

SLOVENSKI SOKOL.

GLASILO SLOVENSKE SOKOLSKÉ ZVEZE.

ŠTEV. 12.

V LJUBLJANI, 25. DECEMBRA 1910.

LETO VII.

Miroslav Tyrš.

(Po raznih virih priredil — c; konec.)

V vročih poletnih dneh oblast ni hotela dati dovoljenja za prevoz Tyrševega trupla v Prago in tako so šele 30. oktobra zopet izkopali Tyrševe zemeljske ostanke, da jih prepeljejo v Prago, kamor so došli 5. novembra. Shranili so jih v kapelici sv. Štefana do

8. novembra dopoldne, tedaj pa prepeljali v črno zastrto, žalobno okrašeno telovadnico praškega Sokola, kjer so jih v bronasti rakvi deli na katafalk. Na rakvi sta bila dragocen šopek in venec Tyrševe soproge. Okoli katafalka je bilo postavljeno bujno zelenje, med njim pa pred rakvijo Tyršev doprni kip iz malca. Pred njim je ležal na baršunasti blazinici srebrni venec, ki ga je pokojniku ob jubilejni slavnosti leta 1882. poklonil vaditeljski zbor praškega Sokola; pred kipom so bili položeni črno zastrti društveni prapor, sokolska čepica, srebrna načelniška trobka in vaditeljski pas. Okoli so bile nameščene sablje in ročki.

Po stopnicah odra so bili slikovito razpostavljeni brezštevilni prekrasni venci — zadnji pozdrav oboževanemu vzgojevalcu češkega naroda. Okoli rakve je kot častna straža stalo vedno

po osem Sokolov v kroju s sabljami v rokah. Na dan pogreba, dne 9. novembra, je bil od 8. do 12. ure dopoldne dovoljen pristop občinstvu v telovadnico, ki jo je v tem času obiskalo nekoliko tisoč oseb. Celo dopoldne so prinašali krasne

vence, ki jih je prejemal eden odbornikov in polagal ob katafalk.

Po 1. uri popoldne se je pričel žalni obred. Vsi prostori velike telovadnice so bili prenapolnjeni. Pevsko društvo „Hlahol“ je genljivo zapelo žalne zборе: „V prirodi“, „Salve“ in „Miserere“. Nato je odbornik praškega Sokola brat dr. Edv. Grégr izpregovoril ob največji tihoti:

„In zopet smo odeli svoj dom z žalobnim zastiralom, in zopet smo se zbrali okrog odra, na katerem leži najboljši izmed nas.“

Dva temeljna stebra sta bila, na katerih je bilo zgrajeno naše društvo: Jindřich Fügner in Miroslav Tyrš.

In ako se more reči o Jindřichu Fügnerju: On je bil skala in na tej skali je bil postavljen naš dom, tedaj je bil Miroslav Tyrš Pavel, ki je oživil s svojim duhom Fügnerjevo delo.

Kaj vam mi je povedati o Miroslavu Tyršu? Vsakdo ga je poznal, vsakdo spoštoval, vsakdo ljubil in vsakdo za njim žaluje!

Bil je Sokol, ki se je dvignil na krilih svojega plemenitega duha tako visoko nad kaluže vsakdanjosti, da smo strmeč zrlji za njim.



In z višine svojih idealnih nazorov nam je klical neprestano s svojim ljubeznivim glasom: Za menoj, bratje! Za menoj, vedno više in više, tja do popolnosti!

Kaj je hotel Miroslav Tyrš?

Miroslav Tyrš je poznal samo eno stremljenje, samo eno zvanje: služiti svoji domovini in svojemu narodu.

Tej službi je posvetil svoje življenje, v tej službi je žrtvoval svoje življenje! Ko se je ozrl Miroslav Tyrš kot mladenič prvič z bistrim očesom po svoji domovini — kaj je tu zagledal?

Zazrl je narod, čigar prošlost se je lesketala na zgodovinskem obzorju kakor krvava zarja zahajajočega solnca;

zazrl je narod, ki je padel v tako strašno globino, da je stoletja ležal v smrtni brezvesti; zazrl je narod, ko leži v nezvesti ob poti človeške zgodovine, zvezan, poteptan, pobit do krvi.

Pa on je ljubil ta narod, ljubil ga je s celim žarom svoje ognjevite duše, ljubil ga je bolj kakor lastno blaginjo; in on je hotel pomagati osirotelemu, hotel je izlečiti in zaceliti njegove rane.

In zato je delal za ta narod; in delal je neutrudno, brez odpočitka.

M. Tyrš je vedel, da počiva bodočnost vsakega naroda v njegovi mladini. Hotel je vzgajati češko mladež. Majhen narod smo proti velikim sosednjim narodom. Ako se hočemo ubraniti navala močnejše tujine, se moramo ponašati z onimi vznesenimi lastnostmi, s katerimi so se ponašali narodi, ki so se, čeprav majhni po številu, znali ubraniti navala premoči in se povzpeli do moči, slave in svobode.

In te lastnosti so bile:

Goreča ljubezen do domovine, ona ljubezen, ki ji je tem večje zadoščenje, čim večje so žrtve, ki jih more prinašati domovini in narodu. Dalje ono plemenito hrepenenje po duševni in nprstveni dovršenosti, ki tem bolj kopni po resnici in kreposti, čim bolj napreduje narod v prosveti in naobrazbi.

Predvsem je pa potrebna malim narodom ona junaška, ona staroveška hrabrost, ki nikdar ne šteje sovražnikov, temveč s svojimi prsmi zagraja termopilsko sotesko, da reši svojo domovino.

Ideal M. Tyrša je bil oni narod starega sveta, ki je, sicer majhen po številu, postal po svoji plemenitosti, po svoji inteligentnosti, po svoji hrabrosti ustanovitelj človeške civilizacije; ideal Tyršev je bil Periklejev in Temistoklejev narod in najmilejša misel mu je bila, zanetiti v srcih češke mladeži žar olimpijskega junaštva.

To je bil povod, to je bila temeljna misel našega društva, iz tega stremjenja se je porodil češki „Sokol“.

Ne pristoji mi sodba o tem, kako daleč se je približalo naše društvo Tyrševemu idealu. Narodi se ne dajo premeniti v enem pokolenju in često je potrebno voditi ljudstvo dalje kakor 40 let skozi puščino bed, truda in težkih nasprotstev, predno vzraste iz njega pokolenje, zmožno pridobiti si svoj stari Kanaan.

M. Tyrš je umrl preje, predno je mogel zagledati uresničenje svojih teženj. Prepluti je hotel širni ocean, a njegova ladja se je razbila v viharju neprijaznega življenja na polovici trudapolnega pota. Neizprosna usoda mu je iztrgala iz pridne roke lopato preje, predno je mogel obdelati njivo, ki si jo je izbral za svojo delavnost. Naša dolžnost pa je, nadaljevati njegovo plemenito delo in ne prepustiti, da zaraste plevel polje, ki ga je obdeloval naš brat s krvavim potom svojega srca.

Da bi mogel vplivati v svojem zmislu na češko mladino, si je prizadeval Tyrš izven našega društva pridobiti še drugo polje za svoje delovanje.

Že od začetka je bila njegova vroča želja, pridobiti si tako mesto, da bi mogel govoriti učeči se češki mladini. Toda tako veliko je bilo ponižanje češkega naroda, da je morala naša mladina, ako se je hotela nasititi s kruhom vede in umetnosti, sesti kakor berač k tuji mizi.

Nismo imeli visokih čeških šol. Ko je naposled zmaga po hudih bojih in velikih žrtvah pravica češkega naroda in je pričel teči vir znanosti na visokih šolah tudi v materinem jeziku, tedaj je napel Tyrš vso silo svojega energičnega značaja, da bi prišel na tribuno češke univerze.

