



Štv.
Broj 2.

V Ljubljani, februarja 1921.

Leto
God. III.

«Соколско око»:

СОКОЛИЋУ.

Ми смо мали соколићи,
Прамаљетни цвијет,
Ми смо птићи крилатићи,
На нама је свијет.

Пламен срце, мисо здрава
Покрет чврст и јак,
А над челом рода слава:
Наш соколски знак.

И поносно и високо
Свој дижемо стијег!
Напред иде, тко је соко,
Срамотан је бијег.

Малени смо, ал смо нада,
Дика роду свом,
На мишици нашег рода
Наш ће бити дом.

Зидат ћемо нашем роду
Дичан славан град,
Штитит правду и слободу,
Гесло нам је: рад.

Слагат ћемо кам до кама,
Сложно врсте збит;
Ведро чела и без срама,
Соколови бит.

Уз сокола соко ступа,
А уз брата брат,
У сунцу се стијег наш купа
И вјечно ће сјат.

Напред тићи крилатићи,
Напред к циљу свом,
Јер на вама, соколићи,
Наш остаје дом.

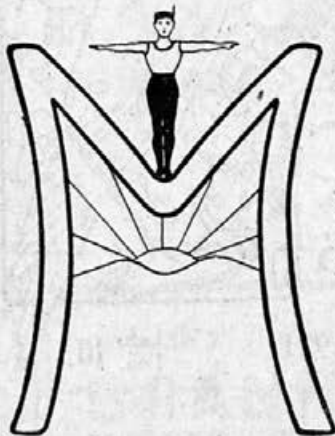


Sokolskemu naraščaju!

Po spisku br. Karla Vanička.

Ko bo nad nami rastla trava, ko bomo gnili,
kdo zavzame naše mesto, kdo povzdigne naš ščit?

(Prosto po Petru Bezruči)



ladina, nada domovine! Cenite, dragi dečki, ta krasni naslov, cenite ga nad vse, zakaj če pridete v življenju še tako visoko, in če vas zagrinja sreča z imetjem, z dostojanstvi in z najbolj leskečimi častmi, pomembnejšega naslova ne dočakate, nego je zgornji.

Nada roditeljev ste, ki so vas s težavo odgojili, ki so si pritrkali od ust za vas, da dostikrat, ko je skrbni oče predčasno odšel tja, od koder ni vrnitve, ste edino upanje potrte matere vdove. Kdo izmed vas bi hotel razžalostiti to zlato materino srce, kdo prevariti njen up?

Nada domovine ste. To je mati nas vseh. Nič več ni ta zapuščena vdova, kakor še nedavno, ki bi se ji mogel rogati vsak pritepenec, vsak Judež, ki je za trideset srebrnikov prodal svoj jezik in svojo dušo. Danes je kolo usode, ki se neprenehoma vrti, po dolgih stoletjih prineslo naš narod zopet na jasno solnčno svetlobo, izdajalska in podkupljiva zalega pa se je zalezla v luknje, kamor spada. Zalezla se je, toda ni izginila!. Pričakuje, da se obrne usoda, ki jo je tako presenetila, živeč v prepričanju, da nas potepta za vedno. Skrivaj snuje naklepe, pripravlja se, da stopi na plan v pripravnem trenutku, ko bo po stari navadi naš narod najbolj razdvojen, ko bodo temni, nemisleči življi v njem izpodkopavali temelje lastnega naroda na korist tujemu. Žalostni up za prihodnost!

Kaj pripoveduješ o žalostnem upu? Saj stojijo tu rama ob rami rodovi onih, ki cenijo materinski jezik nad biser, ki ga nikdar ne opustijo, nikdar ne izdajo. Do zadnjega diha se bodo borili zanj! Ali ostane po njih praznота? Gorje, če bi bilo temu tako in težka sramota bi padla na one, ki naj stopijo na prostor, izpraznjen po odhodu starih. Na ta prostor, dragi dečki, bode te stopili enkrat vi. Na vas, ki se danes krepite ob našem boku, gleda poleg staršev tudi Sokolstvo, da, ves narod, zato vas nazivlje svojo nado. Veselo nado. Ali se motimo?

„Orožje sem! da pokažemo, da smo vredni sinovi domovine, da se našim očetom ni sramovati svojega naraščaja!“ Izvrstno, samo hoteti in vztrajati, orožja bo še preveč! Toda v vaših vrstah se morda pojavi nekako razočaranje. Pričakovali ste, da vam stisnemo v nestrpljive

desnice puško-brzostrelko, da z mečem opašemo vaša ledja in da vas posadimo na konja vranca.

Tudi to dočakate, dragi dečki, ko pride vaš čas. Tedaj vam bojne vaje ne bodo težke muke pri spoznanju, da še hlapčujete tujcu. Nasprotno, zavest, da se vadite v orožju za svobodo svojega naroda, za njegovo obrambo proti neprijatelju sosedu, vam olajša težke vežbe, da hoste veseli kakor hrabri junak. Za sedaj pa se morate še mnogo učiti in pripravljati za življenje, da si popolnoma zaslužite častni naslov „hrabri junak na duhu in telesu“.

Saj vas bo potreba! Res, svoboden narod smo, toda pogledite na zemljevid jugoslovenske države in premišlujte! Kolikor sosedov, toliko sovražnikov: resnično, dolgo bomo morali stati na straži, da nas ne napadejo nenadoma, ko se bomo doma najbolj — prepirali!

Toda še drug boj je med narodi, tem nevarnejši, čim bolj je tih in skrit. Kulturna in gospodarska stroka je njegovo pozorišče. Na tem bojišču ne teče sicer kri (saj je tudi vampir, ko sesa kri napadene žrtve, ne prelije niti kapljice), tudi mrličev ni, in vendar izginjajo tisoči duš iz vrst gospodarsko šibkejšega naroda. Ta vampir je sovražni, gospodarsko krepkejši narod, ki zdržema srka mozeg šibkejšega, ki je odvisen od tuje trgovine, tuje obrti; ta ropar duš je močnejši rod, ki si je dal zadačo, uničiti mali narod, ki mu je na potu. Ali razumeš, deček dragi? Ali se spominjaš onega, ki nam je oropal Koroško, ki steguje krvave kremplje po Kranjski, ki se pri Mariboru zajeda v tilnik zelenemu Štajerju — ki v svojih pokrajinah čez stotisoč Slovincem ne dovoli slovenskih šol?

