

1926.

III.

Dr. V. Murnik:

Držite se uspravno!

Uvod.

Kad ste me ponovno izabrali za saveznog načelnika, uzdignuli iz mojih teoretskih istraživanja i literarnog rada, probudivši me iz misli i snova, u kojima sam bio srećan, ponajpre sam uzeo u ruke poslednje sokolske publikacije, da probudim sećanje i potanko pregledam, što je Sokolstvo radilo u poslednje vreme, što radi i kakvo delo ga čeka u najbližoj budućnosti. Pregledavajući naišao sam u sokolskom kalendaru na sliku, koja mi se u prvi mah učinila, kao da nam nije u čast i da bi bolje bilo, da je izostala; u drugi mah dosetio sam se, da ima sve na tom svetu dve strane: dobru i zlu. Dobra strana te slike je, da mi služi kao dokaz za to, o čemu ću odmah progovoriti, a i vrlo živo nam otkriva veliku pogrešku, koju treba odstraniti i ubuduće je se vrlo brižno čuvati.

Na strani 83 nalazi se ta slika. Pokazuje nam vežbače kod prostih vežbi, od kojih, na žalost, premnogi izgledaju, kao da bi po prvi put pokušali uzručiti.* Po svoj se prilici ne varam, da bi to imalo biti uzručenje. Kod većine je držanje tela pogrešno: trbuh guraju napred, a krsta imaju jako uvinuta. Dočim moraju pri uzručenju ruke i telo biti u istoj ravnini, dakle ne smeju tvoriti kut (pod 180°) međusobno, sile vežbači ruke gore s a m o s obzirom na t l a, samo obzirom na njih okomito gore. Pomažu si time, da telo u krstima uvijaju natrag, a trbuh guraju napred, što više neki kuče i noge. Kod svega toga većini ni ne polazi za rukom samo s obzirom na to držati ruke okomito u vis. Po kutu ruku s telom pa je to jedva predručenje gore.

Takvo ne samo gadno, već i štetno držanje tela nam dokazuje: da vežbači zato ne znadu uzručiti, jer se toga nisu učili, unatoč tome, da imadu sposobnost za to; ili da imadu već pokvareno telo tako, da im je pravilno uzručenje silno teško, ili uopšte nemoguće.

U prvom slučaju su tome krivi prednjaci ili vežbači sami. Prednjaci su krivi, ako vežbače nisu pravilno ili uopšte učili, ako nisu upozoravali da je pravilno uzručenje nešto, što ne polazi za rukom svakome na prvi pokušaj, ako nisu rastumačili i pokazali vežbu pravilno i nisu popravljali greške potrebnom ustrajnošću. Ako su sve to radili, a vežbači se unatoč tome nisu priučili te kod pravilne telesne rasti ipak vrlo lagane vežbe, po tome su dakako sami vežbači krivi: leni i neposlušni su bili, nije im se dakle smelo dopustiti učestvovanje kod javnog nastupa!

U drugom primeru, ako se naime vežbač silno teško ili uopšte nemože više naučiti pravilno uzručiti, je kod početnika, koji nisu

* Slovenski izraz «vzročiti» smatram, da je na srpsko-hrvatski jezik bolje preveden sa «uzručiti», nego sa «nadručiti», jer «vzručiti» ne znači samo položaja ruku «nad» glavom, već i pokret iz priručenja prema gore, «uz» pa ima i značenje od dole prema gore.

došli iz sokolskog naraštaja, krivdu tražiti dakako u okolnostima i činiteljima van vežbaonice. Sedenje u školi na higijensko nepravilnim klupama ili nepravilno sedenje na higijensko dobrim klupama, štetno držanje pri pisanju, malomarnost ili neznanje onih, kojima je poverena pažnja na decu, koji ali nisu pazili na dobro držanje tela, slabost dece, koja unatoč upozoravanja nisu mogla tela držati pravilno i t. d. pokvarili su telo tako, da ga je teško, a često i uopšte nemoguće više izravnati. Ako je ali takav vežbač izašao iz sokolskog naraštaja je dakako opet kriv voda naraštaja. On bi naročito morao i mogao odstraniti greške prouzročene po okolnostima i činiteljima van vežbaonice, još ih je pospešio ili dapače kod onih, koje je primio s pravilnom raču, tek ugnezdio krivom vežbom, budi neprimernom za decu i naraštaj, budi primernom, a krivo izvedenom. Prednjaci dece in naraštaja, velika je Vaša odgovornost!

Pa dovoljno je općenitih reči. Recimo sada potanko, kako se toj stvari služi.

Pravilno držanje tela i njegova korist za zdravlje.

Kada se drži čovek pravilno, ne samo zdravlju neškodljivo, već dapače pospešujuće za zdravlje?

Po Deméniju,¹ čuvenom francuskom fiziologu, mora pravilan uspravan stav dovesti sve delove kostiju u međusobno produljenje s najmanjim kučenjem mišića. To uspravno držanje dobiva pravilno rastao čovek, ako se postavi uz okomit zid o koji se tišti vratom, hrptom, stražnicom i petama. Popustivši samo malo u tom držanju, napor mišića se slabo porazdeli, pritisci nisu više u ravnoteži, promeni se razmer kostiju, što prouzroči promenu oblika tela. Krivine hrptenjače se ojačuju, radi toga se smanji postava. Te krivine se pojavljuju od spreda natrag i na stranu. Preterana krivina u krstima ili sedlasta krsta (ensellure) gura trbuh napred, ujedno se hrbet boči i preterava krivina u vratu. Sve te preterane krivine su u međusobnoj vezi. Protiv njih se je treba boriti već ispočetka; jer čim se pojave preterane krivine, imadu te težnju još više ojačati. Napor dve kosti, koje podupiru težu tela, uzdržavati u ravnoteži, je najmanji, ako su kosti u međusobnom produljenju. Taj napor se povećava, ako se kut koji tvore kosti umanjuje (pod 180°). Luk, postavljen uspravno i obremenjen na gornjem kraju, postaje slabiji čim više se krivi. Upravo tako je sa hrptenjačom. Izbočenost leđiju prouzručuje povećanje glave. Pošto ali instinktivno nastojiš gledati u vodoravnom pravcu, dižeš glavu, a kod toga pojačavaš krivinu u vratu. Da se deo hrptenjače u vratu ispravi, treba je pritegnuti bradu vratu, zatim u tom položaju nastojati, da se glava digne, ali da se ne diže brada. Demény na kraju krajeva govori nešto, što vežbačice po svoj prilici neće rado čuti, naime, da je dovoljno nositi cipele sa visokim petama, da te prisile noge držati uvinuto u koljenima

¹ «Les bases scientifiques de l'éducation physique» (Znanstveni temelji telesnog vaspitanja), 1920, str. 183 i sl. Georges Demény je čitav život posvetio proučavanju telesnih vežbi i njihovog delovanja na oblik tela i na zdravlje i celom vrstom temeljitih rasprava mnogo je doprineo proširenju znanosti, koju imenuju «fiziologiju telesnih vežbi».

i kukovima, bedrenjača je radi toga slabo orjentirana, a sve krivine hrptenjače se preteruju.

Uzak je razmer među krivinima hrptenjače i oblikom oprsja (grudnog koša) i organima, koji su u njemu. Pošto su rebra u vezi sa hrptenjačom, prouzrokuje uspravljanje njenih krivina neophodno, da se dignu prsne strane i poveća oprsje, bez posredovanja mišica. Nasuprot pa svako oslabljenje ili preteravanje krivina hrptenjače proizvodi delomično ili potpuno oslabljenje oprsja. To se lahko dokaže pri lošem držanju, gde se držiš ukrivljeno ili imadeš ruke prekrštene na prsima. Sagni se napred i odelo ti je preširoko na prsima; uspravi se, a odelo ti tišti na prsa. Upalo oprsje prouzrokuje, da se smanjuje kapaciteta oprsja, a pritištu i sprečavaju u delovanju organi, koje sadržaje grudni koš. Loše držanje se nemože združiti sa zdravljem; higijena i lepota su nerazdružive.²

Preteranu ukrivljenost hrptenjače opažamo često kod školske omladine, naročito tako zvana «okrugla leđa», koja opažamo i kod odraslih obrtnika nekih struka, koji su tu grešku dobili pri izvršivanju svog zanata, i kod starih ljudi usled telesne slabosti. Kod «okruglih leđa» su leđa izbočena u jednom samom natrag ukrivljenom konveksnom luku. Napred nagnuto držanje sprečava disanje i razvoj gornjih prsnih delova, što može pospešiti, da se ugnezdi štetno obolenje plućju.³

Kako spoznamo, ako može vežbač pravilno držati.