Z višine vseučiliške stolice je hotel govoriti češkim mladeničem s plameničimi besedami, odtod je hotel kazati češki mladini kakor od Boga navdušen prorok one večno žareče zvezde človeškega duha: ljubezen do resnice in kreposti, do domovine in svobode.

Tako je pojmoval M. Tyrš poklic in nalogo učitelja na visoki češki šoli.

Miroslav Tyrš je, ko je postal profesor, dosegel cilj svojih najbolj vročih želja — toda bil je tudi že na cilju svojih telesnih moči.

Neumorno, razburljivo, nepretrgano delo je podkopalo korenine njegovega organizma; ta neprestani žar svetega ognja, ki je plapolal v njegovih prsih, je končno uničil njegovo telo.

Še enkrat je poletel naš oboleli Sokol v daljne kraje, da bi s pogledom na veličastje prirode osvežil utrujenega duha in zbral nove sile za nadaljnje delo.

Zaman!

Onemogel in izdelan je padel na sivo skalovje alpskih gora in nam ni preostalo drugega kakor prenesti smrtne njegove ostanke iz daljne tujine v ljubljeno domovino.

Potri od boli stojimo tu pred katafalkom nenadomestnega brata, navdušenega učitelja češke mladine. Toda ne z mehкими solzami bomo spremili brata Miroslava do groba.

Za tako hrabrega bojvnika, za tako antični značaj ne pristoji plač in stok.

Mi ga bomo spremili h gomili z onim ponosom v prsih, ki je napolnjeval prsi špartanske matere, ko je zagledala svojega sina mrtvega, prinesenega iz zmagonosne bitke na lastnem njegovem ščitu.

Tudi naša mati, domovina, je polna ponosa ob grobu takega sina, kajti tudi on je padel v hudem boju življenja za njeno čast in slavo.

Nujte, bratje, dvignite telo mrtvega Sokola in ga odajte onim večnim močem, v katerih tajinstveni delavnici smrt nova ustvarja življenja.

Ta govor je naredil na poslušalce nepopisen vtisk. Nato so vaditelji praškega Sokola dvignili rakev s katafalka in jo prenesli v pogrebni voz. V telovadnici in na pokopališču so se razdajale vznesene pesmi „Za Miroslavom Tyršem“.

Pri pogrebu se je najlepše pokazalo, kaj je bil Tyrš Čehom. Na stotine društev, tisoč in tisoč ljudi je spremilo svojega ljubljence h grobu — ves narod češki je klonil v brezmejni tugi. V izprevodu so igrale tri godbe in nebroj zastav z

žalnimi trakovi je vihralo nemo v zrak. Spredaj so jezdili štirje člani praškega Sokola kot reditelji, sledila jim je godba mestne pehote. Za njo je šlo akademično bralno društvo polnoštevilo, vsa dijaška društva, učenci češke trgovske akademije, vsi s podjebradkami na glavah, učiteljski pripravniki, učenci slikarske akademije. Učenci čeških srednjih šol so zaključili prvi oddelek, ki je štel nekoliko tisoč glav. Za tem je stopala „Umetniška beseda“, razni klubi in besede, pevka, bralna, gledališka in zabavna društva, večinoma s prapori, trgovska društva i. dr. V nadaljnjem oddelku so bile zadruge, obrtna in delavska društva, vsa s prapori.

Potem je prišel sokolski oddelek za godbo godbenega društva „Cecilie“. Zastopano je bilo 89 društev z 72 prapori, 1600 članov v kroju z žalnimi paski na levi roki. Spredaj so jezdili podnačelnik praškega Sokola br. dr. Fr. Čížek, vadiatelj in tajnikov namestnik br. Jar. Stýblo in pobočnik br. Lad. Moučka. Nato so nesli vseh 72 sokolskih praporov, črno zastrtih, v impozantni skupini po 4 v eni vrsti. Za njimi so korakali staroste vseh sokolskih društev, nakar so sledili sokolski zbori v predelkih (dvoredi po 6). Sredi društev je svirala godba kolinskega Sokola. Sokolske vrste je zaključilo 30 četverostopov Sokolov, ki so nesli na drogovi, kakor standarte, 120 enakih laborovih vencev s črnimi žalnimi trakovi — venci vseh sokolskih društev. Na vsakem drogu je bila črna deščica z imenom sedeža dotičnega društva. Kako globok vtisk sta napravili skupini sokolskih praporov in vencev na občinstvo, se da najbolje posneti iz naslednjega popisa v nekem češkem listu: „Genljivejšega trenutka morebiti v svojem življenju nisem doživel, kakor je bil to, ko se je približala skupina 72 črno zagrnjenih sokolskih praporov. Četudi so že dolgi izprevod, žalobni zvoki pogrebnih koračnic, zloženih po narodnih pesmih — „Hej Slované“, „Kde domov můj“ in „Moravo“ — grobni molk tisočev zbranega ljudstva silno in veličastno vplivali na vsakega, je bil učinek celega gozda sokolskih praporov povznašajoč, naravnost presunljiv. V tem se znači mogočni vtisk v vseh, v tem spoznamo, da so se tudi gledalci udeležili izprevoda z duhom in srcem: tisoč in tisoč ljudi — in grobna tiho — tiho! Nad nami se vznáša duh velikana, ki se mu vsi, kar se nas je zbralo, divimo in ki ga spoštujemo! Tisoči ljudi, in nikogar ne slišiš niti dihati! In sedaj ti zastrti prapori! — Bratje dragi, to se da čutiti, nikakor ne popisati! Kakšne tajinstvene

vesti nam privevajo vetrci, ki pihljajo skozi ta gozd praporov! Kakšna močna to slutnja zavesti in navdušenosti! Kakor bi se duhovi vseh čeških junakov vznášali nad temi prapori in pozdravljali duha Miroslava Tyrša in blagoslavljali narod! To je zanos, to izpodbuda, čast in ponos!“

Za skupino sokolskih vencev so bili uvrščeni nositelji raznih drugih vencev in za njimi pevsko društvo „Hlahol“ in duhovništvo. Potem je sledil četverovprežni odprti voz s krsto, na kateri so ležali venec Tyrševe soproge, sokolska čepica in načelniški pas. Okoli rakve je stopalo šest vadiateljev praškega Sokola s palmami v rokah, v drugi vrsti 16 članov s sabljami in v tretji vrsti 16 akademikov z gorečimi svečami. Za krsto je nosil pobočnik praškega Sokola br. J. Scheiner (sedanji starosta praškega Sokola in Č. O. S.) na baršunasti blazini srebrni venec, darovan Tyršu ob jubilejni slavnosti l. 1882., za njim so črno zastrti društveni prapor spremljali starosta brat dr. Karel Linha in najstarejši člani vaditeljskega zbora praškega Sokola, potem je šel pedel češke modroslovne fakultete v slikoviti uradni obleki, nato pa so sledili praški župan in člani mestnega sveta, rektor češke univerze z dekani modroslovne in pravoslovne fakultete z znaki svojega dostojanstva, profesorji in docenti vseh fakultet češke univerze in mnogobrojni drugi odličnjaki, državni in deželni poslanci, zastopniki raznih korporacij i. t. d., na koncu ustanovni in starejši člani praškega Sokola, ki so se udeležili pogreba v črni obleki. Ob obeh straneh teh žalnih gostov so delali špalir člani gasilnih društev. Nato so šla zopet razna društva. Četa Sokolov je zaključila izprevod, ki mu je sledila vrsta voz, v prvem soproga pokojnikova Renata Tyrševa s soprogo praškega župana dr. Černega. Povsod, koder se je pomikal izprevod, so gorele na čast pokojniku cestne svetiljke. Na ulicah je tisoč in tisoč občinstva tvorilo špalir, a v občinstvu je vladala grobna tiho. Bil je vzoren red. Vzdrževalo ga je 30 članov praškega Sokola. Za znak so imeli bel praporček, označen s črnim monogramom „Sokola“ in obrobljen s širokim črnim robom. Godbe so igrale žalne koračnice, posvečene Tyrševemu spominu po skladateljih Blümlu, Hauserju in Valenti.

