

# SLOVENSKI SOKOL.

## GLASILO SLOVENSKE SOKOLSKÉ ZVEZE.

ŠTEV. 3.

V LJUBLJANI, 25. MARCA 1911.

LETO VIII.

DR. MIROSLAV TYRŠ:

### Telovadba v estetičnem oziru.

(Konec.)

Naposled je treba le še dodati, da se pri isti barvi *kontrasti manjšajo v teh-le primerih*:

- a) *Kadar se izbere bodisi blede ali belkasta, bodisi zatemnela odličica barv.* Tako, kar se tiče *barvnega* protivja, na pr. energična rdeča, *neposredno* položena poleg energične zelene, kriči, ne pa belkasta rdečina (svetlo rožnata) poleg blede zelene. Pri tem pa seveda dostavljamo, da kontrast *temnosti* tudi ne sme biti premajhen; zlasti učinkujeta enolično dve jako temni barvi poleg sebe. Pri kontrastu *toplosti in hladnosti* je zopet ugodnejše, če se obe barvi naklanjata na toplo, nego če se nagibata obe na hladno stran.
- b) *Kadar se ploskev ene barve glede na drugo omeji in zoži.* Tako mnoga barva prenese *droben* vzorec druge barve, tudi če se ž njo pri enakih ploskvah nikakor ne zлага. Čim svetlejša in obenem energičnejša je kakšna barva, tem manjše ploskve je treba, da popolnoma odtehta temnejšo in manj krepko barvo. V tem oziru so si glavne barve, rumena, rdeča in modra, nekako kakor 3, 5, 8 proti sebi, tako da bi bilo med njimi popolno ravnotežje, ko bi na pr. pokrivala rumena 3, rdeča 5, modra 8 štirjaških palcev.\*)
- c) *Z leskom ali s prozornostjo.* Tako se na pr. rumena poleg modre ne vidi dobro; toda medni gumbi ali zlate tvezi na modri uniformi delajo dober vtisk. Podobno se sočnata bleščeča zelenina trave sklada s prozorno modrim nebom. —

\*) Tudi tu torej zlatorezno razmerje.

\*\*) Rekli smo že drugje, kako so Grki prav svoje telovadnice imeli kar najokusneje urejene; in resnično, da so bili oni, ki so se vsak dan vadili v tekmovalnem teku, v metanju in v borbi na pesti (brez varoval) in pod., na rane in otiske pri tem nič ne pazili ter v največji opoldanski pripeki izvajali svoje naporne vaje, nekoliko utrjenejši gimnasti nego moderni turnarji. Tem napačnejše je zatorej, da bi se estetični oziri ne zlagali s sokolsko žilavostjo. Sicer pa nas vendar veseli vsaka lepa ali lepo izvedena vaja in izvedba skupna ali posamezna. Estetični čut se baš že ne da izkoreniniti iz človeka. Treba ga je torej vsestransko plemeniti, izpopolniti in spraviti do *zvesti*.

To je na kratko vse, kar treba omeniti o barvni ličnosti. Bili smo nekoliko obširnejši, ker je to zahtevala utemeljitev stvari in razmerno neznanje predmeta; obenem pa smo hoteli podati popoln navod, po katerem bi se dala sigurno in zanesljivo razrešiti vsa mogoča prihodnja barvna vprašanja.

Neokus in torej tudi neprimerno sestavljanje barv vendarle priča o estetični neizobraženosti, in *nobena* neizobraženost ne more biti komu na čast. Ne bo nam torej nikoli v škodo, če tudi v tem oziru pokažemo, kam nas je treba uvrščati, in da so v naše poniževanje raztrošane govorice napačne in neresnične. Zavedno prepričanje o visoki važnosti naše naloge je doslej prodrlo le v jako ozke kroge, in nam torej tudi pri javnem svojem nastopanju ni ničesar zanemarjati in za nepotrebno smatrati.

Daleč bi nas zavedlo, ko bi hoteli tu premotriti vse primere, kjer gre za barvno ličnost; tudi smo se marsikaterega izmed njih že dotekli v teku teh razlag, hočemo torej le na nekaterih predmetih še pojasniti stvar.

Uredbo prostorov samih smo že omenili in dostavljamo le še, da gola enobarvnost ali celo njih belota ostane vendar vedno enolična. Na svetli podlagi preprost vzorec, četudi iste, le da temnejše barve, bo prikladen, če hočemo celoto nekoliko oživiti.\*\*\*) Ali ni dosti s tem. Mi pleskamo svoje orodje, mi svoje prostore, zaprte in proste, ob slovesnih prilikah tudi *okrašujemo*. Tu se, kakor vemo iz izkušnje, dogajajo pogostoma strašne kriččnosti, ki povzročajo v nam neprijaznem taboru premnoge in ne docela ne-

Op. v izvirn.

Op. v izvirn.

utemeljene posmehljive opazke. Pri marsikateri javni telovadbi, pri mnogem sokolskem plesu je videti kar spotikljive barvne grehe.

Treba bi bilo cele knjige, da bi vse predelali do podrobnega, toda tega ni treba; kdor je naš navod bral pozorno, bo komaj kdaj v dvomu o tem, kar je storiti.

Samo dva predmeta hočemo za sklep še posebej omeniti.

Najprej o uredbi tako zvanih *narodnih barv*. Kjer gre za prapore, je seveda težko se postaviti proti „historični“ navadi; enako velike ploskve vseh barv so tu že prišle v navado, dasi ne umejemo, zakaj ne bi mogle češke barve biti reprezentirane z dvema rdečima progama in z belo v *sredi*, saj so vzete iz grba, na katerem je beli lev tudi *sredi rdečega* polja. Toda pri drugačni njih uporabi bi se vendar moglo ozirati na te okolnosti.

Rdečina in belina si sicer nista v kontrastu toplosti in barvnosti (saj belina ni niti topla niti mrzla in tudi ne barva v ožjem zmislu besede), toda v dosti silnem in zatoj kričočem in estetično neugodnem kontrastu svetlosti in temnosti. Dobro bo torej vedno, rdečine ne izbrati *preveč temne* in obenem rdeči barvi kot jako energični barvi odkazati *manjši* prostor. Rdečina imej torej raje oranžni nadih nego vijoličasti in rdeče proge naj bodo ožje nego bele. Rdečo, modro in belo smatramo za *slovanske* barve. Rdeča in modra si nista, kakor smo zgoraj razložili, v preveč neugodnem kontrastu, vendar pa bo vedno bolje, ako ju ne devamo poleg sebe, kakor smo zapazili semtertja, temveč ju ločimo z belo. Razpored bodi torej: rdeča, bela, modra. Tako pride obenem modra kot najtemnejša doli. Pri tem imamo v mislih seveda vedno *čiste* barve, zakaj pri zamazanih in *zatemnelih* barvah je hromatični kontrast še manjši in torej hujši ter more obenem temnejša rdečina postati modra. — Pri rdeči in modri potem nedostaja še rumene, da bi bile zastopane vse glavne barve. Ako si mislimo k obema nekaj malo rumenine, dobi rdeča slab oranžni nadih (nekako kakor cinober), modra modrozeleni nadih (nekako kakor jutranje nebo); barve bodo potem skoro dopolnilne (dopolnjuje se k sebi) in harmonija popolna, ker belina, kakor navedeno, rumeni nekoliko sorodna, nekako nadomešča manjkajočo popolno množino rumenine. Vsled rumenega nadiha se vrhutega obe barvi *magneta* na toplo stran in tako se ugodno zmanjša tudi to protivje.

\*) V češkem „Sokolu“.

Druga stvar, ki hočemo o njej še izpregovoriti, je *sokolski kroj*.

Za podlago jemljemo sedanjo rdečo srajco z nadihom v vijoličasto in sedanjo sivorjavo obleko, ki sta se iz mnogih ozirov izkazali za prikladni. Barva *srajce* je predvsem temna, ne sme torej ostala obleka biti svetlorjava, da v tem oziru ne nastane neugodno protivje. Docela temnorjava obleka ob temni srajci bi zopet učinkovala preenolično. — Barva srajce se (radi vijoličastega nadiha) naklanja na *hladno* stran, ne sme se torej tudi *jopič* nagibati na isto stran kakor se mnogokrat, ko ima blago — baš finejše — vijoličasti nadih. Boljši bo *lahen* zelenkast nadih, ki se priporoča tudi iz hromatičnih ozirov. Zakaj v zeleni (zlagajoči se iz modre in rumene) je vsaj nekaj rumenine, tako da so potem pri kroju zastopane vse tri barve; barve srajce in ostale obleke postanejo tako vsaj približno dopolnilne, dopolnjuje se k polnemu številu glavnih barv. Črni *pas*, kakor že rečeno, ugodno posreduje med srajco in hlačami in ne škodi, da je širok, ker ni niti nad njim niti pod njim svetle barve. Da loči srajco od jopiča, bi bila, kakor že rečeno, najpripravnejša gosta vrsta drobnih, okroglih kovinskih gumbov (ki so mnogo bolj izvirno češkoslovanski nego vrvce), lesk pa bi tu obenem manjšal kontrast svetlosti in temnosti glede na srajco. Če ni takih gumbov, je prikladen vsaj bel ovratnik, ki pa ne sme biti preširok, da protivje svetlosti in temnosti (ki ga tu glede na srajco lesk ne zmanjšuje) ne vpliva neugodno. Toda tudi preozek naj ne bo, da nadih dopolnilne zelenine ne sega očitno na kožo, ki ga seveda manjša tudi ublaženost rdečine na srajci sami. Črni *škornji* in črne *čepice* se seveda k nekoliko temnejšim oblekam bolje podajajo nego k svetlim. Siv klobuk je v vsakem primeru v preslabem kontrastu in zategadelj neprikladen. —

Končujemo svoje razpravo, domnevajoč, da smo se vsaj na kratko doteknili vsega, kar se sokolskih društev tiče v estetičnem oziru. Naš namen tudi ni bil drug, nego po svojih skromnih močeh prispeti k izpopolnitvi in plemenitvi naše stvari. Predočili smo v tem listu\*) prej *brambni*, potem *zdravstveni* in *narodnogospodarski* pomen telesnih vaj; da bi bila slika popolna, smo se naposled morali nanjo ozreti tudi s *krasoumnega* stališča. Toda šele ko smo razložili one najbližje njene strani, smo se lotili tega, da pokažemo, v koliko se naša delavnost tiče tudi krasočutja. Najprej seveda potreba in

nujnost, potem pa *tudi* izbrušenost in žlahtnost! „Brus in okus!“ bodi tudi eno naših gesel.

