

Izhaja dvakrat  
na mesec in sicer  
13. in 28.  
Velja na mesec  
18 soldov.

# Južni Sokol

Vredništvo  
in administracija  
Št. Petersko  
predmestje  
štev. 140.

telovadsko - vojaški list.

Lastnik in založnik **Ivan Z. Vesely**. — Izdatelj in odgovorni vrednik **A. Kremžar**.

## Kako se telovadi na naših srednjih šolah.

O. Večkrat smo slišali, da so se dijaki v nekaterih večjih mestih pridno i z veseljem telovadili, dasiravno telovadba do zdaj nij še učni predmet, žalibog, da od naših dijakov na srednjih šolah v tem obziru ne moremo nič kaj veselega povedati.

Poglejmo le v pretečeno šolsko polletje nazaj i prepričali se bomo, kako slabo še stoji s telovadbo pri nas.

Res je, da se je nekaj časa lepo število dijakov telovadilo, nekaj je vže tudi dobro izurjenih, ali dobra volja vselej kmalu zgine. V začetku jih je bilo le veselje gledati, kako so marljivo telovadili i hitro napredovali. Pa up je bil goljufiv.

Čez dva meseca se je število dijakov v telovadnici jelo manjšati vsako uro a le majhena peščica jih je do zadnjega trdno stala.

Kaj je bil vzrok, da so popuščali telovadbo tako brezvestno? Vzrok temu je bila največ malomarnost i lahkomišljenost. Če pride kaj bolj resnobnega ali težavnega, pa se delo tekó priskuti i marsikteri si misli: zakaj se bom trudil, saj mi nij ravno potreba a siliti me tudi nobeden ne more. A ravno zarad tega telovadba ne bo napredovala, kakor bi imela, dokler ne bo učni predmet.

Tako mnenje o telovadbi je pa tudi popolnoma neopravičeno. Telovadba nij težavno ter pusto delo, a če bi vže bolj prileten človek rekel, da se mu ne poljubi skakati ali po napravah razvirati se, bi se vže dalo več ali manj opravičiti, pri mladini pa se ne da to nikdar spregledati. Pa če bi bila telovadba tudi neprijetna i težavna, bi se vendar ne smela zanemarjati, kajti telovadba je prevažna, zlasti za sedanjo dobo.

Marsikateri bi se rad telovadil, pa pravi, da néma časa. Tudi ta izgovor je prazen. Tri ure na teden vže vsak lahko posvetí razvitku svojega telesa, saj neprenehoma pri knjigah tičati ne more i zbog zdravja tudi ne smé. Mladeneč se ne smé le enostransko izobraževati, duševne i telesne zmožnosti se imajo v soglasji razvijati, kajti duh je le preveč odvisen od telesa. Če se posoda ne ohrani dobra i čista, se zna tudi reč sama, katera je v njej, prej ali poznej izpriditi.

Kako se hoče dijak drugače vtrditi, če ne s telovadbo? Kmečki fantje se krepijo i vtrjujejo z delom; tem telovadba nij ravno tako potrebna, dasitudi bi jim ne bila odveč, ker pri delu se krepijo le nekteri udje, pri telovadbi pa vsi. Telovadba bi jih naredila bolj urne i gibčne, a to bi jim gotovo ne škodovalo. Kaj pa dijak, si bo li krepil telo s peresom, s knjigo?

Drugi se zopet bojé, da bi se ne pobili, a ti so večjidel vže preveč omehkuženi, se vsake majhne stvarice ustrašijo i zbojé, ali so pa preleni ter se hočejo s tem izgovorom osvoboditi. V tej zadevi je kriva mnogo tudi prenježna ljubezen starišev, posebno preskrbnih mater.

Ne moremo tajiti, da se pri telovadbi včasih kedo kaj vdari, a tega si je skoro vselej vsak le sam kriv. Pri prostih vajah si ne more nikedo nič včiniti, vaj na pripravah pa nihče ne sme poskušati brez varha. Le kdor je neubogljiv, predrzen, kdor nevarne vaje sam poskuša, zna kaj neprijetnega skupiti.