Toda ti porečeš: Saj ta, o katerem govoriš, leži na tleh brez moči, premagan od narodov svetlobe, katerim ob boku so se hrabro borili tudi slovenski fantje, naši dobrovoljci, tega mar bi se bali?

Res, danes leži na zemlji, toda vzlic temu je nevaren. Pomni, da je proti nam ves nemški narod v Evropi, to je več nego 60 milijonov, ali 5 na enega Jugoslovena! Ali naj zgubimo zato pogum? Saj je bilo to razmerje pred ujedinjenjem še slabše in vendar je samo del našega naroda, srbsko pleme, v svetovni vojni jasno pokazalo, kaj premore proti še tako veliki premoči narod sicer majhen, toda zaveden, discipliniran, požrtvovalen in navdušen.

Skoro nič manj nevaren ni od jugozapada prežeči zemlje lačni tujec, ki bi rad vse Jugoslovence čimprej uničil. Pomni dalje, da poleg Nemcev in Lahov tudi Madjari željno čakajo na priložnost, kedaj in kje bi nam mogli škodovati, spomni se, da se niti na naše najbližje krvne sorodnike Bulgare ne smemo zanašati in razumel boš, da položaj našega naroda ni rožnat.

In milijon naših bratov v neodrešeni domovini, ki se željno ozirajo k nam in kličejo na pomoč zoper svoje zatiralce, ali jih bomo pozabili, ali jih nočemo enkrat osvoboditi izpod težkega jarma?

Kaj pomenja vse to za nas?

Da se mora svak Jugoslovan potruditi, da se v svojem stanu izkaže z močjo duha in telesa, da se izobrazí in potrudí, da bo v polni meri izvrševal svojo življensko dolžnost in dolžnost do naroda. Čim manjši je narod, tem delavnejši mora biti, če se hoče vzdržati v tekmi z ostalimi. Veliki češki zgodovinar František Palacký pravi: „Imamo mnogo narodnjakov, ki se radi bahajo z narodnjaštvom, toda ničesar ne delajo v korist domovine in svojemu narodu. Naš narod je v veliki nevarnosti, povsod obdan od sovražnikov, toda ne obupavam in upam, da se bo narod ubranil vseh, če se bo namreč hotel. Ni zadosti reči ‚jaz hočem‘, ampak potruditi se mora vsak, delati mora, žrtvovati se za splošni blagor, zlasti za ohranitev narodnosti.“

(Dalje prihodnjč.)



Vježbe s batinami

za mušku dijecu do 14. godina, obvezatne za naraštaj Jugoslavenskog Sokolskog Saveza u godini 1921.

Batina je 1 m duga, okrugla i mjeri u promjeru 2—3 cm. Za stupanja se nosi u desnoj ruci kod desnog ramena okomito. Razmak i sastav izvadjaju se kao i kod prostih vježbi „ruke strance“. Iz položaja batine za stupanja učinimo „ruke strance, batinu za glavu vodoravno, desna stranice“, nato predjemo opeta u ruke dolje. U temeljni stav prelazimo na zapovijed: Batinu dolje ravno — sad! Lijeva ruka primi batinu te je trgne dolje ravno. Po svršetku izvedbe svih četiri sastava zapovijedamo: Batinu k desnom ramenu okomito — sad! nato slijedi sastav. Lijeva ruka digne batinu k desnom ramenu i nato ispusti batinu i hitro ide k lijevom stegnu.

Temeljni stav: Stav spetni, batinu dolje ravno s nadhhvatom objeručke na krajevima, izim drugog sastava, gdje je mješoviti hvat, i to lijeva podhvata. Ruke drže batinu tako da oba kraja batine vire za tri prsta izvan ruke. Za izvadjanja drži skučena ruka batinu čvrsto, a pružena ruka slabo, tako da batinu lahko drži medju prstima pružene ruke.

Za bolje razumjevanje opisa vježbe označeni su u zgrađama položaji ruku.

Časomjer 1 : 4.

I. Sastav.

1. a) Odkročni stav desnom — batinu pred prsa ravno (ruke napred van, b) izdržaj,
- c) prelaz u ispad desnom — batinu k desnom ramenu okomito — desna gore (desna ruka u vis, lijeva skučena napred unutra, pest kod desnog ramena, lakat vodoravno,
- d) izdržaj.

2. a) dignuti se u odnožni stav desnom — batinu nad glavom ravno (ruke u vis van).
- b) $\frac{1}{2}$ okreta na lijevo na lijevoj peti u zanožni stav desnom — batinu pred prsa okomito lijeva gore (lijeva napred gore unutra, desna napred dolje unutra),
- c) poklek desnom — batinu pod desno rame, desna napred (batina dolazi trenutačno pred prsa ravno, na to se lijeva hitro skuči napred unutra, pest pod pazuhom, desna napred),
- d) izdržaj.
3. a) dignuti se, prinoženjem desne stav spetni — batinu pred prsa ravno (desna ostane skoro nepomična, lijeva napred van),
- b) prednožno skučiti desnom — batinu dolje ravno, koljeno desne noge uprto je na batinu (ruke napred dolje van, križ uvinut, ne nagibati se),
- c) sunuti desnom u zažožni stav — batinu nad glavu ravno (ruke u vis van),
- d) izdržaj.
4. a) odnožni stav desnom — lukom na lijevo, batinu k desnom ramenu, desna strance (pružene ruke zamahnu te prolaze strance na lijevo — ruke dolje — desna ruka strance, lijeva ruka skućena napred unutra, pest kod desnog ramena, desna strance),
- b) izdržaj,
- c) prinožiti desnu — batinu dolje ravno.
- d) izdržaj.

II. Sastav.

1. Za odmora primi lijeva ruka batinu podhvatom.
 - a) Zanožni stav desnom — batinu za glavu ravno, lijeva strance (lijeva strance, desna skućena strance, pest za šijom),
 - b) izdržaj,
 - c) ispad desnom natrag, naklon natrag — batinu za glavu koso, dohvrat suručke na desni kraj batine (lijeva ruka se povuče po batini do desne ruke, pesti za šijom, batina visi za glavom koso dolje, pripravljena za udarac),
 - d) izdržaj.
2. a) prenos u ispad lijevom — naklon napred — batinu pred prsa koso dolje, hvat kao kod 1. c) (ruke se pružiju i zamahnu položajem ruke u vis do ruke napred, batina tvori s rukama jednu kosu crtu, lijevi kraj batine udaljen je 10 cm od tla),
- b) izdržaj,
- c) usprav, prenos u ispad desnom — naklon natrag — batinu k desnom ramenu koso, desna natrag (desna ruka natrag, lijeva se povuče po batini s podhvatom, te je skućena napred unutra, pest kod desnog ramena,
- d) izdržaj.

