

Miljan Kocmut:

Sokolstvo in delavstvo

Če pregledujemo vrste sokolskih pripadnikov, prihajamo večkrat do presenetljivega spoznanja, da se v njih nahaja sorazmerno malo število industrijskega delavstva, delavstva iz rudnikov. Pravega vzroka, to se pravi razlogov, zakaj se ti sloji odtegujejo Sokolstvu, v slednjega bistvu in organizaciji ni. Brezuspšno bi jih iskali v ideologiji, brezuspšno tudi v sokolskem udejstvovanju — seveda, kjer je pravilno in ustreza sokolski ideologiji. Razlago za omenjeni presenetljivi pojav moremo torej iskati le v predsodkih napram sokolstvu ali pa v morebitni agitaciji proti njemu. Pripisovati pač tega menda ni zlonamernosti, ampak le nepoznavanju sokolstva. Zato hoče opozoriti ta članek na načelne ugotovitve in smernice, ki naj bodo dobrodošlo sredstvo za razblinjanje predsodkov ter za izpodbijanje agitacije proti sokolstvu.

Sokolstvo se smatra v vrstah delavstva često za neko »buržujsko« ali »purgarsko« ustanovo. Docela krivo! Že od vsega početka njegovega so znane iz nekega proglasa Fügnerjevega, izdanega v samem letu ustanovitve prvega Sokolskega društva, te-le besede: »Bogati bodi brat onemu, komur je usoda prisodila manj; kdor dela z duševnimi silami v korist domovine, bodi iskren brat, Sokola, čigar dlan krasijo žulji poštenega dela.« In to mišljenje velja v Sokolu še vedno!

Za nadaljna izvajanja pa posezimo po »Potih in ciljih«! Tam beremo: »Jugoslovensko Sokolstvo hoče biti last celokupnega jugoslovenskega naroda« (Pic — str. 12, 1. odst.), torej ne le »purgarjev« ali »buržujev«.

»Svojo namero in svoj cilj hočemo doseči s harmonično telesno in duševno vzgojo, ki ima svoj temelj v težnji za dosego telesne in duševne svobode in samostojnosti in kateri je osnova prosveta, napredek ter lastna sodba vsakega poedinega človeka«. (Pic — str. 12, 4. odst.) »Prve predpogoje... tega dela tvori temeljna misel sokolstva, namreč telesna, duševna in moralna vzgoja slovanskih narodov v bratskem demokratskem duhu«. (Pic — str. 12, 5. odst.) »Sokolstvo hoče in mora v smislu svojih načel bratstva, enakosti in svobode ter v smislu socialne pravice krepiti naš narod...« (Pic — str. 13, 6 t.)

Dalje: »Sokol kraljevine Jugoslavije smatra za svojo dolžnost, da tudi nadalje vpliva na izgradnjo in krepitev te države v duhu sokolskih načel: napredka, demokracije in socialne pravičnosti ter da neomajno stoji na braniku njene neodvisnosti, svobode in edinstva«. (Pic — str. 18, 2 očka.)

In končno: Kakšno je stališče sokolstva napram socialnim vprašanjem? O tem nahajamo v »Potih in ciljih« troje izjav in sicer (str. 32): »Sokolstvo kot obče narodna ustanova teži za tem, da vsak član naroda postane do najvišje možnosti fizično, moralno in intelektualno, kulturno in ekonomsko popolna socialna enota.

Zato posveča Sokolstvo vso svojo pažnjo in skrb vsemu svojemu članstvu — posebno socialno šibkejšim — v težnji, da jim pomaga in da jih dvigne v gori omenjenih pravic.«

Potem (str. 19., točka 5.): »Sokolstvo zahteva od svojih članov, da se v privatnem in javnem življenju, kadarkoli se križajo njihovi interesi z interesi drugih, vedno opredeljujejo po zahtevah socialne pravičnosti in sokolskega bratstva.« In še enkrat se ponavlja (Pic — str. 6, 6. točka): »Sokolstvo izreka svoje simpatije socialno šibkejšim v njihovem stremljenju po zboljšanju svojega socialnega položaja. Od svojih članov zahteva, da se v privatnem in javnem življenju, kadarkoli se križajo njihovi interesi z interesi drugih, vedno opredeljujejo po zahtevah socialne pravice in sokolskega bratstva.«

Te navedbe bodo pač mogle zadoščati, da bo vsak delavec, ki samostojno misli, mogel priti do spoznanja, da je dobrodošel v sokolski organizaciji, v kateri se bo kmalu počutil domače, če se je bo oklenil z isto iskrenostjo, s katero ga bo sokolska organizacija sprejela.

T. G.:

Hej Sokoli, kje so naše meje?

Angleži pravijo, da so njihove meje na — Renu. Da, celo daljni Amerikanci trdijo v zadnjem času, da so tudi njih meje na — Renu. Kje pa so naše meje, bratje, sestre? Vprašanje je odvišno, boste dejali. Vsakdo zna točno naštetih naše mejnike. Res je — **zna!** Ali pa tudi čuti te naše mejnike in njih važnost za vse nas?

