljani.

Mlada motosekcija FD Železničarja si je zadala težko nalogo, ki jo je prav zadovoljivo rešila. Izvesti tako prireditev tako rekoč v sredini mesta vsekakor ni igrača in zahteva veliko organizacijsko in tehnično sposobnost prirediteljev.

Dirke je gledalo veliko število gledalcev, ki so z zanimanjem sledili spretni vožnji motociklistov od štarta pred parkom na Taboru po Slohškovi, Pražakovi, Cigaletovi, Dalmatinovi, Kolodvorski in Vidovdanski cesti do cilja na Taboru. Dolžina proge je bila 1900 m.

Poleg slovenskih vozačev iz Celja, Kamnika in Ljubljane so sodelovali tudi tovariši iz Julijske krajine in Zagreba ter zastopniki vojske. Startalo je po več tekmovalcev hkrati, ki so vozili z motorji do jakosti 125 cm dva kroga, vse ostale kategorije pa po 5 krogov.

Zal je vožnje v naslednjih kategorijah prekinil dež in je odpadlo najzanimivejše tekmovalje z močnejšimi motorji, kjer se je pričakovala močna borba.

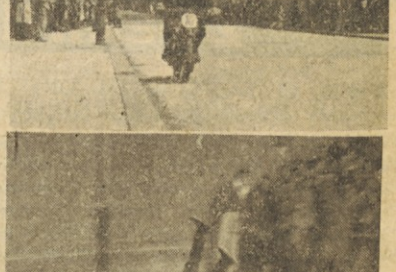
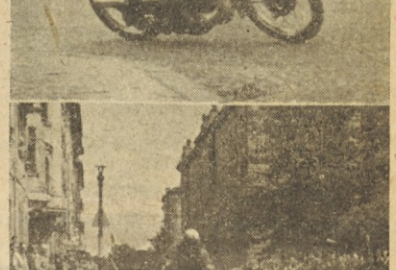
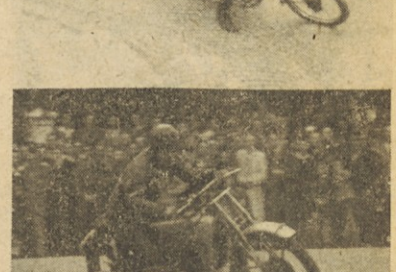
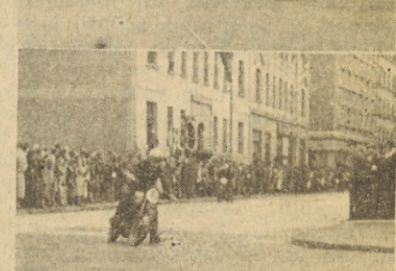
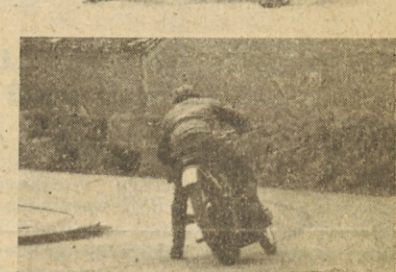
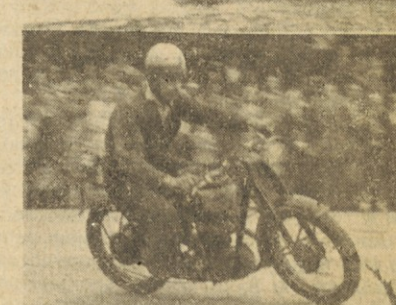
Povprečni najboljši čas dneva v kategoriji je dosegel Šnjarič Mika od FD Mladosti, Zagreb, ki je prevozil 5 krogov v 8:22.25 min. s povprečno brzino 70.6 km na uro. Najhitrejša pa je prevozil en krog Puhar Franc v času 1:34.0, t.j. 75.430 km na uro.

Popoldne so se tekmovalci napo-

precej tehničnega znanja, bili pa so zelo netočni v podajanju in streljanju. Poleg tega je bil vratar Otomarič mnogo slabši kot dan prej in to je bilo za poraz dovolj. Najboljša izmed gostov sta bila oba branilec.

Svoboda je zaigrala zelo prodorno in hitro, je pa na momente popolnoma popustila. Najboljša je bila obramba, ki je malokdaj dovolila nasprotniku do vrat. Lindtner ni imel prilike, da bi se izkazal. Tekma se je končala v znamenju močnih napadov Svobode.