Da vežbač spozna sigurno, kako se treba držati, da je uspravan stav pravilan i zdrav, i da dobije u mišićama pravilan osećaj za to, postavi ga dakle uz gladak okomiti zid, upozori ga, da se mora zida doticati vratom, leđima, stražnicom i petama. Zatim neka pokuša pružene ruke dignuti okomito gore, dakle u uzručenje, tako da se palecima ili hrptomi ruku dotiče zida. Kod toga najlakše uvidiš, je li telo vežbača već pokvareno ili ne. Ako pogodi uzručenje, ne da bi koji od navedenih delova tela odmaknuo od zida i ako nema krsta uvinuta preko normalne mere, nije još nakažen. Ako učini to sa poteškoćom, znak je, da je greška već na putu i da je poslednje vreme za ispravljanje. Ako ali uzručenja uopšte ne pogodi, bez odmicanja od zida ili bez čvrstog uvijanja u krstima, je greška već ovde. Tu grešku je zatim — dakako marljivom vežbom primernih vežbi — moguće odstraniti, ili pak se uopšte neda više odstraniti. Neda se odstraniti tada, ako su na preteranim krivinama pokvarene, deformirane već i kosti hrptenjače, vretenca. Po Deményju može telovežba koristiti samo u slučaju, ako vretenca nisu deformirana.⁴ Ferdinand August Schmidt, jedan od prvih nemačkih telovežbačkih fiziologa, smatra, da je još u početku moguće popraviti grešku, da ali to nije više moguće, ako su vretenca već jako promenjena.⁵

² Demény u pre navedenoj knjizi, str. 227 i 228.

³ Ferdinand August Schmidt: Unser Körper (Naše telo), šesto izdanje (iz g. 1923), str. 78.

⁴ Demény: «Les bases scientifiques de l'éducation physique», str. 179.

⁵ F. A. Schmidt: «Physiologie der Leibesübungen» (Fiziologija telesnih vežbi), treće izdanje (iz g. 1921), str. 31.

Uloga ramena i mišica leđiju pri držanju tela.

Prvo ulogu pri držanju tela imaju ramena. U uspravnom stavu nastoji teža ruku vući ramena napred i dole. To donosi tome, da se krivi hrptenjača i upada oprsje. Ramena se moraju držati natrag. Zato so potrebne prilično jake mišice leđa, a ne moguće prsne, jer mišice leđa vuku i drže ramena natrag, a ne prsne. Za razvoj prsiju je dakle treba razvoj leđiju. Kod svakog dnevnog rada ruke rade većim delom u smeru napred i sile ramena napred. Mišice leđa, neophodno potrebne za dobro držanje, u svakodnevnom životu malo deluju, te su naročito kod omladine najslabije. Zato je izbor vežbi na spravama za naraštaj malen. Dotle dok mišice leđa nisu dovoljno krepke, ramena kod vežbi na spravama polaze napred, mišice prsiju se krče, leđiju produžavaju.⁶ Mladi gimnasti, govori Demény, imaju za to uopšte leđa izbočena i neophodno je potrebno, greške popraviti naročitim vežbama.⁷ I Schmidt govori, da mnogobrojni vežbači u nemačkim gimnastičkim društvima pokazuju okrugla leđa. Kako vidimo, se ni u Francuskoj, a ni u Nemačkoj ne drže vežbači upravo sjajno. Ali ipak govori dalje Schmidt, da ne smemo prezreti, da su društveni vežbači većim delom zanatljije i radenici. Zato treba u takovim primerima tražiti uzrok greške pre svega u svakodnevnom teškom strukovnom radu.⁸

Kakve vežbe sme omladina da radi na spravama.

Prema tome mogu vežbe na spravama štetno utecati na držanje tela. Hoćemo li rade zato kod omladine te vežbe napustiti? Ne, treba je samo izabrati primerne za omladinu, i uopšte ih vežbati pravilnim držanjem tela. Naročito u potporu na ručama (razboju) treba da držimo glavu uspravno, ramena natrag, lopatice moraju biti čim više primaknjene hrptenjači, tako da su unutarnji robovi snjome usporedni. Samo na taj način ne nadvladaju mišice prsiju mišice leđa, što smatra Demény za uslov, da potpora nije štetna. Dakako da je potreban dovoljan napor volje, da svladaju mišice leđa prsne, treba ali imati već dovoljno razvijene mišice leđiju.

Pošto omladina toga uopšte još nema, rade kod nje više mišice prsiju, koje se jako krče i vuku ramena napred i ukrivljuju leđa. Zato potpora na ručama nije primerna za nerazvijenu omladinu. Schmidt smatra, da su vežbe na spravama, iznimno samo lagane vežbe na niskoj preči (vratilu) (n. pr. visovi u stavu), ribbstolu i t. d. za omladinu od 6—9 godina sasvim nepotrebne. Omladina od 9—12 godina može raditi lagane vežbe gibivosti, pre svega iz visa, uklanjati je se treba svih vežbi vučenjem; u potporu na ručama sme raditi samo trenutno; nihanje i pomicanje u potporu je u tim godinama više štetno nego korisno. Za mladež od 12—15 godina naročito preporuča vežbe skokom na kozi, konju, ručama i niskoj preči.

⁶ Demény: «Les bases scientifiques de l'éducation physique», str. 196 i 214 i sl.; F. A. Schmidt: «Physiologie der Leibesübungen», str. 49.

⁷ Demény: «Les bases scientifiques de l'éducation physique», str. 216.

⁸ F. A. Schmidt: «Unser Körper», str. 79. Više opasno smatra velosipederanje, koje ne preporuča omladini u godinama, dok još nije razvijena.

Devojčicama u tim godinama nepreporeča potpore i vežbe u njoj, za njih su bolje vežbe u visu na vodoravnoj i kosoj lestvi, na krugovima, na motkama za puzanje i na ribbstolu; na ručama su dopuštene vežbe spretnosti, koje zahtevaju samo trenutnu potporu. Od 15—17 godina može se muškoj omladini staviti veće zahteve što se tiče snage, gibivosti i odvažnosti. To Schmidt tim više preporuča, jer je po istraživanjima profesora Matthiasa u Curichu i profesora Godina u Genevi krepka vežba ramenskog pojasa s vežbama na spravama naročito sposobna, za vreme razvitka i nastoje prvih godina na to povećati opseg prsiju i širinu ramena. U 17—20 godini dovršava se razvoj, prestaje u glavnome rast u dužinu i počinje krepka rast u širinu. Sposobnost za sve vrste telesnih vežbi uvek više raste. Naročito postaju sada mišice dovoljno krepke za odvažne vežbe na spravama. Između 20 do 30 godine je vreme, u kojem je moguće postići najviši uspeh, razviti najveću spretnost, brzinu, odvažnost i smelost. Između 30 do 40 godine je sposobnost za vežbe, koje zahtevaju snagu i istrajnost, najveća; sposobnost za spretnost i brzinu počinje padati. Od 40. do 50. godine još su korisne lagane vežbe na spravama; vežbači, koji su redovito vežbali mogu da usćevaju svežinu i pružnost tela daleko preko uobičajene granice starosti.⁹

Kako vidimo imadu vežbe na spravama po 15. godini svoje važno značenje za telo. Manjkati ali ne smeju i zato, jer izdašno razvijaju koordinacijsko delovanje onih delova živčanog sustava, kojima su podređena samovoljna gibanja, dakle pouzdano vlast volje nad aparatom gibanja u najrazličitijim položajima. Naročito se kod vežbi na spravama budi i krepki odvažnost i odlučnost.¹⁰

Kraj svega toga pak ne smemo biti zaljubljeni u njih i isključivati sve druge vežbe, što vrlo rado čine strastni spravaši. I kod vežbača sa krepko razvijenima mišicima na ledima, ramenima i prsima, govori Schmidt,¹¹ da se pojavi rdavo držanje tada, ako upotrebljavaju moć svojih ruku nerazmerno mnogo i naporno. Velika prsna mišica može postići premoć, a kod jakog razvoja može ostati i trajno skućena, tako da u mirnom stanju vuče ramena napred, a leđa boči nad pravu meru.

Čuvajte se ukrčivanja mišica.

Mišice naime, koje se mnogo krče, skraćujući se pri tome, nastoje, da ostanu skraćene, ukrčene, i u mirovanju, mogu prouzročiti rdavo držanje, dapaće i deformaciju kostiju. Radenik, koji neprestano tišti držak lopate, teško otvara za tim ruke, njegovi prsti se ne mogu ispružiti, mišice za kućenje imadu premoć nad mišicama za pružanje. Dakle atleta, koji se bavi dizanjem teških utega krčenim rukama, očuva podlakticu ovinutu nad nadlakticom dapaće i kod mirovanja mišica. Oni, koji prenose teške terete na ramenima, imadu suviše uzdignuta ramena. Vežbač, koji mnogo visi na užetu za puzanje, ima mišice prsiju ukrčene, a ramena potisnuta napred.¹²

⁹ F. A. Schmidt: «Physiologie der Leibesübungen», str. 149—159.

¹⁰ F. A. Schmidt: u istoj knjizi, str. 141.

¹¹ F. A. Schmidt: u istoj knjizi, str. 49.

