

SLOVENSKI SOKOL.

GLASILO SLOVENSKE SOKOLSKE ZVEZE.

ŠTEV. 9. IN 10.

V LJUBLJANI, 25. OKTOBRA 1910.

LETO VII.

DR. MIROSLAV TYRŠ:

Telovadba v estetičnem oziru.

(Dalje.)

Rekli smo, da se mora k raznovrstnosti pridružiti členkovitost, da večja celota vendar ostane pregledna. Kot take celote se kažejo predvsem naši javni nastopi.*)

Že pri *raju* smo razločevali nastop, razvod, sredo, svod in zaključitev, torej 5 členov, ki jih sredi zopet deli na dve enaki polovici. Tudi pri *slavnostnih prostih vajah* razločujemo praviloma tri oddelke, katerih sta prvi in tretji v podobnem razmerju med seboj kakor slike razvoda in svoda, drugi pa je podoben sredi raja.

Večje *skupine* brez orodja ali na orodju bi se istotako mogle deliti na tri dele: na dva stranska manjša in en večji srednji. Da bi se ta členkovitost pokazala še bolje, bi mogli pri izvedbi narediti najprej in istočasno krajna dela, potem šele srednjega; pri zrušenju bi zopet le-ta mogel dalje trajati nego ona dva. Toda pri skupinah je seveda predvsem važna enotnost in gre tu ravnat tako tudi za hitro zgraditev celote, da nikomur ni treba čez čas vztrajati v težavnejšem položaju.

Ako naposled pregledamo ves telovadni *spored javne telovadbe*, torej:

Proste vaje.

Vaje vrst.

Vaje vaditeljskega zbora.

Raj.

Vaje vrst.

Vaje vaditeljskega zbora —

vidimo, da nam tudi ta *spored* kaže točno razčlenjenje. Da pa členkovitost ne obstoji v poljubnem razkosavanju, temveč v docela utemeljeni in zlasti tudi v somerni razdelitvi, gotovo ni treba tu dokazovati.

Taka razdelitev, izšla iz ene misli in smerča v en namen, vodi sama po sebi k enoti kot zakonu nad druge važnemu, ki zahteva vzajemno zvezo vseh delov kakor tudi miselno in nazorno zaključenost in dokončanost celote.

Taka zveza nam kaže pri sokolskem *raju* naličnost slik pri razvodu in svodu, širša ter polnejša oblika pri dokončanju pa z istotako močnejšo godbo pripravlja konec in s tem ter s povratkom v temeljno postavo označuje jasno in nedvomno zaključenost celote.

Nič drugačna ni stvar pri *slavnostnih prostih vajah*, kjer se v tretjem oddelku misel prvega vrača na obilnejši način in ta obilnost tudi polneje zaključuje celoto.

Iz tega razloga so tudi *skupine* jako prikladne, da zaključijo vaje vaditeljstva.

Da pa bi na mesto sestavno urejene telovadbe vaditeljskega zbora stopila kakšna takozvana „prosta telovadba“ ali „kürturnen“, kakor pravijo temu drugje, odločno zametamo. Tu dela vsak, kar mu baš pride na misel, in najboljše vaje neučakljivo vedno naprej, tako da ostanejo na koncu sami paberki in nedostaja celi tako podani sliki jasnosti in dokončanosti. Kjer se snide več društev, naj vaditelji do gotovega časa prijavijo, kaj hoče vsako izvesti, poseben odbor pa naj te izvedbe uredi na razumen način.

Toda ne samo pri javnih nastopih, tudi v vsaki posamezni telovadni uri je tehtovit ozir na enoto in dokončanost pri naših izvedbah. Pri *redovnih vajah* in istotako pri *teku* se vračamo v obliko, iz katere smo izšli, in *proste vaje* zaključujemo z najtežjimi vajami, z najbolj zlož-

*) Tudi na izletih je pohod v predelku, v četah od sebe oddeljenih, boljši nego en sam nerazčlenjen četverstop. Opom. v izvorniku.

nimi, za katere je moči vse, kar je bilo pred njimi, smatrati za pripravo.*)

Pri *zloženih vajah* si elementi slede brez prestanka, da se enotnost izvedbe v ničemer ne prekinja, *skoke in mete* končujemo če le mogoče z doskokom in oprijemom; *borilno metanje* in zlasti prosto *mečevanje* začnemo in končujemo s pozdravom, da se vsak spopad očitno pokaže kot celota z jasno označenim začetkom in koncem.

Da pa kakšen večji nastop, zlasti nekotnih društev naredi enoten vtisk, za to treba tudi, da so telovadci na vadbenem prostoru prav razdeljeni, ne torej tako, da bi bili morda samo na nekoliko nepravilno porazmeščenih mestih in bi med njimi ostali znatni in neizpolnjeni presledki. Bodi nam torej dovoljeno, da tudi o izpolnitvi prostora kot estetičnem zahtevku izpregovorimo v tej zvezi nekoliko besed.

Kaj bi rekli o umetniku, ki bi na kakšni steni vse ornamente namestil na nekoliko ključnih delih, ali o slikarju, ki bi na svoji sliki vse osebe stisnil v en kot in pustil ostanek prazen ali sploh večji del prostora na sliki neizpolnjen? Toda vendar često podobno ravnamo pri skupnih izvedbah, kjer gre v prvi vrsti za lepoto, da, tudi tam, kjer bi se tak zagrešek proti pravemu izpolnjenju prostora mogel preprečiti brez vsakega posebnega truda.

Tako torej glejmo že pri navadnih *prostih vajah* na to, da telovadci prav izpolnijo prostor. Zategadelj naj ne ostaja zadaj več prostora nego spredaj, na desni ne več nego na levi. O tem naj se vaditelj prepriča še pred začetkom prostih vaj in z nekoliko koraki naprej, nazaj ali v stran popravi napako. Ako je premalo telovadcev, naj se z večjim razstopom zapreči prevelika praznina. Pri javni telovadbi je takoj pri nastopu gledati na izpolnjenje prostora.

Da je pri *raju* nelepo, če se telovadci nakopičijo v eni polovici telovadišča, druga pa ostane za čas prazna, smo že prej omenili. Rajeve slike morajo vedno dobro izpolniti prostor ter se morajo v tem pogledu tudi izbrati z ozirom na število udeležnikov. Toda tudi pri samih prehodih iz slike v sliko je treba paziti na to; to treba včasih doseči z raznimi pomočki, kakor na pr. s stopanjem zadnjih čet na mestu ali z njih profihodom. Pa tudi pri navadnem *teku* se

vsaj po možnosti ognimo nepravilni in samo delni izpolnitvi telovadišča.

Orodje naj bo že za navadne primere tako razpostavljeno, da se pri telovadbi prostor kar najenakeje napolni s telovadci; to se seveda priporoča tudi iz praktičnih ozirov. Pri krajevnih javnih telovadbah naj se tudi vsaka vrsta uvrsti z ozirom na to. Ako telovadi več društev skupaj, se raj in proste vaje izvajajo sredi telovadišča, kjer je ostal prost prostor, orodje pa se postavi okoli in okoli v eni, nepretrgani zvezi. V sredi pa se prikladno namestijo prapori in vsakovrstne stranske potrebščine; tudi oni, ki nimajo neposredno posla, se postavijo tam.

VI. Somernost in razmernost.

Somernost. Položimo dva trikotnika: enakostranskega in raznostranskega ravno pred sebe; *neenak* bo učinek na naše krasočutje. Enakostranski nam bo na vsak način pogodu. Če spustimo od vrha navpičnico na osnovnico njegovo, se ploskev razdeli na dva čisto enaka dela in trikotnik se na obeh straneh navpičnice razpolovi na someren način.

Pri trikotniku, pri katerem ima vsaka stran drugo dolžino, dobimo na obeh straneh navpičnice *neenaka* dela; trikotnik, kakorkoli ga položimo, nam nikjer ne bo ugajal. Ker pa je enakost tam in neenakost tu edini bistveni razloček med obema slikama, je očitno, da tudi vzrok ugajanju in neugajanju tiči samo v tem razločku. Enakostranski (ali enakokraki) trikotnik nam je pogodu edino radi simetričnosti svojega razsežja. Podobno se o tem prepričamo pri četverkotniku, šesterkotniku itd.; vedno bo imela *somerna* slika odločno prednost pred nesomerno.

Saj je tudi pravilno razvit človek docela somerno sestavljen. Dve očesi, dve ušesi, dve lici, dve rami, dve roki, dve nogi — na vsaki strani enaki — vidimo pri njem; deli pa, ki so sami, kakor nos, usta itd., so ravno v sredi, tako da so od srede postavljeni enako na desno in na levo stran, ter je trup vsaj pri razvitem telesu z razločno navpično črto razdeljen na dva enaka dela. Ena rama višja ali nižja nego druga, nos bolj na eno stran pomaknjen, roki ali nogi neenako močni, to vse takoj in na prvi pogled kviri ličnost in uničuje lepoto vsega pojava.

*) Da bi se iz zdravstvenih ozirov proste vaje morale končavati z vedno lažjimi vajami, kakor hočejo nekateri, zametamo z motrišča društvene telovadbe. Toliko se vendar more o vsakem Sokolu domnevati, da ga ne uniči nekoliko prostih vaj. — Palice imajo glede lepote to prednost, da se zveza posameznikov pokaže jasneje in se tako očitneje tudi enotnost izvedb. Opom. v izvirniku.

Tako torej somernost ali simetrija spada tu k bistvenim pogojem lepote.

Tudi pri telovadbi ne smemo te okolnosti zanemarjati.

Vzemimo na pr. proste vaje. Kako često opažamo že pri samem nastopu, da so telovadci, razstopivši se preozko, ostali na desni strani telovadišča, da sprednji ali zadnji del telovadnega prostora nerazmerno zija od praznote. Grd pogled to, ki vtisk tudi najbolj izvedenih vaj niči docela! Vsakikrat zatorej vaditelj, ko so telovadci bili prešli v predelek in se razstopili, popravi postavitev, tako da je celota vedno natančno sredi telovadišča; naj na desno ostane ravno toliko prostora kakor na levo, in če je manj telovadcev, naj predelek stopi nekoliko nazaj, da ne ostane zadaj neprijetna praznina. To vse se da lahko doseči z odkorakom (v stran) in s pohodom nazaj. Potrebno število korakov odmeri vaditelj z očmi in potem seveda določno oznanj tudi s poveljem. (Eden, dva, tri itd. koraki na levo — ali nazaj — zdaj!)

Pri vajah samih pozivlje že enaka izobrazba telesa k simetričnim gibom. Kjer se gib ne more narediti na obe strani obenem, naj se vsaj po izvedbi v desno takoj izvede vaja v levo, če ne ravno ista, pa vsaj nalična. Pri slavnostnih prostih vajah je seveda tem bolj treba ozirati se na te zahtevke.

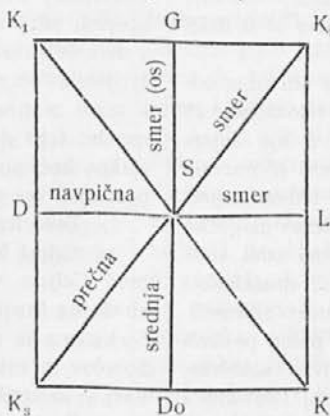
Pri teku je istotako nelepo, ako pri različnih premenah smeri ne pazimo na simetrijo. Kadar na pr. iz srednje smeri tečemo v desno okoli, se morajo telovadci takoj zopet vrniti v srednjo smer in potem teči v levo okoli, še bolj

bo, če na pr. iz dvostopa tečejo eni v desno in drugi v levo okoli. Ravnotako je grdo, če se vs skupljajo samo v gornji ali samo v dolnji krog itd. Imejmo vendar pri vseh svojih izvedbah lepoto na umu, včasih stane to vaditelja samo nekoliko pozornosti in neznatnega truda.

Pri *raju* je tem bolj treba paziti na somernost. Ne bo morda odveč, če poleg tega, kar je o tem predmetu že povedanega, določimo tu natančneje še nekatere pojme.

Kakor srednja tako navpična smer delita telovadišče na dva enaka dela in ga torej razdeljujeta somerno. Potemtakem more tudi slika biti somerna bodisi glede na srednjo, bodisi glede na navpično os. Ako gre na pr. dvostop od dolnjega cilja*) in stopa ena izmed bočnih vrst k levemu in druga k desnemu gornjemu kotu, nastaja iz tega slika, glede na *srednjo* os somerna; slika, somerna glede na *navpično* os, bi nastala, če bi morda od desnega cilja stopali podobno h kotom. Naposled je jasno, da more slika, nastala na pr. vsled stopanja iz vseh kotov k sredi, biti somerna *kakor glede na srednjo, tako tudi glede na navpično os*. Obenem pa je jasno kakor beli dan, da ima taka razporeditev, kar se tiče lepote, največjo vrednost, da pride za njo ona, ki je glede na srednjo os somerna, in da simetrija, samo glede na navpično os vidna, najmanj zadovoljuje oko. Iz tega potem zopet izhaja, da mora resnična rajeva slika, kakor jo izražamo s predročanjem, biti glede *na obe* osi somerna, da morejo samo prehodi iz ene slike v drugo le z ozirom na srednjo os biti somerni, da pa je slike, ki so samo glede na navpično smer so-

*) Pomen tu rabljenih nazivov pojasnjuje naslednja slika (telovadišče, mišljeno kot četverkotnik):



G = gornji cilj, Do = dolnji cilj, D = desni cilj, L = levi cilj, S = sredi.

Krog, opisan okoli premera GS = gornji krog, okoli premera DoS = dolnji krog.

K₁ = desni gornji kot (ogel), K₂ = levi gornji kot, K₃ = desni dolnji kot, K₄ = levi dolnji kot.

Strani so tu navedene kakor na sliki v Tyrševih „Základové tělocviku“: glede na vaditelja, stoječega pri gornjem cilju, z obrazom proti doljnemu cilju; v novejšem času se označujejo strani nasprotno: glede na telovadce, obrnjene z obrazom proti gornjemu cilju.

Opom. prelag.

merne, tudi pri teku le izjemoma dovoljeno porabiti. Docela nesomerne bi se niti tu ne imele porabiti.*)

Pri orodnih vajah zahteva ne samo metoda, temveč tudi oko, da se, kadar se je izvedla kakšna vaja na desno, ista ali vsaj podobna naredi tudi na levo. Tem bolj pa se kaže ta potreba pri skupnih vajah na orodju. Ako A izvrši used odnožno na hrbet, ne more B istočasno z njim sestiti prednožno na vrat; tudi njemu[†] preostaja samo used odnožno. Pri treh telovadcih izvedeta krajnika isto vajo, srednjikova vaja pa ne sme biti niti na desno niti na levo; najbolje bo služila tu skrčka ali premet (toda ne zanožka na premet), ker nobene teh vaj ne ločimo v desno ali v levo.

Da morajo skupine biti zgrajene vedno docela somerno, se samo razume.