PRIZORI Z MOTODIRK v Ljubljani



Igralci Torpeda; stoje od leve: Milevoj (trener), Gregorutti, Segnan, Srebernik, Tajner, čepijo: Bianco, Lorenzutta in Ciceron

Ljubljanski nogometaši boljši od gostov

Borec : Cantieri 2 : 0 (0 : 0)

V soboto popoldne je bila na igrišču Svobode odigrana nogometna tekma med enajstoričarji FD Cantieri iz Reke in ojačenim moštvom Borca. Kljub slabemu vremenu se je zbralo na igrišču kakih 500 gledalcev, ki so za naše razmere prav temperamentalno bodrili zlasti domače ter končno zadovoljni zapustili igrišče.

Gostje, ki se v blatu nikakor niso mogli znajti, so se predstavili kot mlado, simpatično, izenačeno moštvo s precejšnjim tehničnim znanjem. Njih glavna moč je bila v obrambi. Najboljši je bil gotovo vratar Otomarič, ki je branil res zelo dobro in rešil Cantiere še večjega poraza.

Borec je pokazal dober nogomet. Od začetka do konca je obdržal premoč v polju in kljub blatu hitro in smiselno gradil akcije, ki so vselej privedle do nevarnih situacij pred vrati gostov.

Moštvi sta nastopili v postavi: Cantieri: Otomarič — Oratorio, Pavanello, Krulčić, Susič, Nardi — Belini, Lenac, Flajbani, Černjar, Starčič. Borec: Pavlica — Ban, Piskar — Hamar, Zavrl, Zigon — Doberlet, Fajon, Vanek, Cotič, Roth.

Kratek potek: Ze v 1. min. privede lepa akcija po desnem krilu C. do ostrega strela na vrata B., ki ga Pavlica sigurno ubrani. V 8. min. je Vanek pred vrati gostov prepočasen. Kmalu nato odbije Otomarič oster strel Cotiča v kot. V 15. min. se mora isti vreči Vaneku pod nogo, da reši sigurno gol. Igra valovi iz polja v polje. V 30. min. podaljša Roth strel iz kota mimo prečke v aut. Kmalu nato zgreši Fajon prazna vrata. B. je ves čas v premoči. Vse njegove akcije pa zaradi slabih kril in dobre obrambe gostov propadejo. V drugem polčasu brani Otomarič že v drugi minuti dva ostra strela B. Takoj nato je srednji napadalec C.

sam pred vrati B., žoga pa mu nesrečno obtiči v globoki luži — in obramba B. je takoj na mestu. Zigon gre v napad. V 20. min. pošlje isti lep predžogek z desnega krila mimo vratarja gostov z glavo v mrežo in 1:0 za B. V 35. min. pride do nešportnega incidenta pred vrati C. Sodnik mora izključiti Vaneka in Oratoria. V 40. min. pošlje Doberlet iz gneče pred golom žogo drugič v mrežo gostov in 2:0. Sodil je Žitnik dobro.

Svoboda : Cantieri 5 : 0

V nedeljo popoldne je bilo na igrišču Svobode troje nogometnih dogodkov. Zadnji je privabil skoraj 2000 gledalcev, ki so se po tekmi gotovo zadovoljni razšli.

Najprej sta nastopili mladinski enajstoričarji Svobode in Domžal. Prva je tekmo prepričevalno odločila s 5:0 v svojo korist.

Naslednji par sta bili rezervi Svobode in Borca. Svoboda je zmagala z rezultatom 5:0. Opaziti pa je bilo nekaj, kar nogometu, posebno pa igralcem ni bilo v prilog. V moštvu Svobode so nastopili le trije novi igralci, ostali pa so igrali že prejšnjo tekmo ter so enostavno preoblekli majico. Kaj takega se v interesu zdravja mladine ne bi smelo ponoviti. Posebnost zase je bil tudi sodnik, ki je neprestano delal prav začetniške napake.

Nato sta se pojavili na zelenem polju enajstoričarji Cantieri (Reka) in Svobode. Gostje so nastopili v isti postavi kot v soboto, Svoboda pa so zastopali: Lindtner — Jerman, Rutar — Kržan, Perharič, Volavšek — Smole, Medved, Hacler, Bajc, Kroupa.