3. a) usprav — dignuti se, zanožni stav desnom — batinu na desno rame ravno, desna napred (desna ruka zamahne kroz položaj ruke dolje, da ruka napred, lijeva pest počiva na desnom ramenu,
 - b) izdržaj,
 - c) prinoženjem desne stav spetni i odmah odnožni stav lijevom — lijeva ruka strance, dlan gore, desna izdržati (odnožni stav i lijevu ruku strance izvedemo istodobno, desna ruka ostane nepomična, lijevi kraj batine leži na desnom ramenu),
 - d) izdržaj.
4. a) je: u stavu izdržati, batinu za glavu ravno, desna strance, lijeva obuhvati batinu podhvatom (desna ruka s batinom najkraćim putem strance, lijeva sagnuta strance, primi za lijevi kraj batine s podhvatom, pest za šijom),

dan: u stavu izdržati — batinu nad glavu ravno (ruke u vis van),

 - b) $\frac{1}{2}$ okreta na lijevo prelaz u ispad desnom natrag — batinu pred prsa ravno (ruke napred van, gibanja 4. a) je - dan 1 b) izvadaju se spojeno, neprekinuto),
 - c) dignuti se prinoženjem lijeve stav spetni — batinu dolje ravno,
 - d) izdržaj.

Medju odmorom primi lijeva opeta nadhvatom

III. Sastav.

1. a) Prednožni stav desnom — batinu k desnom boku strmo napred van, desna gore (desna napred van, lijeva skućena napred dolje unutra, pest kod desnog boka),
 - b) izdržaj,
 - c) $\frac{1}{2}$ okreta na lijevo stav raznožni — batinu pred prsa ravno (desna ruka izdrži, lijeva napred van),
 - d) izdržaj.
2. a) prelaz u ispad desnom, batinu k lijevom ramenu strmo strance, lijeva gore, (lijeva u vis van, desna skućena napred unutra, pest kod lijevog ramena),
 - b) prenos u ispad lijevom — batinu k desnom ramenu strmo strance, desna gore (to je protivno gibanje od 2. a), te se izvadja doljnjim lukom kroz položaj batinu dolje ravno, spojeno sa 2, a) i spojeno sa dolazećim gibanjem 2. c),
 - c) dignuti se, $\frac{1}{2}$ okreta na lijevo do zanožnog stava desnom — batinu za glavu ravno (batina leži na šiji, ruke skućene strance) lukom kroz položaj: batinu dolje ravno, batinu pred prsa ravno, batinu nad glavu ravno; u položaj: batinu pred prsa ravno dodjemo istodobno sa okretom,
 - d) izdržaj.
3. a) veliki čučanj lijevom, zanožiti desnom — naklon napred (križa

uvinuta, glava, trup i desna noga u ravnoj crti) — batinu pred prsa ravno (ruke napred van, batina 10 cm od tla), .

- b) izdržaj,
 - c) usprav, dignuti se od zanožnog stava desnom — batina pred prsa ravno (kao 3. a),
 - d) izdržaj.
4. a) prinoženjem desne stav spetni, mali čučanj — batinu na desno stegno okomito, desna gore (lijevo počiva u sredini desnoga stegna; desna u vis, lijeva skučena napred dolje unutra),
- b) dignuti se poskokom raskročni stav — batinu nad glavu ravno (u vis van),
 - c) poskokom stav spetni — batinu dolje ravno,
 - d) izdržaj.

IV. Sastav.

- 1. a) Odkročni stav desnom — batinu nad glavu ravno (ruke uvis van),
 - b) naklon napred (križ uvinut) — batinu izdržati,
 - c) izdržaj,
 - d) usprav, — batinu izdržati.
2. a) $\frac{1}{2}$ okreta na lijevo prelas u ispad lijevom — batinu k desnom ramenu strmo napred, desna gore (desna napred gore, lijeva skučena napred unutra, pest kod desnog ramena),
- b) izdržaj,
 - c) $\frac{1}{2}$ okreta na lijevo do zanožnog stava desnom unutra — batinu dolje na lijevo ravno (lijeva zamahne kroz položaj ruke dolje do lijeva ruka dolje van, desna napred dolje unutra),
 - d) izdržaj.
3. a) ispad desnom strance, naklon na desno (lijeva noga i trup u kosoj ravnoj crti — batinu dolje na desno ravno (t. j. protivno gibanje po 2. c),
- b) izdržaj,
 - c) usprav, dignuti se do odnožnog stava desnom — lukom na desno (kroz položaj strance i uvis) batinu k lijevom ramenu ravno, lijeva strance (lijeva strance, desna skučena napred unutra, pest kod lijevog ramena),
 - d) izdržaj.
4. a) $\frac{1}{2}$ okreta na lijevo do zanožnog stava desnom — batinu k desnom ramenu okomito, desna gore, kroz položaj: batinu pred prsa ravno (desna u vis, lijeva skučena napred unutra, pest kod desnog ramena),
- b) izdržaj,
 - c) prednožiti desnom — batinu pred prsa ravno (ruke napred van).
 - d) prinožiti desnu, stav spetni — batinu dolje ravno.

Tumač vežbi (srpski izrazi).

Batina — палица.

Okomito — усправно.

Primiti — ухватити.

Stegno — бедро.

Nadhvat — длан гледа натраг.

Podhvat — длан гледа напред.

Odkročni stav — нога у страну, тежина на обе ноге.

Prednožni stav — нога напред на прсте.

Odožni stav — нога у страну на прсте.

Zanožni stav — нога натраг на прсте.

Poklek — клечање.

Pest — шака.

Prinoženje — докорак.

Spetni stav — основан став.

Suručke — обе руке једна до друге.

Bok — бедро.

Raznožni stav — поскок у вис паскорак на месту на прсте.

Razkročni stav — поскок у вис паскорак на месту на стопала.

Veliki čučanj — дубоко чучање.

Križa — крста.



Proste vježbe

muškog naraštaja za godinu 1921/22.

Časomjera 1 : 4.

Tempo umjeren.

Temeljni stav: stav spetni, ruke dolje (prsti pruženi, palac napred).

Svaki sastav četiri puta.

Pazite na pravilno držanje pesti, dlana i prstiju. — Ako nije posebno naznačeno, to je pogled uvijek napred. — Ispadi neka budu srednje dužine. Kod prvog sastava ne svršavamo vježbu na početnom znaku, nego na lijevom od toga; kod četvrtog pako, za onim otraga.

