



Štv. 3.—4. V Ljubljani, april 1923.

Leto V.  
Год. V.

Kazimir Žigante, Subotica:

### *Pozdrav braći!*

Pesma posvećena I. jugosl. svesok.  
sletu.

*Zdravo braćo! Mili Sokolovi,  
Čili, zdravi slavenski sinovi.  
Zdravo i vi sestre naše mile,  
Krepke, čile uvek i vi bile.  
Pozdrav šalju vama tužna braća,  
U očima suza im se vraća.*

\*

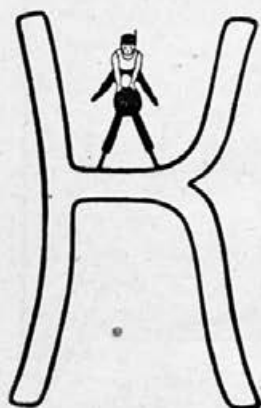
*Tužno ječe gore in doline,  
Potlačene naše domovine.  
Tužno buče vali našeg mora,  
Daleko je nama jošte zora.  
Plaču braća, plaču sestre naše,  
Jer ne videše veselje vaše.*

\*

*Ali sunce slobode će doći,  
I vi ćete braćo k nama doći.  
Soča će se blistat kao svila,  
S Učke oriš' će se pesme vila.  
Zdravo sinci starijeh Slovana!  
Pozdrav šalju — braća okovana!*

## Naša skupna vez — sokolska ideja.

## I.



adar se bliža god ali rojstni dan očeta ali matere — pri naših pravoslavnihih bratih hišna (krstna) slava — tedaj se vsi otroci že dolgo prej vesele tega in se pripravljajo s svečanimi čuvstvi na to domačo slovesnost. Najsi žive sinovi in hčere blizu skupaj ali pa raztreseni po svetu, misel na starše in dan jih druži in spaja v krog enako čutečih in enako mislečih otrok iste matere ali istega očeta. Ta srčna vez ljubezni, vdanosti in hvaležnosti je tako močna in iskrena, da ne pozna nobene razdalje in nobene zapreke: prebrodi morja, preleti gore in prepade, prehiti planjave. Ta srčna vez ljubezni, vdanosti in hvaležnosti odvrča otroke od zablod in krivih potov greha in nepravde; ona jim veleva živeti čednostno in krepostno, da ne žalijo staršev, ampak da jim s poštenim in zglednim življenjem napravljajo veselje in jim lajšajo in lepšajo njih stare dni.

Tako nekako je z nami, ki se s ponosom imenujemo člane velike sokolske rodovine! Naša skupna in ista mati je domovina, naš skupni dom je vsa naša jugoslovenska zemlja, da, naš skupni dom je ves prostrani slovanski svet, koder Sokolstvo živi in dela. Kdo prešteje naše število! Že Simon Jenko peva v »Molitvi«: »Ti, ki si ustvaril nas kot listja, trave!...« Vsak od nas ve, da je tega ogromnega števila del in člen, vsak ve, da brez njega ni celote, ni popolnosti! V tej neskončnosti števila je vsak vsakemu brat, je vsaka vsaki sestra — vsi pa smo sinovi in hčere matere domovine.

Naša mati domovina praznuje iz dneva v dan svojo slavo. Njene časti in njenega ugleda, njene moči in veljave ne sme nihče nikoli oskrunjati in zmanjševati! Vedno mora biti in ostati velika in močna, cenjena in spoštovana. Zato praznujemo njeno slavo brez prestanka leto in dan, ona nam je vedno in povsod v mislih, njej velja vse naše delo, njo povzdigujemo, njo krepimo, njo čuvamo in stražimo z vsemi močmi svojih teles in svojih duš, ker je naša svobodna, slavna, velika, krasna in ujedinjena domovina vrhunec naših zemeljskih dobrin in zakladov! Več od nje ni na svetu nikjer ničesar, bolj kakor ona ni nihče naš in bolj kakor mi njeni ni nihče njen!

Mi ljubimo svojo mater domovino, mi smo ji vdani, a tudi hvaležni smo ji, saj nam daje vse pogoje za obstanek, daje nam zlato svobodo, da moremo nemoteno razvijati vse svoje moči in sposobnosti, da rastemo in napredujemo v duševnem bogastvu, v krepostih

in vrlinah srca, v zdravju in razvoju telesnih moči. Vsega tega se zavedamo, zato izvira naša ljubezen do domovine iz globokega prepričanja, iz srčne potrebe. Nam ta ljubezen ni gola in prazna beseda, nam je temveč nujna zadeva duše in je nje plemenita svojina — kakor luč na oltarju, kakor cvet na veji, kakor biser v školjki, kakor zenica v očesu!

Za domovino živimo, zanjo smo pripravljene žrtvovati vse, kar smo, kar zmoremo, kar imamo! Mi vsi in vsak od nas! Danes in jutri in vedno!

Od srca do srca se prepleta vez, ki ne pozna daljave in zapreke, ki nas druži vse v krog enako mislečih in enako čutečih otrok iste matere domovine.

Odkod izteka ta vez in kje ji konec?

Dr. Miroslav Tyrš, veliki naš učitelj in ustanovitelj Sokolstva, je zasejal v slovanska srca zdravo seme nesmrtnih sokolskih idej, ki si je osvojila ves slovanski svet in ki je v vsem ostalem kulturnem svetu zbudila občo pozornost in kar je mnogo več od pozornosti — spoštovanje in občudovanje!

Kako smo ponosni, da smo tudi mi pripadniki te vsenarodne in vseslovanske organizacije, ki je naša skupna last, ki je naša radost in sreča! Kamorkoli me povede pot s tihega doma v šumni široki svet, povsod dobim brata in sestro, ki sta mi sorodna po krvi in po jeziku, a še bolj po mišljenju in po čuvstvanju, ker sta moj sokolski brat in moja sokolska sestra!



S. VRDOLJAK:

## O telesnoj lepoti.



Gimnastika sokolska ima dve glavne namere i to zdravstvenu i naravstvenu. Tako si je zamislio sokolsku gimnastiku njezin osnivač Tyrš te je s tih uzroka izveo i uredio sve telesne vežbe, koje je preuzeo u svoj gimnastički sustav i u tu svrhu osnovao je sokolsku organizaciju. Sav njegov rad išao je za tim, da bude zdrava duša u zdravome telu.

Bez sumnje je gimnastika najbolje sredstvo, kojim čuvamo telesno zdravlje, krepimo i snažimo telo. Pravilne telesne vežbe prođu kroz sve organe čovečjega tela te razvijaju svestrano i srazmerno telo gimnastičara. U duševnome pak obziru pospešuju telesne vežbe lepa duševna svojstva: okretnost, oštroumnost, prisutnost duha, odvažnost, istrajnost i jaku volju, to su svojstva lepoga karaktera.

Nu telesne vežbe ne samo da uplivišu ugodno na telesno zdravlje, nego ubrzavaju, ako se pravilno goje, i rast čovečjega tela. Pravilno uzrašteno telo ima lepe oblike, zato kažemo, da gimnastika pomaže i telesnoj lepoti. Pojam o telesnoj lepoti obično ne razlikujemo posve tačno. Vidimo li muškarca ili ženskinju, koja ima lepo lice, velimo, da je lep muškarac ili lepa ženskinja. U istinu imaju samo lepo lice, a ostalo telo često nema upravo ništa što naliči pravoj telesnoj lepoti. O pravoj lepoti možem dakle samo tada govoriti, ako je sve čovečje telo lepo, to će reći, da su pojedini delovi potpuno pravilno razviti, da telo nije predebelo niti premršavo, da su sve mišice na rukama i nogama i na ostalome trupu jednako jake, nu ne prejake.

Vidimo li atletu, koji ima prekomerno razvite mišice, ne možemo tvrditi, da je njegovo telo lepo, baš obratno, njegovo je telo ružno. Gledamo li ljude, koji obavljaju razne zanate, n. pr. kovača, pekara, krojača itd., vidimo, da je njihovo telo različno razvito, a o nijednome ne možemo obično tvrditi, da ima lepo telo, a to zbog toga, jer ima svaki od spomenutih različno razvite mišice i delomično takode nepravilno izraštene kosti. I seljak, koji obavlja najrazličitije poslove, ima obično takvo telo, o kojem ne možemo tvrditi, da je lepo.

Posve drukčije je telo pravoga gimnastičara, koji goji pravilnu i svestranu gimnastiku. Njegove kosti i mišice imaju sasvim pravilne oblike, a nisu niti prejake a niti preslabe. Čitavi je oblik njegova tela privlačan pa istom o tome možemo tvrditi, da ima lepo telo. Za pravo razumevanje o telesnoj lepoti još su nam danas uzor stari klasični Grci i Rimljani, koji su videli u čovečjem telu, razvitim pod uplivom njihovih telesnih vežbi, uzor lepote. Bezbrojni kameniti i metalni kipovi iz klasičnog doba još danas svedoče o pravilnom mišljenju telesne lepote kod tih naroda, a ujedno svedoče, da taj ukus o lepoti nije bio ograničen samo na uzani krug umetnika, nego da je bio njime prožet čitav narod.

Kako su Grci veoma cenili telesnu lepotu, dokazuju grčke utakmice, kod kojih je bio svaki, koji se telesnom lepotom odlikovao od ostalih, obdarovan sa časnim darom. Sve telesne vežbe kod Grka išle su za tim, da omladina dobije lepo telo, svako izvođenje telesnih vežbi, svaki skok, svaki lučaj, sve je moralo da bude izvedeno lepo. Sve telesne vežbe cenili su po njihovoj lepoti i namera je telesnog odgoja bila da odgoji lepotu tela, a ne samo snagu i grubu silu. Zato su bila grčka vežbališta, gde je omladina vežbala svoje telo, krasno uređena, tako da je svaki, ko je došao na vežbalište, video, kako se mora odgojiti telesnu lepotu. U hladovini zelenog drveća stojala su grčka gombališta te su bila okrašena sa krasnim stupovima i najlepšim kipovima najboljih umetnika.<sup>1</sup>

Telesna lepota je u uzanoj vezi sa telesnom snagom, pošto je lepo telo takođe i jako, jer je isključeno, da bi bilo lepo telo slabašno. I Grci su to dobro znali i poradi toga gojili su telesne vežbe.

<sup>1</sup> Vidi spis: dr. M. Tyrš, *Telovadba v estetičnem oziru*. Slovenski Sokol 1908.

Mnogo su puta izvojevali slavne pobede nad brojnijim neprijateljem usled svoje okretnosti i istrajnosti, što su stekli sa pravim telesnim odgojem. Špartanski kralj Agesilaos išao je u boj protiv Perzijanaca te je doveo svoju vojsku u Malu Aziju. Da poveća odvažnost i hrabrost Špartanaca protiv brojnijeg neprijatelja, zapovedio je, da se nekoliko perzijskih zarobljenika sručuje do gola. Kad su Grci zagledali njihova ružna, a već i po vanjskome obliku sudeći, neizvežbana tela, uskliknuli su, da im se čini, da će se boriti protiv ženskinja a ne protiv muškaraca.

Stari su klasični narodi dakle videli najveću lepotu u harmonično razvitu telu, dok naš današnji svet gleda iz većine telesnu lepotu u odelu, kojim pokriva svoje telo i koje je podvrženo promenljivoj modi. Ne gledamo da li je odelo shodno i ako odgovara zahtevima telesnih oblika, više puta štetujemo nepravilnim odelom čak pojedininim delovima i organizma tela, a samo da udovoljimo ukusu mode.

Ne samo da prosti narod nema pravoga pojma o telesnoj lepoti, nego ga nemaju niti mnogi, koji se bave sa raznim telesnim vežbama s namerom da ojače i razviju svoje telo. I oni imaju često puta sasvim pogrešno razumevanje o telesnoj lepoti. Među športašima a i među gimnastičarima nađemo mnogo takvih, koji sa jednostranim i preteranim vežbanjem jako razviju mišice gornjega dela, dok im ostanu mišice donjega tela sasvime ne razviti ili obratno. Svaki uviđa da takvo telo nije lepo, da u tome slučaju ne možemo govoriti o telesnoj lepoti. Pa niti naš osećaj za telesnu lepotu nije po svoj prilici tako razvit, kao što je bio kod starih Grka, jer se mi premalo obaziremo na telesnu lepotu kod naših telesnih vežbi. Mnogo telesnih vežbi, koje danas goje sportaši, ne postignu onih ciljeva, za kojima idu prave telesne vežbe, to jest da ojače telesne organe i da odgoje prave duševne vrline, protivno tim vežbama postane omladina čak divlja, te često čitamo, da dođe kod nogometa do žestokih prepirki, a čak i do tučnjave.

