

Izhaja dvakrat
na mesec in sicer
13. in 28.
Velja na mesec
18 soldov.

Južni Sokol

Vredništvo
in
administracija
v hranilnici
Štev. 74.

telovadsko - vojaški list.

Lastnik in založnik **Ivan Z. Vesely**. — Izdatelj in odgovorni vrednik **A. Kremžar**.

Vsi, ki še niso plačali naročnine, naj jo blagovolijo tekoj poslati.

Administracija.

O drsanji.

Prišla je starka zima s svojim sitnim mrazom ter nas zapodila iz preljubljenih drevoredov v mestne stanice. Toda bomo li vedno tičali za pečjo, bomo li res služni zime? Nikakor ne, tudi v mrazu hočemo uživati čisti zrak, saj je on polovica življenja, če ne več. Toda predolgočasno je šetati se po mrtvem drevoredu, veste kaj bomo naredili? Na led bomo šli, pa se bomo z oboroženimi nogami vozili po bliščečem se zrcali. To nam bo velika zabava, saj je pa zares vdeležuje starina in mladina, ponosni mladenič in vitka gospodičina. Da to drsanje kratkočasi, tega mi ne bo treba praviti, ker je že lahko vsak izkusil, kedor pa izkusil nij, mi bo z neumno termo odnikal resnico, kajti Slovenci imajo že nekaj originalnega zoper telovadske reči. Pokazati raji čem, kakošne dobičke prinaša drsanje.

Da se ohrani telo zdravo, treba mu je, da se premika v prostem zraku. Veliko pa je ljudi, ki se ne upajo po zimi pod milo nebo — kilavci saj veste. Ti tako-le nekako modrujejo: „Sprehajati se je po zimi naj neumniša stvar, in pa kako težavna! Prav gorko se mora gotovo napraviti, da se ne ozebe, kako to vendar opovira hojo. Če se gre po uglajenih potih, se pade, kar pa človeka vprvič boli, drugič pa še smešnosti prodajè. Ako pa se hoče hoditi po sneženih potih, se pa nabere toliko enega blaga na pete, da jih človek komaj odzdiguje, obutalo se zmoči, nahod se dobi. Otroci pridejo s klepetajočimi ustmi, nezadovoljni domu ter bi naj raje zlezli v peč med piskre, ko bi se ne opekli, se pa hoče človek voziti v sanéh, mu pa to stane denarja, če nijma lastnih konj. Kaj čemo tedaj?

Čepimo raje v sobici, ki je prav gorko zakurjena, pogledujemo z vsmiljenim očesom od peči skozi okno, če se je vže otajalo, na nesrečnega potnika. Primeri se včasih, da pride kedo iz sosedne hiše, pa se šmira, če sva dva, če smo pa štirje, pa kličemo kralja. To se pravi veselje, da, pa bi hodil v prosti zrak šinkovca lovit“.

Tako jih govori več, stvari pa še več. Mi priznamo, da je šetanje pozimsko bolj monotonno, nego v

maji, ko pokajo napeta drevesna oka, priznamo, da je zapečnim počepinom v prostem zraku vsako premikanje nerodno, vendar pa moramo dvomiti, da je zdravje pri čepenji tako gotovo, in sedenje v gorkeji sobi prinaša vsakojake bolezni. In tako mislimo, da more temu v okom priti posebno drsanje na brusljah, kajti to nam prinaša več dobičkov, o katerih čemo v prihodnjem listu govoriti. O drsanji sploh pa čemo govoriti v prihodnjem tečaju.

(Konec pride.)

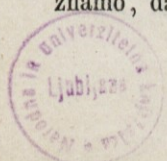
Kaj nam daje telovadba?

(Dalje in konec.)

Hodimo naprej! Še le v novejših časih začenjalo se je ozirati na človeško kožo, akoprem so stari že to dobro vedeli. Toda potlej se je to pozabilo, ljudje so imeli kožo le za nekaki prevlek, in ne več za organ. A mi vèmo, da ona prvič varuje telo, drugič pa sesa dobre soke, ter odstranjuje škodljive. Zato pa je treba, da jo pogostoma snažimo, da se vmijemo vsaki dan z mrzlo vodo, da se večkrat kopamo, da se sprehajamo po mrzlem zraku.