I. Sastav.

1. Odožni stav desnom — ruke strance (hrpt),
2. $\frac{1}{2}$ okreta na lijevo (na peti l. noge i prstima desne) u zanožni stav desnom — ruke napred (palč) (desna donjim lukom).
3. korak d. napred do pokleka ljevonoške — desna ruka skučena u vis van (pest stisnuta, počiva na šiji, hrbat natrag), lijeva izdržati, (pest stisnuta, palč.),
4. izdržati.

Opomena: Kod pokleka smjera koljeno desne noge okomito na prste.

- II. 1. „je“ dignuti se, $\frac{1}{2}$ okreta na lijevo (na peti desne i prstima lijeve noge). odožni stav lijevom ruke u vis (palč.) i spojeno: „dan“ — ruke strance (hrpt.),
2. izdržaj,
3. $\frac{1}{1}$ okret na lijevo (na prstima obih nogu) križni stav — lijeva napred unutra — desna ruka izdržati — lijevu skučiti napred unutra, (hrpt.),
4. izdržati.

Opomena: U 1. dobi na „je“ — težina tijela počiva za vrijeme okreta na desnoj nozi. Lijeva se malo privuče k desnoj — desnom rukom sunemo u vis, a lijeva ide najkraćim putem, u ovom položaju ne izdržimo, nego odmah nastavljamo u položaj „ruke strance“ (hrpt). U 3. dobi, za vrijeme okreta desnu ruku izdržimo, te je istodobno s okretom zaustavimo strance! — Lijevu ruku počinjemo skućivati napred unutra tako, da gibanje svršimo istodobno s okretom. Palac lijeve ruke dotiče se desne strane prsiju u visini desnog ramena.

- III. 1. Ispad lijevom nogom strance — lijevom sunuti strance, hrbat gore, desnu ruku sunuti strance (hrpt),
2. dignuti se, prinoženjem desne stav spetni — lijevu ruku izdržati desnu ruku sunuti strane (hrpt),
3. ruke u vis, palac natrag, pogled gore,
4. izdržati.

Opomena: U 1. dobi pred ispadom lijeve noge strance (dakle već na II. 4.) nagni se na lijevu stranu tako, da točno na „jedan“ izvedeš ispad lijevom nogom. Glede skućivanja desne ruke vrijedi isto kao kod II. 3.

- IV. 1. „je“ $\frac{1}{2}$ okreta na lijevo (na peti l. i na prstima d. noge) do zanožnog stava desnom — ruke najkraćim putem strance (hrpt.), „dan“ izdržati.
2. u stavu izdržati, ruke dolje — hrbat napred i spojeno.
3. čelnim krugom unutra do ruke dolje (desna pred lijevom) — prinoženjem desne — stav spetni.
4. izdržati.

Opomena: U 1. dobi počni poslije „dan“ gibanjem ruku tako, da na 2. dosegneš položaj „ruke dolje“ (hrpt.) — i odatle bez prekinuća nastavljaš gibanje prema „ruke u vis“, tako da hrbat smjera natrag i nadalje nastavljaš bez prekinuća kroz položaj „ruke strance“ (hrbat gore) do položaja „ruke dolje“.

II. Sastav.

- I. 1. Zanožni stav desnom — ruke sprijeda u vis (p) pogled gore.
2. izdržaj.
3. ispad desnom nogom strance, l. ruku skućiti strance nad ramenom, hrbat gore, d. ruku (najkraćim putem) strance, hrbat gore — pogled na desnu ruku.
4. izdržati.

Opomena: U 3. dobi pazi da lijevu ruku kod skućivanja ne spustiš odviše dolje, nego da predlaktica dolazi koso nad vodoravnu zalakticu. Kod ispada ne naklanjaj trup strance ili napred.

- II. 1. „je“ dignuti se, prinoženjem lijeve noge u uspon sunoške — desnu ruku izdržati — l. ruku pružiti strance (h) — pogled napred.

- „dan“ — potpor čučnjem — ruke između koljena.
2. iz potpora čučnjem — odnožiti desnom strance.
 3. odrazom noge potpor čučnjem desnonoško, odnožiti l. strance.
 4. izdržati.

Opomena: U 1. dobi na „je“ se na čas ustavimo, odovud se na „dan“ brzo spustimo u potpor čučnjem (koljena izvana). Trup nešto nagnut napred, pete skupa. U 2. dobi sunemo oštro d. nogom u odnoženje, ali kod toga ne smiju ne ruke ili l. noga ostaviti svoje mjesto. — U 3. dobi se upiremo o ruke — te odrazom noge izmjenimo njihov položaj. Sada je u čučnju d. noga, te zauzme mjesto između ruku.

- III. 1. pružanjem d. noge — odkročni stav lijevom naklon napred — ruke napred — palac gore.
2. dignuti se malim poskokom u stav spetni — ruke sagnuti napred unutra (hrbat gore) d. ruka nad l.
3. $\frac{1}{2}$ okreta na lijevo (na l. peti i d. prstima) zanožni stav d. — rukama sunuti strance (h).
4. izdržati.

Opomena: U 1. dobi napni d. nogu, ali l. ostane na mjestu, težina tijela se prenese na obje noge. Noge su napete, križa uvita. U 2. dobi izravnaj tijelo i poskoči sunoške u s t a v s p e t n i. Ruke sagni tako, da se u zapešću križaju — desna nad lijevom (hrbat gore).

- IV. 1. „je“ prinoženjem d. stav spetni — ruke dolje, „dan“ veliki čučanj — ruke napred (p).
2. dignuti se — ruke sprijeda u vis (p) pogled gore.
3. ruke strance dolje, pogled napred.
- 4.

Opomena: U 1. dobi na „je“ se čas zaustavimo, a na „dan“ se brzo spusti u v čučanj (trup uspravan, križa uvinuta, ruke vodoravno). U čučnju ne čekaj nego se odmah digni na 2.

III. Sastav.

- I. 1. S $\frac{1}{2}$ okreta l. (na l. peti i prstima d. noge) do zanožnog stava d. — ruke strance (h).
2. iskorakom d. noge napred, do zanožnog stava l. ruke najkraćim putem napred gore (h).
3. „tri“ — $\frac{1}{2}$ okreta na l. (na prstima obih nogu) do odkročnog stava l. strance u usponu — l. ruka donjim lukom do „ruka napred“, spojeno.
„i“ odkročni stav l. strance na stopalima — l. ruka položajem strance u vis van (p) — pogled gore.
4. izdržati.