Pred olšanskim pokopališčem so se društva razstopila v gost špalir, skozi katerega so šla na pokopališče sokolska društva, nosilci vencev, mrtvaški voz, sorodniki in prijatelji pokojnikov. Pred rakvijo so društva nagnila zastave in

občinstvo se je odkrilo. Na pokopališču je bil spomenik nepozabnega staroste Jindřicha Fügnerja, pred katerim je gomila ž njegovimi telesnimi ostanki in ki je bilo vanjo položiti tudi ostanke nepozabnega načelnika br. dr. Tyrša, krasno ozaljšan z visokim rastlinjem, lavorovimi listi, rožami in cvetlicami. Pri spomeniku se je postavilo osem Sokolov z gorečimi bakljami, nastala je že tema. Okoli spomenika pa so se ustopili praporščaki sokolskih društev s prapori, staroste sokolskih društev in nosilci vencev; v nadaljnjem krogu sokolska društva, kolikor je bilo prostora. Osem vaditeljev je preneslo rakev z voza h grobu. Blizu krste so stopili soproga pokojnikova, župan praški dr. T. Černý in najbližji sorodniki. Po izvršenem cerkvenemu obredu, pri katerem je zapel „Hlahol“ žalna zbora „Sladko spavaj“ in „Animas“, je še izpregovoril podnačelnik praškega Sokola br. dr. Fr. Čížek pokojniku s tresočim glasom sokolsko slovo: „Priatelj predragi, ljubljeneček naš! Spremili smo Te, nepozabni naš brat, na tem zadnjem potu in stojimo tu pri odprtem, tako preranem grobu Tvojem s srcem, ki se nam trga od bolesti in žalosti. Poslavljamo se od Tebe tu zadnjič, Tvoje telo izročamo hladni zemlji; toda Tvoj spomin bo v hvaležnem narodu živel večno; narod ne pozabi nikdar zaslug, ki si si jih pridobil zanj. Živel si samo in edino za ljubljeni narod svoj. Seme, ki si ga vsejal, raste mogočno, in mi Sokoli ga bomo gojili dalje in čuvali tvojo veliko oporoko v svojih srcih, dokler tudi nam ne prenehajo biti.“ Vse je plakalo, ko je končal z besedami: „Z Bogom, z Bogom, nepozabni naš vodnik in odkritosrčni prijatelj naš, za to življenje zadnjikrat z Bogom!“

S tresočimi rokami je vaditeljstvo praškega Sokola spustilo rakev v hladno naročje zemlje, one zemlje, ki je zanj gorel tako nepopisne ljubavi, ki se je zanj žrtvoval vsega. Od boli in tuge zasolzenih oči, s srcem prepolnim bolesti

so stali ob grobu tisoči. Nežne in trde roke so polagale lavor in palmo h gomili, v kateri počiva sedaj Miroslav poleg zvestega svojega druga Jindřicha. Tihih korakov so odhajala sokolska društva v Prago. Pred njimi je med Hradčani in Vyšehradom zavijala matka Praga svoje lice v sivo večerno kopreno, kakor bi plakala nad izgubljenim zlatim srcem, ki je domovino in narod ljubilo tako neizrečeno.

Tyrš je imel kraljevski pogreb. Spremil ga je h grobu, potrto od boli, ves češki narod. Plakali so za njim vsi sloji naroda, dokaz to, da je delal za vse!

Nemisljiva čast in slava njegovemu spominu!

*

Tyrš je bil srednje postavè, širokih ramen in mogočnih prsi. Držal se je pokoncu, z rokama prosto povešenima. Glavo je držal nekoliko dvignjeno. Hoja mu je bila hitra in jako prožna, koraki drobni. Oči vprte v daljavo, pogled naravnost. Glavo so mu krasili črni, gosti kodrasti lasje. Nosil jih je nazaj počesane, tako da je bilo široko in visoko čelo docela prosto. Oči rjave, navadni njih izraz prijazen in ljubezniv, ki pa so se zablistale gneva ob vsaki mrzkosti. Nos someren, nalahko zakrivljen, kratka zaostrena brada, kratki brki. Ves obraz, zagorele polti, je bil moško krasnega izraza, energičnega in plemenitega. Glas mu je bil zvočen, mehak, simpatičen bariton, najkrasnejši to moški glas. Govor mu je bil navadno miren in resen. Kadar pa je govoril javno, tu se je razvezal tok njegove zgovornosti kakor gorski vrelec in močni zvok njegovega glasu je prodiral do najoddaljenejših prostorov, prevzemajoč vse poslušalce. —

Kot Sokol, Slovan in človek nam bo Tyrš vedno najsijajnejši vzor. Sokolstvu češkemu in vsemu slovanskemu sije zvezda njegove delavnosti, njegovega genialnega duha in možatega značaja na daljnjo pot!

Proste vaje za mednarodne telovadne tekme v Turinu dne 13. maja 1911.

Osnova: Izpadi (pravzaprav počepi) v raznih smereh, drža, krčenje in suvanje, gibi iztegnjenih rok, loki in krogi.

Pravila, po katerih se je treba ravnati, da se doseže dobra znamka:

1. Ram ni moliti naprej, vedno jih je držati nazaj in ravno, naj bo trup v kateremkoli položaju.

2. V vseh položajih je treba imeti prsi napete in trebuh potegnjjen nazaj; glava bodi vedno pokoncu, križ uleknjen.

Ne pretiravaj pa držanja, ogibaj se drvenosti pri gibih.

3. Pri izpadu izravnaj glavo, trup in napeto nogo v ravno črto, izpad naredi vedno premo (peti na isti črti). Pri izpadu nazaj napni ledne mišice, sicer boš nepravilno in ohabno držal trup in s tem tudi izdatno poslabšal fiziološki učinek vaje. Iz istega razloga se ogibaj pri izpadu naprej tega, da bi kolka radi ravnotežja silila naprej, pri izpadu v stran pa, da bi predklanjajal trup ali glavo.

4. Pri zaročenju pazi predvsem na to, da ne siliš ram preveč nazaj, vsled česar bi se preveč uleknil v križu.

5. Pri priročenju se varuj tleska z rokama ob stegna. Vendar bodi gib energičen in živahen, porabi pa pravočasno mišice, ki zabranijo tlesk.

Pripomnje.

1. Pri skrčenih položajih se pest stisne, sicer (pri napetih lehteh) so prsti rok iztegnjeni.

2. V prvi vaji vseh treh skupin se pojavljajo isti gibi rok, nog in trupa, istotako so v drugi vaji vsake skupine enaki gibi in ravnotako v tretji vaji vsake skupine.

3. Isti prehodi rok iz položaja v položaj se izvajajo na isti način pri vseh vajah, kjer se ponavljajo; n. pr. iz odročanja prehajamo v vzročanje vedno skozi priročenje in predročanje.

4. Pri lokih in krogih not gre leva roka vedno nad desno.

5. Spetno stojo pri prvih dveh četrtinkah tretje dobe je izvesti v isto stran v treh vajah iste skupine.

6. Pri povratku v temeljno postavbo se gibljejo roke po poti ven.

Podrobnosti izvedbe.

