

VESTNIK

SOKOLSKIH ŽUP
CELJE IN KRANJ

Dijaška knjižnica
državne realne gimnazije
CELJU

LETO VI.

CELJE, 13. JUNIJA 1936

ŠTEV. 5

V S E B I N A

Jože Smertnik: Sokolski zlet!

Mirka Gruden: Sestram načelnicam!

Jan Slimáček: Približajmo sokolsko življenje potrebam sedanje mladine!

P. St.: Bratje po srcu

Franjo Čepin: Naši župni zlet!

Verstovšek Zdenko: Fašizmi

TEHNIČNI DEL

Izidor Cergol: K vadbi odbojke

M. Prelog: Vadbene ure za deco obojega spola

S. Burja: Vadbena snov

Priloga: Vadbeni načrt

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

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

CELJSKA MESTNA HRANILNICA

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

**Za hranilne vloge jamči
poleg premoženja hranilnice**

ŠE MESTO CELJE

**z vsem premoženjem in z
vso davčno močjo**

**Magnezijo v kockah — Fotografske
aparate — Fotografski material**

vse to dobite po ugodnih cenah v drogeriji

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



Telovadne potreščine

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

Velika izbira

otročkih

vozičkov

in

dečje opreme



VESTNIK

SOKOLSKIH ŽUP CELJE IN KRANJ

LETO VI. ŠTEV. 5

CELJE, 13. JUNIJ 1936



NJ. VEL. KRALJ PETER II.

SOKOLSKI ZLETI

Čuvar Jugoslavije naj postane nacionalno zavedno pokolenje z vsemi potrebnimi telesnimi zmožnostmi in odlikami. To pokolenje mora ohraniti nacionalno misel in nacionalno državo, mora varovati nacionalne pridobitve in kulturo in mora vse to tudi poglobiti in razviti. S pomočjo telesne vzgoje morajo narodne sile podpreti narodno in državno edinstvo ter prešiniti ves narodni kolektiv s prostovoljno disciplino in viteškim duhom, tako da se bo stalno zavedala potreb aktivnega sodelovanja, obrambe državne nedotakljivosti, izboljšanja splošnega narodnega zdravja, potrebne odpornosti, duševne svežosti in energije.

Mladina je večni vir narodne sile, zato je treba njej posvetiti največjo pozornost in storiti vse, da postane telesno odurna, zdrava in hrabra ter prešinjena z viteškim duhom, polnim iskrene ljubezni do domovine in kralja.

Ljubezem do domovine pa je lahko prava le tedaj, kadar domovino človek pozna. Sokolski zleti nudijo dobro priliko, da spoznamo domovino, da se spoznamo z njenimi krasotami, da vidimo lepoto pokrajin, morja, pristanišč, rek in jezer, naših gora in goric, naših plodnih ravnice. Ne samo naših! Sokolski zleti nas povedejo tudi v bratske slovanske države k bratom Bolgarom, Čehom in Poljakom.

Koliko lepega sveta smo videli in spoznali doma in na tujem, ki bi ga mogoče nikoli ne videli, da nas ni tja zvala sokolska dolžnost in naš — sokolski kolektiv. Velika naša sokolska rodbina nas vabi zdaj v ta, zdaj v drug kraj. Tu v planinah smučamo, tam v morju plavamo. Romamo križem naše domovine. Naši bratje z juga radi prihajajo med nas uživat krasoto naših planin in dolin, nas pa žene enako hrepenenje na jug, k morju in v ravnice na vzhod. Povsod srečavamo narod, ki govori naš jezik. Povsod se lahko razumeš z ljudmi in se zato čutiš kot doma.

Temu ni tako v Nemčiji, ne v Italiji, ki sta bili uedinjeni pred več kot 60 leti in imata tako nemški, kot italijanski narod svoj enotni pismeni jezik. V govorici pa se v mnogih slučajih sami med seboj ne razumejo, če govore v svojih narečjih. Ta dva naroda navajam radi tega, ker imamo dokaze kar pri rokah. Vsak Slovenec pozna Kočevarje in Furlane, vsak pa tudi ve, da Nemec ne razume Kočevarja in istotako Italijan ne Furlana. In vendar so Kočevarji Nemci, kakor so tudi Furlani Italijani. Takih podobnih primerov moremo naštetih na stotine.

V Jugoslaviji pa, kamorkoli kreneš, boš s svojo govorico

razumljen in šele tedaj prav do mozga čutiš, da si del te velike, neizčrpne narodne zajednice, takrat prav čutiš veličino naroda, ki biva od Triglava do Vardarja. Sama od sebe raste ponosna narodna zavest in niti ne opaziš, kako se vkoreninja prava ljubezen do lepe Jugoslavije.

Zato so sokolski zleti romanja, kjer se napaja naša duša v lepoti in spoznanju domovine in naroda, ki jima obema hočemo udano služiti.

Mirka Gruden

SESTRAM NAČELNICAM!

Tik pred zletom še nekaj važnih in kratkih navodil, s katerimi seznanite vse svoje članice in naraščaj.

V prvi vrsti se zavedajmo, da nam je vedno, zlasti pa pri vsakem večjem delu potrebna brezpogojna disciplina vseh sodelujočih, kajti z disciplino in z lastnim sodelovanjem pokažemo lahko zunanjemu svetu vrednoto naše sokolske organizacije. Mislim tudi, da mi ni treba še posebej povdarjati, da je udeležba vsake sokolske pripadnice na župnem zletu obvezna, temveč upam in želim, da ni med nami niti ene prave Sokolice, ki bi se odtegnila sokolskemu zboru in delu, kadar jo kliče naš sokolski prapor.

Na dan župnega zleta je mnogo dela na programu in da se vse to v redu izvrši, pomaga k temu vsaka udeleženska, da je vedno točno na svojem mestu, tako na primer pri zbirališčih za skušnjo, povorko in nastop, da ne uhaja iz že odštete in pripravljene kolone, kakor se to pogosto dogaja in nalaga s tem vodnicam dvojno delo. Sestre, bodite vedno na mestu in izvršite to svojo sokolsko dolžnost z vneto pripravljenostjo in dobro voljo, saj dober in lep uspeh zleta in našega sodelovanja bo vsem nam v zadoščenje.

Glede povorke moram še, z ozirom na dosedanje hibe pri pomniti sledeče: Korakajmo s prožnim korakom v strnjenih četverostopih, tako da se ti razstopi ne razstezajo in celo uha-
jajo iz vrste. To daje povorki sliko krivulje in ne ravne in lepe črte. Zato naj vsaka posameznica pazi, da ravna svoj četverostop in krije svojo prednico. Na to mora vsaka strogo paziti in ne sme na to pozabiti niti ob največjem navdušenju. Zavedajmo se, da je tudi tu treba naše sokolske discipline. Poglejmo v tem oziru naše sestre Čehinje in one, ki smo bile v Sofiji smo videle tam krasen primer.

Oprema naših članic in naraščaja je tudi poglavje zase. Zlasti pri nastopih zadnjih let je bilo opaziti najrazličnejše kvare sokolskega telovadnega kroja, ker so si članice in naraš-

čajnice svojevoljno spremenile ali dodale kaj nepotrebnega. Dolžina krila, ki je včasih segala do gležnjev in se je pred nastopom malomarno zavihala, naj si članice in naraščajke lepo pripravijo doma tako, da bo nagubano krilo vedno pri povorkah in nastopih dolgo — ako poklekneš — 5 cm od tal. Dalje, ruta pri članicah se ne veže v vozelj, kakor domače rute in kar se tudi pogosto vidi, temveč naša sokolska ruta ima na enem voglu $2\frac{1}{2}$ cm širok, dolg trak iz ruša kakor ruta, ki se ga pripne okrog glave. Naraščajnice nosijo okrog glave 110 cm dolg in 5 cm širok trak iz ruša. Opažalo se je tudi v zadnji dobi, da so hotele članice, kakor tudi naraščajnice dati vsemu temu »modernejši ton«. Sestre, proč s takimi novotarijami! Naš sokolski kroj naj bo po predpisih, enoten in izven vsake modne novotarije. Obuvalo: članice in naraščajke nastopajo edinole v črnih telovadnih čevljih in to članice s kratkimi belimi nogavicami, enako tudi za povorko, dočim naraščajnice nastopajo brez nogavičk in imajo le v povorki kratke bele nogavičke. Naj se ne pojavi nobena ne pri nastopu in ne pri povorki v kakih raznobarnih čevljih ali opankah. Samo za povorko — za nastop izključno — so mogoči črni čevlji z nizko peto. Krojna bluza naj bo tudi po naših predpisih lepo in čisto pripravljena, pri članicah z rudečo vrvico.

K vsemu temu še to: Članice in naraščajke, pustite ves nakit doma. K sokolskemu kroju absolutno ne nosimo razen prstana in uhanov, prav nobenega drugega nakita. O vsem tem naj bo poučena vsaka naša pripadnica, da se ji ne primeri, da bi bila iz tega ali onega vzroka pri pregledu izključena od nastopa ali povorke.

Tudi je pomniti, da so ti predpisi splošni in ne veljajo samo za naš župni zlet, temveč vsikdar in povsod, tako pri društvenih in okrožnih prireditvah. — Slavnostni kroj članic je še neizpremenjen.

Sestre načelnice in vse ostale naše članice in naraščajke, potrudite se v vsem in v vsakem pogledu, da bodo naši sokolski dnevi lepo uspeli!