V naših sokolskih društvih polje razgibano življenje. Pridne roke naših bratov in sester grade trdne sokolske domove, v katerih se razvija vsestransko sokolsko delo. Vsa skrb in vsa ljubezen naših činiteljev je osredotočena na prospehu domačega društva. V plemenitih naporih za napredek svojega društva pa prevečkrat pozabimo na celoto, zlasti še na naše brate mejaše. Na najbolj izpostavljenih točkah se ti bratje borijo še z večjimi težavami kot mi,

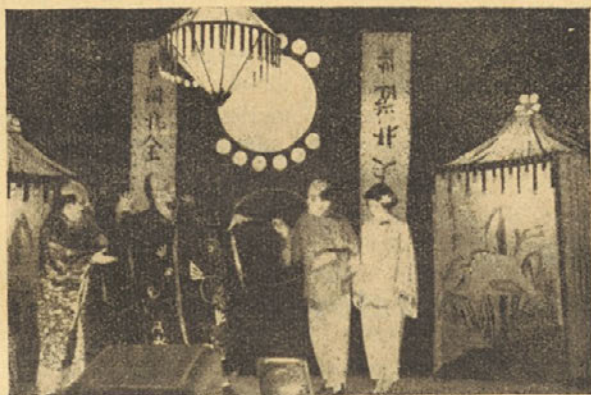
da utrdijo na naših mejah nasipe, ki naj zabranijo tujemu valovanju, da preplavi naš svet. V neenaki borbi s tujim elementom vztrajajo v zaledju osamljeni, pozabljeni od nas, ki se ne zavedamo, da bi poraz naših mejašev pomenil tudi našo pogubo. Kaj naj pomenijo naše trdne sokolske postojanke, če so naša sokolska gnezda na meji šibka? Pogoj našega življenja in obstanka je, da posvetimo vso skrb in vso ljubezen našim obmejnim društvom. Ne bo pa dovolj, da se izraža ta ljubezen v lepih in iskrenih besedah. Našim mejašem je potrebna dejanska, materialna pomoč. Naj bodo potrebe domačega društva še tako velike, na našo mejo ne bi smeli nikdar in nikoli pozabiti. Le s stalno in redno podporo je mogoče podpreti naša obmejna društva v taki meri, da bodo zamogla vršiti svoje veliko poslanstvo, da bodo čuvala in očuvala svoje in naše postojanke.

Dogodki polpretekle dobe so nam resno svarilo! Hitimo, sestre in bratje, našim mejašem na pomoč, dokler ni prepozno!

Milan Mahkota:

Ustvarimo sokolsko gledališče

Poleg praktičnih gledališč, ki imajo pri vzgajanju ljudstva k dobremu in lepemu veliko kulturno nalogo, imamo v naši lepi domovini še vse polno amaterskih združenj, ki jim zgodovina srčne kulture nalaga prav isto dolžnost, kot poklicni posestrimi.



Z naših odrov:
„Krog s kredo“
v Trbovljah

Poleg takozvanega »delavskega odra« in »katoliškega odra«, imamo tudi »sokolsko gledališče«, vsaj ta tri tipična združenja najdemo najpogosteje v borbi za kulturni prestiž v naši prelepi jugoslovenski deželi.

»Delavski oder« si je zadal nalogo, da s tendenčno, kolektivno

dramo (Hlapec Jernej itd.) kaže svojemu ljudstvu borbo za delavsko pravico, hoče na ta način ustvarjati prav posebno »delavsko kulturo«.

»Katoliški oder« si prizadeva, da s pomočjo »misterija« in s pomočjo močnih religioznih dram na prostem (Devica Orleanska itd.) goji verski kult našega ljudstva.

In »sokolsko gledališče«? Ali ima zaenkrat svojo tipično programsko noto, dasi se igra pod tem naslovom pri nas največ? Rekel bi, da ne? Le poglejmo.

Ko društveni blagajnik sporoči upravi, da je »bisaga« prazna, pa pritisnejo na prosvetarja, da bi kaj zaigrali. Je vse eno kaj, le da bo čim več neslo. Enako se zgodi, ko rabimo novo blazino, bradljo, celo tedaj, ko se nam očita, da na prosvetnem polju le premalo delujemo.

In kakšna naj bi bila programska nota sokolskega gledališča? »Sokolstvo je vseslovanska organizacija, za katero nas zavidajo vsi narodi«, pravi nekje br. Gangl. Po pravici. V tej kratki ugotovitvi, dragi bralec, najdeš — po mojem skromnem mnenju — tudi že jedro, okrog katerega naj se razvije tudi »sokolsko gledališče«, kot pododdelek velikega sokolskega prosvetnega dela, sokolskega vzgojstva. **Kazati moč slovanstva torej!**

»Sokolsko gledališče« naj v svoj — popolnoma izdelani program — uvršča predvsem dela iz vse slovanske literature in to predvsem taka dela, ki kažejo močne, odporne in idealne značaje. Kaže naj v svojih odskih delih borbe za obstanek in osamosvojitvev Južnih Slovanov (Srbi imajo mnogo teh del, ki so prevedena tudi v češčino — Smrt majke Jugovičev!).

Slovanska literatura, predvsem še češka, pa da ne prezremo našega Branislava Nušiča, ima tudi dovolj šaljivega gradiva, tipično našega, toliko že, da dostojno nadoknadi našo »Zadrego nad zadregami«, ko hočejo za vsako ceno ubogi »Trije vaški svetniki« le vedno hrustati »Turške kumare«.

Dr. Franjo Delak, Laško:

Živčni sistem in telovadba

Mens sana in corpore sano.

Vsaka kretnja, vsak naš zgib, enostaven ali sestavljen, je produkt naše volje, ki se poraja v duševno gibalnem polju sive možganske skorje. To polje se nahaja v predelih prednje centralne vijuge velikih možganov nasprotne strani. Živčno nitje, ki poteka (centrifugalno) od možganske skorje do progastih mišic, se namreč križa v možganskem deblu in prestopi na nasprotno stran.