Mrzla voda, mrzli zrak, te dve reči vhladite vročo kri, ter vpokojite čutnice, ki so se vznemirile, zraven tega pa imate tudi tako nekaj prijetnega, da se morate že same priporočiti mladini. Göthe pravi: „Mrzli zrak na prostem polji je kraj, kjer bi imeli biti, zdi se mi, kakor da tam duh božji neposredno opihljava človeka, in da ima tamo neka božja moč svoj vpliv. Kajti produktivne moči so v atmosferi, kakor v vodi in v premikanji“.

K temu pa je še le telovadba zopet pripeljala. Ona človeka vleče večkrat pod milo nebo, ona ga varuje pred vremenskimi vplivi. Kajti krepka mladež ne bo pustila zarad vročine ali majhnega dežja telovadskih vaj. Premagati male težavnosti dela mladini veliko veselje, da, ponos. Še važnejši so pri tem telovadski izleti; tu se vadi mladina zadovoljna biti s priprostimi jedmi, spati na slami itd.



Kako je po takem izletu mladina vsa oživiljena in okrepcana, kako je vtrjena, to bo le tisti vedel, ki jo je sam opazoval. Tu se koža počasi tako vtrdi, da jej niti mraz niti vročina ne škoduje. Ta dokaz bi se dal okrepiti še z več skušnjami.

Navesti hočemo tu le nekaj iz sporočila oskrbniške komisije hospicija v Bellevaux-u od 8. julija 1842, kjer se med drugim bere: „Odkar so se vpeljale telesne vaje, vidi se že na obrazih mladih jetnikov moč in živahnost, in kar je izvanredno, bolniške sobe so prazne“.

Telovadba pa ne varuje samo pred boleznimi, ona jih tudi ozdravlja, kar nam svedoči več izgledov. Vögeli pripoveduje, da sta se v Besançonu dva rahitična dečka ozdravila s telovadbo.

Pa še nekaj družega nam dá telovadba. Da življenje v sobah, vedno branje od otročjih let dalje ne vadi in ostri prav posebno naših čutov, to je brž ko ne že vsakedo sam skusil, pa saj nam to tudi priča čudno razširjena kratkovidnost v šoli, potreba očal že v mladosti. In vendar so živi in zdravi občutki važna reč v človeškem življenju. Tudi v tem obziru nam pomaga telovadba. Tudi za napete očesne čutnice je zdravi zrak, kamor nas vede telovadba, zares pravi balzam; zelena barva očesu pogodi, pogled v daljavo krepča vid, zraven tega pa je še metanje v cilj in druge take vaje, ki so za krepčanje oči.

Zraven tega pa bo pripeljala telovadba novi rod k večjej priprostosti in naravnosti, treznosti in strogosti celega življenja.

Prostovoljen, pa gotovo plemenit dodatek k vsemu temu pa je vpliv na oliko telesa, na lepo postavo in plastično lepoto, za katero moramo skrbeti. In ali nij lep rod že za naravni čut nekaj prijetnega, nekaj mikalnega? Že čut zdravja in od tega, akoprem ne zmiraj, odvisni notranji mir dasta obličji nekaj živahnega, odkritega in dobrodejnega, vseskozna oliko udov da trčasto mišičevje, da harmonijo in ravnomerje, da moč in ročnost, in zavest svobodnega poveljevanja volje nasproti vsem udom, izrazuje se tudi v neprisiljenem, prostejem in plemenitnejem zunanem držanji. Gutmuths, začetnik in stvarnik telovadbe, pripoveduje to-le: „Sloveči Amerikan Benjamin West izrekel je, ko so mu rimski umetniki pokazali starega Apolona, da bi videli, kak vpliv bo imel nanj, te-le besede: Kako podoben je ta bog kakemu Mohoku!*) češ da imajo divjaki, kise vedno pečajo z lovom in vojsko, v svojej postavi toliko lepoto, da bi lahko dala mrtvemu kamnu podobo grškega boga. To nas popelje k drugej točki, da dá telovadba moč in ročnost telesu pri vsakem delu.“

