



I. B.

Pre odlazak za Prag.



Šamo još kratko doba vas deli pre odlazak na VIII. svesokolski slet u Pragu. Glavne pripreme moraju biti dovršene, grozničavom brzinom popravljaju se nedostaci kod pojedinih pokreta pri vežbama čunjevima, pri prostim i takmičarskim vežbama. Mnogo se toga može u poslednjim danima popraviti i izgladiti, da će biti uspeh tim bolji, a nastup čim lepši. I kod kuće je rada za pune ruke, da se uredi i pripremi sve, što će trebati za put i boravak u Pragu. Važno je, da se ponese sobom sve, ali ipak samo najnužnije, da neće biti prtljaga preteška. Tako prolaze poslednji dani uvek u mislima na putovanju i na vesele dane u tudini.

Brižan otac daće svom sinu pre odlazak u tudinu mnogo lepih saveta i uputstava, kako neka živi, da ne zapane u nesreću, jer svet je širok, a na njemu mnogo pogibelji, koje prete mladiću, koji odlazi sam od kuće bez brižnog očevog i materinog nadzora. Zato i vama, mladi naraštajci i naraštajke, koji odlazite po prvi put u daleku tudinu, neće biti odviše nekoliko reči, koje neka vam ostanu u trajnoj uspomeni za vreme vožnje i u Pragu. — Prvo i glavno je: budite si svesni, da ste Sokoli i da

zastupate svu jugoslovensku sokolsku omladinu. Naraštajska značka na grudima vašim neka vas uvek seća, da pripadate velikoj organizaciji, koja hoće vaspitati telesno krepke i moralno visoko stojeće pripadnike naroda. Ako će vam to uvek biti pred očima, biće i vaše vladanje takovo, da nećete naneti sramote ni našoj organizaciji ni našem narodu. Sokolska disciplina je prvi uslov za pravilno sokolsko vladanje. Svaku zapovest izvedite tačno i odmah. Sva naređenja, koja su izdana od JSS. i ČOS. ispunite do potankosti. Zamislite si, kakav nered bi nastao, ako bi svi iz te množice mladih Sokolova, koje će biti sakupljeni na te dane u Pragu, radili svojom glavom. Ta misao vam već sama mora usaditi smisao za disciplinu i red. Naročito disciplinirani pa se pokažite na sletištu i u povorci. Nitko neka ne istupa sam iz svoje vrste, koja neka bude uvek jedinstvena celina. Sokolski sletovi nisu samo za zabavu, već je vreme i mesto rada i smotra postignutih uspeha. Zato ste u prvom redu dužni da izvede svaki svoje delo do najveće savršenosti, zatim dolaze tek zabave kod kojih se ali opet morate vladati dostojno i plemenito, da će braća Česi videti i kod zabave u vama prave Sokole. Svim priredbama sledite pazljivo da ćete imati od njih koristi. Videćete mnogo nova i zanimljiva i zadržite sve to u spomeni da ponesete kući i iskoristite u svojim društvima.

Vi ne polazite u Prag samo da pokažete što znate, za vas neka bude svesokolski slet sokolska škola, u kojoj ćete mnogo naučiti. Budite spremni na to, da ćete moći u domovini izvestiti o svemu, što ste videli u Češkoslovačkoj. Svaki između vas mora podati o svemu što je video i doživeo tačan izveštaj u svom društvu da će tako i ona vaša braća i vaše sestre kojima nije bilo omogućeno učestvovati na sletu u Pragu, biti poučeni o njemu.

Mnogi između vas mogao bi svoje dojmove i svoje doživljaje u Pragu opisati i takav izveštaj poslati uredništvu »Sokoliča«, koji će jih drage volje oštampati u listu, da će sva naša sokolska omladina biti poučena o naraštajskim danima osmog svesokolskog sleta u Pragu.

Vi ne polazite u Prag praznih ruku. Sobom nosite vidljiv znak bratstva i srodstva narodnog među vama i češkim sokolskim naraštajem — to je zastava koju ćete podariti češkoslovačkoj sokolskoj omladini u znaku vernosti za vernost. Bićete svedoci svečanog i istoriskog trenutka, kojega će se sećati i docniji rodovi, a vama će ostati taj čin u svetloj uspomeni za čitav život. Budite ponosni, da je sudbina upravo vas izabrala za tumače bratstva i slavenske uzajamnosti među Čehoslovacima i nama Jugoslovenima. Put u Prag neka vam bude manifestacija slavenske i sokolske ideje. — Sretan put i zdravo!

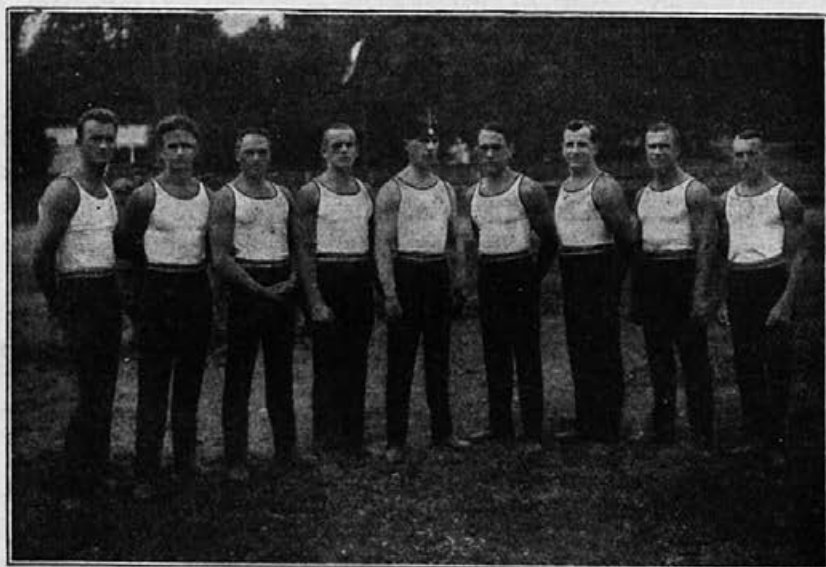


Sokolska zmaga v Lyonu.



ednarodna telovadna zveza (Fédération internationale de gymnastique), kateri predseduje Francoz g. Charles Cazalet, je priredila letos 22. in 23. maja VIII. mednarodno telovadno tekmo v Lyonu. Te tekme se je udeležil tudi Jugoslovanski Sokolski Savez z vrsto 8 najboljših telovadcev, ki so vsi iz Slovenije. V naslednjem podajemo pregledno poročilo o tekmi.