Ukaz naše volje gre od motoričnih centrov po centrifugalnih

progah (neuronih) do skupine mišic, ki se na ta dražljaj skrčijo in izvrše zapovedano krettnjo (delo). Ta dražljaj (ukaz naše volje) se razširi v živcu s hitrostjo povprečno 34 m na sekundo, kar zadošča, da se najbolj oddaljena mišica odraslega človeka s povprečno višino 1.75 m na dražljaj takoj skrči.

Če je motoričen center iz katerega koli vzroka poškodovan ali proga kje pretrgana, tedaj ne pride do skrčenja mišic, in krettnja izostane. Dotična skupina mišic pa začne slabeti.

Nasprotno smer kot centrifugalne proge imajo centripetalne živčne proge, ki odvajajo vnanje občutke od periferije telesa in jih dovajajo k možganom v duševno občutno polje. Te proge imenujemo občutne ali sensibilne za razliko od gibnih ali motoričnih prog. Občutke, ki potekajo po sensibilnem nitju, delimo v naslednje štiri kategorije: 1) v občutke dotika, 2) v občutke temperature, 3) v občutke bolečine in 4) v občutke pregibanja.

Možgani kot receptivni (sprejemni) aparat sprejemajo vse vnanje dražljaje v obliki občutkov in s temi spojenih čustev. Ker pa stoje receptivni (sensibilni in sensorični) centri možganske skorje in njihov predstavniki priveski v ozki medsebojni asociacijski zvezi, se spajajo predstave občutkov v konkretne pojme, v mišljenje, ki daje mogočen impulz k samostojnim akcijam človeka.

Sposobnost, da človek z lastno voljo zapoveduje neki skupini mišic, da se skrčijo in izvrše določeno krettnjo, imenujemo koordinacijo gibanja. Pri koordinaciji gibanja pridejo v poštev samo krettnje, priučene tekom življenja. Zato novorojeni otrok teh krettnj ne pozna. Njegovo gibanje je le refleksnega in avtomatičnega značaja. Še le v teku prvih življenjskih let se priuči otrok nekaterim za življenje absolutno potrebnim samovoljnimi akcijam, ki se pozneje vsled neprestanega ponavljanja neizbrisno vtisnejo v njegov spomin. Otroka je treba učiti prijemanja predmeta, hoje, govora itd. Vsako skrčenje mišice, vsaka krettnja, vsak občutek dotika in pregibanja se prenaša po sensibilnem živčevju v možgansko skorjo, kjer se ustvarjajo psihosensibilna centra, ki so v začetku še nejasna. Le s ponavljanjem gibov se ta centra globokejše vtisnejo v možgansko skorjo. Predstava občutkov in slika zgibov postajata jasnejša, spomin se bistri. In nove take motorične predstave zbira človek vse življenje. S številom takih predstav pa raste njegova spretnost do mojstrske višine.

Refleksno gibanje pa je neodvisno od volje človeka in nastane tudi po vnanjih dražljajih, ki gredo le do refleksnih centrov, ki se nahajajo v hrbtnem mozgu in v možganskem deblu. Zaradi neštehtih neznatnih vnanjih dražljajev je vse progasto mišičevje vedno v lahki trajni napetosti. Ta napetost se imenuje mišični tonus, ki je refleksnega značaja. Ta tonus je velikega pomena za izvajanje krettnj, kajti progasto mišičje se nahaja s tem v trajni pripravljenosti in zaradi te napetosti si pridobi na času.

Poznamo še gibanja, ki so popolnoma neodvisna od naše volje kakor tudi od vnanjih dražljajev. Vzrok teh gibanj je iskati v večji ali manjši množini produktov, ki nastanejo med presnavljanjem. Taka gibanja imenujemo avtomatska gibanja. Motorični centri za ta gibanja se nahajajo v možganskem deblu. Ti regulirajo ritmično delovanje srčne, dihalne in žilne muskulature pod vplivom menjajoče se množine kisika in ogljikove kisline v krvi, ki jo napaja.

Najboljšemu telovadcu pri najboljši volji ne uspe, da bi novo vajo (na orodju ali prosto) že takoj izvedel z vso sigurnostjo in preciznostjo. Opazil bo, da se izvajanju pridružijo nekaka spremljajoča gibanja vsled krčenja takih mišičnih skupin, ki pravzaprav nimajo nobene zveze s to vajo. Ta »spremljajoča gibanja« ovirajo doslednost vaje, ker več ali manj spreminjajo njeno določeno smer. Sodelovanje nepovabljenih mišic telovadec skuša ukloniti z večjo koncentracijo misli, kar se mu s ponavljanjem vaje slednjič le posreči. Pri odročenju, n. pr. se telovadcu pripeti, da zamahne roka previsoko ali prenizko, bolj naprej ali nazaj. Ne pazi na roko, če je iztegnjena, če je dlan obrnjena navzdol, če so prsti skupaj itd. Šele z zbranostjo misli in ponavljanjem vaje mu uspe, da z zamahom postavi roko v pravilen položaj.

Krčenje mišic in zbranost misli zahtevata večje in hitrejše presnavljanje. To presnavljanje se znatno poveča pri sodelovanju nepovabljenih mišic, ki je v zvezi z večjo koncentracijo misli. Zaradi presnavljanja se nakopičijo strupeni produkti (ogljikova in mlečna kislina), ki dovedejo do skorajšnje utrujenosti v možganski skorji in mišičju. Zato nam je razumljivo, zakaj telovadec - začetnik izvaja lahko vajo z mnogo večjim telesnim in duševnim naporom in uporabi mnogo več moči kakor dober telovadec med izvajanjem najtežje ali dobro izvežbane vaje. Ravno v tem tiči škodljivost neredne telovadbe, ker neredni telovadec mora vsakikrat nekako »z nova začeti« vajo, vsled česar zapravlja po nepotrebem veliko množino duševnih in telesnih moči. Tudi pretirana telovadba škoduje. Zaradi prevelike utrujenosti postanejo zgibi nesigurni, vsled česar vaja izgubi na svoji doslednosti.