Toda tudi pri razpostavitvi orodja glejmo, da kolikor mogoče ugodimo zakonu simetrije. V sredi skok (eventualno koza ali konj), na desno in bolj nazaj bradlja, na levo nasproti njej drog, to bi bil nekako najpreprostejši vzorec take razporeditve, someren glede na srednjo os. V praškem Sokolu imajo v gornjem delu dvorane na levo skok, na desno kozo, v sredi konja;

v dolnjem delu na levo in na desno drogove, v sredi kroge in viseči drog. Po tem si vsakdo sam najde po potrebi drugo razporeditev. Pri javnih telovadbah pod milim nebom smatramo somerno razpostavitve orodja za tem neogibnejšo.***) Dodano bodi le še, da pri tročleni simetriji spada najmočnejši člen v sredo, torej na pr. konj, če sta razen njega na telovadišču še skok in koza; iz istega razloga pa mora konj srednje mesto eventualno odstopiti mizi. — Tudi vsakovrstni okraski, kakor slike, doprsja itd. naj se po istih načelih somerno razobesijo v prostorih.

Kar se naposled tiče izobrazbe telesa, vidimo tu zopet, kako se estetični zahtevki nikakor ne protivijo metodičnim zahtevam. Ako te zahtevajo, da se vsaka vaja (torej tudi metanje kopja, diska itd.) enako dobro navadi v desno in v levo, zahtevajo tudi oni somerni telesni razvoj. Obe nogi, obe roki, obe polovici trupa enako razviti in predelani, to je znak pravega Sokola, v tem je prednost metodične telovadbe pred vsakim drugim naporom, kakor ga zahtevata rokodelstvo ali obrt in ki vedno le enostransko vpliva na telesni razvoj. — Da energično gojena telovadba tudi trup vidno deli na dva somerna dela, smo že omenili poprej.

(Dalje prih.)

Celjski sokolski zlet.

Ustanovitelj Sokolstva, nesmrtni dr. Miroslav Tyrš, nam je dal pomembno geslo: „Večno gibanje!“ Neumorno delavnost brez prestanka, nepretrgano delo nam je predpisal kot sveto dolžnost. Neprenehoma se mora gibati ta stroj, ki sestoji iz toliko in toliko sokolskih društev, in ako bi samo za trenutek obstal, bi bila to hiba, gotovo znamenje notranje poškodbe, ki bi se morala hitro odstraniti, sicer bi ti delci zarjavili . . .

V naših sokolskih gnezdih letos ni bilo niti hipa od diha. Komaj so bratje odpravili lastno javno telovadbo, že je vzniknila na obzoru župna telovadba in z njo župne tekme. Komaj so minuli župni zleti, in že nas je pozvala S. S. Z. na zlet v ogroženem Celju. In tako letimo neprenehoma dalje. Izpopolnjujoč se notranje, rastemo mogočno zunanje! S svojimi javnimi nastopi spoznavamo sami sebe in manifestiramo poleg tega najkrasnejše ideje: družabnosti in discipline, moči in vztrajnosti, bratstva in požrtvovalnosti. Iz vzornih nastopov mas, ki nudijo očem vse polno prožnih postav, izžareva ljubezen in navdušenje do stvari sokolske, ljubezen in navdušenje, ki prehaja preko ograj telovadišča ter se vriva v srca gledalcev. Pridobivamo prijatelje in podpornike, pridobivamo izvršujoče člane. „V krog sokolski!“ zveni iz urejenih vrst od ljubezni do dela prevzetih telo-

vadcev. „V krog sokolski!“ hiti odmev k vsemu slovenskemu narodu, in naši polki zadovoljivo naraščajo.

Hočemo preporod družbe v bratsko in priljudno, v enotno in složno, ne razdraženo od medsebojnega boja stanu proti stanu, hočemo in tudi gremo k višjim ciljem, k lepši bodočnosti. Ponosni in močni, v sprednjih vrstah med narodi hočemo biti narod junakov. Toda samo v delu in le samo v delu duševnem in telesnem v sokolskem in izvensokolskem življenju, v vzajemnem sodelovanju vseh zremo edino pot k temu pomenljivemu cilju. Ako pa pokažemo dosežene uspehe tega dela, te cvete bratskega sodelovanja v obliki zletov, hočemo s tem opozoriti na to premo pot k boljšemu, pozivajoč ves narod odkritosrčno v krog sokolski!

Tako letos zlet S. S. Z. tja v Celje v zeleni Štajerski.

Celje! Ne, v Celje nas niso pustili, ostati smo morali pred Celjem v okoliški občini Gabrju, kjer stoji kakor straža na braniku tudi novi sokolski dom celjskega Sokola, ki ga je zgradila dolgoletna marljivost celjskih Sokolov in katerega pomen za celjsko Slovenstvo in okolico nam v najkrajšem času dokaže bodočnost.

Z otvoritvijo sokolskega doma se je vršil tudi zlet slovenskega Sokolstva, ki so ga celjski magistratovci skušali na vse načine preprečiti, ali vsaj deloma onemogočiti. Pre-

*) Tudi razdelitev raja (in prostih vaj) na dva nalična dela: razvod in svod z drugačno sredo kaže gotovo časovno simetričnost.

**) Zlasti višje orodje torej, bodisi v sredi, bodisi na obeh straneh podobno.

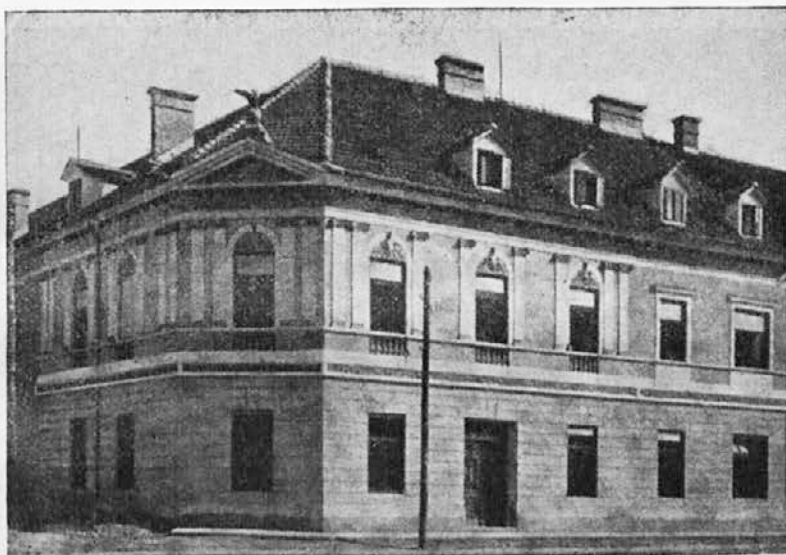
Opom. v izvorniku.

Opom. v izvorniku.

povedana je bila za predvečer napovedana akademija v celjskem „Narodnem domu“, prepovedan izprevod v mestu ter tudi vsako pohajanje v večjih gručah, bodisi v sokolskem kroju ali pa s kakim društvenim znakom sploh. Toda slavnostni odbor se tudi teh zaprek ni ustrašil, ker si je bil v svesti, da mora roditi tako kruto nasilje v vsakem slovenskem srcu največji odpor, pomnožiti moč in vztrajnost v tem neenakem boju za zmago slovenske stvari na južnem Štajerskem.

Za slavnostna dneva sta bila določena 15. in 16. avgust t. l. Vsled že zgoraj navedenih prepovedi, posebno pa, ker je bilo tujim udeležencem prepovedano iti v mesto, ni bilo na predvečer dne 15. avgusta napovedane akademije. Tako nam je ostala samo nedelja, ki nam je pa vtisnila v srca neizbrisne spomine na one pomembne ure, katere smo preživeli polni radostnega navdušenja, pa tudi opravičene jeze, obljubljač storiti vse, da stopi prihodnjič sokolska noga na celjska tla.

pričakuje posebni vlak, ki prihaja od Ljubljane sem. Je že tu! Kakor čebele iz panjev, tako se usuje iz vlaka roj Sokolov za rojem. Bratje so tu od slovanske Adrije, iz Gorice, Korotana in vse Kranjske. Tresle so se nemškutarske Štore od mogočnih nazdar-klicev pozdravljajočih se bratov. Na čelu vseh udeležnikov je stal starosta S. S. Z., dr. Oražen iz Ljubljane, ob boku mu njegov namestnik dr. Rybař iz Trsta in načelnik S. S. Z. dr. Murnik iz Ljubljane. Ko se je vihar navdušenja nekoliko polegel, je starosta celjskega Sokola, brat Jože Smertnik, pozdravil drage goste. Izrazil je vso neizmerno radost celjskih in okoliških Slovencev nad prihodom junaških sokolskih čet in njih gnev nad tem, da vsled samopašnosti celjskih Nemcev ne more pozdraviti bratov na celjskih tleh. Pozval je brate, da naj s svojim discipliniranim nastopanjem pokažejo svojim nasprotnikom, da so visoko nad njimi. „Prihodnjič, bratje, pa vas hočemo sprejeti sredi slovenskega Celja!“ In zopet je zaoril vihar navdušenja in pritrjevanja. Končan je pozdrav. Na par povelj



Sokolski dom v Celju.

V predslavnostni noči so prispeli zastopnika Č. O. S. brata dr. Urban in dr. Kadeřábek, zastopnik bolgarskih Junakov Angel Kistelev iz Stare Zagore in srbski zastopnik dr. Popović.

Spored nedeljske slavnosti je bil naslednje določen: Dopoldne: Pozdrav in sprejem gostov v Štorah, izprevod skozi Teharje na telovadišče v Gabrju, izkušnje za popoldanski nastop in izprevod do sokolskega doma k njegovi otvoritvi, banket. Popoldne: Javna telovadba in ljudska veselica.

V nedeljo 15. avgusta navsezgodaj se je napotil celjski Sokol in ž njim vsi odposlanci sokolskih zvez in društev proti Štoram, da pozdravijo in sprejmo tamkaj došle goste. Krasno jasno jutro je bilo, okroginokrog cvetne livade, obrobline z mogočnimi alpskimi orjaki, lahek, zdrav zrak, poln vesele prostosti — samo izza hriba sv. Jožefa se je dvigala od severa sem nad Celje megla nervoznih nemških prepovedi. Kmalu je prihitela z vlaki od vseh strani vsa sokolska rodbina skupaj. So tu bratje iz Gradca, Maribora, Ljutomera, Ptuja, Sv. Lenarta, Mozirja in Žalca. Vse nestrpno

brata načelnika S. S. Z. dr. V. Murnika se uvrsti izprevod. Na čelu jezdi jezdní odsek celjskega Sokola pod vodstvom brata dr. Karlovška. Nato sledi predsedništvo S. S. Z. Za njim korakajo zastopstva sokolskih zvez: za Č. O. S. brata dr. Urban in dr. Kadeřábek, za Hrvate brata Martin Pilar, podstarosta hrvaške sokolske zveze, in dr. Bradaška, podstarosta župe Fonove; za Srbe brat dr. Budisaljevič, starosta srbskega Sokola v Zagrebu, in njegov načelnik dr. Melikoš. Bolgarske Junake zastopa Angel Kistelev, Srbe iz kraljevine dr. Popović iz Belgrada. Za praporom S. S. Z. stopa ostalo Sokolstvo po župah: primorska sokolska župa, za njo idrijska, novomeška, gorenjska, ljubljanska, ljubljanska I. in celjska. Nad tisoč Sokolov v kroju koraka skozi Teharje na telovadišče v Gabrju, kamor je prispelo po enournem pohodu okrog 10. ure dopoldne. Ni nam potreba popisovati posameznosti te poti, navdušenja, s katerim smo bili sprejeti v Gabrju od tisočintisočglave množice.

Na prostranem telovadišču smo. Na zahodni in vzhodni strani so postavljene preproste tribune za občinstvo, ob

drugih straneh so postavljeni veselčni šatori. Tudi oblačilnice so primerno porazdeljene po župah. — Kmalu po 10. uri so se pričele izkušnje za popoldanski nastop pod vodstvom zveznega načelnika, in to: za vaje naraščaja s palicami, brežiškega ženskega odseka z obroči in pa ljubljanskega ženskega telovadnega društva s kiji ter za proste vaje članstva. Izkušnje so trajale do 12. ure, nato smo se napotili v izprevodu do Sokolskega doma. Celo pot smo bili priča prisrčnih ovacij neštelega občinstva; mlado in staro, moške in žene, vse nas je spremljevalo in navdušeno pozdravljalo. Ni mogoče zadostno popisati vtiska in vpliva tega ponosnega pohoda Sokolstva tja pred celjska vrata.

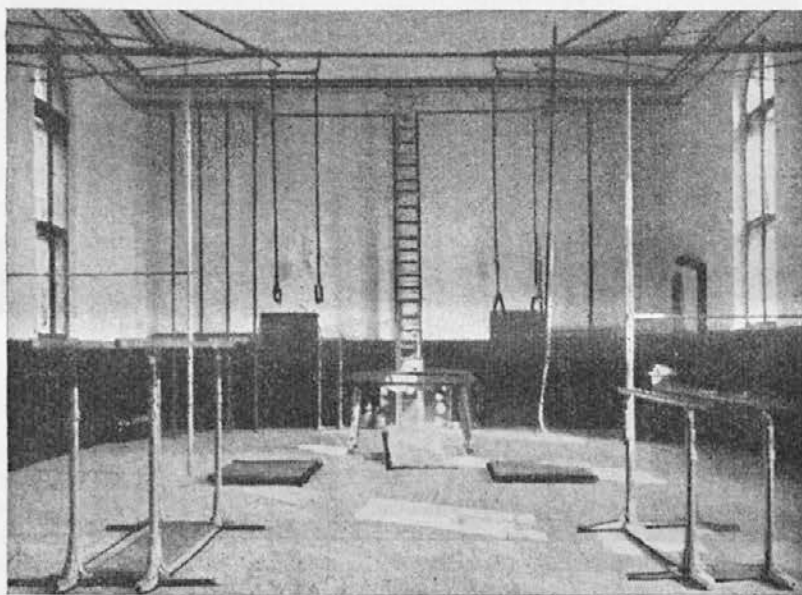
Na širnem dvorišču Sokolskega doma smo. Glavo pri glavi obrača vsa množica pazno oči tja na tribuno, na katero stopi predsednik stavbnega društva za Sokolski dom, dr. A. Božič. S kratkimi potezami nam očrta zgodovino stavbe tega lepega doma, ki naj bode trden branik in jez proti silnemu navalu nadutega nemštva. Z velikanskim navdušenjem sta bila sprejeta govora brata Smertnika in pa

za Srbe iz kraljevine dr. Popović. Govorili so tudi z odkritosrčnimi besedami poslanci dr. Kukovec, Roblek in dr. Rozina. — Kmalu je bilo potreba zaključiti banket; dolžnost nas je klicala na telovadišče.