Ti i enaki predsodki so toraj čisto prazni ter upamo, da bodo zdaj zdaj izginili. Gospode dijake pa prosimo, da bi ne prezirali dalje koristi, katero nam telovadba ponuja ter da bi se zanaprej v večjem številu vdeleževali telovadbe a da bi jo tudi vestno ter ko prijeten i učen strok gojili, kajti čim več telovadcev, tim bolj je telovadba zanimiva, več lepih vaj se da napraviti (nektere preste vaje zamore le več telovadcev izverševati). Če je veliko telovadcev skupaj, se tudi vsak bolj pazljivo telovadi, ker neče za drugim zaostati, a tako se telovadi z večjim vspehom. Posebno pa še priporočamo telovadbo tistim gospodom, kateri so vže vojaki.

## Telovadba v šoli.

(Dalje.)

VI. Izpad (na desno i levo) naprej, kedar se preide iz sklada v koračno stoji ter se spred stoječa noga vpogne.

VII. Izpad (na desno i levo) nazaj, enako prejšnjemu, kedar se zadej stoječa noga vpogne.

VIII. Izpad v stran (na desno i levo), kedar se v razkoračenej stoji bodi si leva ali desna noga vpogne.

b) Počep; (*pod. VI.*) obé koleni ste vpognjeni, meča se dotikajo stegen, truplo pa se drži navpično.



pod. VI.

c) Poklek; navadni poklek na obe nogi se vrši s tem, da so kolena podpora, prsti na nogah pa se dotičejo tal; križ mora biti vpognjen.

d) Sed; truplo je ravno, nogi spojeni in nategnjeni.

e) Lega.

f) Stoja na plečih. Nogi se dvigneti kvišku, roki pa ste oprti v bok.

g) Stoja na predlaktih. Glavna podpora sti obe predlakti.

h) Stoja na glavi; podpiramo se z glavo i rokami.

j) Vis.

k) Vaga; podpora je bodi si samo eno ali obe rameni.

l) Stoja na rokah z vporom (tudi stoji na enem ramenu, razumeje se samo po sebi, da z vporom).

Iz teh polog i stoj se lahko preide neposredno ali posredno od ene k drugej, kakor se ravno spreminjajo pologe i stoje.

K prostim vajam se vstopimo v vrste po štirje, šest, osem, deset i. t. d. eden poleg drugega. Na povelje: „v vrsto, na desno (ali levo) obrat“, potem „na desno (ali levo) razstop!“ levi (ali desni) krilnik ostane pri miru, drugi položi levo (ali desno) roko sosedu na ramo ter gredó tako dalječ na levo (ali desno stran), da se stegnena roka s prsti dotika sosedovega ramena.

Ako se hoče izvršiti dvojni razstop, veli se prej tako-le: „podajte si roke, na desno (ali levo) dvojni razstop!“ ki se vrši na že znani način.

Enoterni ali dvojni razstop se naredi z dvema eden za drugim stoječima telovadecema in sicer takó, da na povelje: na desno (ali levo) v stran, se vsi obernejo na desno (ali levo) stran; potem pa stopita dva po dva eden zraven drugega; da pridejo tedaj zopet na prejšino stanje, morajo se obrniti v štric na povelje: „na levo (ali desno) v štric!“

Pri prostih vajah stoji predtelovadec nasproti telovadcem, da vse pregleda i pazi na to, da se vsi obrati redno i na mah godé. (Dalje pride.)

### Proste vaje.

(Dalje.)

#### III. Vaje se stopali.

1. Stopala vrteti k spojenej i prisiljenej stoji: *a.* eno stopalo vrteti, *b.* oba.

2. Sè stopali kolebati: *a.* v navadnej stoji, *b.* v koračnej stoji naprej, *c.* v koračnej stoji v stran, *d.* v prisiljenej stoji, *e.* v križnej stoji.