Položaji rok. Skrčene roke (v prvi četrtinki treh vaj 2. in 3. skupine in v drugi četrtinki treh vaj prve skupine).

1. vaja (vsake skupine): Skrčiti priročno, lakti pri-maknjeni k telesu, dlani not.

2. vaja. Položaj skoro enak kakor prejšnji, lakti pa nekoliko bolj od telesa stran vsled krepkejše skrčitve bicepsa, dlani naprej.

3. vaja. Skrčiti zaročno, predlaktje skoro vodoravno, dlani not.

N. B. Te položaje je zavzeti energično po najkrajšem potu, če sta bili roki izpočetka vzročeni, odročeni ali vzročeni ven, kakor je to pri vajah 1. skupine; pri prehodu iz temeljne postave v 2. in 3. skupini pa se roki skrčita tako, da se predlaktje dviga naprej v 1. in 3. vaji ter v stran v 2. vaji.

Položaji nog in trupa. Izpadi (pravzaprav počepi ob eni napeti nogi): Napeta noga gre z mesta kolikor mogoče daleč od noge, ki je ostala na mestu (silno upognjena), in se postavi na celo stopalo. Trup v ravni črti z napeto nogo. Glava ostane pokoncu kakor v spetni stoj. Manjši počep pri treh vajah prve skupine se izvede na isti način, oddaljenost od noge pa meri samo 3 dolžine stopala.

Splošna pravila.

1. Poluobrate in cele obrate je izvesti na petah, oziroma na peti noge, na kateri se obračamo.

2. Če sta roki stisnjeni v pest, pazi na predpisani položaj pesti, če so prsti iztegnjeni, pa na položaj dlani.

3. Pri krčenju lehti stisnemo roki v pest v trenutku, ko smo naredili polovico giba.

Kadar nam je lehti iztegniti, iztegnemo prste na koncu sunka.

Obris vaj.

Tri skupine značijo postopnost; vsaka skupina se deli na tri vaje. Vsaka vaja ima 4 dobe, ki so nadalje razdeljene na 4 četrtinke. Vsako vajo je izvesti na obe strani.

Rimske številke značijo dobe, arabske debele prehod iz položaja v položaj, navadne številke drže.

Časomerje.

Za vse skupine in za vsako vajo

I. doba 1 2 3 4

II. doba 1 2 3 4

III. doba 1 2 3 4

IV. doba 1 2 3 4

in istotako na drugo stran na V., VI., VII. in VIII. dobo.

Mera: 80 za minuto.

V 4. četrtinki zadnjega giba (dobe) vsake skupine se postavi telovadec brez posebnega povelja v položaj „od-mora“: leva noga prednožna stoja, lehti skrčiti zaročno, roki na križ.

Popis vaj.

Prva skupina.

1. Vaja.

I. 1. Vzročiti (s predročanjem), prsti napeti, palčji položaj;

2. skrčiti priročno;

3., 4. drža.

II. 1. Počep zakoračno z l. (na 3 stopala daleč) — suniti gor (palč. pol.);

2., 3., 4. drža.

III. 1. S prisunkom z l. spetna stoja — odročiti (hrbt. položaj);

2. drža;

3. poluobrat v l. na d. peti, počep zakoračno z l. — s priročenjem in predročanjem vzročiti (palč. položaj);

4. drža.

IV. 1. Poluobrat v d. na d. peti, s prisunkom z levo spetna stoja — z odročanjem priročiti;

2., 3., 4. drža.

V.—VIII. Isto na drugo stran (z desno nogo) s poluobr. v d. v 3. četrtinki III. dobe.

2. Vaja.

I. 1. Odročiti (hrbt. položaj);

2. skrčiti priročno (dlani spredaj);

3., 4. drža.

II. 1. Počep odkoračno z l. (na 3 stopala daleč) — suniti v stran (hrbt. pol.);

2., 3., 4. drža.

III. 1. S prisunkom z l. spetna stoja — s priročenjem in s predročanjem vzročiti (palč. polož.);

2. drža;

3. s polubr. v l. na d. peti, počep odkoračno z l. — odročiti (hrbt. polož.);

4. drža.

IV. 1. Poluobrat v d. na d. peti, s prisunkom z l. spetna stoja — priročiti;

2., 3., 4. drža.

V.—VIII. Isto na drugo stran (z d. nogo) s poluobr. v d. v 3. četrtinki III. dobe.

3. Vaja.

I. 1. Vzročiti ven (s predročanjem), dlani zgoraj;

2. skrčiti zaročno, (dlani znotraj);

3., 4. drža.

II. 1. Počep predkoračno z l. (na 3 stopala) — suniti naprej gor ven, dlani zgoraj;

2., 3., 4. drža.

III. 1. S prisunkom z l. spetna stoja — zročiti (s predročanjem), dlani znotraj;

2. drža;
3. poluobrat v l. na d. peti, počep predkoračno z l. — predročiti gor ven (s priročenjem in s predročanjem), dlani zgoraj;
4. drža.

IV. 1. Poluobrat v d. na d. peti, s prisunkom z l. spetna stoja — z odročenjem priročiti.
2., 3., 4. drža.

V.—VIII. Isto v drugo stran (z d. nogo) s poluobr. v d. v 3. četrtinki III. dobe.

Druga skupina.

1. Vaja.

- I. 1. Skrčiti priročno, dlani znotraj;
2. suniti gor (palč. položaj);
3., 4. drža.
- II. 1. Počep zakoračno z l. — odročiti (hrbt. pol.);
2., 3., 4. drža.
- III. 1. Poluobrat v l. na d. peti in s prisunkom z l. spetna stoja — s priročenjem in s predročanjem vzročiti (palč. pol.);
2. drža;
3. poluobrat v l. na d. peti in počep zakorač. z l. — s krogom nazaj vzročiti;
4. drža.
- IV. 1. Cel obrat v d. na d. peti, s prisunkom z l. spetna stoja — z odročenjem priročiti.
2., 3., 4. drža.

V.—VIII. Isto na drugo stran (z d. nogo).

2. Vaja.

- I. 1. Skrčiti priročno (dlani spredaj);
2. suniti v stran (hrbt. položaj);
3., 4. drža.
- II. 1. Počep odkorač. z l. — s priročenjem in s predroč. vzročiti (palč. položaj);
2., 3., 4. drža.
- III. 1. Poluobrat v l. na d. peti in s prisunkom z l. spetna stoja — odročiti (hrb. pol.);
2. drža;
3. poluobrat v l. na d. peti in počep odkor. z l. — s krogom dol odročiti;
4. drža.
- IV. 1. Cel obrat v d. na d. peti in s prisunkom z l. spetna stoja — priročiti;
2., 3., 4. drža.

V.—VIII. Isto na drugo stran (z d. nogo).

3. Vaja.

- I. 1. Skrčiti zaročno (dlani znotraj);
2. suniti gor ven, palčji položaj (dlani zgoraj);
3., 4. drža.
- II. 1. Počep predkoračno z l. — zaročiti* (s predročanjem), palčji položaj (dlani znotraj);
2., 3., 4. drža.
- III. 1. Poluobrat v l. na d. peti in s prisunkom z l. spetna stoja — vzročiti ven (s priročenjem in s predročanjem), palčji položaj (dlani zgoraj);
2. drža;
3. poluobrat v l. na d. peti in počep predkoračno z l. — s krogom nazaj vzročiti ven, palčji položaj (dlani zgoraj);
4. drža.

- IV. 1. Cel obrat v d. na d. peti in s prisunkom z l. spetna stoja — priročiti (z odročenjem);
2., 3., 4. drža.

V.—VIII. Isto na drugo stran (z d. nogo).

Tretja skupina.