Prvensiveno tekmovalje v nogometu

Železničar (L) : Rudar 1:0 (1:0)

Ze sam rezultat tekme pove, da je bila borba veskozi trda in napeta. Moštvi sta nastopila točno ob 17. uri, toplo pozdravljeni od občinstva, katterega je bilo okoli 1000. Tekma je bila tipično prvenstvena, ob rahli premoči domačega moštva, ki pa ni znalo izkoristiti nekaj stoddstotnih prilik za gol. Zmagonosni gol je padel v 37. min. prvega polčasa. Drugi polčas pa je potekel večji del v prostoru Železničarja ter so se pri tem ustvarjale prilike, katere je napad Rudarja upropastil ali pa so bile plen nasprotne obrambe. Sodnik ni priznal več napravljenih rok branilcev Železničarja v kazenskem prostoru. To je gledalce tako razburilo, da so skušali vdreti na igrišče, kar pa so reditelji prepredili. Tekma pa je še naprej lepo potekla do konca.

(Op. ur: O dogodkih po tekmi bo razpravljaj strok. odbor FZS in bomo

tili na pokopališče k Sv. Kržu, kjer so položili vence in cvetje na grobove za svobodo padlih talcev.

Izidi tekmovalja

Kategorija do 125 cm (4 tekmoval.): 1. Šnjarič Mika (Mladost Zgb.) 5:4 m'n., 2. Blatnik Franc (Železničar) 5:31:4 min., 3. Ilersič Miloš (Železničar) 5:39.

Povprečna brzina je 46.627 km. V tej kategoriji so vozili samo dva kroga, vse ostale po 5 krogov.

Kategorija do 250 cm turne (5 tekmoval.): 1. Puhar Franc (Zel.) 9:10:2 min., 2. Mrak Slavko (Zel.) 9:29:4 min., 3. Šnjarič Mika (Mladost Zgb.) 9:40:4 min.

V tej točki je Puhar postavil najboljši čas v krogu in dosegel povprečno hitrost 75.430 km na uro, kar pomeni, da je vozač dobre kvalitete.

Kategorija do 250 cm sport (4 tekmoval.): 1. Šnjarič Mika (Mladost) 8:35:3, 2. Puhar Franc (Zel.) 8:35:3, 3. Derganc Alojz (Zel.) 9:36:4.

V tej točki je bila dosežena povprečna brzina 68.800 km.

Kategorija 350 cm turni (7 tekmoval.): 1. Mrak Slavko (Zel.) 8:56:2, 2. Stefe Matevž (Zel.) 8:59:4, 3. Derganc Alojz (Zel.) 9:29:4.

Povprečna brzina 66.107 km. Kategorija do 350 cm sport (6 tekmoval.): 1. Šnjarič Mika (Mladost) 8:22:2, 2. Trampuž Emil (Kamnik) 8:43:1, 3. Čerin Franc 9:51:4.

V tej točki je dosegel Šnjarič najboljši čas dneva. To je bila najzanimivejša točka, ko je v tretjem krogu Puhar prehitel Šnjariča. Zal se je zmotil in predčasno zapustil progjo.

Kategorija 500 cm turni (5 tekmovalcev): 1. Puhar Franc (Zel.) 9:3:2, 2. Stefe Matevž (Zel.) 9:50:2, 3. Čerin Franc 10:22.

o tem še poročali. Gotovo je le to, da tudi v primeru, da bi sodnik res delal napake, gledalci nimajo nikakega opravčila vdirati na igrišče, še manj pa napasti sodnika. Tekme je mogoče razveljaviti, edino le na rednim potom poslan protest vodstva društva, ne pa z nediscipliniranimi izpadi.

Olimp : Železničar (M) 1:1 (0:1)

V Celju je bila odigrana v nedeljo prvenstvena tekma med domačim Olimpom, ki se je končala po obojesiranski lepi igri z neodločenim rezultatom 1:1. Tehnično na višji stopnji so bili vsekakor igralci Železničarja, kar so skušali domači nadoknaditi s požrtvovalno igro. Prvi gol so dosegli gostje v 35. minuti prvega polčasa, dočim je domačim po Trnovšku uspelo izenačiti v 12. minuti drugega polčasa iz enajstmetrovke. Pozneje kljub mnogim prilikam ni uspelo niti enim niti drugim doseči odločilnega gola.

TEKMOVANJA ZA DAVISOV POKAL

JUGOSLAVIJA : ČSR 3 : 2

Praga, 26. maja.