Zdravo in na svidenje!

Jan Šlimáček

PRIBLIŽAJMO SOKOLSKO ŽIVLJENJE POTREBAM SEDANJE MLADINE!

Približati Sokolstvo mladeži zahteva kot pogoj predvsem poznavanje psihologije današnje dobe ter poznavanje psihologije mladeži same in pa zmožnost, najti primerna sredstva, izhajajoča iz teh predpogojev. Ni treba posebej pripominjati,

da se današnja doba zelo razlikuje od predvojnih let. Tehnične pridobitve so pospešile življenjski tempo, mesto romantike so vnesle v življenje več trezne realnosti. Stara temeljitost dela se je morala mnogokrat umakniti brzi naglici, katera ni bila vedno koristna. Ako nas je avstrijski pritisk stlačil bolj na kup, tedaj je državna samostojnost dovedla do sproščenja discipline. Skupnostna svest je bila potlačena po napetjšem individualizmu, po stremljenju uveljavljenja poedinca. To se je uveljavilo s hlastanjem po zunanjem uspehu, četudi je to bilo morda celo v nasprotju z mravnostjo. Povojna doba je prinesla obilico novih dojmov (žurnale, bioskopi i. dr.), s katerimi ni le poplavela mesta, ampak tudi deželo, in s tem je povzročila lov za senzacijami.

Naša mladež, rastoča v tej dobi, je mnogo zajela od nje in reči ne moremo baš, da vedno najboljše. Sokolstvo pa, zvesto smernicam predvojne dobe, ni znalo takoj shvatiti izpremenjene dobe in tako si razložimo oslavljenje njegove privlačnosti v očeh naraščaja. Sokolska vzgoja je v minulem obdobju bila usmerjena na vzgojo moških, odpornih značajev; radi tega je bila stroga. In popolnoma po pravici. Njene posledice so se pokazale v domačem in za mejnem uporu. Njene metode so bile po prevratu aplicirane na naraščaj. Obnesle se niso, ker niso shvatile psihičnega in fiziološkega razpoloženja naraščaja in članstva niti miselnosti nove dobe. Sportna društva, ki se niso držala tako natančno trdnega reda, so pritezala mladež mnogo bolj, da — odvajala nam jo naravnost iz telovadnic.

Kaj storiti, da bi naraščaj pridobili zopet in pri tem ne popustili v sokolskih načelih? Iziti je treba od napak! Veliko in zaslužno delo je izvršila »Naraščajska komisija« pri načelništvu ČOS. Na osnovi miselnosti današnje dobe in po vzgojnih zahtevah mladeži je izdelala nov tekmovalni red za naraščaj. V njem je harmonično združena telesna vzgoja z mravnostno vzgojo v duhu Tyrševega nauka. Ta red ni le skup pobud, števil in določb, nego predvsem kažipot novega dela. V polni meri podpira tekmovalnost, usmerjen je na stremljenje, priti v ospredje. Z izborom primernih načinov podaja široko navodilo, kako more mladina po svojih zmožnostih uveljaviti hotenje po udejstvovanju neugnane energije. Novi tekmovalni red ne pozna le izključno orodne telovadbe, nego navaja mladež v glavnem k prosti in bojni telovadbi ter k igram, vzpodbuja k najintenzivnejšemu porabljanju letnega telovadišča. Velika prednost reda je njegova liberalnost, prožnost, a največja, da misli na majhna društva. Tako širok je, da proži bogato izbiro župam, okrožjem, društvom — bodisi da so telovadno dobro opremijena ali prav nič. Vsakdo najde v njem nekaj, s čimer bi mladeži koristil. Tekmovalni red čl. naraščaja je in mora

biti katekizem sodobne vzgoje. Gre le za to, da bi ga čim prej temeljito shvatili in njegove besede napolnili z dejanjem. Pravilno in vsestransko izvajano uveljavljanje reda smatram za velik uspeh in za dragoceno sestavino v stremljenju po približenju Sokolstva današnji mladini.

Seveda je potrebno tudi razen telovadbe po drugih poteh stremeti, da se najde stik med naraščajem in Sokolstvom. Ne morejo se dovolj priporočiti skupni krajši izleti — tako v mestih kakor na deželi. Njih število je majhno; gojimo jih čim največ! V mestnih društvih je možno ž njimi spojiti taborenje; na deželi prireajmo krajše izlete v okolico. Na krajši izlet naj ne gre samo naraščaj s svojimi prednjaki in prednjačicami, nego tudi članstvo — vsi skupaj! Krajši izleti naj imajo plemenito — vesel značaj, da bi se naraščaj ne čutil preziranega po članstvu, nego da bi se udeleževal zabave. Tako se izoblikuje v mladih dušah fina vez bratskega sožitja. Članstvo more uvajati naraščaj v Sokolstvo s pripovedovanjem osebnih spominov na zlete in polete ter tako na neprisljen način vzgajati.

V tej smeri se obnesejo tudi skupni večeri naraščaja in članstva, eventualne nedeljske popoldanske zabave, kjer naj bodo poleg prosvetnih tudi zabavne točke. Vobče ne smemo prihajati s Sokolstvom k mladeži s srepo-resnim obrazom, nego moramo že z nastopom, obliko in sploh vsem buditi pogled na Sokolstvo kot na pojav radostnega, smotrenega življenja. Tudi gledališča ni v sokolski vzgoji mladine podcenjevati. Ako imamo več naraščaja, zaigrajmo enkrat v letu ž njim primerno igro. Kjer je manj naraščaja, pritegnimo ga k igram med članstvo. S tem si ne vzgajamo le igralcev, nego pridobivamo tudi možnost, uveljaviti se v drugi smeri nego telovadni, ter jih uvajamo v radovoljno sodelovanje, toliko potrebno v društvenem življenju.

Krajši izleti, zabave, gledališče in vsa podobna podjetja, kjer se stikajo naraščajniki z naraščajnicami in članstvom, imajo velik pomen za družabno vzgojo. Zlasti naraščajniki se navajajo k družnosti; opustiti morajo mnogo razposajenosti in mladež se uči govora ter družabnega takta.

S tem je bil naglašen drugi činitelj, sodelujoč pri približevanju Sokolstva mladeži: ne puščati naraščaja izven telovadnice brez vpliva vodnikov, nego izrabiti vsako priložnost in vsak čas za stik. Ne omejujmo vzgoje le na telovadnico in igrišče, nego pojdemo z naraščajem v življenje! Zanimajmo se za njegove razmere, za njegov milje, pokažimo interes za njegovo osebno usodo in delovanje. To je naloga ne le vaditeljev, nego vseh funkcionarjev in vsega članstva.

Naša mladež mora priti do prepričanja, da se brigamo za njo povsod: potem bo prišla k nam z zaupanjem in pojde z nami

rada. Pridobili smo jo trajno za Sokola. Družnost, pridobljena pri nas, se prenaša tudi na ostale in postaja tako najboljša agitacija za sokolsko misel.

Morda so še tudi druge poti, kako približati mladež Sokolstvu. Nemalo jih določajo krajevne razmere. Za glavno pa smatram:

1. napolniti novi tekmovalni red z dejanji;
2. posvetiti se naraščanju z najboljšimi silami in to ne le v času telovadbe, nego tudi v njegovem življenju.

Da je k oživotvorjenju teh zahtev poklican predvsem vaditelj-vzgojitelj, se razume samo po sebi. Vaditelj in hkrati pedagog, vzoren Sokol in državljan, kateri se je znal približati srcu naraščajevemu, je približal tudi naraščaj Sokolstvu. In imeti take vaditelje, smatram za tretjo — oziroma boljše za prvo — sestavino uspešne vzgoje bodoče sokolske generacije.

(Po »Zpravodaji Středomoravské Sok. župy Kratochvilovy« — letn. IX., 12. šte. — priredil M. K.—č. — Članek je bil nagrajen v natečaju »Věstníka Sokolského«.)

P. St.

BRATJE PO SRCU

Sokoli so si bratje; zunanji znak tega bratstva je tikanje. Sokolsko bratstvo pa ne sme biti le zunanje, segati mora do srca. Sokoli si morajo biti bratje po srcu.

Pač odveč bi bilo govoriti o težavah, ki nas danes tlačijo vse. Med nami so celo taki, ki stoje ob robu propada, taki, ki morajo zdravi in dela voljni gledati, kako jim gladu umira družina, ko ji sami ne vedo nikjer najti košček kruha. — Med nami so taki, ki v svoji nemoči proklinjajo svoje rojstvo, svojo zlo usodo, ki jih je poklicala v življenje ob tako strašnih časih, ko se jim je nasmehnila, ko jih je osrečila z družino, za to, da sedaj tem huje čutijo njene udarce.

Obup jih tare, a njihovo čelo je jasno, oko je resno, a se ne solzi. Ni junaku, da bi kazal svojo bol, da bi vzbujal pomicolovanje. Raven je prišel na pozornico življenja, raven hoče tudi oditi, le da bi ne bilo nedolžnih črvčikov, ki jih je sam poklical v življenje, sebi in njim v nesrečo.

Pesti se stiskajo, a ne udarijo, roka sega, a ne zagrabi, saj ni, da bi še drugi morali v nesrečo. Le neumnež in divjak misli, da je njegovo trpljenje lepše in njegova rana boljša, če trpi in se mučijo še drugi, kajti on ne išče pomoči, ne išče tolažbe, marveč le pijanost v nesreči svojega bližnjega. Njemu ni niti pomoči niti tolažbe, ker bi ga uničila lastna zavist in nevoščljivost.