Občutki gibanja ustvarjajo v možganski skorji spomin (predstavo) na vse že izvajane kretnje. S ponavljanjem se spomin bistri in razvija lastnost, da z voljo spravi že izvajane kretnje v gibanje, kakor se jih je kdo naučil tekom življenja. Lahko se trdi, da z urenjem mišic urimo živce in možgane. V tem tiči stari rek »Zdrav duh v zdravem telesu!«.

Že zgoraj je bilo omenjeno, da pri izvajanju nove vaje sodelujejo tudi nepovabljene mišice. Z voljo in ponavljanjem se da to sodelovanje izločiti tako, da vajo izvedejo le one mišice, ki so zato določene. Na ta način pade uporaba telesne in duševne energije na

minimum. Gibanje ni več čisto koordinirano, temveč ima tudi značaj refleksnega gibanja. Izvajanje postane tako rekoč mehanično.

Če telovadec že izvežbano vajo zanemarja, jo ne ponavlja, peša spomin na to vajo. Opazil bo, da ne more vajo po daljšem presledku takoj izvajati s sigurnostjo, čeprav se mu je mogoče medtem časom mišičje okrepilo zaradi izvajanja drugih vaj. Ta nesigurnost gre na rovaš slabega spomina na že izvajano, a pozneje zanemarjeno vajo.

Mnogo je sistemov, ki se bavijo s telesno vzgojo. Najpopolnejši je tisti, ki nudi telovadcu izvajanje kretenj v vseh mogočih oblikah in načinih, da se telo in duh vsestransko vzgajata. Tak sistem je Tyršev. Po tem sistemu je dana možnost telovadbe otroku in odraslim obeh spolov. Telovadba vzbuja v otroku z lahkimi igrami, prostimi vajami itd. voljo in zanimanje za delo, ki naj bo bolj zabavno, a nikdar utrudljivo. Težke in utrudljive vaje ustvarjajo v otroku samo neugodno razpoloženje. Čim starejši pa je telovadec, tem resnejše in težje ter vsebinsko bogatejše naj bodo vaje.

Razne vrste sportov (nogomet, tenis, sabljanje in dr.) dajejo le enostransko telesno vzgojo. Pri tenisu in sabljanju se krepí samo en del telesa (desna roka). Razen tega mora biti telo dalj časa v živčni in telesni napetosti (posebno pri sabljanju). Zato se smejo s tem sportom ukvarjati le vežbači močnih živcev.

Res je, da pri rokoborbi deluje vse mišičje, vendar zahteva ta sport ljudi izredne telesne moči. Značilno za sport je tekmovanje in težnja za zmago. Zato igrajo pri njem važno vlogo prisotnost duha, razumevanje položaja, odločnost in izvršitev te odločnosti. Vse to mora slediti drugo za drugo z veliko hitrostjo.

Sokolski sistem išče harmonijo telesa kot odraz duševne lepote. Sokolski telovadec ima ne samo zdravo, krepko telo, ki je odporno proti škodljivcem zdravja, temveč si pridobi s sokolsko vzgojo moralno etične vrednote. Značajnost, plemenitost, močarost, samozavest, hrabrost, odločnost, narodna zavest diči vsakega pravega Sokola.

Ideal starih Grkov je bil: Zdravje, moč, lepota, dobrosrčnost. Kdor se približuje temu idealu, hodi po poti, ki sta jo začrtala Tyrš in Fügner.

Juro Toplak:

Sokolski dom v Braslovčah

V letu 1931. je proslavilo Sokolsko društvo v Braslovčah 25-letnico svojega uspešnega delovanja. Na tej proslavi se je pojavil klic domačega članstva: »Postavimo si lastno streho.« Ta nenadna želja in odločilna misel je rodila najlepši sad. Bila je resnična potreba, ki je dobila trdna tla in trden odziv pri vsemu na-

prednemu občinstvu braslovške občine. Redni občni zbor v letu 1932. je izvolil odbor za gradnjo Sokolskega doma. Gradbenemu odseku je načeloval br. Riko Maršič, a njemu ob strani so stali bratje neuklonjenih glav ter trdnega prepričanja, da je v delu rešitev. Vse prošnje so bile pri naših velikih Braslovčanih uslišane in kopicili so se kupi raznovrstnega gradbenega materiala. Sokol si je kupil del travnika ob potoku Trebnik. Nepopisno veselje je zavladovalo, ko je zvedelo članstvo za nakup stavbne parcele. S kakšnim veseljem so vozili napredni občani iz Savinje gramoz, katerega je daroval br. Matija Miklavžina. Enako se je tudi občinstvo rade volje odzvalo prošnji za stavbni les. Vse vožnje so bile brezplačne in si je društvo pri tem prištedilo znatne svote. Gradbeni



Sokolski
dom v
Braslovčah

odbor si je omislil tudi nabiralno akcijo. V ta namen je dal izdelati posebne priznanice za zneske po 100 din za kamen. Uspeh te akcije, ki se je razširila po vsej dravski banovini in preko njenih meja je bil naravnost sijajen. Za to akcijo gre zasluga naši neumorni blagajničarki sestri Nežiki Počaj. Z denarnimi sredstvi pa so prišli na pomoč gradbenemu odseku tudi lokalni činitelji, vsak po svoji moči. Seveda ne smemo pozabiti največjega mecena Braslovške posojilnice in hranilnice, ki je s svojim visokim zneskom sploh omogočila gradnjo. Vsa ta darila in prihranek Sokola samega, so omogočila dvig sokolske trdnjave v Braslovčah. Nihče bi si ne bil mogel misliti, da bi se mogla ideja in želja Sokola v Braslovčah v najtežjih časih gospodarske krize uresničiti. Vendar je volja bila močnejša in premagala je tudi to oviro.