Globoko segajoča važnost in tehtoviti pomen sokolske stvari za ves ustroj narodnega življenja je sedaj — smemo reči, da prvič sploh v tej meri in obsežnosti — pojasnjen in utemeljen. Zdravje, moč, nrvnost, brambnost, blaginja, uspeh telesne in duševne delavnosti, veda in umetnost — vse te najvažnejše strani v človeškem življenju so ž njo v zvezi, tu so manj, tam bolj zavisne od nje, ni ničesar, kar bi po

njej ne prospevalo bolje, ničesar, kar bi vsled njenega zanemarjenja ne trpelo kakšne škode.

Sokolska društva pa morejo sedaj reči z vso zavestjo, da so prvoboritelji za veliko stvar, v svojem sežaju neizmerno nad druge, rešilno, krasno in vzneseno. Bodi nam to krepilo v boju z vsakršno nevednostjo in topostjo, bodi nam to močna izpodbuda k neumorni delavnosti; vzdržuj in množi to neprestano naše vrste, dokler ne bo naposled ves narod v našem krogu. Na zdar!

Prel. dr. V. M.

## Proste vaje članstva za VI. vsesokolski zlet v Pragi I. 1912.

Časomerje: 1, 2, 3, 4.

Mera zmerna.

Temeljna postava: Spetna stoja, priročiti (roki stisnjeni v pest).

Vsak oddelek osemkrat.

### I.

1. a) Izstopna stoja z d. naprej — vzročiti.  
b) drža,  
c)  $\frac{1}{2}$  obr. v l. v odgib z l., odklon v d. — drža vzročno.  
d) drža.
2. a) Vzravnavna in vzklon,  $\frac{1}{2}$  obr. v l. v zanožno stojo z d., predročiti (d. z lokom ven),  
b) s prisunkom z d. spetna stoja, čepenje — drža predročno,  
c) vzravnavna, odkoračna stoja z d. — odročiti,  
d) drža.
3. a)  $\frac{1}{2}$  obr. v l. v zanožno stojo z d. — vzročiti (d. z lokom dol),  
b) počep prednožno z d. zaklon — odročiti,  
c) vzravnavna, vzklon in s prisunkom z d. spetna stoja vzročiti in predklon — predročiti,  
d) drža.
4. a) Vzklon — odročiti,  
b) priročiti,  
c) drža,  
d) drža.

Opombe:

Izstopno stojo (1. a) je izvesti ob napetih nogah s 50 cm širokim korakom; pri tem se leva noga dvigne na prste (desna stopi na celo stopalo). Položaj roke pri vzročenju je palčji, dlani odpremo (prste iztegnemo), ko lehti prihajajo v vzročenje.

Poluobrat je izvesti na peti desne in na prstih leve noge, levo nogo je v odgib krepko upogniti, ravno tako trup v desno stran, in sicer je izvesti odklon v boku in ne, kakor se često izvaja, le z glavo. Roki sta vzporedni in vzročeni. Položaj rok, kakor v 1. a. Vzravnavo in vzklon je izvesti istočasno in krepko. Obrat se izvede na petah. Desna roka prehaja pri loku skozi odročanje in priročenje v predročanje. Roki sta stisnjeni v pest, palčji položaj. Roki stisnemo v pest na koncu predročanja.

Odkoračna stoja (2. c) znašaj 50 cm, obe kolena napeti. Položaj rok palčji, pesti! Poluobrat (3. a) zopet na petah!

Desna roka gre po isti poti kakor pri 2. a, gre pa dalje v vzročenje. Pesti, palčji položaj!

V počep prednožno z desno preidemo z dalekim prednoženjem, pri katerem levo nogo pokrčimo in se opremo s prsti desne noge na tla. Zaklon zmeren, ličen. Dlani zgoraj in odprti.

Gibe, navedene v 3. c, je izvesti brez vsakega prekinjenja, vendar morajo obsegati vidno vse navedene prvine. Roki stisnjeni v pest, položaj palčji. Roki stisnemo v pest na koncu giba. V sledečih dobah 4. a in 4. b je položaj rok isti.

### II.

1. a) Odnosna stoja z d. — odročiti,  
b)  $\frac{1}{2}$  obr. v d., počep zanožno z d. — predročiti dol ven (leva skozi vzročenje),  
c) drža,  
d) drža.
2. a) Vzravnavna in  $\frac{1}{2}$  obr. v d. v vzporo čepno zakoračno z l.,  
b) vzpora kleče desnoročno, levonožno, zanožiti z d. — vročiti z l.,  
c) drža,  
d) drža.
3. a) S predkorakom z d. klek z l. — vzročiti,  
b) vzravnavna in  $\frac{1}{2}$  obr. v l. v zagib z d. — skrčiti zaročno z d., predročiti z l. z lokom not,  
c) drža,  
d) drža.
4. a) Izpad z d. naprej — suniti z d. naprej gor, zaročiti z l.  
b)  $\frac{1}{2}$  obr. v l. v zanoženje z d. — vzročiti (d. z lokom dol),  
c) prinožiti z d. — priročiti (skozi odročanje),  
d) drža.

Opombe:

V 1. a sta pesti odprti, hrbtni položaj.

V dobi 1. b sta roki sicer odprti, zasučeta pa se z dlanima naprej.

V dobi 2. a napnemo l. nogo, ne da bi mesto, kjer stojita nogi, premenili, vzročimo skozi predročanje in se obrnemo na petah s  $\frac{1}{2}$  obr. v desno, upognemo krepko d. nogo, se predklonimo in s predročanjem opremo z napetima rokama pred prsti desne noge v širini ramen na tla. Leva noga ostane napeta in je s celim stopalom na tleh.

V dobi 2. b sunemo desno nogo nazaj in v hipu, ko ta prihaja v zanoženje, pokleknejo na levo koleno, ne da

bi se noga pri tem premaknila z mesta. V istem hipu vzročimo levo, pest je odprta, hrbtni položaj. Križ je v kleku uleknen. Desna noga, trup in leva roka v ravni črti! Glava je pokoncu!

V dobi 3. *a* skrčimo desno nogo, se odrinemo z desno roko od tal, vzklonimo trup, vzročimo z d. in postavimo desno nogo tako daleč naprej, da stoji desna golen navpično k tlem. S tem dospemo v klek in v vzročenje. Leva roka je ostala v vzročenju, kamor preide desna roka istočasno z izvršenim klekom. Položaj rok palčji, dlani odprti.

V dobi 3. *b* preidemo po vzravnavi (ne da bi premenili nogi mesto na tleh) istočasno s  $\frac{1}{4}$  obr. v levo v zagib z d. Gib rok je naslednji: Desna roka se z odprto pestjo in naprej obrnjeno dlanjo skrči dol v položaj „skrčiti zaročno“ s predlaktjem navzgor (torej namer k lučaju kamena enoročno). Leva roka spremlja desno na tej poti in je z dlanjo svojo k desni dlani obrnjena in pripojena. Ne ustavi pa se tam kakor desna, temveč gre dalje docela napeta z lokom dol v priročenje in odtod se šele ustavi v predročenju, ta gib pa je seveda nepretrgan. Položaj l. roke hrbtni, dlan odprta.

V dobi 4. *a* izpademo z odzivom d. noge naprej, ne da bi levo upognili, d. roko sunemo naprej gor, dlan odprta in obrnjena naprej (prsti pokoncu). L. roka zaroči s stisnjeno pestjo. Pri sledeči dobi 4. *b* se stisne tudi d. roka v pest, pade v predročenje, priročenje, da se po obratu pomakne skozi predročenje v vzročenje.

### III.

1. *a*) Vzpon — vzročiti (s predročenjem),  
*b*)  $\frac{1}{2}$  obr. v l., izpad z d. nazaj — predročiti (d. z lokom ven),  
*c*) izpad z d. naprej — predročiti s krogom gor,  
*d*) drža.
2. *a*)  $\frac{1}{2}$  obr. v l., skrižna stoja z d. spredaj — odročiti (l. z lokom gor),  
*b*)  $\frac{1}{4}$  obr. v l. na prstih v spetno stojo — drža odročno,  
*c*)  $\frac{1}{2}$  v l., izpad z d. naprej — predročiti z d. gor (z lokom dol), zaročiti z l.,  
*d*) drža.
3. *a*)  $\frac{1}{4}$  obr. v l. v klek z d. — predročiti z l. gor, vrhno kritje z d.,  
*b*) vzravnavo v predkoračno stojo z l., predklon — predročiti (h gležnju l. noge),  
*c*) vzravnavo v zagib z d. — predročiti z l., skrčiti zaročno z d.,  
*d*) drža.
4. *a*) Vzravnavo na d. nogi v zanoženje z d. — vzročiti z l., suniti z d. gor,  
*b*) prinožiti z d. — priročiti s predročenjem,  
*c*) drža,  
*d*) drža.