Opomena: U dobi „tri“ počinje gibanje ruke s okretom. Ruka ide dolje, tako da hrbat ruke gleda naprijed — u tom položaju ne

čekaj — već se gibanje nastavlja bez prekida strance do uvis van (palč) na 3. „i“. Tačno na „i“ spusti se težina na puna stopala.

- II. 1. „je“ S $\frac{1}{2}$ okreta na l. (na l. peti i prstima d. noge) do raskročnog stava s l. nogom napred — ruke položajem strance do dolje i spojeno,

„dan“ mali naklon trupa naprijed — prenijeti težinu tijela na skučenu l. nogu (glava, trup i d. noga u jednom pravcu) ruke: desna napred gore (dlan osovljen) l. ruka natrag (palac napred).

2. izdržati.

3. „tri“ uspraviti se, kao prinoženje, te nisko prednoženje $\frac{1}{2}$ okreta na l. (na prstima l. noge) do niskog odnoženja s d. nogom, — d. ruka (dlan) izravnati — te okrenuti u položaj palč. l. ruka strance (dl.) — i spojeno;

„i“ odnožni stav s desnom — ruke u vis (p) pogled gore.

4. izdržati.

Opomena: U dobi 1. medju „je“ i „dan“ nema čekanja. U dobi 3. „tri“ do „i“ izvede se gibanje desnom nogom bez prekida do odnožnog stava s d. nogom. Okret se izvede na prstima l. noge, d. nogu donesi tik uz lijevu nešto napred do niskog prednoženja, te poslije okreta do niskog odnoženja, te je postavi točno na 3. „i“ na zemlju. Desnu ruku (dlan) lagano izravnaj i okreni u položaj (p a lč.) na dobu „tri“ odatle bez prekida do položaja u vis (p). Za vrijeme okreta drži l. ruku do strance 3. „tri“ te dalje bez prestanka do u vis (palč.) na 3. „i“.

- III. 1. S $\frac{1}{2}$ okreta na l. (na l. peti i d. prstima) do zanož. stava s d. i spojeno poklek s d. — ruke strance (h) — najkraćim putem — pogled naprijed.

2. potpor klekom.

3. ležeći potpor za rukama.

4. izdržaj.

Opomena: U dobi 1. je kod pokleka koljeno d. noge kod pete l. noge. — U dobi 2. dolaze ruke na zemlju u visini lijevog stopala. — U ležećem potporu za rukama neka su križa uvinuta — pogled napred.

- IV. 1. odrazom — do potpora čučnjem sunoške (medju rukama).

2. uspaviti se — dići se — ruke strance (h).

3. ruke dolje.

- 4.

Opomena: U dobi 1. se oštro odrine nogama i poskoći u potpor čučnjem medju rukama, ali ruke ne ostave mjesto. Odatle se na 2. brzo uzdigne do spetnog stava i ruke strance (h).

IV. Sastav.

- I. 1. Zanožiti l. — ruke napred (p).

2. Prednožiti l. ruke natrag (p).

3. ispad l. natrag — ruke napred (h).

4. izdržati.

Opomena: U dobi 1. zanoži s l. nogom koliko je god moguće visoko, ali ne pri tom naklanjati trup naprijed. U tom položaju nešto (jedan čas) izdržati, te onda nastaviti gibanje s l. nogom uz desnu, da na 2. bude u prednoženju (40 cm od zemlje). Istodobno s nogom slijede i gibanja ruku (kao ruke dolje i dalje). U dobi 2. se gibanje na čas ustavi, te se istim putem nastavlja do ispada l. noge natrag na 3. „i“ rukama položajem dolje do napred (h); kod ispada ne naklanjaj trup i ne okreći ga.

II. 1. Prenos težine tijela na d. nogu, koja se skući do ispada d. noge napred — m. naklon napred — (glava, trup i l. noga u jednom pravcu) ruke najkraćim putem strance (li).

2. izdržati.

3. S $\frac{1}{2}$ okreta na l. (na prstima obih nogu) do m. čučnja desnonoške zanožno unutra, d. ruka najkraćim putem strance (h), l. ruka prime d. nogu za koljeno — mali naklon trupa naprijed, pogled za d. rukom.

4. izdržati.

Opomena: U dobi 1. kod prenosa u ispad d. noge naprijed — ne diži pete l. stopala od zemlje. U 3. dobi kod okreta na prstima objenoške — l. noga ne ostavlja mjesto, nego mora ostati neprestano oštro napeta. Stopalo d. noge je okrenuto poslije okreta naprijed. — L. ruka primi d. koljeno tako, da prsti gledaju d.

III. 1. Uspraviti se — s $\frac{1}{2}$ okreta na l. (na peti d. noge) do zanožnog stava l. — d. ruka položajem dolje do napred (p) — l. ruka strance (p) obe ruke stisnute u pest. S $\frac{1}{2}$ okreta l. (na prstima obih nogu) i prenosom tež. tijela na l. nogu do odnožnog stava d. noge — d. ruku skučiti napred (h) l. napred (p).

3. S $\frac{1}{2}$ okreta l. (na peti leve i prstima d. noge) do zanožnog stava d. — d. ruka izdrži — l. ruka položajem dolje do strance (p) — obje ruke u pesnicama.

4. izdržati.

Opomena: U dobi 2. počni istodobno s okretom skućivati d. ruku, te je drži u istoj visini kao l. ruku, koja je naprijed — palac d. ruke se dotice l. strane prsiju.

IV. 1. „je“ iskoračni stav d. napred — d. rukom sunuti strance (li) l. izdrži u položaju strance — dlanovi otvoreni.

„dan“ kroz prinoženje — prednožiti s l. nogom s $\frac{1}{2}$ okreta na d. (na prstima d. noge) odnožiti s l. nogom — d. rukom najkraćim putem u vis (p) l. ruka o bok i spojeno.

2. ispad l. strance — ruke izdrže.

3. uspraviti se — prinoženjem d. k levoj do spetnog stava — d. ruka strance dolje — l. sune u položaj „ruke dolje“.

4. izdržati.

