

VESTNIK

SOKOLSKIH ŽUP CELJE IN KRANJ

LETO VI.

CELJE, 15. MAJA 1936

ŠTEV. 4

V S E B I N A

Jože Smertnik: Župni zlet v Celju

Dr. Ignjat Pavlas: Naše verovanje

Vekoslav Bučar: Jugoslovensko-bolgarsko bratstvo

TEHNIČNI DEL

Izidor Cergol: K vadbi odbojke

M. Prelog: Vadbene ure za deco obojega spola

S. Burja: Vadbene ure za člane

Lestvica za ocenjevanje uspehov v prostih panogah

OBJAVE

Iz župe Celje

Poziv bratskim edinicam CSŽ — Iz Sokolskega

društva Trbovlje — Iz župnega TO

NAROČNINA ZA 10 ŠTEVILK V LETU DIN 20.—
I Z H A J A M E S E Č N O

Urejuje in izdaja za Sokolsko župo Celje Franjo Čepin
Za Zvezno tiskarno v Celju Milan Četina

**TISKARNA
'SAVA'
D. D.
V KRANJU**

Telefon šte. 8
**KNJIGARNA
KNJIGOVEZNICA**

Se priporoča za cenjena naročila, ki jih izvršuje hitro, lično in po zmerni ceni. Tiska knjige, brošure, časopise, letake, lepake, letna poročila, vstopnice, vabila

i. t. d. v eni ali več barvah
Zaloga šolskih in pisarniških potrebščin
Izdelava štampiljk in šolskih zvezkov

PUPILARNOVAREN ZAVOD

HRANILNICA DRAVSKE BANOVINE CELJE

prej Južnoštajerska hranilnica

CANKARJEVA C. 11 - NASPROTI POŠTE



Sprejema hranilne vloge na knjižice in tekoči račun. Izvršuje vse v denarno stroko spadajoče posle. Nove vloge izplačuje takoj. Za vloge jamči

D R A V S K A B A N O V I N A

z vsem svojim premoženjem in davčno močjo. Najbolj varna naložba.

Sokolske potrebščine

sukno kakor tudi že gotove kroje, šajkače, telovadne majce, hlače in čevlje ter vse druge sokolske potrebščine
nudi po nizkih cenah t r g o v i n a

Miloš Pšeničnik, Celje

Jože Smertnik

ŽUPNI ZLET V CELJU

V dnevih, ko se nahaja vsa Evropa v težkih krčih, ko je doma vzdušje polno napetosti in negotovosti, je izžarevanje globoke nacionalne zavesti, odločnosti, smisla za disciplino in žrtve blagodejna uteha za vsakega iskrenega jugoslovenskega državljana.

Sredi teh časov, sredi pomanjkanja in bede kliče sokolska župa Celje svojo mladino na župni zlet, da izžari plamen svoje domovinske ljubezni. Po treh letih se bo zopet izvršil pregled sokolskega dela in naporov. Še več! Ta župni zlet bo manifestacija sokolske neupogljive volje in trdne vere v boljšo bodočnost.

Že čujem utrip bratskih src, ki se v navdušenju do svoje sokolske stvari pripravljajo za naš veliki dan. V društvih in četah narašča živahnost, pomnoženo je delo v težnji po čim večjem uspehu. Vsa naša velika sokolska družina prostovoljno in vztrajno doprinaša svoj delež k ureditvi srečnejše in za vse enako pravične Jugoslavije.

Tudi to pot bo sprejelo narodno Celje sokolsko mladino iskreno in pristržno. Narodno Celje vé, da je ta mladina najzvestejši čuvar narodne svobode in narodnega edinstva, da je v naši mladini bodočnost naše skupne usode.

Veselo bodo zaplapolali sokolski prapori, pod njimi pa bo ponosno korakala številna sokolska mladina kot nosilka večno mlade in večno lepe sokolske ideje.

NAŠE VEROVANJE

»Jugoslovenski život«, ki ga izdaja Sokolsko društvo Subotica, objavlja 12. aprila uvodnik brata starešine novosadske župe, ki ga ponatiskuje tudi »Sokolski glasnik«.

Večni žar odpora in nezlomljiva volja v borbi za obstanek vodita naš narod skozi 13 stoletij. Od prvih borb za oblast županov do ustvarjenja neodvisnih držav, pa skozi carsko prošlost do legendarnega kosovskega božura, v robovanju in krvavem kmečkem uporu, v največjem zamahu in naporu so nastajali brezštevilni in brezimni grobovi. Vsak izmed teh grobov je bil kakor bakla, ki je osvetlila dolgo in trnjevo pot do narodnega osvobojenja in zedinjenja.

Na tem dolgem in trnjevem potu se je prebijal naš narod v svoji prošlosti. Na tem potu je naš narod razdeljeno izpisal mnoge strani svetovne zgodovine, ali je vedno čutil, da so povezane, ker so pisane s krvjo istega naroda. Na tem potu trpljenja in slave je rušil naš narod z nasiljem ustvarjene pregrade in je naposled s svojim odporom in svojo voljo dal plemenskemu mozaiku novo obliko ene misli in enega čustva, izraženega v mejah kraljevine Jugoslavije in v jugoslovenskem narodu.

Preteklost nam priča, da svoboda in edinstvo našega naroda nista osnovana po tuji milosti na pergamentih mirovnih dogovorov, niti na pisanih zakonih, nego na narodnem odporu in na narodni volji, na eni narodni misli in eni narodni zavesti, izraženi enako v kočah in kraljevskih dvorih.

Če je naš narod pri ustvarjanju države v prošlosti izraževal eno misel in eno zavest in pokazal največje vrline svojega duha in fizične sile v najtežjih trenutkih borbe za obstanek, tedaj bo tudi v sedanjosti znal ohraniti svoje državne meje, svojo svobodo in svoje edinstvo. V tem vprašanju je narodna volja brezkompromisna, ona je odolevala vsem udarcem skozi vekove, pa se bo na njej razbila tudi cesarska poza in megalomanija lažne tisočletne krone in vsak poizkus razdiranja, pa naj ta prihaja od zunaj ali znotraj.

Kakor so srednjeveške freske, osvobodene v teku stoletij nametanih prevlek, s svojo lepoto zadivile današnja pokolenja, tako mora tudi jugoslovenska narodna duša, osvobodjena tujih prevlek, priti v sedanjosti do izraza s svojo silo in lepoto.