Opombe:

V dobi 1. *b* odnožimo z d. in postavimo d. nogo na 50 cm od leve. V hipu pa, ko jo postavimo na tla, jo upognemo krepko v kolenu in se obrnemo obenem s  $\frac{1}{2}$  obr. v levo. Obe nogi sta s celim stopalom na tleh. Hkratu z gibom d. noge se začne gib d. roke, ki pada v odročanje, potem v priročenje in se odtod po obratu dvigne iznova v predročenje. Tja dospe po najkrajši poti tudi l. roka.

V dobi 1. *c* odrinemo d. nogo, prenesemo za hip težo telesa na l. nogo, ki ostane napeta, in izpademo

potem z d. nogo naprej. Obenem z giba nog začnemo krog z rokama, ki ga je izvesti z obema rokama kolikor možno najdalje nazaj. V celi prvi dobi je roka stisnjena v pest in v palčjem položaju.

V dobi 2. *a* gre leva roka istočasno z obratom v vzročenje in odtod v odročanje. Desno nogo postavimo s prsti na daljino stopala na levo od prstov leve noge.

Iz te stoje se vzpnemo v dobi 2. *b* na prste, se obrnemo v tem vzponu s  $\frac{1}{4}$  obr. v l., da po izvršenem obratu pademo v spetno stojo. Roki se med obratom ne pregibata (niti ne padata niti se dvigata).

V dobi 2. *c* se obrnemo na peti leve s pomočjo prstov d. noge s  $\frac{1}{2}$  obr. v l. in, ne da bi desno nogo pristavili k levi, izpademo s to na 50 cm naravnost naprej. Obenem, ko začnemo obrat, pade d. roka v odročanje, v priročenje in zleti po obratu v predročenje gor. Obe roki stisnjeni v pest, palčji položaj.

V dobi 3. *a* obrat na petah! Leva predroči gor po najkrajši poti, hrbet roke obrnjen nazaj, dlan odprta, desna gre do vrhnega kritja nalično kakor pri 2. *c*, in sicer do predročenja gor, kjer se upogne not tako, da je predlaktje pred čelom, roka v pest stisnjena, s hrbtom obrnjena navzgor. V dobi 3. *b* izvedemo vzravnavo v predkoračno stojo z l. in se šele nato predklonimo tako, da so pesti predročeni rok na obeh straneh gležnja l. noge (položaj palčji). Odtod se v dobi 3. *c* hitro vzravnavamo, nesoč roki neprestano v predročenju (palčji pol., pesti), in obenem s prehodom v zagib z d. skrčimo desno roko zaročno, ne da bi položaj pesti premenili (lokoštrelec).

V dobi 4. *a* preidemo z odzivom d. noge v zanoženje z d., vzročimo z l. in sunemo z d. gor, dlani odprti in obrnjeni naprej. V dobi 4. *b* prinožimo z d. Roki stisnjeni v pest in priročimo s predročenjem.

### IV.

1. *a*) Počep zanožno z d., predklon — predročiti,  
*b*) vzravnavo v zagib z d. — drža predročno z levo, zaročiti z desno (z lokom gor),  
*c*) izpad z d. naprej — predročiti z d. gor (z lokom nazaj) zaročiti z l. (s priročenjem),  
*d*) drža.
2. *a*)  $\frac{1}{4}$  obr. v l. v predgib z l. — spodnji udarec z d., vrhno kritje z l.,  
*b*) spodnja brca z d. (na brado),  
*c*) vzpora čepno zanožno z d. desnoročno — predročiti z l. gor,  
*d*) drža.
3. *a*) Vzravnavo in zagib z d. — namer na spodnje sunke,  
*b*) izpad z d. naprej — spodnji sunki,  
*c*)  $\frac{1}{2}$  obr. v d. v počep zanožno z l. not — odročiti z desno, opreti se z l. na d. koleno,  
*d*) drža.
4. *a*)  $1\frac{1}{2}$  obr. v l. v predgib z l. — predročiti z d. gor, zaročiti z l.,  
*b*)  $\frac{1}{2}$  obr. v d. v odnožno stojo z d. — vzročiti (d. z lokom dol),  
*c*) s prisunkom d. spetna stoja — priročiti (predročno),  
*d*) drža.

Opombe:

V dobi 1. *a* zanožimo krepko z d. in skrčimo l. nogo toliko, da se desni prsti opro zadaj na tleh, obenem pa se predklonimo in predročimo, roki stisnjeni v pest, položaj

palčki. Z napetjem leve noge prenesemo težo telesa na desno nogo, ki jo z zagibom upognemo. Hkratu s to izvedbo se vzravnamo, puščajoč levo predročeno, odpremo le pest in obrnemo roko s hrbtom navzgor. Desna roka gre iz predročnja dalje navzgor v vzročnje in odtod nazaj do zaročenja dol. Roka je stisnjena v pest, njen hrbet je obrnjen k telesu, palec smeri nazaj (namer k metanju kopja). Z odzivom desne noge prenesemo težo telesa na levo napeto nogo in izpademo z d. naprej. Levo zaročimo po najkrajši poti (dol), stiskajoč jo v pest, desno predročimo gor v nasprotni smeri, kakor je navedeno v dobi 1. b. Iz zaročenja torej vzročimo z gibom navzgor in odtod predročimo gor. Dlan odprta in obrnjena naprej. Cel obrat v dobi 2. a je izvesti zopet na petah z odzivom desne noge. Nogi premenjata svoja položaja, desna se napne, leva se skrči, ne da bi stopali ostavili svoji mesti. Desno roko je stisniti v pest in izvesti ž njo spodnji udarec po isti poti kakor v oddelku III. 2. c (z lokom dol). Pest je ustaviti v višini brade. Leva se upogne v vrhlo kritje na naličen način kakor v oddelku III. 3. a.

Spodnje brco v dobi 2. b je izvesti s prsti, in sicer na brado mišljenega nasprotnika. Za to napnemo levo nogo in brcnemo živahno z desno naravnost naprej in navzgor, pri čemer zaročimo z desno ven in obenem mahujemo z levo v stran in nadaljujemo naprej gib leve napete roke do naličnega položaja, v kakršnem je desna (hrbet rok je tu obrnjen nazaj; pesti).

Po isti poti, po kateri se je gibala desna noga naprej, se vrača v dobi 2. c nazaj, v visoko zanoženje, pri čemer levo nogo, stoječo na celem stopalu, skrčimo v čepenje, tako da je desna noga s prsti na tleh. Z napeto desno roko se opremo v enaki višini z l. stopalom na tla in predročimo z l. gor. Dlan odprta, hrbet in roke zgoraj. Glava pokoncu!

V dobi 3. a napnemo l. nogo, prenesemo težo telesa na desno nogo, ki jo skrčimo v zagib. Stopali ne zapustita svojih mest.

Namer na spodnje sunke izvedemo s tem, da skrčimo roki zaročno tako, da lakti smerijo nazaj, pesti pa so z dlanmi obrnjenimi navzgor ob pasu.

Z odzivom desne noge prenesemo težo telesa na levo napeto nogo in izpademo z d. naprej. Spodnje sunke, spojene z izpadom, izvedemo, ne da bi položaj pesti premenili, na treblju mišljenega nasprotnika.

V dobi 3. c se obrnemo s poluobratom na petah, ne da bi nogi ostavili mesti svoji, tako, da sta nogi skrižani, pri tem dvignemo l. nogo na prste; desna roka odroči z odprto dlanjo s hrbtom zgoraj, leva roka se opre z dlanjo na desno koleno (metalec diska). Pogled je obrnjen na desno roko, desna roka prehaja v prečni ravnini od spredaj nazaj z lokom na desno v svoj vodoravni položaj.

Poldrugi obrat v dobi 4. a izvedemo zopet na petah, ne da bi nogi premenili mesti, na koncu obrata pa skrčimo

l. nogo v predgib. Hkratu z gibom nog prehaja tudi desna roka v prečni ravnini iz odročnja (torej iz vodoravnega položaja) v predročnje gor. Položaj dlani nepremenjen. Leva zaroči neposredno pred izvršenim obratom, roka stisnjena v pest.

V dobi 4. b pada d. roka obenem z obratom dol pred telo, da potem z odročnjem vzroči.

V.

1. a) Izstopna stoja z l. naprej — odročiti,
- b) izstopna stoja z d. naprej — vzročiti (s priročnjem in predroč.),
- c) izstopna stoja z l. naprej — predročiti z d. gor (z lokom nazaj), zaročiti z l. (z lokom naprej),
- d) drža.
2. a)  $\frac{1}{2}$  obr. v l. z odročnjem in odnoženjem z d. vzpora čepno, odnožno z d.,
- b) z odzivom vzpora čepno odnožno z l.,
- c) drža,
- d) drža.
3. a) sklek ležno za rokama,
- b) drža,
- c) skozi ležno vzporo izpad z d. naprej — odročiti,
- d) drža.
4. a)  $\frac{1}{2}$  obr. v l. (na d. nogi) umik z l. nazaj — spodnji udarec z d.; zaročno skrčiti z l. not,
- b) drža,
- c) vzravnavna in s prisunkom z l. spetna stoja — priročiti z d., suniti dol z l.,
- d) drža.