Kdor pa je dober v svojem srcu, ta skrbi zase, a ne zavida nikomur, zato pa v sili upravičeno pričakuje pomoči. In če kdaj naj pride pomoč, če ne iz bratskega srca! Ne le kdor ima preveč, mora dati bratu, tudi ne samo tisti, ki ima sam komaj zadeseti, marveč vsakdo, ki ima več ko trječi brat, tako da deli sukunjo tudi tisti, ki ima samo eno sukunjo. Tedaj je brat spoznal brata tudi po srcu in ne samo po jeziku. In Sokoli si morajo biti bratje po srcu.

Franjo Čepin

NAŠI ŽUPNI ZLETI

Pripravljalni odbor za ustanovitev Celjske sokolske župe je bil osnovan 10. maja 1908 v Ljubljani, kjer so se sestali zastopniki sokolskih društev iz bivše Štajerske. Sklenilo so: 1. Vsa v župi združena društva naj prirede vsako leto skupen zlet in sicer vedno v drug kraj; 2. na teh zletih se naj vrši vedno javna telovadba in tekma; 3. za te zlete se določijo kraj, skupne vaje in tekme 10 mesecev pred zletom; pravico določevati kraj itd. imajo zastopniki posameznih društev, katere izvolijo njih društveni odbor in od teh članov kooptirani člani »Celjskega Sokola«; zastopniki posameznih društev izvolijo izmed članov celjskega Sokola predsednika, načelnika in tajnika; 4. tehnično vodstvo pripada vsem načelnikom, ki si ustanovijo v ta namen poseben tehnični odsek; katero društvo naj prevzame administrativne priprave za župne zlete, se vsakokrat posebej določi; 5. prvi skupni zlet se določi na 15. in 16. avgusta 1908 ob razvitju prapora Ljutomerskega Sokola v Ljutomeru.

Zleta v Ljutomeru se je polnoštevilno udeležil zlasti Celjski Sokol. Škoda, da je prireditelj motilo deževje. Dasi župa l. 1909. še ni bila veljavno ustanovljena in potrjena, je vodstvo snujoče se župe določilo I. župni zlet na dan 1. avgusta 1909 v Krškem. Udeležilo se ga je 215 članov v kroju iz župe in 120 bratov Hrvatov. Pri prostih vajah je nastopilo 89 članov. Nastopile so tudi članice krškega Sokola. Nastop teh je vzbudil tem večje veselje, ker je bila ženska telovadba takrat šele v povoju, kajti leta 1909. je imelo na ozemlju današnje župe komaj 4 društev ženske oddelke. II. zlet v Središču leta 1911. je številčno nekoliko zaostal za I. Župa je bila preobsežna in tako se na primer Posavje zleta sploh ni udeležilo, kar je bilo kasneje na občnem zboru župe grajano. Ti primeri se pozneje niso več pripetili in se je v društva uvedla disciplina pri izvrševanju dolžnosti do skupnosti. V Središču je sodeloval varaždinski Sokol s 16 člani. Na naše župne zlete so radi prihajali bratje iz Hrvatske, ki so v veliki

meri pripomogli k širjenju in utrditvi sokolske organizacije. III. župnega zleta leta 1912. v Trbovljah in IV., obenem zadnjega pod bivšo Avstrijo, leta 1914. v Brežicah, so se v velikem številu udeležila takratna srbski in hrvatski Sokol iz Zagreba. Radi zveznega zleta v Celju leta 1910. in napovedanega, toda prepovedanega vsesokolskega zleta v Ljubljani leta 1913., se ti leti nista vršila župna zleta.

V osvobojeni domovini se je vršil prvokrat leta 1920. župni zlet v Zagorju ob Savi. Pri prostih vajah je nastopilo 120 telovadcev, 115 telovadk in 40 trg. obrtnega naraščaja. Na tem zletu se je že opazil razveseljiv napredek telovadk. Župnemu zletu v Zagorju je sledil VI. zlet leta 1921. v Šoštanju ob neprestanem deževju, nato VII. leta 1922. v Celju. Tu je nastopilo 140 telovadcev, 119 telovadk, 83 naraščaja in 112 dece. Vrstili so se župni zleti nato 1923 v Trbovljah, 1924 v Št. Juriju ob južni železnici, 1925 v Laškem, 1926 v Trbovljah, 1928 v Šoštanju in 1929 zopet v Trbovljah. Vsi ti župni zleti so bili prvih deset let po osvobojenju številčno prilično enako močni, narastlo je posebno število naraščaja in dece.

Znaten napredek smo doživeli s 14. župnim zletom v Celju dne 15. junija 1930. Pri prostih vajah je nastopilo 252 članov, 125 članic, m. n. 162, ž. n. 96, dece 408. Vrhunec dosedanjih zletov zaznamuje XV. župni zlet v dneh 28. in 29. junija 1931 v Celju. Nastopilo je pri prostih vajah 603 člani, 368 članic, m. n. 350, ž. n. 235, dece pri skupnih vajah 872. Takrat še nismo poznali gospodarske krize in so tudi oddaljenejša društva pri 75% popustu na železnici mogla na sokolsko manifestacijo poslati polnoštevilno svoje pripadnike. Na zadnjem župnem zletu v Celju, dne 10. junija 1934, ko je župa razvila prapor, ki ga ji je poklonil blagopokojni Viteški kralj, se je močno občutila gospodarska kriza. Mnogi, ki bi se sicer radi udeležili zleta, niso mogli v Celje, ker jim gmotne prilike niso dopuščale. Tudi ni bilo mogoče izposlovati popusta na železnici kakor leta 1931. Število nastopajočih je zaostalo za onim iz leta 1931., četudi le v neznatni meri. Dobro so se držale članice, ki so pri številu, doseženem leta 1931., vztrajale.

Z zadnjimi tremi župnimi zleti so bile spojene tudi akademije, ki so se vršile vsakokrat na predvečer župnega zleta. Tako so na akademiji leta 1930. nastopila s svojimi posebnimi točkami br. društva Celje, Trbovlje, Šoštanj, Zagorje ob Savi, leta 1931. Boštanj, Brežice, Celje, Hrastnik, Krško, Ševnica, leta 1934. Brežice, Celje, Sv. Jurij ob j. ž., Trbovlje in Zagorje ob Savi. Tudi letos je bila nameravana prireditev akademije. Posamezna društva so že prijavila svoje posebne točke in se za akademijo pridno pripravljala. Vsled prevelikih stroškov je

tehnični odbor sporazumno z župno upravo opustil nameravano akademijo in društva so priprave za akademijo ustavila.

Prednje je le bežna slika naših župnih zletov. Ž njimi je spojeno toliko lepega, da bi bilo vredno spisati posebno knjigo o župnih zletih in ji priklopiti statistiko nastopajočih. Ako bi bilo izvedljivo, navajati tudi udeležbo društev na posameznih zletih, bi imeli pred seboj poljudno razlago, kako so njene edinice napredovale, ponekod žalibog tudi nazadovale.

Za razvoj sokolske organizacije so župni zleti neprecenljive vrednosti. Naši strokovni in administrativni delavci so ponesli z župnih zletov marsikatero dragoceno izkušnjo. K izpopolnitvi organizacije predvsem v tehničnem pogledu so doprinesli svoj delež v precejšnji meri tudi župni zleti. Na župnih zletih tekmujejo društva in čete med seboj, saj se vrednost edinice presoja po številu sodelujočih. Želimo, da bi se na letošnjem župnem zletu v tej tekmi preizkusile vse naše edinice in bi ne bilo društva ali čete, ki bi na zletu ne sodelovala. Župni zlet je obvezen za vse edinice in predpisujejo to obveznost naši pravilniki. Delavna društva in čete se svojim dolžnostim ne bodo izognila, ampak bodo manifestirala neupogljivo voljo k napredku, pa naj bodo razmere še tako neprijazne.

Zdenko Verstovšek

FAŠIZMI

Predmetni članek naj služi informaciji sokolskega članstva glede aktualnih svetovnih problemov, zlasti v zvezi z nastopom fašističnih državnih sistemov.

Narodi, ki leže severno in zapadno od naših mej, ki so skozi mnoga stoletja imeli velik vpliv na naš kulturni razvoj, ti narodi so prešli na fašistični politični sistem. Fašizem v Italiji in Nemčiji ima vpliv in ga bode še imel na orijentacijo naših državljanov, zlasti mladine. To je prirodna posledica tisočletnih stikov našega naroda z italijanskim in nemškim. Kulturne vezi, ki jih je spredla zgodovina, se ne dajo tako naglo pretrgati. Ta stvarnost, kakor je težka in neugodna, pa je nad vse aktualna. Žato je dobro, ako malo preiskujemo, kaj fašizem prinaša, da preiskusimo njegovo zgodovinsko misijo in vzroke njegovega postanka.

Ravno v ekonomskih prilikah današnjega časa je videti razlog za veliki razmah fašizma. Jack London je že davno pred pričetkom svetovne vojne v svojem utopističnem romanu jasno očrtal pokretne sile fašizma. Dvajset let pozneje se je potem fašizem razvil prilično v pravcu, kakor je to bil že napovedal

London. On predstavlja borbo vladajočega razreda, da se ta obdrži na oblasti.