V veličini jugoslovenske narodne duše, pri izgradnji naše države, bodo utonile plemenske razlike. Najlepše vrline našega

naroda se bodo iz posebnih zlele v celoto, ker se neprekinjenost ene misli in ene zavesti do ustvaritve države ne more prekiniti tedaj, ko se stvorjena država urejuje. Mišljenje našega naroda v vprašanju notranje ureditve naše države se more razlikovati, ali nikdar v vprašanju državnega in narodnega edinstva.

Ne bodo našega naroda delila niti razna verska naziranja, ker vse steze, po katerih se hodi v težnjah k Bogu preko ene rodne grude, ki se imenuje jugoslovenska domovina. V njej se je življenje začelo, v njej je bila izgovorjena prva materska beseda, v njej se je razvila prva misel in rodilo prvo čustvo, ona je s svojo lepoto navdahnila vsako versko prepričanje in ljubezen do Boga in zato mora ta jugoslovenska domovina biti čvrsta vez tudi v izpovedovanju raznih verskih naziranj.

Jugoslovenska narodna duša, v kateri so izražene najplemenitejše vrline našega naroda, ozarjena z resnično in pravo svobodo, izgradila bo vse etične vrednote in povedla jugoslovenski narod k vrhuncu dobrega. V njej najde utehe za vse muke in nevolje, neosvobojeni del našega naroda pa bo črpal iz nje moralno moč v težnji za narodno celino. Ona bo uspobila ves jugoslovenski narod, da v tekmovanju narodov zasede ono mesto, ki mu po veliki in slavni prošlosti pripada, in bo postavila na trdne temelje one stopnice, po katerih pojde naš narod, da v veličanstveno zgradbo človečanstva položi ono božansko iskro, ki jo nosi v sebi.

To je naša silna vera.

To je naše zaupanje.

To je verovanje v zmago Resnice in Pravice.

Vekoslav Bučar

JUGOSLOVENSKO - BOLGARSKO BRATSTVO

Kmalu bo leto dni od tega, ko je po prestolici pod Vitošo mogočno odmevala naša sokolska in junaška pesem, ki je bila vsemu svetu oznanilo svetlejših dni, ki se jim z naglimi koraki bliža Južno Slovanstvo.

Veliki junaško-sokolski zlet v Sofiji leta 1935. pomenja mejnik med staro in novo dobo v jugoslovensko-bolgarskih odnošajih. Na tisoče in tisoče sokolskih in junaških src je vriskalo od veselja, da sta se dva krvna brata, do pred kratkim po žejji tujcev razprta in sovražna, znašla v bratskem objemu. In ta vrisk sokolskih in junaških množic je zajel ves narod, vse sloje svobodnega naroda od Triglava do Črnega morja . . .

Težka je bila pot, po kateri se je hodilo, da je prišlo do tega in je mogel narod dati svobodno duška svojim bratskim čustvom. Skozi stoletja so bile na delu tuje sile, ki se niso plašile truda in žrtev, samo da so nas razdvajale, da so sadile globoko mržnjo med dva istokrvna brata. Radi naše slabosti, da rajši poslušamo tujca kakor pa glas svojih lastnih src in radi naše nagnjenosti k prepirom, je bilo peklenško delo tujcev kaj lahko. Brat je dvigal meč nad brata in namesto, da bi bilo po zlomu otomanskega cesarstva vstalo Južno Slovanstvo na Balkanu kot orjak, pred katerim bi se bile razbile vse intrige tujcev, se je kopalo v svoji lastni krvi.

Pa vendar je že v tisti dobi večkrat zažarel žarek, ki je napovedoval lepše dneve. Bil pa je preslab, da bi zamoril tuji plevel, ki se je do skrajnosti razbohotil po naši zemlji. Kmalu po svojem prihodu na srbski prestol je kralj Peter I. Osvoboditelj ustvaril carinsko unijo med Srbijo in Bolgarijo. Večna nasprotnica vstajenja Južnih Slovanov — Avstrija — je radi tega napovedala Srbiji carinsko vojno, zavedajoč se, da je čvrsto gospodarsko sodelovanje med dvema bratskima narodoma tisti temelj, na katerem bo stala stavba bodoče Velike Jugoslavije. Mala Srbija pred brezobzirnostjo velike podonavske monarhije ni klonila, junaško je premagala najtežje čase in kmalu nato je prišlo do balkanskega sporazuma, ki je vodil Južne Slovane od zmage do zmage. Že je izgledalo, da nastopa Južnim Slovanom težko pričakovana pomlad, toda tujci, boječ se naše veličine, so znali spretno vreči med Srbe in Bolgare zloglasno jabolko spora, kar je povzročilo novo, dolgotrajno prelivanje bratske krvi.

Ko je bilo prelivanja krvi dovolj, je nad nekaterimi deli Južnega Slovanstva zasijalo solnce svobode, a vendar so ostale težke rane, ki so bolele in še danes bole vsako sokolsko srce. Dobrudža, Južna Trakija, Južna Macedonija, Skadar, Temišvar, Koroška, Gorica, Trst, Istra, Reka. Pa niti tega še ni bilo dovolj! Boječ se naše veličine, so tujci veleli postaviti med Jugoslavijo in Bolgarijo z bodečo žico prepleteno mejo, naše oči pa so zastrli s senčniki, da dva soseda, dva krvna brata, nista mogla videti, kaj se za mejo godi. V raznih tujih kuhinjah pa so se varile laži, ki so jih znali nasprotniki Južnega Slovanstva v svojem lastnem interesu spretno in brezobzirno razširjati, tako med nami kot med brati Bolgari . . . In mnogo jih je bilo na obeh straneh, ki so sprejemali gnojnico za čisto zlato.

Minevala so leta in kljub vsemu smo polagoma spregledali. Naša srca so pričela tiho vztrepetavati ob pomisli na Veliko Jugoslavijo in z njo v zvezi na resnično svobodo, ki je ni in ne more biti brez zveze z Bolgari. Umetno ustvarjena noč se je pričela polagoma umikati vzhajajoči jutranji zarji Južnega

Slovanstva. Prvi žarek je predstavljal sestanek očetov srbske in bolgarske pravoslavne cerkve v znamenitem Rilskem samostanu. Vročja je bila njih molitev za večno slogo in edinstvo. In Vsemogočni je uslišal prošnjo, ki je prihajala iz čistih src. Kmalu je sledil na beograjskem peronu kraljevski poljub, nato pa obisk nesmrtnega viteškega Kralja bratski prestolici. Naša srca od Trsta do Varne so zavriskala v pričakovanju nečesa velikega, ki neizogibno, kljub vsem zaprekam, prihaja . . .