Dopisnik Tanjuga poroča:

Tekmovanje za Davisov pokal med Jugoslavijo in Češkoslovaško se je pričelo v nedeljo ob 3. uri pop. pred več kakor 5000 gledalci. Tekmi je med drugimi prisostvoval tudi jugoslovanski veleposlanik dr. Darko Cernej z osebjem veleposlanstva ter številnimi člani naše kolonije in delegacije jugoslovanskih novinarjev. V imenu naše ekipe je češkoslovaške igralce pozdravil Franjo Blažič, ki mu je v imenu Češkoslovaške teniške zveze odgovoril dr. Berkl in izročil igralcem spominske plakete. Vreme prireditvi ni bilo naklonjeno. Pred tekmovaljem je deževalo in tudi med tekmo je dež oviral igro.

V prvi igri sta nastopila Punčec in Vodička. Punčec je dobil prvi set z rezultatom 6:3, v drugem setu pa je bila igra zaradi močnega dežja pri stanju 2:1 v gamesih za Vodičko prekinjena za eno in pol ure. V nadaljevanju je razmočeni teren Punčecu zelo nagajal, vendar je oba zadnja seta dobil v razmerju 7:5. Punčec je torej zmagal z rezultatom 6:3, 7:5, 7:5 in tako Jugoslaviji priboril prvo točko.

Vodička Punčecu ni bil dorasel. O svoji igri je Punčec izjavil, da je bila tipična igra za točke. Po njegovem mnenju bo tekmo odločila igra parov.

Srečanje med Mitičem in Drobnyem je bilo mnogo bolj zanimivo in živahno, ker igrata raznovrstno igro. Prvi set je dobil Drobny 6:3, v drugem pa se je Mitič razigral in osvobodil začetne neravnosti ter zmagal 6:4, v tretjem setu je bila igra pri stanju 3:0 v gamesih za Drobneho ob 8. uri zvečer sporazumno prekinjena in se je nadaljevala večeraj popoldne pred igro v parih.

O Drobnyem poroča dopisnik Tanjuga, da ima zelo močen in precizen servis ter kratke žoge in večkrat igra na mreži.

Praga, 27. maja.

Danes se je nadaljevala večeraj prekinjena igra med Mitičem in Drobnyem. Jugoslovanski neoficialni prvak Mitič in najboljši igralec Češkoslovaške Drobny sta igro odločila šele v petih setih. Danes se je nadaljeval tretji set, v katerem je Drobny vodil po včerajšnji prekinjeni igri 0:3. Mitič se tudi v nadaljevanju ni mogel uveljaviti in je set izgubil 0:6. Naslednja dva seta pa je obračunal s svojim nasprotnikom 6:1 in 6:4, tako da je končni rezultat borbe med Mitičem in Drobnyem 3:6, 6:4, 0:6, 6:1, 6:4.

Tekmovanje je bilo moteno po dežju in zaradi tega danes ni bilo mogoče odigrati igre parov. Kakor poroča praški radio, dež neprestano lije in je prav malo izgledov, da bi se moglo tekmovalje jutri nadaljevati.

Z zmago v obeh singlih se je Jugoslavija že skoraj gotovo kvalificirala za nadaljnje tekmovalje.

Praga, 28. maja

Danes je bila v Pragi ob nezmanjšanim zanimanju občinstva igra parov. Jugoslavijo sta zastopala Mitič in Pallada, Češkoslovaško pa Drobny in Časka. Proti pričakovanju je bila igra odločena v treh setih, ker je prevladovalo mnenje, da bodo Jugoslovani nudili večji odpor. V prvem setu sta se naša zastopnika trdovratno upirala Čehoslovakoma, ki sta šele po dolgi borbi odločila set v svojo korist. Tudi oba naslednja seta sta češkoslovaška igralca dobila in s tem priborila svoji državi prvo točko. Igra v parih se je končala z rezultatom 10:8, 6:2, 6:4.

Praga, 29. maja

Danes sta bila v Pragi odigrana zadnja dva singla v teniških tekmah za Davisov pokal med Jugoslavijo in Češkoslovaško. Vsaka država si je priborila po eno točko, tako da je končni rezultat srečanja med Jugoslavijo in Češkoslovaško 3:2. S tem se je Jugoslavija kvalificirala za tretje kolo, v katerem se bodo pomerili naši teniški reprezentanti z najboljšimi francoskimi igralci v Parizu.