Z gradnjo smo pričeli šele v poletju leta 1932. Ugodno vreme je vplivalo najboljše in dom je rasel kot goba. Tudi jesen ni bila deževna in tako je mogla do 1. decembra 1932 biti dovršena dvorana z gledališkim odrom, društvena soba in veža. Z veliko sveča-

nostjo smo proslavili prvič v domu praznik narodnega ujedinjenja in otvoritev odra dne 4. decembra 1932. Za tem je moralo delo počivati do pomladi. V pomladi leta 1933. so bila izvršena dokončna dela. Naš dom je bil sedaj pripravljen, da ga izročimo v javno rabo Sokolu, šoli in vsemu naprednemu življu Braslovč in okolice. Svečana otvoritev doma je bila dne 11. junija 1933.

Velika telovadnica je sedaj dnevno napolnjena in si mladina, kakor članstvo v njej krepí svoje telo. Lahko trdim, da je ta dom gnezdo samih zavednih Sokolov, kateri so hvaležni vsem darovateljem, domačim in tujim, za vso njihovo požrtvovalnost.

Hvala vsem za vse!

Milan Mahkota:

Vsak na svojem mestu stoj ...

Sokolstvo, kot občé narodna, telovadna in etično-vzgojna organizacija, nudi vsakomur, ki je dobre volje in delaželjen, dovolj prilike, da se izživi, da ustvarja... ustvarja...

Predstavnika in iniciatorja gornjih dveh smeri sokolskega dela v društvu sta: načelnik in prosvetar. Vsak v svojem delokrogu snujeta, in njihovi uspehi se spajajo v živ vrelec sokolskega vzgojstva.

*

V Čremošnjicah »načeluje« br. Dragec in prosvetljuje br. Kladivar. Oba sta odlična »fanta od fare«; polna idej in načrtov ne le v svojem »resoru«, ne, tudi v drug delokrog posegata, najraje še tako, da vlogi zamenjata, mislim, da Dragec prosvetari in Kladivar načeluje. Oba pa — zaradi udejstvovanja — prav rada drug po drugem zamahneta — v zaključeni družbi — seveda!

*

»Snega je malo, pa bo drugo leto gotovo bolj, in če se že sedaj — na pomlad — ne bomo pripravljali na smuk, bomo slabo odrezali v prihodnje«, je rekel Kladivar sam pri sebi. Rečeno storjeno!

V »Sokolu« si je prebral odstavek iz »smuške gimnastike« in prav na tihem vežba že sedaj naraščajnike — naš up, našo nado. V svesti si je, da se bomo drugo leto tudi v tej panogi izkazali, saj članek v »Sokolu« je dober. Na svoj posel je v navdušenju kar pozabil, le: smuk, smuk, eden, dva... To bo gledal dragi Dragec, starešina pa poreče: »Tako je prav, bodi zdrav — Kladivar!«

*

»Igro na igro uprizarjajo v sosednjem trgu Sokoli. Še opereto si privoščijo — strele! Tudi Čremošnjčani imamo dober posluš.«

Se meni Dragec: »Telovadba nas ne bo rešila, opereta nas kaní... Sicer nimamo ne orkestra, ne pevcev, niti režiserja (Kladivar je za nič — Ha! Ha! Ha!), pa bomo muziko izpustili, opereto pa bomo le igrali.« Kar pri sosedovih so se vadili — dolgo... dolgo... Poveljeval je Dragec igralcem — prav po vojaško — dolgo.. dolgo..

*

In kakšen je bil uspeh?

Enega je ukanil: tenor in bas...

Drugega je vzela: zima, mraz...

Vsako nasilstvo izvršeno na splošnočloveške dobrine svobode, miru in ravnopravnosti med ljudmi in narodi se maščuje... (K. Čapek)

TEHNIČNI DEL

Miloš Prelog:

Vadbene ure za deco obojega spola

60. u r a

Osnova:

Tek čez živi most in drugo.

Razne vaje.

Tekmovalno guganje na krogih:

a) v visu stojno.

b) v visu pod pazduho stojno.

Raznoterosti, ki si jih deca sama izbere.

Skok v višino z odtrivanjem na prožni deski.

Rokomet na dvojna vrata.

Tek čez živi most in drugo.

1. Dir po telovadnici — korak!
2. Skupina 5 do 8 telovadcev napravi s primerno postavo v skupino most, ali nekako oviro, čez katero tečejo ostali. Prvi v skupini so v nižjih položajih, nakar se višina skupine dviga. Uporabijo se tedaj manjši in večji. Pač pa morajo biti vsaj toliko močni, da vzdrže vskok na hrbet. Spredaj postavimo blazine, dobro pa tudi je, če vaditelj pazi in s tem prepreči padeč, če kateremu od tekajočih zdrsne. Po dveh ali treh pretekih napravi oviro ali most druga skupina telovadcev.
3. Telovadci se postavijo v prvi tretini telovadnice v vrsto (po-

ljubno) in zabranjujejo skupinam po 5 telovadcev, ki se jih sproti določuje, prehod čez to tretino telovadnice do stene. Na dani znak se skupina zaleti, da prodre vrsto. Po dveh neuspešnih poizkusih pride na vrsto druga skupina.