Pozdravljani na tej poti od vseh strani z veselimi klici „na zdar!“, pridemo na telovadišče. Krasen pogled! 5—6 tisočglava množica je zasedla vse prostrane tribune, z veliko nestrpnostjo pričakujoč nastopa svojega ljubljenskega Sokolstva. Tudi nastali dež je ne prežene, ne oplaši pa tudi ne bratov telovadcev.

Kmalu po 4. uri popoldne je prikorakal na telovadišče deški naraščaj celjskega Sokola, ki je izvajal tri sestave vaj s palicami. Želi so obilo pohvale.

Po celjskem naraščaju je nastopilo 11 članic ljubljanskega ženskega telovadnega društva pod vodstvom načelnice sestre T. Debevčeve s 4 sestavami vaj s kiji. Izvedba je bila vseskozi vzorna. Za njimi so sestre iz Brežic pod vodstvom nač. br. Holega izvajale tri lahke, toda izredno lične sestave vaj z obroči in jih zaključile z dvema skupinama.



Telovadnica v Sokolskemu domu v Celju.

brata dr. Urbana, ki nam je prinesel pozdrave Č. O. S. Navdušenje prekipeva, gologlava množica zapoje „Hej Slovani!“. Mogočno kipi k nebu naša himna.

Banket se je vršil v telovadnici. Udeležili so se ga zastopniki vseh zvez, ves odbor celjskega Sokola s svojim prvim starosto dr. J. Vrečkom in sedanjim starosto bratom Jožetom Smertnikom. Izmed poslancev sta se udeležila banketa razen dr. Rybača in dr. Oražna še poslanci Roblek, dr. Kukovec in dr. Rozina.

Prvi je nazdravil zastopnikom posameznih narodov, posameznih sokolskih zvez brat dr. Jos. Vrečko, ki nam je podal s par potezami tudi trnjevo zgodovino celjskega Sokola. Navdušeno odobravanje je nastalo, ko se je spominjal v svojem govoru naroda, ki načeljuje avstrijskim slovanskim narodom, — bratov Čehov. — Posebno aklamiran je bil govor br. dr. Rybača, ko nas je z odločnimi besedami izpodbujal k samostojnosti na gospodarskem polju. Od besede do besede je naraščalo navdušenje. — V imenu S. S. Z. je govoril brat dr. I. Oražen, za Hrvate brat M. Pilar,

Izvedba je bila dovršena; pokazale so, da se da tudi z lahkimi vajami, če so izvedene popolno, doseči znamenit uspeh pri občinstvu.

Komaj so brežiške telovadke odšle s telovadišča, že so se pojavili v osmerostopih pod vodstvom načelnika S. S. Z. brata dr. V. Murnika člani k prostim vajam. Sredi telovadišča stik naprej, lihi osmerostopi v desno, sodi v levo v bok! — in razmeknile so se mogočne vrste telovadcev čez vse telovadišče. Na koncih zopet stik naprej, gor s čelom, pri glavni tribuni zavoj not v šestnajsterostope, po sredi dol, v sredi razdelitev šestnajsterostopov v osmerostope na desno in na levo, ob straneh zavoj dol, na koncu protihod in razdelitev osmerostopov v četverostope proti glavni tribuni; ustavitev, prosti razstop z odskoki v stran, odročiti — in razstopilo se je 272 telovadcev k prostim vajam. „Priročiti — zdaj!“, mogočno se razlegne hkratni tlesk rok. Začno se proste vaje.

Ni nam mogoče popisati velikanskega vtiska, ki so ga napravile proste vaje, obsegajoče 5 sestav, katere so se

po tehnični strani odlikovale z gibi iztegnjenih lehti v loku in krogu, težkimi obrati, mogočnimi izpadi, predkloni, globokimi umiki, borilnimi gibi in lepimi ležnimi oporami. Po končanih prostih vajah je završelo telovadišče od burje aplavza. — Nastopu sličen, pa nekoliko krajši je bil odstop in odhod teh naših junaških čet.

Potem je nastopilo 17 vrst članstva na različnem orodju in za njim 8 vzornih vrst, zaključili pa so telovadbo telovadci ljubljanskega Sokola s hkratnimi vajami na treh bradljah.

Opazili smo, da so soudeležene župe postavile na telovadišče svoje najboljše moštvo. Pri orodni telovadbi sta se posebno odlikovala vrsta Sokola I. iz Ljubljane na krogih in pa nastop materskega ljubljanskega društva na treh bradljah. Naj bi ostala društva v bodoče živo posnemala skrbno pripravo teh dveh vrst. V splošnem moramo pa poudariti izza našega zadnjega zveznega nastopa velikanski napredek in celjski zlet smemo smelo šteti med svoje najiminitnejše nastope.

Po telovadbi se je razvila na telovadišču živahna ljudska veselica. Pestro življenje se je razprostiralo po slavnostni plani, pri vseh šatorih je zavladalo živahno vrvenje, narodne dame iz cele Spodnje Štajerske so stregle z ljubeznivo marljivostjo dragim gostom. — Prišla je noč, tja proti Celju pa je zamolklo odmevalo „marne vaše proti nam so steke!“.

Pod sinje nebo pa se je vzdignil z mogočnim poletom Sokol, ptica nebotične svetlobe, prorok veselejših in srečnejših dni — oznanjevalec prerojenja, vstajenja.

„Mi vstajamo! Ni ljubo vam?
Mi vstajamo gotovo
v življenje svetlo, novo.
Nič več nam drag ni spanja mrak,
na delo vodi nas korak;
noč temna je za nami,
svobode svit nas drami.“

E. S.

Orodne vaje.

(Dalje.)

12. Skoki v stran in naprej z obrati v letu, (z dvema korakoma na deski):

odriv z desno — skok na levo — obrat v levo,
„ „ levo — „ „ desno — „ „ desno,
„ „ desno — „ „ desno — „ „ desno,
„ „ levo — „ „ levo — „ „ levo,
„ „ desno — „ „ naprej — „ „ desno,
„ „ levo — „ „ — „ „ levo.
 $\frac{1}{2}$ — $\frac{1}{1}$ obrati.

13. Isto z enim korakom.
14. Skoki v stran in naprej z obrati v letu. Obrati istoimenski z odzivno nogo.
15. Skoki naprej, z enim korakom s priklopljenimi gibi nog:
prednožno,
skrčno,
zanožno,
vzpetno,
raznožno.
16. Skoki naprej z zviševanjem deske in oddaljevanjem doskočišča.
Z odzivom sonožno.
1. Skok naprej.
Priprava:
poskoki poljubno do vrha in seskok,
3 „ „ do vrha in seskok,
2 poskoka „ „ „ „
1 poskok „ „ „ „
2. Skoki v stran:
z odzivom sonožno v prvi polovici deske,
„ „ „ „ drugi „ „
isto s $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$ obrati.
3. Skoki naprej:
z odzivom sonožno v prvi | polovici deske
„ „ „ „ drugi |
4. Isto s $\frac{1}{4}$ in $\frac{1}{2}$ obrati.
5. Vsi ti skoki s spremnicami rok.
Vsi ti skoki z zaletom.

Premembe in otežitve.

Z odzivom enonožno in sonožno.

1. Skoki naprej in v stran s priklopljenimi gibi nog v letu:
prednožno,
skrčno,
zanožno,
vzpetno,
raznožno.
2. Skoki v stran in naprej z obrati in s priklopljenimi gibi rok.
3. Skoki naprej in v stran s priklopljenimi gibi nog in rok v letu.
4. Proskoki med stojali.
5. Z odzivom sonožno, skok premetno (izprosta).
Skok naskokoma v višino.

Opomba: Skok v višino vadimo šele, ko se zadostno navadimo skoka v daljino.

Glede na smer skoka skačemo:

naprej,
prečno v stran,
v stran.

Z odzivom enonožno.

1. Skok s koraki poljubnega števila
„ „ „ „ „ „ prvi korak
na desko z določeno nogo.
3. Skok z dvema korakoma poljubno.
„ „ „ „ „ „ z določeno nogo.
5. Isto: skok v stran.
6. „ zvišuje se deska in vrvica.
7. „ s priklopljenimi gibi rok.
8. Skoki v stran z enim odzivom { z desno,
} z levo.
9. Isto: zvišuje se deska in vrvica.
10. K vsem tem skokom pridenemo obrate po doskoku.
11. Priklopijo se gibi rok v letu.

12. Skok naprej z gibi nog:

skrčno	}	vrvica više
prednožno		
vzpetno		
zanožno	}	vrvica niže.
raznožno		

13. Skoki v stran — obrati v letu

}	enako-
	stransko,
}	razno-
	stransko.

14. Skoki naprej z obrati v letu.

15. Skok v višino in daljino.

16. Skoki v stran in naprej visokodaleki.

17. Isti z obrati.

18. Skoki v stran: vzpetno

sonožno	}	z zviševanjem deske in vrvic.
zanožno		
raznožno		
raznožno		

19. Skoki naprej: skrčno

prednožno	}	z zviševanjem deske in vrvic.
vzpetno		
zanožno		
raznožno		

20. Proskoki: med vrvicama in med stojaloma.
(Glej prosti skok v višino.)

Z odzivom sonožno.

1. Skoki skrčno } v stran in naprej z zviševanjem
prednožno } vanjem deske in vrvic.
2. Skoki v stran in naprej z zviševanjem deske in vrvic.
3. Skoki naprej in v stran, skrčno, prednožno, vzpetno, zanožno, raznožno z zviševanjem deske in vrvic.
4. Skoki naprej in v stran z obrati in z zviševanjem deske in vrvic.

Skok ob palici.

Za skok ob palici se je treba poprej izdatneje izuriti v prostem skoku.

Orodje: Palica 250—350 cm dolga, okoli 5 cm debela, zlepljena iz mehkega, klanega lesa (ne rezanega čez letine in brez grč) ali pa bambusova, na koncu opremljena z železno ostjo. Bambusove rabijo najraje. Proti lesenim imajo to prednost, da so lažje, toda to hibo, da ost ne drži na njih tako trdno. Dobre so tudi palice iz aluminijevih cevi. Namesto osti se palice opremljajo tudi z železnim tulcem, na prostem koncu po obodu razklanem. Ako skačemo zunaj pod milim nebom, se palica zabada v tla, v telovadnici — da ne trpe tla — v ploščo okoli 2-2'20 m dolgo, 1-1'20 m široko iz močnih desek, ki jo položimo pred skalalno desko.

Manj praktične so one male deske, rabljene v ta namen, kjer treba napanjati pozornost, da deske ne zgrešimo s palico, namesto na skok sam.

Stojala, visoka nad 3 m, prenosna ali trdna, skalalna deska in preklica ali vrvica kakor pri skoku v višino.

Bolje se skače brez skalalne deske.

Najprej je treba, da se telovadci seznanijo z orodjem n da dobro obvladajo palico kakor v pohodu tako tudi v teku.

Držanje palice v pohodu bodi tako, da telovadec ne ograža okoli njega stoječih in da je primerno pravilnemu oprijemu palice za temeljni ustop k skoku.

1. V pohodu je palico držati z desno roko ob desni strani telesa z ostjo navpično navzgor, konec okoli 10 cm od tal (navpično, torej ne poševno čez ramo). Pri odmoru ostane palica navpično, spusti pa se na tla.

2. V teku. Pri nastopu držimo palico kakor poprej povedano. Za tek zavzamemo tole postavo: z levo roko oprimemo palico ob desni rami in se obrnemo na desno vprek, leva noga naredi majhen predkorak; palico spustimo z ostjo navzdol naprej tako, da držimo palico z obema rokama v dlanjem položaju (s podprijemom), obe roki sta napeti, desno roko pomaknemo nekoliko nazaj.

Da si telovadci prisvoje primerno oblast nad palico, vadimo obojno držanje palice na dobe. Na mestu, v pohodu in v teku.

V tek prehajamo z nekoliko koraki pohoda. Oprijeti je palico za skok, kakor že rečeno, s podprijemom in roki sta od sebe oddaljeni nekako za dvojno širino ramen.

Pri skoku v višino oprime palico roka, bližja osti, nekako v taki razdalji od dolnjega konca, kakršna je višina, ki jo imamo preskočiti.

Pri skoku v daljino pa je ta oprijem oddaljen od dolnjega konca toliko, kolikor znaša polovica daljine skoka.

Pri skoku v daljino se zabada palica sredi oddalje med doskočiščem in doskočiščem, pri skoku v višino pa okoli 20 cm pred vrvico.

Čim više skačemo, tem dalje oddaljujemo doskočišče. Oddaljenost doskočišča bodi nekako tako velika kakor višina vrvic.

Palica se zasaja naravnost naprej in nikdar ne v stran.

N. B. Ne opusti pred skokom vedno preizkusiti palice, če ni pokvarjena.

Skok ob palici v daljino.

1. Iz stoje:

- a) iz predkoračne stoje,
- b) iz spetne stoje.

Pri teh začetkih je treba telovadce navajati, da palico kolikor mogoče pritegujejo k telesu, tako da je gornja roka popolnoma skrčena in je pest ob rami.

Palico držimo izpočetka tako visoko, da jo moremo ob skrčeni gornji roki in iztegnjeni spodnji zasaditi nekako na korak pred izstopno nogo.

2. Iz pohoda:

- a) z dvema korakoma,
- b) z nekoliko koraki.

3. Z zaletom:

s polahnim podviganjem korakov iz pohoda.

Ko so telovadci dosegli nekoliko gotovosti, obrnemo pozornost na držanje telesa.

Za to treba: v letu docela napeti nogi skupaj, prsti nategnjeni, križ uleknjen, doskok v vzravnem ustupu, na prste v počep.

Po doskoku se palica prenese z ostjo navzgor in dene k desni rami.

Na ta način se vadi skok kolikor mogoče na obe strani na daljino 3—4 m.

4. Skok menoma na obe strani v teku.

Rabimo palice z ostjo na obeh koncih in skačemo na desno, potem na levo v teku nepretrgoma.

Doslej navedeni skoki so bili skoki odbočno.

5. Skoki odbočno na desno in na levo na večjo daljino.

6. Isti skoki, toda palico odmetamo nazaj na odskočišče.

(Telovadec se mora dobro odriniti z rokama.)

Najbolje je potem vzročiti.

7. Skoki odbočno na istoimensko stran z odzivno nogo (težje).

Skok se praviloma izvaja v nasprotno stran z odzivno nogo. Po odzivu z levo torej navadno na desno od palice.

8. Skoki z obrati v letu: telo obračamo na istoimensko stran z odzivno nogo, tako da smo v najvišji točki leta s prsmi obrnjeni navzdol in doskočimo z obrazom obrnjeni k odskočišču.

Ta obrat je možno izvesti tudi šele v najvišji točki leta tako, da hitro uleknemo križ. (Ta način tekmovalci uporabljajo najčesče.)

9. Skoki prednožno.

Tu se odskok izvede kakor pri skoku odbočno, samo da se palica priteguje z gornjo roko k nasprotni rami, tako da je leht upognjena čez prsi, obraz in prsi so obrnjene k doskočišču, nogi se napneta prednožno, sonožno in vztrajata v drži v letu. Pred doskokom ju spustimo in ulekaemo križ.