Opomena: U dobi 1. „je“ ne čekaj, nego nastavi gibanje na 1. „dan“. U času, kada stupiš d. nogom na zemlju — ispruži prste ruku i nastavlja tako gibanje d. ruke najkraćim putem (p). I. ruka o bok = 1. „dan“. L. nogu donesi tik uz desne do prednoženja (nisko) istodobno se okreni na prstima d. noge — prenesi težinu tijela na l. nogu, koja pravi ispad — kod ispada ne nagiblji trup strance — d. ruka je „u vis“ okrenuta,

GLASNIK

Povodom prvog sijela sokolskog naraštaja u Bjelovaru. Dne 19. decembra prošle godine priredio je odbor sokolskog naraštaja svoje prvo sijelo, na koje su imali pristup prijatelji mladeži i sokolstva. Sijelo je otvorio brat predsjednik lijepim predavanjem, u kojem je u kratkim crtama ocrtao ideje sokolstva. Na rasporedu bijahu dalje dvije gimnastičke tačke, dvije deklamacije i dvije glazbene tačke. Samo izvajanje bilo je izvan očekivanja. Proste vježbe, što jih izvajdahu djeca pučke škole, bijahu precizno izvedene, a one ženskog odijeljenja gimnazijskog podmlatka s cvijetnim lukovima s osobitom dražešću i gracioznošću. Deklamovanje kao i glazbene tačke također uspjele. Poslije te malene produkcije razvio se ples, gdje se osobita pažnja posvećivala narodnim plesovima.

Ideja, da se priredjuju češće takova sijela, naišla je na srdačno odobravanje ne samo među članovima sokolskog naraštaja, nego i među građanstvom, koje je to posvjedočilo svojim posjetom. Naročito valja istaknuti, što na rasporedu bijahu također i dvije glazbene tačke. Time se ruši onaj zastareo nazor, da je cilj Sokola stvoriti atlete, a s obzirom na nastojanje oko duševnog razvoja i obrazovanja, da odgovara onim nižim slojevima, koji ne mogu polaziti škole. Izvršivši svoju tešku zadaću u ovim tmurnim godinama svjetloskog krvarenja polazi Sokol pomladjen na daljni rad: na izgradjivanje narodnog jedinstva. A prva stepenica tom višem idealu je stvoriti novi duh. I tu veliku zadaću, ili bolje jedan dio te zadaće, preuze na sebe sokolski naraštaj, te tim više treba pohvaliti taj prvi pokušaj, i obratiti veću

pažnju, nego što je bila dosada, tim mladim borcima, koji ispravno shvatiše duh i zadaću današnjice.

Tekma naraštaja pri Sokolu I v Ljubljani. Sokol I v Ljubljani je priredil dne 16. januarja 1921. notranjo tekmo za moško dečo. Tekma je bila jako povoljna. Pokazala je, da dečki razumevajo svojo nalogo, da imajo smisel za pravo in resno sokolsko delo in da se z vnemo pripravljajo za vstop v sokolske vrste.

Strumen nastop Sokoličev v tekmi in samozavestno izvajanje navežbanih vaj sta zadovoljila vse navzoče.

Ob napovedani uri so nastopili tekmovalci pod vodstvom svojega vaditelja br. Prosenca v vrste v dveh oddelkih. Višji oddelek je štel 13 tekmovalcev v dveh vrstah, nižji pa 31 tekmovalcev v petih vrstah, skupaj torej 44 mladih sokoličev. Tekmovali so v prostih vajah, na drogu, na kozji vzdolž in v skoku v višino.

Izid tekme je bil sledeči:

Višji oddelek: 1. vrsta, vodnik Jančar Franc, je dosegla 78·33%, 2. vrsta, vodnik Valenčič Adalbert, je dosegla 78%. Prvo mesto je dobil Valenčič Adalbert (13 let) z 38 točkami ali 95%, drugo Goltes Ivan (12 let) s 37 točkami, 92·5%, tretje Havliček Josip (11 let) s 36 točkami, 90%.

Nižji oddelek: 1. vrsta, vodnik Lapajne Julij, je dosegla 73·66%, 2. vrsta, vodnik Bešter Makso, je dosegla 67%, 3. vrsta, vodnik Oswald Stane, je dosegla 65%, 4. vrsta, vodnik Velec Alojzij, je dosegla 55·33%, 5. vrsta, vodnik Ljubič Milan, je dosegla 52%. Prvo mesto je dobil Čenčur Mirko (10 let) z 39 točkami, 97·5%, drugo Gian'ni Hubert (8 let) s 37 točkami, 92·5%, tretje pa sta si delila Oswald Stane (13

let) in Lapajne Julij (13 let) s 36 točkami 90%.

Najstarejši tekmovalcec je štel 14 let, najmlajši pa 7 let. Vaje so bile starosti tekmovalcev primerne, le na drogu nekoliko pretežke, zlasti z ozirom na debeli leseni drog. Med tekmo sta vladala mir in disciplina, kar je omogočilo gladko in hitro izvršitev. Ves nastop, zlasti pa vedenje vodnikov, je pričal, da si bo Sokol I vzgojil v svojem naraščaju mnogo pridnih in požrtvovalnih sokolskih delavcev v prid sokolski misli, narodu in državi.

Sodniško delo so opravljali bratje iz članskega prednjaškega zbora, vodstvo tekme je bilo v rokah br. načelnika St. Vidmarja. Tekmo je posetilo mnogo bratov in sester ter starši naraščaja. Pred tekmo je nagovoril Sokoliče - tekmovalce br. starosta ter jim razložil pomen tekme, v kateri naj pokažejo uspehe vztrajnega dela v sokolski telovadnici in jih bodril še k nadaljnjemu delu.

Navzoči so z zanimanjem sledili izvajanjem posameznih vaj in izražali pohvalo mladim vodnikom vrst, ki so z jasnimi in krepkim poveljevanjem vodili vrste od orodja do orodja. Vsem tekmovalcem sta odsevala odločnost in pogum v očeh. Najmanjši tekmovalcec, Damjan, vprašan, če se boji tekme, se pogumno odreže: „Nič se ne bojim, saj znam vse vaje“, drugi pa je odgovoril: „Bojim se ne, le treba napeti vse sile, da bom med prvimi.“ Razpoloženje pred in med tekmo je bilo veselo in napeto so pričakovali vsi razglasitve izida, ki ga je podal br. načelnik s primernim nagovorom takoj po končani tekmi.

Povsem zadovoljni so zapustili tekmovalci telovadnico s trdnim sklepom, da se še krepkeje oprimejo telovadbe in da prihodnje dosežejo še večje uspehe. —c.

Op. uredništva. Čast vadijlu naraščaja br. Prosencu za njegovo požrtvovalno delo, da je pri obilnem obisku, 90 dečkov na telov. uro, dosegel v majhni telovadnici, ki mu je na razpolago, tako lepe uspehe.

