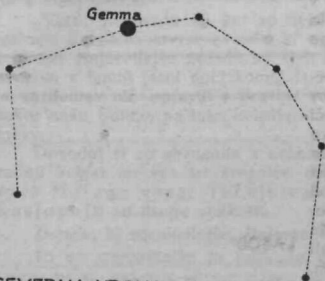


Trikot Deneb — Wega — Atair imenujemo tudi polefni trikot, ker ga posebno poletne mesece lepo vidimo.“

„Kajne, ker leže skoraj natanko na jugu.“

„Uganila si! Vsako zvezdo ali ozvezdje opazujemo najlepše, kadar gre natanko skozi smer proti jugu. Pravimo, da zvezda takrat kulminira, ali da gre skozi meridian (poldnevnik) našega opazovališča. Pravimo mu poldnevnik, ker je sonce opoldne tudi v meridianu.



SEVERNA KRONA

zašla, je zvezda prve velikosti ‚Arktur‘ in ozvezdja ‚Boötes‘. Arktur je četrta najsvetlejša zvezda izmed vseh, ki jih vidimo.

Glejta, glejta, kako hitro mine čas v pogovoru z zvezdicami,“ še pripomni očka, ko je pogledal na uro, „kar pozno je že postalo, treba bo iti domov. Poslovi se za enkrat od lepih poletnih zvezdnatih noči. Naš prihodnji sprehod bo že v Ljubljani. Takrat pa boš spoznala lepa ozvezdja, ki krase jasne zimske noči.“ — In zatopljeni vsak v svoje misli, so se vrnili naši sprehajalci domov.

(Konec prihodnjič.)

Pavle Kveder

Kako so skrbeli za moč in spretnost svojega telesa stari narodi

Judje

Prvotna domovina tega naroda je bila Palestina. Judje so bili sprva pastirski narod, ki se je s svojimi čredami selil sem ter tja. Pozneje so nekateri postali poljedelci. Živel so preprosto, le v mestih se je začelo kmalu razkošje. Trgovali so s sosednimi narodi. Izvažali so olje, pšenico, med in balzam, za to pa so dobivali tkanine. Niso bili dolgo svobodni, ker l. 586. pr. Kr. je babilonski kralj Nebukadnezar napadel judovsko kraljestvo. Do tal je porušil Jeruzalem, Jude pa je odpeljal v babilonsko sužnost. Ko pa so pozneje Perzijci podjarmili Babilonce, so dali Judom svobodo in jim dovolili povratek v Palestino. A le nekaj se jih je vrnilo, drugi pa so se razkropili po svetu.

Iz svetega pisma samega lahko spoznamo, da so se tudi Judje bavili s telesnimi vajami. Tam čitamo, kako je Mojzes naročal svojemu narodu, da naj bo hraber in junaški, da bo le tak lahko prenesel vse življenjske napore in težave.

Judje so telesno vzgajali že svoje otroke, a ne smotrnno. Šele ko so se začeli srečavati z divjimi in oboroženimi sosedi, so uvideli potrebo in nujnost telesne vzgoje. Vemo, da so v starih časih kaj veljali le narodi in ljudje, ki so bili telesno močni in odporni. Zato so tudi Judje vadili svoje telo, da so mu pridobili to dvoje.

Znana je zgodba o Samsonu, ki je s koščeno čeljustjo razgnal in pobil nešteto Filistejcev. Pa ne samo močni, tudi spretni so bili Judje. Spomnimo se, da je mali in slabotni, a silno spretni David s pračo pobil filistejskega orjaka Goljata. Vadili pa so se Judje še v metanju kamna, veslanju in plavanju (saj so bili izvrstni ribiči), streljanju s pračo in lokom, v žoganju, teku in rokoborbi. Tudi ples je bil v navadi pri ženskah in moških.

Ko pa so Jude podjarmili drugi narodi, so ravnali z njimi skrajno grdo in to je vzrok, da so telesne vaje pri Judih propadle.