Nesmrtni Veliki Sokol je utrl pot svojim Sokolom v bratsko zemljo, ti pa so pokazali pot narodu. Danes hodi narod neomajno in strnjen po tej poti. Ko govorimo mi in Bolgari o zbližanju, takrat zazvenijo strune tenkočutnih narodovih src sladko melodijo.

Ni to fantazija, temveč stroga realnost. Tega se naši nasprotniki izven jugoslovenskih in bolgarskih meja tudi dobro zavedajo in zato tudi skušajo tako pri nas kot pri Bolgarih zlomiti voljo do zbliževanja. Toda vsi njihovi peklenski načrti se razbijajo ob mogočnem skalovju narodovega hotenja. Narod se zaveda, da ima do svetlejšje bodočnosti isto pravico, kakor so jo imela nemška ali italijanska plemena takrat, ko so se po mnogih medsebojnih krvavih spopadih zedinjala. Zato koraka narod neustrašeno do svojega cilja, mi Sokoli in Junaki pa stojimo budno na straži. Narod gradi svojo veliko bodočnost, mi pa smo in ostanemo vodniki graditeljev one stavbe, ki se bo raztezala od bregov Jadranskega do bregov Črnega morja.

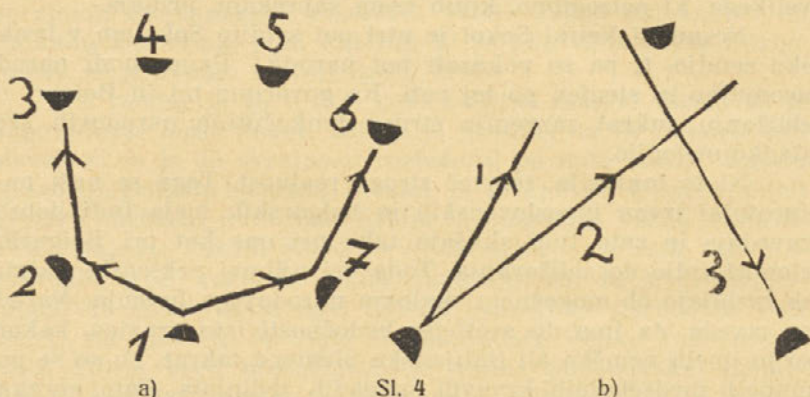
T E H N I Č N I D E L

Iziđor Cergol

K VADBI ODBOJKE

Po vadbi prvih treh oblik preidemo na četrto, ki pa že zahteva dobro obvladanje prejšnjih in je priporočljiva tudi za dobro uvežbane vrste. Imamo krog (sl. 4a), razdalja med telovadci znaša spočetka 2—3 m, pozneje pa vedno več, kakor pač igrači podajanje obvladajo. Igrač št. 1 poda žogo št. 2, ta št. 3 itd.: podajamo torej na levo. Čez nekaj časa vzemi podajanje na desno, potem zopet na levo, da se podajanja izmenjuje. Ko se igrači malo uvežbajo, izvršiš vse to lahko brez prekimbe; namesto, da bi igrač št. 1 podal žogo št. 2, jo vrne št. 7 in smer podajanja se izpremeni. Da postane vežba bolj pestra, lahko to tudi napoveduješ, napoved »obratno!« pa izreči, ko je žoga v zraku. Če istočasno podajata dva kroga in tekmujeta, postane igra precej zanimiva. Pazi na vse bistvenosti iz prejšnjih oblik, zlasti pa je važno naslednje:

1. žoga ne sme preiti nobenega igrača; napovedi se morajo izvrševati takoj in točno,
2. žoga mora biti podana soigraču točno pred čelo gor,
3. igrači morajo vztrajati čimbolj na svojih mestih in čuvati točno obliko kroga.



Potrebno je, da dobe žogo igrači v vrstnem redu, da žoga lepo potuje v krogu. Kakor hitro igrača v podajanju izpustiš, je to že znak, da tisti, ki je žogo podal, ni podal točno; igra je pokvarjena in začni znova! Tudi napovedi vodnika se morajo izvrševati takoj in točno. Če napoveš »obratno!«, ko je žoga na poti k št. 2, jo mora ta že vrniti; spočetka napoveduj, kakor hitro igrač žogo odda, potem pozneje in to vedno bolj stopnjuješ, kar je dobra vaja za hitro mišljenje in orientacijo, ki je pri igri nujno potrebna.

Igráč mora dobiti žogo nad glavo in sicer pred čelo (sl. 4 b); če mu podaš žogo kot kaže črta 1, mora napraviti odskok v desno nazaj, za katerega mu bo najbrže primanjkovalo časa, pa tudi žogo bo podal naslednjemu verjetno precej netočno. Isto se zgodi, če podaš v smeri črte 2; posledica je skok v levo naprej in isti pogrešek kot prej. Ker je razdalja majhna, žogo pa podajaš v krogu, je nujno potrebno, da podaš kot kaže črta 3; igrač dobi žogo v položaju, ki je za dober odboj pravilen, potrebna je samo usmeritev žoge, kar izvršiš z majhnim zaklonom in zasukom.

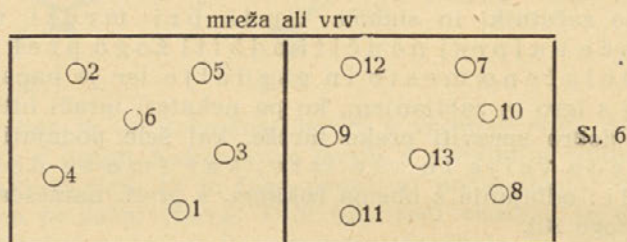
Naslednji pogoj za dobro podajanje je vztrajanje na svojih mestih. S tem ni rečeno, da moraš stati kot pribit, lahko skočiš za žogo, kar tudi moraš pri slabo podani žogi, vendar se hitro postavi na prejšnje mesto, ko si odbil žogo! Važno je to radi tega, da predhodniku ni treba gledati kje si,

moč v prstih, poleg tega pa prva vaja za odbijanje preko mreže določenemu igraču. Važno je sledeče:

1. odbijaj samo s prsti,
2. žoga mora potovati od igrača do igrača.