¹² Demény: «Les bases scientifiques de l'éducation physique», str. 203.

Vežbači na spravama imaju još drugi važan razlog, da se čuvaju ukrčenja mišica. Ukrčena mišica ne može razviti svu onu snagu i gibivost, koju bi nače mogla. Mišica se može skučiti trećinu svoje dužine. Čim dulja je, tim više se može skučiti, tim više može razviti snage. Ukrčena mišica sprečava pokret, da se ne može potpunoma udejestviti. Raztežljivost mišica je naročito važna za vežbe njihanja na spravama, za njihovu potpunu i lepu izvedbu. Važna je dakako i za druge vežbe. Tako n. pr. ukrčene mišice prsiju sprečavaju izdašan i opsežan zamah pri bacanju koplja, kugle itd.

Kod ukrčene mišice se čini, kao da bi se tetive produljivale, u zbilji pa se skрати, umanju, delomično atrofira mesnati deo i zato postaje tetiva relativno veća. Dobra telovežba mora paziti, da mesnati deo mišice ostaje po mogućnosti čim dulji. Sprečavati moramo atrofiiju, kao što na dužinu tako i na debljinu. Tako se postizava maksimum gibivosti i voljnosti u pokretima. Kod malenog deteta vidimo vrlo opsežna gibanja nogu, lakoćom nosi nogu do usta, njegove mišice su dugačke. Plesačica ima listove, koji su mesnati do pete; zahvaliti ima to velikoj opsežnosti pružanja nogu kod vežbi na nožnim prstima. Starac nasuprot ima kratke i suhe listove, i vrlo dugačku tetivu, koja počinje na polovici goljeni.¹³

Ukrčenje prsnih mišica je uzrok i tome, da vežbač može samo teško ili pak uopšte ne može uzročiti kod pravilnog držanja tela. Često uzročivanje kod pravilnog držanja — dakle neko vreme uzid na pre opisani način, zatim, čim je vežbač već dobio osećaj za pravilno držanje, pa slobodno, — može, ako nisu već deformirana vretenca hrbtenjače, izjednačiti mišice prsiju i lediju, prsne istegnute i mišice leđa okrepiti. Iz početka dakako takav vežbač sa ukrčenim mišicama prsiju kraj pravilnog držanja neće moći uzročiti, ostaće u odručenju gore ili (ako pokuša uzročiti kroz predručenje) u predručenju gore. Sa ustrajnom vežbom pa će postizavati uvek više, dok napokon ne postigne okomitog položaja u istoj ravnini s telom. Na pravilno držanje treba dakako uvek paziti, inače vežba ne može imati željenog uspeha.

Ali i za vežbače neukrčenih mišica je takva vežba potrebna. Sprečava, da se ne ugnezde kakve greške, koje bi htele postati pri krivom držanju kod vežbe na spravama, i kod kakvih drugih vežbi. Dapače i kod trčanja! Trčanje, velociped, igre pod vedrim nebom, govori Demény, zahtevaju mnogo dela i imaju zato higijenski uspeh, ali mogu prouzročiti deformacije, ako se ne čuvaš rdavog držanja.¹⁴ Dakako da postoje još i druge vežbe, kojima možemo paralizirati štetu, koju bi mogle prouzročiti te ili one vežbe. U različitim strukama ih dobivamo. Predaleko bi ali sizalo, navadati ih ovde. Neka se zadržim još nekoliko kod prostih vežbi, čije rdavo izvanjanje mi je dalo povod za tu raspravu.

¹³ Demény: «Les bases scientifiques de l'éducation physique», str. 202 i 203.

¹⁴ Demény: u istoj knjizi, str. 161.

Ne vežbaj samo vežbe jedne grane.

Pre pa neka još naglasim, da nema nikakvih vežbi jednog smera, koje ne bi trebale kakove dopune sa vežbama drugog smera, dopune ako ne u higijenskom a ono u kakvom drugom pogledu. Naša sokolska telovežba nema samo zdravstvenu svrhu, koliko važna je već ta svrha sama, već i svrhu uzgojiti razne moralne i duševne vrline, koje ali već same ispunjuju čoveka ili sačinjavaju podlogu za njegovo usavršenje. «Vrlo malo specijalnih vežbi dozvoljava harmoničan razvoj, nisu dovoljno potpune i ne porazdeljuju dela na čitavo telo,» govori doduše Demény i nastavlja: «Ako izuzmemo plivanje, francuski boks, veslanje i nekoje telovežbačke igre, drugih ne smemo izvrševati samih, ako se hoćemo izmaknuti štetnosti specijalizacije.¹⁵ Ako ali Demény ovdé navada iznimke, misli očito samo na zdravstvenu svrhu vežbe. Obzirom na druge svrhe pa svakoj toj iznimci možemo predbacivati nepotpunost. Tako plivanje u jako omedenoj meri vežba tako zvanu koordinacijsku sposobnost, t. j. sposobnost upotrebljavati samo one mišice, koje su za pokret potrebne i upotrebljavati ih tako, kako je to potrebno. Ubrzo čim znadeš pravilno plivati, postaju pokreti čim dalje tim više automatski i vežba koordinacijske sposobnosti je time pri kraju. Doduše i kod vežbi na spravama postaju pokreti pri vežbi, koju već dobro znadeš, automatski, ipak se ali kod tolike raznolikosti vežbi kod svake nove ili ukoliko toliko promenjene vežbe ta sposobnost vežba iznova, na različit način. Kod vežbi na spravama se vežba na raznovrstan način također i odvažnost, prisutnost duha, hitna sprema i t. d.; za plivanje ne treba naročite odvažnosti. Isto što važi o plivanju važi i o veslanju, gde po gotovo ne treba odvažnosti. Kod francuskog boksa i kod telovežbačkih igara se doduše na mnogovrstan način vežba koordinacijska sposobnost, kod igara naročito sposobnost, brzo (i ako ne potpuno) koordinirati, i prisutnost duha i nagla sprema, sve to ali u drugim smerovima, nego kod drugih vežbi, naročito vežbi na spravama.

Kako različiti pak su položaji, kod kojih čovek treba spretnosti, nagle spreme, prisutnosti duha, odvažnosti i t. d.! Čovek ne treba samo spretnosti u vodi i u čamcu. On mora i na drugi način znati veslati kroz život, on treba u vrlo različitim smerovima spretnost, koju mu ne uzgaji s a m o plivanje, s a m o veslanje, s a m o boksanje i s a m o ta ili ona telovežbačka igra. Telovežbačke grane se međusobno popunjuju. Spretnost u jednoj grani diže i spretnost i uspehe u drugim granama: tko hoće u kakvoj grani postići vrhunac, ne sme se ogrančiti samo na tu granu: niti trkač samo na trčanje, ili skakač samo na skok, niti spravaš samo na sprave, najmanje pak samo na preču ili samo na ruče, i t. d.

¹⁵ Demény: «Les bases scientifiques de l'éducation physique», str. 197. U knjizi «L'éducation de l'effort» ali govori: Vežbe normalnog gibanja s mesta: hodanje, trčanje, skokovi, plivanje, puzanje, prenašanje, bacanje dovoljne su obilno za naš harmoničan razvoj» (str. 145).

Poezija telesnih vežbi.

Telovežba pa je i umetnost i ne služi samo u zdravstvene i praktičke svrhe. Mladom, zdravom, krepkom čoveku, punom života i želje, upotrebiti svoju snagu i gibivost, je telovežba i kao umetnost potrebna. Praktično velekovrtljaj na pr. nečeš moći upotrebiti, a koliko je vežbača, koji čeznu, da se ga nauče što pre. A koliko tek lepo sastavljene kombinacije na spravama, u kojima je moderna telovežba toliko napredovala. Uvek novo polje je tu za vežbanje koordinacijske sposobnosti, a i uvek novo polje, na kojem se omladina može izživljati na koristan način, doživljavati sreću osećanja snage i okretnosti, ulevati u vežbu svoju mladu dušu, osećati umetnost na svom telu i u svojoj duši. Ako je imao pravo Guts Muths, kad je rekao, da je «Gimnastika delo u ruku mladeničkog veselja», imao je ali i pravo drugi poznati nemački telovežbački stručnjak Justus Karl Lion, koji ju je imenovao «poeziju tela». Poeziju dobićeš u svakoj telovežbačkoj struci, ako ju znadeš tražiti, poeziju pa možeš i sam, ako ti je dan dar za to, uliti u vežbe svake struke. U svakoj će ali biti drugačija. Kao krepak, jezgrovit epigram na primer je lep sastav vežbi na spravama, sva moć i okretnost se usredotočuje takorekuć u jednu samu sočnu rečenicu. Nerazmerno šire pa je telovežbačkoj poeziji polje kod prostih vežbi: kao lirska pesma je lahko skladba prostih vežbi, druga skladba opet epska pesma, opet druga dapaće cela drama.

Vežbanje uzročenja u vezi sa ostalim prostim vežbama.