Što izlazi iz te naše kratke rasprave za tebe, draga sokolska omladino?

Tko goji telesne vežbe, mora znati, čemu ih goji i kakvih koristi ima od njih. Mladi ste još, neiskusni i često puta želite vežbi ili igara, koje smatrate vrlo korisnima, pa bi mogle biti vam štetne, osobito onda, ako ih izvodite predugo.

Videli smo, da su telesne vežbe korisne čovečjem zdravlju i da imaju silan upliv na pravilni razvoj tela, a možemo reći i na telesnu lepotu.

Nu hoćemo li telesne vežbe potpuno i pravilno iskoristiti, moramo biti opreznj kod njihovog izbiranja. Jednostrano gojenje telesne vežbe ne koriste, nego mogu štetiti. Nije dakle pravilno, da učimo vežbe samo na preči ili ručama, ili skok ili samo razne igre. Telovežba mora da bude svestrana, tako da zaposli sve delove čovečjega tela. Odgo-

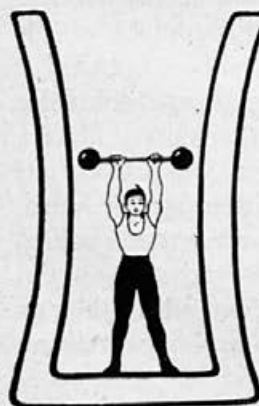
vara li sokolska telovežba svim tim zahtevima? Tvrđiti možemo, da je baš sokolska telovežba ona, koja je uređena po tome principu. Ako pogledamo naše utakmice, vidimo, da moraju utakmičari izvoditi proste vežbe, skokove, bacanje oruđa i vežbe na oruđu, dok športaši takme najviše jednostrano. Zato imamo kod športskih utakmica dobre skakače, dobre nogometaše, a koji ne znaju niti prostih vežbi, niti vežbi na oruđu. Sa pravom i svestranom telovežbom ne stečemo si samo snagu nego i lepo telo.

Pa i kod sokolske telovežbe naraštaja opažamo više puta greške, koje moramo istrebiti, jer su štetne. Vi mladići, koji dolazite u sokolske vežbaonice promatrate i vežbe članova i mnogi između vas zaželi, da bi mogao što pre izvoditi take vežbe, kakve vidi kod članova. Zato počnete pokušati upore u opšte,<sup>1</sup> teže kovrtljaje<sup>2</sup> te razne vežbe u potporu,<sup>3</sup> čak za vage<sup>4</sup> imate odvažnosti. Hvalevredno je vaše oduševljenje i trud, ali znajte, da vežbe, koje su primerne za članove, nisu umesne za naraštaj. Mlade i nedorasle kosti nemaju one otpornosti i snage kao kosti odraslih, zato postoji kod teških vežbi pogibelj, da dobiju mlade kosti nepravilne zavoje. Razumete je li, da telo takvog čoveka nije pravilno izrašteno, zbog toga i nije lepo. Sa preteškim vežbama dakle ne postignete svrhe, koju imaju telesne vežbe, zato činite samo takve vežbe, koje su vašoj starosti i vašim silama primerne. Time ćete uzgojiti lepo i krepko telo, koje treba da ima takode i lepu i čistu dušu. Postaćete pravi sokoli, ponos i dika našega jugoslovenskoga naroda.



FRANCE ŠLAJPAH:

## Naše delo na vsesokolskem zletu.



ročina je bila neznosna, mnogo skušenj in truda je bilo treba, predno so bili telovadni nastopi za naš lanski zlet spopolnjeni do one višine, ki jo je občudovala tisočglava množica.

Za ves napor in trdo delo so želi telovadci edino hvalo: odobravanje in navdušenje občinstva. Ni mnogo — a vendar nekaj! Koliko je pa bilo onih tihih delavcev, kojih delo ni bilo vidno, in ki za dneve in tedne napornega dela niso želi dostiokrat drugega plačila kot nehvaležnost. Med temi tihimi delavci se je častno odlikoval naš naraščaj. Ne toliko v pohvalo kot v priznanje in izpodbudo naj služijo te vrste.

Čim bolj so se bližali zletni dnevi, tem večja nervoznost in razburjenost je vladala v zletni pisarni. Seja je sledila seji — vsak je

<sup>1</sup> naupore. <sup>2</sup> težje toče, <sup>3</sup> v opori, <sup>4</sup> razovke.

smatral svojo zadevo za najvažnejšo — in pri vsem tem je na vsch koncih in krajih manjkalo delazmožnih in prevečkrat tudi delavoljnih ljudi. Načelniki posameznih odsekov so že obupavali, ker stvar se jim je zdela prevelika. Tudi v rediteljskem odseku, ki je imel nalogo vzdrževati red na telovadišču in pri vseh drugih sokolskih prireditvah, nismo bili najboljše volje. Računali smo sem, šteli tja, na vsak način smo rabili preko 200 oseb. In tu je naenkrat nekdo sprožil misel, pri- tegniti naš moški naraščaj rediteljski službi. Bilo je mnogo pomisle- kov in dvomov, a sila razmer jih je razpršila, in predlog je bil sprejet. Vprašanje je le bilo, kako ga izvesti. Po pretresanju enega in drugega načrta sem si izprosil od rediteljskega odseka pravico, da organiziram to pomočniško službo. Vedel sem, da bodo posamezni bratje v glavnih dneh več kot nervozni in takrat se besede ne polagajo na zlato teht- nico. Poleg tega bi vsak pošiljal naraščaj sedaj sem, sedaj tja — po- magano bi pa ne bilo nikjer nič. Zato sem bil prepričan, da je mnogo boljše, če ostane ves naraščaj skupaj pod vodstvom enega samega, ker mnogo generalov je pogin vojske. Praksa je pokazala, da sem imel prav.

Dogovorno z vaditelji posameznih društev v Ljubljani smo raz- delili ves moški naraščaj v čete po 10 bratov, enajsti je bil vodnik čete. Tako smo na podlagi prostovoljnih prijav sestavili 14 čet, in sicer jih je odpadlo na društvo Ljubljana in Ljubljana I po 4, dočim sta društvi Šiška in Ljubljana II sestavili po 3 čete. Tudi društvo Vič je kazalo dobro voljo, a žalibog je zlet prej minul, predno se je ta »dobra volja« spremenila v dejanje. Zunanji znak četnikov je bil 10 cm širok rdeč trak na levem rokavu z napisom: rediteljski pomoč- nik in številka čete. Vodnik je imel številko obšito s srebrno vrvico.

Pri pokrajinskem zletu obeh ljubljanskih žup se je tudi za našo gardo izvršila nekaka glavna skušnja. Toliko so me plašili z »otroci«, da sem bil ves v skrbeh, ali bo naraščaj izpolnil nade, ki smo jih stavili vanj, ali ne. No, iz prve glavne skušnje nismo izšli dokaj pa- metnejši. Polovico telovadišča nedodelanega in brez ograje, tako da bi rabil cel polk vojakov za obrambo proti zastonjkarjem, popoldne pa taka ploha, da smo prišli v slavnostnem sprevodu iz mesta na telo- vadišče samo gledat, kako vse strehe puščajo.

Neprilike sem imel ta dan edino z nekaterimi rediteljskimi po- močniki radi njihove — prevelike vestnosti. Dopoldne sem posamez- nike precej trdo prijel, ker niso bili dovolj odločni, in jim zabičal, da brez vstopnice ne sme nihče na telovadišče. Pri tem seveda nisem niti malo mislil na nepričakovana presenečenja. Ko nas je popoldne med sprevodom prala ploha, pod katero so vzdržale barvo edino srajce iz predvojnega blaga, bilo nam je jasno, da je javni nastop dobesečno »v vodo padel«. Vendar ni ob razhodu pred severnim vho- dom nihče mislil, da bi se ob takem nalivu vračal v mesto. Vsak je hitel, da najde vsaj malo strehe pod monumentalnimi vhodi, tribu-

nami ali paviljoni. A glej jih tičev! Ravno pri severnem vhodu so bili postavljeni najenergičnejši in dasi jim je lila voda v potokih po vsem telesu, branili so vhod in gonili ljudi na dež. Zato smo čim hitreje obvestili vse reditelje pri vhodih, da zaradi tega, ker dež ni plačal vstopnine, tudi sokoli lahko brezplačno vstopijo in si poiščejo strehe. Prepričali pa smo se, da so stavbe na zletišču bolj prijetne za oko nego za dež, ker zunaj je lilo v curkih, v paviljonih pa v potokih.

Premočena generalna skušnja nam ni dala jasne slike, ali bo šlo z rediteljstvom naraščajnikov ali ne. Premišljati pa ni bilo časa, predno se je namreč pošteno zvedrilo in usušilo, je bil pred durmi že naraščajev dan.

Ker so vsi moji mali pomočniki nastopali, pomagati smo si morali na telovadišču s člani. Da bi se pa preveč ne polenili, obesili so nam zadnji hip na vrat odpremo prtljage. Prtljažni odsek je imel petero članov, razpolagal je tudi z vozovi, ali pa tudi ne. Pri dohodu češkega vlaka so zaradi nepojasnjene pomote izostali vsi vozovi in avtomobili. Vlak je bil že aviziran, nervoznost na peronu je naraščala od sekunde do sekunde, slavni ljubljanski telefon je pa klical vse številke samo pravih ne. Pa je naraščajnik prehitel telefon. Eden levo, drugi desno na kolesih in predno smo dobili pravo zvezo po telefonu, sta bila pred kolodvorom že dva tovorna avtomobila in 1 voz. Vlak je privozil in češki naraščaj je izložil svojo prtljago ob tiru. Predno so bili dokončani pozdravni govori in uvrščen sprevod, je bila prtljaga odnešena in odpeljana v prenočišča v lepem redu. Zgodile so se pač zamenjave, zaradi kojih smo se pozneje še mnogo nasmejali. Nekateri češki naraščajniki so imeli pri svoji prtljagi tudi klobuke iz plutovine in ker so se tudi krstna imena na listkih končavala na a (Jindra, Franta), odločili so salomonsko, to so ženski klobuki in hajd na ženski avto. Pa tudi to je bilo kmalu ppravljeno, in z novo vnemo smo pričakovali drugih vlakov, ki so prihajali iz naše države s presledki vse do šeste ure zvečer.