Svetovna vojna pomeni ne samo politični, temveč tudi ekonomski prelom ene epohe. Z njo je bila zaključena ena perijoda kapitalističnega razvoja. K temu je v znatni meri pripomogla popolna mehanizacija dela. Vojna industrija se je po vojni razvijala še dalje, deloma se je »preorijentirala« v proizvodnjo produkcijskih sredstev. V svetu, kakor je danes urejen, ta proizvodnja kapitala daleko prekorači potrebo in z njo zvezano povpraševanje; svet je s takim kapitalom prenasičen. V tako urejenem svetu ni mesta za »prosperity«, napredek. Pri takem razmerju družbinih moči delo kot produkcijski faktor nima več onega praktičnega ekonomskega pomena, ki ga je imelo še v dobi pred pričetkom svetovne vojne. Začel se je jak razredni boj delavskih mas proti močnemu kapitalu. Nujna posledica tega boja je bilo socialno zakonodavstvo, katero je omejevalo delovanje kapitala. Nastopajoča brezposelnost je pa borbeno moč proletarijata zelo zmanjšala, zlasti, ko je po času kratke konjunktore nastopila gospodarska depresija. Zniževanje delavskih mezd, milijoni brezposelnih, težke gospodarske in finančne prilike poedinih dežel, nerentabilnost agrarne produkcije, vse to je privedlo do tega, da so se pojavile nove ideje. Pesem o bratstvu, svobodi in enakosti je zamrla. Stanje, kakršno je nastopilo, ni imelo v sebi bratstva in enakosti, svoboda pa je danes le med enakimi. S tem pa prehajamo k drugemu elementu, ki je pomagal fašizmu na noge: filozofiji dneva.

Po filozofiji naravnega prava so vsi ljudje enaki, vsaka oseba nosi v sebi božanstvo. Prosto kretanje osebe daje vsakemu največji razmah. V današnjih gospodarskih prilikah pa uspevajo oni, ki so bolj sposobni, manje od onih, ki so slabši. Vera človeka je uničena, poštenje ne stoji več na prvem mestu. Denarno gospodarstvo je napravilo človeka za kalkulatorja in knjigovodjo. Denar je postal močnejši od človeka. Ves gospodarski problem se suče le okrog rentabilnosti in višine te rentabilnosti. Vse to ustvarja v človeku skepsa in nevero. S tem so bila dana ugodna tla za razvoj fašizma. Le-ta se je ukoreninil predvsem v srednjem stanju, ki mu je dal borbeno moč in impetuznost. Napravil je sporazum s kapitalom, ki mu je s svoje strani dal na razpolago finančna sredstva, organiziral je borbene čete, svoje delovanje je prenesel na ilegalno polje in končno ustvaril novo ideologijo, antiliberalno in antidemokratsko, pri čemer je prevzel od individualistične filozofije kult osebnega uspeha in od machiavelizma načelo, da uspeh povečuje sredstva.

Namesto vere v osebnost razvija fašizem vero v narod. Poedinec postoji le kot del nacije; izven nje je brez vrednosti.

Razredne borbe, politični boji in sl. slabijo narod. Svoboda je teren, na katerem se vodijo te borbe. Z odstranitvijo svobode postajajo te borbe nemogoče. Narod vodi vodja, ki ga je postavila previdnost; on ni izvoljen in zato se ne more z volitvami odstraniti. On je izven vsake kontrole in kritike. On je postal močen vsled zvez s kapitalom, vendar je od njega neodvisen s pomočjo svojih oboroženih plačancev. Misticizem obdaja vodjo, njegova oseba je sveta in nedotakljiva. Ta nova filozofija je filozofija naroda kot najvišjega dobra, kateremu je vse ostalo podrejeno. Po fašizmu je narod nekaj abstraktnega, poedinec je samo njegov organ.

Kult sile daje fašizmu moč. Ta sila se mora uporabiti povsod tam, kjer to zahteva kak uspeh, ki se naj doseže. Kult sile je bil od nekdanjega važno politično sredstvo. Nikoli pa ni bilo to sredstvo tako sistematično popularizirano kakor v svetovni vojni. Še živi deloma ona generacija, ki je v vojni spoznala vso moč sile in še danes živi pod utisom njenega delovanja. Tudi potem, ko pride fašizem na oblast, ostaja sila njegovo glavno orožje. Z ukinitvijo samouprave, parlamentarizma in odpravo volitev, je onemogočeno delavstvu vsako organiziranje; ukinjajo se gospodarske in kulturne avtonomije. Povsod se postavljajo vodje in podvodje. Na videz zavlada mir in red, ker ni kontrole javnosti.

Tako se pojavljajo fašizmi kot nova protireformacija, vendar bolj socijalne in politične kot verske prirode.

S tem sem hotel podati v glavnem sliko o postanku fašističnih sistemov. Sokolstvo je do istih že zavzelo svoje stališče in jih odklonilo. Poučna in zelo izčrpna so tozadevna izvajanja br. dr. Tabakovića v »Sokolski prosveti« pod naslovom: »Fašizem, nacionálni socijalizem in Sokolstvo«. Z avtorjevim dovoljenjem hočem v eni izmed prihodnjih števil »Župnega vestnika« kratko reasumirati to stališče dr. Tabakovića.

T E H N I Č N I D E L

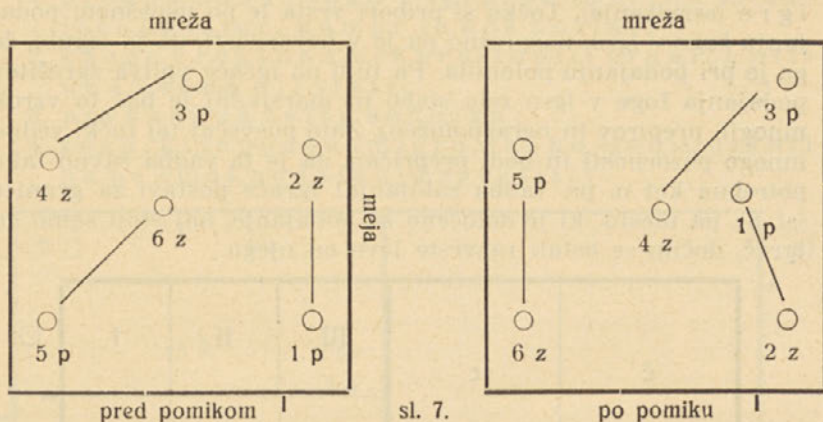
Jzidor Cergof

K VADBI ODBOJKE

Dostej smo vadili oblike, kjer so vsi igralci vadili isto in se tako vežbali v osnovnih prvinah odbojke, ki jih mora obviadati vsak igralec. Vendar je odbojka igra vrst in tako pridemo nujno do delitve dela: vrsta se razdeli v podajače in zabijače. Prvi imajo nalogo, da soigraču žogo podajo, t. j. spravijo v položaj, ki je najbolj ugoden za zabijanje, dočim je na zabijačih dolžnost, da tako priigrano žogo »zabijejo« z močnim

zamahom lehti v nasprotnikov prostor. Nalogam primerno so tudi podajači navadno manjši in gibčnejši, zabijači pa daljši in običajno dobri skakači v višino; seveda to ni pravilo! Za brezhibno igranje vrste je neobhodno potrebno, da vadi skupno, kajti vrsta mora predstavljati organizem, ki deluje v vseh potankostih skladno, kakor da bi ga vodila samo ena volja; zato mora vaditi vrsta skupno najmanj štirikrat tedensko. S tem pa seveda ni rečeno, da ima absoluten monopol nad odbojko pri društvu samo šest ali pa dvanajst izvoljenih: ne, odbojko morajo igrati vsi telovadci, ker boš samo na tak način vzgojil dober naraščaj.

Pri vrsti je zlasti važna razporeditev igralcev po prostoru. Biti mora takšna, da je možno braniti vsak kotiček prostora, obenem pa mora dovoljevati nemoteno zabijanje, ki je pri boljših vrstah skoro edini način pridobivanja točk in višek igre. Postava, ki najbolj ustreza tem zahtevam, je sledeča (sl. 7):

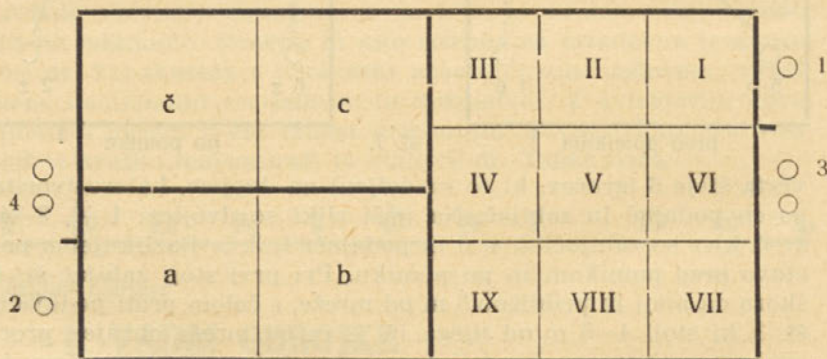


sl. 7.