Ponovno opozarjam tu na odbijanje s prsti. To pa vsled tega, ker igra večina igračev prva leta samo z dlanjo in pestmi ter se na tak način vrsta ne more izvežbati. Pri tej obliki je že podajanje na večjo razdaljo in na določeno mesto ter bo vadba uspela le, če bodo igralci odbijali žogo s prsti. Zahtevaj kratkomalo samo odbijanje s prsti in obema rokama ter na to dosledno pazi!

Da boš uspel v drugi točki, je nujno, da znaša razdalja med igralci toliko, kolikor so igralci že napredovali. Zato je dobro, da igrače odbereš in igrajo med seboj le igralci približno iste kvalitete. S tem seveda ni rečeno, da moraš slabejše zametovati: nasprotno, ravno tem moraš posvetiti več pažnje, toda v posebni skupini, ker drugače ovirajo druge in tudi sami ničesar ne pridobe. Žoga mora biti podana točno, da jo takoj odbiješ dalje!



Naslednja oblika splošne vadbe je podajanje v skupinah na igrišču, kjer je na vsaki strani poljubno število igračev in ne stojijo v določenem vrstnem redu (sl. 6). Ko dobe vsi igralci ene stranke žogo, jo tisti, ki jo je prejel zadnji, odbije preko mreže. Pazi na mehko podajanje in na to, da dobi žogo vsak samo enkrat! Podajanje naj bo čim bolj raznolično, n. pr. žogo dobi igrač št. 1, ki jo poda št. 2, ta št. 3 itd., nakar jo št. 6 pošlje preko mreže št. 7, ta jo poda št. 8 itd., dokler je ne dobi št. 13, ki jo odbije ponovno prvi stranki. V ponovnem podajanju je seveda vrstni red spremenjen in tudi odbije žogo preko mreže drug igrač. S to vadbo hočemo doseči še bolj točno podajanje (ki se v poznejših vadbah itak stalno zanemarja) na različne razdalje in obenem orientacijo na igrišču. Ta vadba je že lahko prava tekma, vendar mora služiti predvsem svojemu namenu: vežbanju podajanja in orientacije! Vsak igrač naj čim bolj varuje svoj prostor in naj ne teka po igrišču, žoga mora biti podana točno. Igrač mora slediti letu žoge stalno z očmi in paziti samo na igro, da bo podal žogo tistemu, ki je še ni imel v rokah.

VADBENE URE ZA DECO OBOJEGA SPOLA

40. u r a .

Osnova:

- Razgibanje z lovom za žogicami.
- Razne vaje na gredi.
- Ročkanje v visu in zavesi na lestvi vodoravno.
- Stojana na glavi.
- Skoki čez trdne ovire v diru.
- Tekmovalno plazenje čez orodje.

Razgibanje z lovom za žogicami.

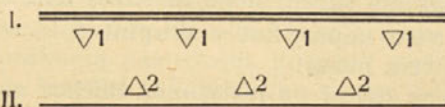
Vsak vaditelj (ica) dece, posebno še ženske dece, si naj sčasoma oskrbi več žogic, starih tenisnih, ali drugih, saj jih dandanes dobimo že za majhen denar.

Razgibanje bomo izvedli nekako tako:

1. Deco uvrstimo k določeni steni, nato vržemo v zrak več žogic hkratu, deca takoj steče za trkljajočimi se žogicami, da si jih prisvoji (vsak seveda po eno, žogic pa mora biti malo, najbolje ena na troje ali četvero otrok). Žogice izroče otroci osebno vaditelju (ici), nakar se vaja ponovi še parkrat. Zmagajo oni, ki so ujeli vsakič žogico, ali vsaj največkrat.
2. Žogice meče otrok, ki je pri prvi vaji zmagal, seveda sam ne lovi.
3. Deca je razkropljena po telovadišču, vaditelj meče žogice v presledkih v različnih smereh in razdaljah. (Pri spretnem metanju postane vaja radi beganja sem in tja zelo živahna.
4. Deco razvrstimo v dve skupini A) in B), postavimo obe skupini na določeni prostor — k steni — za črto — na ali pod orodje, nato mečemo žogice s pozivom: »Katera skupina bo ujela več žogic?« Tudi večkrat!

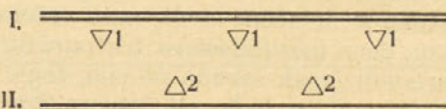
Razne vaje na dveh gredih.

- A) Postavi dvojne gredi vzporedno v razdalji $\frac{1}{2}$ m! Vadi se na obeh istočasno.



1. Deca je med gredema, prvi sedejo na I., drugi na II. gred, z nartjo se oprejo na nasprotno gred in vadijo zaklon do položaja vodoravno. Večkrat!

- Kjer je na razpolago samo ena gred, naj primejo drugi prve pri zaklonu za stopala in nato menjajo!
- Isto, a poleg zaklona odročijo (s povdarkom).
 - V zaklonu in odročenju sučejo trup menoma v desno in levo do dotika tal s prsti. Vaja je izdatna zlasti na nekaj višjih gredah.
 - Tretjo vajo s tem, da daš roke za tilnik in pri zasuku prideš (po možnosti) s komolcem na tla.
 - Roke na tilnik, vadi globoke zaklone in hitre vzkłone v položaj vodoravno! (Lažje je zopet v sed.)
- B) Gredi postavimo enako kot v skupini A).
- Deca je med gredema, prvi se oprejo s stegni na I. gred, drugi na II., položijo roke na tla, s petami pa se oprejo na gred za seboj — nato vadijo zaklon in odročijo. Večkrat! — Razumljivo je, da tam, kjer je na razpolago samo ena gred, drugi držijo prve za stopala, da jim omogočijo vajo.



- Ista vaja z vzročanjem (s povdarkom).
- Isto z rokami na tilniku in s potiskanjem komolcev in ramen nazaj.
- Sukanje trupa v odročenju.
- Sukanje trupa z rokami za tilnikom (dotik tal s komolci).

Opozarjaj ves čas na praviine vzdihne
in izdihne!

Ročkanje v visu in v zavesi na lestvi vodoravno.

Lestve postavi dokončno!

- A) 1. Vskoči v vis na lestvinah (bočno) z zunanjim prijemom!
Ročkaj menoma naprej!
- Isto, a noge menoma skrčuj in napenjaj (hoja)!
 - Drugo vajo hitreje (tek)!
 - Kdo bo med ročkanjem hitreje brcal?
 - Kdo bo med ročkanjem najmanje brcal?
 - Med ročkanjem skrčuj noge in suvaj dol!
- B) 1. Ročkaj v visu naprej kot v skupini A)!
- Ročkaj v visu nazaj!
 - S petami se zavesi na lestvinah! Ročkaj naprej!
 - S petami se zavesi na lestvinah! Ročkaj nazaj!
 - Vskoči v vis na klinu, s petami se zavesi na lestvinah!
Ročkaj naprej!
 - Peta vaja z ročkanjem nazaj.