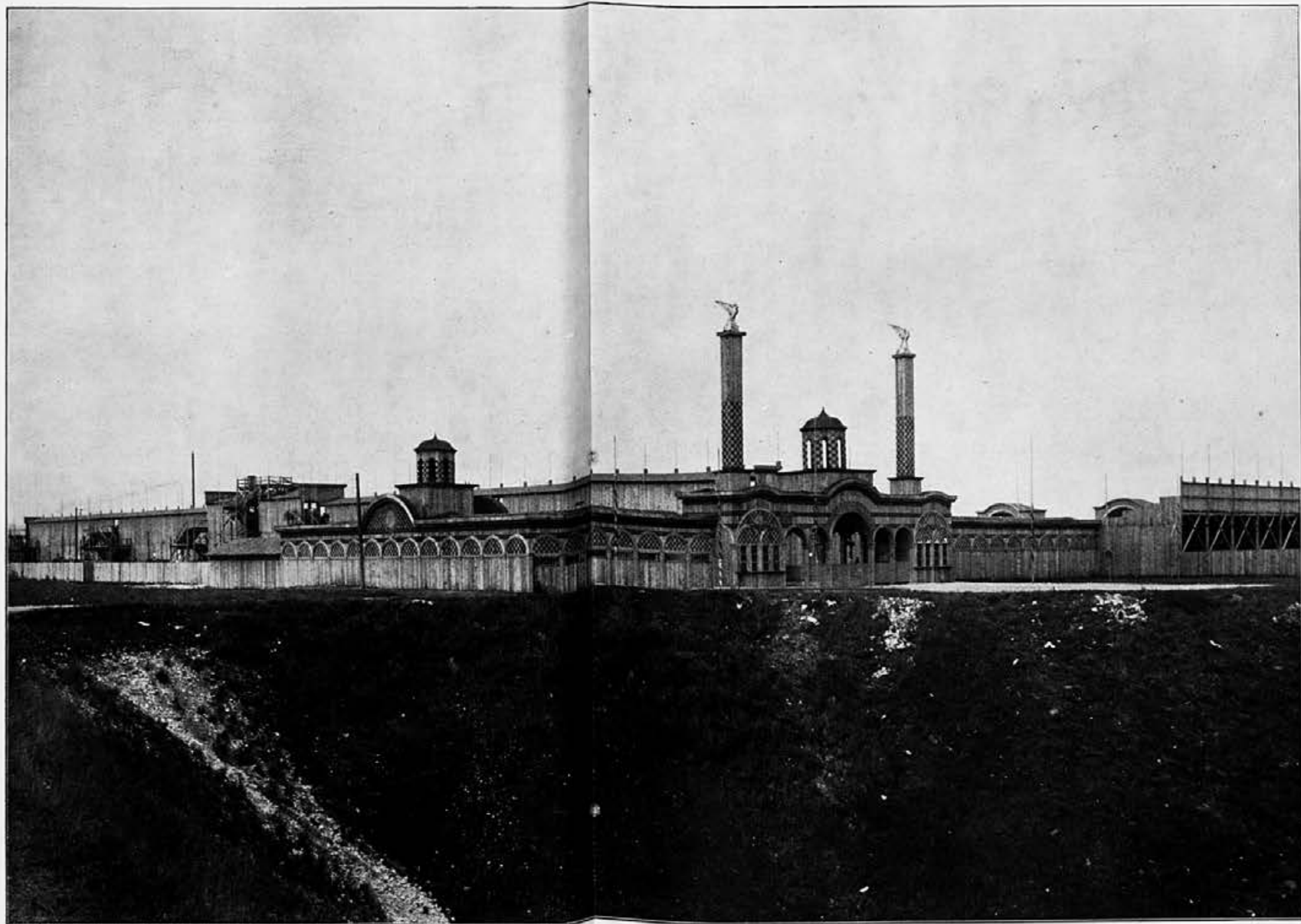
Po uspehah tega dne sem mirne duše pričakoval glavnih zletnih dni, v katerih je bila naraščaju predvsem poverjena naloga straženja pri vhodih na zletišče in v oblačilnicah.

Nepretrgana služba od petih zjutraj do osmih zvečer je bila pri takrat vladajoči vročini več kot naporna in v celoti so vsi izpolnili moje pričakovanje, dasi sem imel tudi tičke, ki so uporabljali rediteljski trak zato, da so na tribunah imeli povsod dostop. Toda s temi so nadzorniki hitro obračunili in redko se je dogodilo, da bi se slučajni nepazljivosti ponavljali.

Da je bilo navzlic temu tudi malo zabavljanja od strani ljudi, ki jim ni nič všeč, je gotovo, a to me ni razburjalo. Na tribuni sedeti in kritizirati je pač lažje, kot pa stražiti kje pri kakem stranskem vhodu — poslušati od daleč godbo in ničesar videti. Ne tajim, da sem imel tudi z marsikaterim svojih malih junakov oster nastop med štirimi

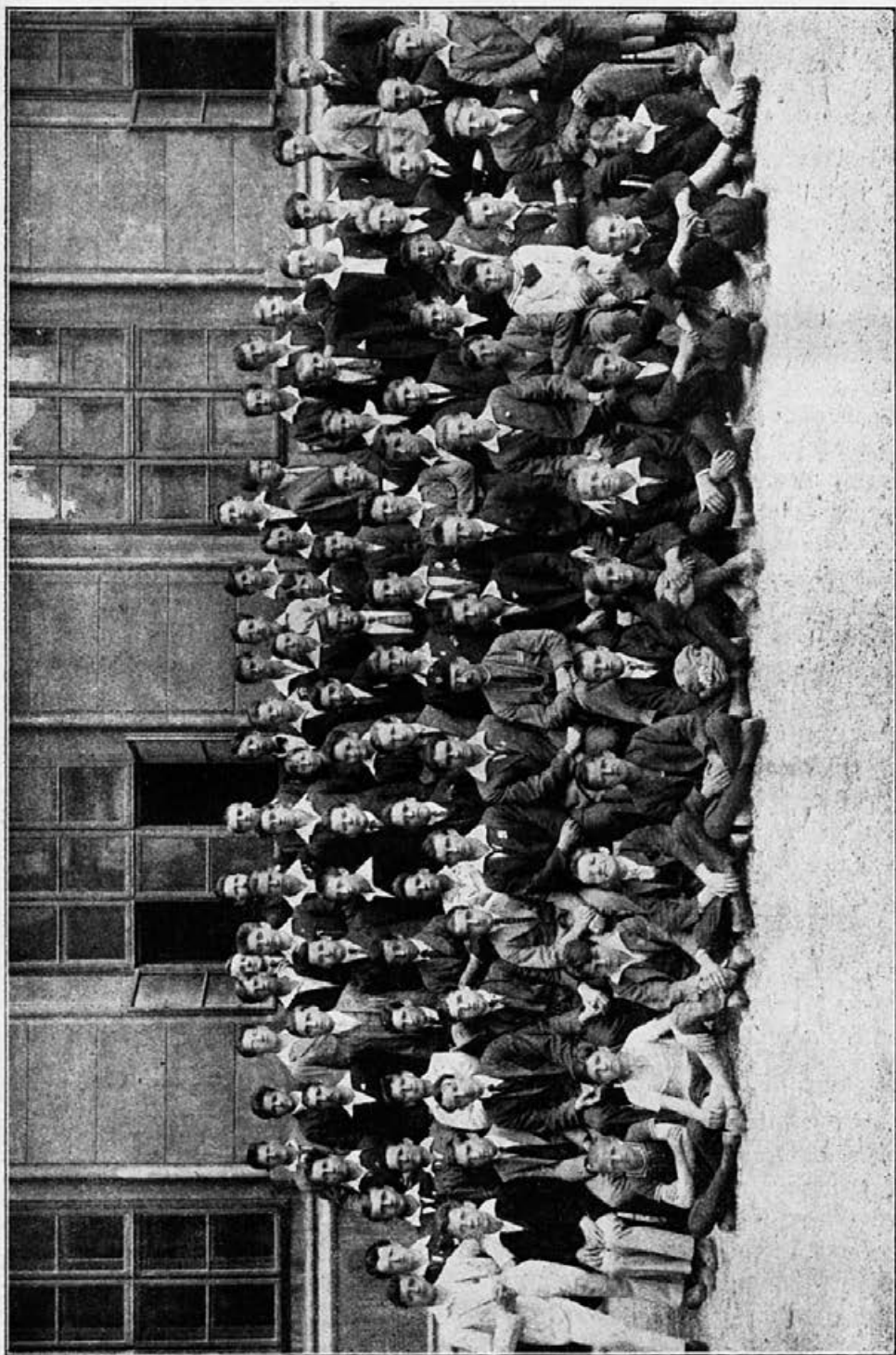






POGLED NA JUGOZAPADNU STRANU SLETIŠTA





Naraščajniki-reditelji na I. jugosl. vsesokolskem zletu v Ljubljani l. 1922.

očmi, a danes, ko je stvar srečno v kraju, moram priznati, da mi je bil naraščaj pri vršitvi rediteljske službe na telovadišču nenadomestljiv. 14. avgusta se je ob 5. uri zjutraj zglasil v službo 1 sam član, 15. pa 5. In s temi naj bi imel zastražene 4 glavne vhode, 6 vhodov v oblačilnice in še vse nožranje telovadišče. In tu so me iz zagate rešili edino »otroci«, kakor so jih nekateri 20letni starčki radi nazivali.

Dasi smo imeli službeni načrt urejen tako, da bi vsakdo bil 2 uri v službi, 4 ure pa prost, dogodilo se je mnogokrat, da so posamezniki ostali na enem mestu 4 pa tudi 5 ur, ker ni bilo zamenjave. Premala vestnost — žal — ravno od nekaterih članov, je bila vzrok, da ni šlo vse po načrtu. Vendar pa hibe, ki smo jih dobro opažali mi, ki smo imeli vpogled v ves ustroj službe, niso bile take, da bi bistveno motile potek zleta. Soglasne izjave vseh gostov, predvsem pa bratov Čehov, o vzorni disciplini in redu so vsem sodelujočim največje zadoščenje za trud in napor, ki je vse sodelujoče izčrpal do brezčutnosti.

Če se pa danes, po preteku nekaj mesecev živim v duhu v one burne dni, pojavlja se mi dostikrat vprašanje: »Kaj je bila ona sila, ki nas je gnala k več kot napornemu delu?«

Ne čast in ne slava, saj te smo reditelji uživali bore malo, ampak — delo samo! Tako ste tudi vi naraščajski četniki, ki ste nam stali več ali manj zvesto ob strani, v onih dneh nezavestno prisegli na geslo Sokolstva, ki ni organizacija zunanjega bleska in parad, ampak neumornega in vztrajnega dela. Kjer gre za dobrobit organizacije, gre za korist naroda in tu nam ni nobeno delo pretežko in predolgočasno. V zavesti, da je tudi najneznatnejše delo potrebno k prospehu celote, hranite to svojo prvo preizkušnjo tihih delavcev v dobrem spominu, v trdni volji, tudi na najneznatnejšem mestu postaviti celega moža — če zahteva to Sokolstvo. Ker le tedaj bomo zmagovalci, pravi Sokoli, boritelji za prostost in napredek svojega naroda!



Душан М. Богуновић.

## Чистоћа и ред.

Чистоћа и ред јесу две соколске врлине, које треба да поседује сваки члан нашега народа, а нарочито су потребне у соколском животу. Из живота познамо много људи, који ове врлине не поседују, па су неуредни и нечисти, а та неуредност и нечистоћа штети им здрављу и удобноме животу. Ако се то смије дозволити другим људима — Соколићима се то не смије никако дозволити, јер они у свему морају бити пример другима на углед. Чистоћа се веома лако постигне и то на овај начин.

1. Будите пре свега Ви чисти то јест имајте тело чисто, нарочито руке, ноге, врат и уши. Није лепо видети дуге нокте,

за којима се одржава нечистоћа, у којима се држе многи нагонци на болест. У њима се скривају мале гљивице зване „бакцили“ од којих постају болести. Зато сваки Соколић нека реже нокте и чисти блато испод њих, јер с тим одстрањује болести. Перите сваки дан врат, уши и ноге чистом ладном водом — а свако јутро оперите прса ладном водом. После свакога рада и јела оперите руке и очистите зубе четкицом, јер јело оставља одпатке, који подгризавају зубе и на тај начин се зуби кваре, почињу Вас болети и морате ићи лекару на поправак зуба, што стоји много новаца и времена, а све то можете спречити, ако већ од младости научите се чистоћи свих делова тела. Наш народ је то лепо казао у народној пословици: „Чистоћа је пола здравља“. За чистоћу је треба имати воље и воде, па све иде.

2. Осим тела држите чисто и у реду Ваше ствари. Тима стварима спадају Ваша одела, обућа и све оне ствари, које требате за одевање. Сетите се, како одвраћамо поглед од човека, који има поцепано и замазано одело. Па ако нам то није мило видети на другом човеку, то поготово несмије дозволити Соколићима, да њихово одело буде подерано и замазано. Очистите увек своје одело било за Школу или Соко. Сваку и најмању мрљу или прашину одмах одстраните. Јел' Вам одело поцепано, замолите родитеље да Вам зашију, јер није срамота имати зашивено одело, већ замазано и поцепано. Пре спавања сложите своје одело на столицу, а исто тако кад сте у соколани, па се облачите у соколско одело — спремите тачно на своја места оно одело с којим сте дошли: Облачите се једноставно, али чисто и уредно, то је врлина Соколића, а не мењање одела према богатству. Обућу увек пре уласка у собу или соколану отреси од прашине и нечистоће. Добро запамти, да унесешли у дворану прашину, да ћеш је сам и удисати и да ће она штетити твоје здрављу.

3. Штеди ствари других. Знај добро, да као што теби није мило, да ти квари неко твоје ствари, тако немој ни ти другоме. Сваку посуђену ствар врати исто онакву какву си примио и на одређено време. Сваку посуђену књигу, што од соколске књижнице, одело или што сличнога поврати у одређено време.