Rezultati drugod

Švedska — Irška 5:0
Francija — Švica 3:2
Belgija — Kitajska 3:2

Na naših nogometnih tekmah morata vladati red in disciplina

Nešteto strani se je že popisalo o neredih na naših nogometnih tekmah. Ljubitelji pravega viteškega tekmovalja so se vedno upravičeno zgražali že pred vojno nad nediscipliniranostjo tako nekaterih igralcev kot tudi gledalcev pri nogometnih tekmah. Iz vseh takih poročil je bilo vedno razvidno, da je namen fizkulture na takih prireditvah vedno zgrešil svoj cilj, ker je vplival na večji del prisotnega občinstva negativno. Popolnoma sicer razumemo, da se v predvojnih razmerah ta problem ni dal zadovoljivo rešiti, še manj pa izkoreniniti. Tembolj pa je naša dolžnost sedaj, ko uvajamo novo fizkulturo, da divjanje na nogometnih tekmah odpravimo. Jasno je, da ga ne bomo odpravili z enim ali dvema člankoma. Vsakdo, ki se zaneša na predvojno prakso in popustljivost takratnih športnih forumov, se v tem primeru bridko vara. Na svoji seji 27. maja je Fizkulturalna zveza Slovenije sklenila, da bo z odločnimi

ukrepi zatrla neredne na nogometnih in drugih tekmah.

Morda se bo našel kdo, ki bo trdil, da brez gledalcev pač ni mogoče prirediti nogometnih tekem in, da je v napetih trenutkih razburjenost opraviljiva. Pribiti želimo, da namen fizkulture ni privabiti na prizorišče tekem čim več gledalcev, ampak vzgojiti zdravo mladino. Res pa je, da je igranje nogometa včasih precej razburljivo, toda nikdar tako, da bi opravičevalo izgred gledalcev ali igralcev. Gledalci, ki se ne znajo brzdati, niso vredni, da gledajo nogometne tekme! Kajti tekme se, ponovno poudarjamo, ne igrajo radi njih. Zato je res skrajni čas, da take pojave za vedno preprečimo, in preprečili jih bomo.

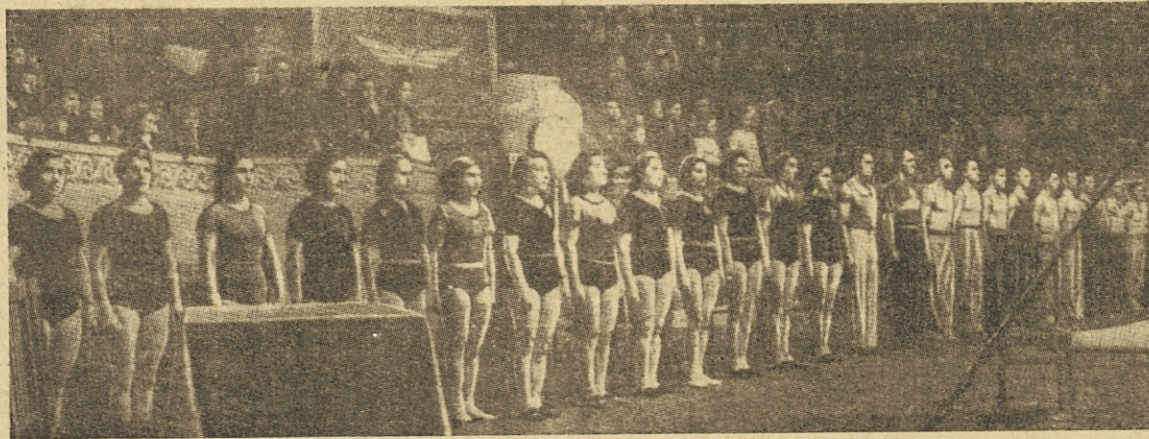
PO SVETU

Novi svetovni rekordi. Mednarodna atletska federacija je priznala naslednje nove svetovne rekorde: tek na 1 miljo Haegg (Švedska) 4:01.4, tek na 10 milj Heino (Finska) 49:41.6, enourni tek Heino 19:33.9 m, štafeta 4x1500 m Malmö (Jacobson, Strandberg, Strand, Haegg) 15:38.6.

Prvenstvo Južne Amerike v nogometu je doživelo veliko senzacijo, ko je Brazilija premagala Argentino z 2:0 (1:0). Tekmi je prisostvovalo 90.000 ljudi. Srečanje med starima rivaloma Argentino in Urugvajem se je končala z zmago Argentine s 3:1.