Nič kaj ugodni niso bili izgledi za dober izid mednarodne tekme v Lyonu zadnjih 14 dni pred odhodom. Trije bratje so morali radi poškodb



Od leve proti desni: Zupan, Seršen, Derganc, Primožič, Murnik, Osvald, Vidmar, Šumi, Štukelj.

pri trenaji, vprav te dni prekiniti s telovadbo. Niso mogli orodnih vaj, zlasti poljubnih izgladiti in izpiliti do popolnosti; hodili so v bolnico prevezovat rane, ki se kar niso hotele dovolj hitro zaceliti. K izbirni tekmi 13. maja, deset dni pred tekmo, je prišlo le 6 tekmovalcev; br. Porenta, Sršen in Zupan so obvezani prisostvovali in ni bilo gotovo, kdo izmed njih bo sploh mogel tekmovati v Lyonu. Popolnoma nejasno je bilo, kako bo tekmoval ta ali oni, napol ozdravljen po daljšem prekinjenju redne trenaje.

Naši tekmovalci so odpotovali iz Ljubljane 18. maja ponoči. Vodil jih je savezni načelnik brat dr. Viktor Murnik, kot sodniki so jih spremljali bratje Smertnik, Kuščer in Svetlič. V Lyon so dospeli 20. maja zjutraj, kjer jih je pričakoval na kolodvoru konzul naše kraljevine g. Andrić.

Še dan pred tekmo nismo vedeli, kdo bo tekmoval od naših bratov. Zdravnik je končno odločno prepovedal br. Porenti tak napor in ga naravnost poslal v posteljo. Tako je bila vrsta sestavljena iz sledečih bratov: Zupan, Sršen, Derganc, Primožič, Osvald, Vidmar, Šumi, Štukelj.

Od priglasihih 11 vrst različnih narodov se je končno prijavilo k tekmi le 6 vrst, druge so spričo prevelikih zahtev pri tekmi odpovedale udeležbo, oziroma sploh došle niso. Izžreban je bil sledeči vrstni red: Čehoslovaki, Belgijci, Holandci, Luksemburžani, Jugosloveni, Francozi. Kmalu smo ugotovili, da teknujeta dva razreda: V prvem Čehoslovaki, Francozi in mi, v drugem pa Belgijci, Holandci in Luksemburžani. Pri prostih vajah smo odnesli prvenstvo, nastop k vajam in njih izvedba je sodnike kot mnogobrojno občinstvo presenetil. Prisotno strokovnjaško občinstvo je glasno vzklikalo naši vrsti in ji priznavalo v prostih vajah prvo mesto. Pa tudi postave naših junakov so občudovali, imeli smo vso simpatijo publike, pa tudi simpatijo večine sotekmovalcev.

Tekma je trajala dva dni. Naši so pričeli z orodno na bradlji šele popoldne ob 5. uri. Borba je bila huda, do skrajnosti napeta. Bili smo do konca orodne kakor tudi lahko-atletične tekme na prvem, drugem in tretjem mestu in ta mesta večkrat menjavali. Ker štejejo vrsto rezultatij najboljšij 6 tekmovalcev vsakega naroda, smo imeli le približno sliko, kako stojimo napram drugim vrstam in tako je bilo tudi nekaj časa po zadnji panogi lahke atletike-plavanju. Pa kmalu smo izvedeli, da smo po končnem štetju drugi in si vprav s plavanjem dosegli drugo mesto. Razglašen je bil vrstni red po doseženij uspehij. Čehoslovaki prvi **1198:797** točk, Jugosloveni drugi **1162:867** točk, Francozi tretji **1152:230** točk, Luksemburžani četrti **932:192** točk, Belgijci peti **876:995** točk, Holandci šesti **820:507** točk. Med posamezniki prvi naš Šumi s **168:55** točkami, drugi in tretji Čehoslovaka Effenberger in Vacha s **166:288** ozir. **165:046** točkami. Vrstni red našij bratov je: Šumi 168:55, Derganc 157:584, Primožič 156:549, Štukelj 154:80, Sršen 153:845, Vidmar 151:849, Zupan 148:547, Osvald 146:275. Uspehij pri prostij vajah se šteje le za vrsto kot celoto in pri določilij mest za posameznike se ne jemlje v poštev. Vrsta je dosegla preko 80% dosegljivij točk in si priborila drugo mesto zmagovalca. Naša vrsta je prva pri prostij vajah, metanju krogle in plavanju; kot posamezniki pa imajo poleg Šumija, ki je zmagovalec v celotni tekmi, Štukelj prvo mesto na drogu in krogij, Zupan pri metanju krogle, Derganc v prostij vajah in plavanju. Vrsta je dobila lovorjev venec in darilo, br. Šumi lovorjev venec in zlato kolajno, vseh prvij 6 bratov v vrsti pa bronaste kolajne.

Ob povratku v domovino 29. maja pop. je priredila Ljubljana sokolskim zmagovalcem veličasten sprejem. Mesto je bilo okrašeno z narodnimi zastavami, goste množice ljudstva so se zbrale na ulicah in na kolodvoru, da pozdravijo vrle Sokole-zmagovalce. Pri sprejemu na kolodvoru je bilo zbrano starešinstvo JSS, vlado je zastopal veliki župan dr.

Baltič, mestno občino ljubljansko predsednik gerentskega sveta dr. Puc in gerenta gg. Turk in Likozar. V naravnost sijajnem številu je bil zastopan oficirski zbor z generalom Živkovićem na čelu. Dalje so bili navzoči češkoslovaški konzul dr. Fr. Resl, tajnik francoskega konzulata g. Findeisen in drugi.