4. Сваку ствар остави на своје место. Како код куће, тако и у соколани, сваку ствар остави на оно место, од куда си је узео. Нарочито пази да справу поставиш на место, од куда си је узео. Само тако радећи мочи ћеш увек кад ти је потребно наћи ствар. У противном, више ћеш потрошити времена за тражење, него колико ти треба за употребу.

5. Старај се увек да буде ред и чистоћа у соколани. Знај добро, да је соколана друга школа и друга кућа твоја. И као што радиш кућу исто тако реди држи у чистоћи и соколану. Сваки и најмањи папирић или што слично одстрани. Не пљуј никад на земљу, јер не само да је то нелепо видети, већ је то и веома нездраво. Видиш ли

да у соколани није нешто чисто и уредно, а ти сам од своје воље поправи и очисти. Пљуј у пљувачнице. Што се тиче реда, имај увек на мисли ред у дворани и у својим стварима али пази добро и на ред код вежбања. Зато није могуће, да сваки вежба што хоће и на чему би хтео, него како то хоће Ваш предњак. Њега сваки од Вас мора да слуша и тај послух зове се дисциплина. Без дисциплине нема реда, а без реда не доврши се ни једно дело.

Усавршавању реда доводи марљиво и правилно вежбање. Зато мора сваки од вас у одређено време бити у соколани. Не може ли тко од Вас да дође на одређено време на вежбу, дужан је да се оправда. То такођер спада у усавршавање реда, без чега ни један посао, па ни соколски не може да успева.

Будете ли уредни, чисти и одгојите ли се само у тим соколским врлинама, ослободићете себе и друге од непријатнога догађаја и губљења времена, а врлинама: чистоће и реда показати ћете да сте добри Соколићи, који ћете примером служити свима, да и они буду такви! Здраво!



JOSIP JERAS:

## Zgodovina telovadbe.

Začetak Sokolstva. — Čehi ustanovitelji Sokolstva.

(Dalje.)



Čehi se nikakor niso zadovoljili z malenkostnimi narodnostnimi pravicami, ki jih jim je Avstrija morala dati. Stremljenja čeških narodnih voditeljev so vsebovala vse več: Osvoboditi češki narod od tujega gospodarja, rešiti se Dunaja, ki je obogatel od slovanskih žuljev, postal prevzet in ki je ponemčeval slovansko decu z zvijačo in tudi s silo. Praga mora postati prestolnica svobodne Češke. Sami moramo gospodariti na zemlji, ki pripada nam že od nekdaj.

Da zamoremo kljubovati pritisku tujih gospodarjev, da se jih otresemo, ko pride trenutek osvobodjenja, zato mora biti naš narod duševno in telesno močan, na gospodarskem in umstvenem polju. Ko nadkrilimo tujca na polju duševnega napredka, ko bomo telesno močnejši od njega, potem se dvignemo in rečemo stoletnemu zatiralcu: Zreli smo in hočemo vladati sami sebe. In če nam Dunaj vkljub temu ne da svobode, če bo skušal preprečiti našo zahtevo s silo, tedaj mu postavimo nasproti veličastno armado sokolsko, ki bo strah in trepet

Dunaja in nemških gospodarjev. Zmagonosna sokolska armada bo oznanjala češkemu narodu svobodo. — Opogumili bomo tako tudi ostale zaslužnjene brate in jih navdušili za svobodo.

V tem hrepenenju, v teh lepih mislih čeških narodnih voditeljev se je porodila sokolska misel v začetku druge polovice 19. stoletja.

Hoteli so dati češkemu narodu društvo, organizacijo, v kateri morajo biti vsi Čehi in vse Čehinje, vsi med seboj bratje in sestre. V telovadnicah naj krepki češki narod svoje telo, da ostane telesno močan in zdrav, v telovadnicah naj se razvijajo tudi njegove duševne vrline. To so bile vodilne misli mož, ki so ustanovili sokolstvo.

Seveda so nekateri Čehi že pred ustanovitvijo Sokola pridno telovadili. — Kot prvi učitelj telovadbe je prišel v Prago Rudolf Steffany, ki je ustanovil svoj telovadni zavod in poučeval telovadbo v nemškem jeziku. Ko je odšel l. 1845. za telov. učitelja na Dunaj, je bil njegov naslednik zopet Nemeč Gustav Stegmayer, ki je bil imenovan l. 1855. za telov. učitelja na dunajskem vseučilišču. Za njim je dobil službo telov. učitelja na praškem telovadnem zavodu domačin, izredno zmožen Jan Malypetr.

Razen v Malypetrovem zavodu, se je telovadilo v Pragi tudi v Schmidtovem ortopedičnem zavodu. Tu so se vzgojili prvi delavci Sokolstva. Dečkom, ki so tu telovadili, se je telovadba tako omilila, da so vadili vneto tudi pozneje kot mladeniči in zasnovali polagoma čvrsto vrsto, ki je bila jedro sokolske čete. Tu so telovadili: Jan Gross, Jan Kryšpin, František Pisařovič, Miroslav Tyrš, Jos. Müller, ki so bili pozneje člani prvega vaditeljskega zbora praškega Sokola. Tyrš in Müller sta telovadila tudi v Malypetrovem telovadnem zavodu.

Ko je Schmidtov zavod razpadel, v katerem so telovadili Čehi in Nemci in ko so praški Nemci ustanovili v januarju 1862. l. čisto nemško telov. društvo, je ta njihov korak razdražil in razvnel češke kroge. In tu najdemo prvič junaško postavo Miroslava Tyrša, ki je stopil očitno v češko javnost z dozorelo sokolsko mislijo. Stopil je na čelo somišljenikov, ki so sklenili ustanoviti čisto češko telovadno društvo. Tyrš je sestavil skupno z dr. E. Grégrom društvena pravila, ki so bila potrjena, in 16. februarja 1862. l. se je vršil prvi občni zbor praškega telovadnega društva. Ta letnica znači rojstvo prvega češkega in sploh slovanskega sokolskega društva. Za starosto je bil izvoljen na tem občnem zboru Jindřich Fügner, s katerim se je Tyrš slučajno spoznal, spoznal pa tudi njegovo ljubezen do domovine in plemenitost. V odbor tega društva so bili izvoljeni: dr. Miroslav Tyrš, Frant. Pisařovič, Rud. Skuherský, Tomáš Černý, Ferd. Fingerhut, dr. Edv. Grégr, dr. Jul. Grégr, Jan Kryšpin, Karel Steffek, knez dr. Rud. Thurn-Taxis in Emanuel Tonner.

Telovaditi se je začelo v prostorih telov. zavoda Jana Malypetra, ki je bil sam navdušen telovadec.



Istega leta (1862.) je dobilo praško telovadno društvo naziv »Sokol«, in sicer na predlog Tonnerja. Sokol je ptič jasnih višav, bistrih oči, svoboden v svojem poletu. Naziv »Sokol« znači pri nas Jugoslovenih junaka. Sokol bodi junak, kadar gre za blagor naroda, za svobodo, bratstvo in enakost. — Sokolski društveni krog je bil sprejet na predlog Josipa Manesa. V začetku so imeli Sokoli okrogle klobuke s trakom in znakom, nadomestili pa so jih kmalu s čepico.

Društveno geslo »Krepimo se«, ki ga pozna tudi vsak Sokolič, je bilo sprejeto istega leta na predlog dr. M. Tyrša, na predlog Jos. Baráka pa jedrnati pozdrav »Na zdar!« Soglasno in navdušeno je bil sprejet predlog staroste Fügnerja, da naj se tikajo med seboj vsi Sokoli, v znak bratstva, ki veže vse člane brez razlike na stan in poklic v eno celoto.

Prvo sokolsko društvo se je nepričakovano hitro razvijalo in priredilo je že 1. junija 1862. 1. prvo javno telovadbo.

Češki narod je pozdravil Sokola nad vse vneto, ko se je prvič pojavil v javnosti. Bodočnost Sokolstva je bila zagotovljena; v njem in ž njim bo živel češki narod. Pozdravili pa so Čehi v prvi vrsti tudi velika in neumorna sokolska ustanovitelja Tyrša in Fügnerja, s katerima se moramo seznaniti поблиže, predno preidemo k razvoju Sokolstva do današnjega dne. (Dalje prihodnjič.)



VINKO STEPANEK:

## Dnevnik mladoga čoveka.\*

U v o d .



animljiv dnevnik, što ga u izvodu saopštujemo, upoznaje nas s mladićem, kojim je u velikom gradu obvladao neki naročiti duh. Za Sokolstvo nema on razumevanja a nema ni smisla za plemenitu zabavu ni za idealne težnje. Službom je dospo u neko malo mesto, u pisarnu velikoga mlina, gde se u početku stranim osećao. Zapisuje si u dnevnik svoje utiske, kako je postepeno i njega osvojila duboka ideja Tyršovog Sokolstva.

4. IX.

Konačno sam dospo na mesto. Kraj je svim mukama, konac zapovedanju. Sada ću si udesiti život po svojoj volji; sad sam samostalan u svakom pogledu. Moj ću posao u pisarni da obavljam a u ostalom nema niko da mi što god

\* Dnevnik mladega človeka je izdala v slovenskem prevodu Sokolska župa v Mariboru v posebni knjižici. Op. uredn.

zapoveda. Kad je čovek jedamput već 20 godina star, onda mu je već svega toga dosta.

#### 8. IX.

Mesto sam već pogledao. Prema Pragu to je upravo grozno gnezdo. Danas je bio blagdan a jučer nedelja ali ovde je sama pustoš. Nema baš ni najmanje mogućnosti za kakvu doličnu zabavu. Nisam znao šta da počnem pa sam na večer pošao da vidim neku javnu telovežbu ovdašnjeg sokolskog društva, koje je, kako sam opazio, najintimnije društvo i ima najviše privlačne snage; došlo je bar mnogo sveta a onima, što su nastupali iskazivali su neobičnu naklonjenost. Mene ta stvar baš nije osobito zanimala. Telovežba je bila osrednje ruke i uopšte nije se razabiralo, da bi bila po sredi neka težnja ka nekom odlučnom uspehu. Skakali su tako, da se nije moglo štogod shvatiti. Uopšte nisam mogao nikada da razumem te tako zvane proste vežbe. Držali su i neki pristupni govor, koji ipak nije imao nikakve veze sa samom telovežbom. Dugočasio sam se baš dosta, to je živa istina.

#### 9. IX.

U pisarni su oko mene sve sami Sokoli. Svi govore: »Ti, brate« — pre nego čovek tome navikne, čini mu se sve to smešno. — U društvu imaju neki spor. Hoće nekog da isključe. Biće da je to onaj, što im je sinoć dvaput pokvario na vratilu. Neću da se mešam u njine stvari.

#### 10. IX.

Danas sam se upoznao s ljubaznom gospođicom u trgovini prilikom kupovanja kravate. Hteo sam se s njome malo porazgovoriti no njoj se žurilo, jer da vodi žensku decu u Sokolanu i da mora pravovremeno biti na mestu. Ozlovoljen sam pošao kući.

#### 12. IX.

U tom gnezdu vlada nekakva sokolska bolest, šta li je. Danas su me pitala dva druga u pisarni, da li sam član Sokola, nisam li nikada bio u Sokolu i zašto nisam? Otvoreno sam im odgovorio, da mi nije ništa do toga. Nudili su mi njihov časopis, na kome sam se zahvalio a naposletku su me šta više nagovarali, da pristupim Sokolu. Rekao sam im, da ću još pomisliti o tome. Pa do kada. — Nesnosnog li prisiljavanja! To je zaista čudnovata sekta. U pisarnu ulazi potpuno tuđ čovek, s drugog kraja države a oni ti odmah s njime: brate amo pa brate tamo, samo prijateljstvo. žutokljuni dečaci prema starom čoveku. Ko će to da razume! Pitao sam, da li ga poznavaju a oni kažu, da ga nikad u životu nisu ni videli. Onda sam ih pitao pa kako ga prepoznaste. Rekoše po nekoj znački na kaputu. »Vaša prijaznost može da vam se slabo isplati,« rekoh, »jer značku može da kupi i kakva varalica!« To da se ne može zgoditi, rekoše i počеше mi tumačiti o nekom obredu, o nekoj šest mesečnoj poskusnoj dobi, pre nego što može neko da postane članom — a ja sam za sve to slabo hajao!