10. Skoki z dvojnimi prijemom.

Gornja roka vedno s podprijemom, spodnja z nadprijemom.

S tem prijemom moremo izvajati vse doslej imenovane skoke, zlasti dober je za skoke prednožno.

Ako s tem prijemom delamo skoke z obratom, moremo v letu spodnjo roko prisuniti h gornji ali tudi to preseči in tako priti v večjo višino.

Mnogi telovadci s tem prijemom skačejo najbolje.

11. Skoki z večjimi obrati.

Na pr. skok odbočno v desno z odzivom z levo obrat tako, da doskočimo z desnim bokom obrnjeni k odskočišču.

12. Proskoki med stojaloma.

13. Skoki v stran in okoli palice.

Skok ob palici v višino.

V višino skačemo šele, ko smo se temeljito navadili skoka v daljino.

Zalet samo kratek. Palica se prenaša s seboj.

1. Skoki odbočno do 160 cm. Palico s seboj.

2. Skoki odbočno z odmetanjem palice.

3. Skoki z obrati, palico odmetamo in doskakujemo s čelom k odskočišču.

4. Skoki prednožno kakor pri skoku v daljino, najbolje z dvojnimi prijemom. Palico odmetamo in doskočimo s hrbtom k odskočišču.

5. Skoki v višino in daljino.

6. Proskoki med vrvicama.

7. Vskoki na razno orodje — in preskoki čeznje.

Nekatera navodila za praktično vadbo skokov.

Pri izbiri vadiva je treba imeti pred očmi:

1. nalogo, ki smo si jo dali za telovadno uro;

2. starost in spol telovadcev;

3. prostor in orodje, ki nam je na razpolago.

*) Izvirnik navaja tu naslednje spise:

J. Klenka: „Tělocvik pro školy obecné, měšťanské a nižší třídy škol středních.“ Zal. dr. E. Grégr. — Cena K 2:40.

J. Klenka: „Skoky prosté, útokem a o tyči.“ Zal. „Pražská tělocv. jednota Sokol“, Cena K —40.

J. Klenka: „Metodika tělocviku sokolského.“ Zal. dr. Ed. Grégr. Cena K —48.

Laciný: „Rukověť tělocviku theoretického a praktického pro ústavy ku vzdělání učitelů a učitelek“. C. kr. šolska založba. Cena K 1:80.

Glede na te tri činitelje si potem določimo postopek pri vadbi.

1. Naloga.

Ker v eni uri ni mogoče telovadcev mahoma naučiti vsega, kar je v zvezi s pravilnim in lepim skokom, pazimo v vsaki posamezni uri posebno na pr.:

enkrat na pravilni odziv, zalet,

drugič na pravilni doskok,

tretjič na držanje telesa v letu i. t. d.

Seveda pri tem ostale hibe tudi kratko očitamo. Pri boljših telovadcih pa budimo težnjo za doseg večjih skokov, dajoč jim razna strokovna navodila, ali pa otežujemo skoke z različnimi načini, ki smo jih navedli.

2. Spol in starost telovadcev imata važen vpliv na izbiro vadbene tvarine.

Vaje (skoki) morajo biti primerni telesni konstrukciji telovadcev in bodo torej različne za dečke 6 do 14 let, druge za 14 do 18 let, druge za odrasle telovadce, druge za dekleta in žene in druge za telovadce od 40 let više.

Tu nam bodo dobro služile učne osnove telovadbe za občne, meščanske in srednje šole in metodična razdelitev vadiva za sokolsko telovadbo v spisih, ki sta jih spisala J. Klenka in Laciný.*)

3. Prostor in orodje, ki nam je na razpolago.

V telovadnici bomo vadili skoke v daljino in višino z desko in skok naskokoma, poleti pa bodo v društvi, ki imajo poletno telovadišče, prevladovali skoki brez deske in ob palici, tek z ovirami, triskok.

O postopku pri vadbi smo že izpregovorili uvodoma. Glavno načelo bodi: od enovitega in lažjega k težjemu.

Ako vadimo na pr. z začetnikom skok ob palici, ga gotovo ne bomo pustili kar takoj skakati čez vrvico. Ne doumel bi stvari niti ne po boljši razlagi in skok bi se mu ne posrečal.

Če pa ga naučimo pravilno držati palico in ravnati ž njo, ako poskušamo ž njim skok najprvo z mesta iz izstopne stoji, potem iz pohoda z 1, 2, 3 koraki in če mu pri tem očitamo napake, ki jih nareja in ki so vzrok, da se mu skok ne posreča, gotovo v kratkem času dosežemo uspeh.

Dodatek.

Na koncu še nekoliko besedi o skokih glede na tekme.

Proste tekme, med katerimi skoki zavzemajo odlično mesto, so še vedno pepelčica na naših telovadiščih. Vzroki temu so razni. Poglavitno je krivo to, da ni poletnih telovadišč — zakaj za proste izvedbe je treba čisto velikega prostega prostora, da, mnoge je mogoče samo tam vaditi — in malo število vadbennih ur glede na toliko obsežnost telovadne tvarine sploh. Na vsako vadbeno panogo pride tako le malo ur — če se naj ne zanemarja ena na prospah druge. Tu ne bo bolje, dokler se ne premene te razmere.

Medtem si treba prizadevati, da se uveljavijo te vaje, kakor je kje po razmerah mogoče.

Dobrodošel nagib, da se vzbudi in vzdrži zanimanje za te vaje, je njih uvrstitev med spored tekem bodisi v društvu, v župi ali zletnih tekem. Doslej se je to skoro vedno tako zgodilo in naj se na to pazi tudi nadalje.

En pojav pa pri tem manj zadovoljuje. Velik razloček se kaže tu v pripravi telovadcev k prostim tekmam in k orodnim tekmam. Dočim telovadci vaje na orodjih pred tekmami „gulijo“ do onemage, se za proste izvedbe nihče skoro ne zmeni. Šele v zadnjem trenutku se jih spomnijo in še tu se priprava vrši brez pravega premisleka in smotra. Nedostaja tu ljubezni in zanimanja za te vaje. Dobro bi bilo proste tekme dvigniti na višji nivo glede na tekme na orodju, da bi se uspehi, doseženi v prostih tekmah, primerno ocenili poleg uspehov, doseženih v tekmah na orodju. Novi red za zletne tekme se že primerno ozira na to okolnost.

Ako naj tekmovalci v skokih in sploh v prostih tekmah doseže primeren uspeh, se mora pripravljati prav tako pridno kakor na tekmo na orodju. Tudi tu veljajo pri tem gotova pravila.*)

Morda nam kdo oponese, da se tu zapletam v sport, do nečesa, kar morda ni cilj sokolske telovadbe.

Res, v mnogih stvareh pojdemo vzporedno s sportom — k temu dovajajo tekme same na sebi — v mnogem pa vendar le gremo znatno narazen.

Pri nas ni izključne enostranske gojitve ene same panoge, ene same vrste vaj, ne vadimo samo in samo za tekme — pravilna vsestranska telovadba ostaja glavni namen.

Tekme nam niso namen, ampak samo eno izmed sredstev, in to izborna, za vzbuditev zanimanja za telovadbo, za njen razvoj in v npravnem oziru za gojitev volje, vztrajnosti, poguma in samozavesti.

Ako pa že priznavamo resnični npravnstveni pomen in važnost tekmam za telovadbo (dr. Miroslav Tyrš je z navdušenjem pisal in govoril o tekmah) in smo uvedli tekme, si moramo prizadevati, da se razvijejo, izboljšajo ter izpopolnijo, in temu ne smemo delati ovir.

Sokolska telovadna šola se tudi v tem oziru izkazuje izborna in izšli so iz nje že številni telovadci, ki so tudi na inozemskih tekmovališčih dosegli častne uspehe, bili bodisi zmagovalci ali pa so dosegli tudi rekorde. Poleg ostalih tekmovalcev nesokolov so razen tega vzbujali pozornost z lepoto svojih izvedb.

Imenujem tu na pr. brate: Bina v skoku ob palici v višino, Kalika v skoku ob palici v višino in v triskoku, Karla Malega v prostem skoku v višino, Šneppa in Pragra Oldř. v skoku v daljino i. dr. v.

Škoda, da ni doslej nobenih podrobnih beležb o odličnih naših telovadcih, kakršen na pr. je bil že v prvih časih Sokolstva br. dr. Fetter in drugi.

Nekatere znamenite izvedbe pri tekmah v skokih.

Skok v višino z desko.

Br. Traeger iz Plzni ob IV. zletu . . .	1'65 m
Prof. Hueppe (pri tekmi v Elmfestu l. 1889)	1'86 m
Skok v višino z mesta (brez deske).	
Ewry (olimpijske tekme v St. Louis) . .	1'60 m

Skok v višino brez deske.

Prof. Hueppe (pri sportnih tekmah) . . .	1'84 m
C. Ziegler (Švicar) pri tekmah v Kijevu na Ruskem	1'89 m

*) Izvirnik priporoča tu kot izboren spis: „Handbuch für Wettturner von Alfred Flatow & Georg Jahns. Cena K 3'60. Glede proučevanja knjig drugih narodov glej Tyršev članek „Naša naloga, smer in cilj“, „Slov. Sokol“ iz l. 1904., str. 20. — Op. preli.

Br. Kalik l. 1904 (avstr. rekord)	1'70 m
Baxter (Amerikanec) pri olimpijskih tekmah v Parizu l. 1900	1'97 m
Sweeney, New York 1895	1'97 m

Skok v daljino z desko.

Br. Šnepp na IV. zletu	6'00 m
Stern iz Bornheima na zletu v Feldbergu l. 1901	6'70 m

Skok v daljino brez deske.

Fry (iz Oxforda) pri tekmah med vseučilišči v Oxfordu in Cambridge	6'79 m
Kränzlein (Amerikanec) pri olimpijskih tekmah v Parizu l. 1900.	6'75 m
Isti pri tekmah za svetovno mojstrstvo l. 1901	7'51 m
O' Connor (Irec)	7'61 m
Prinstein pri olimpijskih tekmah v St. Louis	7'34 m

Skok v daljino z mesta brez deske.

Ewry pri olimpijskih tekmah v St. Louis .	3'47 m
Zahler (Dunajčan) l. 1904 (avstr. rekord) .	2'78 m

Triskok.

Connolly (Amerikanec) pri olimpijskih tekmah v Atenah l. 1896	13'71 m
Tuffery (Francoz) istotam	12'60 m
Kovacz (Madžar) l. 1904 (avstr. rekord) .	11'90 m
Shanahan, Limerick, Sev. Amerika	15'26 m

Triskok z mesta.

Ewry pri olimpijskih tekmah v St. Louis	10'54 $\frac{1}{2}$ m
---	-----------------------

Skok ob palici v višino.

Gonder, Bordeaux	3'75 m
Taylor (Amerikanec) pri olimpijskih tekmah v Atenah 1896	3'30 m
Baxter (Amerikanec) pri olimpijskih tekmah v Parizu 1900	3'30 m
Colkett (Amerikanec) istotam	3'20 m
Dvořák pri olimpijskih tekmah v St. Louis	3'50 $\frac{1}{2}$ m
Biederman (Dunajčan) 1904 (avstr. rekord)	3'00 m
Na turnerskih zletih l. 1900—1901 se je skakalo	2'80 3'10 m

Panoga c): Vaje na kozi.

Kozo si mislimo kot skračenega konja, samo uredbe za ročaja na njej ni.

Nazivi nog in strani isti kakor pri konju. Radi svoje kratkosti je slabim telovadcem pristopnejša nego konj.

Na kozi telovadimo bodisi vzdolž ali na šir. Obseg metov, tu izvedljivih, pa je mnogo manjši nego na konju.

Na šir.

1. Meti odnožno.

Vzmah z d.	} iz opore spredaj, nasko-koma, z zaletom, z odzivom sonožno. Isto na kozi vzdolž.
„ z l.	
„ z d. navzad	
„ z l. „	
„ z d.	} iz opore zadaj.
„ z l.	
„ z d. navspred	
„ z l. „	

Vskokov ni radi nedostatka prostora.

Premah z d. ven	} naskokoma, iz opore spredaj, z zaletom, z odrivom sonožno.
„ z l. „	
„ z d. not	
„ z l. „	
„ z d. ven navzad	
„ z l. „ „	} Na kozi vzdolž neizved- ljivo.
„ z d. not „	
„ z l. „ „	
„ z d. nazaj v vzporo spred.	} iz opore jezdno, d. noga spredaj.
„ z l. naprej v vzporo zadaj	
„ z l. naprej v oporo jezdno na l. roki.	
Used z d. not	} naskokoma iz opore spredaj, z zaletom z odrivom sonožno.
„ z l. „	
„ z d. „ s $\frac{1}{2}$ ali $\frac{1}{4}$ obratom v l.	
„ z l. „ „ „ „ „ v d.	
„ z d. „ navzad	
„ z l. „ „	
„ z d. „ „ s $\frac{1}{2}$ ali $\frac{1}{4}$ obr. v d.	
„ z l. „ „ „ „ „ v l.	
„ z d. not nazaj	
„ z l. „ „	
„ z d. „ „ s $\frac{1}{2}$ ali $\frac{1}{4}$ obr. v d.	} iz vzpore zadaj.
„ z l. „ „ „ „ „ v l.	
	} Na kozi vzdolž ne- izvedljivo.

Pri premahih in usedih navzad prijemljeno oberočno na enakoimenskem kraju kože.

Sesed z l. naprej	} iz seda in opore jezdno spredaj, z zaletom z desna spredaj. Na kozi vzdolž neizvedljivo.
„ z d. nazaj	
„ z l. naprej s $\frac{1}{2}$ ali s $\frac{1}{4}$ obr. v d.	
„ z d. nazaj „ „ „ „ v d.	
Seskok z l. naprej	} iz seda in opore jezdno spredaj, z zaletom z desna spredaj. Na kozi vzdolž neizvedljivo.
„ z d. nazaj	
„ z l. naprej s $\frac{1}{2}$ ali s $\frac{1}{4}$ obr. v d.	
„ z d. nazaj „ „ „ „ v d.	
Odnožka z d.	} tudi na kozi vzdolž
„ z l.	
„ z d. s $\frac{1}{2}$ ali $\frac{1}{4}$ obr. v l.	
„ z l. „ „ „ „ v d.	
„ z d. navzad	
„ z l. navzad	
„ z d. navzad s $\frac{1}{2}$ obr. v d.	
„ z l. „ „ „ „ v l.	
„ z l. nazaj	} iz vzpore zadaj. Na kozi vzdolž ne- izvedljivo.
„ z d. „	
„ z l. „ s $\frac{1}{2}$ obr. v l.	
„ z d. „ „ „ „ v d.	
Kolo z d.	} naskokoma, iz opore spredaj, zaletoma. Na kozi vzdolž neizvedljivo.
„ z l.	
„ z d. s $\frac{1}{4}$ obr. v l.	
„ z l. „ „ „ v d.	