Po prisrčni in bratski dobrodošlici brata staroste JSS Gangla, čestitkah velikega župana dr. Baltiča, češkoslovaškega konzula dr. Resla in po zahvali brata dr. Murnika, se je uredila veličastna povorka, ki je odkorakala po mestu z godbo Dravske divizije na čelu. Velike množice ljudi so glasno vzklikale našim vrlim Sokolom. Prvak Peter Šumi pa je bil predmet posebno toplih ovacij. Pred magistratom se je povorka ustavila in tu jih je pozdravil dr. Puc v imenu mesta Ljubljane. Istega dne se je vršil pozdravni večer v »Zvezdi« na čast našim Sokolom-zmagovalcem.

— **Zdravo zmagovalci, zdravo prvak Šumi!**

Jugoslovensko Sokolstvo je s to zmago dvignilo tudi ime in ugled naše države v vsem kulturnem svetu. Naj se zaveda tega ves uedinjeni jugoslovenski narod, ki naj koraka s Sokolstvom v strnjenih vrstah po poti resnice, bratstva, enakosti, ljubezni in vseh onih brezštevilnih vrlin in čednosti ki jih vsebuje sokolska ideja — edino le ona!

A ti, bratski naš naraščaj, hodi po poti starejših sokolskih delavcev, posnemaj jih v delu, vztrajnosti požrtvovalnosti in ljubezni do Sokolstva. Prinašaj v sokolsko delo novih in svežih sil, ki naj vodijo naše Sokolstvo v bodočnosti vedno do večjih uspehov in zmag!



Sokolska predavanja s slikami.



okolsko društvo v Kranju nima sredstev, da bi mogli telovadci v Prago s prispevkom iz društvene blagajne. Dijaški oddelek, čigar delovanje je spodaj na kratko orisano, je videl, da je rešitev v samopomoči in napravil tale načrt:

S pomočjo župnega prosvetnega odbora izdelajo njegovi člani preko počitnic cel niz sokolskih predavanj, k vsakemu predavanju slike za skioptikon. Ta predavanja (spisana na pisalni stroj) bodo društvom na razpolago za primerno odškodnino. Vsem onim društvom, ki dosedaj niso prirejala predavanj, ker niso imela v svoji sredi nikogar, ki bi jih bil napravil, je s tem pomagano. Upamo, da nekaj društev že zdaj naroči naša predavanja — s tem bi nam bila omogočena pot v Prago.

Nekaj naslovov predavanj naj točneje pokaže naš namen:

Telesna vzgoja, s 40 slikami; izposojevalnina za predavanje in slike skupaj 50 Din. — Telovadba starih Grkov, 20 slik, 30 Din. — Švedska telovadba, 40 slik, 50 Din. — Vpliv alko-

hola na človeka. — Šport. — Skavtizem. — Sokolski tisk. — 6 predavanj o anatomiji in fiziologiji človeka.

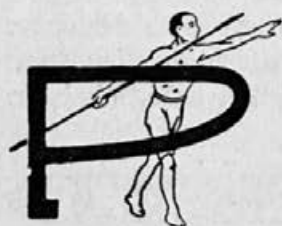
Preskrbeti nameravamo tudi tekste za kratke nagovore pred vrsto o sokolstvu, njegovi zgodovini, pomembnih delavcih, o sokolski vzgoji itd. Izposojevalnina bi bila za nagovor mnogo nižja (6 do 10 Din).

Na razpolago nam je izredno bogata sokolska knjižnica v Kranju. Svojo pomoč so nam obljubili tehnični prosvetni in zdravstveni delavci naše župe; gotovi smo, da bomo nalogo, ki smo jo prevzeli, vestno izvršili. Prosimo vsa društva, da nam zaupajo in že zdaj naroče predavanja — pripravimo po pravočasnem dogovoru vsako predavanje sokolske vsebine — da bomo mogli v Prago!

Bratsko se zahvaljujemo na tem mestu bratu Holchakerju, ki stavlja v naš namen na razpolago svoj skioptikon in svojo zalogo diapozitivov.



Utakmice mušskog naraštaja u Pragu.



Ocenjivanje pri peteroboju.

Otrebno je, da upoznaju naši sudije i naraštajci-vežbači sami nove propise za ocenu vežbi na spravama i prostih vežbi. U glavnome takmičiće se i naraštaj po propisima (češkog) reda za takmičenje članova, ali u jednom pogledu propisi su prome-njeni: ocena sa 0 ne upotrebljava se sa onom drakonskom strogošću kao kod članske utakmice, nego jedino u tom slučaju

ako vežbač očevidno nije ni pokušao da izvede celu vežbu.

Ako vežbač ispusti pojedini elemenat vežbe ili pridoda kakav elemenat, onda to ne mora imati kao posledicu ocenu sa nulom, nego se ocenjuje kao i druge greške u vežbi.

U »Cvičitelu« č. 3 objašnjava br. S v. S v o b o d a taj način ocenji-vanja i daje sledeće savete:

A. Ako je vežba izvedena doduše pravilno, ali u celini nije izvedena nipošto lepo, nego usprkos pravilnosti »nedovoljno«, onda odbij od 10 mogućih tačaka do 3 tačke, za »dovoljnu« izvedbu do 2 tačke, za »dobru« izvedbu do 1 tačku, a jedino za »veoma dobru« daj celi broj tačaka bez odbitka.

Prema izvedbi upotrebi i $\frac{1}{2}$ i $\frac{1}{4}$ tačke.

Ovo ocenjivanje odnosi se na držanje tela i estetski utisak tokom cele vežbe (ako nisu noge pružene, ako stopala nisu istegnuta, ako je glava nagnuta napred za vreme cele vežbe). Ako se takva

greška desi samo kod jednog elementa u vežbi, onda se ocenjuje kod tog elementa a nema upliva na općenitu ocenu vežbe.

Na taj se način ocenjuje i ritam vežbanja, glatko spajanje elemenata, »lahkotna« izvedba, smelost gibanja i sigurnost doskoka. — Ako vežbač nije izveo celu vežbu, odbija mu se i od ocene celine, koju bi inače zaslužio, primerni deo.