Danas sam video ovdašnji život u svoj svojoj golotinji. Kad sam posle podna išao iz ureda, pozvaše me drugovi, da pođem s njima pa da gledam, kako planiraju gradalište za vežbaonicu. Sam davo me je naputio pa sam pošao. Onde je sve vrvelo od ljudi u svakakvim nadničarskim poslovima, kao da je do oklade. Uz to se smiju i viču — činilo se, da su baš u svom elementu. Namestilu su velik natpis: »Poteraј konja ali pritisni i sâm!« Stajao sam po strani i doznao iz razgovora gledalaca, da su ti ljudi smesa svih staleža i poziva — sve samih Sokolova i Sokolica. Neka je ženska poderala suknju slažući daske i saznao sam, da je supruga ovdašnjeg advokata društvenog potpredsednika. Disponent iz tvornice šećera vuče dvokolica s nekim kočničarom sa kolodvora a skupina kopača ilovače sastojala je iz samih profesora realke pod komandom polira ovdašnjeg graditelja. Prava komedija. Neki je stari gospodin za sve njih upisivo ure i ako mislim, da bar oni imućniji ne rade za nadnicu.

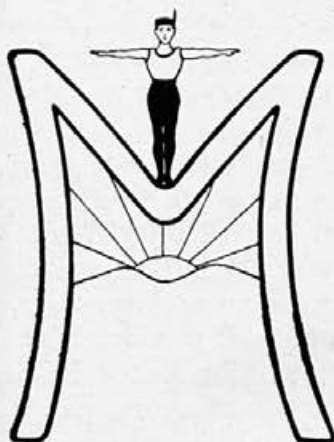
Ono najgore je tek došlo. Dok sam tako stajao, opazim moju znanicu od prekjucher. Bila je vrlo zaposlena, što je ipak nije smetalo, da sa smeškom pristupi k meni i da mi turi motiku u ruke pitajući me: »Zar nećete i vi da što god zaslužite?«; neka pođem s njima, da zajedno raskopamo breg. Manšete će mi tobože smetati, neka ih metnem na gomilu, što ju je čuvala neka gospođa s dva dečka. Nisam u prvi mah znao, da li da oruđe odložim i odem a kad sam vidio toliko očiju u mene uperenih, skino sam manšete s ruku i pošao sam kopati. Ta nisam baš protivnik telesnog rada ali samo ne u takom obliku. Za čas sam već morao slušati komandu »ti brate« — naime, mislili su, da sam iz njihovog kruga i naposletku su me pridělili skupini; koja je na drugom kraju kopala temelje za podrum a pod vodstvom čoveka, koga sam juče izjutra vidio, kako je u mlinu vozio žbuku. Kroz jednu uru bio sam uznojen i uprljan, da bi se bio morao stiditi, kad ne bi bili i svi oko mene isto takvi. Naročito je lepo bilo gledati dame sa črtama znoja na obrazima. Kad sam jednoj pomagao, da izade iz rupe osetio sam, da ima tvrdu ruku kao kakvi testeraš. Kroz neko sam vreme otupio i radio kao i drugi tako, da sad ne mogu ni pero da držim u ruci. Na levoj ruci imam žulj kao lešnjik velik. Na kraju sam pošao s njima u vežbaonicu, da se operem. Usred opšteg žamora u stvari idućeg radnog vremena obećao sam, da ću drugi put opet doći. Ni sada ne mogu da shvatim te moje gluposti. Moram naći kakvi izgovor.

(Nastavit će se.)



## O alkoholu.

(Konec.)



nogo zločinov ima na vesti alkohol! Skoraj ga ni sejma ali »žeganja«, ki bi potekel brez preprirov in pretefov. Fantje se napijejo, se izzivajo in zmerjajo, dokler ne pride do pobojev. Kolikor več se popije, toliko več je zločinov. Gotovo je, da se v sobotah, nedeljah in praznikih največ popije, v teh dneh se zgodi tudi največ kazenskih prestopkov. V dokaz naj sledi primer iz Nemčije, kjer je bilo v soboto 54, v nedeljo 121, v ponedeljek 32, v torek 9, v sredo 9, v četrtek 5, v petek 4 poboji. Torej v soboto, ko dobivajo delavci plačo, v nedeljo, ko so večinoma vsi prosti, in v ponedeljek, ko še marsikateri nadaljuje nedeljo, je največ kazenskih prestopkov. Od teh jih je zopet večina v gostilni, nekaj na cesti, le malo jih je doma in na drugih krajih.

S pijančevanjem se ne uničuje samo zdravje naroda in njegov ugled, temveč tudi njegovo premoženje. V Sloveniji se je popilo v l. 1920. 170.000 hl piva, 270.790 hl vina, 73.664 hl sadjevca in 4.200 hl sadnega žganja. Tako pravi statistika. Pomisliti pa moramo, da so to le obdavenepijače, in da so v resnici številke še veliko večje. Vzemimo za merilo pivo. Ker se piva ne prideluje doma, so te številke najzanesljivejše. Vemo, da se popije vina razmeroma 3—4 krat več, tukaj se ga nam pa izkazuje le 100.000 hl več. Lahko trdimos, da se pri nas posebno po deželi popije več sadjevca, kot piva. Toda ostanimo samo pri podatkih statistike!

Vem, da si ne morete predstavljati množine teh pijač. Sod, v katerega bi hoteli dati vse pivo, bi bil 18 m visok in 25 m dolg. Ta bi bil tako visok, da bi lahko v njega postavili celo vaško cerkev s stolpom. Sod, v katerega bi šle vse opojne pijače, bi bil 24 m visok in 34 m dolg. Iz tega soda bi napolnili 172.884 polovnjakov (po 300 l). Da bi se te lahko odpeljalo, bi potrebovali najmanj 57.624 voz. Računajmo za voz samo 6 m prostora na cesti, bi bila ta kolona 343 km dolga, t. j. dvainpolkrat toliko kakor iz Ljubljane v Maribor ali pa iz Celja v Osijek.

Te pijače so stale 351,250.000 Din. Dolga vrsta števil. Že mora človek misliti, da jih prav prečita, kaj šele v resnici. Kakšen kup denarja. Mislite si, da imate naloženo to svoto v 10dinarskih bankovcih v stolpič, ta bi bil nič manj kakor 4566 m visok. V Mariboru postavljen bi bil 4krat večji kakor Pohorje, v Ljubljani 12krat večji kakor Šmarna gora in na Bledu na Gorenjskem 2krat večji kakor

Triglav. Težak je 35.125 kg, naložiti bi ga morali na 35 voz. Tako se zapravlja denar. Ako bi dali samo 1%, kar bi lahko vsakdo pogrešal, v katerikoli dobrodelne ali narodne namene, bi znašalo to 3,512.500 dinarjev. S to svoto bi se lahko preživljalo čez 1.400 siromakov na leto. Postavilo bi se lahko nekaj lepih sokolskih domov. Koliko se morajo truditi društva, da naberejo le malo svoto denarja za narodne namene. Tukaj pa gredo brez prigovarjanja in prosjačenja milijoni! »Kar imamo, vse prodamo, da za sladko vince damo« ...

Dan za dnevom se govori in piše o naši neodrešeni domovini, o Primorski in Korotanu. Kdo je kriv, da smo vse te lepe kraje zgubili? Pravijo: naši politiki, naše vlade, razni sleparji pri plebiscitu itd. Kdor pozna prve dneve naše nove in lepe domovine, mora reči, da je to krivda nas vseh. Kako se je praznovala ustanovitev Jugoslavije? Po stari slovenski navadi s popivanjem. Kdor je videl, lahko trdi, da se še ni nikdar toliko popilo in preveseljačilo kakor tedaj. Drugi narodi so tedaj z vso silo gradili in povečavali svoje države. Pri nas se je uživala »svoboda« s popivanjem in mislili smo, da nas bodo drugi še nagradili. Drugi so imeli močne vojske, ki so stale za vsakim, ki je zahteval kos naše zemlje. Naši možje, ki so samo zahtevali naše pravice, so bili osamljeni. Tisti, ki bi jih morali podpirati, so popivali ...

Sedaj razumete zakaj pravim, da je boj pijančevanju narodna dolžnost. Kar je zagrešil alkohol, mora popraviti varčnost in treznost. S sveto jezo bi se moral zakleti sleherni Sokolič: Ker je zakrivil alkohol suženjstvo tolikim bratom, ne pijem več nobene opojne pijače, dokler ni rešen zadnji brat in sestra.



JANKO JAZBEC:

## Vježbe sa šjarpama za ženski naraštaj župe „Rijeka“ 1923.

Glazbena pratnja: Pospišil, vježbe članica 1912.

Tempo glazbe umjeren, svaka vježba četiri puta.

Temeljni stav: spetni, ruke dolje, šjarpa ravno dolje, a drži se na gornjem rubu.

Šjarpa je iz crvenog satena, dugačka 97 cm, plus 16 cm resa, 20 po broju, širina šjarpe 23 cm. Šjarpa se nosi za vrijeme nastupa zavješena oko vrata, te se na zapovjed uhvati i spusti dolje; na svršetku četvrte vježbe ostane šjarpa zavješena oko vrata.

## I.

- I. je= Iskoračni stav desnom u stranu — šjarpom odručiti na desno dole, (sa lijevom predlakticom sagnuti na desno) i sp.:  
 =dan uspon desnom i predložiti lijevom unutra — šjarpom odručiti na desno, i sp.:  
 dva prinoženjem lijeve iskoračni stav lijevom u stranu — šjarpom priručno skučiti, pjesti pred ramenima, i sp.:  
 i trup i noge izdržati — šjarpom odručiti na lijevo, i sp.:  
 tri sa pol okreta na lijevo na prstima lijeve noge iskoračni stav desnom napred — šjarpom nadručiti, pogled gore,  
 i }  
 če= } izdržaj,  
 =tir }
- II. je= prenosom težine tijela na lijevu nogu, predložiti desnom — šjarpu zavjesti oko vrata, pjesnice pred ramenima, i sp.:  
 =dan početi slijedeće gibanje,  
 dva iskoračni stav desnom napred — predlaktice ispustiti uz tijelo dolje unutra, (šjarpa ostane zavjesena oko vrata), i sp.:  
 i uspon desnom i zanožno skučiti lijevom — rukama zamahnuti do odručenja, pjesnice hrptimice i otvorene, te savijene dolje, i sp.: pjesnice uspraviti okomito, i sp.:  
 tri iskoračni stav lijevom natrag — priručiti i okrenuti dlanove van,  
 i priključiti desnom u stav spetni — sagnuti predlaktice priručno gore, i uhvatiti šjarpu,  
 če= }  
 =tir } izdržaj,
- III. je= iskoračni stav lijevom u stranu — šjarpom odručiti na lijevo gore, desna pjesnica za šijom,  
 =dan izdržaj,  
 dva cijelim okretom na lijevo na prstima lijeve noge iskoračni stav desnom u stranu — mijenjanjem ruku šjarpom odručiti desno gore, lijeva pjesnica pred desnim ramenom,  
 i izdržaj,  
 tri čučanj zanožno lijevom unutra, mali otklon na desno — šjarpom odručiti desno dolje, pogled na desnu pjesnicu (okrenuti glavu na desno),  
 i }  
 če= } izdržaj,  
 =tir }
- IV. je= dignuti i uspraviti se, uspon desnom i zanožiti lijevom — šjarpom priručno skučiti, pjesti pred ramenima,  
 =dan izdržaj,

- dva iskoračni stav lijevom u stranu — šjarpom nadručiti, pogled gore,  
 i poskok na mjestu odrazom lijeve i doskokom na desnu nogu do odnožnog stava lijevom, (desna noga dolazi na mjesto, gdje je stajala prije lijeva), sa rukama izdržaj,  
 tri iskoračni stav lijevom u stranu — sa rukama izdržaj,  
 i priključiti desnom u stav spetni — priručiti,  
 če= }  
 =tir } izdržaj,