Opombe:

Gib roke v dobi 1. b je neprekinjen, priročimo in gremo takoj dalje v vzročnje.

Doba 1. c dela začetkoma težkoče, ako pa se začne z gibom neposredno pred začetkom prehoda v izstopno stojo, se lahko izvede.

V prvi dobi a, b, c, d sta dlani odprti. Položaji: v a hrbtni, v b in c palčki.

V dobi 2. a se s prednoženjem z d. obrnemo s  $\frac{1}{2}$  obr. v l. v odnoženje z d. in se odtod takoj znižamo v oporo čepno odnožno.

V dobi 2. c se, krepko opirajoč se na roki, odrinemo z nogama in izmenjamo njiju položaj; roki ne ostavita svojih mest na tleh. Čepeča noga je vedno med rokama.

V dobi 3. c roki v pest, palčki položaj.

Izpad se izvede naravnost iz ležne vzpore, v katero se vzpremo iz skleka. Leva noga ostane torej na mestu, kjer je bila v skleku ležno.

Obrat v 4. a izvedemo na prstih desne noge, nakar z levo naredimo umik. Spodnji udarec izvedemo na naličen način kakor v oddelku IV., l. roko položimo na križ z dlanjo nazaj (pesti).

## Vestnik slovenskega Sokolstva.

### Slovenska sokolska zveza.

**Volitev zveznega predsedstva.** Ker je Gorenjska sokolska župa vložila ugovor proti načinu razpisa volitev, smatra zvezno predsedstvo za umestno, zadevo predložiti odboru. V ta namen se bo vršila seja zveznega odbora v nedeljo, dne 23. aprila. Ker seje ni mogoče prej sklicati ter med tem prvotno določeni dan volitve preteče, se pri seji dne 23. t. m. določi obenem tudi novi dan volitve. *Predsedstvo S. S. Z.*

### Celjska sokolska župa.

**Župni vaditeljski tečaj v Celju.** Vaditeljski zbor C. S. Ž. je priredil, kakor smo na kratko že poročali, za člane vaditeljskih zborov v C. S. Ž. združenih društev od 15. januarja 1911. do 12. marca 1911. prvi župni vaditeljski tečaj v Celju.

Tečaj je imel v prvi vrsti namen, vzgojiti novih vaditeljskih moči in poglobiti zmisel za resno in smoteno

sokolsko delo, podati mu v ta namen potrebno teoretično in praktično znanje, seznaniti br. vaditelje posameznih društev med seboj in ustvariti po tem potu prepotrebno medsebojno vez, ki naj bo podlaga enotnosti našemu sokolskemu delovanju. Potreba tega tečaja je bila velika, kajti v naši župi imamo večinoma samo mlada društva, ki jim nedostaja dobrih vaditeljev. Upajmo, da bo uspeh tega tečaja dobro vplival na delovanje v C. S. Ž. združenih društev.

Vodstvo tečaja je prevzel vaditeljski zbor Celjskega Sokola pod vodstvom načelnika C. S. Ž. br. Smernika. Sodelovali so kot vaditelji, oz. predavatelji poleg br. Smernika br. Moškon, Čobal in Kralj. Dalje je predaval br. dr. Schwab o prvi pomoči in alkoholu ter spolnih boleznih, br. Prekoršek o manjšinskem delu.

Udeleženci, oz. vaditelji so prihajali na tečaj od sledečih društev: Celje (7), Št. Jurij ob j. ž. (3), Brežice (1), Rajhenburg (1), Radeče (1), Trbovlje (1), Hrastnik (1), Zagorje (2), Št. Pavel v Sav. dol. (1), Žalec (1), Maribor (4).

V Mariboru se je vršil ob istem času kakor v Celju okrožni vaditeljski tečaj ter so prišli br. vaditelji iz Maribora le k otvoritvi župnega vadit. tečaja v Celju. Ta tečaj se je vršil za udeležence sokolskih društev: Maribor, Ptuj, Ljutomer, Št. Lenart v Slov. goricah in Ribnica na Pohorju. Koliko članov in iz katerih društev se je tečaja udeleževalo, poročevalcu ni znano.

Društvi: Sokol v Krškem (Brežiško okrožje) in Sokol v Mozirju in v Šoštanju (Celjsko okrožje) niso poslali k tečaju v Celje nobenega udeleženca, kakor tudi nista reagirali na tozadevno povabilo C. S. Ž. Pri tej priliki bodi omenjeno, da je na vsak način dolžnost prizadetih funkcionarjev sokolskih društev, da na dopise župnega vodstva vsaj odgovorijo, naj bo potem z da ali ne.

Predavanja in vadba na tečaju C. S. Ž. so se vršila po sledečem sporedu:

**Celjski Sokol.** Redni letni občni zbor telovadnega društva „Celjski Sokol“ se je vršil ob primerno dobri udeležbi dne 28. januarja t. l. ob 8. uri zvečer v restavracijskih prostorih Sokolskega doma v Gabrju.

Br. starosta Smernik otvoril občni zbor in poročal o delovanju našega Sokola v letu 1910. Posebno omeni celjski sokolski zlet, ki je bil velepomembna prireditev za ves Spodnji Štajer; prvi sad njegov smo doživeli pri občinskih volitvah v Celjski okolici — eni največjih slovenskih občin —, kjer smo sijajno zmagali Slovenci jeseni leta 1910. Iz poročila tajnika br. Kralja je posneti, da je imel naš Sokol konec 1910. l. 125 članov (17 več kakor l. 1909.), odsek njegov v Št. Jurju je imel 32 članov, na novo osnovani odsek v Št. Pavlu pa konec l. 1910 62 članov. Umrli sta v letu 1910 br. Tomo Vajda in br. Anton Jezernik, oba dolgoletna člana Celjskega Sokola. Umrli je nadalje marljiva članica in telovadka s. Minka Slaje v najlepših mladostnih letih. Notranje poslovanje društva v l. 1910 je bilo spričo celjskega sokolskega zleta dne 14. avgusta zelo živahno. Odbor je o tekočih zadevah sklepal v 17 rednih sejah; prejel je 439 dopisov in vlog, na katere se je poslalo 199 odgovorov in rešitev; ob priliki zleta se je po razposlalo tudi nad 500 okrožnic. V letu 1910. je priredil naš Sokol pešizlete v civilnih oblekah v Petrovče 6. januarja, v Novo cerkev 8. januarja, v Št. Jurij ob j. ž. 6. marca. Dne 5. junija 1910 se je udeležila naša tekmovalna vrsta (br. Jager, Furlan, Oltaški, Kralj, Zagoričnik, Rozman) tekme takrat snujoče se Celjske sokolske župe in dosegla prvo mesto. Po deputacijah se je udeležilo naše društvo l. zleta sok. župe Ljubljana I dne 12. junija 1910, l. župnega zleta Prim. sok. župe v Gorici ter po 4 članih l. zleta bolgarskih Junakov v Sofiji. Veličastni celjski sokolski zlet se je vršil dne 16. avgusta 1910 ob udeležbi Slovenske sok. zveze z nad 1000 člani v kroju, depu-

| Dan      | D o p o l u d n e                        |                                              |                                           |                                     | P o p o l u d n e                           |                                        |                                  |
|----------|------------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------|
|          | 8—9                                      | 9—10                                         | 10—11                                     | 11—12                               | 2—3                                         | 3—4                                    | 4—5                              |
| 15./I.   |                                          | Otvoritev, vpisovanje in razdelitev v vrste  | br. Jos. Smernik: Sokolstva smer in cilj. | br. Smernik: Češki sokolski sestav. | br. Smernik: Neslovanski telovad. sestavi.  | br. Smernik: Redovne vaje.             | br. Smernik: Bradlja.            |
| 22./I.   | br. Smernik: Varovanje                   | br. Kralj: Lestve; skoki.                    | br. Čobal: Konj na šir z roč.; krogi.     | br. Smernik: Proste vaje (teorija). | br. Smernik: Proste vaje (teorija).         | br. Smernik: Bradlja; redovne vaje.    | br. Smernik: Orodjarstvo.        |
| 29./I.   | br. Smernik: Proste vaje.                | br. Moškon: Pohod, tek, dir, raznoterosti.   | br. Moškon: Hrvaške proste vaje l. 1911.  | br. Kralj: Skoki; plezala.          | br. Smernik: Proste vaje (teorija).         | br. Čobal: Konj vzdolž z ročaji; drog. | Prosta telovadba.                |
| 2./II.   | br. Moškon: Hrvaške proste vaje l. 1911. | br. Čobal: Konj na šir z roč.; drog.         | br. Prekoršek: Narodna obramba.           | br. Smernik: 12 vadbenih vrst.      | br. Smernik: Sokolstvo in dnevna vprašanja. | br. Smernik: Bradlja; redovne vaje.    | Prosta telovadba.                |
| 5./II.   | br. Smernik: 12 vadb. vrst.              | br. Moškon: Mali ročki, bre-mena, praporčki. | br. Kralj: Konj vzdolž brez ročajev.      | br. Moškon: Igre.                   | br. Smernik: 12 vadb. vrst.                 | br. Čobal: Konj na šir z roč.; miza.   | br. dr. Schwab: O prvi pomoči.   |
| 12./II.  | br. Moškon: Hrvaške proste vaje 1911.    | br. Čobal: Drog; konj na šir.                | br. Smernik: 12 vadbenih vrst (konec).    |                                     | br. Smernik: Palice (teorija).              | br. Moškon: Bradlja.                   | br. Moškon: Raznoterosti — igre. |
| 19./II.  | br. Moškon: Hrvaške proste vaje l. 1911. | br. Čobal: Konj na šir z roč.; drog.         | br. Kralj: Skoki; lestve.                 | br. Smernik: Palice.                | br. Smernik: Kiji . . (teorija).            | br. Smernik: Redovne vaje.             | br. dr. Schwab: Alkohol etc.     |
| 26./II.  | br. Čobal: Drog.                         | br. Kralj: Skoki.                            | br. Smernik: Kiji.                        | br. Smernik: Metodika.              | br. Smernik: Kiji.                          | br. Moškon: Bradlja.                   | br. Moškon: Igre.                |
| 5./III.  | br. Smernik: Kiji.                       | br. Čobal: Konj.                             | br. Moškon: Hrvaške proste vaje l. 1911.  | br. Smernik: Zgodovina Sokolstva.   | br. Smernik: Kiji.                          | br. Kralj: Društveno knjigovodstvo.    | Prosta telovadba.                |
| 12./III. | br. Moškon: Konj.                        | br. Kralj: Skoki.                            | br. Kralj: Skoki.                         | br. Moškon: Proste vaje.            | Poslovilni sestanek.                        |                                        |                                  |