Stoja na glavi.

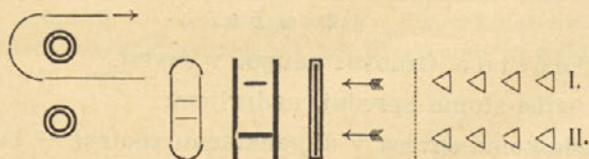
1. Vadimo z manjšimi in večjimi. Prvo vadimo na blazinah. Nekateri se kar sami znajo postaviti v stoji na glavi, pri teh kar popravljamo držo telesa, nog in dalje te vadimo v vztrajanju v stoji na glavi. Drugim pa pojasnimo, na kak način se bo najlažje v stoji obdržal in kako bo prešel lažje v stoji na glavi. Težji je pač prehod v stoji, zato bo vaditelj tukaj moral pomagati. Pravilna mora biti opora z glavo in z rokami in to v trikotu, nikakor pa v eni črti (drugače se izgubi ravnotežje), glava pa se opira tal predvsem s sprednjim delom, s čelom.
2. Iz stoje vadimo preval naprej v sed, nato v stoji spetno.
3. Vadimo stoji na glavi brez blazin (ko vaditelj spozna, da telovadci ne telebajo preveč na hrbet).

Skoki čez trdne ovire.

Ob strani telovadišča postavi višjo gred, klop, stol, bruno, čez katere skačejo telovadci v diru. Kakor hitro je ovira nekoliko višja, je potreba postaviti za oviro še blazino, da se ublažijo padci.

1. U red zbor! Trkom! Preskakujejo oviro v polnem diru, a v večjih presledkih drug za drugim. Večkrat!
2. Oviro preskakujejo v polnem diru, a hitro drug za drugim.
3. Oviro preskakujejo v dvojicah (drže se za roke) v polnem diru, a v večjih presledkih med posameznimi dvojicami.
4. Dvojice hitro druga za drugo!

Tekmovalno plazenje čez orodja (tekma vrst).



Deco razvrstimo v dve prilično enako močni vrsti pred razna orodja (gred, bradljo, konja, mizo), kakor kaže skica. Na dani znak stečeta prva čez startno črto, se splazita čez postavljeno orodje po napotkih vaditelja, nakar stečeta okrog stojala in mimo orodja nazaj k svoji vrsti, kjer se dotakneta naslednjih, ki takoj stečeta itd. Zmaga vrsta, ki je izvedla vajo pravilno in čije telovadci so prvi prešli opisano pet in dobi točko. Končno zmago ima vrsta z večimi točkami. Radi pestrosti spreminjamo:

1. Plazenje čez vsa orodja.
2. Plazenje pod gredjo in čez ostala orodja.

3. Plazenje pod gredjo in pod bradljo ter čez konja.
4. Plazenje pod gredjo, čez bradljo, pod konjem itd.

Prihodnji številki »Župnega Vestnika« bo priložen »Vadbeni načrt« za drugih 20 ur!

S. Burja

VADBENE URE ZA ČLANE

1. u r a.

Drog doskočno. Osnova: kolebanje, zibanje.

Iz visa spredaj z nadprijemom:

1. Zibanje — v zanoženju seskok.
2. Z zibom vis oporno znotraj — skrčiti in napeti noge v kolenih — ponavljati — z zanoženjem seskok.
3. Z zibom vis oporno znotraj — skrčiti in napeti noge — ponavljati — vis zadaj — seskok.
4. Z zibom prevlek v vis zadaj (noge skrčene, kolena pritegnjena k prsim) — kolebanje v visu zadaj — v predkolebu seskok. Pri seskoku primi telovadca za leht, da ne pade!
5. Z zibom zgiba — vis — ponavljati — z zibom prevlek v vis zadaj — kolebanje v visu zadaj — v predkolebu seskok.

Vaditelj pazi na izdaten zib; telo naj bo mehko, ker držiš samo z rokami, d. roko položi na pleče tovariša ter mu porini prsa primerno naprej, kadar so noge v zanoženju!

2. u r a.

Drog dočelno. Osnova: naupor v zavesi.

Iz zgibe stojno spredaj, nadprijem:

1. Naskokoma zavesa v d. podkolenu znotraj — kolebanje — v tretjem zakolebu naupor v zavesi (podkolenu) — premah odnožno z l. v sed snožno — sesed naprej.

Naskok sam v zaveso ti uspe, če se po odzivu obdržiš v zgibi toliko časa, da prineseš nogi do droga in se šele nato spustiš v vis.

Koleb v zavesi naj ne bo prevelik, lehti naj bodo napete, koleb jemlješ z zamahom proste noge, ki naj bo tudi iztegnjena.

2. Ponovi 1. vajo!
3. Naskokoma zavesa v d. podkolenu znotraj — v tretjem zakolebu naupor v podkolenu — spad v zaveso v d. podkolenu — zavesa v podkolenih — vis v podkolenih, vzročiti

— oprijem z rokama na tla (vis v podkolenih stojno) — seskok v vzporo čepno.

Tal se oprimi nekoliko pred drogom. Vaditelj čuva tako, da tovariša pridržuje z eno roko v nartih, da ne zmuzne z droga z drugo roko pa ga podpira v rami od spodnje strani, da ne klecne.

4. Isto — po nauporu premah odnožno z l. v sed snožno — spad v zaveso — vis v podkolenih, vzročiti — vis v podkolenih stojno — seskok.
5. Podmet čez vrstico. Stojala z vrstico v razdalji do 1 m pred drogom. Iz zgibe stojno d. zanožiti — s prednoženjem d. in prinoženjem l. k d. preideš v zgibo vznosno, tedaj se odrini in močno ulekni! Vaditelj se postavi med drog in vrstico ter z eno roko primi telovadca za leht, z drugo pa ga podpri v plečih! Vrvica v primerni višini.

3. u r a.

Drog doskočno. Osnova: kolebanje — ročkanje.