1. Vaja.

- I. 1. Skrčiti priročno (dlani znotraj);
2. počep zakoračno z l. — suniti gor (palč. položaj);
3., 4. drža.
- II. 1. Poluobrat v l. na petah v počep odkorač. z l. (desna noga ostane skrčena) — odročiti (hrb. pol.);
2., 3., 4. drža.
- III. 1. Poluobrat v d. na d. peti in s prisunkom z l. spetna stoja — vzročiti (s priročenjem in s predročanjem), palč. položaj;
2. drža;
3. cel obrat v l. na d. peti in počep zakorač. z l. — vzročiti (s krogom nazaj);
4. drža.
- IV. 1. Cel obrat v d. na d. peti in s prisunkom z l. spetna stoja — z odročenjem priročiti;
2., 3., 4. drža.

V.—VIII. Isto na drugo stran (z d. nogo).

2. Vaja.

- I. 1. Skrčiti priročno (dlani spredaj);
2. počep odkorač. z l. — suniti v stran (hrbt. polož.);
3., 4. drža.
- II. 1. Poluobrat v l. na petah in počep zakorač. z l. (desna noga ostane skrčena) — vzročiti (s priročenjem in predročanjem), palč. polož.;
2., 3., 4. drža.
- III. 1. Poluobrat v d. na d. peti in s prisunkom z l. spetna stoja — odročiti (hrbt. polož.);
2. drža;
3. cel obrat v l. na d. peti in počep odkorač. z l. — s krogom dol odročiti;
4. drža.
- IV. 1. Cel obrat v d. na d. peti s prisunkom z l. spetna stoja — priročiti;
2., 3., 4. drža.

V.—VIII. Isto na drugo stran (z d. nogo).

3. Vaja.

- I. 1. Skrčiti zaročno (dlani znotraj);
2. počep predkorač. z l. — suniti gor ven, palčji polož. (dlani zgoraj);
3., 4. drža.
- II. 1. Poluobrat v l. na l. peti in počep zakorač. z l. — zaročiti (s predroč. in s priroč.), palč. pol.;
2., 3., 4. drža.
- III. 1. Poluobrat v d. na d. peti in s prisunkom z l. spetna stoja — vzročiti ven (s priroč. in s predroč.), palčji polož. (dlani zgoraj);
2. drža;
3. cel obrat v l. na d. peti in počep predkorač. z l. — vzročiti ven (s krogom nazaj), palčji polož. (dlani zgoraj);
4. drža.
- IV. 1. Cel obrat v d. na d. peti in s prisunkom z l. spetna stoja — z odročenjem priročiti;
2., 3., 4. drža.

V.—VIII. Isto v drugo stran (z d. nogo).

Iz slovanskega Sokolstva.

V Belgradu in Sofiji.*)

Slovenska sokolska deputacija se je odpeljala v sredo, dne 6. julija t. l. iz Ljubljane. Na poti do Zagreba se je pomnožilo odposlanstvo na 30 članov, med njimi tri dame. V Zagrebu nas je pozdravil podstarosta tamošnjega hrvaškega Sokola, br. Hanuš. Zvečer okoli 9. ure smo se odpravili proti Belgradu. V vozovih smo imeli dovolj prostora in prijetne sopotnike. Noč je hitro minila. Ko se je zdanilo, smo občudovali medpotoma rodovitno in prostrano Slavonijo. Na vsaki postaji je naraslo število izletnikov. Pred Zemunom smo se preoblekli v sokolski kroj. Hiteč čez železni most, smo pozdravljali staro znanko Savo. V Belgrad smo došli ob 7. uri zjutraj. Po odkazanih nam prenočiščih smo si dopoldne ogledali mesto, po obedu pa odšli k hotelu „Slavija“, kjer je bilo zbirališče za izpred. V izpredu je bilo uvrščenih 975 udeležnikov v kroju, in sicer Čehov 620, Slovencev 15 z zvezno zastavo, Hrvatov 131 in 209 Srbov.

Pred vseučiliščem je pričakoval izpred mestni zastop belgrajski, na čelu mu župan univerzni profesor gospod Kosta Glavinic. Prvi je pozdravil starosta Č. S. Z., brat dr. Scheiner, ter izrazil željo, naj bi se srbsko Sokolstvo v velikem številu postavilo ob bok drugemu Sokolstvu in šlo na čelu preračajočemu delu v tej deželi za kulturni in fizični razvoj naroda. V imenu Slovencev je govoril starosta S. S. Z., br. dr. Oražen, zahvaljujoč se za bratski sprejem, nato zastopnika Hrvatov in Srbov. Zahvalil se je v navdušenem govoru župan Glavinic, nakar je zaigrala godba „Hej Slovani“. Vsi smo se odkrili in navdušeno zapeli.

Nato smo odšli na telovadišče, ki je bilo v stari trdnjavi. Ob pol 5. uri se je pričela javna telovadba, ki jo je počastil s svojo prisotnostjo kraljevič Aleksander s princesinjo Jeleno in s številnim spremstvom. Nastopilo je najprej 21 deklic belgrajskega Sokola (3 vaje s praporci), nato 72 belgrajskih dijakov (3 proste vaje), potem 36 vajencev (3 vaje v trojicah na drogovih) in za njimi 16 telovadk (4 vaje s kiji). Za temi je sledil nastop 236 Čehov in Srbov (sofijske proste). Izvedba je bila prav dobra, posebno češki telovadci so vzbudili pozornost. Po tej točki je izvajalo 32 Srbov iz Skoplja 4 vaje z lesenimi meči in končalo s skupino. Sledile so vaje 5 vrst belgrajskega društva na orodju. Najboljšo izvežbanost je pokazala vrsta na drogu. Nastop vseh oddelkov belgrajskega Sokola je bil dokaz uspešnega truda načelnika Čeha br. Hofmana. Nato je nastopilo 17 Srbov iz Slavonije s 4 vajami s kopji. Izvedba je bila znamenita in je žela mnogo zaslužene pohvale. Osemčlenska vrsta praškega Sokola je izvedla potem proste vaje za tekmo v Londonu pod vodstvom načelnika Č. O. S., br. dr. J. Vanička. Četrta ure so telovadci neprestano v delu, in že vztrajnost ob izvedbi najraznovrstnejših težkih gibov je izzvala pri občinstvu, še predno so končali, burno pohvalo. Javno telovadbo je zaključil nastop Čehov: 41 vrst na orodju v 3 oddelkih in vzorne proste vaje.

Drugi dan dopoldne je bil izlet na Topčider in ogled kraljevega gradu. Popoldne je bila zopet javna telovadba z nekoliko izpremenjenim sporedom. Najprej nastop Čehov (londonske in vzorne proste vaje in 12 vrst na orodju). Nova točka je bila nastop Hrvatov pod vodstvom načelnika brata Šulceja: proste vaje (77), baton (12) in 2 vrsti na bradlji.

*) Ker je o tem zletu časopisje svoj čas že prijavilo obširnejša poročila, se omejuje to poročilo vobče na kratke podatke o telovadbi. Skromni prostor lista pa tudi teh ni dopuščal priobčiti prej.

Proste vaje in boljša vrsta na bradlji so pričale o vestni pripravi. Zaključili so telovadbo macedonski Srbi (vaje z meči in 4 vaje s kiji).