Tekma Sokolskega naraščaja na Jesenicah. Živahno, kot že dolgo ne, je bilo dne 12. septembra preteklega leta v telovadnici našega Sokola. Dečki in deklice se se že nekaj tednov pripravljali za ta dan, ko se pomerijo med seboj, da pokažejo

javnosti in staršem, da so si pridobili duševnih in telesnih moči v sokolski telovadnici v kratki dobi sokolovanja. Tekmovalo je vsega skupaj 15 vrst, in sicer 9 vrst dečkov in 6 vrst deklic. Sodniki so bili br. Jože Rus iz Bleda in domači br. vaditelji.

Tekma je obsegala za dečke a) tri proste vaje, ki so bile obvezne za leto 1920, b) drog, c) skok v višino, d) skok v daljino, e) tek na 50 m v 8 sekundah, f) vedenje sploh. Za vrsto je bilo dosegljivih 500 točk, za posameznika 80 točk.

Prvo mesto je dosegla vrsta Junak, 374 točk, to je 75%.

Drugo mesto je dosegla vrsta Triglav, 371 $\frac{1}{2}$ točk, to je 74%.

Tretje mesto je dosegla vrsta Enakost, 350 točk, to je 70%.

Četrto mesto je dosegla vrsta Srčnost, 344 točk, to je 69%.

Peto mesto je dosegla vrsta Naprej, 336 $\frac{1}{2}$ točk, to je 61,3%.

Šesto mesto je dosegla vrsta Sila, 300 točk, to je 60%.

Sedmo mesto je dosegla vrsta Bodočnost, 267 točk, to je 53,3%.

Osmo mesto je dosegla vrsta Mangart, 248 točk, to je 49,3%.

Deveto mesto je dosegla vrsta Vztrajnost, 220 točk, to je 44%.

Deklice so tekmovale v prostih vajah, skoku v višino in daljino, na konju in v vedenju sploh. Dosežnih točk za vrsto 300, za posamezno 50. Deklice so nastopile v 6 vrstah in sicer je dosegla:

Prvo mesto vrsta Bodočnost, 254 $\frac{1}{2}$ točk, to je 85%.

Drugo mesto vrsta Dostojnost, 249 točk, to je 83%.

Tretje mesto vrsta Enakost, 219 točk, to je 73%.

Četrto mesto vrsta Slava, 220 točk, to je 72%.

Peto mesto vrsta Sloga, 202 točki, to je 67%.

Šesto mesto vrsta Edinost, 197 točk, to je 64%.

Kot posamezniki so dosegli dečki: prvo mesto Jurman Maks, 71 $\frac{1}{2}$ točk, 89%; drugo Humer Dušan in Natlačen Mirko 71 točk, 88%; tretje Jamšek Valentin 69 $\frac{1}{2}$ točk, 86%. Pri moškem naraščaju so dosegli prvo mesto Ferjan Franc 96 $\frac{1}{2}$ točk:

drugo Pucelj Viktor, 94^{1/2} točk; tretje Pristov Ivan in Bokal Stanko.

V skupini ženskega naraščaja je dosegla prvo mesto Milena Humrova, 44^{3/4} točk, 89%; drugo M. Mulejova, 43^{1/2} točk, 87% in tretje Frančiška Erjavčeva, 43 točk, 86%.

Dalje so dosegli od deškega naraščaja Košir Anton, 68^{1/2} točk, Ravhekar Tomaž, 67^{1/2}, Mulej Fr. 67^{1/2}, Ravnik Jožko 66^{1/2}, Šetinc Vladimir 66, Črnologar Stanko 64^{1/2}, Čufer Jože in Črnologar Fr. 64, Vernig Avgust 63^{1/2}, Ravnik Miloš in Kamnik Andrej 62, Ulčar Janko 60, Volčič Maks 59^{1/2}, Primec Ivan 59, Razinger Ignac 58, Geržinič Ivan 57, Hauptman Ljubomir 57, Ambrož Viktor 55, Gerbič Rudolf in Anžek Alojzij 55, Jamšček Rudolf 54, Čufar Stanko in Žmitek Nande 54, Truhler Drago, Šporn Zdravko, Jurman Milan in Razinger Stanko 53, Ambrož Ivan 52, Geržinič Joško 51, Ulčar Mirko 50, Košir Bogomir in Geržinič Vladimir 49, Medja Maks in Košir Jože 49.

Od moškega naraščaja pa Kleč Rado 86 točk, Jamšček Rado 85, Jurgec Feliks 78^{1/2}, Truhlar Drago 71^{1/2}, Šavnik Jurij 71, Ravnikar Ludvik 64, Čufar Anton 63^{1/2}, Peklar Adolf 62^{1/2}, Prešern Ludvik 60. Deklice so dosegle: Ivana Ravhekar 47^{3/4} točk, Hrast Vila 47, Šetinc Zora 46^{1/2}, Ramuš Milena in Rabič Angela 44^{3/4}, Truhlar Justina, Žmitek Zora in Gustin Slava 44^{1/2}, Dominko Milena in Bizjak Elvira 44, Bizjak Franja 43^{1/2}, Ravnik Bogica 44^{1/2}, Hude Cvetka 40, Peklar Ljudmila 39, Šporn Zora 38, Šuster Fanika 38, Rozman Marica 34, Geržinič Mila 30^{1/2}. Pri ženskem naraščaju so dosegle: Avsenik Marija 42^{1/2} točk, Ravhekar Ana 42, Šetinc Danica 41, Jersko Justina in Ela Marušič 37, Rabič Marija 36, Vovk Ivana 33, Činković Ana 32, Hrast Kristina in Ana Pogačnik 31.

Dasi so bile vaje težke in sodniki jako strogi, vendar so uspehi prve tekme zadovoljivi. Le tako naprej, mladi Sokoliči in Sokoličice! Kar si v mladosti pridobiš, tega se v starosti veseliš: v srcu pogum, v rokah moč, v mislih domovina.

Zdravo!

Janko Ravnik.

Čajanka djece, naraštaja Sokolskog društva u Bjelovaru. Bio sam nedavno u Bjelovaru. Ubavo je to i milo mjestace.