Nov svetovni rekord v enourni hoji

Čeh Palšán je v eni uri prehodil 14 km 155 m 12 cm, s čemer je obilno prekosil dosedanja svetovni rekord Šveda Mikaelsona, ki je znašal 13 km 812 m. V isti tekmi je ta rekord polokel tudi Čeh Lezal, ki je prehodil v eni uri 13 km 924 m 28 cm.



Sovjetske telovadke in telovadci pred začetkom tekmovalja za državno prvenstvo

Zagrebska športna nedelja

Hajduk : Dinamo 4 : 2 (4 : 0)

Že v prvem kolu hrvatskega nogometnega prvenstva sta se srečala v nedeljo, 26. maja, glavna favorita za prvo mesto: splitski Hajduk in zagrebški Dinamo. Na igrišču »Pobjede« se je zbralo nad 15.000 gledalcev. Obe moštvi sta nastopili nekoliko okrnjeni in sicer:

Hajduk: Matošić J., Kokeza, Brojan, Velfl, Golob, Reberski in Struketa, Bačnić, Ljuštica, Radovniković I., Mrčić, Matošić F., Andrijašević, Lokošek in Radovniković T.

Dinamo: Monsider, Etiinger, Lojen, Rajs, Cimermančić, Pleše, Kacijan, Velfl, Golob, Reberski in Strugar, Torej moštvo Hajduka brez vratarja Brkljače in srednjega krilca Katniča, a Dinamo brez reprezentativca Horvata II. in Čajkovskega II. Že takoj na začetku se je videlo, da bo tekma nad vse zanimiva. Obe moštvi sta se razlikovali po svoji igri. Dinamo je igral svoj novi sistem dvojnih srednjih krilcev ter s štirimi igralci v napadu. Nasprotno je Hajduk s svojim navadnim W sistemom z neverjetno hitro in temperamentno igro napada vedno postavljaj obrambo nasprotnika pred hudo zadrego. Ves prvi polčas je Hajduk v glavnem diktilar tempo. Karakteristično je za slabo igro Dinamovega napada v prvem delu igre to, da vratarju Hajduka (J. Matošić) ni bilo treba braniti niti ene streljane žoge. Glavni dogodki tekme so bili: Haj-

duk je prvi v napadu, toda že v 4. min. Dinamovec Golob upropasti izredno ugodno priložnost. V 7. min. je Radovniković po krivdi, desne strani zagrebske obrambe nenadoma poslal žogo iz daljave 18 m v mrežo 1:0. Monsider bi lahko z večjo pazljivostjo preprečil pogodek. Sledi nekaj nevarnih napadov Dinama. V 32. min. se je Matošić F. prebil skozi zagrebško obrambo ter oddal oster strel iz daljave 20 m. Žoga obtiči med drogov 2:0. Velfl je imel kmalu za tem odlično priložnost zmanjšati rezultat, toda žoga gre previsoko. V 39. min. je hitri Mrčić usel po križu ter nezasedovan od Dinamovec poslal žogo iz 10 m med vratarjevimi rokami v vrata (3:0). Že minuto pozneje dobi isti igralec žogo od Matošiča in se znajde sam pred Monsiderjem. S točno odmerjenim udarcem zviša rezultat na 4:0. Pred koncem prvega polčasa je Matošić še enkrat zatresel Dinamovo mrežo, toda sodnik gola pravilno ni priznal.

V drugem polčasu se je slika dokaj spremenila. Dinamovci so popolnoma izmenjali moštvo, tako je Cimermančić odšel na krilo, Kacijan na levo zvezo, Reberski je zaigral desnega a Pleše srednjega krilca. Ta izprememba je bila srečno izbrana. Dinamo je začel z nizko in prodorno igro. Hajdukovci so se omejili izključno le na obrambo. Začel se je splošni napad na vrata go-

stov. V 4. min. drugega polčasa je Velfl zastreljal s 100 odstotno priložnost. Toda že v 8. min. je Velfl lepo oddal žogo na levo Strugarju, ki jo je brez oklevanja poslal v desni ogel (1:4). V 29. min. je po stalnem pritisku Zagrebčanov uspešno Velflu dobljeno žogo od Strugarja iz bližine spravi v mrežo (2:4). Do konca tekme so Dinamovci imeli še priložnosti znižati rezultat, vendar je z vztrajno borbo Hajdukovcev v obrambi ostalo pri doseženem uspehu. Snaj Ivan!