## II.

- I. je= Čučanj zanožno desnom — ruke podbočiti,  
 =dan usprav i uspon lijevom i prednožiti desnom — šjarpom predručiti,  
 dva pol okreta na lijevo na prstima lijeve noge u čučanj odnožno desnom — predručno sagnuti lijevom, lijeva pjest kod desnog ramena (šjarpa u položaju odručiti na desno),  
 i izdržaj,  
 tri poskokom u čučanj odnožno lijevom, desna noga dolazi na mjesto gdje je bila prije lijeva — šjarpom odručiti najkraćim putem na lijevo,  
 če= }  
 =tir } izdržaj,
- II. je= usprav i prinožiti lijevom u stav spetni — šjarpom predručiti,  
 =dan ispad desnom natrag — sa rukama izdržaj,  
 dva usprav i uspon lijevom i nisko zanožiti desnom — sa rukama izdržaj,  
 i prinoženjem desne stav spetni u usponu — sa rukama izdržaj,  
 tri iskoračni stav lijevom napred u poklek desnom — sa rukama početi slijedeće gibanje,  
 i trup i noge izdržati — šjarpa iza glave (ruke odručno sagnuti, predlaktice okomito),  
 če= }  
 =tir } izdržaj,
- III. je= dignuti i uspraviti se, kroz prinoženje zanožni stav lijevom — šjarpu zavjesiti oko vrata, ruke pred ramenima,  
 =dan izdržaj,  
 dva trup i noge izdržati — ruke (bez šjarpe) ispružiti u odručenje gore, dlanovi unutra, pogled gore,  
 i trup i noge izdržati — sa rukama započeti slijedeće gibanje,  
 tri trup i noge izdržati — spuštanjem ruku lukovito dolje unutra skučiti predručno van, pjesnice svinuti dolje, prsti

- se lagano dotiču, i sp.: sunuti rukama dolje u priručenje,  
 i trup i noge izdržati — okrenuti pjesnice u položaj dlanovi  
 van i sp.:  
 če= trup i noge izdržati — predlaktice sagnuti priručno gore i  
 uhvatiti šjarpu,  
 =tir izdržaj,
- IV. je= trup i noge izdržati — šjarpom odručiti na lijevo, desna  
 pjesnica za šijom,  
 =dan izdržaj,  
 dva cijeli okret na lijevo na prstima obih nogu do zanožnog  
 stava desnom — sa rukama izdržaj,  
 i izdržaj,  
 tri prinožiti desnom u stav spetni — šjarpom nadručiti i sp.:  
 i priručiti,  
 če= } izdržaj,  
 =tir }

### III.

- I. je= Četvrt okreta na desno, i sp.: — sa rukama izdržaj,  
 =dan iskoračni stav lijevom napred u usponu — šjarpom pred-  
 ručiti,  
 dva tri četvrt okreta na desno na prstima obih nogu u pred-  
 nožni stav desnom — šjarpom odručiti na lijevo, desna  
 predlaktica predje preko glave za šiju, i sp.:  
 i trup i noge izdržati — šjarpom nadručiti,  
 tri kroz prinoženje desnom mali pretklon i čučanj zanožno  
 desnom (trup i desna noga u jednom su pravcu) — šjarpom  
 predručiti gore,  
 i }  
 če= } izdržaj,  
 =tir }
- II. je= usprav i pol okreta na desno u odnožni stav lijevom — sa  
 rukama početi slijedeće gibanje,  
 =dan trup i noge izdržati — šjarpom donjim čelnim lukom od-  
 ručiti na desno,  
 dva prenosom tježine tijela na lijevu nogu, odnožni stav des-  
 nom — šjarpom priručno skučiti, pjesnice pred ramenima,  
 i zanožni stav desnom unutra, desna u koljenu lagano sku-  
 čena — sa rukama izdržaj,  
 tri mali otklon na lijevo, glavu okrenuti na lijevo dolje, pogled  
 dolje — lijevom priručiti, šjarpa okomito uz lijevu ruku,  
 desna pjesnica kraj lijevog ramena,  
 i }  
 če= } izdržaj,  
 =tir }



- III. je= usprav, prenos težine tijela na desnu nogu u prednožni skrižni stav lijevom — sa rukama izdržaj,  
 =dan prinoženjem lijeve spetni stav — priručiti,  
 dva iskoračni stav desnom napred — sa rukama početi slijedeće gibanje,  
 i poskok desnom na mjestu i zanožno skučiti lijevom — desnom rukom zamahnuti do položaja predručiti gore, pjesnica hrptimice svinuta dolje, lijevom predručno sagnuti, pjesnica pred desnim ramenom, i sp.: desnu pjesnicu uspraviti okomito gore (cijelo vrijeme nalazi se šjarpa u rukama),  
 tri iskoračni stav lijevom natrag — sa rukama izdržaj,  
 i }  
 če= } izdržaj,  
 =tir }
- IV. je= prenosom težine tijela na desnu nogu do zanožnog stava lijevom, umjereni zaklon, glavu okrenuti na lijevo i pogled preko lijevog ramena natrag dolje — desnom nadručiti, dlan okrenuti van, šjarpu okomito uz desnu ruku, lijevu izdržati,  
 =dan izdržaj,  
 dva usprav u zanožnom stavu lijevom — nadručiti, pogled gore,  
 i izdržaj,  
 tri prinožiti lijevom u stav spetni — šjarpom priručiti,  
 i }  
 če= } izdržaj,  
 =tir }

#### IV.

- I. je= Uspon lijevom i odnožiti desnom — šjarpom odručiti na desno,  
 =dan prednožni križni stav desnom u usponu i četvrt okreta na lijevo — desnom priručiti, šjarpa okomito uz desnu ruku, lijeva izdržaj, i sp.:  
 dva četvrt okreta na lijevo do zanožnog stava lijevom — desnom predručiti, šjarpa uz desnu ruku, lijeva izdržaj,  
 i prednožiti lijevom — lijevu ruku ispružiti u predručenje, desna izdržaj,  
 tri iskoračni stav lijevom napred — priručiti, i sp.:  
 i trup i noge izdržati — nadručiti, šjarpom kroz položaj priručno skučiti,  
 če= }  
 =tir } izdržaj,
- II. je= prenosom tježine tijela na desnu nogu prednožni stav lijevom — šjarpom predručiti,

- dan izdržaj,
- dva pol okreta na desno do odnožnog stava lijevom — šjarpom odručiti na lijevo,
  - i izdržaj,
- tri pol okreta na lijevo i prenosom tježiine tijela napred do zanožnog stava desnom — lijevom pruručiti, desna izdržaj, i sp.:
  - i iskoračni stav desnom napred sa pol okreta na lijevo do odnožnog stava lijevom — odručiti na desno gore,
- češ } izdržaj,
- tir }

- III. ješ uspon desnom i prenos tježiine tijela na lijevu nogu — za mahnuti desnom do odručenja dolje, lijeva izdržaj, i sp.:
- dan poskok na mjestu odrazom lijeve i doskokom desne noge do odnožnog stava lijevom, desna dolazi na mjesto gdje je bila prije lijeva — zamahnuti rukom u prijašnji položaj,
  - dva trup i noge izdržati — šjarpom odručiti na desno,
    - i trup i noge izdržati — šjarpom predručiti,
  - tri započeti slijedeće gibanje,
    - i pol okreta na lijevo u ispad desnom natrag, lagani pretklon — sa rukama izdržaj,
  - češ } izdržaj,
  - tir }

- IV. ješ dignuti i uspraviti se, uspon lijevom i prednožiti desnom — šjarpom nadručiti, i sp.:
- dan pol okreta na lijevo u odnožni stav desnom — sa rukama izdržaj,
  - dva trup i noge izdržati — šjarpu ravno iza glave (ruke odručno sagnuti, predlaktice okomito),
    - i izdržaj,
  - tri pol okreta na lijevo do zanožnog stava desnom — šjarpom nadručiti,
    - i prinožiti desnom — pruručiti,
  - češ } izdržaj,
  - tir }

Na svršetku 4. opetovanja četvrte vježbe u IV. taktu na »tri« mjesto nadručiti zavješiš šjarpu oko vrata, a na »i« spustiš ruke dolje.



# Proste vaje za moški naraščaj.

(Obvezne za Sokolsko župo Ljubljana.)

Sestavil Viktor Černe.

Vaje se izvajajo po godbi K. Pospišila za proste vaje moškega naraščaja na 1. jug. vsesok. zletu v Ljubljani l. 1922. Partiture za klavir in za pihala se dobe v Savezni pisarni, Ljubljana, »Narodni dom«.

Temeljna postava: spetna stoja, priročiti p. p. (prsti iztegnjeni).

Hitrost: zmerna.

Vsako sestavo se izvaja štirikrat, nato stopijo telovadci v o d s m o r,<sup>1</sup> pri 4. sestavi ostanejo v pozoru.

## 1. s e s t a v a.

1. e= Odročiti p. p.,  
na vzpon — lehti zasukati v hrbtni položaj,  
dve počep — lehti drža,  
in vzravnavo v vzpon — lehti drža in spojeno  
tri izpad v levo — l. leht drža, d. upogniti odročno, podleht pred nadlehtjo, h. p.,  
in }  
štir= } drža,  
in }
2. e= l. leht upogniti odročno not h. gor, d. leht in nogi drža,  
na }  
dve } drža,  
in zasuk lehti v predročno upognjenje na levo, podlehti nad nadlehtmi p. p. — nogi drža in spojeno  
tri mahnuti v predročnje na levo p. p. — nogi drža,  
in }  
štir= } drža,  
in začeti prihodnji gib,
3. e= vzravnavo z levo in  $\frac{1}{2}$  obr. v desno (na prstih obeh nog) v zanožno stojo z levo — lehti skozi priročnje in predročnje vzročiti p. p.,  
na drža,  
dve s prisunom leve spetna stoja — skrčiti predročno not, desna nad levo h. p.,  
in začeti prihodnji gib,  
tri izpad z desno v stran mahnuti (skozi predročnje) v odročnje h. p.,  
in zasuk lehti v dlanji položaj,

<sup>1</sup> Pri odmoru postavi telovadec desno v stojo prednožno naprej ven (obe nogi sta iztegnjeni), lehti pokrči zaročno, podlehti not, d. podleht krije levo, dlani ven.

- štir= vzročiti p. p. — z nogami drža,  
in drža,
4. e= vzravnava z desno v odnožno stoji z desno — odročiti gor,  
hrbta not,  
na drža,  
dve začeti čelni krog z levo dol (med »dve« in »in« kroži l. leht skozi odročenje h. p., priročenje hrbet naprej, predročenje not hrbet gor in preide v predročenje not gor h. not), z d. drža in spojeno:  
in odročiti gor h. not, d. leht in nogi so še vedno v drži in spojeno:  
tri z obema skozi odročenje priročiti in prinožiti v spetno stoji,  
in }  
štir= } drža,

## 2. sestava.

1. e= Izstopna stoji naprej z desno — odročiti z levo, predročiti z desno hrbta gor,  
na odročno upogniti z levo, podleht pred nadlehtjo, d. leht in nogi drža,  
dve izmena položajev lehti, to je: skrčiti odročno z desno, podleht pred nadlehtjo in suniti z levo v predročenje h. gor, nogi drža,  
in mahiniti v odročenje z desno h. p.,  
tri poklek levonožno (l. koleno se dotika tal ob prstih d. noge) — vzročiti z desno p. p., predročno upogniti not z levo, h. gor,  
in }  
štir= } drža,  
in }
2. e= vzravnava v zanožno stoji z levo — lehti drža,  
na drža,  
dve suniti z levo v vzročanje dlan naprej, z desno skrčiti predročno not h. p. — nogi drža,  
in  $\frac{1}{2}$  obr. v levo v vzpon odnožno z levo — zasuk leve lehti v mezin. p. (dlan ven) in spojeno  
tri razkoračna stoji — mahiniti z d. v odročenje, z l. odročiti, h. gor,  
in }  
štir= } drža,  
in s prenosom teže telesa na l. nogo odnožna stoji z desno in spojeno
3. e= skrižna stoji z d. zadaj (prsti d. noge ob peti l. noge) in prenos teže telesa na desno, l. je v prednožni stoji not — predročiti (hrbta gor) in spojeno

- na prednožiti z l. — zaročiti h. p. in spojeno  
 dve izstopna stoja z l. naprej — skozi priročenje predročiti gor h. gor in spojeno  
 in  $\frac{1}{2}$  obr. v desno (na prstih obeh nog) v vzpon predkoračno z d. — z d. skozi vzročenje predročiti gor h. gor, l. zaročiti h. p. in spojeno  
 tri prenos teže telesa na desno nogo v zanožno stojo z l. — desno zaročiti priročno h. p., l. predročiti gor priročno h. gor,  
 in }  
 štir= } drža,  
 in z nogami začeti prihodnji gib,  
 4. e= izstopna stoja naprej z levo — lehti drža,  
 na prenos teže telesa nazaj na desno nogo, prednožiti z l. — z d. predročiti gor priročno h. p.,  
 dve prinožiti in priročiti,  
 in }  
 tri } drža.  
 in }  
 štir= }

(Konec prihodnjič.)