(Dalje prih.)

Prve medzletne tekme Slovenske sokolske zveze.

Zadnje splošne tekme slovenskega Sokolstva so bile ob vsesokolskem zletu v Ljubljani leta 1904. Od tedaj je torej preteklo že šest let. Prihodnji vsesokolski zlet nameravamo prirediti leta 1913. Ko bi splošne tekme napravljali samo ob vsesokolskih zletih, bi bile potemtakem šele čez tri leta, od zadnjih šele po devetih letih — gotovo mnogo prevelik presledek, ako naj imajo tekme redne, nepretrgane uspehe, rastoče od tekme do tekme.

Slovenska sokolska zveza je zategadelj, sledeč češkemu vzgledu, sklenila prirediti vsako tretje leto tekme S. S. Z., takozvane medzletne tekme.

Prve so se izvršile letos dne 25. septembra v Ljubljani.

V dvojnem oziru so bile za naše razmere jako težke.

Predvsem se je pri nas v prvi tekmovalni po novem, izredno strogem češkem tekmovalnem redu. Prvi poskus je bil to, obsegajoč samo tekme vrst in posameznikov v višjem in nižjem oddelku. Vsestranost češkega reda se je za sedaj zmanjšala v toliko, da so se izpustile poljubne vaje na krogih. Obveljal je ozir na sedanje stanje sloven-

skega Sokolstva, ki ima jako mnogo mladih društev, izmed katerih bi se nekatera, ne imajoča krogov, ne bila mogla udeležiti tekem. Vkljub zmanjšanemu obsegu tekem so zahtevana izvedba točno po predpisu, strogost teh predpisov ter nedopustnost poprav vzbujale bojazen za nepopoljen uspeh.

Drugič pa so bile zelo težke tudi tekmovalne vaje. Vzele so se vaje za medzletno tekmo Češke sokolske zveze l. 1909 in le malokje premenile.

Dasi smo imeli letos mnogo javnih prireditvev, dasi je bilo zlasti za celjski zlet mnogo dela in tudi stroškov društvom in telovadcem, smemo z udeležbo pri tekmah biti docela zadovoljni. To kaže primera te udeležbe z udeležbo pri lanskih čeških medzletnih tekmah. Po zadnjem statističnem izkazu (iz l. 1909) ima slovensko Sokolstvo 1702 telovadca. Tekem se je letos udeležilo: 4 vrste v višjem oddelku, to je 24 tekmovalcev, ter 10 vrst in 15 neuvršenih posameznikov v nižjem oddelku, to je 75 tekmovalcev, v obeh oddelkih skupaj 99 tekmovalcev. Češko Sokolstvo je štelo po zadnji statistiki (iz l. 1908)

15.739 telovadcev, udeležba pri medzletnih tekmah l. 1909. pa je bila: v višjem oddelku 71 (9 vrst + 17 neuvrščenih posameznikov), v nižjem pa 723 (102 vrsti + 111 neuvrščenih posameznikov), skupaj torej 794 tekmovalcev. Slovenska udeležba je torej v razmerju s češko ugodna.

Kar se tiče uspeha naših tekem, je bil v nižjem oddelku jako lep. Prvim trem vrstam ne nedostaja mnogo do 80% vseh dosežnih točk (0:48, 1:16, oziroma 1:58). Nadalje so dobile še tri nad 70%, nadaljnji dve nad 60%. Med posamezniki je uspeh prvega 96:67%, ki se že bliža torej 100%, tudi drugi ima nad 90%, 20 nadaljnjih je doseglo vsaj 80%, 20 še nadaljnjih vsaj 70%, 33 pod 70% (med njimi 18 vsaj 60%).*) Ako pomislimo, da so bile vaje nižjega oddelka docela tako težke kakor ob IV. vsesokolskem zletu v Pragi l. 1901 za višji oddelek, pa vpoštevamo k temu še mnogo strožji tekmovalni red, se je nižji oddelek izkazal za naše razmere naravnost sijajno.

Vrste v višjem oddelku pa so se pač samo približale najnižjemu cilju, postavljenemu v tekmovalnem redu: 60% vseh dosežnih točk. Prvi nedostaja 0:37, drugi 1:05, tretji 3:58, četrti 11:68. Med posamezniki v višjem oddelku so od 24 trije dosegli blizu 80% (78:33 prva dva in 75% tretji), ostali pod 70% (sedem 60—65%).**) Ali na krivi poti bi bil, kdor bi radi manj povoljnega tega uspeha zahteval olajšanje prihodnjih tekem. Saj nam ne gre za lahko pridobljene lavorike! Pri prvi tekmi po novem tekmovalnem redu l. 1907 ob vsesokolskem zletu v Pragi so imeli Čehi v najtežji svoji tekmi — za prvenstvo Č. O. S. — še slabši uspeh: izmed 18 sta dosegla samo dva 70%, nad 60% samo pet. Vkljub temu Čehi niso zljajšali pogojev za lanske tekme. Za nas so bile najtežje tekme letos tekme v višjem oddelku: tudi mi teh ne smemo olajšati v prihodnje. Nasprotno! Napeti nam je vse sile, da ne samo dvignemo uspehe v višjem oddelku, temveč že pri prvih prihodnjih tekmah moremo poskusiti tudi s tekmami po tekmovalnem redu najtežjimi: za prvenstvo S. S. Z.

Ozirati pa se nam bo tudi na ostale pagonne tekem, določene v tekmovalnem redu, ter čas prihodnje tekme razširiti tako, da nam bo mogoče tudi prirediti, če še ne tekme žup, pa

vsaj proste tekme posameznikov in posebne tekme.

* * *

Načelnik primorske sokolske župe, brat Kranje, določen pri seji sodnikov večer pred tekmo, da izžreba tekmovalne vaje, po mnenju nekaterih tekmovalcev ni imel povsem srečne roke. Za proste vaje je pač potegnil tretjo in četrto, najlažji. Bodi mu za to čast in hvala! Ali pri žrebanju vaj na orodju — enkratnem za oba oddelka in vse orodje — pa je zgrabil številko 4, ki je zlasti v višjem oddelku temu za to, drugemu za drugo orodje vzbujala bojazen za nepovoljen ali vsaj manj dober uspeh! Boljši telovadci, na vse dobro pripravljeni, so bili pač zadovoljni, češ, čim težje drugim, tem boljše zame. Slabši, ki jim doslej pridobljena moč in okretnost nista dovolili navaditi se vseh vaj enako dobro, so s težkim srcem stopili pred sodnike. Toda pri tekmi je imel manjši uspeh ali žel celo ničlo tudi ta in oni, ki je bil v telovadnici docela siguren: misel, da ni poprave, da sme delati vajo samo enkrat, zlasti na konju, strah, da ne izpusti ničesar, ne doda ničesar, ne prekine tu, se nè zadene tam, je manjšala tudi nekaterim boljšim telovadcem mirnost.

Čas za tekmo ni bil ravno dobro izbran. Ali sila kola lomi. Celjski zlet, ki je bil zanj prvotno določena tekma, se je moral skrčiti na en dan. Vsled tega so se morale tekme preložiti na september, če jih nismo hoteli na prihodnje leto ali celo ad Kalendas graecas. Vreme je bilo pred tekmo deževno, še na večer pred tekmo ni nič kaj kazalo, ali bo moči tekmovati pod milim nebom. Ob takem dvomu in ob silni slabosti zvezne blagajnice so se morale opustiti vsake posebne priprave na dirkališču, ki je bilo določeno za tekmo ob lepem vremenu. Niti ograje ni bilo okoli tekmovališča. Ni se moglo preprečiti, da ne bi občinstvo obkoljalo posameznega orodja, ožilo prostora, oviralo splošnega pregleda. Orodje se je postavilo šele na dan tekme. In naglica tudi tu ni bila dobra: drog se je začel že pri prvi vrsti sumljivo gibati v dokaj neugodnih tleh, že druga vrsta se je morala preseliti k stalno na dirkališču nameščenemu, v zemlji takorekoč že ukoreninjenemu drogu. Tako si je ta drog, ki je že pred dvajsetimi leti služil ljubljanskemu Sokolu pri javnih telovadbah, sedaj pa uživa na dirkališču svoj nemirni pokoj, na stara leta pridobil novih zaslug.

25. septembra je zjutraj gosta megla prepregala Ljubljano, pozneje pa, četudi dokaj pozno, razgenila najlepši dan. Pred 10. uro se je vsled hlada in vlage tekma morala vršiti v telovadnici v „Narodnem domu“, in sicer samo v prostih vajah, ker se je orodje preneslo na dirkališče. Izvedbe so bile vobče jako dobre, znamka 10 točk pa je bila zelo redka.

Ob 10. uri so se vrste zbrale k tekmi na orodju. Na dirkališču se je nabralo mnogo občinstva, ki je z velikim zanimanjem pazilo zlasti na izvedbe v višjem oddelku, izražalo svojo pohvalo ali tudi sočutno obžalovanje. Obilokrat se oglašajo ploskanje, ali bratje sodniki se ne morejo vedno strinjati z njim. Da, ta tukaj na bradlji, kakšna sigurnost, kakšna preciznost, kakšna moč in eleganca! Mirni obraz ne kaže napetega dela telesa in duha. Devet! oznani brat

*) Pri Čehih l. 1909: 1 vrsta nad 90%, 28 nad 80%, 54 nad 70% in 19 nad 60%, torej vse nad 60%. Posamezniki: 31 : 90%, 228 : 80%, 283 : 70%, 181 pod 70%.

**) Pri Čehih lani: 3 vrste nad 80%, 5 nad 70 in 1 nad 60% (vse nad 60%). Posamezniki: 9 : 90%, 19 : 80%, 13 : 70%, 30 pod 70%.

vrhnik Nekaj ne čisto vzornega sta le našla stroga brata sodnika. Ni jih deset, ni vse, vendar v teh težavnih časih... Zadovoljen nasmeš za hip šine na obraz odhajajočemu tekmovalcu. Naslednji ni tako siguren, vendar je srečno prebil že vse težkoče vaje, pred odskokom je. Občinstvo napenja oči. Seskok ni šel doslej vsem gladko. No, temu gre; elegantno je doskočil, misli občinstvo, ploska. Sodba sodnikov: Ničla! Mož, v svesti si že povoljno narejene vaje, je prijel pred odskokom v presamozavestni nepazljivosti z levo roko nazaj na levo lestvino. Na to je postavljena kazen ničle, tako razlaga v tekmovalnih predpisih učen Sokol gruči gledalcev. Škoda!

Enaka je pri drogu. Tudi tu vidiš lepe, vzorne izvedbe, po sodnikih visoko nagrajene, pa zopet občinstvu neumljive „ničlaste“ izvedbe. Glej tu tekmovalca ostro razčlenjenih, moči bohotečih mišic; kar igra se ti z drogom. Ta dobi 10 točk, slišiš tamle. Sodnik: Ničla! Je pač naredil nekaj preveč, in tudi to se kaznuje z ničlo. In tu drugi. Vzklopka je lepa, „skrčni“ premah izveden z iztegnjenima nogama. Ali, o žalost! Vsled iztegnjenih nog se je nagnil preveč naprej in — že je sirota na tleh. Ničla za neizvedeno vajo! Hotel je premah narediti „lepše“, nego zadošča po predpisu, ne s skrčenima, temveč z iztegnjenima nogama — (brez dvoma ni bral v zadnji številki „Slovenskega Sokola“ Tyrševega razlaganja, da ima skrčenje nog kot nagel prehod v drug položaj svojo estetično upravičenost*) — se hotel torej izkazati s težjim, nego treba, pa je izkazal celo vajo. Podobna napaka je to, kakor so jo delali nekateri češki tekmovalci pri tekmah na vsesokolskem zletu l. 1907. pri poljubnih vajah. Sestavili so si težjo sestavo, nego so ji bili kos, računajoč, da dobe na pr. za težkost 10, za izvedbo $4 = 14$. Pri tem se je zgodilo, da so dobili za oboje 0, ker vaje radi prevelike težkosti niso izvedli, ali vsaj ne tako, kakor so jo prijavi. Previdnejši so računili pametneje, na pr. za težkost 7, za izvedbo vsaj $8 =$ vsaj 15. Pri prihodnji tekmi se bo tudi našim tekmovalcem boriti s poljubnimi vajami. Zategadelj že sedaj svarimo, naj si ne izbero težjih vaj, nego jih zmorejo popolnoma.

Dodatki, izpustitve ali zamenjave z drugačnimi sestavinami, nego so bile predpisane, so zlasti na konju v obeh oddelkih povzročale dokaj ničel. Na konju pa je bil položaj v toliko ugodnejši, da je bilo izvesti vajo na obe strani ter se je štela povprečna znamka. Ako je tekmovalec dobil na eno stran 0, je mogel popraviti uspeh s tem boljšo izvedbo na drugo stran (na pr. $0 + 8 = 8 : 2 = 4$). Tako je dobre, pa nepazljive telovadce novi tekmovalni red vzgajal takorekoč kar sproti. Opažati je bilo pri nekaterih, da so dobili pri prvi vaji 0, pri drugi, na drugo stran pa 7, 8, celo 9. Ob toliki razliki je očitno, da je ničla pri prvi izvedbi padla samo radi nepaznosti. Pri drugi vaji so ti tekmovalci zbrali vse svoje moči, telesa in duha, da čim bolje popravijo neuspeh pri prvi. Pazite, bodite disciplinirani, vestni in pozorni tako kakor pri tej drugi izvedbi, v prihodnje vedno, pri vsaki vaji in vsako uro v telovadnici, in pri prihodnji tekmi ne bo nobenih ničel!

Tako je preizkušal tekmovalec za tekmovalcem novi tekmovalni red. Oster je, ali koristen bo! Saj nam ne gre za veliko število točk, pridobljenih na lahek način. Gre nam marveč za vzgojo dovršenih Sokolov, dovršeno izobraženih telesno, pa popolnih v vrlinah nraštvenih in duševnih. Vztrajno in vneto na novo delo! Potem pridejo tudi visoke

številke pri tekmah. Od težkih tekem pa boste imeli vi in narod vse večjo korist nego od desetk, doseženih ob mehkih pogojih.

Ker se je tekma na orodju mogla pričeti šele ob 10. uri, se je izdatno zavlekla. Še po 2. uri popoldne vidiš tekmovalce pri skoku in teku. V skoku in teku dosegajo nekatere vrste izvrstne uspehe, ta in ona pa si z enim ali z drugim izdatno poslabša splošni uspeh. Na to stran torej tem večjo pozornost in marljivost v prihodnje!