Dakako ono tiskanje uz zid i uzručivanje nije ni poetično ni prijatno. Ali potrebno je. Da vežba vežbaču neće biti dugočasna, probudi zanimanje za nju. To ćeš učiniti već, ako mu rastumačiš, zašto je potrebna. Kad pa vežbač već ima pouzdan ošetač za pravilno držanje tela, bićemu vežbanje već više zanimivo, ako uzručenje menja sa različnim pokretima ruku i ujedno se giba sa kojim drugim delom tela, najbolje pa celim telom, da je tako vežbanje izdašno za celo telo.

Da podam nekoliko primeraka:

I. Izdašnija je već vežba za telo, ako uzručiš a ujedno se us p n e š na prste nogu. Uspon je korisna vežba za razvoj mišica na nogama. Pošto se pri usponu smanji običajna podloga za stajanje, zahteva uzdržavanje ravnoteže ovde i jače napinjanje mišica ne samo na nogama, već i na telu.¹⁰ Napomenuto budi, da vežbu izvedeš sigurnije, ako se uspneš na prste tek u poslednjem trenutku, na kraju uzročenja.

¹⁰ Zato su sve vežbe, gdegod je treba «loviti» ravnotežu, izdašnije a i zanimljivije, nego iste vežbe, gde toga netreba ili makar vrlo malo treba, n. pr. hodanje po brvnu ili dapaće po užetu napram hodanju po tlu.

Vrlo korisno za pravilno držanje tela je prenašanje tereta na glavi. Balansiranje tereta zahteva osim većeg naprezanja mišica potpuno pravilno držanje tela. Zato vidimo na primer, da se pralje, koje nose često svežnjeve rublja na glavi, dobro drže. Ništa pogrešna ne bi bilo, ako bi se nošenje laganih tvrdih ili i težih pa mekanih tereta na glavi uvelo kao vežba (naročito u telovežbu žena); na brvnu izvađana bila bi dakako još izdašnija.

Mnogo izdašnija i zanimivija pa je vežba, ako vezemo uzručenje sa skokom.

Skokovi «na» spravama so drugačiji, nego pri prostim vežbama. —

Vežbe na spravama treba deliti na četiri razreda.

Omladina rado skače. A ipak kod naših prostih vežbi uopšte retko naletimo na skokove, i ako tvore u sokolskom telovežbačkom sustavu dapače glavnu vrstu prostih vežbi. Male skokove, kod kojih se vežbač jedva digne od tla, još nalazimo gde u sastavima prostih vežbi, na više skokove pa skoro nigde ne nalazimo. Kao da bi prednjaci mislili, da se ne dadu dobro vezati sa kakvim drugim pokretima, ili pak, da se skokovi i onako dovoljno vežbaju kod tako zvanih skokova «na» spravama.

Ali skokovi «na» spravama so drugačiji nego pri prostim vežbama. Kod skokova «na» spravama ide se naročito za tim, da dodemo sa jedne sprave u letu preko druge, dakle slobodno, ne da bi se je dotakli, na treću spravu: sa odskočišta kao prve sprave na doskočište kao druge sprave preko vrpce kao treće sprave, ili pri skoku u daljinu: preko praznog prostora na tlu, koji nam ovde nadoknađuje naročitu spravu. Ti skokovi nisu dakle vežbe na spravama, kamo su uvršteni po sokolskom sustavu, već vežbe sa spravama na spravu (slobodno preko treće sprave, što se neka u buduće uvek samo po sebi razume, kada ću upotrebljavati izraz «vežbe sa spravama») i imadu zato sasvim drugu prirodu nego vežbe na spravama. Treba ih je izlučiti iz vežbi na spravama, i sabrati ih u novi razred struke vežbi pomoću sprava, to je upravo u razred «vežbe sa spravama na spravu».¹⁷ Vežbe pomoću sprava su dakako, ali sasvim naročita njihova skupina, koja ne spada u razred vežbi na spravama. Nedati ih u naročit razred kraj razreda vežbi na spravama, reklo bi se uzdržavati u sustavu logičnu pogrešku, izvirajuću

¹⁷ Dopuna «slobodno preko treće sprave», neka se, kako rečeno, razume samo po sebi. Dve sprave, koje se tesno dotiču ili su tako blizu zajedno, da lahko, ako hoću, i bez skoka (leta) pređem s jedne na drugu, nije (izuzevši dakako, ako hotimično skočim, i ako bi lagano prošao bez skoka), smatrati za dve sprave, već za jedinstvenu spravu, na primer dva konja u obliku velikog T. Čim su ali sprave odmaknute tako, da je potreban skok, ili i tada, kada ih trebam tako, da skočim, i ako bi lahko prošao bez skoka (jednim samim korakom na pr.) s jedne na drugu, moramo ih smatrati za dve sprave i umeriti prostor za treću spravu, koje se ne smemo dotaći za vreme prelaženja.

Više takvih sprava imamo i pri dugom konopu (češki: švihadlo dlouhé), kod kojega možemo nesamo skakati preko užeta, već proći s jedne strane (izhodišta kao prve sprave) na drugu stranu (dohodišta: druge sprave) dugog konopa i pod užetom (trećom spravom), ne da bi je se dotakli (tako zvaní probjeg). I ti probjezi su vežbe sa spravama na spravu bez doticanja treće sprave koja je između. Treba ih je dakle izlučiti iz vežbi na spravama, gde se nalaze sada u našem sistemu, i uvrstiti kao naročitu podređenu skupinu u razred «vežbi sa spravama na spravu». Ona dopuna pa bi tačno glasila: «slobodno preko treće sprave ili bez dotaknuća pod njom.»

iz zanemarivanja logičnog pravila specifikacije: «entium varietates non temere esse minuendas» (raznolikost vrsti stvari neka se nepromišljeno ne umanjuje).¹⁸

Skokovi ne mogu biti glavna vrsta slobodnih vežbi.

Ako izvodimo skokove bez odskočne daske kao odskočne sprave i bez strunjače (ili peska itd.) kao doskočne sprave, a hoćemo s a m o p o s t i ć i o d r e đ e n u d a l j i n u, samo na očigled ih izvodimo bez sprave. Očima si naime takorekuć zarišemo na tlo odskočište i doskočište¹⁹ ili šta više sa kakvim predmetom zarišemo faktične crte, koje označuju odskočište i doskočište. Time pa smo iz opšteg tla očima ili u zbilji izlučili delove, koji nam služe kao sprave, faktične sprave. Ako dakle tako skaćemo, imajući pred očima i jedino name-ravajući preskočiti one očima ili u zbilji zaertane mere, radimo vežbe sa sprave na spravu a ne proste vežbe. Takav skok nije prosta vežba. Pokreti telesnih delova: nogu, gornjeg tela, ruku, su sasvim prilagođeni s a m o t o m e, da dodemo sa jedne sprave na drugu. Kod prostih vežbi je drugčije. Ovde ne ide za mere ili barem ne p o g l a v i t o za mere i s a m o za o d r e đ e n i m m e r a m a u s t r e z a j u ć e pokrete nogu, tela i ruku, ne s a m o za takve pokrete nogu, tela i ruku, koji omogućavaju ili pospešuju let određene visine ili dužine. Skok kod prostih vežbi nije nikad samo skok sa pokretima tela, koji su jedino usmereni na određenu dužinu ili visinu i t. d., već mora biti uvek vezan sa d r u g a č i j i m pokretima, kojima služi o n a j, a ne ti pokreti njemu, j e r i n a ć e t o n e b i b i l a p r o s t a v e ž b a, već vežba sa sprave na spravu. I onda, kada neka bi bio skok p r i p r o s t i m v e ž b a m a ć i m v i š i i l i ć i m d u l j i, mora se prilagoditi kakvom drugčijemu pokretu tela ili ruku ili nogu, nego su potrebni za postignuće visine ili daljine; ako to nije moguće, treba uzeti manju visinu ili daljinu. Jer mogu skokovi pri prostim vežbama biti samo podređeni drugim pokretima, inaće bi vežba odmah prestala biti prosta vežba, zato skokovi ne mogu biti glavna vrsta prostih vežbi. Pri skokovima kao glavnoj vrsti, (dakle ne podređeni), moglo bi ići s a m o za postignuće određene visine ili daljine, svi pokreti tela bi se morali usmeriti za taj cilj, dakle se podrediti. Glavna stvar bi bila mera i za nju je neobhodno treba sprava, barem očima zaertana. Ako je ali sprava treba, za tim ti skokovi ne bi mogli biti proste vežbe. Samo u vezi sa drugčijim pokretima, koji su p o g l a v i t a stvar i nisu potrebni za postignuće određene mere, mera pa sporedna stvar, skokovi su prosta vežba,

¹⁸ Jednaka greška u sokolskom sustavu je, da su vežbe na klizaljicama, skijama, velocipeđu i t. d. uvršćene kod vežbi na spravama. Nisu najme samo vežbe na spravama, već ujedno i sa spravama. Treba im je radi toga dati naročit razred: «vežbe na i sa spravama». Vežbe pomoću sprava treba po tome da imadu, ne kao do sada dva razreda, već četiri: «vežbe sa spravama», «vežbe sa sprave na spravu», «vežbe na spravama» i «vežbe na i sa spravama».