Naslednji dan v soboto zjutraj ob 6. uri smo se odpravili proti Sofiji, kamor smo došli ob pol 10. uri zvečer. Prenosišča so nam bila odkazana v vojašnici 6. polka. Tukaj so bili nastanjeni tudi Čehi in Bolgari. Sokoli so bili povsod navdušeno pozdravljeni in prisrčno sprejeti. Skromni prostor ne dopušča, da bi popisal vse mnogobrojne priredbe, ki so se vršile te dni v Sofiji. Naj le na kratko poročam o javnih telovadbah. V nedeljo popoldne se je vršila prva telovadba na krasno zgrajenem telovadišču, ki je bilo podobno onemu ob V. vsesokolskem zletu v Pragi. Prostor je bilo za okoli 50.000 gledalcev, na telovadišču za 2000 telovadcev. Naval občinstva je spominjal na praške zlete. Javna telovadba se je pričela ob 5. uri z nastopom k prostim vajam, ki jih je izvajalo 620 telovadcev (Čehov, Hrvatov, Srbov in Bolgarov). Da se je nastop toliko posrečil, je nemala zasluga Čehov, ki so korakali na čelu. Izvedba prostih vaj je bila dokaj dobra. Nadaljnji spored je bil naslednji: nastop praške vrste z londonskimi prostimi vajami ob godbi z enako častnim uspehom kakor v Belgradu; vaje s kopji (42 Bolgarov); 2 vrsti Hrvatov na bradljah; 18 čeških vzornih vrst na orodju ter 1 vrsta čeških telovadcev iz Peterburga na drogu pod vodstvom br. Erbena, razen teh je še nekaj čeških vrst izvajalo boks, skok ob palici v višino, skupine, in dr.; boks 24 bolgarskih dečkov, prav dobra izvedba; proste vaje 91 Hrvatov, izborna izvedba; vaje z bojnimi bati (47 Bolgarov); mečevalna šola (10 Bolgarov), obenem vaje s sekirami (10 bolgarskih dečkov) in proste vaje ter narodni ples kolo selskih Junakov v narodni noši; in končno vaje s kratkimi palicami, 18 Bolgarov iz Skoplja. Bolgarske točke so bile skrbno pripravljene, izvedbe točne, skladne in zelo hitre. Telovadbo je vodil načelnik zveze Bolgarskih Junakov br. Eier. Javno telovadbo je zaključilo 175 Čehov z vzornimi prostimi vajami pod vodstvom načelnika br. dr. Vanička. „Živeli Čehi!“ se je razlegalo vseppek po telovadišču, in v resnici naj bi požrtvovalna odprava nesebičnih čeških Sokolov rodila mnogo sadu.

Drugi dan se je začela javna telovadba ob 4. popoldne. Udeležba občinstva je bila nekoliko manjša kakor prvi dan, vendar pa še vedno ogromna. Telovadni spored je izvršil večinoma bolgarski naraščaj. Pokazal je, da Bolgari resno streme za napredkom v telesni vzgoji mladine. Spored je bil: 300 dečkov vaje z obroči, nato obenem 20 dečkov z lancami, 16 vaje z obroči, okrašenimi s cvetjem, in dve skupini (po 12 in 14) proste vaje; potem 3 vrste bolgarskih Junakov na orodju; 42 srbskih Sokolov iz Fruškogorske župe s kopjem; potem zopet 24 dečkov boks; 33 dečkov proste vaje v skupinah in obenem 26 ploske skupine; tri vrste bolgarskih Junakov na orodju; naraščaj (40) z dolgimi palicami; bolgarski telovadci iz Macedonije: mečevalna šola; 14 macedonskih Bolgarov: proste vaje; 144 dečkov z lesenimi puškami. Telovadbo so zaključile proste vaje, ki so jih izvedli bolgarski in srbski telovadci.

Po telovadbi so se proglasili zmagovalci pri tekmi, ki se je vršila v ponedeljek 11. julija, in sicer tekma na

drogu, bradlji, konju na šir in vzdolž, v skoku v višino in obenem daljino ter v prostih vajah, prosta tekma pa v dviganju kamena, metanju kamena, v skoku v višino, v daljino in ob palici, v prostih vajah in v teku (na 100 m in na 2000 m). Tekmovalo je pri orodni tekmi 23, pri prosti 24 tekmovalcev.

V torek so se Slovenci razšli, večja družba proti Carigradu, drugi pa so se vrnili v domovino, polni lepih vtiskov, vneti od krasnega sprejema, veseleči se napredka, ki ga kaže sokolska misel na jugu slovanskem.

— e —

V. Sičevski zlet v Stanislavovu.

Maloruska organizacija „Sič“ je slavila dne 29. majnika t. l. desetletnico ustanovitve prvega svojega društva. Kot zastopnik slovenskega Sokolstva se je udeležil desetletnice podstarosta „Slovenske sok. zveze“, br. dr. O. Rybař iz Trsta, ki je tudi opisal v „Edinosti“ zgodovino in pomen sičevske organizacije in nje slavnost. Iz tega poročila naj podamo naslednji posnetek*): Iz zgodovinskih spominov na nekdanjo kozaško „Sič“, iz spominov na junaške boje nekdanjih svobodnih kozakov proti Turkom in Tatarom se je porodila ideja današnje sičevske organizacije. Nekdanja „Sič“ je bila glavni tabor kozakov, današnja „Sič“ je organizacija z namenom, gojiti med preprostim kmetiskim ljudstvom telovadbo in gasilstvo. Zato ima v galiških vaseh, obstoječih iz lesenih bajt, velik praktičen pomen. Razen tega imajo pa društva „Sič“ še večjo vzgojevalno nalogo za tamošnji maloruski narod, ki se bojuje proti analfabetstvu in alkoholizmu, in vzbujajo narodni ponos, močnatost in samozavest v svojih članih na ta način, da jim po svojih pravilih zabranjujejo vsako nepristojnost glede na narodni ponos in močnatost, na pr. poljubovanje rok gospodom, kar je tam še splošna navada. Kdor se kljub opominu ne pokori, se izključi iz društva.

Člani ene vasi tvorijo en „koš“, ki mu načeluje „koševoj“. Vsa društva enega okraja so združena v „okrajni koš“, ki mu načeluje „okrajni koševoj“, načelnik vse si-

čevske organizacije se pa nazivlje „ataman“. Malorusi imajo razen sičevske organizacije tudi sokolska društva, ki so pa namenjena mestnemu prebivalstvu.

Slavnost sama se je pričela opoldne z akademijo v gledališču. Pri tej prireditvi so se menjavale pristrčne napitnice govornikov s slovanskimi himnami, ki jih je pel pevski zbor. Po akademiji se je razvil od gledališča na slavnostni prostor velikanski izprevod, obstoječ iz približno 3000 Sičevcev, moških in ženskih. Na čelu je jezdil eden izmed koševojev, nato so se vrstila različna sičevska društva. Člani nimajo posebnega kroja, ampak nosijo preko svoje slikovite narodne noše široko rdečo šerpo z uvezenim napisom dotičnega kraja. V roki imajo moški leseno sekirico na dolgem toporišču, takozvani tapir (topor).

Na telovadnem prostoru je izvajalo nad 400 Sičevcev proste vaje, in sicer najpoprej brez priprav, potem vaje s topori in nazadnje z lesenimi sulicami. Nastop, ki sicer še ni bil docela dovršen, je vendar vzbujal navdušenje in občudovanje; saj so nastopili preprosti kmetje in kmetice iz različnih društev brez kake prejšnje skupne vaje. Posebno pa je imponirala mirnost, s katero so Sičevci nastopali in se razvrščali. Spored je še obsegal proste vaje žen in deklet, ki so zadnji oddelek izvedle na način narodnega plesa, skupine Sičevske vrste na lestvah, vaje Sičevcev z gasilnim orodjem i. dr. Ob 8. uri zvečer so ob pevanju narodnih pesmi odkorakali v mesto, takoj nato so se vsa društva mirno razšla ter tudi s tem pokazala svojo veliko disciplino. — Tako se je le z delom in brez hrupa končal ta lepi dan, ki ostane vsem v najlepšem spominu, posebno pa sokolskim odposlancem, ki so bili v Stanislavovu s pravo slovansko gostoljubnostjo sprejeti in se jim je nudila prilika, spoznavati med predstavitelji maloruskega naroda toplo ljubav do skupne slovanske stvari. Z veseljem so pa tudi opazili, da se je te slavnosti udeležil tudi starosta poljskega Sokola v Stanislavovu, ki je prišel, sicer ne v kroju, a vendar s sokolskim znakom v gumbnici in belim poljskim orlom na zavrtnici.