*

Vsled dolgotrajne tekme je trpela javna telovadba. Napovedana ob 3. uri se je začela dokaj pozneje, saj so mnogi tekmovalci prišli šele proti trem h kosilu, da, nekateri so bili celo brez njega. Vsega priznanja vredna vztrajnost! Toda v prihodnje se bo z boljšo izbiro časa za tekmo in z razdelitvijo tekmovalcev na več sodniških skupin izogniti taki preizkušnji vztrajnosti. Pri prostih vajah, prvi točki javne telovadbe, je bilo čutiti nekoliko utrujenost telovadcev, telovadba na orodju, 4 vrste višjega oddelka, z enkratno menjavo, pa je vzprožila elito naših telovadcev do nove živahnosti. Izvedbe, same vrhunške vaje, so vzbujale občudovanje in burno ploskanje občinstva. Telovadbo je zaključil boks, ki ga je dovršeno izvedel vaditeljski zbor ljubljanskega Sokola ter žel gromovito pohvalo mnogobrojnih gledalcev.

*

Zvečer ob 9. uri so se v telovadnici v „Narodnem domu“, natlačeno polni občinstva, slovesno razglasili uspehi tekme.

Starosta S. S. Z., br. dr. Ivan Oražen, je naslednje ogovoril brate tekmovalce:

„Dragi bratje! Pozdravljam vas najpristrčneje v imenu S. S. Z. in vam kličem krepek „na zdar!“.

Zbrali ste se danes, dragi bratje, iz vseh krajev naše lepe slovenske domovine. Toda zbrala vas ni danes v Ljubljani želja po zabavi, ampak resni sokolski glas vas je pozval k medsebojni tekmi. Svoje najboljše vrste je poslalo danes slovensko Sokolstvo v Ljubljano, da med seboj tekmujejo, da pokažejo, kaj znajo eni in česa manjka še drugim. Ponosni ste lahko, dragi bratje, na svoje današnje uspehe, mnogobrojno sad je rodil vaš trud in vaša delo v telovadnicah. Mislim, da ne rečem preveč, če trdim, da je slovensko Sokolstvo, četudi ne po številu, pa vsekakor po svoji tehnični izobrazbi prvo za našimi vzor-Sokoli, brati Čehi.

Eni ste bili danes prvi, eni drugi. Tisti, ki ste bili prvi, bodite ponosni na svoje uspehe, ker vaši uspehi so napredek in čast vsega slovenskega Sokolstva. Tisti pa, ki ste bili drugi, ne zavidajte uspeha prvim, ampak posvetite vse svoje moči resnemu sokolskemu delu, da prihodnjič dosežete ali še celo prekosite današnje svoje sobrate zmogovalce. Vas vse pa, ki ste danes tukaj zbrani, preveva naj zavest, da služi ves vaš trud, vse vaše delo le v korist in čast celokupnega slovenskega naroda. Ravno vi, bratje Sokoli, ste bili oni, ki ste s svojimi častnimi nastopi ne le pri medsebojnih slovanskih tekmah, ampak še posebej z nastopi pri velikih mednarodnih tekmah, kjer ste se borili častno za prvenstvo z največjimi evropskimi narodi — proslavili ime slovenskega naroda.

Dragi bratje! Sedaj se vračate domov, v svoja svetišča, v svoje telovadnice. Čaka vas tam novo težko delo. Ali pri vsem tem napornem delu ne pozabite širiti slovenske sokolske ideje tudi z besedo med narodom. Bodite prepri-

*) „Telovadba v estetičnem oziru“, str. 53., drugi predelek.

čani in navdušeni apostoli te krasne ideje in ne mirujte poprej, dokler ne zanesete ognja svetega navdušenja za sokolsko idejo v zadnjo slovensko kočo! Le tedaj, če bo ves slovenski narod prepojen in nasičen s sokolsko idejo — le tedaj bo zrl lahko mirno v svojo bodočnost, ker zanašajoč se na svojo sokolsko moč in značajnost bo odbijal lahko vse sovražne navale.

Upajoč, da dožive vsaj naši potomci ta veliki in krasni vseslovenski sokolski dan, ko bo de zbran ves slovenski narod pod sokolsko zastavo, kličem vam, dragi bratje, srčen: na zdar!"

Po dvorani je zadonelo burno ploskanje navdušenemu govoru br. staroste.

Nato je oznanil načelnik S. S. Z. br. dr. V. Murnik uspehe tekme in razdelil lipove vence, čestitajoč prvim vrstam in posameznikom. Starosta in načelnik sta prvakom stisnila desnice, telovadci pa so jih dvignili na rame in navdušenega ploskanja ni hotelo biti ne konca, ne kraja. Ko se je naposled polegel plosk, je še izpregovoril zvezni načelnik dr. Murnik:

„Bratje zmagovalci, prejeli ste torej svoje nagrade. Skromne so, skoro brez vsake vnanje vrednosti. Ali svoj namen ravno tako dobro izpolnjujejo kakor najdragocenejša darila. Saj ni in ne more biti ta nagrada drugega nego samo vnanji znak za večji, mnogo večji dobiček, ki je kakor nevidno vpleten med te liste slovanske naše lipe, dobiček, ki ga ne more nadomestiti nobeno zlato in srebro, dobiček, ki sta ga vam vaše delo in vaš trud dala že sama po sebi: dovršeneje izobrazeno telesno moč pa obenem močnejšo voljo, dovršenejšo zmožnost samozatajevanja, dovršenejšo vztrajnost in dovršenejšo energijo, zmožnost pa tudi voljnost, izvršiti najtežje naloge, prenesti najsilnejše napore — vse to lastnosti in moči ne samo telesne, temveč tudi lastnosti in vrline npravstvene in duševne.

Trd boj ste bili danes, bratje! Toda vam, ki ste izšli iz tega boja zmagovalci, vam bodi tuja zavest, da ste pobili nasprotnika. Veliko slajša zavest vas navdajaj: zavest,

da ste s popolnejšo dovršitvijo samih sebe, nego je bila doslej mogoča drugim, prispevali več nego drugi k povzdigi onega, kar nam je vsem najdražje, čemur je posvečeno vse naše mišljenje, vse naše delo, ves naš trud, k povzdigi onega, na kar nas veže vsaka nit naših src: da ste prispevali večji prispevek k udovršitvi telesnih, npravstvenih in duševnih moči slovenskega naroda.

Taka zavest vas napolnjuj, tuj pa vam bodi vsak napuh! Zakaj tudi drugi bratje tekmovalci ste pokazali mnogo resnega truda in resne priprave za hudi današnji boj. Ta boj je vladal strogi češki tekmovalni red, ki so ga skrajnje strogosti vajeni češki Sokoli sami nazvali „krvavega“. Tem večjo korist bo tekma donesla tudi našemu Sokolstvu, tem častnejša je bila za vsakogar udeležba, tem pomembnejši so tudi uspehi nezmagovalcev, uspehi manjši in tudi najmanjši. Kako dolga je pot do udovršitve tudi za najnadarjenejši! Prepričan sem, da je mnogi izmed vas, ki je mlajši, ki se uri šele krajši čas, dosegel vse doslej mu mogoče izpopolnjenje. Nič manjša zasluga ni to nego zasluga zmagovalcev. Eni kakor drugi ste se imeli in se imate boriti s sovražnikom, ki je izmed vseh najhujši — s samim seboj! Pomnite pa, bratje vsi, da ta boj zoper samega sebe v korist naroda ne more in ne sme nehati nikdar, da ga treba biti vsak dan, da treba zmagovati dan na dan, če naj se ohranijo pridobljeni in dosežejo še večji in čimdalje večji uspehi.

Zatorej kvišku glave in srca, pogumno na novo delo, naprej k še večjim ciljem! Na zdar!"

Dolgotrajno ploskanje in mogočni klici „na zdar!“ so se odzvali po dvorani.

Sledil je koncert. Slov. filharmonija je z dovršenim igranjem tekmovala z izbornim sokolskim pevskim kvartetom. Gromka pohvala občinstva je izvabljala opetovano ponovitve in dodatke.

*

Ponovno štete in tudi s kontrolnimi podrobnimi izkazi primerjane tabele kažejo naslednje uspehe tekem (enaki po abecednem redu):

Vrste višjega oddelka.

Društvo	Župa	Število doseženih točk	Od 380 mogočih točk v %
I. Metlika - Novo mesto	Novomeška	226.6	59.63
II. Ljubljana I.	Ljubljana I.	224.—	58.95
III. Ljubljana	Ljubljanska	214.4	56.42
IV. Jesenice - Kranj - Škofja Loka - Tržič	Gorenjska	183.6	48.32

Vrste nižjega oddelka.

Društvo	Župa	Število doseženih točk	Od mogočih 380 točk %
I. Ljubljana I.-Ljubljana			
II.-Ribnica	Ljubljana I.	302.2	79.52
II. Bled-Kranj	Gorenjska	299.6	78.84
III. Ljubljana	Ljubljanska	298.—	78.42
IV. Gorica	Primorska	286.—	75.42
V. Celje	Celjska	283.6	74.63
VI. Brežice-Krško		282.2	74.26
VII. Škofja Loka	Gorenjska	257.—	67.64
VIII. Jesenice		230.2	65.79
IX. Žiri	Idrijska	207.—	54.47
X. Vrhnika	Ljubljanska	196.6	51.73

Posamezniki višjega oddelka.

	Ime tekmovalca	Društvo	Župa	Število doseženih točk	Od mogočih 60 točk %
I.	Fuks Karel	Metlika	Novomeška	47	78.33
	Thaler Anton	Ljubljana	Ljubljanska		
II.	Perdan Fran	Novo mesto	Novomeška	45	75.—
	Benedik Fran	Kranj	Gorenjska		
III.	Kovačič Janko	Ljubljana I.	Ljubljana I.	39	65.—
	Pogačnik Alojzij	Ljubljana	Ljubljanska		
	Smole Daroslav	Ljubljana I.	Ljubljana I.		
IV.	Gregorc Fran	Novo mesto	Novomeška	38	63.33
V.	Pristov Vinko	Škofja Loka	Gorenjska	37	61.67
VI.	Šibenik Božidar	Ljubljana I.	Ljubljana I.	36	60.—
VII.	Simončič Vladimir	Ljubljana	Ljubljanska	35	58.33
VIII.	Kozina Viktor	Novo mesto	Novomeška	33	55.—
	Matjašič Jožef	"	"		
IX.	Dimic Ciril	Ljubljana I.	Ljubljana I.	32	53.33
X.	Petek Niko	"	"	31	51.67
XI.	Pokorný Fran	"	"	30	50.—
	Malnar Jurij	Ljubljana	Ljubljanska		
XII.	Jezeršek Egon	Tržič	Gorenjska	29	48.33
XIII.	Fuchs Alojzij	Ljubljana	Ljubljanska	28	46.67
XIV.	Ažman Fran	Kranj	Gorenjska	23	38.33
	Pušel Janko	Jesenice	"		
XV.	Burgstaler Tomo	Ljubljana	Ljubljanska	17	28.33
	Marčan Jože	Tržič	Gorenjska		
XVI.	Papež Ludovik	Novo mesto	Novomeška	16	26.66

Posamezniki nižjega oddelka.

	Ime tekmovalca	Društvo	Župa	Število doseženih točk	Od mogočih 60 točk %
I.	Svetlič Ferdinand	Ljubljana I.	Ljubljana I.	58	96.67
II.	Virant Fran	Brežice	Celjska	55	91.67
III.	Jager Anton	Celje	"	53	88.33
	Miklavc Ivan	Gorica	Primorska		
IV.	Peternel Fran	Gorica	Gorenjska	52	86.67
	Sokol Josip	Gorica	Primorska		
	Vrhunc Gregor	Škofja Loka	Gorenjska		
	Holý Josip	Brežice	Celjska		
V.	Hoško Vekoslav	Ljubljana	Ljubljanska	51	85.—
	Oražem Viljem	Ribnica	Ljubljana I.		
	Pisanský Viljem	Ribnica	"		
VI.	Boštele Silvester	Jesenice	Gorenjska	50	83.33
	Kocijan Vinko	Sokol II.	Ljubljana I.		
	Kovač Ivan	" I.	"		
	Jurman Ivan	Kranj	Gorenjska		
	Kralj Dragotin	"	Celjska		
VII.	Saunig Bruno	Gorica	Primorska	49	81.67
	Sekovanič Ferdinand	Bled	Gorenjska		
	Šekula Josip	Ljubljana	Ljubljanska		
VIII.	Čelesnik Radivoj	Kranj	Gorenjska	48	80.—
	Ilich Emanuel	Maribor	Celjska		
	Vidmar Anton	Ljubljana II.	Ljubljana I.		
	Ambrožič Mirko	Ljubljana	Ljubljanska		
	Bratuž Fran	Gorica	Primorska		
IX.	Furlan Fran	Celje	Celjska	47	78.33
	Jenko Fran	Škofja Loka	Gorenjska		
	Rohrman Janko	Ljubljana	Ljubljanska		
	Štrukelj Fran	"	"		
X.	Fincinger Ognjeslav	Litija-Šmartno	Ljubljana I.	46	76.67
	Rupnik Makso	Ljubljana I.	"		
XI.	Hvalenc Josip	Maribor	Celjska	45	75.—
	Šturm Rudolf	Kranj	Gorenjska		
XII.	Derganc Stanko	Ljubljana I.	Ljubljana I.	44	73.33
	Gašperin Josip	Škofja Loka	Gorenjska		
	Hrovatin Makso	Ljubljana	Ljubljanska		
	Lajovic Fran	Litija-Šmartno	Ljubljana I.		
XIII.	Moškon Viktor	Krško	Celjska	43	71.67
	Radanovič Ivan	Krško	Celjska		
	Štare Jožef	Bled	Gorenjska		
	Šumi Peter	Kranj	"		

	Ime tekmovalca	Društvo	Župa	Število doseženih točk	Od mogočih 60 točk °
XIV.	Demšar Hieronim	Žiri	Idrijska	42	70—
	Rabič Adolf	Ljubljana I.	Ljubljana I.		
XV.	Bašin Alojzij	Gorica	Primorska	41	68:33
	Kostnapfel Aleks.	Ljubljana	Ljubljanska		
XVI.	Zagoričnik Hinko	Celje	Celjska	40	66:67
	Klemenc Julij	Ljubljana	Ljubljanska		
XVII.	Bajt Valentin	Jesenice	Gorenjska	39	65—
	Ločan Janko	Škofja Loka	"		
XVIII.	Vidmar Ivan	Brežice	Celjska	38	63:33
	Wltavsky Bernard	Celje	"		
XIX.	Eiberger Mirko	Ljubljana I.	Ljubljana I.	37	61:67
	Iglič Cyril	Vrhnika	Ljubljanska		
XX.	Juvan Martin	Litija-Smartno	Ljubljana I.	36	60—
	Rozman Fran	Celje	Celjska		
XXI.	Vihtelič Pavel	Vrhnika	Ljubljanska	35	58:33
	Demšar Vinko	Žiri	Idrijska		
XXII.	Kašnik Alojzij	Jesenice	Gorenjska	34	56:67
	Zajec Jože	Ljubljana I.	Ljubljana I.		
XXIII.	Bošnjak Ml.	Brežice	Celjska	32	53:33
	Korenčan Milan	Vrhnika	Ljubljanska		
XXIV.	Erzar Janko	Jesenice	Gorenjska	29	48:33
	Málek Bohuslav	Maribor	Celjska		
XXV.	Reven Ivan	Žiri	Idrijska	26	43:33
	Miklavčič Fran	Žiri	"		
XXVI.	Fajt Marij	Gorica	Primorska	24	40—
	Kunc Jakob	Vrhnika	Ljubljanska		
XXVII.	Potočnik Janko	Škofja Loka	Gorenjska	21	35—
	Markelj Štefan	Vrhnika	Ljubljanska		
XXVIII.	Mikuž Dragotin	Ljubljana	"	12	20—
	Sodnikar Fran	Škofja Loka	Gorenjska		
	Sušnik Matija	Jesenice	"		
	Ravnik Janko	Jesenice	Gorenjska		
	Kržišnik Ivan	Žiri	Idrijska		
	Tratnik Josip	"	"		
	Žitko Ivan	Vrhnika	Ljubljanska		

* * *

Izžrebane so bile naslednje vaje na orodju:

Za višji oddelek:

Drog: Iz kolebanja z nadpr. naupor vzklopno in premah skrcno v oporo zadaj — zmik in prevlek v veso vzosno spredaj — naupor vzklopno — premik spredaj — v predkolebu s $\frac{1}{4}$ obr. v d. (l.) naupor v vzporo z dvopr., sevlek v veso vzosno spredaj — prevlek v razovka v vesi zadaj — naupor praporno — seskok naprej.