¹⁹ Isto tako bi morali, ako bi uopšte hteli raditi skokove u o d r e đ e n u visinu «bez» sprave, očima odrediti visinu, u zraku tako rekuć zaertati spravu za preskakivanje (vrpcu i t. d.).

ali ne glavna vrsta, već samo načini (ili najviše podređene vrste), koje si drugčiji, nego jedino za skok potrebni pokreti nogu, tela, ruku, prilagode sebi a ne obratno: skokovi pokrete nogu, tela, ruku, sebi, kao što je to kod skokova kao vežbi sa sprave na spravu.²⁰

Dakako moramo i pri prostim vežbama od nekud skočiti i nekud doskočiti, preskočiti neku daljinu ili se slobodno dignuti u neku visinu. Ali to nam je ovde sporedna stvar, poglavita pa su oni drugčiji pokreti, negu su potrebni jedino za skok. Baš zato su ovde ti drugčiji pokreti glavna vrsta prostih vežbi, ta ili ona, skokovi pa samo način, na koji se izvedu te glavne vrste, kao što izmene stavova, okreti, pokreti, izvedeni skokom. I obratno je dakako moguće, da naime smatramo pri skoku postignuće mere za najglavniju stvar i pokrete nogu i t. d., različne od onih, koji su potrebni za postignuće mere, za sporednu, na primer zanoženje, raznoženje, okrete i t. d. Ovde pa je skok, pri kojem je glavna stvar postignuće mere zatim dakako vežba sa sprave na spravu, oni pokreti pa načini.

Uzeti skokove kao glavnu vrstu k prostim vežbama, znači deo vežbi na spravama uvrstiti i kod prostih vežbi. Greška je to protiv zahtevu logike, po kojoj se u dva različita dela sustava ne sme uvrstiti s a s v i m isto. Pa će reći tko: imamo i na primer uzmahe kao glavnu vrstu u različitim delovima sustava: u grani vežbi na preči pa i u grani vežbi na ručama i t. d. Istina, ali ti uzmahi nisu isti. Svatko, tko ih znade na obim spravama, zna, da je uzmah na ručama nešto drugo, nego na preči, i mnogi, koji ga znadu izvrsno na preči, moguće ga nikad neće znati na ručama ili na karikama. Nije istina, da su glavne vrste na svim spravama iste.²¹ Različitoost vajnskih okolnosti, koje ih omogućuju, to jest različitoost sprava ih promeni na svakoj spravi u drugčiji je vežbe. Kod tako zvanog prostog skoka pa nije tako. Ako ga radimo samo, da postignemo određeno visinu ili daljinu, zatim je vežba docela ista, ako ju radimo pomoću naročite sprave ili pa ako si spravu očima ili u istinu samo zacrtamo na tlo. Izvedemo jo pomoću jednake sprave, koja se razlikuje samo po materijalu a ne po konstrukciji. Različitoost materijala sprave pa dakako ne možemo uzimati u obzir za razlikovanje vežbi, jer bi imala inače železna preča drugačije glavne vrste (uzmahe, upore, kovrtljaje i t. d.), nego drvena, šta više svaka pojedina preča imala bi svoje glavne vrste, jer nisu dve na svetu sasvim jednake. Pa će opet reći tko: «Pa nalazimo i načine iste u različitim delovima sistema.» Ne nalazimo isti h! Svaka grana ih na svoj način promeni, tako, da su drugčiji, različni u različnim granama a ne isti. Ista i m e n a ne smeju smetati. Zapravo pa so i imena drugčija. Nemamo na pri-

²⁰ Iz istog razloga je pravo, da u sustavu kod vežbi na preči, ručama i t. d. nemamo skokova kao glavnih vrsti, i ovde su samo načini. Na primer na preči uzmah, izveden skokom. Uzmah je tu glavna stvar, skok samo osobiti način, kojim počinjem vežbu. Silno važno je pitanje, što su skokovi, za rešenje teškog pitanja odnošaja metanja do skokova. A predaleko bi išao s obzirom na svrhu te rasprave, ako bi raspravljao ovde još i o tome.

²¹ Deliti vežbe na spravama odmah u glavne vrste, govoreći: glavne vrste su na svim spravama iste, je logična pogreška predaleko izvedene abstrakcije.

mer nathvata u opšte, već u istinu postoji samo «nathvat na preči», nathvat na ručama» (na obim pritkama) i t. d. i ta dva nisu dočela ista i puno ime također nije jednako,²² istotako kao što ne postoji uzmah u opšte nego samo «uzmah na preči», «uzmah na ručama» (na obim pritkama) itd., koji su različiti po izvedbi i po punom imenu. Dapače i na visećoj preči je uzmah drugčiji, nego na čvrstoj preči: viseća preča je drugčija (i ako u stanju mirovanja samo malo drugčija) sprava nego nepomična preča. Gibivost viseće preče uplivaše, da je uzmah na njoj i iz «mirnog» visa drugčiji, nego na nepomičnoj preči, premda je razlika vrlo mala, kod načina, kao što su nathvat, pothvat itd. pa razlika ovde dapače skoro nestaje, akoprem je i ovde, i ako vrlo nezatno, čutjeti razliku na visećoj preči, jer preča nije pričvrštena. Čim više su si dakako dve sprave po svojoj konstrukciji nalik ili u nekim delovima sasvim jednake, tim više su si i načini i vežbe uopšte na njima nalik,²³ tako da razlika u praksi skoro potpunoma nestaje: teorija pa mora uzimati u obzir i malene, u praksi skoro izginjavuće razlike.²⁴

Razlike pa, kao što rečeno, nema, ako izvedem skok određene mere pomoću odskočne daske itd. ili sa zactanog odskočišta itd. U obzir pa moramo uzimati istinitu, ne samo razliku materijala sprave i kod skokova: Skokovi sa obične odskočne daske su drugčiji, nego sa pružnom daskom; zato imaju prvi svoju granu, drugi svoju.

Nadaljni primeri uzručenja u vezi sa drugim prostim vežbama.

Pa se sa tog zastranjenja na polje greški sokolskog i drugih sistema telesnih vežbi vratimo opet predmetu te rasprave. Možda je bilo to zastranjenje predugačko, nadam se ali da nije bes koristi. Hteo sam pokazati, da su skokovi kod prostih vežbi nešto drugo, nego skokovi na spravama, recte: sa sprave na spravu, i da se dakle po krivdi zanemaruju, govoreći, pa radimo ih dovoljno «na» spravama. A i vrlo dobro se dadu skokovi vezati s tom ili onom prostom vežbom. Upravo i sa uzručenjem. Razumije se, da kod toga skok nije način uzručenja, nego način onoga gibanja nogu, koje je vezano sa uzručenjem u sastav.

Skok kao vežba sa sprave na spravu nije sastav kakovih gibanja nogu, trupa i ruku, jer tu vežbu ne čini samo gibanje nogu, koje se može povezati sa kakovim gibanjem trupa ili ruku, nego ovi pokreti trupa i ruku, koji su također potrebni i baš

²² Nathvat na obim pritkama na ručama šta više imenujemo drukčije: vanjski hvat.

²³ Gde dakako kod jednakih delova dviju sprava u celosti drukčija konstrukcija sprave kod koje vežbe ne dođe do utjecaja, kao na primer cela konstrukcija ruča kod nekih vežbi na jednoj pritci, su dakako također vežbe i načini jednaki. Ovde pa zatim ne vežbamo na ručama kao specifično drukčiji spravi, nego je preča, već kao na preči: jedna pritka ruča nam ovde služi kao preča.

²⁴ Kako važnu ulogu mogu imati fine razlike za teoriju, za to gledaj primer u raspravi «Kaj so meti?» («Što su metanja?») u «Slovenskom Sokolu» iz g. 1905. str. 22 i sl.

jer su također potrebni za postignuće mere skoka, čine ujedno pokretom nogu skok, — slično kao uzmah na preči ili ručama i t. d. nije kakav sastav pokreta nogu, ruku i trupa.

Obratno ali jest skok kao prosta vježba samo pokret nogu, to jest: osobiti način toga pokreta nogu, koji ali može biti povezan sa pokretima trupa i ruku, ali u tom slučaju samo u sastavu, ali ne u nesloženu vježbu. Pokreti ruku ili trupa u takovom sastavu mogu (ali ne moraju) dapače skok kao način pokreta nogu potpomagati obzirom na postignuće što više mere skoka. Mogu pa to samo u koliko to ne menja njih same u drugčije, nego u tom sastavu namjeravane pokrete. Pokreti trupa ili ruku mogu biti u takovom sastavu također takovi, da šta više sprečavaju postignuće veće mere. Također pokret nogu sam pri skoku kao načinu toga pokreta nije upravljen samo na meru, već samo može (ali opet ne mora) prouzročiti također postignuće mere — ili obratno izmanjiti meru, kako je dapače takovo gibanje ujedno sposobno postići čim veću meru, ili je takovo, da snjime nije moguće postići tko zna kakove mere: na primer: pokret nogu (odskok) u što snažnije prednožno skučenje u letu, ili pako pokret nogu (odskok) u držanje pruženih nogu u letu.