4. Telovadce razvrstimo v dve skupini na različnih prostorih. Eno skupino določimo, da steče k drugi in skuša odnesti katerega telovadca od nasprotne skupine na svoj prostor. Nasprotna skupina seveda to zabranjuje. Nato vloge menjajo! Seveda se surovosti ne sme dopuščati!

Razne vaje:

Trčočim korakom na mesta v prostem razstoku k prostim vajam. Odročiti — priročiti — s poskokom stoja razkoračno!

1. Predklon — predročiti, zib in seči z rokama čim dalje nazaj za telo med nogama; vzklon in priročiti. Večkrat!
2. Predklon — predročiti ven (prsti rok zunaj prstov nog); zib in seči z rokama čim dalje za telo zunaj nog (še dalje za pete z dotikom tal); vzklon in priročiti. Večkrat!
3. Stoja razkoračno tesno — predklon na desno, predročiti (prsti rok se po možnosti dotaknejo tal zunaj desnega stopala, noge so ves čas napete); vzklon in priročiti; v nasprotno stran. Večkrat!
4. S poskokom stoja razkoračno — roke v bok; sukanje glave v desno, potem sukanje trupa v desno (enkrat glava, enkrat trup!). Večkrat! Enako sukanje na levo!
5. Roke v bok — s poskoki stoja razkoračno počepno menoma desna in leva spredaj. Poskoki naj bodo vedno višji!
6. Z desno prednožiti not — zamah z lehtmi v predročenje dol not, lehti prekrizati; z desno odnožiti (čim više in raztegniti se!) — zamah v odročenje. Ponavljati! Nato v nasprotno stran!

Tekmovalno guganje na krogih:

- a) v visu stojno;
- b) v visu pod pazduho stojno.

Guganje se vrši s poljubnim odrivanjem in si višino krogov določijo vsak sam. Pazi se na močan gug in na lepo držo telesa v predgugu in zagugu, kjer morajo biti noge lepo stegnjene in v snoženju!

Mala tekma, pri kateri sodelujejo kot sodniki vsi telovadci, razen onega, ki tekmuje. Gredo po vrsti in tekmujejo. Po kratkem guganju telovadca ga ostali hitro ocenijo z ocenami 1 do 10. Velja ona ocena, za katero se jih največ odloči. N. pr.: za 6 točk se je odločilo osem telovadcev, za 7 trije, za

5 sedem, torej ostane 6. Ni zamudno, če na vprašanje vodnika kdo je za toliko in toliko točk, dvignejo roke. Ker je pri mnogih telovadcih mogoča pri večih enaka ocena, naj na kraju določijo onega, ki je najlepše gugal!

Po tekmi obeh vaj se obe oceni seštejeta in se tako dobi vrstni red.

Raznoterosti, ki si jih deca sama izbere.

Deca si izbere sama ono iz raznoterosti, kar je najraje delala, ali pa tudi kaj novega. Če se ne pride v pravi tir, se ponavljajo razni prevali, premeti itd. iz prej predelane snovi.

Boljši iz višje skupine lahko poskušajo tudi naletoma in z odzivom snožno premet prosto naprej.

Manj izurjene mora pri premetu prosto naprej dvojica močnejših držati za roke. Ta dvojica vzame prav tako s telovadcem samim tudi natek, pri odzivu in pri premetu pa dvojica z držo za roke pomaga izvesti premet.

Po nekaterih poizkusih lovi samo eden, nato pa spretnejši poskušajo sami, lovi pa le pri premetu samem vaditelj sam.

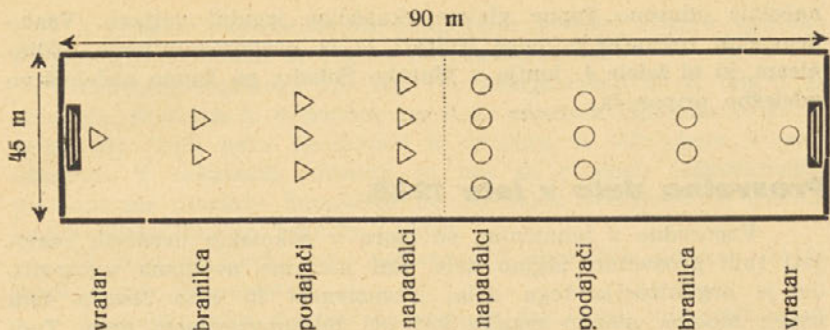
Skok v višino z odzivanjem na prožni deski.

A) Priprave se izvrše prav tako kot za navadni skok v višino z navadno desko, le da navadno desko nadomesti prožna deska. Tudi skače se prav tako! Le vrstica se na tej skupini postavi zelo nizko, zvišuje se pa počasi. Glavno je pač, da se navadijo na odziv enonožno ter znajo uravnovesiti telo po odzivu, da jih ne vrže v padeč na roke ali celo na glavo. Skačejo hitro drug za drugim. Deska ne sme biti preblizu vrvice!

B) Skačejo tekmovalno za višino. Oni, ki po dvakrat poderejo vrstico ali latvico, skačejo na nižjih višinah in se tekme več ne udeležujejo.

Rokomet na dvojnata vrata.