tacij srbskega Sokolstva iz kraljevine in s Hrvatskega, zastopnika „Junakov“ iz Bolgarije, deputacije hrvatskega Sokolstva, zastopnikov Češke obce sok. in odposlanca društev „Sič“ iz Galicije. Pri javni telovadbi je nastopilo pod vodstvom br. dr. Murnika 272 telovadcev pri prostih vajah, okrog 20 vrst na orodju in 44 dečkov našega naraščaja z vajami s palicami. 4. septembra 1910 se je udeležilo naše društvo javne telovadbe v Št. Pavlu v Savinski dolini. Ustanovil se je obenem tam odsek našega Sokola, ki se krasno razvija. 25. septembra 1910 se je udeležila tekmovalna vrsta Celjskega Sokola tekme S. S. Z. v Ljubljani in dosegla 5. mesto v nižjem odd. Telovadilo se je v Celjskem Sokolu leta 1910 v 3 oddelkih: člani in trg. ter obrt. naraščaj skupno ob istih urah, članice in ženski naraščaj skupno in deški šolski naraščaj. Telovadbo prvega oddelka je vodil s pomočjo br. vaditeljev br. načelnik Jager, telovadbo drugih dveh oddelkov br. vaditelj Kralj. Obisk telovadbe je bil razen deškega naraščaja slab; v tekočem letu se je znatno pomnožilo število ženskega oddelka, pri drugih oddelkih pa ne moremo beležiti zboljšanja glede obiska. 10. decembra 1910 se je vršila v Sokolskem domu društvena vaditeljska izkušnja, ki so jo prestali z dobrim uspehom br. Čobal, Moškon in Kralj. — Odbor za l. 1911. se je izvolil naslednji: starosta br. J. Smertnik, podstarosta br. Miloš Stibler, načelnik br. A. Jager, tajnik br. Drag. Kralj, blagajnik br. M. Meglič, odborniki: br. dr. Janko Serbec, br. dr. Šandor Hrašovec, br. Fran Furlan, br. Dolfe Rode. K.

#### Ljubljanska sokolska župa.

**Ljubljanskega Sokola občni zbor.** (Konec.) Nato je poročal načelnik br. Bojan Drenik: Telovadba se je v preteklem letu gojila v našem društvu pod vodstvom društvenega vaditeljskega zbora v petih oddelkih, in sicer: 1. oddelek članov ob ponedeljkih, sredah in petkih v 149 večerih; 2. oddelek članov ob ponedeljkih in petkih od pol 7. do pol 8. ure v 98 večerih; 3. oddelek: naraščaj ob torkih in četrkih, ozir. zadnji čas namesto ob torkih ob nedeljah v 100 urah, ter do sklepa šolskega leta v mesecu juliju 4. in 5. oddelek: ljudskošolski učenci ob četrkih od 6. do 7. ure ter srednješolci ob prostih popoldnevih od 2. do 4. ure v 97 večerih. Poleg tega je bila članom v 65 nedeljah in praznikih telovadnica na razpolago od 10. do 12. ure dopoldne. Razume se, da se je v poletnih mesecih čez dan telovadilo zunaj na dirkališču. Vaditeljski zbor je imel svoje ure ob ponedeljkih, sredah, četrkih in petkih zvečer 252krat. Skupno se je telovadilo v našem društvu 1522 ur.

Obisk telovadcev je bil sledeči: Članov je telovadilo v teku leta 83. Obisk je bil najboljši ob zletu ljubljanske sokolske župe (okrog 50). Izmed vrst je bila poleg članov vaditeljskega zbora najbolj vztrajna prva vrsta. Do župnega zleta se je telovadilo v prvem oddelku v 5 vrstah, pozneje, zlasti po zvezni tekmi se vzdržujejo le 3 vrste. Najboljši obisk naraščaja je bil meseca maja in junija: 43 na uro. Učencev je telovadilo nad 40, enoliko tudi srednješolcev.

Društveni telovadci so se udeležili sledečih sokolskih priredb: 1. majnika pešizleta v kroju čez Vič v Notranje Gorice (30 članov), 19. junija 1. zleta ljubljanske sokolske župe. Naraščaj se je udeležil tekmovalne telovadbe, in sicer v višjem oddelku ena vrsta in 4 posamezniki, v nižjem oddelku štiri vrste. V višjem oddelku je ljubljanska vrsta dosegla 78:81/4%; prvi trije so bili Vekoslav Drenovec in Vekoslav Štrukelj po 88:57% in Zoran Bekš 85:71%. V

nižjem oddelku je bila druga ljubljanska vrsta z 71:9%, med posamezniki pa drugi Rudolf Kordelič 85:71%. Pri popoldanski telovadbi je nastopilo okrog 50 telovadcev našega društva pri prostih vajah, naraščaj s praporci, 36 vajencev s skupinami brez orodja v 6 vrstah; članstvo v vrstah na drogu in bradlji, 1 vrsta skok v višino z naskočno desko, 2 vrsti na 4 lestvah, 15 telovadcev s hkratnimi vajami na 3 bradljah in v zaključni skupini 52 telovadcev našega društva (na treh bradljah ter na dveh kozah). — Na celjskem sokolskem zletu je naše društvo nastopilo pri prostih vajah, dve vrsti pri orodni telovadbi (skok v višino s prožno desko in na drogu) ter 12 telovadcev s hkratnimi vajami na 3 bradljah. — 25. septembra smo pri prvih medletnih tekmah Slovenske sokolske zveze postavili po eno vrsto v višjem in nižjem oddelku. Obema je bila prisojena 3. cena in priznati se mora, da so naši telovadci častno rešili svojo dolžnost kljub strogosti sodnikov. Vrsta višjega oddelka je dosegla 214:4 točk od 380 mogočih, samo 12:2 točk za prvo. Vrsta nižjega oddelka je dosegla 298 točk, torej samo 4 točke za prvo. Vse priznanje našim tekmovalcem! V višjem oddelku so tekmovali: bratje Anton Thaler (vodnik; bil je med posamezniki prvi, dosegel je 47 točk od 60 mogočih (78:33%)), potem br. Malnar Jurij, Pogačnik Alojzij, Simončič Vladimir, Fuchs Alojzij, Burgstaler Tomo. V nižjem oddelku so tekmovali v vrsti br. Kostnapfel Aleksander (vodnik), Ambrožič Miroslav, Sekula Josip, Štrukelj Fran, Rohrman Janko in Hotko Vekoslav, kot posamezniki v nižjem oddelku pa bratje Hrovatin Makso, Klemenc Julij in Mikuž Dragotin. Popoldansko javno telovadbo je zaključil boks, izvajan po vaditeljskem zboru ljubljanskega Sokola.

Poleg župnih in zveznih nastopov so sodelovali naši telovadci dne 17. julija ob priliki otvoritve Sokolskega doma v Zagorju s hkratnimi vajami na 3 bradljah (vodnik br. Bukovnik) in izvajali vzorne češke proste vaje, ki so jih izvajali češki Sokoli v Belgradu in Sofiji. Izprevod in javno telovadbo v Zagorju je vodil kot član teh. ods. S. S. Z. br. Drenik. Dne 31. julija so nastopili naši telovadci na Viču (drog, bradlja in češke proste vaje). Bratje telovadci so sodelovali tudi pri maskaradi, na kresni veselici, Miklavževem in Silvestrovem večeru z veseljem in požrtovalno, za kar jim izrekam toplo zahvalo.