Kitajci

so bili močan narod, poln različnih sposobnosti. Že več tisočletij pr. Kr. so bili pri njih poznani učitelji, ki so učili ljudstvo plesati. Njihove najstarejše vaje imajo zdravstveni namen. Med verskimi obredi so imeli razne vaje, t. j. telesno gibanje, ki je imelo namen zdravljenja. Torej vaje so imele verskozdravstveni namen. Tako so n. pr. med molitvijo morali hoditi okoli daritvenih hramov.

Sploh so pri Kitajcih menihi bili prvi, ki so začeli in razširjali telesne vaje. Izmislili so si posebne vaje v dihanju in te vaje so potem izvajali v različnih telesnih položajih: sede, leže in stoje. Ker so bile vaje verskega pomena, so svečeniški obetali vernikom z vajami ne samo zdravja, ampak tudi nesmrtnost njihove duše. Bili pa so poznani tudi kot odlični strelci in dobri vozniki z vozmi. Sploh so bili prvi, ki so poznali polno zdravju koristnih vaj ter veselih koristnih iger.

Njihova domovina je bila večinoma ravnina. Zato se je povsod hitro razvila voznja z vozmi (dvokolesi). Imeli pa so tudi bojne vozove. S temi so se vozili neverjetno hitro, četudi je bila te vrste voznja zvezana z velikimi nevarnostmi. Na takem bojnem vozu pa se ni vozil samo voznik, ampak še dva spremljevalca. Oba sta bila oborožena s ščitom, eden od njiju je imel lok, drugi pa dolgo kopje. Tako sta napadala in branila sebe in voznika.

Poznana je bila tudi kitajska rokoborba. Vaje pri tej so se izvajale po taktu pesmi, ki so jih glasno deklamirali ali peli. Vsako vajo so izvajali po večkrat. Zelo so ljubili tudi sabljanje. Vse je rado tekmovalo v tej panogi. Poznali so 18 načinov sabljanja. Ti načini so se razlikovali po orožju in pripravi. Sabljanje so vadili peš ali pa tudi na konju.

Plesi so bili sprva le verskega značaja. Ščasoma so se iz teh razvili telovadni plesi. Spomladi in poleti so gojili bojne plese s kopji in sekirami, jeseni in pozimi pa so vadili ples z muziko. Poznali so veliko iger. Med temi je najbolj poznana zelo zanimiva igra di-džian-ci. Obstojala je v temle: v majhen okrogel predmet so navrtali luknjice in v te so vtaknili kurjih ali ptičjih peres. To pripravo so vrgli v zrak. Seve je priprava padala in se sukala obenem. Namen igre pa je bil, ne pustiti, da bi padel predmet na zemljo, ampak ga skušati čim dalje obdržati v zraku. To so storili tako, da so morali padajoči predmet odbijati z vsemi telesnimi deli nazaj v zrak. Pri tem so uporabljali roke, noge, glavo, ramena, komolce in kolena. Igra je bila koristna, ker se je dobro razgibalo celo telo. Bila pa je tudi zelo zanimiva in so jo navadno spremljali z veselim smehom. Tudi tekmovali so v njej. Kdor je obdržal predmet na opisani način najdalje v zraku, je zmagal. To igro pa je pozneje izpodrinil nekak nogomet. Ta nogomet so

igrali najprej z žogo, narejeno iz dlak. Pozneje pa so uporabljali že dvojno žogo, ki je bila kožnata. Napolnjena je bila z bombažem. Pa še to žogo so kmalu izpopolnili in jo namesto z bombažem polnili z zrakom.