B. Ostalih sedam tačaka upotrebi za ocenu pojedinih elemenata.

U tu svrhu svi su elementi vežbi te utakmice po svojoj težini ocenjeni sa tačkama tako, da je ukupni broj tih tačaka = 7 (kod konja uz duž = 6. Ovu ocenu elemenata ima da primi zbor sudaca).

Preča.

- | | |
|--|------------|
| I. vežba: 1. U zanjihu preхват desnom rukom preko leve | 1.— tačka |
| 2. prednjihom celi okret desno raznoručke u nathvat | 1·50 « |
| 3. upor zavjesom desnim potkolenom iznutra | 1.— « |
| 4. kovrtljaj jašeci natrag | 2.— tačke |
| 5. spad nazad, provlak i njih podmetno | 1.— tačka |
| 6. zanjihom saskok sa ½ okr. desno | —·50 « |
| II. vežba: 1. U prednjihu celi okret levo do dvohvata | 1.— tačka |
| 2. u prednjihu celi okret desno do dvohvata | 1.— « |
| 3. upor usklapce a u zanjihu preхват u nathvat | 2·50 tačke |
| 4. kovrtljaj nazad | 1.— tačka |
| 5. podmet sa celim okretom levo | 1·50 « |

Ukupno 7· tač.

- | | |
|---|------------|
| III. vežba: 1. Uzmah stražnji u potpor stražnji | 2·50 tačke |
| 2. prednjih a zanjihom kovrtljaj napred u skleku u potpor stražnji (pruž. ruk.) | 2.— tačke |
| 3. podmet nazad | 2·50 « |

Ukupno 7· tač.

Ocena za lepotu vežbe u celini: 3 tačke. U njoj oceni i početni njih i sva gibanja potrebna za vezanje elemenata. To вреди i za ruče.

Ruče.

- | | |
|---|-----------|
| I. vežba: 1. Upor usklapce u zasjed raznožni pred rukama | 1.— tačka |
| 2. kolotur napred izbočeno u zasjed prednožni desnom na desnoj pritci izvana itd., odručiti desnom bez dohvata iza kolotura | 2.— tačke |
| 3. škare odbočne levo | 1.— tačka |
| 4. premah odnožni desnom nazad | —·50 « |

5. kolo prednožno desnom	1.—	«
6. odbočka levo	1.50	«
Ukupno	7.	tač.
II. vežba: 1. Zanjihom potpor pruženim r.		
2. prednjih sklek i premah prednožni desnom preko leve pritke	2.—	tačke
3. premah zanožni levom sa $\frac{1}{2}$ okr. desno u čelni potpor ležeći desnonoške	1.—	tačka
4. premah odnožni levom sa $\frac{1}{2}$ okr. desno i prehvatom desne na desnu pritku u uznos jašeći nad desnom pritkom	—50	«
5. vaga potporom o desni lakat	—50	«
6. prednjihom prednožka levo sa $\frac{1}{2}$ okr. levo	1.50	«
Ukupno	7.	tač.
III. vežba: 1. Prednjihom trzajem u potpor pruženim r.		
2. kolotur napred uvinuto u potpor pr. r.	2.—	tačke
3. zasjed prednožni sunoške na desnu pritku itd.	3.—	«
4. zanjihom zanoška levo sa $\frac{1}{2}$ okr. levo	—50	«
Ukupno	7.	tač.

Konj uzduž bez hvataljki.

Radi kratkoće prve vežbe ocenjuje se ovde celotni utisak vežbe sa 4 tačke, a elementi sa ukupno 6 t.

Tačkama za celotni dojam vežbe ocenjen je i zalet, odraz, let i doskok.

I. vežba: 1. Zamah premetni	3.—	tačke
2. pravilni dohvat i preskok raznožni	3.—	«
Ukupno	6.—	tač.
II. vežba: 1. Dohvatom na sedlo zamah premetni		
2. zasjed raznožni za rukama	3.—	tačke
3. $\frac{1}{2}$ okreta desno do položaja premaha odnožnog desnom izvana	—50	«
4. premah odnožni desnom nazad	—50	«
5. prednožka desno	—50	«
Ukupno	2.50	tačke
Ukupno	7.	tač.
III. vežba: 1. Naskok skučeno u stoj spetni, odručiti		
2. kovrtljaj napred preko vrata u stoj na tlu	3.—	tačke
Ukupno	4.—	«
Ukupno	7.—	tač.

Za greške kod pojedinih elemenata vežbi odbija sudac primeran broj tačaka (upotrebljavajući i polovicu i četvrtinu tačke), no nikada ne sme da odbije više, nego je za dotični element uopće tačaka određenih;

celi taj broj tačkaka izgubi vežbač, ako je taj elemenat izveo sa svim mogućim greškama.

Visina odbitka ostaje stvar ukusa sudije i njegovog naziranja o tome, kakva da bude »vrhunačka« izvedba. Sudac neka gleda, da pravedno nagradi vežbača za ono, što je izveo dobro, a kazni za učinjene greške. Pravilno ne može biti kažnjen dvostruko za istu grešku: t. j. kod ocene lepote cele vežbe i opet kot ocene elemenata. Isto tako ne sme se kazniti sa prevelikim odbitkom kod lakih elemenata, ako je izveo najteže elemente besprikorno.

Analogni su propisi izdani i za ocenu u prostim vežbama a sasvim se razlikuju od dosadanjeg načina ocenjivanja. U četvrtom broju »Čv i t e l a« donša isti brat i opširnu razpravu, kako se imadu po ovim principima ocenjivati ovogodišnje proste vežbe. No ne donšamo ovde tih razmatranja, budući da naš naraštaj neće takmičiti u ovim vežbama, nego umesto njih u vežbama sa čunjevima, a nije još određeno, kako da se postupa u ocenjivanju kod te nejednake utakmice.

Dr. L. K.:

Priprave za tekmo.



orda so ta navodila za »trenažo« (ali »trening«) — prav brez potrebe uporabljamo to tujko — nekoliko kasna pred praško tekmo; toda načeloma veljajo za vsa ko tekmo in bodo gotovo dobro došla i vadi teljem mladih tekmovalcev i naraščajnikom samim.

Nimamo pri tem obrnjene pozornosti samo na uspeh tekme, ampak še bolj na posledice vestne in temeljite priprave: če jo izvršite pravilno, bo telovadni — in telesni — napredek velikanski; če je priprava nepravilna, lahko trajno oškodujete svoje telo.