Med višjimi stanovi iščemo zastoj večje moči, le med nižjimi se še nahaja, pa tudi le tu in tam, in še ta je tako enostransko izolikana, da se ne more rabiti v vseh

pripadljajih. Opominjamo le, kako nerodni so naši rekruti. In vendar ste moč in ročnost kapital, ki nosi vsaki čas tako velike obresti. To možko čvrstost smo skoraj vso izgubili; za navadne naloge vsakdanjega življenja smo jako nepripravni, v nevarnostih brez svéta. Saj nemoremo splašenemu konju obdržati uzd, saj nemoremo skočiti čez kak zid ali vodo, da bi se rešili; na eno naj lepših častnih pravic moža, na brambovstvo, pa smo čisto pozabili. Kajti koliko jih je, ki se znajo vesti s puško, koliko jih zna vihteti meč? Kaj bodedo stvorili, ako nas bode domovina potrebovala? Drugače mora biti; za to imamo krepko sredstvo. Kajti da ume telovadba to nalogo izvrstno, je že v njenem pojmu, ako bi tudi ne imeli očitne skušnje. Ako že enostranska vaja dela človeka močnega in spretnega, koliko bolj vsestranske, dobro presojene, koncentrirane vaje v telovadnici! Le gledimo eno uro telovadce! Kaka živahnost, kaka moč v rokah, kako mišičevje! Kako ročne in lahke so jim premikanja, kako so stanovitni in srčni tudi pri najtežjih vajah! Zares, srce nam poskakuje, ako smatramo, kaj bo stvorila taka mladina enkrat za lastni in občni blagor, za rojake in domovino. Le dva izgleda hočemo tu navesti. V zapisniku ladjelomcev se bere: V morskej učilnici v Greenwichu imeli so mladi mornarji na povelje lorda admiralov poskušnjo na nekej ladji, ki je bila zapeta v Temzi, in pri tej poskušnji so se odlikovali vsi učenci prav posebno.

Leto potem pa sta šla dva mladeniča iz te učilnice ko mornarja na neko ladjo vztočno-indijanske družbe. Komaj pripluje ladija iz Temze, pa se vzdigne strašen vihar, da so poginili vsi mornarji. Le ona dva mladenčca zaupala sta svojej ročnosti, in nijsta prišla ob zavest. Še poskušala nijsta, da bi prišla v šalupe. Divjal je vihar, a ona dva sta se prljela zgoraj na jadro, in támo sta vskliknila: Živio Clias in njegova telovadba! Dva dni potem peljali so ju v slavnem prevodu v Greenwich.

Povedati čemo še o blagem Friesenu, ki je bil izvrsten telovadec in Lützowski vojak. Mojster Jahn mu je postavil svojemu učencu ta-le spominek:

„Friesen je bil cvetoč mož v mladeniškej polnosti in lepoti na duši in telesu brez napake, ves nedolžen in moder, zgovoren kakor prorok; Siegfriedova postava z velikimi darovi in milostmi; mladost in starost ste ga enako ljubile. Mojster meča na sek in bod, hiter, trdno volje, plemenitega duha, močan in nevtrudljiv, ako je njegova roka prijela železo. Srčen plavalec, ki mu nij bila nijena nemška reka niti preširoka niti predereča; hraber jezdec, ki mu je bilo prav vsako sedlo; mislec v telovadbi, katera ima veliko od njega. Nij mu bilo odločeno, vrniti se v domovino, po katerej je vedno hrepenel. V temnej zimskej noči vstrelila ga je zahrbtna krogla v Ardenah. Pa saj bi ga ne bila podrla tudi v boji ne sablja vmrljivega. Friesen je med ostalo mladino bil naj boljši.“

*) Mohok = divji Indijan.

To, kar smo povedali nas pelje do druge točke, do etične.

Mladina se bo spremenila tudi na duhu, ako bo resno in krepko telovadila. Zdravje in moč stvorita telo, zdravo telo pa je sedež zdravega duha. Mens sana in corpore sano, to je bilo staremu svetu naj več. Ako ravno stari stavek nijma vselej prav popolne veljave — kajti nij ga pravila brez izjeme, je vendar večjidel duševno zdravje odvisno od telesnega, in resnično je tudi, da bode zdrava mladina dober sad obrodila na polji duševne delavnosti. Ravno tako bo tudi naravni čut moči imel velik vpliv na vtrjenje volje, akoravno tudi tukaj skušnja uči, da tudi v bolehnem telesu biva plemenit in krepk duh.

Da imamo tudi tu gledati na to, da se telovadba predava tako, da mora duh sodelovati umeje se samo ob sebi.