Bradlja: Iz opore na lehtih s kolebom preval nazaj uleknjeno v vzporo — spad v veso vzosno in naupor vzklopno v prednos — razovno stoja na rokali v vzpori — preval naprej sklonjeno v vzporo — kolo raznožno naprej, kolo zanožno sonožno v d. (l.) nad d. (l.) lestv. in kolo prednožno z d. (l.) l. nad (d.) lestv. nazaj, zanožka v d. (l.) s $\frac{1}{2}$ obr. v d. (l.).

Konj na šir z ročajema: Prijem z d. na spred. ročaj, z l. na vrat, naskokoma: Premah odbočno v l. in kolo prednož. sonož. v d. navspred v vzporo spredaj na ročajih — kolo prednožno z d. — kolo odbočno v l. — premah odnož. z l. not — strig odbočno v d. — strig odboč. v l. —

premah prednož. z l. nazaj — kolo prednož. z d. — premah odboč. v l. in kolo prednož. sonožno v d. navspred nad vratom in sprednjim ročajem v stojo na tleh.

Za nižji oddelek:

Drog: Naupor kolebno z nadpr. — toč v opori spredaj nazaj — podmetno $\frac{1}{4}$ obr. v l. (d.) in naupor vzklopno s preprijemom v nadprijem — sevlek v razovka v vesi spredaj, ena noga skrcena — suniti z nogo naprej — vesa in seskok.

Bradlja: Iz opore na lehtih, s predkolebom vzporo — z zakolebom stoja na ramenih, počasi v prednos — kolo prednož. z d. (l.) nad d. (l.) lestv. s $\frac{1}{4}$ obr. menoma v d. (l.) — z zakolebom preval naprej sklonjeno v vzporo — zanožka v d. (l.) s $\frac{1}{2}$ obr. v d. (l.).

Konj na šir z ročajema: Prijem z d. na hrbet, z l. na zadnji ročaj, naskokoma: Kolo prednož. z d. nad zadnjim ročajem in hrbtom — kolo odnož. z l. s $\frac{1}{4}$ obr. v d. v vzporo zadaj na ročajih — kolo zanožno z l. — premah odboč. v d. nazaj — premah odnož. z l. not — strig odboč. v d. — premah odnož. z l. naprej in prednožka v d. navspred čez vrat.





2. Vadbena ura.

(Konec.)

KONJ NA ŠIR Z ROČAJEMA.

I. stopnja.

Naskokoma:

1. Vzmah odnož. z d. — vskok odboč. v l. — odročiti z l. — z oprijemom leve na ročaj — seskok nazaj.
2. Vskok odnož. z l. — odročiti z l. — oprijem z l. na ročaj in vzpora spredaj (na ročajih) — vzmah odnožno z d. — stoja na tleh — vskok odboč. v l. — seskok naprej.
3. Vskok odnož. z l. — vzpora spredaj — premah odnož. z d. ven — seskok odnož. z d. nazaj v stojo na deski — used odboč. v l. (na vrat) — sesed naprej.
4. Vzmah odnož. z l. — vzpora — premah odnož. z d. ven — seskok odnožno z d. nazaj v stojo na deski — odbočka v l.
5. Vzmah odnož. z l. — stoja na deski — vskok odboč. v d. — seskok nazaj — odbočka v l.
6. Vzmah odnož. z l. — used odboč. v d. ven na hrbtu — sesed odboč. v d. nazaj — odbočka v l.
- 7.-12. = 1.-6. v drugo stran.

II. stopnja.

Iz vzmaha odnož. z l.:

1. Kolo odnož. z d. — premah odnož. z d. not — strig odboč. v l. — seskok odnož. z d. naprej.
2. Kolo odnož. z d. — premah odnož. z d. not — strig odboč. v l. — premah odnož. z d. naprej — odbočka v l. nazaj.
3. Kolo odnož. z d. — premah odnož. z d. not — strig odboč. v l. — premah odnož. z d. not — premah odboč. v l. nazaj — kolo odnož. z d. do stoje na tleh.
4. Premah odnož. z d. not — strig odboč. v l. — premah odnož. z d. naprej — premah odboč. v l. nazaj — kolo odnož. z d. — odbočka v d.
5. Premah odnož. z d. not — strig odboč. v l. — premah odnož. z d. ven (v vzporo jezdno na zadnjem ročaju) — kolo odnož. z l. nazaj v vzporo zadaj na ročajih (l. noga gre pod l. in potem pod d. roko in nogo) — premah odnož. z l. nazaj — seskok odnož. z d. nazaj.
6. Premah odnož. z d. not — strig odboč. v l. — premah odnož. z d. naprej — premah odnož. z l. nazaj not — strig odboč. v d. — premah odnož. z l. nazaj — odbočka v d.
- 7.-12. = 1.-6. v drugo stran.

III. stopnja.

Naskokoma v vzporo, premah odnož. z d. ven — premah odnož. z d. nazaj in:

1. Kolo odnož. z l. — premah odnož. z l. not — strig odboč. v d. — premah odnož. z l. naprej — premah odboč. v d. nazaj — kolo odnož. z l. nad sedlom v stojo na tleh.

2. Kolo odnož. z l. — premah odnož. z l. not — strig odboč. v d. — premah odnož. z l. naprej v vzporo zadaj — kolo odnožno z d. nazaj — odbočka v d. nazaj.
3. Premah odnož. z l. not — strig odboč. v d. — strig odboč. v l. — premah odnož. z d. naprej v vzporo zadaj — kolo odboč. v l. nazaj v stojo na tleh.
4. Premah odnož. z l. not — strig odboč. v d. — premah odnož. z l. v vzporo zadaj na ročajih — premah odnož. z d. nazaj not — strig odboč. v l. — premah odnož. z d. nazaj — kolo odnož. z l. — odbočka v l.
5. Kolo odnož. z l. — premah odnož. z l. not — strig odboč. v d. — strig odboč. v l. — premah odnož. z d. naprej v vzporo jezdno na zadnjem ročaju — kolo odnožno z l. nazaj (pod l., nato pod d. roko in nogo) v vzporo zadaj na ročajih — premah odnož. z l. nazaj not — strig odboč. v d. — premah odnož. z l. nazaj — odbočka v d.
6. Kolo odnož. z l. — premah odnož. z l. not — strig odboč. v d. — strig odboč. v l. — premah odnož. z d. naprej ven (v vzporo jezdno na zadnjem ročaju) — kolo odnož. z l. nazaj do vzpore zadaj na ročajih — premah odboč. v l. nazaj — kolo odnož. z d. — odbočka v d.
- 7.—12. = 1.—6. v drugo stran.

DROG.

I. stopnja.

Drog do prsi.

Naskokoma do vese vzosno spredaj z nadpr.

1. Naupor v obesi — $\frac{1}{4}$ obr. v l. v vzporo z l. znotraj — toč v obesi nazaj — spad, s prevlekom seskok.
2. Naupor v obesi v l. podkolenu znotraj — $\frac{1}{4}$ obr. v d. v vzporo z d. zunaj — toč v obesi nazaj — spad (z odveso z d.), vesa vzosno spredaj — stoja na tleh.
3. Naupor v obesi z d. znotraj — toč nazaj — spad v obeso z d. znotraj — naupor v obesi — $\frac{1}{4}$ obr. v l. — spad nazaj v veso vzosno jezdno, prevlek z d., polagoma vesa stojno.
4. Naupor v obesi z l. zunaj — $\frac{1}{4}$ obr. v d. v vzporo jezdno z d. znotraj — premah odnož. z l. naprej v vzporo zadaj z nadpr. — toč v obesi sonožno v podkolenju nazaj — spad v veso vzosno, s prevlekom vesa vzosno spredaj — stoja na tleh.
5. Naupor v obesi v l. podkolenu zunaj — toč nazaj v obesi — spad v obeso zunaj — naupor v obesi — $\frac{1}{4}$ obr. v d. v vzporo z d. zunaj — premah odnož. z d. nazaj — sevlek v tleh.
6. Naupor v obesi v d. podkolenu znotraj — $\frac{1}{4}$ obr. v l. — premah z d. naprej v vzporo zadaj — toč v obesi sonožno v podkolenju nazaj — spad v veso vzosno zadaj — polagoma vesa stojno zadaj.

II. stopnja.

Iz kolebanja :

1. Nadpr. — naupor jezdno z d. znotraj s $\frac{1}{4}$ obr. v l. — toč jezdno nazaj — spad — prevlek z l. v veso vzosno spredaj — naupor vzklopno — podmet.
2. Nadpr., naupor jezdno z l. znotraj — preprijem v podpr. — toč jezdno naprej — preprijem v nadpr. s spadom v veso vzosno naupor jezdno z d. zunaj — $\frac{1}{4}$ obr. v l. v vzporo jezdno z l. znotraj — spad, prevlek in podmet.
3. Dvoprijem l. podpr., d. nadpr., pri predkolebu $\frac{1}{4}$ obr. v d. s spuščanjem d. — naupor jezdno z l. znotraj — $\frac{1}{4}$ obr. v d. — toč jezdno nazaj — s prevlekom podmet.
4. Dvopr., d. podpr. — pri predkolebu $\frac{1}{4}$ obr. v l. s spuščanjem l. v nadpr., naupor vzklopno — toč naprej — toč nazaj — podmet.

5. Nadpr., $\frac{1}{4}$ obr. v l. pri predkolebu v dvopr. — naupor vzklopno v nadpr. — toč nazaj — spad v veso vzosno — naupor jezdno z d. znotraj in $\frac{1}{4}$ obr. v l. — spad, prevlek in podmet.
6. Nadpr. $\frac{1}{4}$ obr. v d. v dvopr. — naupor jezdno z l. znotraj — $\frac{1}{4}$ obr. v d. — vzpora jezdno z d. znotraj s podpr. — toč naprej s preprijemom v nadpr. — spad, prevlek in podmet.

III. stopnja.

Iz kolebanja:

1. Nadpr., podmetno $\frac{1}{4}$ obr. v l. v dvopr. — naupor vzklopno v nadpr. — toč naprej — veletič nazaj — toč nazaj — podmet.
2. Podpr., naupor vzklopno — veletič naprej — s prepr. v nadpr. toč nazaj — spad v veso vzosno — podpr., $\frac{1}{4}$ obr. v l. (v d.) v dvopr. — prevlek v veso vzosno zadaj — podmet nazaj.
3. Nadpr., naupor kolebno — toč nazaj — podmetno $\frac{1}{4}$ obr. v l. v podpr. — naupor vzklopno — veletič naprej s preprijemom v nadpr. — podmet.
4. Nadpr., naupor vzmetno zadaj — toč nazaj — spad, prevlek in podmetno $\frac{1}{4}$ obr. v l. v dvopr. — naupor zadaj vzmetno in $\frac{1}{4}$ obr. v l. v vzporo spredaj — podmet.
5. Podpr., naupor zadaj vzmetno — $\frac{1}{4}$ obr. v l. (v d.) v nadpr. — toč nazaj — spad v veso vzosno — naupor vzklopno — toč naprej — veletič nazaj — podmet z obratom v l.
6. Dvopr. (l. podpr.), naupor zadaj vzmetno — $\frac{1}{4}$ obr. v l. v vzporo spredaj — toč nazaj — podmetno $\frac{1}{4}$ obr. v l. v podpr. — naupor vzklopno — veletič naprej v nadpr. — podmet z obr.

GRED.

Gibi trupa.

Dve gredi med seboj vzporedni. Telovadci sede na gredih s celom si nasproti, drugi med presledki proti prvim.

1. Obesa za narte ob gred — oprijem oberočno (tesno poleg telesa) — ponovno — zaklon — vzklon. [Vaditelj šteje „ena“ (zaklon), „dve“ vzklon].
2. Obesa kakor pri vaji 1. — vzročiti — zaklon — vzklon, drža v vzročenu.
3. Obesa za narte kakor pri vaji 1. — odročiti, zaklon — vzklon.
4. Obesa za narte kakor pri vaji 1. (telovadci se držé za roke) — zaklon — vzklon.
5. Obesa za l. nart — d. noga je na gredi — zaklon — vzročiti, prednožiti z d. — vzklon, prinožiti, priročiti.
6. Obesa za d. nart — leva na gredi — vzročiti, zaklon, drža rok, prednožiti z levo — vzklon, prinožiti z levo — drža rok.
7. Kakor 5., le da se drže telovadci za roke.
8. Kakor 6., po vzklonu pa je takoj izmeniti obeso in pri zaklonu je prednožiti kakor pri vaji 5.

Ako v telovadnici ni dveh gredi, se vadi isto tako, da, kadar sede prvi na gredi, obesijo nogo bodisi za stojno nogo klečečega drugega ali pa drugi v predklonu drži nogo telovadečega bodisi v vodoravnem položaju ali pa do tal.

Opore.

Telovadci stoje s hrbtom proti gredi, približno $1\frac{1}{2}$ koraka oddaljeni; na povelje preidejo v vzporo ležno za rokama — nogi na gredi, oprijem na tleh.

1. Vadi se na štetje sklek — vzpora.
2. Isto na štiri dobe, polagoma sklek — ravnotako vzpora.
3. Isto, sklek — zanožiti z d. — vzpora prinožiti z d.
4. Isto z l.

5. Isto, zanožiti z l., nato z d. (5—10krat).
6. Isto kakor pri vaji 1. in se dotekniti z d. (l.) roko prsi.
7. Isto kakor pri vaji 1. in z odzivom rok zmerni vskok.
8. Isto kakor pri vaji 7. in plosk z rokama.

Vzpora ležno pred rokama, nogi na gredi — oprijem na tleh.