Pri tem ne moremo strogo ločiti onih navodil, ki jih dajemo prednjaku vrste, od onih, ki so namenjena tekmovalcu samemu — oba naj premislita oboje, drug drugemu naj pomagata. Tudi priprava za tekmo je skupno delo vaditelja in gojencev.

Prednjaku predvsem tole: Zavedaj se velikanske odgovornosti, ki Ti jo nalaga »trenaža« vrste, in ne dovoli telovadcu resnega vežbanja za tekmo, če ni dal tega dovoljenja zdravnik po temeljitem pregledu! Malenkostne bolezenske kali, ki zanje telovadec sam niti ne ve in ki jih more izslediti samo **zdravniški pregled**, se pri kolikor toliko naporni vadbi za tekmo lahko razbohotijo v nepopravljivo bolezen. Obenem z vajami za tekmo je bil izdan strog predpis glede zdravniške preiskave. Opasnosti ni v enkratnem naporu pri tekmi sami, opasna je naporna priprava — zato: preiskava pred začetkom trenaže!

V tehničnem pogledu je treba tudi za pripravo k tekmi predvsem zahtevati od prednjaka, da se na vsako vadbena uro temeljito

pripravi. V mnogih društvih vodijo naraščaj prednjaki, ki šele v telovadni uri pred vrsto »študirajo« vaje. To je neodpustljiva napaka, s katero takšen prednjak izgublja dragoceni vadbi namenjeni čas, dolgočasi telovadce in jih uprav odganja od Sokola.

V čem pa obstoji ta prednjakova priprava?

1. Vadi po načrtu. Ako ima društvo izdelan načrt za daljšo dobo, ga lahko tekmovalnim zahtevam prilagodiš; ako društvo takega načrta nima, sestavi poseben načrt in sistematično razporedi tekmovalne priprave v ta načrt, tako da bo vadba v celoti vsestranska, pa tudi njeni časovni deli vsestranski v pogledu »telo-vadbe«, t. j. vzgoje moči, spretnosti, vztrajnosti srca, dihalnega aparata itd.; od ure do ure bodi vadbeno gradivo razporejeno tako umno, da bo vsak telovadec nehotе moral opazati na sebi napredek.

2. Napreduj od prvine v lažji obliki in vezavi k težji obliki iste prvine, od te k sorodni težji prvini. Ta zahteva ti pripravo za vsako uro najbolj otežuje: Za vsako orodje posebej moraš že vnaprej premisliti, kaj boš vadil, kako boš vadil in kako boš nanizal sledeče si vaje drugo na drugo, da bo koncem četrte ure telovadec znal nove stvari, ki bi jih brez tvoje metodične razvrstitve gradiva ne bil zmogel — da veselo iznenaden doživi vsako telovadno uro tak napredek.

Vadi prvine in posamezne vezave! Velika napaka je, vaditi kar od začetka cele tekmovalne sestave — to bodi pridržano zaključku cele priprave. Težje prvine vadi v vseh možnih inačicah, pripravljaj jih izpočetka s (fizijološko) sorodnimi lažjimi vajami, s stopnjevanjem (posamezne prvine) še nad zahtevo tekme pa pripravljaj vrhunško izvedbo tekmovalne sestave, ki bo šla po takšni pripravi tekmovalcu slednjič takorekoč sama od sebe.

V pojasnilo navedenega vzemimo kot primer takšne vadbe pripravo 2. tekmovalne sestave na bradlji.

Ta sestava ima precej težak začetek. Ne bilo bi umestno, da vadimo vedno le celo sestavo — predolgo bi potem trajalo, preden bi telovadci res dobro znali tudi ta začetek. Zato vadimo postopno — ni treba, da bi bilo vse to v eni uri ali tudi v enem mesecu — približno takole:

1. Naskok (nekoliko naprej!) v oporo na lehteh in s predkolebom vznosno oporo na lehteh; trup in noge nesi daleč nazaj; — zakoleb in saskok.

Telovadcu razložimo, da naj iz vznosne opore na lehteh mirno in brez trganja le delno iztegne trup poševno gor in spojeno požene togo telo v zakoleb; v prvem začetku mirni zakoleb naj stopnjuje vedno bolj in bolj in šele v spodnji polovici naj švigne z nogama nazaj in gor z vso močjo. Vsega tega se mora telovadec zavedati!

2. Isto vajo s to razliko, da naj se telovadec pritegne ob začetku zakoleba naprej, tako da skrči lehti in jih šele pri prehodu v oporo zopet iztegne.

3. Pogostoma naj vadijo tekmovalci vzporo z zakolebom v razne sede (raznožni, jezdni na d., na l. lestvini itd.) in v ležno vzporo raznožno za rokami.

4. O priliki — ko gre vzpora z zakolebom že precej dobro — razložimo telovadcu, da je pogoj za najboljšo oceno, da napraviš vzporo z zakolebom zelo visoko — v »nakazani« položaj med razovko in stojo na rokah, ob popolnoma napetih lehteh — odkoder se spustiš po trenutnem zadržku bliskoma v sklek in predkoleb. Najprej poizkušamo iz vzpore: zakoleb (do omenjenega položaja) — sklecni predkoleb.

5. Zdaj sledi šele vadba začetka v njegovi »popolni« obliki: v izredno visoko vzporo z lahkotno dodanim sklecni predkolebom. (Da telovadci jasno razumejo, kaka naj bo najvišja stopnja te vaje, lahko vaditelj izjemoma enkrat pomaga telovadcu s tem, da ga pri zakolebu v opori na lehteh v pravem trenutku potisne za prsi v visoko vzporo, iz katere bo potem z lahkoto nadaljeval vajo.)

Na sličen način pripravi prvine za prvine, pa tudi vezavo za vezave in izberi za vsako uro preudarjeno gradivo!