Kakor že v uvodu omenjeno, je vodil telovadbo vadaljski zbor, ki šteje danes 15 članov. Ti so: vaditelji bratje Tomo Burgstaler (podnačelnik), Vilko Bukovnik, Aleksander Kostnapfel, dr. Viktor Murnik, Anton Rihar, ki se je povrnil od vojakov zopet med nas, in Ant. Thaler; pripravnik br. Dragotin Mikuž; namestniki: bratje Anton Bučar, ki se od nas poslavlja in mu izrekam na tem mestu kot velemarljivemu članu vaditeljskega zbora zlasti z ozirom na zasluge, ki si jih je pridobil kot načelnik trobentačev, toplo zahvalo, nadalje brat Jurij Malnar, Fr. Štrukelj, Miroslav Ambrožič, Al. Pogačnik, Alojzij Fuchs ter Vladimir Simončič. Posamezne oddelke so vadili: vadaljski zbor: bratje dr. V. Murnik, načelnik in Bukovnik; 1. oddelek članske telovadbe načelnik; 2. oddelek članske telovadbe bratje Bukovnik, Kostnapfel in zadnji čas načelnik; naraščaj podnačelnik br. Burgstaler; učence in dijake br. Kostnapfel. V izobrazbo vaditeljev je do izletne dobe predaval teorijo br. starosta. Za godno izvežbanje tekmovalnih vrst sta se največ trudila brata: starosta dr. Murnik in Bukovnik. Tem bratom in ostalim članom vadaljskega zbora izrekam za izkazano bratsko podporo in nesebično sokolsko delo bratsko zavallo. Na zdar!

Poročilo br. načelnika je občni zbor odobril in izrekel br. načelniku toplo zahvalo za njegov trud.

Blagajnik br. Pavel Skale je poročal nato, da je l. 1910. bilo dohodkov K 13.052·66, (med njimi: članarina K 4868—, veselice in oddaja telovadnice K 3197·74, kresna veselica K 3947·58, preostanek l. 1909 K 342·98), stroškov pa K 11.301·11 (med njimi: najemnina telovadnice K 1661·16, svečava in kurjava K 1617·34, veselice K 2092·11, kresna veselica K 2936·82, telovadno orodje in oprava telovadnice K 980·64, oder [prvi obrok] K 300—, društveni sluga K 892·52) — ostalo je torej prebitka K 1751·55. Br. Barle izjavi kot preglednik računov, da je našel vse knjige in račune v popolnem redu ter predlaga br. blagajniku in celemu odboru absolutorij; sprejeto.

Starosta br. dr. Murnik izraža veselje, da izkazuje letos blagajna tako lep prebitek. Pravi, da ga to veseli tem bolj, ker ve, da bo br. P. Skale ta prebitek v svoji skromnosti zmatral za najlepše praznovanje redkega jubileja, ki ga letos obhaja. 25 let je namreč minilo, kar je bil br. P. Skale prvič voljen za društvenega blagajnika. Morda se motim, ali kolikor se trudim, ne najdem primera, da bi se sploh kakšno slovensko društvo moglo izkazati z odbornikom, ki bi 25 let zapored opravljal nelahek posel društvenega blagajnika. Bratje, že 25letno članstvo pri kakšnem društvu je nekaj izrednega. Ali opravljati pri tako velikem društvu, kakor je naše, 25 let težki, nevhvaležni, od širših krogov neopaženi in zato z majhnim priznanjem poplačevani posel blagajnika, to je taka nesebičnost, vztrajnost in požrtvovalnost, da ni fraza, če rečem, da mi manjka besedi, s katerimi bi jo označil dostojno in po vsi zaslugi. Izpregovorite torej Vi in dajte mu najvišjo čast, ki jo more dati najvišja naša instanca, občni zbor: imenujte ga soglasno za častnega člana!

Predlog je izzval burno, dolgotrajno ploskanje ter bil soglasno in z navdušenjem sprejet.

Brat P. Skale se je ganjen zahvaljeval za izkazano mu čast. Delal sem, kolikor sem mogel, delal sem z ve-

seljem in raje nisem prevzel dela v drugih društvih. Ob-ljubljia, da bo, kolikor bo v njegovih močeh, tudi še naprej delal, kar vzbudi novo ploskanje in navdušenje.

Po predlogu podstaroste br. dr. F. Windischerja se od prebitka nameni 1000 K za stavbni sklad, 300 K na račun za oder v telovadnici, 451 K 55 v pa prenese na letošnji račun.

Nato je br. blagajnik poročal o proračunu: dohodkov kaže K 9759·55 (članarina 4500 K, drugi dohodki K 5259·55), stroškov pa K 9672 (najemnina K 1792, razsvetljava in kurjava K 1600, veselice K 3300, orodje K 600, izleti K 300, sluga K 880, dirkališče K 300, oder (na račun) K 300, knjige, tisk K 200, raznoterosti K 400). Proračun se je odobril.

O stavbnem skladu ljubljanskega Sokola je poročal br. Lev Franke: Konec l. 1909 je znašal stavbni sklad K 3216·93 in je narasel konec l. 1910 na K 4299·06 (všteti so tu doneski nabiralnikov na občnem zboru, na maskaradi in na raznih drugih priredbah). Dalje doneski nabiralnikov v gostilni „pri Roži“, „pri Mikužu“, „pri Lipi“ in pri „Mraku“. Rednih mesečnih prispevkov je bilo K 280. — Poročilo se je odobrilo in br. Franketu izrekla zahvala.

Potem se je izvršila volitev. Z vzklikom se volijo bratje dr. Viktor Murnik za starosto, dr. Fran Windischer za podstarosto in Bojan Drenik za načelnika, v odbor pa po listkih bratje: dr. Janko Berce, Vilko Bukovnik, Tomo Burgstaler, Lev Franke, Aleksander Kostnapfel, Josip Mešek, Janko Rupnik, Pavel Skale in Viktor Zupanc, za namestnike bratje Karel Mikuž, Fran Kandare in Julij Dev. Praporščak: br. Miha Verovšek. Progledovalca računov: brata Barle in Fink. Delegati za zvezni občni zbor bratje: Bukovnik, Burgstaler, Drenik, Franke, Kostnapfel, dr. Murnik, Skale in dr. Windischer; za župni občni zbor razen teh še bratje dr. Berce, Dev, Kandare, Malnar, Mešek, Mikuž, Rupnik in Zupanc. — Starosta se nato zahvali bratom zborovalcem za udeležbo in zaključí občni zbor.

## Raznoterosti.

### Slovenska vrsta za mednarodno tekmo v Turinu.

Skupna vadba se prične v sredo, dne 12. aprila. Priglašeni je sedaj 16 telovadcev. V teku vadbe se izbere 6 najsposobnejših za tekmovalno vrsto. Vadili bodo izpočetka po 4 ure na dan, pozneje eventualno po več. Pred odhodom v Turin je nameravan javen nastop vrste v Ljubljani v telovadnici „Narodnega doma“.

**Francozi pri turinski tekmi.** Francoski gimnasti se pripravljajo izredno marljivo za Turin, ker slutijo, da bode boj za prvenstvo težak in vroč. V nedeljo, 5. marca, se je vršil pod predsedstvom Gaudiera v društvu La Vaillante prvi izbor tekmovalcev; ki nameravajo zastopati francosko Unijo pri mednarodni tekmi v Turinu 13. maja t. l. Izmed 78 je bilo izbranih le 16 tekmovalcev, med temi so prvi trije: 1. Maucurier (Charenton-Saint-Maurice), 2. Dumand (Charenton-Saint-Maurice), 3. Follaci (Club-Gymnaste, de Blida). Tik pred odhodom v Italijo se bo vršila še enkrat tekmovalna preizkušnja, ki se je pa sme udeležiti samo 5. marca izbrana šestnajstotica. Najboljši iz nje bodo uvrščeni v mednarodno tekmovalno vrsto za Turin. Po končanem izboru je predsednik naglašal, da sta do tekme le še dva meseca,

ki ju morejo izbrani tekmovalci izrabiti prav docela, da si tako zagotove vse šance uspeha. Neodpustno in nepredvidno pa bi bilo, da bi kdo izmed njih prenehal s pripravo, ker sodi samega sebe manj ugodno od svojega tovariša. Vsak izmed šestnajstotice mora porabiti za pripravo do zaključne preizkušnje vse svoje sile. — Te besede naj veljajo tudi našim bratom, ki se pripravljajo za Turin. — c.

**Koliko je češkega Sokolstva?** Zadnje štetje češkega Sokolstva, izvedeno 31. decembra l. 1909, izkazuje naslednji rezultat: v 37 župah je združenih 829 društev s 14 odseki, ki štejejo 72.527 članov in 12.962 članic, v celem torej 85.489 pripadnikov. Med 16.273 telovadci je 4857 vaditeljev, telovadk je 5961; skupno torej 22.234 izvršujočih članov. Število trgovskega in obrtnega naraščaja znaša 9566, šolskega naraščaja 12.680, gojenk 8082; vsega sokolskega naraščaja je 30.328. V celem je torej štela češka sokolska družina 1909. l. 115.817 glav, v preteklem letu se je pa njen krog še izdatno povečal. — O živahnem in smotrnem gibanju čeških Sokolov nam pričajo tele številke: v letu 1909 je bilo 536 domačih nastopov, 2947 izletov in 3035 predavanj. — c.

## 3. Vadbena ura.

### 2. KROGI:

(Dalje.)