Sada nadaljni primer u našu svrhu: iz čučnja, pretklona i zaručenja sa dignućem i uspravom skok (okomito u vis) sa uzručenjem i doskok u čučanj, pretklon i zaručenje, više puta uzastopce bez prestanka. Vežba nije samo uspešna za dobro držanje, već za celo telo vrlo izdašna, jer se krečeš svim delovima tela. Pospešujuća pa je i za pljuča i srce. Ispočetka već po nekoliko puta uzastopce izvedenoj vežbi počinješ duboko disati. Kod prostih vežbi, kod kojih se napinju samo malene skupine mišića, — koje ali prečesto vidimo u našim vežbaonicama, — ne vidimo nikakvog ili skoro nikakvog pospešenja disanja; unutrašnjim organima ne daju ništa. A ipak su bile slavnom starogrčkom lekaru Klavdiju Galenu iz Pergama telovežba samo one vežbe, koje prouzročuju jače i brže disanje.²⁵

II. Predno što počneš sa vežbanjem te vežbe skokom, vežbaj ju bez skoka, dakle samo: iz čučnja, pretklona i zaručenja sa dignućem i uspravom uzručiti (ispočetka bez uspona, zatim sa usponom) i povratak u čučanj, pretklon i zaručenje, više puta u zastopce: na «je(dan)» dosiži uzručenje, na «dva» zaručenje, na «je-» opet uzručenje, na «dva» zaručenje i tako dalje. Pokrete izvodi spojeno, nigde se ne ustavlja, ni u uzručenju ni u zaručenju, a ni između.

Naročito ne izvodi vežbe tako, da se ponajpre krečeš samo gornjim delom tela (trupom) i rukama, dakle da se ustrajajući u potpunom čučnju uspraviš i predručiš i zatim — okljevujući moguće dapače u predručenju — tek počinješ pokret sa nogama, da se digneš (noge pružiš) i ujedno svršiš pokret rukama u uzručenje. Pokreti ruku, trupa i nogu moraju se izvesti ne zaporedno, već uspo-

²⁵ Gledaj: Dr. J. E. Scheiner: Tělesná cvičení ve starém věku (Telesne vežbe u starom veku), str. 43.

redno. Pošto ali imadu ruke dosta dulji put nego noge, budu se dakako brže gibale. Noge će se unatoč kraćem putu kretati celo vreme, ako se neka kreću usporedno sa rukama. Kretati pa će se laganije, nego ruke. Isto je sa gornjim delom tela. Nalik je izvođenje pokreta natrag u čučanj, pretklon i zaručenje. Pokreti svih triju, ruku, nogu i trupa, počinju u isto vreme i u isto vreme svršavaju. Kod toga se u početku pokreta iz zaručenja i u početku pokreta iz uzručenja krećeš i rukama laganije, zatim pa uvek brže. U uzručenju se, kakor rečeno, ne zaustavljaš, «Pa moram se zaustaviti, ako hoću natrag u suprotan smer,» čujem prigovor. Ne treba! I lopta, koju baciš na zid, ne zaustavlja se na zidu, već u istom trenutku, čim se dotakne zida, već počinje leteti natrag. Pošto ali treba svladati otpor maha, koji su dubile ruke pri uzručivanju, je pokret iz uzručenja natrag u prvom trenutku jedva vidljiv, što čini naočigled, kao da bi se ruke zaustavile, pa se ne a i ne treba, da bi se.

Na taj način, mislim, treba je ravnati, da se to gibanje izvede uspešno, lepo, ritmično. Docela tačan opis je nemoguć, dapače potpuno pa se uklanja opisu, kako upravljati napinjanje i popuštanje napetosti raznih skupina mišica, koje, sada više te sada više one, deluju kod izvedbe vežbe. To je stvar ritmičkog osećaja. Po gornjim opisu pa ćeš moguće lakše i pre pogoditi pravilno izvođenje, ako imaš iole ritmičkog osećaja i sa daljnom pravilnom vežbom krepiti uz mišice i taj osećaj.

Ne zaustavljaš se, ponovo naglašavam to, u uzručenju, a ni u zaručenju (u čučnju sa pretklonom). Umorilo bi te to više, nego neprestano gibanje, a i prekidalo ritmičko izvođenje. Kao nihanje neka bude to gibanje, nihanje gore i dole.²⁶ Prijatan osećaj imaćeš pri rjemu, ili barem manje neprijatan, nego kod zaustavljanja.

III. Sa s k o k o m dakako te vežbe nije moguće izvesti inače, nego skroz i skroz spojeno. Pošto imaju ruke ovde dulji put nego kod izvođenja bez skoka, giblju se još brže; kod promena smera (iz uzručenja i iz zaručenja) pa se i ovde pomiću laganije, vrlo lagano pa u prvom trenutku, tako da se i ovde čini, kao da bi se zaustavile. Noge se odraze od tla, kad idu ruke preko predručenja. Naročito kod energično izvedenog odrasa u let, kod čega dobivaju ruke jačji mah, idu ruke nekoliko preko uzručenja i potisnu krepčije ramena natrag. U ramenima osećaš kod toga, kao da bi se ruke pružile preko uzručenja, a to pružanje još pojača učinak uzručenja na držanje tela. Gornji deo tela je na najvišoj tački leta docela uspravljen, krsta ovinuta, noge pomaknjene natrag (kod toga smeju biti lagano svinute).

Povrativši se u čučanj i zaručenje, mogao bi se doduše zaustaviti. Pa toga ne čini, iz istog razloga ne, kao što je naveden kod opisa izvedbe bez skoka. Skači pružno, kao lopta.

²⁶ O velikom značenju ritmičkog gibanja za telesno vaspitanje dece (a i za uzgaj karaktera) i naročito o značenju nihanja, toga tipa ritmičkog gibanja, već za telesni razvoj malene dece, gledaj: Dr. Fr. Smotlacha: «Rytmus v telesně vychově» (Ritam u telesnom vaspitanju) u «Sokolu» iz g. 1914. Kao da bi osećala korist nihanja, se omladina rado njiše na kakav koli način, na njihalci, na karikama i t. d.

Vežbu možeš učiniti težom time, da u letu noge što više svineš znažno, izvedeš dakle gib «pripetno». Takav skok (a ne iz čučnja, pretklona i zaručenja a sa drukčijim pokretima ruku) bio je vrlo obljubljen kod omladine u staroj Sparti. Imenovali su ga «bibasis». Naročito rado radile su ga devojke, budi sa odrazom s jednom nogom, menjajući levom i desnom (u trčanju), ili sa odrazom obe-noške, i takmičile međusobno, koja će ga izvesti više puta. Neka devojka je takav skok izvedla čak hiljadu puta.²⁷

Polazile dakako nisu iz čučnja. Čučanj, pretklon i zaručenje pa za našu svrhu nije bez značenja. Uvijanje krsta u letu, pa zatim u čučnju i pretklonu jako svijanje u suprotan smer vežba mišice krsta (a i trbušne), čini krsta gibka i jaka i uzdržava ih u pravilnoj krivini.

Vežbu možeš učiniti težom i sa okretima: sa pola okreta, sa celim okretom i t. d.

IV. Za mišice trbušne i za mišice leđa i sa time za dobro držanje tela vrlo uspešna vežba je i kolotur napred na tlu (travi, strunjači, sa zaletom i bez zaleta), ili kao što ga deca zovu «koprcanje». Zdrava deca ga rado čine. Ne bi škodilo, ako bi ga često radila i starija omladina. Ne izvodite ga pa samo u sedanje, već u stav, čime spojite uzručenje, još bolje pa skokom u vis i uzručenjem. Za dobru i gladku izvedbu kolutanja treba jako skloniti glavu napred i skučiti leđa, tako da dođeš, ubrzo čim si ruke postavio čim bliže nogu na tlo, rahlo vratom i ramenima na tlo, na što se bez postavljanja sa skućenim nogama takorekuć odviše sa zemlje i digneš u stav ili poskočiš i kod toga izravnaš, upraviš i uzručiš. Da sve to, naročito pa skok gore u vis, izvedeš gladko, treba opet docela spoje-nog gibanja. U skok gore se takorekuć ispruži kao pero.