Od vsega začetka pa glej, da se privadijo tekmovalci pravilnemu priходу k orodju, do skoku in odhodu. Ne misli, da bodo to že pri tekmi prav naredili tudi brez vadbe. Neizprosno zahtevaj trenuten »pozor« v spetni stoji pred naskokom in po doskoku ter red v vrsti in pri menjavanju telovadcev. Ako bi hotel naučiti jih te stvari šele tik pred tekmo, bo vse imelo neko prisiljeno, nenaravno lice, predvsem pa ne boš več mogel doseči onih prožnih, trdnih doskokov, ki šele dostojno zaključijo vsako vajo in mnogokrat odločilno uplivajo na oceno.

Vsa ta pravila veljajo tudi za naraščajnike same. Ne zanašajte se samo na vaditelja; sami prečitajte, premislite in ravnajte se po tem! Na kratko bi lahko izrazili ta »tehnična« pravila takole:

1. Vadi predvsem prvine in potem šele cele sestave;

2. vadi prvine v raznih oblikah in vezavah; ako ti dela težkoče, poišči si lažje, »pripravljalne« vaje in se postopoma bližaj predpisani izvedbi.

Naraščajnikom samim naj sledijo ona navodila, ki zahtevajo pozornega razlikovanja med osebnimi pogoji za uspešen napredek. V tehničnem pogledu pred vsem: pazljivo izsledi svoje najšibkejši strani in posveti največ vadbe onim panogam, ki Ti gredo najslabše, onim prvinam, ki Ti delajo največ preglavice. Le na ta način dosežeš vsestransko izurjenost.

Gleda vaji so tekmovalcu dane tri možnosti, da iztrebi napake: 1. vežbanje pred zrcalom, kjer sam lahko opazi napako; 2. vežbanje pred steno, na katero pada senca telovadca (kot nadomestilo zrcala); 3. vadba v dvojicah: po dva in dva telovadca, ki sta si po kakovosti najbližja, stvorita nekako »dvozevo« za pripravo; enkrat vežba eden, drugi pa opozarja na napake, potem zamenjata zopet ulogi. — Posebej

opozarjam na pravilo, ki ga vkljub vsej njegovi enotnosti ne znamo še vpoštevati:

Poprava položaja sama ne iztrebi napake — to je brezuspešno delo; slediti mora neposredno ponoven poizkus pravilnega prehoda v dotični položaj — le na ta način se telovadec zave pravilne izvedbe.

Še bolj važna so za naraščajnika fiziološka pravila trenaže. Ves napredek njegove moči temelji na temle zakonu:

Telesno delo je spojeno s porabo telesne snovi, ki zgori v telesu kakor kurivo v delujočem stroju. Zmerni porabi sledi ob primernem počitku nadomestitev in sicer takorekoč »z obrestmi«: porabljena snov se nadomesti v nekoliko večji meri.

Iz tega zakona sledita neposredno dve važni zahtevi, ki veljata sicer vedno, pri tekmovalnih pripravah pa naravnost odločata o uspehu:

1. Telovadec mora imeti vedno zadostno in redilno hrano. S tem ne mislim reči, da moraš svoj želodec preobložiti, toda zločin proti svojemu zdravju bi zagrešil, ako vežbaš čez mero, telesu pa ne nudiš snovi za nadomestitev pri vežbi porabljene tvarine. Mesto da podžgeš gradbo telesa, boš podiral — porabijo se v tem slučaju »gradbeni kamni« telesa brez nadomestitve! Ako si zdrav, bo dober tek do jedi tvoj najboljši svetovalec glede prehrane — poslušaj ga! Ako pa nimaš teka navzlic pridni vadbi, potem — javi se zdravniku, da Te preišče in Ti svetuje.

2. Skrbi enako pazljivo tudi za zadosten počitek. V tem pogledu so naši telovadci in prednjaki dosedaj grešili največ, misleč: čim več »treniram«, čim več se trudim, tem več bom dosegel. Ni res, brate: utruditi se smeš samo do zmerne stopnje, potem pa pošteno počivaj! Ako si izjemoma enkrat vežbal preveč — to ti gotovo ne bo škodovalo; ako pa je vsa Tvoja priprava zgrajena na načelu skrajnega naporà, se boš izčrpal! Med najboljšimi telovadci je bilo n. pr. opazati pri naših zadnjih tekmah posameznike, ki so dosegli manj nego so sami (in drugi od njih) pričakovali, ker so bili izčrpani po pretiranih pripravah.

Skrbi razun tega za čist zrak — vežbaj vse, kar moreš, na prostem in čim manj v telovadnici —, skrbi za redno prebavo, za čistočo (kopelj po telovadbi), izogibaj se docela alkoholu — pa Ti je v zvezi s prej podanimi navodili tehniške in fiziološke naravi zagotovljen uspeh; skoraj otročje bi bilo, imenovati uspeh tisto število, s katerim bo označeno Tvoje mesto pri tekmi — ne glej toliko na ta zunanji blesk:

Tvoj uspeh bo po vestni pripravi Tvoj napredek v moči, spretnosti in zdravju. To bo veselje, ko boš videl in čutil: več znam, bolj sem močan, težjemu naporu sem kos, spretnejši sem postal — z lastnim delom in trudom sem se izpopolnil!





Kranj. Lansko leto je izšel v Sokoliču dopis o dijaškem oddelku tukajšnjega sokolskega društva in poročal o ustanovitvi in namenih tega oddelka. Danes poročamo o njegovem delu v tem šolskem letu. Poseben počitniški odbor je tekom lanskih počitnic izdelal natančen načrt za posamezne pango dela v oddelku med šolskim letom. Razen tega je priredil prednjaški tečaj, ki so mu sledili izpiti za prednjaške pomočnike; ta izpit je napravilo pet dijakov, vsi z odličnim uspehom. Tudi med letom se je vršil podoben tečaj, po katerem so udeleženci naredili deloma društveni (pomočniški), deloma župni (prednjaški) izpit. V celoti je pokazala ta sokolska »šola« dosedaj uspehe, ki jih moramo visoko ceniti: 8 prednjakov z župnim izpitom (3 z odliko), 3 pomočniki z društvenim izpitom. — Prednjaški zbor (9 članov) je vodil telovadbo popolnoma samostojno. Tehnično delo je stalo in stoji v znamenju priprav za Prago. Žal nam je, da velika večina ne more na zlet zaradi pomanjkanja sredstev. Da pridobimo vsaj toliko sredstev, da bi mogli na zlet vsaj bolj izvežbani tekmovalci, smo sklenili, izdelati preko počitnic predavanja za sokolska društva s slikami za skioptikon; ta predavanja bomo za primerno odškodnino posojali; upamo, da prejmemo že vnaprej nekaj naročil in omogočimo s tem tekmovalcem udeležbo na zletu.