— o —

Književnost.

Slovenski sokolski koledar za leto 1911. Uredil dr. Gvidon Sajovic. VI. letnik. Izdal in založil vadiateljski zbor Sokola v Kranju. 159 str. in oglasi ter beležnica. Cena 1 K. Razen koledarja, poštnih določb i. t. d. ima naslednjo vsebino: Sokolske koračne pesmi. Dr. P.: O večnosti in splošnosti sokolske misli. Makso Pirnat: Ob petdesetletnici naše budnice „Naprej, zastava Slave!“ (s slikama Simona Jenka in Davorina Jenka). Dr. Fran Ilešič: Stanko Vraz (za stoletnico njegovega rojstva). Dr. V. Murnik: Povelja za redovne vaje v členu, četi in zboru. Miroslav Ambrožič: Vadba redovnih vaj. Ferdo Poljšak: Sokolski dom v Zagorju ob Savi (z dvema slikama). M.: Telovadnica tržiškega Sokola (z dvema slikama). Dr. Gv. S.: Naše delovanje v l. 1910. (z eno sliko). Dr. Gv. S.: Pregled gojitve telovadbe Slovencev na srednjih šolah. Statistični podatki o slovenskem Sokolstvu in o Sokolstvu v drugih slovanskih narodih, mednarodni telovadni zvezi, neslovanskih telovadnih zvezah.

Slovanski sokolski časopisi. Naj bi bratje Sokoli marljivemu uredniku in požrtvovalnim izdajateljem z obilno naročbo poplačali nesebični trud in vzmožili veselje do nadaljnjega izdajanja sokolskega koledarja.

Sokolska vzgoja. Nauk o nagovoru. Predavanja izobraževalnega odseka za vadiateljski tečaj Č. O. S. l. 1908. Iz češčine preložil M. Založil ljubljanski Sokol. 79 strani. Cena 80 vin. Knjižica, ki je izšla kot I. zvezek „Prevodov iz češkega sokolskega slovstva“, ne obsega samo za vadiatelje neogibno potrebnega pouka o sokolskih stvarih, temveč je važna tudi za članstvo sploh. Prvi del („Sokolska vzgoja“) razlaga sokolsko misel poljudno in praktično, drugi del („Nauk o nagovoru“) pa bo brez dvoma dobrodošel vsem sokolskim činiteljem.

Vestnik idrijske sokolske župe. Pod tem naslovom je idrijska sokolska župa začela izdajati svoje župno glasilo. Izhajalo bo v nedoločenih rokih. Urednik: Julij Novak.

*) Tudi ta objava je radi nedostatka prostora zakesnela.

Ured.

3. Vadbena ura.

(Dalje.)

KROGI:

II. stopnja.

1. Vesa vznosno zadaj — obesa v d. podkolenju v d. krogu (d. vzroči) — drža — s kolebom (d. roka oprime krog) naupor v obesi z d. v sed (d. roka oprime vrv nad d. krogom) — povse v obeso z d. (d. roka oprime krog) — zgiba z d., odročiti z l. s krogom — vesa — seskok.
2. Isto v drugo stran.
3. Vesa vznosno zadaj — obesa v d. podkol. v d. krogu (d. odroči) — drža — s kolebom naupor v obesi z d. (d. roka oprime krog) — spad v obeso z d. — zgiba z l., predročiti z d. s krogom — polagoma vesa — seskok.
4. Isto v drugo stran.
5. Prednos z d. — vesa vznosno zadaj (sonožno) — obesa v d. podkol. v d. krogu — s kolebom naupor v obesi z d. (d. roka oprime krog po izvršenem nauporu) — spad v obeso z d. — naupor v obesi menoma (z l. roko, potem z d.) — spad v obeso z d. — zgiba — (nogi v podkol. upognjeni v pravem kotu) — seskok.
6. Isto v drugo stran.
7. Vesa vznosno zadaj — vesa v podkolenju (odročiti) — drža — (izvleči l. nogo [iz kroga], l. roka oprime l. krog) s kolebom naupor v obesi v d. podkol. v sed (d. roka oprime krog po izvršenem nauporu) — sevlek v obeso z d. — naupor v obesi soročno — spad v obeso z d. — vesa vznosno zadaj — prevrat sonožno nazaj.
8. Isto v drugo stran.
9. Prednos z l. — vesa vznosno zadaj (sonožno) — obesa v d. podkol. v l. krogu — s kolebom naupor v obesi z d. — zmik v obeso z d. — naupor menoma (z l. roko, potem z d.) — spad v obeso z d. — zgiba z l. — odročiti z d. z d. krogom — seskok.
10. Isto v drugo stran.

III. stopnja.

Doskočni krogi.

1. Vesa vznosno zadaj — obesa z d. na d., zapestju — s kolebom naupor v obesi z d. — spad v veso vznosno — zgiba z d. odročiti z l. s krogom — vesa — prednos z d. — seskok.
2. Isto v drugo stran.
3. Zgiba — naupor trzoma z rok. menoma (z d. potem z l.) v vzporo — spad v veso vznosno zadaj — obesa z d. na d. zapestju — s kolebom naupor v obesi z d. — spad v veso vznosno — vesa strmoglavno (drža) — vesa zadaj, seskok.
4. Isto v drugo stran.

5. Zgiba z l., predročiti z d., potem odročiti z d. s krogom — vesa vznosno zadaj (sonožno) — obesa z d. na l. zapestju — s kolebom naupor v obesi z d. — spad v zgibo — prevrat sonožno nazaj.
6. Isto v drugo stran.
7. Zgiba — naupor trzoma soročno v vzporo — sevek v veso vznosno zadaj — obesa z d. na d. zapestju — naupor menoma (z d. potem z l. roko) — spad v veso vznosno — vesa — prednos — seskok.
8. Isto v drugo stran.
9. Zgiba vznosno z d., odročiti z l. s krogom — vesa vznosno zadaj — obesa z d. na d. zapestju — s kolebom naupor v obesi z d. — spad v veso vznosno zadaj — zgiba — naupor menoma (z d. potem z l.) v vzporo — z razročenjem seskok.
10. Isto v drugo stran.