vrsta šteje 6 igralcev, ki so razdeljeni na dvojice, katere tvorita po en podajač in zabijač. Na naši sliki so dvojice: 1—2, 3—4, 5—6, kjer so zabijači 2, 4, 6 in podajači 1, 3, 5. Razlikujemo postavo pred pomikom in po pomiku. Pri prvi stoji zabijač št. 4 skoro na meji in približno 3 m od mreže, s čelom proti podajaču št. 3, ki stoji 4—5 m od njega in $\frac{1}{2}$ m od mreže obrnjen proti svojemu zabijaču. Razdalja med podajačem in zabijačem je odvisna od nateka, ki ga mora imeti slednji za skok; boljše je, da je čim manjša, zlasti pa naj bo majhna razdalja zabijača od mreže, ker nastane sicer ob mreži prazen prostor, ki ga mora obvladati le zabijač sam. Podajač ne sme stati točno z bokom proti mreži, ker obvlada potem njegov pogled premajhen prostor in tako ne bo mogel podati mnogo žog, ki jih bo dobil od strani. Zabijač št. 2 stoji 2 m od mreže in $1\frac{1}{2}$ m od meje, s čelom

proti sredini mreže. Igrač št. 1 je na mestu, ki je oddaljeno od granice do $2\frac{1}{2}$ m in od meje $1\frac{1}{2}$ m; s čelom je obrnjen proti igraču št. 3, ker podaja žoge njemu. Srednji igrač št. 6 stoji okoli 4 m od mreže v sredi med dvojico 3—4. On je največ zaposlen, ker gre večina žog v sredo igrišča. Podajalec št. 5 stoji kakor igrač št. 1 in je tudi obrnjen s čelom proti srednjemu podajalcu. Po pomiku se postava spremeni v toliko, da gre igrač št. 2 na mesto št. 1, št. 6 na mesto št. 5, št. 5 pa se postavi na nasprotni strani kot je stal prej št. 2; zabijač št. 4 se pomakne v sredo igrišča, njegov podajalec št. 3 pa se postavi $\frac{1}{2}$ m od meje in v isto razdaljo od mreže, št. 1 pa v razdalji 4 m od mreže v sredo med dvojico 3—4, ki ima zopet nalogo zabijanja. Pri tej postavi nastaje navidezna praznina v sredi, ki pa ni nevarna, ker jo varujejo igrači št. 6, 2, 5, 1. Po ponovnem pomiku je postava enaka prvotni in nalogo zabijanja dobi dvojica 5—6.

Za dobro in uspešno igro je nujno potrebno, da vsi igrači brezpogojno obvladajo do popolnosti podajanje žoge v igro (serviranje). Točko si pribori vrsta le po uspešnem podajanju žoge v igro, nasprotno pa je v nevarnosti, da jo izgubi, če ga je pri podajanju polomila. Pa tudi na igrače vpliva zgrešitev podajanja žoge v igro zelo slabo in marsikdaj je baš to vzrok mnogih preprirov in nerazpoloženj. Zato posvečaj tej točki vedno mnogo pozornosti in bodi prepričan, da je ta vadba ravno tako potrebna kot n. pr. vadba zabijanja! Igrače postavi za granice (sl. 8), na mestu, ki je določeno za podajanje, naj stoji samo en igrač, dočim se ostali razvrste levo od njega.

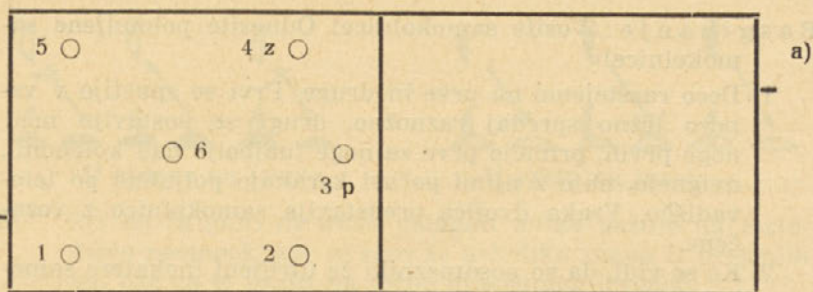


sl. 8

Št. 1 poda žogo v igrišče, sledi mu št. 2, temu št. 3 itd. Spočetka je dovolj, da pade žoga v igrišče; pozneje razdeli igrišče na 4 dele in določi prostor, kamor mora pasti žoga; čez čas povečaj razdelitev na 9 delov. Več pažnje posvečaj prostoru, ki so blizu granice (a, č; I, VI, VII), ker spravi nasprotnik od tam žogo najtežje k mreži in ker je podajanje žoge v igro

na te prostore gotovo najtežje. Ta vadba je zelo priporočljiva kot tekma; dobro je, če imaš na razpolago več žog, da se razvija igra hitreje. V glavnem poznamo dva načina podajanja žoge v igro: zgornje in spodnje. Pri prvem vržeš žogo v zrak in jo z dlanjo odbiješ preko mreže. To podajanje pa je precej nesigurno in se navadno ne uporablja. Dosti boljše in priporočljivejše je spodnje podajanje žoge v igro; žogo držiš z eno roko, dočim jo s pestjo druge odbiješ v smeri nasprotnikovega igrišča. Žoge ne spustiš prej, dokler je nisi udaril! Žogo lahko odbiješ visoko ali nizko, lahko je njen let miren ali pa ji daš rotacijo; če igra nasprotnik proti solncu, boš podal v igro visoko žogo, ker je več možnosti, da je nasprotnik ne bo gladko odbil kot če mu podaš nizko. Če ima nasprotnik v vrsti slabšega igrača, boš vedno podal žogo njemu, kar ga bo najbrže spravilo iz ravnotežja in povzročilo pri njegovih soigračih zmedo. Pazi na sledeče:

- 1 predno podaš žogo v igro, se zberi in si določi prostor, kamor jo boš poslal;
2. z žogov rokine smeš prestopiti granico niti nesmeš na nji stati;
3. počakaj na žvižg sodnika;
4. žoga, ki je podana v igro, lahko »sedi«, nikoli pa nesmeš podajanja zgrešiti!



sl. 9

Z vadbo podajanja žoge v igro je tudi v zvezi lovljenje takih žog. Na eni strani imamo pravilno postavo vrste, na drugi pa imamo za granico igralce, ki se uče podajanja žoge v igro (sl. 9). Vrsta mora spraviti podano žogo s tremi udarci preko mreže in sicer s prvim srednjemu podajaču, ta jo poda zabijaču, ki jo pošlje preko mreže (ni treba, da jo zabije). Igraç a) poda žogo (servira) št. 1, ta podajaču št. 3, ki jo poda zabijaču št. 4; nato izvrši vrsta pomik in igra se ponovi. S tem se naučimo še bolj točnega podajanja žoge v igro in pa brezhibnega lovljenja takih žog ter njih podajanja sprednjemu podajaču.

VADBENE URE ZA DECO OBOJEGA SPOLA

* Tej številki »Vestnika« je priložen vadbeni načrt za drugih 20 ur telovadbe moške in ženske dece. Oba načrta tvarjata celoto. Poslužujte se ju pridno in vam naj služita kot okvirna načrta! Kot taka ju prilagodite krajevnim razmeram primerno! Nekaterе vaje, ki so bolj za dečke, nadomestujete pri telovadbi ženske dece s plesnimi gibi, koli, vajami na napeve i. t. d.!

41. u r a .

O s n o v a :

Razgibanje: »Vozite samokolnice! Odnosite polomljene samokolnice!«

Redovne vaje: izmena vrste v rede in razvoja v dvojne rede (četrverored) in obratno.

Zavese v podkolenih in naupori na začetku bradlje.

Premeti v stran z dotikom (kolesa).

Skok v višino in daljino obenem.

Prenašanje kije v iz kroga v krog — tekma vrst.

Razgibanje: Vozite samokolnice! Odnosite polomljene samokolnice!«

1. Deco razštejemo na prve in druge. Prvi se spustijo v vzporo ležno spredaj raznožno, drugi se postavijo med noge prvih, primejo prve za noge (najbolje nad kolonom), dvignejo, nato z njimi počasi korakajo poljubno po telovadišču. Vsaka dvojica predstavlja samokolnico z vozačem.
2. Ko se vidi, da so posamezniki že utrujeni (nekaterе samokolnice se zrušijo), menjajo položaje.
3. Na dani znak s piščalko se morajo vse samokolnice zrušiti, vozači jih pa odnesejo na določeni prostor.
4. Ponovijo tretjo vajo v zamenjanih vlogah.
5. Ko se samokolnica zruši od utrujenosti (počivati se ne sme), jo odnese vozač na določeno mesto. Pari, ki dalje časa vztrajajo, so zmagovalci.
6. Ponovijo 5. vajo v zamenjanih vlogah.

Redovne vaje: premena vrste v rede in razvoja v dvojne rede (četrverored) in obratno.

- A) »Trčečim korakom u vrstu zbor!« »Na parove razbroj se!« Razštejejo se glasno na »prve« in »druge«. Za kontrolo in

da mali deci ostane razštetta številka bolj v spominu, damo povelje: »Prvi, desne roke gor!« »Roke dol!« Enako drugi!