Tudi prosvetnega dela ne zanemarjamo. Vsak teden so se vršili sestanki za nižje razrede s predavanji, recitacijami in tudi z godbenimi točkami. Dne 16. junija priredimo akademijo — tudi za pokritje stroškov zleta v Prago — pri kateri prvič nastopi naš orkester, ki ga požrtvovalno vodi br. Jezer-

šek. Za dijake višjih razredov smo imeli posebne sestanke s predavanji in debatami večinoma sokolske vsebine, med njimi ciklus o sokolskem delovanju po gimnazijskih letih, ko odide član našega oddelka bodisi na visoko šolo ali pa v praktičen poklic. Uredili smo tudi svojo sokolsko knjižnico, ki šteje zdaj 66 del v 131 izvodu.

Stali smo v stikih tudi z drugimi dijaškimi organizacijami, predvsem z dijaškim oddelkom sokolskega društva v Murski Soboti in z Ljubljansko župo S. J. S. U. Zdi se nam, da marsikje med dijaštvom ni tiste prave vneme za sokolstvo in da morda zaradi tega nerazumevanja naši tovariši včasih podcenjujejo naše sokolsko delo.

Stara Pazova. Poučeno stečenim iskustvom, da bez podmlatka, bez naraštaja nema sjajne budućnosti, nema napretka, posleratno ujedinjeno Sokolstvo uprlo je sve snage jednom cilju, — cilju da si osigura budućnost, napredak, usavršenje uzgajajući u pravom sokolskom duhu, a prema nauci braće Tyrša i Fügnera svoj naraštaj, brineći se za njega kao za oko u glavi. Put kojim je pošlo nije pogrešilo, jer time je osigurana Sokolstvu još sjajnija budućnost, veći napredak i lepši uspesi, jer tim načinom stvara se Sokol od detinjstva koji kad doraste, kad postane članom mora biti bedem Soko, koji će biti spreman i život položiti za velike zadatke Sokolstva, za dobro svog naroda i čitavog Jugoslavenstva.

Sokolsko društvo u Staroj Pazovi jasno je videlo da je ispravna ona naša »Na mladima svet ostaje« i od oslobođenja od ujedinjenja prijašnjeg srbskog i slovačkog Sokola u jedno Jugoslavenko sokolsko dru-

štvo, svim silama nastoji, da svoj podmladak što bolje uzgoji što bolje usavrši. Za postignuće navedenog cilja drže se naraštaju pri svakom času vežbanja nagovori, čitaju mu se ulomci iz sokolskog katekizma, a na društvenim predavanjima, koja se obdržavaju svakih petnaest dana, obvezatno im je prisustvovanje. Na njihov duševni uzgoj gleda se isto kao i na telesni, jer noćemo da naraštaj bude uzor ne samo vežbača, nego i mladića da on bude primer drugima, što smo velikim trudom ipak donekle postigli.

Naraštaj ovog društva, koji ove godine broji do 30 naraštajnika nezaostaje ni u

naraštaj ovog društva falio, nego je u zajednici sa ostalom braćom uvećao sokolsku slavu, oprobao svoje mišice i svoje tehničko znanje takmičeći se u radu sa ostalom braćom.

Dobar je put kojim je sokolstvo krenulo, jer dok nam je dvorana puna naših mladih, našeg naraštaja nemamo straha za dobru sudbinu naše budućnosti. — Ona se smeši gledajući sokolske mališane kako se uče, vežbajući svoj duh i telo, da bude sposobno u danom času stati na branik sokolskih ideja, da svojim prsima napravi jaki



tehničkom pogledu, za ostalom svojom mladom braćom u našem Sokolstvu, jer na svim sletovima svoje župe, na svim manjim sokolskim vežbama pokazalo se uvek izvršno, prednjačilo je svojim radom i svojom tačnošću. Na društvenim akademijama sudjevalo je do sada uvek izvadajući svoje tačke najpreciznije na opšte zadovoljstvo i sokolskih stručnjaka i ostalog općinstva, koje je uvek oduševljeno svojoj budućnosti, svojim mladima povlađivalo i bodrilo ih na daljnji rad na još savršeniji uspeh. Godine 1922 na svesokolskom sletu u Ljubljani nije

bedem drage mu majke Jugoslavije i ostalog slavenstva.

Dosadašnjim putem ovo društvo nastaviti će i dalje jačajući, povećavajući tako sokolsku porodicu u ovom mestu gdje je sokolstvo preko potrebno, da spoji u jedno kolo svoje žitelje Srbe i Slovake, što mu je radom kroz naraštaj već u velikoj meri uspeo, a što će mu u budućnosti i potpuno uspeti.

Braći naraštajcima neka im je na čast i diku njihov rad sa željom, da započetnim stazama nastave za korist svoju, naroda i Slavenstva. — Zdravo!



Nekaj praktičnih navodil za Prago.

1. Pripravi si svojo prtljago nekaj dni pred odhodom, da ne boš zadnje uro zbiral v naglici svojih reči, ker boš sicer gotovo na mnoge potrebne stvari pozabil.

2. Vadite vse vaje, ki jih boste izvajali v Pragi, bosi in v telovadnih hlačah, da se privadite. Zletišče v Pragi ni travnik, ampak s peskom posuto telovadišče. Kdor ne bo vajen hoditi bos, bo kvaril lep nastop in pravilno korakanje. Tudi mora biti vaša koža vajena solnca, da se ne opečete pri nastopu, ako bo jako solnce. Bodite pri tem previdni. Vsak dan bodite nekoliko dalj časa goli na solncu, da polagoma ogorite in postanete rjavi.

3. Med vožnjo se obnašajte spodobno, da bodo drugi videli v vas prave Sokole. Vozite se po tujih krajih in ljudje vas bodo sodili po vašem obnašanju.