Njihove vaje so bile tako sestavljene, da so pospeševale dobro držanje telesa. Vaje niso bile dolgočasne. Poznali so boksarske borbe z namišljenim nasprotnikom. Pozneje so vaje tako izpopolnili in kombinirali, da sta si stala nasproti živa, resnična nasprotnika. Udarjala sta tako, da se nista nikoli zadela. Eden je namreč napadal, drugi pa je na udarec umaknil pest. Način vaj in ritem sta bila takšna, da sta nasprotnika le nakazovala borbo, nista pa se udarjala. Borba je bila živahna, spremljali pa so jo z udarjanjem v tla, ploskanjem in divjim vpitjem. Tako so vadili moč, okretnost in vzdržljivost. Podoben je bil temu boksarskemu plesu bojni ples z orožjem, kjer so med skakanjem in vpitjem vihteli palice, sulice, meče in drugo orožje.

Zelo radi pa so hodili s pomočjo palic, nekakih bergelj, ki so imele visoko pribito deščico, na katero so morali stopiti in nato hoditi. Ta vaja je zahtevala mnogo spretnosti in obvladanja telesa, t. j. ravnotežja. Radi so to vadili stari, seve, najraje pa mladi.

Kitajci so bili torej prvi, ki so spoznali koristno delovanje vaj na človekovo telo. Zelo zgodaj so spoznali, da take vaje koristijo zdravju. So torej začetniki zdravstvene telovadbe. Cilj jim je bil: s pomočjo točno določenih telesnih vaj popravljati telesne napake in zdraviti nekatere bolezni, zlasti tiste, katerih vzrok je pomanjkanje telesnega gibanja.

Indijci

Njihova zgodovina se je vršila večinoma v Prednji Indiji. Dežela je zaradi velikih rek in silno pogostih padavin zelo rodovitna. Svoje skupne države niso imeli nikoli. V najstarejših časih so tvorili veliko skupino — plemo. To se je delilo v župe in občine. Plemenu je načeloval »kralj«, ki je bil voditelj v vojni, ostalo oblast pa je vršil plemenski svet.

Najstarejši Indijci so bili krepko in hrabro ljudstvo. Mnogo so se bojevali. Zato so jim telesne vaje služile zlasti za vojaške namene. Njihovo glavno orožje je bil lok. Poznali pa so še sulice, meče in sekire kot bojne priprave. To orožje so znali sukati zelo spretno. Bili so torej vojščaki, pa tudi poljedelstvo in živinoreja sta jim bili poznani. Bavili so se še z lončarstvom, kovinarstvom, znali so že tkati in plesti. Trgovali so z zamenjavanjem blaga.

Pri starih Indijcih je bilo zelo razvito pesništvo (četudi niso znali vsi pisati). To je bilo združeno z glasbo, bodisi pri verskih obredih, bodisi v vojni. Poznani so bili tudi kot silno nadarjeni učenjaki v geometriji in arhitekturi.

Že v starih časih so bili razdeljeni v štiri kaste (razrede):

- I. kasta: duhovniki ali bramani, ki so se učili in učili druge;
- II. kasta: vojaki ali plemstvo, katerih naloga je bila ščititi ljudstvo;
- III. kasta: živinorejci, poljedelci, trgovci in obrtniki;
- IV. kasta: vsi tisti, ki so opravljali nižja dela.

Poleg teh štirih kast pa so bili še tako imenovani parias, t. j. zaničevani ljudje, ki so bili popolnoma brez pravic.

S telesno vzgojo so se smeli pečati le vojaki. Mnogo so gojili sabljanje in rokoborbo. Bili pa so tudi odlični strelci. Telesni vzgoji je ogromno škodovalo njihovo versko pojmovanje. Indijski verniki so pod vplivom verskih nazorov začeli mučiti svoje telo. Slišali smo že vsi o indijskih fakirjih, ki še dandanes mučijo svoje telo s tem, da leže na ostrih žebeljih z golim tele-

som, se čezmerno postijo, hodijo bosi po žerjavici itd. To so delali njihovi verniki. Poznani so tudi taki, ki drže eno ali obe roki nad glavo toliko časa, da jim roka zaradi pomanjkanja krvi odmre in se sčasoma posuši. Tako hočejo doseči popolnost, da bi bili v posmrtnem življenju srečni.