Kod takve vežbe budu bolji vežbači u vrlo kratko vreme skoro sasvim nehotice počeli kolotur izvoditi bez potpore sa rukama na tla. To je već više nego pola slobodnog prekopita (t. zv. «salto mortale») i do potpunoga (na noge) je zatim samo još kratak put. Pri izvođenju slobodnog prekopita se do duše preporuča asistencija: vežbač na strani ili dva vežbača na obim stranama, koji rukama posegnu u slučaju potrebe pod rame ili leđa vežbaču, koji ga izvodi, ali prijašna vežba kolutura i «na po» slobodnih prekopita već će vežbača toliko usposobiti, da će biti jedva kada treba pomoćnicima «posizati između».

V. Istotako dobra je vežba kolotur natrag na zemlji u skok gore i uzručenje ili pa u stoj na rukama.

VI. Čim se dobro naučiš kolotur napred na gore opisani način, vežbaj ga sa skokom na ruke, iz početka niskim, zatim čim višjim. Pri tome možeš skočiti preko drugog vežbača, koji kleči na obim nogama i upire se rukama na tla, ili preko klupe, preko stola, preko vrpce. Taj skok je ali zatim već vežba sa sprave na spravu, njegova veza sa koluturoom pa sastav vežbe sa sprave na spravu i proste vežbe. Kad dodu kod doskoka ruke na tla, neka budu ruke nekako u produljenju trupa, trup pa već nekoliko preokrenut, da ne padne preteško na ruke, koje je treba nato pružno skučiti. Taj skok «leti-

²⁷ Gledaj: Dr. Jos. E. Scheiner: Tělesná cvičení ve starém věku, str. 80.

mice» su također izvodili mladi «stari» Grci i kako pokazuju usčuvane skulpture, vrlo visoko, preko uspravno i kraj toga još na podloški stojećeg druga.²⁸

Naposled još sledeći primeri sa okretom:

VII. Iz zakoračnog stava desnom i zaručenja: sa prednoženjem desnom i uzručenjem preko predručenja celi okret u levo na prstima leve noge u zakoračan stav desnom i zaručenje; češće uzastopce. Izvedite sve spojeno, kod uzastopnog češćeg izvajanja ne zaustavljajte se nikde! I to gibanje neka bude nekakvo nihanje. Mah desne noge i mah ruku i lako uvijanje krsta ti pomažu pri okretu.

Broj «jedan», «dva». Na «je(-dan)» počni pokret u izlazni položaj, na «dva» ga postigni, pa se ne zaustavljaj u njemu, već pređi bez okljevanja u gibanje u suprotnom smeru, to je prednoživanje i uzručivanje i okretanje. Na ponovni «je(-dan)» postigni prvu polovicu pokreta i potpuno uzručenje, desnom nogom pa odnoženje (radi poluokreta). Telo je ovde radi odnoženja desnom lagano nagnjeno u levo. Ne zaustavljaj se pa u tom položaju, već okreći se i gibliji rukama i desnom nogom bezprekidno dalje (rukama i desnom nogom sada na dole), tako da si pri kraju drugog poluokreta opet u zakoračnom stavu desnom i u zaručenju (na «dva»). Ovde pa se opet ne zaustavljaj, već bezodvlačno pređi opet u gibanje u suprotnom smeru, i tako dalje češće uzastopce.

Vežbu vežbaj i iz zakoračnog stava levom sa prednoženjem sa levom i poluokretom u desno na prstima desne noge.

VIII. Ista vežba, a okret sa poskokom levom (desnom) nogom.

IX. Ista vežba iz ispada natrag van desnom (levom) opet natrag u taj ispad. Okret bez poskoka ili sa poskokom.

X. Ista vežba iz počučnja zanožno desnom (levom) i umerenog pretklona (trup u ravnoj crti sa desnom nogom) opet natrag u taj položaj. Okret bes poskoka ili s njim.

XI. Ista vežba iz čučnja, pretklona (ili bez pretklona) i zaručenja opet natrag u čučanj, pretklon i zaručenje. Kod drugog poluokreta treba isnagnuća tela u levo preći u lagano nagnuće napred. Okret bez poskoka ili poskokom.

Te i one tih vežbi možeš vezati među sobom, ne zaustavljaj se ni ovde na prelazima iz jedne vežbe u drugu. Takve sastave izvodi više puta uzastopce bez prekinuća.

Tako veži: II. sa XI.; III. sa XI.; IV. sa V.; IX. sa X.; kod IX. izvedi namesto povrata u ispad natrag: počučanj zanožno, pri X. namesto čučnja zanožno: ispad natrag; IX. ili X. sa XI. kraj izmene konačnog položaja jedne vežbe sa izlaznom druge; i t. d.

Ali sve te vežbe, koliko su i izdašne i uspešne za dobro držanje, i još druge vežbe i pažnja na pravilno držanja tela uopšte kod svih vežbi, još nisu sve, treba je, da se i, kad ne vežbaš, držiš pravilno. Već u vežbaonicama pa vidimo prečesto, kako rdavo se drže vežbači i vežbačice a naročito naraštaj, kad stoje i čekaju,

²⁸ Gledaj sliku u Dr. Scheinerovoj knizi: «Tělesná cvičení ve starém věku», str. 80. Skok letimice tako visoko moguće nisu izvodili doskokom sa rukama na tla, već na ruke trećeg vežbača, koji je hvatao skakača.

da dodu na red. «Osim pri telovežbačkom gibanju treba je još i u običnom životu podržavati dobro držanje tela, pod kaznom, da ćeš izgubiti sve uspehe svojih napora. Treba je neprestano djelovati na kostur i mišice, ako ih hoćeš preobraziti i ustanoviti stalnu harmoniju.» govori Demény.²⁹

Zato dakle i inače, kad ne vežbate — u vežbaonici i van nje — držite se uspravno!

Jaša Nenadović



Popevši se na vrhunac sokolske delatnosti, u plodnoj jeseni muške zrelosti i junačke smelosti, zgrudio se u ljubljenu domaču zemlju, da nađe tamo izmučeno telo trajni počinak.

Telesno brata Jaše Nenadovića, staroste Moravske sokolske župe u Nišu, nema više među nama. Usnuo je u 52 godini svog života san, iz kojeg ga nemože nitko probuditi. Duša njegova odletela je u naš Pantheon, gde žive trajnim životom naša najodličnija braća. Njegovo sokolsko delo i njegov sokolski život uvrštiše ga u kolo onih, koji žive preko groba i pokazuju našem sokolskom žiću i biću smer i cilj!

Valjevo ga je rodilo, Niš mu je bratskom rukom poslednji put zaklopio oči. Od koljevke do groba br. Jaša ispunio je prostor i vreme plemenitošću svoje duše i svojim fizičkim naporima, koji su svi težili za jedinim visokim idealom njegova čista rodoljublja — za sreću naroda i domovine! Domaća gruda, stenjući pod nasiljem i iskorištavanjem nesretnih Obrenovića, bacila je brata Jašu iz svog zagrljaja, da je morao tražiti zaklona među pečinama Crne gore, gde je dobio njegov nacionalni i borbeni karakter neizbrisive crte sokolske nesavljljive i neslomljive volje. Njegov lokalni patriotizam je utonuo u širem obzoru Jugoslovenstva. A kad ga je želja po još širem i većem vidiku dovela u bratsku Rusiju, da se tamo potpunoma izvežba za vojnički poziv, probudilo se i ukorenilo u njemu slavensko mišljenje, koje je proželo i proniknulo sve njegove misli i bezuslovno ga posta-

²⁹ «Les bases scientifiques de l'éducation physique», str. 219 i 220.

vilo u službu borbe za ukrskuće domovine, za ujedinjenje našeg naroda i za stvaranje skupne naše otadžbine.

Tako proniknut i obogaćen u svojoj duši vratio se br. Jaša godine 1903, kad je sazrela sudbina Obrenovića, u Srbiju. U njegovo srce palo je seme sokolske ideje. Spoznao je, da je svakom nacionalnom čoveku neobhodno potrebno, da tu ideju prisvoji kao bistveni i sastavni deo svoje duševnosti, jer mu je sokolska ideja neizcrpivo vrelo sviju kreposti i vrlina, koje mu daju moć i srestva u uzvišenom, požrtvovanom i nesebičnom delu za blagostanje naroda i zemlje. U balkanskom i svetskom ratu stajao je na čelu bojnih četa svoje braće, a kad su se mačevi spustili u korice, brat je Jaša zamenio oficirsko odelo sa crvenom sokolskom košuljom i zauzeo vodeće mesto u svom društvu i u svojoj župi, a pozvan je bio i u Savezno starešinstvo (1923—1925). Kadgod mu je dospeo poziv za sednicu, skupštinu ili slet, brat Jaša bio je uvek tačno na mestu, ispunjujući svoje sokolske dužnosti pridobivajući svojim otvorenim karakterom i iskrenim pojmovarjem sokolskog bratstva uvek veći krug štovatelja.