3. Na prstih stati (dalj časa): *a.* v navadnej stoji, *b.* v koračnej stoji naprej, *c.* v koračnej stoji v stran, *d.* v prisiljenej stoji, *e.* v križnej stoji.

4. Prste dvigniti (na peti stati): *a.* na enej nogi, *b.* na obeh.

5. Kolebati sè stopalom stoječe noge drugo nogo v malo krečo (in kleine Spreizhalte): *a.* v malo predkrečo, *b.* v malo odkrečo.

6. Vpogibati i stezati stopalo noge v malej kreči.

7. Krožiti sè stopalom v malej razkreči.

8. Stopala vpogibati i stezati v kolenjej dvigi (in Kniehebehalte).

9. Stopala krožiti v kolenjej dvigi.

10. Stopala vpogibati i raztezati v velikej kreči.

#### IV. Vaje s kolenom i bedrovim (kolkovim) sklepom.

1. Pete dvigati.

2. Koleno dvigati naprej.

3. Koleno dvigati vprek naprej.

4. Zdaj koleno, zdaj pete dvigati.

5. Koleno malo vpogibati: *a.* za trenutek (kolebati), *b.* dalj časa.

6. Koleno malo vpogibati v koračnej stoji naprej: *a.* samo eno koleno vpogniti, *b.* oba.

7. Kolebati s koleni v koračnej stoji naprej: *a.* samo z enim kolenom, *b.* z obema.

8. Koleno malo vpogibati v koračnej stoji v stran: *a.* eno koleno vpogibati, *b.* oba.

9. Kolena nizko vpogibati i na prstih stati: *a.* vpogniti i zopet stegniti se na 1. 2., *b.* pripogniti se na 1. 2. tudi 3, 4, stegniti se na 1., *c.* vpogniti se na 1 in stegniti se na 1, 2, . . .

10. Kolena nizko vpogniti i na vsej nogi stati: *a.* roke naprej držati, *b.* roke v boku držati.

11. Kolena nizko vpogibati i enkrat na prstih stati, enkrat na vsej nogi.

12. S kolenom malo kolebati stojé na enej nogi: *a.* z malo predkrečo naprej (mit kleiner Spreizhalte vorwärts), *b.* z malo odkrečo.

13. Kolebati s kolenom i drugo nogo krečiti: *a.* naprej krečiti, *b.* vstran, *c.* nazaj.

14. Koleno ene noge nizko pripogniti i drugo nogo predkrečiti: *a.* na vsej nogi stati, *b.* na prstih.

15. Koleno dvigniti i z nogo pod kolenom kolebati: naprej i nazaj.

16. Koleno dvigniti i z nogo pod kolenom krožiti: *a.* krožiti notri, *b.* krožiti ven.

17. Koleno dvigati i stopati na prste.

18. Koleno dvigniti i suniti z nogó: *a.* naprej, *b.* vstran, *c.* nazaj, *d.* vprek (naprej notri, ven, nazaj, notri, ven).

19. Pete dvigniti i suvati (brcati) z nogo: *a.* naprej, *b.* vstran.

20. Na eno koleno poklekniti v koračnej stoji naprej.

#### V. Noge krečiti (Spreizen).

1. Noge dvigati v malo krečo: *a.* naprej, *b.* vstran, *c.* nazaj, *d.* vprek naprej ven, *e.* vprek naprej notri, *f.* vprek nazaj.

2. Noge krečiti z vzletom, kakor prvič.

3. Noge dvigati v veliko krečo, kakor prvič.

4. Noge dvigati v razkrečo na 1, 2, 3, 4.

5. Nogo v krečo z vzletom, potem jo počasi nazaj spuščati v navadno stoji.

6. Nogo polagoma dvigati v krečo i potem hitro nazaj v navadno stoji.

7. Nogo dvigati v krečo, da se dotakne naravnost naprej stegnjenih rok.

8. Nogo dvigati v krečo, da se dotakne naravnost vstran stegnjenih rok.

9. Eno nogo vzdigniti v krečo i sè stoječo nogo se na prste dvigati.

10. Eno nogo vzdigniti v krečo i s kolenom stoječe noge kolebati.

11. Eno nogo vzdigniti v krečo i z vsaksebi stegnjenimi rokami gori i doli mahati (kolebati): *a.* z eno roko, *b.* z obema (enako), *c.* z obema (nasprotno).