1. »Na desno!« »U redove stroj se!« ponovimo parkrat kot že znano snov.
2. Kar smo do sedaj delali na dve povelji, bomo sedaj združili v enem povelju in sicer: »U redove na desno!« Razloži tudi že manjši deci, da mora delati prav tako, kot je delala prej na dve povelji: na »ena« se vsi obrnejo v desno, na »dve« prisunejo levo k desni v stojo spetno, na »tri« stopijo drugi z desno nogo na desno stran prvega, na »štiri« pa prisunejo levo nogo v stojo spetno, dočim se prvi na tretjo in četrto dobo prav nič ne premikajo! Vaditelj, če boš pri prvem učenju pravilno postopal, boš za vselej izbegnil največji napaki, da skoraj polovica dece hkrati z obratom tudi že stopi naprej in s tem kvari istočasnost.
3. Enak postopek uberi pri premeni redov v vrsto na povelje: »U vrstu na levo!«
4. Veliko ponavljaj s štetjem na štiri dobe!
5. Prvo dvojico na desnem krilu daj nazaj na levo krilo in ponovno razštej, da bodo »prvi« zamenjali »druge«! Premene so razvidne iz skic. Polni predstavljajo telovadce pred premeno, prazni po izvršeni premeni.



»U redove na levo!«



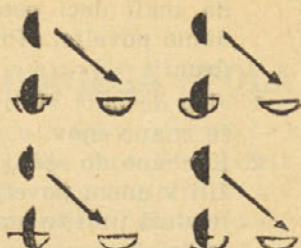
»U vrstu na levo!«

B) Pri tej skupini ni treba polagati toliko pažnje na metodičen postopek, ker je snov že nekoliko znana iz prejšnjih let, pač pa je paziti na točno in strumno izvedbo.

1. »U razvoj zbor!« »Na parove razbroj se!« in na povelje: »U dvojne redove na desno!« se vsi obrnejo na ena — dve z desno, na tri — štiri pa stopijo vsi drugi z desno nogo k desnemu boku prvega. (Nastali so četverostopi, sedaj pravimo dvojni redi ali na povelje »dvojni redovi«.)
2. Iz dvojnih redov se izvrši premena v razvoj na povelje »U razvoj na levo!« (na prvotni prostor) zopet vsi izvrše na ena — dve pol obrata v levo in na tri — štiri stopijo drugi z levno nogo k levemu boku prvih.
3. Vadi to brez štetja!



»U dvojne redove na desno!«



»U razvoj na levo«

Premene vadimo z deco prvič samo v eno stran, drugače deco zmešamo; vadimo k večjim, to je na desno, kar pač rabimo pri nastopih. Ko otroci v eno stran dobro obvladajo, vadimo na obe strani — v desno in v levo. Opozorjaj redno na to, da se stopi v redove in dvojne redove z desno nogo k desnemu bokusoseda, v vrsto in razvoj pa z levo nogo k levemu bokusoseda!

Zavesa v podkolenih in naupori na začetku bradlje. Bradlja do bokov. Izvajata po dva (na obeh straneh bradlje.) Opijem lestvin na začetku:

- A) 1. Zavesa v desnem podkolenju na desni lestvini — kolebanje z levo nogo.
 2. Zavesa v levem podkolenju na levi lestvini — kolebanje z desno nogo.
 3. = 1., a položi desno roko v bok!
 4. = 2., a položi levo roko v bok!
 5. = 1., a z desno vzročiti.
 6. = 2., a z levo vzročiti.
 7. Zavesa v podkolenih raznožno in kolebaj s trupom ob iahkem skrčenju lehti.
- B) 1. Zavesa v desnem podkolenju na desni lestvini — kolebanje z levo nogo — naupor v desnem podkolenju v sed jezdn — sesed prednožno z desno not in saskok nazaj.
 2. Isto v drugo stran!
 3. Zavesa v desnem podkolenju na desni lestvini — kolebanje z levo nogo — naupor v desnem podkolenju v sed jezdn — premah z levo v sed raznožno pred rokama — sesed prednožno not in saskok nazaj.
 4. = 3., a v sed ulekn in odroči!
 5. = 3., a v sed ulekn in daj roke v bok!
 6. Zavesa v podkolenih raznožno — naupor v zavesi menoma v sed raznožno pred rokama — sesed prednožno not in saskok nazaj.

7. Zavesa v podkolenih raznožno — naupor v zavesi menoma v sed raznožno pred rokama — preidi polagoma zopet v zaveso v podkolenih raznožno — ponovi naupor — sesed prednožno not in seskok nazaj.

Premeti v stran z dotikom (kolesa).

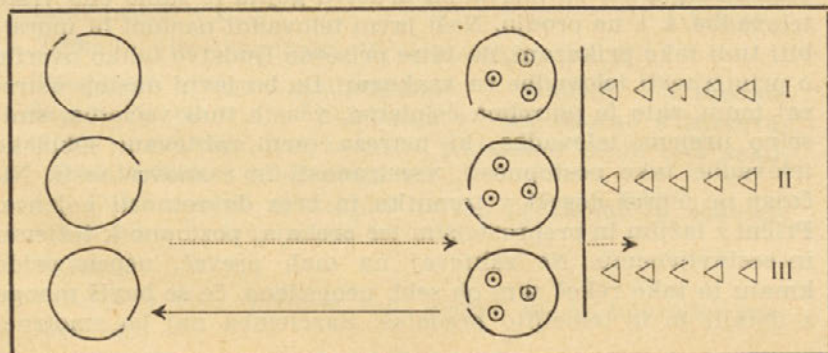
Vadimo najprej na blazinah ali na travi, ker otroci početkoma radi padajo nazaj — na hrbet. Predvsem je treba deci privaditi občut za ravnovesje in obvladanje telesa med premetom. S prav majhnimi otroci bo šlo težje, lažje pa z večjimi in spretnejšimi. Zamah jemljemo običajno iz stoje razkoračno v stran in odročenja. Z močnim zamahom lehti in telesa se poženemo v stran ob močno napetih lehteh. Roka prime na tla točno v stran, to je v isti črti s podaljškom stoje razkoračno v stran. Telesa ne smemo skloniti. Čuvamo od zadaj s tem, da primemo telovadca okrog pasu. Prvi premeti seveda ne bodo popolni, vendar bo z njimi dana osnova za nadaljne vaje. Vadi takoj premet v obe strani — v desno in v levo!

Skok v višino in daljino obenem.

Odrivišče je na navadni deski ali brez deske.

- A) Vrvico napnemo nekaj višje kot v 23. uri — najbolje 40 cm visoko. Nato oddaljujemo polagoma stojala od odrivišča in presledkoma zvišujemo tudi vrvico po sposobnosti telovadcev. Začetne (nižje in krajše) skoke otežujemo:
1. Nad vrvico skrčite močno obe nogi (kolena do ramen)!
 2. Dotaknite se med letom prstov na nogah!
 3. Dotaknite se pete!
 4. Plosknite na razne načine! itd.
- B) Vrvico napnemo 50 cm visoko, jo polagoma zvišujemo in hkrati oddaljujemo stojala od odrivišča. Skačejo tekmovalno, kdo bo dalje časa skakal.

Prenašanje kije v iz kroga v krog — tekma vrst.



Deco uvrstimo v 2 do 4 prilično enako močne in na enako dolge vrste. Pred vrste začrtamo startno črto, dva do tri metre od startne črte zarišemo pred vsako vrsto krog, enako zarišemo kroge na nasprotni strani igrišča, kakor kaže skica, v vsak krog pred startno črto pa postavimo po tri kije.

Na dani znak stečejo prvi iz vsake vrste čez črto in nosijo po en kij v kroge na nasprotni strani. Ko so vsi kiji prenešeni, stečejo po desni strani k svoji vrsti, tam udarijo naslednjega iz svoje vrste in se nato uvrste za svojo vrsto. Naslednji čaka tik za startno črto in zopet steče k prenašanju kijev v nasprotno kroge (na prvotni prostor), kakor hitro ga je njegov predhodnik udaril. To se ponavlja do poslednjega telovadca v vrsti. Vrsta, ki je brez goljufanja prva, dobi 1 točko, druga 2, tretja 3 itd. Kiji, ki se poderejo, se morajo postaviti, nato se šele teče po druge (postavljaljaj previdno!).

Tekmuje se tri- do petkrat. Končno se točke seštejejo in vrsta z najmanjšim številom točk je prva itd. (Dalje)

S. Burja

VADBENA SNOV

Moj namen je pomagati vaditeljem s praktičnimi primeri ter dvigniti telovadbo na ono višino, ki ji pripada.

Večkrat je slišati, da je telovadba stara in da ne vleče več, ker hočejo ljudje kaj več, kaj novega . . . Da, stara je telovadba kakor človeštvo in vsi stari pisci so ugotavljali, da je telovadba umetnost, ki nas uči uriti in utrjevati telo. Ne smemo utesnjevati pojma »telovadbe« samo kot vadbo na orodju, ker »telovadba« obsega vse vrste vaj in gibanja in ni omejena samo na eno panogo. Do napačne razlage »telovadbe« je prišlo najbrže od tega, ker so telovadna društva gojila le samo eno vrsto telovadbe, t. j. na orodju. Naši javni telovadni nastopi bi morali biti tudi tako prikazani, da bi se prisotno ljudstvo lahko overilo o primernosti telovadbe za vsakogar. Da bo javni nastop ustrezal temu, zato je potrebna celoletna, včasih tudi večletna, smiselno urejena telovadba, ki ustreza vsem zahtevam sokolske telovadbe, tako postopnosti, vsestranosti in raznovrstnosti. Ničesar ne moreš doseči v trenutku in brez dovtetnosti gojenca. Prični z lažjim in preprostejšim ter prehajaj postopno k težjemu in sestavljenemu. Ne zahtevaj na mah preveč, uspeh pride kmalu in tako rekoč sam ob sebi, neopaženo, če se baviš mnogo z detajli in te temeljito predelaš. Razčlemba naj bo smotrna,

premišljena. Podrobna vadba zahteva velike potrpežljivosti — bodi vztrajen! Vsaka naša ura bodi tako sestavljena, da bodo deležne napora vse mišice primerno in enakomerno. Biti mora tudi nekoliko individualno primerna. Naša telovadba mora imeti tudi to lastnost, da posamezniku ne dopušča škodljivega divjanja v eno smer, ki tolikokrat postane strastno ter napravlja telovadca razbrzdanega, trmastega, samovoljnega. Tudi pestrosti ne sme manjkati v telovadni uri. To so glavne zahteve vsake telovadne ure.