Njegova čestita ličnost tvorila je živu vezu i među prvih početaka sokolskog života na jugu naše zemlje i sadašnjih dana znatnog razmaha našeg Sokolstva, jer smo srušili sve zapreke i premostili sve ponore i slili se u celinu jugoslovenskog Sokolstva, koje pozna samo jedan put — put napredka, usmerenog u ogromnost slavenskog Sokolstva. Od sada dalje osećaćemo svuda i svagde u našim redovima da nam nedostaje impozantna pojava brata Jaše Nenadovića, a taj bolni gubitak blagodatno će buditi u nama sećanje na nj, koga smo usadili bratskom ljubavlju u svoje duše!

Na njegovo mesto stupaće stotine drugih, novih, mladih boraca za sokolske ideale, tako da će ostati brat Jaša uvek naš u životu, delu i mišljenju onih, kojima neka bude uzor i kažiput Jašino uzorno sokolovanje! Kličem ti, brate Jašo, u ime sviju u tvoj sveži grob iz ranjene i ponosne duše poslednji bratski: Zdravo!

E. G a n g l.

Franjo Tekauc



Jugoslovenski Soko Chisholm, Minn. u Americi zadesio je težak udarac, 4. aprila ov. god. umro je njegov prvi starosta br. Franjo Tekauc stariji. Rodio se 13. decembra 1879. u malom selu Hrovača kod Ribnice u Sloveniji. U Udružene Države otišao je po prvi put g. 1901, a u 25 godina svoga boravka u Americi, posetio je četiri puta svoju užu domovinu Sloveniju. Došao je da vidi svoj mili rodni kraj, svoju rođenu grudu, svoje selo, kamo ga je uvek vuklo njegovo ljubeće srce. Sreća mu nije bila sklona, da bi još jedamput vidio svoju pitomu Slove-

niju, svoj rodni dom. Zaklopio je svoje oči za uvek, daleko u tudini, daleko od svog rodenog kraja. Bio je odlučan nacionalista, dobar Soko, čestit karakter. Zapustio je svoju obitelj i braću Sokolove za uvek, zaduživši nas svojim radom. Neka mu je večna uspomena u Sokolstvu! —

PREGLED

Kulturno prosvetni odbor župe «Petar Veliki Oslobodilac» v Tuzli konstituisao se je 15. aprila o. g. ovako:

Predsednik i urednik: br. Vojislav Bogičević;

podpredsednik: br. Jovan Magarašević;

tajnik: br. Mehmed Salispahić;

članovi: Drago Stanišić, Vojislav Vukanović, Julijan Kovaljski, Bogdan Gjukić. Kad se konstituiše župski lekarski odsek, javićemo delegata lekarskog odseka u kulturno prosvetnom odboru župe.

Kao program rada našeg kulturno prosvetnog odbora u ovoj godini istaknut je:

1. Unapređenje društvenih knjižica.

2. Sokolsko ideološko vaspitanje članstva, naročito rad pred vrstom.

3. Moralno-etičko i nacionalno vaspitanje članstva. Radi što sistematskijeg i potpunijeg izvođenja programa tačke 2. i 3. kulturno prosvetni odbor podelio je rad ovako:

a) Organizacija: braća Vukanović i Salispahić,

b) higijena: br. Stanišić,

c) upoznavanje slavenskog Sokolstva: br. Gjukić,

d) istorija (sokolska i nacionalna): br. Magarašević,

e) etičko i nacionalno vaspitanje: br. Bogičević.

Pročelnici pojedinih grupa izradiće izvesnim redom i sistematski jedan broj nagovora (proslova), koji će se umnožiti i slati pojedinim društvima. Uredništvo «Zupskog Vesnika», koji će izlaziti tromesečno primio je opet br. Bogičević. Za proslavu godišnjice smrti br. Oražena, izradio je predsednik kulturno prosvetnog odbora predavanje za sva društva, pa nam dosad javiše, da su održala pomen ova bratska društva: Zvornik, Teslić, Kreka, Lukavac, Bijeljina, Doboj, Gradačac, Modrič i Derventa.

Sokolsko društvo u Dubrovniku izdalo je «Pravila za sokolski podmladak», koja je razdelilo među svoje sokoliče, da se po njima upravljaju. Društvo u Dubrovniku je marljivo i razume svu važnost podmlatka za našu sokolsku organizaciju, dokazavši to među ostalim i izdavanjem tih pravila, u kojima doduše manjka još mnogo važnih tačaka. Nuzgred spominjamo, da će Prosvetni odbor JSS. izraditi skupno sa tehničkim, organizacijskim i lekarskim odsekom jedinstvena pravila, koja će važiti za sav naraštaj JSS. Župa i društva neka nas pri tome pomažu savetima.

KNJIŽEVNOST

Popis knjiga, koje ima na zalih JSS. objavljen je u Sokolskom kalendaru za godinu 1926.

Sokolič. Broj 3. Vsebina: Nikola Požegović: Glas Srba, Hrvata i Slovenaca. — Branimir Dobravski: Mati, naša mati, živi! — Ivanko Bendiš: Pozdrav Sokola svome kralju prigodom dolaska u Boku Kotorsku. — I. B.: Što vas

čeka? — Milko Krapež: Spomini ob 25letnici. (Konec.) — Nikola Požegović: Majci je milo! — I. B.: Pred doručkom. — Sv. Svoboda: Pojasnila k izvedbi in vadbi tekmovalnih vaj na orodju za moški naraščaj. — Glasnik.

Naša radost. Broj 3. Vsebina: Modest: Oblaček na jasnem nebu. — Jovan Udicki: Divna slika. — Nikola Došenović: Naše eveće. — Čast. — Nikolaj: Naša država. — Uganke. — Zastavice. — Rešitev zagonetk iz druge številke.

Naša radost. Broj 4. Vsebina: Albin Čebular: Zarja in Vigred. — Jovan Udicki: Divna slika (svršetak). — Albin Čebular: Komu prvi pozdrav v pomladi? — Niko: Janček. — Skrbna Nadica (iz českoga). — Niko: Lev in zajček (indijska). — Naš kotichek: Zagonetke, obrtice, rešitev zagonetk iz tretje številke.

Naša radost. Broj 5. Vsebina: Albin Čebular: Naša radost. — Proleće. — Albin Čebular: Dete in mamica. — S. Vrdoljak: Antić na prvom izletu. — Niko: Živalska abeceda. — Zastavice. Rešitev zagonetk iz četrte številke.

Sokolski vesnik Banatske župe. God. III., br. 3. Sadržaj: Jednakost. — Savezna skupština. — Žena u Sokolstvu. — Soko u narodnoj poeziji. — Književnost i zabava: Svetozaru Miletiću. — Nada. — Mati. — Bednik. — Čast. — Beleške. — Jadčani. — Dom i škola: Sokolana. — Pijanica. — Luda. — Književni oglas.

Vesnik sokolske župe «Petar Veliki Oslobodilac». God. II., br. 1. (januar-mart). Sadržaj: U Prag! — Izveštaj sa godišnje skupštine Tuzlanske sokolske župe. — Dr. Lazar Car: U čemu je snaga Sokolstva. — Sa sednice tehničkog odbora župe. — Župske i društvene vesti.

Sokolska Misao, list sokolskega društva v Somboru, izhaja prav pridno. Do sedaj je izšlo že šest številkk z vsestransko zanimivo vsebino. 6. številka, ki je izšla 15. maja, ima naslednjo vsebino: Na slet u Sentu! — Sokolima XX. veka. Jovan Raletić. — M. L.: Žena u srpskim narodnim pesmama. — Pred Praškim sletom. — Život i rad Sokolstva. — Memoar dr. Nika Maksimovića: Gružani. — Knjige za Sokole. — Beleške.

V vsebini 4. in 5. štev. «**Soko Dušana Silnog**», glasila beogradske sokolske župe, so med drugim sledeči zanimivi članki in razprave: Dr. V. K.: Mač kralja Aleksandra I. — Dr. Iv. Ribar: O Štrossmayeru Jugoslovenu u jugoslovenskom Sokolstvu. — Sokolstvo u službi narodnoga preporeda. — Rezultat naše župe na I. međusletskim utakmicama u Beogradu. — List se lepo razvija.

Izšla je 5. številka izvrsno urejevanega lista «**Sokolski vjesnik župe zagrebačke**». Kot vse ostale številke, ima tudi ta to-le bogato vsebino: A. B.: Gjur-gjev dan. — Ante Brozović: Historija Sokolstva. — Tuna: Brat Sakar — Sokolski jubilarac. — Ante Tadić: Osvrt na glavnu skupštinu JSS. — Zašto Sokolstvo priređuje sletove. — Dušan M. Bogunović: Brat Jakov (Jaša) Nenadović. — Ivanko Bendiš (Kotor): Sokolsko pismo. — Pred javnim nastupima i svesokolskim sletom u Pragu. — Alfred Ratislav Pichler: Vježbe čunjem za naraštajke. — Župski glasnik. — Temu sede ostale v listu stalne rubrike: Jugoslovensko Sokolstvo. — Slavensko Sokolstvo. — Sokolska štampa. — Sokolska kronika. — Razno.