12. Noge krečati v nizkem pripogibu (počepu): *a.* naprej, *b.* vstran.

13. Nogo dvigniti v predkrečo naprej i zakolebati jo v odkrečo.

14. Nogo dvigniti v predkrečo i zakolebati jo v zakrečo.

#### VI. Noge krožiti, kolebati i viti.

1. Noge krožiti naprej na 1, 2, 3, 4.: *a.* iz navadne stoji, *b.* iz male predkrečne *c.* iz male odkreče.

2. Noge krožiti nazaj na 1, 2, 3, 4.: *a.* iz glavne stoji, *b.* iz male kreče.

3. Noge krožiti naprej na 1.

4. Noge krožiti nazaj na 1.

5. Noge krožiti naprej (nazaj) dalj časa.

6. Noge viti: *a.* v malej predkreči, *b.* v malej odkreči.

7. Noge krožiti v navpične ravni: *a.* spredaj v predkreči, *b.* v odkreči.

8. Kroža nog spredaj s predkrečo.

9. " " " s odkrečo.

10. " " zadej s zakrečo.

11. " " " s odkrečo.

12. Noge krečiti v obloku: *a.* notri, *b.* ven.

13. Z nogo kolebati naprej i nazaj.

14. Z nogo kolebati sem ter tje: *a.* pred stoječo nogo, *b.* za stoječo nogo.

15. Z nogo kolebati naprej i nazaj: *a.* s predkrečo, *b.* z zakrečo.

16. Z nogo kolebati sem ter tje s krečo: *a.* v stran, *b.* v prek naprej notri, *c.* vprek nazaj notri.

17. Z nogo kolebati v stran i na prstih stati.

(Dalje prih.)

#### Telovadba za stavo.

Ko je bil Kserkses privedel vojno jutrovih dežel čez Helespont, obladal Tesalijo, ter se polastil izdajstvom trdnih termopilskih vrat, mislil je, da se mu ne bo zdaj nihče protistavljal, da bodo Heleni iz južnih pokrajin trepetaje čakali odmenjene jim osode. Tu prihité arkadski izdajice v njegov tabor, ubežni ljudje, koje je prignala potreba življenja tja, kjer jim je kazalo kaj zaslužiti. Kaj so oni rekli mogočnemu bazileju?

„Heleni praznujejo olimpijske igre“, povedali so Kserksu. I ko se dalje izprašujejo, kakovo plačilo dobi

tisti, ki zmaga, bil je odgovor: „oljkino mladiko“. Tu izreče neki perzijski bojar modro besedo, ki so jo pa drugi imeli za babelstvo: „Gorje ti Mardonij!“ vsklikne, „proti kakim ljudem si nas peljal; glej ne za zlato i srebro — za možko krepost imajo bor za stavo“. Tako poveda Herodot.

Take razmere, kakoršno so imeli stari Heleni nasproti narodnej telovadbi, pa nij doseglo nobeno ljudstvo starega sveta, pa je tudi ne bo njen narod, ki živi dan danes na svetu; mi pač ne bodemo nič več praznovali olimpijskih iger, mi ne bomo tako naivno razumeli pojma možke kreposti. Toda za odškodovanje imamo našemu življenju in času primerne naprave, naprave, ki so čisto primerne našemu namenu, i to so: telovadski izleti, javne telovadske poskušnje, in pa telovadba za darilo ali za stavo. Se ve da se s temi napravami daje telovadbi v javnem življenju čezdalje večja splošnost, naj se že napravi predstava v javnosti, ali pa za darilo; toda za telovadce nij vse eno, na nje ima oblika telovadbe mogočen upliv. Poskusimo to reč razjasniti.