#### I. stopnja.

Do prsi. — Naskokoma vesa vznosno zadaj in:

1. Obesa v d. podkolenu v d. krogu — s kolebom naupor v obesi (d. oprime vrv) — povese (d. oprime krog) v veso vznosno zadaj — polagoma s spuščanjem l. noge zgiba v prednos z d. — s spuščanjem d. v spetno stojo.
3. Obesa v d. podkol. v d. krogu — odročiti z d. — s kolebom naupor v obesi, drža odročno z d. — povese (d. oprime šele po izvršenem povesu krog) v veso vznosno zadaj — polagoma prednos sonožno — s spuščanjem nog polagoma v spetno stojo.
5. Obesa v d. podkolenu v d. krogu — odročiti z d. — s kolebom naupor v obesi, drža odročno z d. — povese (d. oprime med izvedbo povesa krog) v veso vznosno zadaj — s spuščanjem nog zgiba — prednos z d. in suniti s krogom z d. v stran — seskok.
7. Obesa v d. podkol. v d. krogu — vzročiti z d. — s kolebom naupor v obesi — predročiti z d. (zunaj vrvi) — povese nazaj (d. oprime med izvedbo povesa krog) v veso vznosno zadaj — s spuščanjem nog polagoma zgiba — polagoma vesa in prednos sonožno — spetna stoja. 2., 4., 6., 8. = 1., 3., 5., 7. v drugo stran.

#### II. stopnja.

Doskočni krogi. Iz vese spredaj:

Predkoleb — zakoleb — s predkolebom:

1. Vesa vznosno zadaj — s kolebom naupor v obesi v d. podkolenu na d. zapestju — spad v veso vznosno zadaj — polagoma zgiba in prednos sonožno — z zakolebom seskok.
3. Naupor težno soročno (s preprijemom) — polagoma povese v zgibo — vesa vznosno zadaj, naupor v obesi v l. podkol. na l. zapestju (s kolebom) — spad nazaj v veso vznosno — polagoma prednos — v zakolebu seskok.
5. Predkoleb — zakoleb — v predkolebu naupor trzoma v sklepe — polagoma vzpora — povese v zgibo — prednos — polagoma vesa spredaj, drža v prednosu, v zakolebu seskok.
6. Predkoleb — zakoleb — v predkolebu naupor vzklopno do skleka — polagoma vzpora — prednos sonožno, s spuščanjem nog polagoma sklepe in povese v veso vznosno — vesa strmoglavo in z naznačeno razovko v vesi zadaj seskok. 2., 4. — 1., 3. v drugo stran.

#### III. stopnja.

Doskočni krogi. — Iz vese spredaj:

1. Predkoleb — zakoleb — v predkolebu naupor trzoma — sevlek uleknjeno v razovko v vesi zadaj — seskok.

2. Predkoleb — zakoleb — v predkol. naupor vzklopno — razovka v skleku zadaj — polagoma vzpora — prednos — poves v prednosu v veso spredaj seskok.
3. Predkoleb — zakoleb — s predkolebom vesa vzosno — v zakolebu naupor — prednos — poves v prednosu v veso spredaj, vesa vzosno — razovka v vesi zadaj — seskok.
4. Predkoleb — zakoleb — s predkol. naupor trzoma — spad v veso vzosno naupor vzklopno — sevlek uleknjeno v strmoglavu veso zadaj — naupor praporno — prednos — z razročenjem seskok.
5. Predkoleb — zakoleb — s predkolebom vesa vzosno — v zakolebu naupor — sevlek uleknjeno v veso strmoglavu — vesa vzosno zadaj — naupor tezo soročno v prednos — s spuščanjem nog in z razporo seskok.
6. Predkoleb — zakoleb — s predkolebom uleknjeno razovka v vesi zadaj — naupor praporno — prednos — sevlek sklonjeno v veso vzosno zadaj — z zakolebom naupor — seskok.

### 3. BRADLJA:

#### I. stopnja.

Bradlja do prsi. Iz vzpore prečno znotraj.

1. Predkoleb — v zakolebu vzpora ležno za rok. — sklep ležno za rok. — vzpora ležno za rok. — z dvigom trupa prevaj sklonjeno do useda raznožno pred rok. — sesed prednož. not — v zakolebn used zanožno sonožno v d. na d. lestv. zunaj — sesed s  $\frac{1}{2}$  obr. v l.
2. Predkoleb — v zakolebu vzpora ležno za rok. — sklep ležno za rok. in zanožiti z l. — vzpora ležno za rok., drža zanožno z l. — s predkol. used raznož. pred rok. — preprijem pred telo — prevaj naprej sklonjeno (z dviganjem trupa) v used prednožno sonožno na l. lestvini zunaj —  $\frac{1}{2}$  obr. v d. in s preprijemom z l. na d. lestvino v vzporo ležno za rok. — seskok nazaj.
3. Predkoleb — z zakolebom vzpora ležno za rok. — sklep ležno za rok. in zanožiti z l. — vzpora ležno za rok. prinožiti z l. na d. lestv. — s predkolebom used raznožno pred rok. — prevaj naprej sklonjeno (z dviganjem trupa) do useda prednožno sonožno na d. lestv. zunaj — presed prednožno sonožno na l. lestv. zunaj —  $\frac{1}{2}$  obr. v d. in prijem z l. na d. lestv. v vzporo ležno za rok. (bočno) — seskok nazaj.
4. Predkoleb — v zakolebu vzpora ležno za rok. na d. lestv. sonožno (l. na desni) — sklep ležno za rok. in zanožiti z l. — vzpora ležno za rok. prinožiti z l. — s predkolebom used raznožno pred rok. — preprijem naprej in prevaj naprej sklonjeno (z dviganjem trupa) v used prednožno sonožno na d. lestv. — presed prednožno sonožno v l. na l. lestv. zunaj — sesed zanožno v d. s  $\frac{1}{2}$  obr. v l. (čez d. lestv.).  
Iz opore stojno na lehteh spredaj za rok. — z odzivom:
5. S predkolebom opora vzosno na lehteh — prevaj nazaj sklonjeno do useda raznožno za rok. — preprijem nazaj in sesed prednožno not in premah prednožno z l. na d. lestv. zunaj in premah zanožno z d. nad d. lestv. s  $\frac{1}{2}$  v l. v vzporo ležno za rok. (bočno) seskok nazaj.
6. S predkolebom opora vzosno na lehteh — prevaj nazaj sklonjeno v used raznožno za rok. — preprijem nazaj — sesed prednožno not — z zakolebom vzpora ležno za rok. — odsun polagoma v oporo na predlaktju — z rokama menoma (polagoma) vzpora ležno za rok. — s predkolebom used prednožno sonožno na l. lestv. zunaj s  $\frac{1}{4}$  obr. v l. — sesed prednožno not — z zakolebom zanožka v d.

#### II. stopnja.

Znotraj bradlje — iz opore prečno na lehteh spredaj: predkoleb — zakoleb in:

1. S predkolebom vzpora vzklopno — kolo zanožno z d. — z zakolebom preval naprej sklonjeno v sed prednožno sonožno na d. lestv. zunaj — sesed prednožno not in premah prednožno z l. na d. lestv. zunaj — seskok zanožno z d. nad d. lestv. s  $\frac{1}{2}$  v l. v stojo na tleh.
2. S predkolebom vzpora vzklopno — z zakolebom preval naprej sklonjeno v oporo vzosno na lehteh (spredaj) — z zakolebom vzpora — s predkolebom used prednožno z l. na d. lestv. zunaj — kolo zanožno z d. nad d. lestv. s  $\frac{1}{4}$  obr. v l. in used prednožno z d. v sed prednožno sonožno v l. na levi lestv. — sesed prednožno sonožno v d. čez d. lestv.
3. S predkolebom vzpora vzklopno — z zakolebom preval naprej uleknjeno v oporo na lehteh — s predkolebom vzpora vzklopno — kolo zanožno z l. nad levo lestv. — zanožka v d. s  $\frac{1}{2}$  obr. v l.
4. S predkolebom opora vzosno na lehteh — preval nazaj v vzporo — used prednožno sonožno na levi lestv. zunaj, s  $\frac{1}{4}$  obr. z rok. menoma v l. — sesed prednožno not. — zakoleb — predkoleb sklecno v vzporo in used prednožno z l. na d. lestv. zunaj — sesed zanožno z d. s  $\frac{1}{4}$  obr. v l.
5. S predkolebom opora vzosno na lehteh — preval nazaj v vzporo — spad v oporo vzosno na lehteh — z zakolebom vzpora —  $\frac{1}{4}$  obr. z rok. menoma v l. — predkoleb — z zakolebom kolo zanožno z d. nad d. lestv. in used prednožno sonožno na l. lestv. zunaj — sesed prednožno v d. čez d. lestv.
6. S predkolebom opora vzosno na lehteh — preval nazaj v vzporo, s predkolebom spad v oporo vzosno na lehteh — vzpora vzklopno — kolo zanožno z d. — z zakolebom preval naprej sklonjeno v oporo vzosno na lehteh — z zakolebom vzpora — prednožka v d. s  $\frac{1}{2}$  obr. v l.