Prispevajte v Tiskovni sklad za Primorsko, Koroško in izseljence!

V NOGOMETNEM PRVENSTVU SRBIJE VODI BORAC IZ ČACKA

Tudi drugo kolo nogometnega prvenstva Srbije ni prineslo beograjskim društvom znage in sta favorita tekmovala Metalac in Crvena zvezda na dnu tabele. Največje presenečenje je zmagal Zeleznica, ki je sredi Beograda premagal Metalca z 2:1 (0:0). Posebno v drugem polčasu so bili gostje znatno boljši od domačinov. V 10. minuti je Cvetković dosegel prvi gol za Zeleznica. V 38. min. je Mrvaljevič s prostega udarca dosegel drugi gol za Zeleznica. Sele v zadnji minuti je Arandjelović uspešno dosegel častni gol za Metalca. Borac iz Čacka, ki je sedaj na vrhu tabele, je odigral tekmo z Jedinštvom iz Smedereva 1:1 (1:0).

PREGLED STANJA ljubljanskih fizkulturalnih društev

Statističar fizkulturalnega okrožja Ljubljana je razposlal kmalu po obnem zboru okrožja vsem svojim podrejenim fizkulturalnim društvom statistične vprašalne pole. Iz odgovorov je sestavil tabelo, ki nam nazorno kaže stanje naših društev.

Poglejmo najprej, kako je v tem pogledu v Ljubljani. Pisec tega članka se je trudil, da bi dobil čim točnejše podatke, ker so se mu zdale nekatere številke na polah dvomljive. Navezal je osebno stike z upravami ali funkcionarji posameznih društev, da bi bili podatki čim bolj točni.

Statistična tabela kaže, da v naših društvih še zdavnaj ni zajeta tista množičnost, ki jo smatramo za najustojno. V nekaterih četrtih še vedno stoji množica zdravih in krepih ljudi, di ob strani z raznimi izgovori o prezaposlenosti in podobno.

Na prvi poti masovnosti so predvsem Partizan, Svoboda, Krim in Zeleznica, dočim sta zašji v neko mrtilvo Borec in Edinost. Društva, kakor St. Vid, Ježica, Polje, pa si bodo morala radi razsežnost svojega delokroga ustvariti čim več aktivov. Na žalost, ni bilo moči dobiti nobenih podatkov od Udarnika.

Po statistični tabeli, ki je navedena, je daleč pred ostalimi fizkulturalno društvo Partizan, ki je trenutno

v Ljubljani najmočnejše in najbolj aktivno društvo.

Dolžnost vsakega društva v Ljubljani je, da pridobi v svojem delokrogu najmanj 15 — 20% prebivalcev za aktivne člane. V tem primeru bi imela Ljubljana 15 do 20.000 aktivnih fizkulturalnikov. Za tem morajo stremeti vsa društva.

Seveda se vsa društva borijo še z raznimi težkočami kot so pomanjkanje opreme, orodja in vaditeljev.

Mnogo mladih vaditeljev se izgovarja, da so preveč zaposleni drugje, dočim se nekateri starejši izgovarjajo, da jih ni še nihče povabil, da bi vadili.

Na to pač ne bi smeli čakati, ker ni časa hoditi od enega do drugega ter jih vabiti. Zato vsak starejši telovadec ali telovadka, ki se še količkaj čuti mladostna in sposobna, mora priti pomagati pri fizkulturalni vzgoji naše mladine v svoji četrti.

Uspeh in napredek društva bo zajamčen samo pod temi pogoji: Uprava mora biti dobro povezana s svojim članstvom, posebno z mladino.

Dobra mora biti povezanost preko četrtnega odbora z vsemi množičnimi organizacijami v četrti.

Povezanost na terene, ulične sekretarijate. Vsako društvo bi moralo imeti svoje fizkulturalne referente v

četrti na terenih in uličnih sekretarijatih.

Povezanost z vsemi sindikalnimi podružnicami v svoji četrti. Najboljša povezanost in sodelovanje s svojim fizkulturalnim okrožjem in s sosednjimi društvimi.

Vsa uprava naj se po možnosti sama aktivno udeležuje v fizkulturalni. Vsak odbornik in član bi moral biti naročen na »Polet«, ker more samo potom njega slediti sedanemu naglemu razvoju fizkulturalnega gibanja.