Nadaljni dobiček telovadbe je večja npravna resnoba, ki je krepko zdravilo dandanes tako razširjenej mehkužnosti in predrznosti.

Da telovadba postavlja mehkužnosti meje, to je videti že v njenem pojmu. Da pa ima tudi vpliv na priprost potreb in vživanja, na vtrditev in gospodarstvo čez samega sebe, o tem smo že poprej govorili. Živahnost in mikavnost vaj in z njimi ozko zedinjenih iger, telovadski izleti in vse tako budi v mladem srcu nekaj častni čut; kako pa je tega dandanes potreba, je očitno.

Predrznost dobi pri telovadbi v tem svoje omejenje, da se mora podvreči pokornosti in strogemu redu. Pa saj nepokvarjena mladina to rada stvori, kajti ona zagleda v tem neko modro napravo, katerej se le nespametni ljudje protistavljajo. O družih dobičkih v prihodnjem tečaju.

Proste vaje.

(Konec.)

17. Protihoja posameznih vrst.
18. Kroženje posameznih vrst.
19. Protihoja dveh vrst ven.
20. Protihoja notri.
21. Protihoja notri, ena vrsta krog druge.
22. Protihoja, da gre ena vrsta skozi drugo.
23. Protihoja v verigo.
24. Protihoja ven iz ene vrste, da gre prvi na levo, drugi na desno, tretji na levo i. t. d.
25. Protihoja po dva ven, *a.* iz dveh vrst, prva dva vsake vrste gresta vstric na levo, druga dva na desno, tretja dva na levo i. t. d., *b.* iz štirih vrst, prva dva dveh vrst vstric na levo, prva dva drugih dveh vrst na desno i. t. d.
26. Hoja v vogel in protihoja skupej.
27. Hoja v vogel in obrat vsacega posebej.

Vaje o priskoku.

XX.

1. Priskakovati na mestu sè spojenimi nogami.
2. Priskakovati v koračno nazaj v navadno stoji.
3. Priskočiti i noge razkročiti.
4. V priskoku kolena dvigniti.
5. V priskoku pete dvigniti.
6. Priskočiti i eno nogo predkročiti.
7. Obrat v priskoku.
8. V priskoku roke zaviheteti pred se.
9. V priskoku roke zaviheteti kvišku.
10. V priskoku z rokami suniti.
11. Priskočiti iz malega počepa i v mali počep nazaj.
12. Priskočiti iz nizkega počepa i v ravno stoji.
13. Priskočiti iz ravne stoji i v nizki počep.
14. Priskočiti iz nizkega počepa i v nizki počep nazaj.
15. Odskočiti iz mesta, *a.* naprej, *b.* nazaj, *c.* vstran.
16. V odskoku iz mesta roke dvigniti, zaviheteti itd.
17. V odskoku iz mesta noge razkročiti, kročiti kolena, pete dvigniti.
18. Odskočiti in obrniti se.
19. En, dva, tri . . . korake iti i priskočiti, *a.* v navadnej stoji z obema nogama, *b.* v koračnej stoji z eno nogo.
20. Pri vsakem koraku priskočiti s prednjo nogo.
21. Priskočiti le pri koraku z levo ali desno nogo ali na nekatere korake s prednjo nogo.
22. Priskakovati z levo nogo na desno i z desno na levo (Schritthüpfen).

Vaje v vpornej legi.

XXI.

1. Vporna lega naprej.
2. V vpornej legi naprej roke vpogibati i stezati.
3. V vpornej legi naprej eno roko dvigniti.
4. V vpornej legi naprej eno nogo dvigniti.
5. Desno roko i levo nogo ali levo roko i desno nogo dvigniti.
6. Desno roko i desno nogo ali levo roko i levo nogo dvigniti.
7. Iz nizkega počepa v vporno lego naprej ali narobe.
8. V vpornej legi naprej z rokami ploskati.
9. V vpornej legi naprej z nogami ploskati.
10. Hoditi v vpornej legi naprej.
11. Priskakovati v vpornej legi naprej.
12. Z ravnim telesom pasti v vporno lego naprej.
13. Iz nizkega počepa v vporno lego znak.
14. V vpornej legi znak roke vpogibati i stezati.
15. Skok iz vporne lege naprej v nizki počep.
16. Skok iz vporne lege naprej v navadno stoji.
17. Skok iz vporne lege naprej i noge poriniti med rokami naprej v vporno lego znak.
18. Iz vporne lege znak obrniti se v vporno lego naprej ali narobe.

