

grammetrih enaka teži telesa pomnoženi z  $\frac{1}{12}$  prehojene poti. Pri tempu 6 kilometrov v uri je enaka  $\frac{1}{10}$  in pri tempu 8·4 kilometrov =  $\frac{1}{6}$ . Hoja 50 kilometrov v 8 $\frac{1}{2}$  urah zahteva toraj od 70 kil težkega človeka 350.000 meterkilogramov moči. Iz tega se razvidi, kako izvrstna telovadna vaja je pravilno korakanje zlasti korakanje v prosti naravi, pri katerem pa ne smemo nikdar zanemariti pravilnega držanja telesa. Nikdar korakati z vpognjenim hrbtom ali sključeno, temuč vedno imeti glavo pokonci in prsi izbočene. Ljudje, ki mnogo sedé in nič ne telovadijo čutijo zlasti potrebo, da se izpre-

hodijo. V tem obstoji vsa njih telovadba. Je sicer malo to, pa vendar nekaj.

Pri teku razločujemo dve vrsti in sicer tek v hitrosti in tek v vztrajnosti. Kakor prištevamo korakanje k telovadbi istotako vrstimo tudi tek med telovadne vaje. Prusko naučno ministrstvo priporoča celo izrečno v svojih navodilih o telovadnih vajah, ki naj se poučujejo na šolah, tek, in sicer hitri in vztrajni tek. Zdravniki pripisujejo teku znamenit vpliv na človeško srce in pljuča in fiziolog Marey je preračunal, da se porabi pri hitrem teku za vsak korak 1·6 metra 24·1 meterkilogramov moči. (DALJE.)



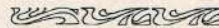
BRANKO BRANKOVIČ:

## LASTAVICAM.

Srečno, ptice lastavice,  
daleč je še južna stran,  
da bi kmalu našle vesno  
in bolj solnčno, cvetno plan!

Mrzle sape od severa  
so zavele nad zemljó —  
v tesni sobi jaz samevam  
in v oblačno zrem nebo.

Vesna šla je mimo mene,  
nánjo je ostal spomin:  
kakor v vrtu deve ljube  
posušeni rožmarin. —



GRIŠA:

## TIHO, TIHO . . .

Tiho, tiho, vse molči  
kakor mesec vrh neba,  
mirno svojo pot hiti  
potok beli, poln srebra . . .

Kot dekle užaljena  
vrba kraj vodé žaluje,  
tiha, vsa osamljena,  
šumu vetra prisluškuje.

V daljo tavajo oči,  
v sinjo, blaženo svobodo —  
daleč, daleč od ljudi,  
v tiho, pisano prirodo . . .