So pa poleg vojakov tudi nekateri duhovniki gojili nekaj telesnih vaj, zlasti one, ki so pospeševale močno dihanje. S temi so hoteli doseči močno voljo in zadovoljstvo. Gojili so še lov. Vadili so se tudi v jahanju, a ne samo vojaki, ampak tudi njih žene.

Grki

so bili narod, ki je v telesni vzgoji in sploh v kulturi dosegel najvišjo stopnjo in največjo popolnost med vsemi narodi stare dobe. Oni so položili temelje poznejši omiki pri drugih narodih. To je bil narod modrijanov, pesnikov, umetnikov in narod najboljših športnikov. Ves narod je oboževal in gojil telesne in duhovne vrednote in lepote.

Bivali so Grki že pred tisočletji na prostoru, kjer domuje še dandanes narod enakega imena. Po velikosti zavzema to ozemlje eno tretjino naše države. Je pa menda najbolj členovita zemlja na svetu. Površina Grčije meri okoli 82.000 kvadratnih kilometrov. V suho zemljo se globoko zajeda nešteto zalivov. Tudi polno gorskih grebenov preprega grško ozemlje in ti dele Grčijo v številne in različno velike pokrajine. Te pokrajine so prav za prav svetovi zase, zaprti proti ostalim sosednim pokrajinam. Posebno pa je bilo to očito v starih časih, ko niso poznali modernih prevoznih sredstev in ne prometnih zvez. Le slaba pota čez visoke planine in morje, to so bile vezi med posameznimi grškimi pokrajinami.

Dandanes dele Grčijo v severno, srednjo in južno. Severni del je gozdnat, južni in vzhodni pa sta podobna kraškim ozemljem. Žito uspeva le v plodnih nižinah. Bogati pa so pridelki olja, južnega sadja in pa vina, ki je znano.

Severno Grčijo sestavljata gorata pokrajina Epir na vzhodu in nižinska rodovitna Tesalija na zahodu. Nad to kraljuje Olimp (2985 m). Srednja Grčija sestavlja več pokrajin, sredi katerih se dviga tolikokrat omenjeni Parnas (2459 m). Južno Grčijo sestavlja polotok Peloponez. Precej gorat je in znamenit. Na njem je gora Tajget, mesto Sparta in Olimpija — kraj, kjer so se stoletja in stoletja kosali med seboj Grki v telesnih in duševnih sposobnostih. (Poišči vse imenovane kraje na zemljevidu!)

Grčijo obkroža na vzhodu, jugu in zahodu polno otokov, ki leže v Jonskem in Egejskem morju. Pomembnejši med njimi je Krf, za nas zgodovinsko tako važen otoček. Tam so za vedno obnemogli nekateri naši borci za svobodo, mnogi drugi pa so se tam opomogli in pripravili, da so pozneje z nadčloveškimi napori in žrtvami priborili našo svobodo.

Podnebje je v Grčiji zelo različno. Visoke planine se ponekod skoraj vse leto ne znebe snežnih odej, spet drugod pa je tako ugodno, da rasto palme in smokve. Rek prav za prav ni, vode so le kratki potoki, ki se po kratkem teku izlivajo v morje. Gorsko rastlinstvo obstoji v glavnem iz malih gozdov iglavcev, nekaj pa je tudi hrastovih. Kjer ni gozdov, rasto mirte, lavorike, brinje in drugo grmičje. V višavah so razprostrte planine z lepimi pašniki. Pridelujejo še pšenico in ječmen, vino in oljko.

Lepota grških dežel je poznana. Vrhovi so pokriti z belimi čepicami snega, skalne strmine se prekobale v rodovitne ravni in te obrobja modro morje. Vso grško deželo pa obliva toplo južno sonce in zemlja je že od prejšnjih vekov obljudena z nadarjenim ljudstvom.

Zato ni čudno, da je postala Grčija že pred tisočletji zibelka visoke omike vsega človeškega rodu.

(Dalje.)