Naskokoma na d. kraju droga:

1. Predkoleb v visu z nadprijemom — v zakolebu ročkanje na mestu menoma — z zakolebom seskok. Pazi, da koga ne odtrga!
2. Predkoleb v visu — v zakolebu ročkanje v l. menoma, v zakolebu seskok.
3. Zgiba — vis — ponoviti 3-krat. Izvaja se hitro, slabejši lahko naskokoma.
4. Predkoleb v visu — zakoleb — s predkolebom vis oporno — kolebanje v visu oporno s skrčevanjem in napenjanjem nog v kolenih — podmetno koleb — z zakolebom seskok. Pri kolebu obračaj pažnjo na lep predkoleb in zakoleb, da so lehti in trup v eni črti!
5. Enako 3.

4. u r a.

Drog dočelno. Osnova: naupor v zavesi v podkolenu.

Iz zgibe stojno spredaj nadprijem:

1. Naskokoma zavesa v d. podkolenu — v drugem zakolebu naupor v zavesi — premah odnožno z l. v sed snožno — sesed.
2. Naskokoma zavesa v d. podkolenu — v zakolebu naupor v zavesi — spad v zaveso v d. podkolenu — zavesa v podkolenih — vis v podkolenih — vzročiti — vis v podkolenih stojno — seskok v vzporo čepno.

Tal se oprimi nekoliko pred drogom, vaditelj čuva telo-

vadca tako, da ga z eno roko pridržuje v nartih, da ne zmuzne z droga, z drugo pa ga podpira v rami od spodnje strani, da ne klecne.

3. Isto, po nauporu premah odnožno z l. v sed snožno — spad v zaveso — vis v podkolenih, vzročiti — vis v podkolenih stojno — saskok.
4. Isto kakor 3. vaja do seda — spad v vis v podkolenih stojno — saskok. Vaditelj pridržuj telovadca za golenice, da ne zmuzne z droga. Vaja ni prav nič nevarna.
5. Vadi zapotek — naleti ob napetih lehteh, zato pa noge pokrči; natek naj bo do kraja izrabljen, nato pa hitro vznesi noge do droga (namreč obe)!
6. Vadi podmet čez vrstico!

LESTVICA ZA OCENJEVANJE USPEHOV V PROSTIH PANOGAH

ČLANI, NIŽJI ODDELEK:

(Glej Vestnik sok. župe Celje—Kranj št. 1.)!

Tek 100 m:

Najnižja znamka je 16.5 sekunde, kar je 0. Za vsako desetinko uspešnejšega teka se do 16 sek. prišteje po 2 točki, od 16 do 15.5 sek. po 4 točke, od 15.5 do 15 sek. po 6 točk, in od 15 do 14.5 sek. po 8 točk tako, da šteje znamka 14.5 sek. 100 točk. Lestvica je torej naslednja:

Sek.	Točk	Sek.	Točk	Sek.	Točk
16.5 . . .	0	15.8 . . .	18	15.1 . . .	54
16.4 . . .	2	15.7 . . .	22	15.0 . . .	60
16.3 . . .	4	15.6 . . .	26	14.9 . . .	68
16.2 . . .	6	15.5 . . .	30	14.8 . . .	76
16.1 . . .	8	15.4 . . .	36	14.7 . . .	84
16.0 . . .	10	15.3 . . .	42	14.6 . . .	92
15.9 . . .	14	15.2 . . .	48	14.5 . . .	100

Teče se po uspelem startu samo enkrat.

Suvanje krogle:

Teža krogle je 7.25 kg, suva se z desno in levo roko po dvakrat (najboljša meta se seštejeta in ocenita s točkami tabele tekmovalnega reda SKJ 1935, str. 63).

Skok v višino (z zaletom):

Skače se na poljuben način in brez deske. Ocena uspeha je razvidna iz tabele:

cm	Točk	cm	Točk	cm	Točk
110 . . .	0	117 . . .	18	124 . . .	54
111 . . .	2	118 . . .	22	125 . . .	60
112 . . .	4	119 . . .	26	126 . . .	68
113 . . .	6	120 . . .	30	127 . . .	76
114 . . .	8	121 . . .	36	128 . . .	84
115 . . .	10	122 . . .	42	129 . . .	92
116 . . .	14	123 . . .	48	130 . . .	100

Skače se štirikrat.

Skok v daljino (z zaletom).

Skače se brez deske in se odriva s poljubno nogo. Uspeh se ocenjuje po priloženi tabeli:

cm	Točk	cm	Točk	cm	Točk
404 . . .	0	449 . . .	27	476 . . .	54
407 . . .	1	450 . . .	28	477 . . .	55
410 . . .	2	451 . . .	29	478 . . .	56
413 . . .	3	452 . . .	30	479 . . .	58
416 . . .	4	453 . . .	31	480 . . .	60
418 . . .	5	454 . . .	32	481 . . .	62
420 . . .	6	455 . . .	33	482 . . .	64
422 . . .	7	456 . . .	34	483 . . .	66
424 . . .	8	457 . . .	35	484 . . .	68
426 . . .	9	458 . . .	36	485 . . .	70
428 . . .	10	459 . . .	37	486 . . .	72
430 . . .	11	460 . . .	38	487 . . .	74
432 . . .	12	461 . . .	39	488 . . .	76
434 . . .	13	462 . . .	40	489 . . .	78
436 . . .	14	463 . . .	41	490 . . .	80
437 . . .	15	464 . . .	42	491 . . .	82
438 . . .	16	465 . . .	43	492 . . .	84
439 . . .	17	466 . . .	44	493 . . .	86
440 . . .	18	467 . . .	45	494 . . .	88
441 . . .	19	468 . . .	46	495 . . .	90
442 . . .	20	469 . . .	47	496 . . .	92
443 . . .	21	470 . . .	48	497 . . .	94
444 . . .	22	471 . . .	49	498 . . .	96
445 . . .	23	472 . . .	50	499 . . .	98
446 . . .	24	473 . . .	51	500 . . .	100
447 . . .	25	474 . . .	52		
448 . . .	26	475 . . .	53		

Skače se štirikrat.