Rokomet nadomestuje tu nogomet, zato veljajo zanj v glavnem ista pravila kot za nogomet. Delo nog nadomestijo roke. Igrišče je lahko vsako nogometno igrišče. Seveda je igrišče lahko primerno zmanjšano, ko ne gre za tekmo prvenstvenega značaja. Nogometna pravila, ki jih v glavnem otroci sami poznajo, se naj močno poenostavijo. Pač pa je zelo paziti na posurovelost, ki pri rokometu še raje nastaja kot pri nogometu (trganje žoge iz rok, napad večih na enega itd.). Vsaki odločbi vodnika - sodnika se je brezpogojno pokoriti. Nastopa največ igralcev, lahko pa seveda manj. Postava k začetni igri je razvidna iz skice.



Navajajmo deco na slovenska imena: vratar, branilec, podajač, napadalec, napaka, surovo, kot, točka itd.

Igra bo zanimiva in lepa le, če se deca navadi na skupno igro s podajanjem, kjer je častihlepne težnje posameznikov, do skrajnosti brzdati. Predvaje glej v 56. uri!

OBJAVE

IZ ŽUPNEGA NAČELNIŠTVA

Izpiti za skrajšan kadrski rok. V Sokolskem domu v Gaberju so se vršili 12. marca t. l. izpiti za skrajšan kadrski rok, h katerim se je prijavilo 68 bratov. Bratskim edinicam je bila za pripravo že poprej dostavljena izpitna snov. Bratje so bili izprašani iz sledečih predmetov: Osnovni nauki v streljanju, splošni pojmi o vojski, vojaška disciplina, opis puške, opis in uporaba maske, služba stražarja, patrolna služba, proste panoge in na koncu še pismena naloga, ki je vsebovala ideologijo in organizacijo sokolstva. Nekateri bratje so se marljivo pripravili na izpit in dosegli lepe uspehe. Olajšana jim bo služba pri vojaki, ker bodo prišli tja že s pripravo in znanjem osnovnih prvin o ustroju vojske. Pripravam za izpite se bo odslej v zvezi z obrambnostjo posvečala še večja pozornost.

Medžupni gozdni tek bo v nedeljo 2. aprila na Glaziji v Celju. Bratska načelnštva prosimo, da pripravijo tekmovalce za tekme po razpisu, poslanem vsem edinicam.

Zlet mariborske sokolske župe je bil prvotno določen na 4. junij v Mariboru. Na vabilo br. župe Maribor je zbor društvenih načelnikov in načelnic naše župe pristal, da se zlet v Mariboru proglasi obvezen tudi za našo župo, izvzemši okrožij Brežice, Sevnica in Trbovlje. Pozneje je mariborska župa spremenila svoj sklep in določila župni zlet v Murski Soboti. Razumljivo je, da je zaradi naknadne spremembe kraja sklep zbora društvenih načelnikov in

načelnic odnosno župne glavne skupščine izgubil veljavo. Vsako drugačno tolmačenje more izvirati le iz nespোরazumljenja. Edinicom, ki bi želele 4. junija v Mursko Soboto, pa župno načelništvo udeležbo priporoča.

Prosvetno delo v letu 1938.

Vzporedno s tehničnim, se mora v sokolskih društvih razvijati tudi prosvetno-idejno delo. Žal moramo uvodoma ugotoviti, da je organizacija tega dela, intenzivnost in zato seveda tudi uspeh mnogo, mnogo manjši kot pri telesnovzgojnem delu. Tudi povezanost med društvenimi in župnimi prosvetnimi činitelji ni taka, da bi nas mogla zadovoljiti. Od 58 edinic naše župe, je prejel župni prosvetni odbor letno poročilo komaj od 46 društev in čet. Zato tudi naslednji podatki niso povsem točni, ker se nanašajo le na 79% vseh župnih edinic.

Za idejno vzgojo naših pripadnikov bo treba še mnogo, mnogo storiti. V preteklem letu je komaj pet društev priredilo idejni tečaj za novo članstvo. V vseh ostalih edinicah so pripustili k zaobljubi nove brate in sestre, ne da bi se odgovorni činitelji pobrigali tudi za to, da bi podali tem novincem osnovne pojme iz sokolske misli, zgodovine in organizacije. V tem bo treba izvršiti naglo in temeljito izboljšanje.

Govorov pred vrsto je zabeleženih v vseh edinicah 412. Sicer je baš pri tem načinu sokolske vzgoje težko voditi točno evidenco, ker dober prednjak uporabi vsako priložnost, da vpliva vzgojno in se taki vzgojni nastopi ne beležijo. — Vseh predavanj pa je bilo 125. Od teh je bilo 99 sokolske vsebine. To je vsekakor nizka številka. ŽPO si je prizadeval, da bi edinice priredile več predavanj. Za to svrhu je bil sestavljen imenik župnih predavateljev in predavanj, a položaj se kljub temu ni izboljšal in le redka društva so si izbrała predavanje in predavatelje po župnem seznamu.

Posebno skrb bo treba posvetiti sokolskim knjižnicam, zlasti knjigam čisto sokolske vsebine. Isto velja za naše sokolsko časopisje, ki bi moglo biti v naši župi bolj razširjeno. Sicer smo v decembru preteklega leta z akcijo za dvig naročnikov »Župnega vestnika« uspeli, vendar pa je še nekaj društev, ki niso še nič ukrenila, da bi tiskana sokolska beseda prišla med njihove pripadnike.

Župa je s svoje strani napravila kar je bilo možno v danih razmerah in s skopimi sredstvi, ki jih ima na razpologo.

Župni prosvetni odbor je priredil enodnevni upravni tečaj (24 udeležencev), petdnevni idejni tečaj (36 udeležencev) in skupno z župnim načelništvom naraščajsko gozdno šolo (35 udeležencev), ki je trajala tri tedne.