Da pridem k stvari: namen je vzdigniti telovadbo in zanimanje pri vsakem telovadcu, da ostane vztrajen, dvigniti njegovo znanje do njemu lastne možnosti. Vse to pa dosežemo, če imamo redne telovadce skozi celo leto. Gradivo bo tako razdeljeno, da bo obsežena vsa snov enega orodja ali panoge skupaj v kolikor pride v poštev v celem letu. Leto pričenja v jeseni z oktobrom in konča naslednje leto septembra, ter ga je treba deliti na zimski čas (8 mesecev) in letni čas (4 mesece). Če imamo povprečno na mesec 8 telovadnih ur, bo potem takem imel zimski načrt 64, letni pa 32 ur, skupaj 96 ur. Prišel bom z drogom ter obdelal snov, ki pride v enem letu v poštev. Snov je primerna tudi za moški naraščaj.

DROG

5. u r a .

Drog doskočno. Osnova: kolebanje — ročkanje.

Naskokoma na d. kraju droga:

1. Predkoleb v visu z nadprijemom — v zakolebu ročkanje v l. menoma — v zakolebu seskok s polobratom v l. (Najprvo se obrni in mahni z l. roko skozi priročenje v odročenje, nato šele seskoči! Pazi, da koga ne odtrga!
2. Predkoleb v visu z nadprijemom — v zakolebu ročkanje oberočno v l. do sredine droga — z zakolebom seskok s polobratom v l.
3. Zgiba — vis — ponoviti. (Izvaja se hitro!)
4. Predkoleb v visu z nadprijemom — zakoleb — s predkolebom vis oporno — kolebanje v visu oporno s skrčevanjem in napenjanjem kolen — podmetno koleb — z zakolebom seskok s polobratom v l.
Pri kolebu začni opozarjati na lep predkoleb in zakoleb, da so lehti in trup v eni črti.
5. Kakor 3.
6. Zibanje v visu. Zibanje vadi vedno, da se telovadci razmehčajo!

6. u r a .

Drog dočelno. Osnova: vzmik spredaj — zapotek — podmet.

Iz zgibe stojno z odrivom sonožno:

1. Vzmk spredaj — prednožiti — z zanoženjem seskok nazaj.
2. Vzmk spredaj — premah odnožno z l. zunaj — preprijem z l., sed levonožno — premah odnožno z d. v sed snožno — sesed naprej.
3. Vzmk spredaj — sevlek (naprej) v vis vzosno — prevlek, vis zadaj stojno — s predkorakom l. stoja spetno.
4. Vadi zapotek! Glej Vestnik št. 4., str. 76, ura 4.!
5. Podmet čez vrvico. Glej Vestnik št. 4., str. 75, ura 2.!

7. u r a .

Drog doskočno. Osnova: kolebanje, zibanje — ročkanje.

Iz visa spredaj z nadprijemom:

1. Zibanje — v zanoženju seskok.
2. Z zibom vis oporno znotraj — skrčiti in napeti noge — ponavljati — z zanoženjem seskok.
Naskokoma na d. kraju droga:
3. Predkoleb v visu z nadprijemom — v zakolebu ročkanje v l. menoma (t. j. v enem zakolebu z l., v drugem z d.) — v zakolebu seskok.

Iz visa spredaj z nadprijemom:

4. Zibanje — z zibom zgiba — vis — ponoviti.
5. Zibanje — z gibom prevlek v vis zadaj — kolebanje v visu zadaj — v predkolebu seskok.
Navodila glej Vestnik št. 4., str. 74, 75, ura 1. in 3.

8. u r a .

Drog dočelno. Osnova: z zapotekom naupor v d. podkolenu.

1. Z zapotekom zavesa v d. podkolenu — zakoleb v zavesi — predkoleb — z zakolebom naupor v zavesi v d. podkolenu — premah odnožno z l. v sed snožno — sesed naprej.
Zapotek izvedi na ta način, da stečeš z nekoliko koraki pod drogom naprej ob iztegnjenih lehteh do skrajne meje naprej in nato hitro vznesi nogi do droga ter prevleci d. in pusti, da te nese v zakoleb; če v tem trenutku še zamahneš z l. nogo, te samo zanese v naupor.
2. Kakor l. — po nauporu premah odnožno z l. s polobratom v d. v stojo na tleh.
3. Vzmk spredaj — prednožiti — z zanoženjem seskok.
4. Vadi premet čez vrvico!

Slavosodne in telovadne kroje, kakor tudi vse ostale telovadne potrebščine, kakor: telovadne čevlje, specialne žoge za odbojko in drugo si dobavite v dobrih kvalitetah in po nizkih cenah pri

Oglejte si na zalogi vse vrste manufakturnega blaga, dalje moško in damsko konfekcijo, moško in damsko perilo, čevlje in drugo

Zahtevajte ponudbe, vzorce in veliki ilustrirani cenik, kateri se Vam pošlje brezplačno

TRGOVSKI · DOM
Stern
TOVARNA · PERILA · NI · OBLEK
CELJE, št. 104

PUPILARNOVAREN ZAVOD

HRANILNICA DRAVSKE BANOVINE CELJE

prej Južnoštajerska hranilnica

CANKARJEVA C. 11 - NASPROTI POŠTE

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

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

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

— **Sokolske potrebščine** —

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

— **Miloš Pšeničnik, Celje** —

Vsem Sokolskim društvom se priporoča
Knjigarna in veletrgovina
s papirjem



KARL GORIČAR vdv.

CELJE, KRALJA PETRA C. 7

FRANJO DOLŽAN, CELJE, ZA KRESIJO TELEFON ŠTEV. 245

kleparstvo, vodovodne inštalacije, strelovodne naprave

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

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

Kupite tam,

kjer je poceni!

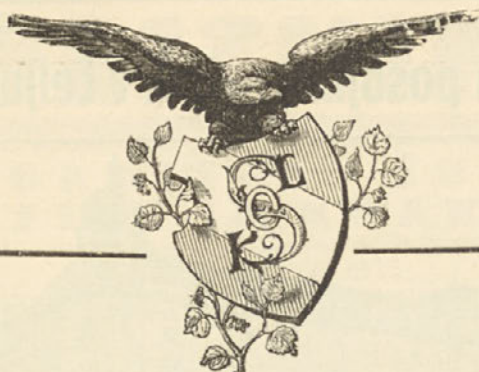
V NOVI TRGOVINI V CELJU se Vam nudi bogata izbira vsega
manufakturnega in modnega blaga ter moških klobukov

Anton Petek

Prešernova ulica 21 Telefon številka 44

Strogo solidno nizke cene! Na zalogi stalno velika izbira
ostankov! Državni uradniki uživajo še 10% popusta!

14. junij — naj bo manifestacija
sokolske misli v Celju!



13. - 14. VI.
1936

Na Glaziji
v Celju

Župni zlet

Sokolske župe Celje

S P O R E D

Sobota 13. junija: Ob 16. začetek tekem

Nedelja 14. junija: Ob 5'30 nadalj. tekem = Ob 9. skušnje

Ob 11'30 POVORKA POMESTU

Ob 16. JAVNA TELOVADBA

Spored javne telovadbe

1. Pozdrav državni zastavi
2. Proste vaje - moška in ženska deca
3. Proste vaje - moški naraščaj
4. Proste vaje - ženski naraščaj
5. Dr. Murnik: »Naprejs« - člani
6. Proste vaje - članice
7. Splošna orodna telovadba
8. Vaje s puškami - oddelek celj. ppolka
9. Vaje s kiji - članice
10. Proste vaje - člani

Sodelujeta sokolski godbi Trbovlje in Šmarje pri Jelšah

Zdravo!

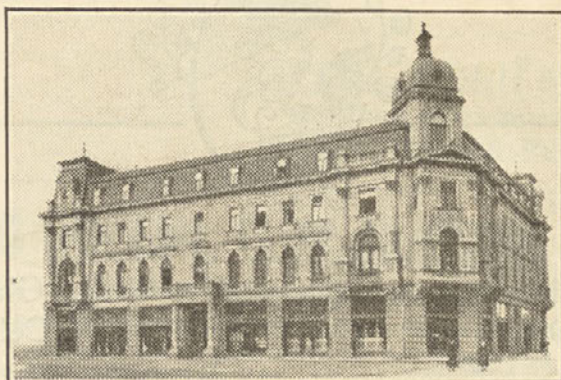
Uprava!

Ustanovljena leta 1881

Lastna hiša Narodni dom

Celjska posojilnica d. d. v Celju, Celje

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



Kupuje in prodaja devize in valute
Izdaja uverenje za izvoz blaga

Glavnica in rezerve nad Din 16,500.000.—

Podružnici: Maribor, Šoštanj

NA DROBNO! Pooblaščen knjigarna NA VELIKO!