*Bratu Šaveznemu načelniku dr. Viktorju Murniku.*

*Brat načelnik!*

*Letos je minulo 30 let, odkar si kot 19-letni mladenič vstopil v sokolske vrste ter si prvi na našem jugu pravilno in z globokim razumevanjem tolmačil veliko Tyrševo idejo. Ti si s Tvojim vztrajnim in globoko zamišljenim delom položil pravi temelj današnjemu jugoslovenskemu Sokolstvu, v čigar vrstah jačimo tudi mi najmlajši pripadniki te velike vsenarodne in vseslovanske organizacije svoje telesne in npravne sile.*

*Dolgih 30 let si dajal smernice razvoju in razmahu sokolske misli z živo govorjeno in pisano besedo in še vedno z mladeniškim navdušenjem in nesebično požrtvovalnostjo vodiš jugoslovenske sokolske vrste v boju za zmago čiste, vzvišene in nesmrtnne naše ideje.*

*Mi hitimo za Teboj! Sokolska misel nas dviga iz vsakdanjosti in nam daje zdravja, moči in kreposti, ki jih hočemo izrabiti v čast in v obrambo svobode našega naroda in naše domovine!*

*Jugoslovenski sokolski naraščaj Ti ob Tvojem jubileju poklanja vso svojo ljubezen in vdanost, želeč, da še dolgo ne opešajo Tvoje moči v prid in razcvit jugoslovenskega Sokolstva in naroda. Zdravo! Zdravo! Zdravo!*

### *Bratu Dragutinu Šulce u Zagrebu.*

*Tebi je takodjer sudbina namijenila, da proslaviš ljetos 30godišnjicu neumornoga sokolskoga rada. Sopot br. dr. Murnika orao si i Ti ledinu na njivi jugoslavenskog Sokolstva i zasijao sjeme, koje danas radja lijepe i obilne sokolske plodove, na koje sa ponosom gledaš radujući se u duši svojoj.*

*Jugoslavenska sokolska omladina Ti radosna srca donosi čestitke Tvom jubileju sa iskrenom željom, da Ti bude sudjeno, da produžiš onaj rad dugo i dugo za razvoj i napredak velike ideje u našoj slobojnoj domovini. Zdravo!*

Savezni naraščajski odsek izdeluje tekmovalni red za ves jugoslovenski sokolski naraščaj. Ko odobri tekmovalni red Savezni T.O., ga priobčimo v Sokoliču.

IV. glavna skupščina Jug. Sokol. Saveza je bila dne 25. marca 1923. v Beogradu. Prejšnji dan se je vršila seja Saveznega prednjaškega zbora, seja prosvetnega odseka in predkonferenca župnih delegatov. Vse seja so bile mnogobrojno obiskane, ker so bili navzoči zastopniki vseh žup, ki so včlanjene v Savezu. Za Saveznega načelnika je bil izvoljen br. dr. Murnik, za njegove namestnike pa bratje Ambrožič, Vojinović in Palčić. — Glavna skupščina se je vršila v dvorani narodne skupščine. Poročila vseh Saveznih činiteljev so bila z odobravanjem sprejeta. Skupščina je soglasno sprejela resolucijo, katere 4. točka se glasi: Ker hočemo svoji zemlji in svojemu narodu dovajati vedno novih, zdravih tokov mladosti, vernosti, značajnosti, delavnosti in samozavesti, priznavamo za vrhovno in poglavitno svojo vzgojno nalogo vzgojo naraščaja v zmislu sokolskih vrlin in kreposti na temelju nesebične in požrtvovalne domovinske ljubezni in verske strpnosti. Po poročilu br. statistikarja je

včlanjenih v Savezu 28 žup s 406 društvi. Članov je 42.249, članic 12.496, naraščaja in dece je 27.900; vseh Sokolov je torej 82.645, napredek napram lanskemu letu je za 43 % večji. V starešinstvo so bili izvoljeni prejšnji člani, le namesto br. Kostnapfla br. Slajpah in kot namestnik br. Poženel. Sprejet je bil poslovnik za poškodbeni fond za članstvo in sklenilo se je, da si sme vsaka župa izbrati zgodovinsko ime, ako ga odobri Savezno starešinstvo.

Razvitje in posvečenje prapora Sokolskega društva I. v Beogradu. Po končani Savezni skupščini se je zbralo v narodni zbornici polno beogradskega občinstva, da prisostvuje razvoju in posvečenju prapora, ki si ga je nahavilo pred kratkem ustanovljeno Sokolsko društvo I v Beogradu. Sokolstvo je prisostvovalo svečanosti v kroju. Prapor je razvil general Hadžić, prvi kraljevi adjutant, ki je nadomestoval Nj. Vel. kralja Aleksandra kot kuma. Posvečenje je izvršil po pravoslavnem obredu vladika Dositej ob asistenci dveh svečnikov. General Hadžić je pozdravil Sokolstvo v imenu kralja in kraljice z željo, da bodi novi prapor vodnik mlademu

društvu, ki naj vedno vodi svoje članstvo po pravih sokolskih potih v korist naroda in v čast domovine. Z navdušenimi klici: »Živela kralj in kraljica!« je spremljalo občinstvo generalov govor, beogradsko pevsko društvo pa je zapelo: Bože pravde, Lepa naša domovina in Naprej. Vladika Dositej je izročil zastavo društvenemu starosti br. dr. Kujundžiću z besedami: »Ta prapor naj bo Sokolstvu viden znak zmage, njegovim protivnikom pa znak strahu in trepeta.« Br. starosta se je zahvalil generalu za kumovanje ter ga naprosil, da bodi tolmač največje hvalečnosti in vdanosti vsega Sokolstva pri kralju. Svečeniški so odpeli molitev za kraljevi dvor, za narod in za Sokolstvo, kar je napravilo na vse navzoče globok utis. Savezni starosta br. dr. Ravnihar je govoril o pomenu sokolskega prapora, prvega v Srbiji, general Hadžić je pripel na prapor moder trak z napisom: Aleksander I. — Sokolskemu društvu I, nato pa je društveni starosta izročil prapor zastavonoši. Medtem je pristopil s staro, čestitljivo Savezno zastavo praporščak br. Ambrožič in se postavil nasproti novemu praporu. Ob pogledu na najstarejšo in najmlajšo zastavo je bilo občinstvo ginjeno in vzradoščeno. V tem je pristopil k obema praporoma Savezni načelnik br. dr. Murnik ter izpregovoril sledeče besede:

Bratje in sestre! Prinašamo zastavo ljubljanskega Sokola, zastavo najstarejšega jugoslovenskega sokolskega društva, zastavo, ki je sedaj obenem zastava Jugoslovenskega Sokolskega Saveza. Stara je ta naša zastava, oguljena in razcapana je: skoro 60 let že se zbira naše društvo pod njo. Videla je naše robstvo, vzpodbujala nas je dolga leta k boju in delu za naše osvobojenje, čula je neštetokrat vroče naše vzdihne po ujedinenju z našimi brati. In doživela je naše osvobojenje, in doživela je naše ujedinenje z Vami. Skloni se torej, ti stara, častitljiva naša zastava in obzemi najmlajšo sestro...

Pri teh besedah prekine govornika gromovito ploskanje občinstva, nepopisno navdušenega, ko vidi, kako se v znak obzema in poljuba križata obe zastavi na desni in potem na levi strani. Viharno ploskanje traja več minut. Občinstvo je gajnjeno do dna srca. Mnogim tečejo solze

po licih, drugi jih komaj zadržujejo. Ko se poleže dolgotrajno navdušeno ploskanje, nadaljuje br. dr. Murnik:

Objela in poljubila si novo zastavo v tokah onih bratov, ki so predvsem storili, da so utihnili naši vroči vzdih! Bodita obe zastavi in vse sokokolske zastave in sploh vse zastave naše države v naprej svedokinje samo le utrjenja naše svobode in ujedinenja ter najkrepkejšega dela za razvoj in povzdigo naše ljube domovine, našega ljubega naroda! V to ime: Zdravo!

Iznova se oglasi dolgotrajno ploskanje, ki se stopnjuje do viharnega navdušenja in vzklikov, ko si oba starosta in oba praporščaka podajo roko in se poljubijo.

General Hadžić zabije prvi zlati žrebelj v zastavo, ki ga je podaril kralj in v katerem je gravirano njegovo ime. Nato so zabili žreblje: najstarejši Sokol v Beogradu, 91 letni starček br. Stevo Todorović, za njim dr. Vladan Djordjević, ministar Miša Trifunović in Ljuba Jovanović, br. Štepanek, dr. Lukinić, župan Dobra Mitrović, guverner Narodne banke Vajfert itd. ter zastopniki raznih sokolskih žup in društev.

Nato se je razvila lepa povorka — na čelu ji obe zastavi — od narodne skupščine do šole pri Saborni cerkvi. Povorko so pozdravili raz okno v kraljevem dvoru kralj in kraljica ter kraljičina mati romunska kraljica. Sokolstvo jim je priredilo pri srčne ovacije. Občinstvo, ki je tvorilo gost špalir na obeh straneh ceste, je spoštljivo pozdravljalo novo zastavo in vzklikalo sokolski četi v pozdrav.

*Sokolska akademija v Beogradu.* Na čast delegatom je priredilo Sokol-društvo v Beogradu sokolsko akademijo v starem gledališču. Poleg članov in članic so nastopili tudi vsi oddelki naraščaja. Prireditelj je uspela nad vse pričakovanje dobro ter pokazala, da društvo prav dobro deluje in v polni meri skrbi za telesno izobrazbo članstva in naraščaja.

Prva je nastopila ženska deca s prostimi vajani, ki so bile za deco primerne. Izvedba vaj je bila dobra, enako tudi skladnost, le kritje je bilo semtertja nekoliko pomanjkljivo, vendar pa ne toliko, da bi motilo nastop, ker nestrokovnjak tega niti opazil ni. Prav lepo je nastopila tudi moška deca. Izvajali so vaje iz »Kozračka«

jako dobro in dovršeno. Posamezne vaje, ki so bile jako težke, so pogodili dečki prav vzorno, zato so jih gledalci tudi močno pohvaliti. Osem deklic ženskega naraščaja je izvajalo težke vaje z venčki. Te vaje so spominjale skoraj na ples, ker so deklice z različnimi koraki in z gibi lehti obkroževale eno deklico, ki je stala v vzponu na nizkem podstavku, kar je bilo za stoječo jako mučno, ker je morala vztrajati toliko časa v tej stoji. Deklice, ki so imele posebno obleko, so rešile svojo nalogo prav dobro. Najlepša točka vsega vzporeda je bil nastop moškega naraščaja, obenem je bil nastop za nas nekaj novega. Dečki so nastopili kakor pri redni telovadbi v telovadnici. Prihajali so drug za drugim na oder, poskušali razne vaje na orodju in se med seboj pogovarjali o vajah in o novi sokolski telovadnici, ki je društvo ne more postaviti, ker ima pre malo premoženja. Prišel je voditelj naraščaja, vpisal vse navzoče v zapisnik, nakar so začeli vaditi proste vaje. Potem jih je razdelil v tri vrste in vsaka vrsta je vadila svoje vaje, in sicer so imeli bradljo, skok čez kozo in raznoterosti. En naraščajnik je prišel prepozno, zakar se je le po upravičil pri br. voditelju, eden je pri skoku čez kozo padel — seveda namestoma — ostali v tej vrsti so ga hitro dvignili in mu dali prvo pomoč, bil pa je takoj zopet zdrav. Izvedba vaj je bila vzorna, vaje na bradlji so bile celo pretežke. Nastop, s katerim so hoteli pokazati, kako in kaj se godi v sokolski telovadnici, se jim je prav posrečil in vse je bilo zadovoljno. Tudi ostali nastopi članov, članic, prednjaškega zbora in ruskih sokolov so bili izvrstni, vsi so izvajali težke vaje, in sicer prav lepo. Vse vaje je spremljal sokolski orkester, ki zasluži vso pohvalo. Gledališče je bilo zasedeno do zadnjega prostora, četudi vstopnina ni bila nizka. Uspeh akademije je bil popoln in Sokolsko društvo v Beogradu zasluži za svoje delo očitno pohvalo. Akademija je bila dokaz, da je sokolska vzgoja po vsej naši širni domovini enotna in uspešna. Tako je prav!