3. BRADLJA. Do prsi. Pripomoč potrebna. Telovadec stoji sredi bradlje (prečno), 6.—10. v drugo stran.

I. stopnja.

1. Naskokoma sklek — z zakol. sklek ležno za rok. — vzpora ležno za rok. — z dviganjem trupa opora na ramenih (ramena pri pesteh) — polagoma vzpora ležno za rok. — s predkol. used prednož. sonož. v desno zunaj na d. lestvini in $\frac{1}{2}$ obr. v d. (l. preprime na d. lestv.) sesed.
2. Naskokoma vzpora — z zakolebom sklek ležno za rok. — vzpora ležno za rok. — z dviganjem trupa opora na ram. (ramena pri pesteh) — polagoma sklek ležno za rok. — vzpora ležno za rok. — used raznož. pred rok. — sesed prednož. v l. in $\frac{1}{4}$ obr. v d.
3. Naskokoma predkoleb in used raznož. pred rok. — sesed not — z zakolebom opora kleče obenož. za rok. (stopali znotraj pri lestvinah) — preval naprej v sed raznož. pred rok. — sesed prednož. z l. s $\frac{1}{2}$ obr. v l. vzpora ležno spredaj bočno desnonožno (d. roka preprime na l. lestv.) — seskok odnož. z l. nazaj.
4. Naskokoma-opora na predlaktju — z zakolebom opora ležno na predlaktju za rok. — polagoma vzpora kleče obenožno (stopali zunaj lestvin) — preval naprej v sed raznož. pred rok. — preprijem naprej sesed zanož. v d.
5. Opora stojno na lehtih spredaj za rok. — (z odzivom nog) opora ležno na lehtih spredaj za rok. — s preprijemom nazaj sklek ležno za rok. — vzpora ležno za rok. — z dviganjem trupa opora na ramenih — preval naprej v sed raznož. pred rok. — sesed z l. not in $\frac{1}{2}$ obr. v l. (s preprijemom d. na l. lestv.) — vzpora ležno bočno enonožno — premah odnož. z l. nazaj in odbočka v d. v stojo znotraj bradlje.

II. stopnja.

Naskokoma:

1. Opora na predlaktju — s predkolebom vzpora — z zakolebom used raznožno za rokama — preval naprej v sed raznož. pred rok. — sesed z l. not in $\frac{1}{2}$ obr. v l. v oporo ležno bočno (d. preprime na l. lestv.) — premah odnož. z l. nazaj — seskok nazaj.
2. Vzpora — z zakolebom opora kleče raznož. za rok. — preval naprej do seda raznož. pred rok. — sesed prednož. not. — z zakolebom sklek ležno za rok. — vzpora ležno za rok. s predkol. $\frac{1}{2}$ obr. v l. v vzporo bočno na l. lestv. — seskok nazaj.

3. Opora na predlaktju — z zakolebom sklek ležno za rok. — z dviganjem trupa preval naprej v sed raznož. pred rok. — sesed prednož. not in spojeno premah prednož. z l. čez d. lestv. — seskok zanož. z d. s $\frac{1}{2}$ obr. v l. (v stojo bočno).
4. S predkolebom used raznož. pred rok. — preprijem naprej in preval naprej v sed raznož. pred rok. — sesed prednož. not — z zakolebom opora kleče raznožno za rok. — z dvigom preval naprej v sed raznož. pred. rok. — sesed z l. not s $\frac{1}{2}$ obr. v l. v oporo ležno bočno (d. preprime na l. lestv.) — premah odnož. z l. nazaj — odbočka v d. not (znotraj bradlje).
5. S predkolebom used prednožno sonožno v d. zunaj — preprijem naprej — z dvigom preval naprej v sed prednož. sonožno v l. zunaj — $\frac{1}{2}$ obr. v d. v vzporo ležno bočno za rok. (l. preprime na d. lestv.) — skrčka v stojo znotraj bradlje.

III. stopnja.

Naskokoma:

1. S predkolebom used raznož. pred. rok. — preprijem naprej — preval naprej v sed prednož. sonož. v d. zunaj — $\frac{1}{2}$ obr. v l. v sklek ležno bočno (d. preprime na l. lestv.) — vzpora ležno — kolo prednož. z d. — odbočka v l. znotraj bradlje.
2. Z zakolebom used zanož. sonožno v d. zunaj (na d. lestv.) — z dvigom preval naprej v sed raznož. pred rok. — presed prednož. na vnanjo stran d. lestv. — $\frac{1}{2}$ obr. v l. v vzporo ležno bočno za rok. (d. preprime na l. lestv.) — skrčka v stojo znotraj bradlje.
3. Opora na predlaktju — z zakolebom sklek ležno za rok. — z dvigom preval naprej v sed jezdno v l. pred rok. — sesed not — premah prednož. z d. na l. lestv. — premah zanož. z l. s $\frac{1}{2}$ obr. v d. v vzporo ležno bočno za rok. (l. preprime na d. lestv.) — odbočka v l. znotraj bradlje.
4. Opora kleče z d. (stopalo znotraj) za d. roko — preval naprej v sed raznož. pred rok. — preprijem naprej in preval naprej v sed jezdno pred d. roko — preprijem naprej — presed zanož. sonož. v l. zunaj — $\frac{1}{2}$ obr. v d. v sklek ležno za rok. (l. preprime na d. lestv.) — vzpora ležno — odbočka v d. čez obe lestvini.
5. Vzpora — (z dvigom trupa) preval naprej v sed raznož. pred rok. — prepr. naprej in preval naprej v sed prednož. sonož. v d. zunaj. — sesed not — s predkolebom $\frac{1}{2}$ obr. v l. v vzporo spredaj bočno na l. lestvini — premah odnož. z l., potem z d. nazaj v vzporo bočno za rok. — odbočka v l. čez obe lestvini.

4. KOLEBALO. Dolgo približno 4 m, obteženo na enem koncu z vrečico, ki je napolnjena z žaganjem.

Vrsta naredi krog okoli vaditelja v polumeru približno 3 metrov, imajoč prost razstop, in izvede $\frac{1}{2}$ obr. v d. (l.).

Vaditelj polagoma kroži s kolebalom pri tleh v smeri proti telovadcu v polumeru, manjšem od polumera vrste, končno pa kolebalo, ko se giblje enakomerno, spusti na daljino polumera, daljšega od polumera kroga, v katerem stoje telovadci, in da povelje:

1. Preskok sonožno naprej — zdaj!

Vsak telovadec mora pazno zasledovati gibanje kolebala in mora biti pripravljen za preskok, kakor hitro se mu približa kolebalo, kar lahko izsledi, ako je pozoren na svojega prednika, ko je ta izvršil preskok.

Treba je opozoriti vaditelja, da najprej sam sebe preizkusi in vlada kolebalo trdno in sigurno.

2. Preskok raznožno naprej.

3. Preskok sonožno naprej s $\frac{1}{2}$ obr. v l.

4. Preskok sonožno naprej s $\frac{1}{2}$ obr. v d.

5. Preskok sonožno naprej s $\frac{1}{1}$ obr. v l.

6. Preskok sonožno naprej s $\frac{1}{1}$ obr. d.

7. Preskok raznožno naprej v razkoračno stoji — poskokoma sonožiti.

8. Preskok raznožno s $\frac{1}{2}$ obr. v l. v vzpon sonožno.

9. Preskok raznožno s $\frac{1}{2}$ obr. v d. v vzpon sonožno.

10. Preskok sonožno naprej v počep — poskok naprej.

K tem vajam je možno pripojiti tudi:

a) gibe rok, pri preskoku odročiti, vzročiti, zaročiti, skrčiti in suniti itd.;

b) tleske na različne dele telesa, na pr. tlesk z dlanmi, na prsi, na stegna, na kolena;

c) s poprijemom na raznih delih dolnjih končin, enoročno, oberočno.

Za nadaljnje vaje stvari vadiatelj:

1. proste dvojice, ki lahko vadijo sočasno vse zgoraj navedeno;

2. spojene dvojice, ki

a) se drže za roke,

b) se drže v laktih,

c) se drže za enakoimenska ramena,

d) se drže za roke spredaj ali zadaj križema,

e) se drže okoli vratu.

Vadijo preskok brez obrata in priklopljenih gibov.

3. Trojice, četvorice itd.

Nadalje moremo izpremeniti vaje na ta način, da se postavijo telovadci s čelom not (v krogu) in izvedejo preskoke v stran — spojiti moremo potem dvojice (skupaj) ali trojice itd. stoječe za seboj (v zastopu). Telovadci stojte bodisi prosto ali pa se oprimejo prednikov za bok ali za ramena.