MOŠKA DECA:

Tek z obročem 50 m:

sek.	Točk	sek.	Točk	sek.	Točk
13.0 . . .	0	11.5 . . .	3	10.0 . . .	6
12.5 . . .	1	11.0 . . .	4	9.5 . . .	8
12.0 . . .	2	10.5 . . .	5	9.0 . . .	10

Skok v daljino:

cm	Točk	cm	Točk	cm	Točk
240 . . .	0	288 . . .	4	336 . . .	8
252 . . .	1	300 . . .	5	348 . . .	9
264 . . .	2	312 . . .	6	360 . . .	10
276 . . .	3	324 . . .	7		

Metanje žogic (125 gr):

m	Točk	m	Točk	m	Točk
15 . . .	0	19 . . .	4	23 . . .	8
16 . . .	1	20 . . .	5	24 . . .	9
17 . . .	2	21 . . .	6	25 . . .	10
18 . . .	3	22 . . .	7		

ŽENSKA DECA:

Tek z obročem 50 m:

sek.	Točk	sek.	Točk	sek.	Točk
15.0 . . .	0	13.0 . . .	4	11.0 . . .	8
14.5 . . .	1	12.5 . . .	5	10.5 . . .	9
14.0 . . .	2	12.0 . . .	6	10.0 . . .	10
13.5 . . .	3	11.5 . . .	7		

Skok v daljino:

cm	Točk	cm	Točk
200 . . .	0	240 . . .	6
210 . . .	1	250 . . .	8
220 . . .	2	260 . . .	10
230 . . .	4		

Metanje žogic (125 gr):

m	Točk	m	Točk	m	Točk
10 . . .	0	14 . . .	4	18 . . .	8
11 . . .	1	15 . . .	5	19 . . .	9
12 . . .	2	16 . . .	6	20 . . .	10
13 . . .	3	17 . . .	7		

IZ ŽUPE CELJE

CELJE, maja 1936.

POZIV**BRATSKIM EDINICAM CELJSKE SOKOLSKE ŽUPE**

Državna zastava je simbol naše suverenosti, naše narodne svobode. Vsak svoboden narod izkazuje svoji državni zastavi največje spoštovanje. Vzgoja naroda k državljanski zavesti je ena izmed pglavitnih naših sokolskih nalog. Ob naših sokolskih svečanostih, ob vsaki javni telovadbi, kjer so zbrane množice našega ljudstva, hočemo vselej izražati naši državni zastavi iskreno spoštovanje in vse navzoče pritegniti k tej nacionalni pobožnosti.

Župna uprava je sklenila na predlog župnega načelnštva sledeče:

Ob prilikah javnih društvenih nastopov mora stati na telovadišču na vidnem mestu drog za zastavo, sličen mlaju. Pred prireditvijo se naj zbere vse telovadeče članstvo, naraščaj in deca s svojimi vodniki ob drogu.

Načelnik: M i r n o !

Državna zastava se nato dvigne na vrh droga ob sviranju ali petju državne in narodne himne.

Načelnik: Čuvajmo Jugoslavijo! Državni zastavi trikratni Zdravo!

Vsi: Zdravo! Zdravo! Zdravo!

Na to odhod in takoj začetek sporeda.

Po končanem sporedu se naj sname zastava s pozdravom na enak način.

Občinstvo mora ob takih prilikah stati in se odkriti.

Bratske edinice naj uvedejo že pri letošnjih nastopih pozdrav državni zastavi.

Opozarjamo, da se mora vršiti ta obred z največjo spoštljivostjo in dostojanstvom. Vsak eventuelni prestopok kaznujte kot žalitev prapora z vso strogostjo!

Zdravo!

Župna uprava.

FRANC JANŠA-KRANJ

KONCESIONIRANO ELEKTROTEHNIČNO PODJETJE

TRGOVINA Z ELEKTROTEHNIČNIM MATERIJALOM IN RADIO-APARATI

IZ SOKOLSKEGA DRUŠTVA TRBOVLJE

MALO KRONIKE

Februar:

2. Gostovanje drame pri Sokolu na Viču pri Ljubljani.
 3. Koncert godbe na pihala.
 8. Sodelovanje dramskega odseka pri večeru Jadranske straže.
 15. Gostovanje drame pri Sokolu v Zgornji Šiški.
- V februarju se je vršil med telovadci tečaj za japonsko borbo džiu—džicu. Ustanovljen in pričel z vajami mladinski pevski zbor.

Marec:

5. Skioptično predavanje »Potovanje v Abesinijo« za naraščaj in starejšo deco.
6. Isto predavanje za deco srednje stopnje.
18. Gostovanje drame pri Udruženju železničarjev v Ljubljani.
20. Pravljice s skioptičnimi slikami za deco nižje stopnje.
24. Prosvetni večer s skioptičnim predavanjem: »Potovanje na Spitzberge« (dr. O. Reya), telovadnimi nastopi in orkestrom.

V marcu so iz naraščajskih vrst bili pritegnjeni k dečjim oddelkom kot pomočniki prednjakov delavoljni in sposobni telovadci. Izvršene so bile priprave za ustanovitev mladinskega dramskega odseka in mladinskega orkestra.

Bratskim društvom v razmišljanje. Kmalu bo tu doba društvenih javnih nastopov. Društvene uprave se bodo morale odločiti tudi, katero godbo bodo pozvale, da sodeluje pri javni telovadbi. Pri izbiri godbe odloča vedno samo in edino cena. Ne trdimo, da bi se ne smelo upoštevati tudi blagajnikovega stališča, vendar naj bi odločali tudi drugi vidiki. Naše letne sokolske manifestacije more povzdigniti le dobro uvežbana in odlična godba, ki popolnoma obvlada sokolske vaje. Razumljivo je, da ima pri tem prednost sokolska godba. Tudi je popolnoma neumestno in z moralnega stališča naravnost škodljivo, da se morda radi prihranka nekaj desetakov najame namesto sokolske kaka druga, morda celo Sokolstvu nenaklonjena ali sovražna godba. Pri izbiri godbe naj se upoštevajo vsa ta dejstva.

Mladini prosto pot! Gorje pokretu, ki ne skrbi za mladino, za naraščaj! Tak pokret, pa četudi je nosilec najlepših idej, je zapisan smrti. Kot drevo, kateremu so izpodrezali korenine. Sokolstvo je večno živo, vedno s samim seboj nezadovoljno gibanje in presnavljanje. Tako je in bo ostalo, dokler bo imelo

v svojih vrstah mladino. Zato smo dali naši zavedni mladini priliko, da se uveljavi. Ustanovljen je bil mladinski prednjački zbor. Mladi bratje in sestre sicer ne vodijo še samostojno oddelkov, a nudijo dragoceno pomoč bratom in sestram prednjakom dečjih oddelkov. Na prosvetnem večeru, ki se je vršil 24. marca, je nastopila petorica naraščajnikov, ki so izvajali skupine, naštudirane pod vodstvom prednjaka-naraščajnika. Vaje so bile brezhibno podane. Zato pa: mladini prosto pot!