Mnogo sam lijepih dojmova primio ondje. To je društvo, koje je razvilo i razvija veliki rad na pravom sokolskom polju. Pod vodstvom vrlorog načelnika, br. Janka Jankovića, odstranili su oni energično sve zaprijeke te se podigli u slobodne visine, kako to pravim Sokolima i dolikuje. — Njegovim nastojanjem osnovana je i ta organizacija. — Kada sam i sam još radio u tom društvu, nastojao sam svim silama, da baš ove kategorije osvijestim i sokolski uzgojim, držec se one: „Kakova je mladost — onakova je i budućnost naša!“

Dne 10. januara u 3 sati popodne počela se puniti velika dvorana Sokolskog doma. Bilo je ovdje svakovrskog cvijeca. Sokoliči i Sokolice — od najmanjih do najvećih (od 6 do 18 godina) — sve se je to ispremjalo i zbilja naličilo velikom, prekrasnom cvijetnjaku — različitih oblika — draži i mirisa.

Dvorana je već puna. Sve očekuje s nekom dječjom nervozom početak te njihove „prve zabave“. Šeću, razgovaraju, smiju se, izgledavaju nešto, traže, očekuju — kad ali najednocr različju se prvi zvukovi glazbe. Nastaje vika, žurba — svaki traži sebi par — pa kada ga je našao — slažu se u kola, koja se onda pokreću po ritmičkim zvukama glazbe. Milota je bilo pogledati te male nožice, kako hvataju korak — ručice se grčevito stisnule — lišca se zacrvenjela — a očice se sjaje — igraju — ta pravi izraz vesele, zdrave i zadovoljne djetinje duše. I tako je to neprestano išlo, dok ih se nije pozvalo za stolove, gdje su dobili čaja i kolačića — a onda i opet u kolo. Roditelji, znanci i prijatelji — sve što je došlo, da se zajedno s njima raduje — sve je to bilo presretno — gledajuć ta lica i svijetle očice — gdje se je najbolje zrcalio izraz užitka i zadovoljstva.

Oko 7 sati na večer bila je ta mala veselica svršena, a djeca su se u veselju razišla — sa čeznom u duši, da se opet doskora ovako sastanu.

Osim narodnih kola (Zaplet, seljančica, Srpkinja i Sremica) plesao se i waltzer, koji je bio većim dijelom za stariju mlađež.

Da su ovakovi sastanci deo velike uzgojne vrijednosti ne treba napose spominjati, jer se već ovdje djeca pripravljavaju na iskrenu — otvorenu druževnost, koja

je jedina pravi temelj našem daljnem razvitku. Samo napred — pa i nadalje tako, mili Sokolčići moji, jer samo se tako približujemo onom našem zajedničkom sokolskom — slavenskom cilju. — Zdravo!

Milan Janković, učitelj gimnastike.

Dr. Ljudevit Pivko: Kratka metodika telovadbe. Izdal Jugoslovanski Sokolski Savez. Cena 10 K.

Neumorni sokolski delavec in organizator b. dr. Pivko je obogatil našo telovadno kaziževnost z novim, težko pogrešanim spisom, ki je sicer kratek toda jedrnat, tako da na svojih 42 straneh podaja vse najpotrebnejše, česar se mora držati vsak, kdor hoče uspešno in ko.istno poučevati telovadbo.

V lahko uumljivih, zanimivih in pregledno sestavljenih poglavjih obdela pisatelj bolj ali manj obširno vse smernice, ki so metodajne pri telovadni vzgoji v sokolskih telovadnicah in v šoli. Zlasti obširno se peča z mladinsko telovadbo, ker se ravno v tem oziru navadno največ greši, kar se kasneje ne da več popraviti. Vendar se mi zdi, da še premalo povdarja škodljivi vpliv vztrajnostnih (ročki), težkih teznih (bremen, razovke) in vrhunskih kolebnih vaj. čeprav jih „dečki vadijo jako radi“; odtod izvirajo pohabljene postave preranih vrhunskih telovadcev. Zato pa obračajmo pozornost telovadeče mladine na praktične „prirodne“ vaje in način njih izvajanja, kakor to priporoča Hébert; iz te praktične smeri izhaja tudi nova telovadna obleka moškega naraščaja.

Vaje s kiji zahtevajo mnogo vztrajnosti in zato pač niso primerne za žensko deco, pač pa za naraščaj in članice, ker to so najizdatnejše vaje za zapestje, ravno tako kakor je mečevanje najboljša vaja za oko, zato se tudi ta plemeniti šport (zlasti floretovanje) v gotovi meri lahko pripusti v izvajanje pri odraslih ženah. Izključitev konja navzdolž brez ročajev iz ženske telovadbe je prehuda zahteva, ker na tem orodju so ženske do sedaj precej vadile in

gotovo ne v svojo škodo. Sploh je izbira vaj za žene čisto individualna; pri izključitvi javnosti in pri ženskem vodstvu izgine tudi precej ozirov glede sramožljivosti, pri primerni telovadni obleki se izvaja tudi pred občinstvom težke in sicer neprimerne vaje. (primerjaj Švedinje na vsesokolskem zletu v Pragi 1920).

Važna je zahteva, da starejši člani vadijo istočasno z mlajšimi, toda če potreba, v posebni vrsti, na ta način nastane veselo in uspešno tekmovanje med mladimi začetniki in starimi „levi“.

Med takozvanimi športnim, panogami naj bi se poleg lahke atletike, pametne turistikke, plavanja in veslanja ter podobnih gojilo posebno smučanje, ki je pač izmed najzdravejših telesnih vaj.

Oprema telovadnic, omenjena v spisu, je pač za srednja in večja društva, med tem, ko je letno telovadišče 600 m² jako skromno, ne da se na njem vaditi mnogo več nego v telovadnici. Zahteva po igrišču najmanj 90/110 m je pa zopet primerna le za velika društva. Sicer pa bo povsod najbrž najcenejše in najprimernejše porabljeni za letno telovadišče in igrišče eden in isti primerno veliki prostor, ker telovadi se navadno v poznih popoldanskih urah in zvečer, igre pa se vrše najprimernejše po dnevu. Telovadne priprave (orodje) se postavijo v kote, ki ostanejo navadno za igre neizrabljeni. Važno pa je, da se vsaka telovadnica in igrišče opremijo s kopalnim prostorom, kjer se vsaj s sprhami da oplahnuti zaprašeno in potno telo.

Knjiga je pisana z veliko vestnostjo ter ljubeznijo do predmeta. Vsak sokolski prednjak in vsakdo, ki še peča s telesno vzgojo, se mora temeljito seznaniti z nje vsebino. Tudi naši stari telesni vzgojitelji jo bodo s pridom čitali in na podlagi nje lahko zasledili na sebi marsikatero hibo, ki je ovirala uspešen napredek njih gojencev. Zato to knjižico najtopleje priporočamo, od pisatelja pa pričakujemo še več tepin in koristnih plodov.

N. P.