Izdati točen urnik vseh vadb, ki naj bi bil pribit na javnem mestu. Pritegniti k sodelovanju stare fizkulturalne neoporečne politične preteklosti v vaditeljski zbor in v posamezne odseke.

Točno določene uradne ure in sicer za mesto najmanj po dve, za okolico najmanj po eno uro dnevno.

Voditi točno glavno kartoteko članstva, nadalje članstva po terenih in po možnosti po uličnih sekretarijatih, ter članstva po starosti, kar pride posebno prav blagajniku.

Voditi točno statistiko obiska telovadbe, posebno mladine ter o tem referirati svojemu četrtnemu odboru ZMS.

Če se bodo držala društva teh navodil, bo brez dvoma zajamčen uspešen razvoj.

| Tekmo št. | Ime društva | Sedež društva (naslov) | Delokrog društva | Velikost delokroga v km ² | Število prebivalstva v delokrogu | Število vpisanega članstva | Število aktivnega članstva | Odstotek prebivalstva v društvih |
|-----------|--------------------|--------------------------------------|-----------------------------|--------------------------------------|----------------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------------|
| 1. | FD BOREC | Moste | Moste | 11.47 | 10.878 | 580 | ca 250 | ca 6.9% |
| 2. | FD BRATSTVO | Tel. dom v Zg. Šiški | Zg. Šiška | Spada k MC Šiška | (4.200) | 230 | ca 174 | ca 5.1% |
| 3. | FD DEV. M. V POLJU | Tel. dom DM v Polju | Dev. M. v Polju | 27.43 | 6.892 | 250 | ca 170 | ca 2.9% |
| 4. | FD EDINOST | Tel. dom Vič | Vič | 17.60 | 10.932 | 400 | ca 270 | ca 3.95% |
| 5. | FD JEŽICA | Tel. dom Ježica | Ježica | 12.09 | 3.444 | 189 | ca 145 | ca 5.50% |
| 6. | FD KRIM | Tel. dom Trnovo | Rakovnik | 34.97 | 10.559 | 800 | ca 500 | ca 8.2% |
| 7. | FD PARTIZAN | Stadion | Bežigrad | 3.19 | 9.013 | 1800 | ca 800 | ca 20% |
| 8. | FD SVOBODA | Dom - Tabor | Tabor | 2.97 | 17.688 | 1371 | ca 700 | ca 7.8% |
| 9. | FD STEPANJA VAS | Tel. dom Step. vas | Štepanja vas Hrušica-Fužine | Spada k MC Moste | (1.600) | 168 | ca 100 | ca 10% |
| 10. | FD ST. VID n/Lj. | Tel. dom St. Vid n/Lj. | St. Vid n/Lj. | 30.40 | 5.530 | 90 | ca 48 | ca 1.8% |
| 11. | FD UDARNIK* | Narodni dom | Center | 2.41 | 16.393 | ca 800 | ca 400 | ca 4.6% |
| 12. | FD ZELEZNICAR | Dom Ljube Šercerja ali stadion Šiška | Šiška brez Zg. Šiške | 7.62 | 10.890 | 750 | ca 540 | ca 12% |

* Za FD Udarnik so podatki približni, ker ni bilo mogoče dobiti točnih podatkov. V kolikor tudi ostali podatki ne bi popolnoma ustrezali, naj nam to prizadeta društva sporoče, ker bomo zaradi zanimivosti to radi popravili!



Igralci odbojke FD Slovenjgradca

ZVEZINI RAZGLASI

VSEM FIZKULTURNIM DRUŠTVOM IN FIZKULTURNIKOM

V založbi GOZMS je izšla brošura »Nova pot fizkulture«, ki jo sestavljajo članki naših vodilnih fizkulturalnih funkcionarjev. Brošura nakazuje nove smernice naše fizkulture kot so se izkristalizirale v našem delu tekmovalnega leta dela v svobodi. Zato je brošura najboljši vodič v propagandno prosvetnem delu, ker nam daje snovi za različna predavanja, članke itd.

Brošura, ki stane din 8.—, se dobi pri upravi »Mladinske knjige«, Ljubljana, Franciškaška 6, oziroma pri Knjižnici zadrugi pri GOFZS, Ljubljana, Tabor. FZS

TEKME V ORODNI TELOVADBI za sestavo državne vrste, ki bo tekmovala za prvenstvo Balkana v Sofiji, bodo 15. in 16. junija v Zagrebu.

Vsa okrožja naj obveste o tem v pošteve prihajajoče tekmovalce. FZS