V proslavo dvajsetletnice zedinjenja je izšel »Župni vestnik« v razširjeni savnostni številki v povečani nakladi.

Proslava rojstnega dne Nj. Vel. kralja Petra II. je bila v 42 edinicah, proslava 1. decembra pa v 42 edinicah (glej Ž. V. št. 1, stran 20). Tudi žalne svečanosti 9. oktobra so bile skoro v vseh edinicah. V nekaterih edinicah so bile še posebne češkoslovaške proslave ter proslave Župančiča in ena žalna svečanost za umrlim književnikom br. dr. Ivanom Lahom.

V župi je lansko leto delovalo 13 dramskih odsekov, ki so imeli skupno 93 predstav.

Lutkovna odra sta lani delovala le dva. Vseh lutkovnih predstav je bilo 17. V statistiki so zabeleženi še štirje koncerti, 77 raznih zabavnih večerov, 65 družabnih večerov, 54 debatnih večerov, 5 razstav, 51 izletov, 62 izletov mladinskih oddelkov, 15 posebnih mladinskih akademij, 9 Miklavževanj in božičnic.

To so podatki zbirne statistike. Kažejo nam sliko prosvetnega in idejno propagandnega dela v župi. Ob teh podatkih se zamislimo v naše delo v preteklosti. S kritičnim razmišljanjem bomo gotovo prišli do sklepov, ki bodo koristni za naše delo v sedanjosti in bodočnosti.

SOKOLSKA PETROVA PETLETNICA

SPP v društvu Trbovlje je razdeljena na delovne enote: Idejna poglobitev, pomnožitev prednjaškega odbora, pomnožitev števila telovadečega članstva, izvesti boj plačanemu delu, oživotvorjenje socialnega odseka, pomnožiti kroje, razviti dečji prapor, odkriti spomenik viteškemu kralju Aleksandru I. Zedinitelju (je že izklesan) in dozidati dvorano. Mnogo tega dela je gotovega!

Uspehi vredni imena SPP. Najvzornejša četa v okviru sokolske Petrove petletnice bo že menda četa Elez iz župe Skoplje. Posadila je na tisoče sadnih in vinskih sadik, opremila hiše s pljuvalniki, uvedla v hiše postelje in rjuhe (navada, da spe ljudje po tleh, je vpliv Turkov), upeljala analfabetske tečaje, založila kmete z modernim poljskim orodjem, zgradila nekaj mostov, nabavila knjižnico s 600 knjigami, kupila kinoaparati in izdaja list »Soko sa Lepenca«. — Mi pa smo morali nekaj črtati iz seznama!

Obljubi je takoj sledilo dejanje. Ko je sokolsko društvo Crvenka položilo zaobljubo, da si bo sezidalo svoj dom, je takoj drugi dan po skupščini zbralo v denarju in podpisih 100.000 din.

Osebnostne zaobljube v župi Mostar. V sokolski Petrovi petletnici je župa Mostar zaobljubila v osebni zaobljubi 4570 članstva, katero si je izbralo 27.360 del.

SPP in naša prosveta. Sokolska četa v Miškoveih, župa Mostar je v sokolski Petrovi petletnici sezidala — šolo.

Zagrebsko sokolstvo na Oplencu in na Avali. Med obvezami sprejetimi od Sokolskega društva Zagreb III za SPP je tudi organizacija sokolskega romanja na grob kralja Viteza - Mučenika in na grob neznanega junaka. Zagrebški Sokoli bodo izvršili to obvezo letos 7. septembra.

RAZNO

Sokolsko društvo Zagorje je priredilo akademijo, združeno s čajanko, namenjeno samo staršem sokolske mladine. Prireditev je v polni meri dosegla svoj namen.

Sokolstvo in šola. Sokolsko društvo v Kičevu priredi v aprilu zlet, na katerem bodo sodelovale vse šole kičevskega sreza. Kako pa je pri nas?

Sokolsko bratstvo. Nova organizacija našega sokolstva predvideva poleg sokolskih poverjeništev (do 5 članov) tudi posebna, višjim edinicam podrejena »sokolska bratstva«, ki bodo osnovana tam, kjer bi ne bilo mogoče ustanoviti društva ali čete.

Več žup. Da bodo zamogle župe vršiti v polni meri svoje naloge, se bo ozemlje nekaterih večjih žup razdelilo in osnovale se bodo nove župe.

Dr. Dinko Trinajstić, bivši starosta Sokola v Pazinu, podpredsednik in kasneje predsednik medvojnega londonskega jugoslovenskega odbora, je umrl 27. februarja t. l. v Crikvenici. Boril se je vztrajno in neustrašeno za pravice svojega naroda.

12 šestdesetletnikov je bilo v vaditeljskem zboru Sokolskega društva Brno I. Tudi načelnik društva br. Zezula ima že šest križev. To so stari mladci! Pri nas pa imamo mnogo, da preveč mladih starcev. — (Po »Bratstvu«.)

Znak prijateljstva? V Livornu v Italiji izhaja revija »Cor-sica«. Naročnina za kraljevino Italijo, Korziko, Nico, Monako, Malto, Tunis, Dalmacijo in kanton Tičino 30 lir letno. Za inozemstvo 45 lir letno.

ZA POMLAD IN POLETJE

si nabavite vse blago

PO ENGROS CENAH

v manufakturni in modni trgovini

A. Petek - Celje  **Prešernova ulica 21**

Velika zaloga in izbira moškega blaga za obleke in plašče, damskega modnega blaga za kostume, plašče in obleke ter vsega ostalega manufakturnega blaga

Engros cene!