Franc Leskovšek, Celje, Glavni trg 16

Trgovina s papirjem, pisalnimi in risalnimi potrebščinami, umetnikami in muzikalijami -- Prodaja monopolnih zvezkov in tiskovin
Pošt. hran. rač. Ljubljana 16.143

SAVINJSKA POSOJILNICA V ŽALCU

REGISTROVANA ZADRUGA Z NEOMEJENO ZAVEZO
Ustanovljena leta 1881

nudi popolno varnost za vloge na hranilne knjižice in v tekočem računu ter jih obrestuje najugodnejše -- Hmeljarji! Nalagajte denar pri domačem zavodu!
Račun poštne hranilnice št. 10.994 Brzjavni: „Posojilnica“ Telefon št. 2.

BLAGAJNIŠKE URE

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

Zvezna tiskarna v Celju

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

LASTNA KNJIGOVEZNICA

STUDIJSKA
K. JIŽNICA
V. CELJE

Vadbni načrt za deco obojega spola

II.

Ura	Razgibanja	Razne vaje	Orodne vaje, predvsem vese	Odpori, raznoterosti itd.	Skoki	Igre
XXI.	Razgibanje s hojo in s tekom pod mostom * IV — 116	Vaje v sedu IV — 117	Vis ležno, ročkanje; tudi vzmiki: drog do čela IV — 117	Potiski v krogu — tudi tekmovalno IV — 118	Skok v višino — nalet s skakljanjem IV — 118	Igra: »Klip - klop« s sedanjem in vstajanjem IV — 119
XXII.	Razgibanje s podiranjem kijev IV. — 135	Vaje na pesem: Marko skače IV — 135	Ravnotežne vaje na grēdi: hoja, tek; kloni trupa in plazenje IV — 136	Raznoterosti: dviganje in nošnja tovariša IV — 136	Preskoki čez kratko kolebnico IV — 136	Igra: »Preganjanje z žogo« IV — 137
XXIII.	Razgibanje z »begom v zatočišča« IV — 156	Redovne vaje; izmenjavanje koraka IV — 156	Vese na dobočni bradlji: vis vzhodno in zavese v visu zadaj IV — 157	Na valjarjih — iz raznoterosti IV — 157	Skok v višino in v daljino obenem IV — 158	Prenašanje bremen: tekma vrst IV — 158
XXIV.	Razgibanje s plazenjem čez razna orodja IV — 176	Vaje z ročkami: predvsem vaje lehti IV — 176	Meti: vskoki do vzpore klečno in čepno. Konj na šir z ročaji brez deske IV — 127	Boj za palico IV — 177	Skoki s prožno desko: odziv snožno IV — 177	Igra: »V rov za lisico« IV — 178
XXV.	Razgibanje s hojo medveda IV — 195	Vaje v stoji razkoračno IV — 195	Vis vzhodno in kroženje na dora-menskih krogih IV — 196	Skoki plovno in prevali naprej (medvedji skoki) čez enega — dva ležeča IV — 196	Skoki čez ovire: v diru IV — 197	Igra: »Mačka in miška« tudi s pomikajočim krogom IV — 197
XXVI.	Razgibanje s celimi in dvojnimi obrati med tekanjem V — 6	Redovne vaje: »U redove stroj se!«, »U dvojne redove stroj se!« V — 6	Vis ležno, obrati; vzmiki spredaj in zadaj na drogu do ramen V — 7	Pretegi z vrvjo v četverokotu: tudi v čepu V — 7	Skok v globino z lestve ter obenem čez oviro V — 8	Tekma vrst s prenašanjem in metanjem žoge čez vrvico V — 8
XXVII.	Razgibanje z lovom za žogo V — 9	Razne vaje: (iz posnemanja smučarjev) V — 9	Stopanje po navpični lestvi: enostransko in raznostransko V — 10	Odpori: v sedu V — 10	Skok v daljino z naletom brez deske: tekmovalno V — 10	Igra: »Trojice lovijo« V — 11
XXVIII.	Tek do treh minut: menjavanje hitrosti V — 25	Vaje v leži na trebuhu in vznak V — 26	Plazenje po gredi v vzpori čepno in klečno V — 26	Raznoterosti: sedanje telovadcev v vrsti (redu) in v krogu V — 26	Preskoki čez krožečo dolgo kolebnico — priprave k preskokom V — 27	Igra: »Lov na žabe« V — 27
XXIX.	Delajte nekaj minut, kar vam je drago! V — 53	Redovne vaje: Nastop v red in redove v pohodu in v teku V — 53	Plezanje po dveh plezalih s pristonom raznožno V — 53	Potiski in pretegi dvojic: tekmovalno V — 54	Skoki raznožno čez telovadce (kozel) V — 54	Prenašanje kijev iz kroga v krog — tekma posameznikov V — 55
XXX.	Razgibanje s poskoki enonožno in sonožno v redu V — 73	Vaje v pokleku V — 73	Zavese v podkolenih na dvovišinski bradlji V — 74	Podiranje kijev V — 74	Dvoskok V — 74	Igra: »Metanje žoge preko vrvic« IV — 75
XXXI.	Razgibanje s hitro hojo in s tekom med prepletavanjem V — 94	Vaje v sedu na gredeh: kloni, tudi s sukanjem trupa V — 95	Guganje v visu in v zgibi na krogih dosežno V — 96	Raznoterosti s togim telesom sotelovadca V — 96	Skok v višino: tudi z gibi lehti med letom V — 96	Igra: »Ujeta ptička hoče iz kletke« V — 97
XXXII.	Razgibanje: zajček poskakuje V — 114	Redovne vaje: med pohodom — »U redove stroj se!«, »U dvojne redove stroj se!« V — 115	Vese: izmena visa čepno in vzhodno — bočno na drogu do čela V — 115	Skoki plovno in prevali naprej (medvedji skoki) med dvema vrvicama V — 116	Skoki čez kratko palico: skršno naprej in nazaj V — 116	Štafeta s prepletavanjem med ovirami (predaja na mestu) V — 117
XXXIII.	Razgibanje: igravimo se jezdece! V — 137	Vaje na pesem »Kovač« V — 138	Stopanje na zgornji strani poševne lestve V — 139	Metanje kamenja V — 139	Skok v globino z raznega orodja: skoki nazaj V — 140	Igra: »Jemljimo jabolka — hruške!« V — 140
XXXIV.	Razgibanje s posnemanjem lovca in divjačine V — 155	Vaje s kratkimi palicami: položaji ravno V — 156	Meti: vskoki skršno in skrčka na konju na šir V — 156	Pretegi z vrvjo — tekmovalno V — 157	Skok v višino z mesta z dotikom V — 157	Igra: »Lovec lovi, dva lovca lovita, trije itd.« V — 157
XXXV.	Razgibanje s tekom skozi gozd V — 169	Redovne vaje: ponova — korakanje s petjem V — 169	Vis in zavese v podkolenih na navpičnih plezalih V — 170	Raznoterosti: podajanje palic v krogu V — 170	Preskoki čez kratko kolebnico V — 171	Igra: »Metanje žoge preko srednjega polja« V — 171
XXXVI.	Razgibanje s tekom in plazenjem pod raznim orodjem V — 189	Vaje v stoji enonožno s pomočjo tovariša V — 190	Vis oporno in ravnotežne vaje na dvovišinski bradlji V — 190	Boj za palico v odmerjenem prostoru V — 191	Skoki med dvema vrvicama — zviševanje in zbliževanje vrvic V — 191	Igra: »Kdo bo dobil večkrat kij?« V — 191
XXXVII.	Razgibanje s hojo, tekom in poskakovanjem v strnjeni vrsti VI — 12	Vaje v stoji razkoračno VI — 13	Zavese v krogih — krogi v višini ramen VI — 14	Prevali nazaj na blazinah VI — 14	Preskoki raznožno čez kozla na šir VI — 14	Tekmovalno tekanje do cilja in nazaj; tekma posameznikov VI — 15
XXXVIII.	Razgibanje: Vadite za vaditeljem! VI — 34	Redovne vaje: Zavoji z mesta in med pohodom v redih in dvojnih redih VI — 34	Ravnotežne vaje na gredi VI — 35	Raznoterosti: dviganje tovariša na razne načine VI — 36	Tek s kratko kolebnico VI — 36	Podiranje kijev: tekmovalno VI — 36
XXXIX.	Razgibanje s hojo in tekom v obratno smer premikajočega se mostu VI — 46	Izpadi VI — 47	Vis, vzmik spredaj in sevlek na dosežnem drogu VI — 47	Potiski iz kroga; tekma vrst VI — 48	Skok v višino z zviševanjem vrvic VI — 48	Metanje žoge v koš (predvaje za igro »Koškanje«) VI — 49
XL.	Razgibanje z lovom za žogicami VI — 71	Razne vaje na dveh gredeh VI — 71	Ročkanje v visu (tudi oporno) na lestvi vodoravno VI — 72	Stoja na glavi VI — 73	Skoki čez trde ovire v diru VI — 73	Tekmovalno plazenje čez orodja (tekma vrst) VI — 73

* Rimske številke označujejo letnik, arabske pa stran »Vestnika« Sokolskih žup Celje in Kranj, kjer je objavljena predpisana snov — Nekatere vaje so namenjene predvsem dečkom, zlasti one pretirano borbenega značaja
Za deklice nadomestujte take vaje z narodnimi koli, posnemaalnimi vajami, vajami na petje in sploh s plesno-ritmičnimi gibi!