19. V vpornej legi naprej eno roko suvati.
20. V vpornej legi naprej z nogami krožiti.
21. V vpornej legi znak z nogami krožiti.
22. Pete dvigati v vpornej legi naprej.
23. Koleni dvigniti v vpornej legi znak.
24. V vpornej legi naprej pete dvigniti i brcniti.
25. V vpornej legi naprej pete dvigniti i brcniti in ob enem z rokami suniti.
26. Koleni dvigniti i brcniti v vpornej legi znak.
27. Na okol hoditi v vpornej legi naprej, a. hoditi po rokah, b. po nogah.
28. Na okol hoditi v vpornej legi znak.

Dodatki na statistični pregled sokolskim društvom.*)

- Društvo stanuje: v mestu, trgu, vasi?
 Število prebivalcev početkom leta 1871.
 Ali telovadijo kakošni družabniki ali dijaki brezplačno?
 Ali telovadijo i dekleta?
 Uživa li društvo za brezplačno telovadbo podporo države ali občine, ali posameznikov in koliko znaša?
 Ali se ima razdelek telovadbe, in na kako dolgo (na koliko tednov) je napravljen?
 Kolikrat in kako dolgo v tednu se telovadi skupno?
 Kako dolgo telovadi vsaka četa?
 Ali ima društvo lastno telovadnico? ali je najeta, ali izposojena za določeno plačo ali zastonj?
 Iz koga obstaja telovadišče zimno in letno (je-li vrt, dvor, dvorana)? ali uživa tisto mesto po zimi in po letu?
 Telovadijo li predtelovadci in pomagači zastonj ali

*) Sokolska društva naj odgovorijo ta prašanja v listu, kateri naj pošljejo s stat. formularom, ki se jim je vže poslal.

za plačo? (Naj se poda plača načelnikova ali nagrada predtelovadcev za telovadbo čet.)

Ali je ura telovadska? kolikrat v tednu (v mesecu) in kako dolgo traja? ali so seje predtelovadske in njih število v letu?

Kedaj je bila javna predstava družabnikov (dijakov ali deklet)?

Podučuje li se mimo društva še v telovadbi in kje? Število udov društvenega odbora (nagradniki odbora in pregledovalci računov se neštejejo)? število sej odborovih v družabnem letu?

Število predav in razprav društvenih?

Število knjižnih zvezkov?

Iz teh so obsega telovadskega?

Število časnikov in kakošne si društvo naročuje?

Koliko iztisov časnika sokolskega društvo naročuje?

Število izletov poldnevni?

„ „ celodnevni?

„ „ večdnevni?

Ali ima društvo more biti podružnic in kje?

Kdaj se uče izvanredne vaje (t. j. ali po celo leto, ali po zimi, kolikrat v tednu, ali le neredno) in sicer:

jahanje	} koliko družabnikov se vdeležuje teh vaj?
strelba
gašenje
plavanje
veslanje
drsanje za stavo

Kakošna je misel prebivalcev k rečem sokolskim? (Odgovor naj bo vsečen, naj bo „priznaten“ ali „nepriznaten“, ali „mlačen“?)

Pičli obseg važnih društvenih dogodeb?

Ali je v okraju še kaj družih društev sokolskih (ali jezdečih) in kje?

Vabilo na naročbo.

Prva številka lepoznavsko-podučnega časopisa „Zora“, katerega bode izdajal izvrstni pisatelj Davorin Trstenjak in založila narodna tiskarnica pod odgovornostjo Fr. Rapoca, se že tiska in izide v drugej polovici tega meseca.

Torej se vabi čč. slovensko občinstvo na obilo naročbo.

„Zora“ velja za celo leto	4 gld. — kr.
„ „ „ pol leta	2 „ — „
„ „ „ četrt leta	1 „ — „
Za dijake celo leto	2 „ 50 „

Naročnina naj se blagovoli pošiljati pod naslovom Fr. Rapoc „narodna tiskarnica“ Fr. Skaza in drugi v Mariboru.

Vredništvo „Zore“.