Priprosta javna telovadna predstava obstoji večidel v prostih vajah, a v vajah na orodji, zraven pa še večkrat bolj izurjeni telovadci kaj samostojnega telovadijo.

Telovadba za stavo obstoji v vajah, ki so po zapovedi strogo uredjene, in te vodijo sodniki daril, ki klasificirajo spretnost vsakega posebej. — To klasifikovanje se nam zdi jako škodljivo. Opazujmo le Helenske igre. Tek, skok, vozenje itd., to so bili predmeti iger; pri teh vajah je pač vsaka spretnost moč meriti. Kedor naj urneje teče, naj višje skoči ali vrže, tisti je očitvidno in gotovo zmagalec. V tem smisli bi se imelo le hvalliti, ako bi se prenesla ta helenska navada na naše telovadišče. Potlej pa bi tudi vsi gledalci izrekli to isto sodbo, kakor sodniki sami.

Vse drugače pa je pri vajah na orodji; tu se ne dá tako razvideti spretnost posamnih telovadcev; določilo je tukaj čisto individualno. Vsak praktični telovadec bo obstal, da se ima pri telovadbi na orodji lahko več posebnosti, in vsak telovadec bo imel druge. Kedo bo potlej sodil, kedo je bolje izpeljal vajo; tu bo gotovo imela svoj glas priljubljenost do kakega načina izpeljatve. Skok velikanski se naredi na več načinov, hitro, počasi, visoko itd.; in vsakemu bo kak drugi način bolj dopadel.

Pri vajah, ki si nijso enake, bo sodba še bolj enostranska; in tako smemo z lehkim srcem reči, da je telovadba za stavo škodljiva.

Res da se mora v nemati čistiželjnost, a to se zgodi lahko pri navadnej telovadbi. Pri javnej predstavi bode gotovo vsakedo pokazal gledalcem, koliko zna, in prosto telovadstvo bolj spretnih telovadcev bode pokazalo, katera vaja njihova je naj lepša, kedo jo naj bolje izpelje.

Ako pa so obljubljena darila, tu bode vsak telovadec imel vaje kot pripravljanje, da bi dobil stavo; nau-

čil se bode vaje, ki obljubujejo poseben vspeh in upliv na gledalce, prav enostransko, in tako si bo natvezil sodbo, da želi darila. Osobe, ki so gledale take predstave, svedočijo, da se je pri njih skoraj vselej prepiralo ter da so se nekateri začeli ravno zaradi daril sovražiti. — Podredjeno je pri tem prašanje o darilih. Naj bo oljkina mladika, ali hrastova vejica, ali pa lipov list ali kaka druga stvar, ki se dandanes pritelovadi, to je vse edno. Saj unema pri tem le določilo sodnikov bolj, nego darila.

S tem pa njismo hoteli reči, da se mora pregnati taka telovadba; le naj bodo pri njej vaje takove, kakor so bile pri Helenih, naj bode pri njej mišljenje tako, kakor je bilo pri olimpijskih igrah. Pri takovih vajah bo pač razsodba vedno enaka in pravična; naj se pa pri njih tudi vdeležijo taki, ki niso telovadci, in tako si bo naj lažje naša reč pridobila pot med ljudstvo. Ako zmaga kateri, ki nij telovadec, priljubila se mu bo reč gotovo; ako pa ne zmaga, razvidel bo, da se po telovadbi ravno dobi spretnost, koje on néma. Na ta način si bo gotovo telovadba pritisnila znamenje očetjnavske navade.

*E. Ivanović.*

### Vaje v legi.

*J. T.* Vaje v legi koristijo ljudem višje i nižje starosti. Priporočati je naj bolj vaje z naročniki v legi na levo naprej, šest tednov ponavljati, da se mišice iztegnejo in vtrdijo.