### III. stopnja.

Znotraj bradlje — iz opore prečno na lehteh spredaj iz kolebanja:

1. S predkolebom preval nazaj razročno — vzpora vzklopno — kolo zanožno z d. na d. lestv. s  $\frac{1}{4}$  obr. v l. z rok. menoma — prednožka v l. s  $\frac{1}{2}$  obr. v l.
2. S predkolebom — preval nazaj razročno — s predkolebom vzpora — z zakolebom preval naprej uleknjeno v oporo na lehteh, z zakolebom vzpora — s predkolebom kolo prednožno z d. nad l. lestvino s  $\frac{1}{4}$  obr. v l. z rok. menoma — zanožka v d.
3. S predkolebom preval nazaj razročno — preval nazaj v vzporo (uleknjeno) s predkolebom  $\frac{1}{4}$  obr. v l. soročno — s predkolebom kolo prednožno z d. nad l. lestv. in odsun v oporo na lehteh — s predkolebom vzpora — v zakolebu kolo zanožno z d. nad d. lestv. in prednožka v levo.
4. Z zakolebom preval naprej razročno v oporo na lehteh — z zakolebom vzpora — v predkolebu kolo prednožno z l. s  $\frac{1}{4}$  obr. v l. nad l. lestv. z rok. menoma — z zakolebom opora na lehteh — preval nazaj v vzporo — prednožka v d. s  $\frac{1}{4}$  obr. v l.
5. Z zakolebom preval naprej razročno v oporo na lehteh — z zakolebom vzpora in kolo zanožno z d. nad d. lestv. — kolo zanožno z l. nad d. lestv. s  $\frac{1}{4}$  obr. v l. z rok. menoma — z zakolebom opora na lehteh — preval nazaj v vzporo — prednožka v l. s  $\frac{1}{2}$  obr. v l.
6. Z zakolebom preval naprej razročno v oporo na lehteh — z zakolebom vzpora s predkolebom kolo prednožno sonožno v l. nad l. lestv. s  $\frac{1}{4}$  obr. z rok. menoma v l. v zakolebu opora na lehteh preval nazaj, razročno — preval nazaj v vzporo — s predkolebom kolo prednožno z d. nad l. lestv. nazaj in zanožka visoko v d.

**4. KRATKO KOLEBALO:** Krožimo s kolebalom naprej.

1. Zanožiti z l. — poskoki na d. nogi.
2. Zanožiti z d. — poskoki na l. nogi.
3. Trije poskoki na d. nogi — zanožiti z l. — pri tretjem doskok na l. nogo in zanožiti z d. — trije poskoki na levi nogi ponovno.
4. Vskok na d. in zanožiti z l. in takoj doskok na l. in zanožiti z d. ponovno.

Krožimo s kolebalom nazaj.

5. Poskoki na d. nogi — prednožiti z l.
6. Poskoki na l. nogi — prednožiti z d.
7. Trije poskoki na d. nogi — prednožiti z l. in pri tretjem doskok na l. nogo in prednožiti z d. — trije poskoki na levi — ponovno.
8. Vskok na d. — prednožiti z l. in takoj doskok na levo in prednožiti z d. ponovno.
9. do 16. iste vaje v počepu.

Kolebalo držimo v eni roki (oba konca) in krožimo ž njim vodoravno od desne k levi ali nasprotno.

17. Poskoki v čepanju.
18. Poskoki v čepanju z l., prednožiti z d.
19. Poskoki v čepanju z d., prednožiti z l.
20. Poskok v čepanju z l., prednožiti z d. in takoj doskok v čepanje z d. in prednožiti z l. ponovno.
21. Krožimo s kolebalom naprej — in poskočimo dvakrat sonožno pri drugi krožitvi, levo držalo kolebala damo v d. roko in preidemo v čepanje in tukaj krožeč s kolebalom vodoravno izvedemo zopet dva poskoka, pri drugem preidemo takoj v vzravnavo in krožimo s kolebalom zopet naprej in ponavljamo vajo.
22. = 21. Krog vodoravno s kolebalom v l. roki.

**DOLGO KOLEBALO:** Pritrjeni konec v višini prsi.

1. Zatek v kolebalo, krožeče naprej — skok čez kolebalo — utek.
2. = 1. Kolebalo kroži nazaj.
3. = 1. V dvojici (notranji roki sklenjeni).
4. = 2. V dvojici (notrajni roki sklenjeni).
5. Zatek v kolebalo, krožeče naprej —  $\frac{1}{2}$  v d. — skok v stran čez kolebalo s  $\frac{1}{2}$  obr. v l. — utek.
6. = 5. V drugo stran.
7. Zatek v kolebalo, krožeče nazaj — skok čez kolebalo s  $\frac{1}{2}$  obr. v l. — utek.
8. = 7. Obrat v drugo stran.
9. = 12. = 5. — 8. V dvojicah.

**DOLGO KOLEBALO:** Pritrjeni konec v višini ramen.

1. Pretek (podtek) pod kolebalom, krožečim naprej — roki sta sklenjeni za glavo.
2. Pretek pod kolebalom, krožečim nazaj — roki v bok.
3. = 1. S telovadcem na vratu.
4. = 2. S telovadcem na hrbtu.
5. Zatek pod kolebalo, krožeče naprej — preskok in utek — roki sklenjeni za glavo.
6. = 4. S telovadcem na vratu ali na hrbtu.
7. Zatek v kolebalo, krožeče nazaj —  $\frac{1}{2}$  obr. v d. (l.) — preskok in utek.
8. = 7. S telovadcem na vratu ali na hrbtu.

**FR. ČUDEN**  
 urar in trgovec  
**Ljubljana, Prešernova ulica**  
 priporoča  
 največjo zalogo **vsakovrstnega blaga,**  
**sokolskih verižic in znakov** po  
 najnižjih cenah.  
 Kolesa (biciklje) s prostim tekom  
 od 100 kron naprej.  
 Ceniki s koledarjem tudi po pošti  
 zastoj in franko.

**Svoji k svojim!**

Brivski salon

**S. STRMOLI**

Pod Traučo (poleg Radeckega mostu)

se vpljudno priporoča bratom Sokolom za obilen obisk. Izdeluje vsa lasničarska dela. Slavnim sokolskim in drugim društvom vpljudno naznanja, da preskrbuje po naročilu ves potreben material za maskiranje pri gledaliških predstavah in drugih priredbah.

Cene zmerno. Postrežba solidna.

**Svoji k svojim!**

Točna postrežba!

Zmerne cene!

**Blaž Jesenko**

Ljubljana, Stari trg štev. 11.

priporoča klobuke, cilindre, čepice, sokolske čepice, :: peresa, pasove i. t. d. ::

= najnovejše fasone in po najnižjih cenah. =

**NARODNI DOM**

Izvrstna jedila.  
Pristna vina.

Zbirališče slovenskega Sokolstva.

Za obisk se priporoča **E. KERŽIŠNIK.**

Slovenska trgovina

**FR. STUPICA**

Ljubljana Marije Terezije cesta štev. 1.

ima vedno v zalogi poljedelske stroje, šine in traverze za oboke, cement, štedilnike, peči, okove, cevi za vodo in vso drugo železnino.

Ljubljanski Sokol je izdal:

**„Redovne vaje“** v členu in četi, v zboru in praporu. — Cena 1 krono 80 vinarjev (s pošto 10 vinarjev več).

**„Sokolska vzgoja“** in **„Nauk o nagovoru“.** (Predavanja v vaditeljskem tečaju Češke sok. zveze l. 1908.) Cena 80 vinarjev (s pošto 5 vinarjev več).

Obe knjigi sta **vsakemu Sokolu neogibno potrebni.**

Knjigi pošilja proti naprejšnjemu plačilu Ljubljanski Sokol, dobiti pa ju je tudi v „Narodni knjigarni“ in v Schwentnerjevi knjigarni v Ljubljani.



Cvetlični salon

**Antona Bajca**

V LJUBLJANI, Pod Trančo.

Izdeluje šopke in vence.



Priporoča se gostilna pri

**„MIKUŽU“**

v Ljubljani,

Kolodvorska ulica šte. 3.



**FR. ŠEVČIK**

puškar

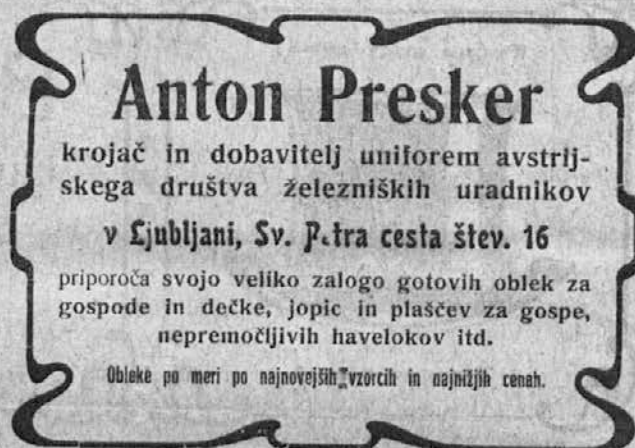
v Ljubljani, Židovska ulica 7

priporoča

svojo veliko zalogo najboljših **pušk** in **samokresov** najnovejšega sistema, ter tudi **municije** in vse druge **lovske priprave** po najnižjih cenah.

== Popravila se izvršujejo točno. ==

Cenovniki na zahtevanje zastoj in poštne prosto.



**Anton Presker**

krojač in dobavitelj uniforem avstrijskega društva železniških uradnikov

v Ljubljani, Sv. Petra cesta šte. 16

priporoča svojo veliko zalogo gotovih oblek za gospode in dečke, jopic in plaščev za gospe, nepremočljivih havelokov itd.

Obleke po meri po najnovejših vzorcih in najnižjih cenah.



**„Slovenskega Sokola“**

letniki 1904, 1905, 1906, 1907,

1908, 1909 in 1910 so v zalogi pri

upravnistvu „Slovenskega Sokola“.

Cena vsakemu letniku 3 krone.



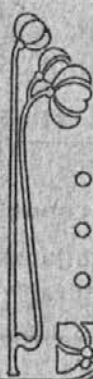
Vzorne kroje za te-  
lovađbo in za izlete

dobavlja

strokovni sokolski zavod

**Miroslava Zacha**

Praga II., Sokolská tř. 35.



Priporoča se  
**kavarna „Evropa“**

Z odličnim spoštovanjem

Anton Zonejc