*Sokolsko društvo v Trbovljah* je priredilo v kratki dobi dve akademiji. Prva se je vršila dne 28. januarja 1923. z jako obširnimi vzporedom, ki je obsegal 18 točk

in je bil za Trbovlje povsem nov ter je pokazal pravo sokolsko delo v telovadnici. Nastopil je tudi naraščaj in izpričal toliko vztrajnosti in pridnosti, da je bilo občinstvo očarano, ker se ni nadejalo takih uspehov. Moška deca je izvajala krasno sestavljene skupine, ženski naraščaj pa vaje na gredih in »Večer na Savi«, ki je bil gotovo najlepša točka vsega vzporeda. Naraščajnica Olga Krežetova je krasno prednašala pesem »Ujedinjena Jugoslavija« ter s tem dokazala, da se naš naraščaj pod spretnim vodstvom br. Kostanjška in sestre Meškove tudi duševno vzgaja, kar je in mora biti cilj vsakega sokolskega društva.

S svojim nastopom na bradlji in na konju so presenetili tudi člani občinstvo, med telovadci je bil tudi br. Hlaskan, naš rojak, iz jugoslovenske mednarodne tekmovalne vrste. Veliko zanimanja in hvale so vzbudili »živi kipi«, efektno razsvetljeni ter lepa deklamacija pesmi »Smrt majke Jugovičev«. Za zabavo je skrbel članski pevski zbor pod vodstvom br. Molla in dvospev »Rdeči sarafan«, ki sta ga zapeli Tratnikova in Kajtna v ruskih narodnih nošah. Ob sklepu akademije so nastopili člani in članice v slovenskih in čeških narodnih nošah s češkim narodnim plesom: Beseda. — Uspeh akademije je bil sijajen, četudi je na odru moglo nastopiti le majhno število članstva.

Pri drugi akademiji dne 25. marca 1923. je nastopil samo naraščaj, kar je bilo jako umestno, ker smo na tej prireditvi spoznali, kako se vzgaja v našem društvu naraščaj, ki se mogočno razvija in obeta najlepšo bodočnost našemu društvu. Spored naraščajske akademije je bil jako slikovit, tako da so gledalci z zanimanjem in z zadovoljstvom sledili izvajanju posameznih vrst. Naša mladina je nastopila dobro in častno rešila svojo nalogo, čeprav je bilo videti pri nekaterih malo bojazni.

Ženska deca je izvajala razmeroma težke rajalne vaje, združene s petjem. Moška deca je izvrstno vadila vaje s palicami. Jedro vzporeda sta tvorila moški in ženski naraščaj. Prvi je s svojo spretnostjo in točnostjo v izvajanju gibov dokazal, da ima tako izurjenost in disciplino, kakor se opaža med najboljšimi člani te



lovadci. Naraščajeve vaje v boks so bile izvajane krepko in strumno in so zaslužile vso pohvalo. Enako ugoden utis je napravil ženski naraščaj, ki je izvajal vaje na gredi, vaje s cvetnimi loki in rajalni nastop »Večer na Savi« s spremljevanjem godbe. Zaključek te lepe prireditve je tvorila skupina vseh nastopajočih, ki so v skupini zapeli: »Lepa naša domovina«.

Tudi uspeh te akademije je bil nad pričakovanje lep. Načelnik br. Kostanjšek je pokazal, s kakšno vnemo, požrtvovalnostjo in ljubeznijo posveča svoje moči vzgoji naraščaja, ki ga vodi že dolgo vrsto let. Naraščaj pa mu s hvaležnostjo, spoštovanjem in udanostjo sledi in s tem izkazuje, da zna ceniti težko delo svojega vodnika. Medsebojna sokolska ljubezen med mladino in br. vodniki sokolskega naraščaja je žela pri akademiji lepe uspehe, zato pa želimo, da se naša mladina z vsem sreem oklene našega društva, ker bo to le njej v prid, ko doraste in vstopi v svoj poklic. P.

*Telovadna akademija naraščaja in dece Sokolskega društva v Ljubljani.* Dne 14. aprila 1923. ob 20. uri je priredil naraščaj svojo akademijo v telovadnici Narodnega doma. Vzpored je bil lep, tudi vse vaje so bile dobre, celoten vtis pa je pričal, da je bila akademija prirejena v naglici in da so bile nekatere vaje nekoliko površne, tudi majhno število telovadcev pri posameznih vajah ni ugodno vplivalo na gledalce.

Proste vaje moškega naraščaja (16), obvezne za ljubljansko župo, so prav lepe in učinkovite. (Prvi dve sta natisnjeni v današnji številki »Sokoliča«). Nastop k prostim vajam je bil slikovit in dobro izveden, vaje same tudi, v ležni opori je bil križ zopet preveč uleknjen, skladnost in kritje sta bili dobri. Vaje ženske dece (12) na gredah poznamo že iz lanskega leta. Za to stopnjo dece prav primerne, če bi bilo nekoliko več skladnosti pri izvedbi, bi bile prav dobre. Štirje naraščajniki so pokazali boks, ki je bil dobro navežban in ga je občinstvo sprejelo z velikim aplavzom. Pri jurišnem skoku smo opazili dva ali tri izvrstne skakače. Istočasno je moška deca vadila raznožko čez kozo, tudi z obratom in pa preval. Moška deca je pri tem nehote povzročila nekoliko zabave. Ko so

dečki končali svoje vaje, so se tako zagledali v jurišni skok, da je polovica vrste pozabila na odhod iz telovadnice. Ko so zaostali opazili, da je večina že odšla, so posamezni odhajali, kar je pri gledalcih vzbudilo precej smeha. Ritmične vaje s palicami, ki jih je izvajala ženska deca, so prav lepa kombinacija s spremljevanjem godbe. Izvedba je bila sicer še dobra, skladnost pa je večkrat popuščala in videlo se je, da so bile vaje prehitro in premalo naučene. Visoke skupine moškega naraščaja so bile težke. Izvajali so jih na godbo in izvemši eno napako so šle dobro. Ženski naraščaj je vadil zanožko, odbočko in skrčko čez dva konja, ki sta stala pravokotno drug na drugega. Izvedba vobče dobra, nekaj skokov prav elegantnih. K sklepu je nastopil moški naraščaj še s posebnimi prostimi vajami, ki so se končale v skupine. Te vaje so bile precej težke, a vzlic temu izvajane dokaj lepo in strumno. Splošno moramo priznati nastopu moškega naraščaja hvalo, ker je izvajal največ vaj in tudi najboljše, ostali oddelki niso bili ravno na vrhuncu.

## NOVE KNJIGE.

*Spomenica o I. jugoslovenskem vse-sokolskem zletu v Ljubljani 1922.* Prvi zvezek »Spomenice« je izšel, njemu jih sledi še devet. In če bodo vsi taki, kakor je prvi, imeli bomo krasno spominsko knjigo, kakor jo nima po vojni še nobena druga organizacija. Kdor vzame prvi zvezek v roko, je veselo presenečen, zakaj kaj takega ni pričakoval nihče. Krasen papir, umetniško dovršene slike, vzoren tisk, vse to napravi na čitatelja najboljši vtis. V prvem zvezku je posnetek kraljevega manifesta z lastnoročnim kraljevim podpisom, dalje spominski spis o pokojnem starosti br. dr. Iv. Oražnu in posnetek njegovega rokopisa: »Jugoslovenskemu sokolskemu naraščaju!«, ki ga je napisal umrli br. starosta za naš list v 9.—10. številki l. 1920. Med spominskim spisom o dr. Oražnu je mnogo slik iz njegovega življenja in po njegovi smrti. Ob sklepu oddelka, ki je posvečen spominu našega prvega staroste, je lepa pesem: »Ob grobu br. Oražna«, ki jo je spesnil br. podstarosta E. Gangl. Za tem se prične članek:

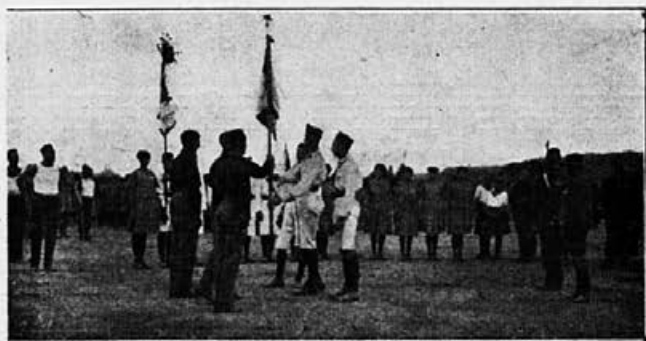
«Priprave za zlet» od br. tajnika dr. Fuxa. Tudi v tem oddelku se nahaja mnogo lepih slik.

Spomenica je jako okusno sestavljena, slike je izdelal akadem. slikar M. Gaspari, fotografije pa fotograf Hibšer, tiskarska dela je izvršila Učiteljska tiskarna. Prvi zvezek velja 34 Din. Kdor more izmed vas, naraščajniki, naj si nabavi Spomenico, ker bo knjiga vam, ki ste bili na zletu, še v pozni starosti lep in ljub spomin na I. vsesokolski zlet v naši svojbodni domovini.

*Da ste mi zdravi, dragi otroci!* Spisal dr. Iv. Robida. Izdal višji šolski svet, nastisnila in založila Učiteljska tiskarna v Ljubljani. Cena 3 Din. — To je deset kratkih in zanimivih povestic, v katerih podaja pisatelj zdravstvena navodila, kako se je ravnati pri najpogostejših obolenjih. Knjižica ima sledečo vsebino: zastrupljenje po gobah, gadov pik, pasja steklina, črne koze in cepljenje zoper koze, jetika in način zdravljenja pri jetiki, griža, rana in posledice nečiste rane, o žganju, o alko-

holu in hudih posledicah zauživanja alkoholnih pijač ter o davici. — Knjižica je jako primerna za naš naraščaj. Čitajte jo pazljivo in večkrat ter si dobro zapomnite nauke, ki jih vam daje pisatelj-zdravnik. Vsako sokolsko društvo naj si nabavi knjižico za svojo knjižnico.

*Iz uprave.* Cenjenim naročnikom poročamo, da sta nam letošnji prvi dve številki »Sokoliča« popolnoma pošli. Zato prosimo vse nove naročnike, naj nam oprostite, da jih ne moremo zadovoljiti. Naklado »Sokoliča« smo z današnjo številko pomnožili. Vse one, ki lista ne nameravajo v tekočem letu obdržati, pa vljudno prosimo, da nam vrnejo 1. in 2. številko. Ako se zgleda dovolj novih naročnikov, bomo izdali prvi dve številki v drugi izdaji. — Prosimo, da se pri pošiljanju naročnine vselej navede, za koga velja poslana naročnina, s tem se izognemo vsem zmešnjavam ter nepotrebemu in dragemu dopisovanju. — Naročnino poravnajte čim prej!



Češki naraščaj predaja prapor jugoslovenskemu naraščaju na I. jugosl. vsesokolskem zletu.

# Нова песма соколска.\*

Јован Удицки.

*Marcia.*

*Fran Jordan.*

Вр-стај-мо се, бра-хо дра-га У со-кол-ски брат-ски строј!  
Ко је Со-ко мо-ра би-ти У-век тре-звен, ча-стан, прав,  
Ту је сна-га, ту је во-ља, Да бра-ни-мо род и дом:  
У ње-му је жи-ва сна-га, Ко-ја ра-ђа но-ви сој.  
Да га сна-жно те-ло ки-ти, Чи-сто ср-це и дух здрав.  
Од Лбу-бља-не до Би-то-ља Сна-гом сиљ-ном ка-о гром.  
У-мор за нас ни-је страх, Док у на-ма жи-ви дах.  
Сти-гне ли нас у-дес крут, Би-ће про-гнан сва-ки пут.  
Нек за-ди-ви це-о свет, Наш со-кол-ски брат-ски лет!  
Здра-во! На-пред сна-гом свом, свом, И ми-ши-цом со-кол-ском.

\* „Sokolič“, 1922, št. 7.