Videti je, da razmera moči in teže nij enaka, ako jih v sedenji ali leži izvršujemo, zato, ker je razmera teže proti podlagi v legi vsa drugačna, kakor v stanji. Veliko ljudi se nahaja, ki se z naročniki kratkočasijo, zraven tega si pa telo vtrjujejo, kar je zelo koristno. Telovadci tekoj od začetka čutijo, koliko naročniki k moči pripomorejo. Svetovati je mladim telovadcem, se, kolikor je mogoče, v vajah z naročniki vaditi. Pri mladih se mišice na rokah poprej vtrdijo, nego pri starih, ne smejo jim toraj vaje z naročniki biti dolgočasne. Za vajami z naročniki pridejo druge, tudi z naročniki, toda s težjimi kakor poprej, po 25 — 50 liber, katere se morajo pa ravno tako sè stegnjenimi rokami izvrševati, kakor poprej omenjene.

Ko se je zdaj od naročnikov govorilo precej časa, naj omenim še nekaj in sicer, en naročnik z obema ro-

kama držati, kar se pri stanji izvrstno dá izvršiti. Pri vajah z obema rokama in enim naročnikom se primeti obli s podstavljenimi prsti, potem pa se prime naročnik z dlanom obeh rók, pri katerej vaji se veliko več moči rabi, nego pri poprejšnih.

Naj omenim slednjič še nekaj o vajah v legi: Kourmur so tla pretrda, naj se vleže na blazino, toda na blazini je veliko težje izvrševati vaje, nego na golih tleh, zato, ker roké z naročniki nižje pridejo nego glava.

Pri vajah v legi je dobro imeti kako reč pred obličjem, da preveč prahu na pljuča ne pride, kar je zelo škodljivo.

Za nekatere vaje služi naročnik od 20 — 25 liber, ki je toliko dolg, kolikor je odrasčen človek čez pleča širok. Za močnejše in odrastle telovadce so tudi druge reči razun naročnikov pripravne, postavim: seženj dolga železna palica, ki je včasih stot težka.

Iz omenjenega sledi naslednje:

Počiva telo na kakej podlagi, imenujemo to stanje telesa „lega“. Pri tem opravilu ne rabimo toraj nič mišic, zakaj, kakor se kedo vleže, tako leži tako dolgo, dokler ga kaka reč ne primora, se iz mesta premakniti.

(Konec prihodnjič.)

### Društvena oznanila.

**Sokol ljubljanski** je dokazal dne 16. t. m. na tukajšnjem gledišču sè svojo javno predstavo, da ne spi, da se pretaka po njegovih žilah čvrsta kri a da se povzdigne v kratkem času na prvo stopinjo mej južnimi sokolci.

Vse vaje na drogu i na mizi so se izvrstno vršile ravno tako tudi skupine.

#### Listnica vredništva:

Bratom Sokolom Kranjskim, Planinskim, Postojnskim in Vipavskim! Prosimo Vas vljudno, da bi blagovolili nazaanmati i javiti vse razprave i dogodjaje, društvena oznanila i. t. d. našemu listu. Naprej!

#### Listnica administracije.

One gg. naročnike našega lista, ki so še dolžni naročnino za mesec avgust i september, prosimo da bi nam bodi si oznanili, da ne bodo prejemali lista, ali pa naj blagovolijo poslati nam naročnino. Na zdravje!

## O z n a n i l o !

S prvim oktobrom se začne trikrat na teden podučevanje deklet v telovadbi i sicer v ponedeljek, sredo i petek vselej od 5. — 6. ure zvečer, o tem času naj se blagovolijo oglasiti one, ki se hočejo učiti telovadbe.

Dijaška telovadba se tudi prične z oktobrom i sicer vsaki dan od 6. — 7. ure zvečer.

Telovadba učencev se prične tudi meseca oktobra a telovadilo se bode vsako nedeljo popoldne od 3. — 4. ure.

**J. Z. Vesely,**  
načelnik ljubljanskega „Sokola“.