9. Kakor 1.
10. Kakor 2.
11. Kakor 3. — prednožiti.
12. Kakor 4. — prednožiti.

Vaje z gredjo.

Telovadci stoje v zastopu — dvignejo gred na desna ramena in vadijo na štetje :

1. a) Vzpreti gred nad glavo — odkoračna stoja z d.,
b) spustiti gred na l. ramena — s prisunkom d. spetna stoja,
c) isto na drugo stran,
d)
2. a) Vzpreti gred nad glavo — počep odnož. z l.,
b) spustiti gred na l. ramena — vzravnavna s prisunkom l. spetna stoja,
c) isto na drugo stran.
d)
3. a) Vzpreti gred nad glavo — klek z d. vzad,
b) spustiti gred na l. ramena — vzravnavna s prisunkom d. v spetno stojo,
c) isto na drugo stran.
d)
4. a) Vzpreti in prenesti gred na l. ramena — počep odnožn. z d.,
b) vzpreti in prenesti gred na d. ramena — vzravnavna, s prisunkom d. spetna stoja,
c) isto v drugo stran,
d)
5. a) Spustiti gred v l. (do kolen) — odklon v l.,
b) vzpreti gred nad glavo — vzklon,
c) isto na drugo stran,
d)
6. a) Spustiti gred v l. (do kolen) — odklon v l.,
b) vzpreti in spustiti gred v d. (do kolen) — vzklon in odklon v d.
7. a) Spustiti gred v l. (do gležnjev) — počep odnož. z d., odklon v l.,
b) vzpreti gred nad glavo — vzklon, vzravnavna s prisunkom d. spetna stoja,
c) isto v drugo stran,
d)
8. a) Spustiti gred v l. (do gležnjev) — počep odnožno z d. odklon v l.,
b) vzpreti in spustiti gred v d. (do gležnjev) — vzklon, vzravnavna s prisunkom d. spetna stoja in počep odnož z l., odklon v d.

E. Vaditeljski zbor.

KONJ NA ŠIR Z ROČAJEMA.

Iz stoje bočno, oprijem na prednji ročaj z obrnjenim nadpr. — naskokoma kolo odnož. z d. s $\frac{1}{4}$ obr. v l. v vzporo zadaj na ročajih in

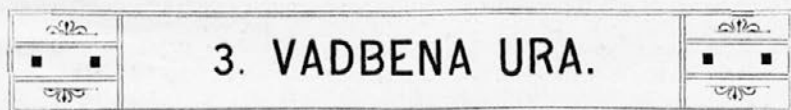
1. kolo odboč. v l. nazaj — kolo odnož. z l. nazaj — odskok naprej.
2. kolo odboč. v l. nazaj — premah odnož. z l. nazaj not — strig odboč. v d. — premah odnož. z l. nazaj — kolo odnož. z d. s $1\frac{1}{2}$ v l. nad vratom v stojo na tleh.

3. kolo odboč. v l. nazaj — premah odnož. z l. nazaj not — strig odboč. v d. — premah odnož. z l. nazaj — kolo odboč. v d. naprej v stojo na tleh.
4. kolo odboč. v l. nazaj — premah odnož. z l. nazaj not — strig odboč. v d. — premah odnož. z l. nazaj — kolo odboč. v d. — kolo odnož. z d. s $1\frac{1}{2}$ obr. v l. nad vratom v stojo na tleh.
5. kolo odboč. v l. nazaj — premah odboč. v l. nazaj — kolo odnož. z d. s $\frac{1}{4}$ obr. v l. soročno nad sedlom v vzporo zadaj na ročajih — premah odboč. v l. nazaj — kolo odnož. z d. s $1\frac{1}{2}$ obr. v l. nad hrbtom v stojo na tleh.
6. kolo odboč. v l. nazaj — premah odboč. v l. nazaj — kolo odnož. z d. s $\frac{1}{4}$ obr. v l. v vzporo zadaj na ročajih — kolo odbočno v l. nazaj v stojo na tleh.
- 7.—12. = 1.—6. na drugo stran.

DROG.

Iz kolebanja z nadpr. pri predkolebu naupor s $\frac{1}{4}$ obr. v l. v nadpr. in

1. toč v opori spredaj nazaj — podmet.
2. podmetno $\frac{1}{4}$ obr. v l. v veso z dvoprijemom — naupor vzklopno s preprijemom v nadpr. — toč v opori naprej — podmet.
3. podmetno $\frac{1}{4}$ obr. v l. soročno v nadpr. — naupor vzklopno — $\frac{1}{4}$ obr. v l. v vzporo zadaj s podpr. — toč naprej sklonjeno in odskok naprej.
4. podmetno $\frac{1}{4}$ obr. v l. v veso z dvopr. — v predkolebu naupor zadaj vzmetno — $\frac{1}{4}$ obr. v l. v vzporo z nadpr. — spad v veso vzosno in naupor vzklopno — toč v opori spredaj naprej — podmet.
5. podmetno $\frac{1}{4}$ obr. v l. soročno v nadpr. — v predkolebu naupor vzklopno — podmetno naupor kolebno — toč v opori nazaj — podmet.
6. podmetno $\frac{1}{4}$ obr. v l. v veso z dvopr. — naupor vzklopno — $\frac{1}{4}$ obr. v l. v vzporo zadaj s podpr. — toč naprej sklonjeno in odkoleb naprej v veso zadaj — v zakolebu s spuščanjem d. roke $\frac{1}{4}$ obr. v l. v veso vzosno z nadpr. in naupor vzklopno — toč naprej — podmet s $\frac{1}{4}$ obr. v l.



Osnova.

1. **PROSTE VAJE:** Enakostranski in enostranski gibi napetih rok z lokom in krogom — drže rok — koračne stoje — gibi trupa — obrati — gibi napetih nog.
2. **KROGI:** Naupori — drže.
3. **BRADLJA:** Vzpiranje — prevali — obrati — meti.
4. **KOLEBALA.**

A. Učenci.

1. **PROSTE VAJE:** Časomerje: 1, 2, 3, 4. Mera zmerna. Temeljna postava: spetna stoja, priročiti, dlani odprti.

I. oddelek.

1. Odročiti z d. — odnožiti z d.
2. Odročiti (d. s čelnim krogom dol, l. po najkrajši poti) — odkoračna stoja z d.

3. $\frac{1}{2}$ obr. v l. na petah, drža odročno — zmerni predklon.
4. Vzklon — priročiti — s prisunkom d. noge spetna stoja.
Ponavlja se štirikrat (enkrat okoli).

II. oddelek.

Isto v drugo stran.

III. oddelek.

1. Vzročiti — prednožiti z d.
2. S čelnimi loki not odročiti — zakoračna stoja z d.
3. Predročiti z l., d. vztraja v odročenju — zmerni predklon.
4. Vzklon — priročiti — $\frac{1}{2}$ obr. v d. in s prisunkom d. noge spetna stoja.
Ponavlja se štirikrat (enkrat okoli).

IV. oddelek.

Isto v drugo stran.

V. oddelek.

(Vadi se v taktu $\frac{1}{4}$.)

1. a) Odročiti z d. — odnožiti z d.
b) Drža.
c) Odročiti (d. s čelnim krogom dol, l. po najkrajši poti) — odkoračna stoja z d.
d) Drža.
2. a) Poluobrat v l. na petah, drža odročno.
b) Drža.
c) Zmerni predklon.
d) Drža.
3. a) Vzklon — vzročiti — prednožiti z d.
b) Drža.
c) S čelnimi loki not odročiti — zakoračna stoja z d.
d) Drža.
4. a) Predročiti z l., d. vztraja v odročenju — zmerni predklon.
b) Drža.
c) Vzklon — priročiti — s prisunkom d. noge spetna stoja.
Ponavlja se štirikrat (enkrat okoli).

VI. oddelek.

Isto v drugo stran.

2. KROGI.

I. stopnja.

(Učenci in učenke 3. in 4. šol. l. = 8–10 let.)

Krogi kolikor možno nizko. Na tej stopnji nadomeščamo naupor z oporo in z izmenami opore.

Učenec (učenka) stoji med krogi, jih oprime v čepnju in preide v oporo ležno.

1. Vzpora čepno.
2. Vzpora čepno odnož. z d. in z l. menoma.
3. Vzpora ležno spredaj (za rokama).
4. Vzpora ležno zadaj (pred rokama).
5. Prednoževati menoma v vzpori čepno.
6. Prednoževati menoma v vzpori ležno zadaj (pred rokama).
7. Zanoževati menoma v vzpori ležno spredaj (za rokama).

8. Vzpora in sklek ležno spredaj (za rokama) ponovno.
9. Vzpora in sklek ležno spredaj (za rokama) ponovno z zanoževanjem menoma.
10. Vzpora in sklek ležno zadaj (pred rokama) ponovno.
11. Vzpora in sklek ležno zadaj (pred rokama) ponovno s prednoževanjem menoma.
12. Vzpora ležno spredaj (za rok.) — zanožiti z d. — sklek (vztrajati v zanoženju) ponovno.
13. Isto z zanoževanjem z l.
14. Vzpora ležno zadaj (pred rok.) — prednožiti z d. — sklek (drža prednožno) ponovno.
15. Isto s prednoževanjem z l.
16. Vzpora ležno spredaj (za rok.) — sklek (drža) in skrčiti desno nogo — suniti nazaj — prinožiti — skrčiti levo — suniti nazaj — prinožiti.
17. Vzpora ležno zadaj (pred rok.) — sklek (drža) — skrčiti desno nogo — suniti naprej — prinožiti — skrčiti levo — suniti naprej — prinožiti.

II. stopnja.

(Učenci in učenke 5. in 6. šolskega l. = 10–12 let.)

Tudi na tej stopnji nadomeščamo naupor z oporo in z izmenami opore. Krogi kolikor možno nizko.

1. Vzpora čepno odnož. z d. — $\frac{1}{2}$ obr. v l. v vzporo ležno za rok. (d. roka se oprime s krogom jermena l. kroga).
2. Isto v drugo stran.
3. Vzpora čepno odnož. z d. — vzpora ležno v d. stran (s prinoženjem l.) — odročiti z d. (s krogom) — priročiti.
4. Isto v drugo stran.
5. Vzpora ležno za rok. — z odzivom vzpora ležno pred rok.
6. Vzpora ležno pred rok. — z odzivom vzpora ležno za rok.
7. Vzpora ležno v d. stran — z odzivom vzpora ležno v l. stran.
8. Sklek ležno za rok. — sklek ležno pred rok.
9. Sklek ležno pred rok. — sklek ležno za rok.
10. Vzpora ležno za rok. — zanožiti z d. in predročiti z l. s krogom — vzpora ležno za rok. — zanožiti z l. in predročiti z d. s krogom.
11. Vzpora ležno pred rok. — prednožiti z d. in predročiti z l. s krogom — vzpora ležno pred rok. — prednožiti z l. in predročiti z d. s krogom.
12. Sklek ležno zadaj za rok. — suniti s krogom v d. stran in skrčiti — suniti s krogom v l. stran in skrčiti.
13. Vzpora ležno pred rok — prednoževati obenožno in nazaj ponovno (prednos naznačiti).
14. Vzpora ležno za rok. — prednoževati obenožno in nazaj ponovno (prednos naznačiti).

III. stopnja.

(Učenci 7. in 8. šol. l. = 12–14 let.)

Krogi do ramen:

Naskokoma:

1. Vesa vzosno — naupor v obesi v d. podkolenu v krogu z oprijemom desnoručno za vrvi — poves v veso vzosno — obesa za narte zadaj za vrvi (gneздо), (drža) — veša vzosno seskok.
2. Isto v drugo stran.
3. Vesa vzosno — naupor v obesi v d. podkolenu v krogu z oprijemom desnoručno za vrvi — poves v veso vzosno — obesa za narte zadaj v krogih (gneздо), (drža) — vesa vzosno seskok.
4. Isto v drugo stran.
5. = 1. vaji, pa z obeso za d. nart zadaj.
6. = 2. vaji, pa z obeso za l. nart zadaj.

7. = 3. vaji, pa z obeso za d. nart zadaj.
8. = 4. vaji, pa z obeso za l. nart zadaj.
9. Vesa vznosno — naupor v obesi v d. podkolenu v krogu z oprijemom desno-roč. za vrh — povs v veso vznosno — vesa strmoglavno s podporo ali brez podpore ob vrvi (drža) — vesa vznosno, seskok.
10. Isto v drugo stran.
11. Vesa vznosno — naupor v d. podkolenu v krogu z oprijemom desno-ročno za vrh — povs v obeso v d. podkolenu v krogu — vesa plavno z d. nogo in oberočno (drža) — seskok.
12. Isto v drugo stran.

III. stopnja.

(Učenke 7. in 8. šolskega leta = 12–14 let)

Krogi do ramen. Naupor nadomestimo z vzpiranjem iz skleka v vzporo.

Naskokoma:

1. Sklek (drža) — ponovno skrčiti obenožno in suniti dol.
2. Sklek (drža) — prednos z d.
3. Sklek (drža) — prednos z l.
4. Sklek (drža) — skrčiti obenožno — suniti naprej in polagoma spustiti.
5. Sklek — vzpora.
6. Sklek — vzpora — prednos z d.
7. Sklek — vzpora — prednos z l.
8. Sklek — vzpora — prednoževati sonožno.

3. BRADLJA.

I. stopnja.

(Učenci in učenke 3. in 4. šolskega leta = 8–10 let.)

Na tej stopnji so izključeni prevali. Kot pripravo zanje vadimo prevrčanje v vesi iz stoje. Nadomeščamo potemtakem dano osnovo z zgibanjem in izmeno vese.

Bradlja nizka (do bokov), lestvini s širino ramen učencev.

Iz stoje prečno na začetku ali znotraj bradlje vesa ležno spredaj pred rokama, zgiba ležno, potem:

1. Obesa v podkolenu raznožno seskok (učenke ne vadijo obese raznožno, temveč obeso sonožno na eni lestvini).
2. Obesa v d. podkolenu na d. lestvini.
4. Obesa v d. podkolenu na l. lestvini.
6. Obesa v nartih spredaj raznožno.

Naskokoma:

7. Obesa v podkol. sonož. na des. lestv. — ponovno zgiba — seskok.
 9. Isto v obesi v d. podk. na des. lestv.
 11. Isto v obesi v d. podk. na levi lestv.
 13. Isto v obesi v nartih spredaj raznožno.
- Iz vese ležno zadaj za rok. (vanjo preidemo s predklonom in z zaročenjem):
14. Z odzivom prevrat naprej v obeso v podkol. sonož. na des. lestv. — zgiba — seskok.
 16. Isto v obeso v des. podkol. na d. lestv.
 18. Isto v obeso v des. podkol. na l. lestv.
 20. Isto v obeso v nartih spredaj raznožno.

Vaje 3., 5., 8., 10., 12., 15., 17., 19. so enake 2., 4., 7., 9., 11., 14., 16., 18. na drugo stran.

(Dalje pr.h.)