IZ ŽUPNEGA TO

Župni zlet: Slavnostna telovadna akademija na predvečer odpade vsled tehničnih zaprek.

Tekme višjega oddelka članov in srednjega oddelka ženskega naraščaja se pričnejo v soboto 13. 6. ob 16. uri na Glaziji. V nedeljo 14. 6. pa je pričetek tekem vseh oddelkov ob pol 6. uri na Glaziji. Deca prične s tekmami po prihodu jutranjih vlakov. Udeležba tekmovalcev je častna in znaša preko 200.

Prijave za javni nastop so prispale od večine društev ter znašajo dosedaj 350 članov, 250 članic, 267 moškega in 190 ženskega naraščaja. Prijav še nismo prejeli od 20 društev in se bodo številke povečale.

Deca letos prvič tekmuje s članstvom. Tekem se udeležijo najboljše okrožne vrste. Tekme po okrožjih se naj izvršijo tekom meseca maja.

Prijavite udeležence, v kolikor tega še niste storili!

Prijavo sodnikov in sodnic ter rediteljev rešite čim praje!

Naraščaj se tekem v Subotici ne udeleži zaradi lastnega župnega zleta!

Bratje načelniki in sestre načelnice! Pripravljajte svoje oddelke na veliki sokolski dan. Vadite proste, redovne in tekmovalne vaje do najpreciznejše izvedbe! Naš zlet mora biti na višku!

Odgovarjajte hitro na naša vprašanja! Prečitajte navodila telovadečim pred vrstami! Navodila so dana vsem sodelujočim.

Lepaki za župni zlet so izšli. Nalepite jih na vidna mesta!

HOTEL JELEN \diamond KRANJ

IZBORNA KUHINJA

CENE ZMERNE

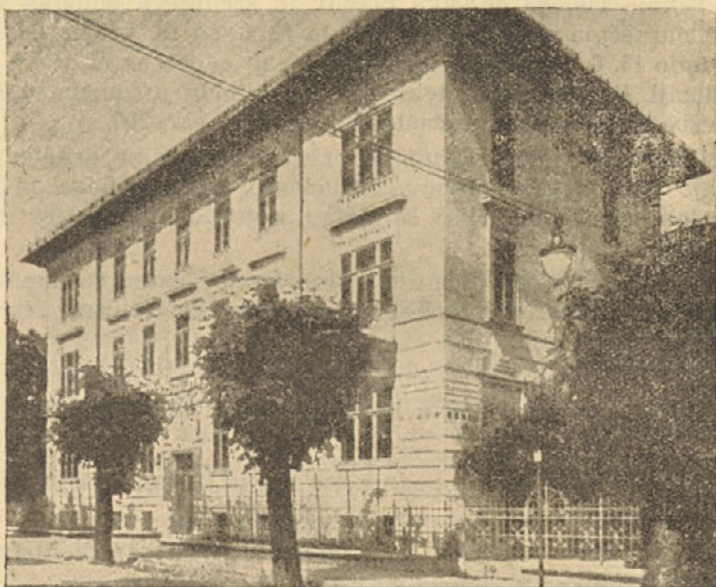
DRUŽBAM POSEBEN POPUST

FRANJO ĐOLŽAN, CELJE, ZA KRESIJO TELEFON ŠTEV. 245

kleparstvo, vodovodne inštalacije, strelovodne naprave

Se priporoča vsem bratom in bratskim edinicam v slučaju potrebe za c. naročila

Prevezemam vsa v zgoraj navedene stroke spadajoča
dela in popravila — Cene zmerne — Postrežba točna in solidna



POSOJILNICA V RADOVLJICI, reg. zadr. z o. por.
obstoji že 45 let in je tedaj najs'arejši denarni zavod v radovljškem srezu

Pripravite se za župni zlet v Celju

14. junija 1936

CELJSKA MESTNA HRANILNICA

Prihrankom rojakov v Ameriki, denarju nedoletnih, ki ga vlagajo sodišča ter naložbam cerkvenega in občinskega denarja posveča posebno pažnjo. Hranilnica daje posojila na zemljišča po najnižji obrestni meri. Vse prošnje rešuje brezplačno

Za hranilne vloge jamči
poleg premoženja hranilnice

ŠE MESTO CELJE

z vsem premoženjem in z
vso davčno močjo

Magnezijo v kockah — Fotografske
aparate — Fotografski materijal

vse to dobite po ugodnih cenah v drogeriji

„Sanitas“
CELJE - LJUBLJANA, TYRŠEVA ULICA 5
ali pa v **TRBOVLJAH**



Telovadne potrebščine

t. j. majce, čevlje, hlače in žoge za
odbojko in hazeno!

Velika izbira

otroških

vozičkov

in

dečje opreme



Ustanovljena leta 1881

Lastna hiša Narodni dom

Celjska posojilnica d. d. v Celju, Celje

Sprejema hranilne vloge na knjižice
in tekoči račun ter nudi za nje popolno
varnost in ugodno obrestovanje



Kupuje in prodaja devize in valute
Izdaja uverenje za izvoz blaga

Glavnica in rezerve nad Din 16,500.000.—

Podružnici: Maribor, Šoštanj

NA DROBNO! Pooblaščen knjigarna **NA VELIKO!**

Franc Leskovšek, Celje, Glavni trg 16

Trgovina s papirjem, pisalnimi in risalnimi potrebščinami, umetni-
nami in muzikalijami -- Prodaja monopolnih zvezkov in tiskovin

Pošt. hran. rač. Ljubljana 16.143

SAVINJSKA POSOJILNICA V ŽALCU

REGISTROVANA ZADRUGA Z NEOMEJENO ZAVEZO

Ustanovljena leta 1881

nudi popolno varnost za vloge na hranilne knjižice in v tekočem računu ter
jih obrestuje najugodneje -- Hmeljarji! Nalagajte denar pri domačem zavodu!

Račun poštne hranilnice št. 10.994

Brzjavi: „Posojilnica“

Telefon št. 2.

BLAGAJNIŠKE URE

Ob delavnikih od 8. do 12. in od 14. do 18. ure, ob nedeljah in praznikih od 9. do 11. ure

Zvezna tiskarna v Celju

Strossmayerjeva ul. 1 se priporoča Sokolskim
društvom za naročila lepakov, vabil in vseh drugih tiskovin

L A S T N A K N J I G O V E Z N I C A