4. V Pragi bodite strpljivi, ako bo treba čakati za nastop k vajam in k sprevodu. Pomnite, da vas bo mnogo tisoč in da take množice niso takoj urejene.

5. Pazite na hrano! Ne kupujte si stvari, ki jih niste vajeni in je nevarnost, da si pokvarite želodec. Zlasti bodite pazljivi pri sladkarijah in sladoledu, s čimer si najlaže nakopljete bolezen v želodcu in črevih.

6. Napi v Pragi bodo hudi, zato je treba, da ste vsak dan dobro spočiti in naspani. Zvečer hodite kmalu spat in zjutraj rano vstajajte, da pridete pravočasno na določeno mesto. Nihče ne sme zamuditi, ker bi napravilo najslabši vtisk na Čehe. V prenočiščih se obnašajte mirno in dostojno ter pazite na red in snago. Preden zapu-

stite prenočišče, spravite ležišča v red, da ne bodo takšna kakor ciganska šotorišča.

7. Pazi na društveno legitimacijo, na železniško izkaznico, na naraščajski znak in na zletni znak! To so stvari, ki jih moraš imeti vedno pri sebi, da se izkažeš, ako bo potreba.

8. Kadar bo prilika, zapojte narodne, sokolske in umetne pesmi, toda le take, ki jih znate. Kdor ni pevec, naj se ne meša med pevce, da ne kvari petja. Petje naj bo vedno čisto in ubrano.

9. Prečitajte si dobro zletni vzpored in držite se točno po njem!

10. Na telovadišču glej le svoje vodnike, ne oziraj se po občinstvu. Ako kdo med vajo omedli, pusti ga na miru in vadi dalje. Prvo pomoč opravijo drugi, ki so za to določeni. Enako vas ne sme zmotiti, ako se zgodi med občinstvom nezgoda. Ostanite mirni in pozorni!

Najstarejši člani na VIII. vsesokolskem zletu v Pragi. Pri prostih vajah in pri vajah s palicami nastopijo trije bratje, ki imajo že čez 80 let, in sicer so: brat Jan Rychmann iz Bzence na Moravskem je star 83 let in bo telovadil, drugi je brat Jan Baumgartl iz Rokycanov, ki bo dne 1. julija izpolnil 84 let, tretji je brat Jan Šmid iz Usti na Orlic, ki je v 85 letu. To bodo sokolski veterani telovadci.

Sprevod naraščaja bo nekaj novega za Prago, zato se že vsi veselijo na 29. junij. Zbirališče naraščaja je ob 8. uri zjutraj na Vinogradih. Na staromestnem trgu bo čakal na sprevod prezident čsl. republike g. dr.

Masaryk. Prezidentu se poklonijo vsi naraščajski prapori in naraščaj bo defilirал mimo njega.

Sokolski zlet v Pragi. »Kdor noče vsega, kakor da ničesar noče!« Po tem geslu so se ravnali Čehi, ko so jeli misliti o vsesokolskem zletu. Današnje priprave obetajo, da bo to ena največjih telovadnih manifestacij vobče. Saj povedejo na plan 30.000 mož, 17.000 žen, 16.000 naraščajnikov in 16.000 naraščajk, h katerim je treba prišteti še 6000 praških sokolskih dijakov in morebiti istotoliko dijakinj v prvih dneh nastopa — pa dobimo velikansko število 90.000. To je cela vojska. Sicer pa je vse podjetje kiklopsko: ogromno telovadišče, mestom podobno zbirališče, oblačilnice, orjaški odri za skoro 100.000 gledalcev. Velikost pa vendar ni bila nikdar edini smoter našim bratom na severu. Zato so si pred dvema letoma rekli, da mora biti zlet tudi lep, da bi se ga vsakdo do smrti vtisnil v spomin. O uspehu nič ne dvomimo.

Izmena naraščaja med počitnicami. »Sokolské besedy« in »Věstník sokolský« obravnavata v zadnjih številkah misel, kako bi svojemu naraščaju omogočila bivati poleti

pri kaki sokolski družini. Zato poziva naraščajnike in naraščajnice, naj prosijo svoje roditelje dovoljenja, da bi jih pustili kam na oddih, in naj bi privolili v to, da vzamejo koga v oskrbo. Uredništvo je ponudilo svoje posredovanje.

Fotografije s praškega vsesokolskega zleta. Izdelovale se bodo slike vseh dogodkov, in sicer velikosti 17×23 cm po Kč 10.—, velikosti 13×18 cm po Kč 6.— in fotografske dopisnice po Kč 1.50. Bratske enote naj vse naročbe pošiljajo na naslov »Biografický odbor Československé Obce Sokolské, Praha III., Tyršův dům«.

Radio. Na zletišču se postavi majhna telefonska centrala, odkoder se bo poročalo na vse strani, kaj se godi zanimivega. Radovedni mikrofoni ujame vse podrobnosti: eden vrisk množice, drugi šum sokolskih vrst, nastopajočih na proste vaje z godbo, pred tretjim mikrofonom bo brat Sokol razlagal, kaj se baš dogaja na zletišču. Vse te proge bodo spojene z oddajno postajo v Strašnicah, odkoder bodo izhajali valovi na vse strani sveta, da se boš mogel tudi ti udeležiti zleta, če ne z vso svojo osebo, pa vsaj z duhom in sluhom.

Sokol na Jadranu. Glasnik Sokolske župe u Splitu. Urednik S. Vrdoljak. Izhaja mesečno. Cena letno 24 Din. — Sokolska župa je začela izdajati svoje lastno župno glasilo. Prvi dve številki sta izšli skupno v enem zvezku začetkom maja. Vsebina prvega zvezka je jako zanimiva in vsestranska ter obravnava poleg lokalnih župnih prilik tudi splošno sokolske zadeve in ima več teh-

ničnega gradiva, med drugim vaje s palicami za moški naraščaj, ritmične vaje za ženski naraščaj ter proste vaje za moško in žensko deco. Urednik br. Vrdoljak pa opisuje vaje na švedski klopi. List obeta biti prav dober, le oblika je jako neprimerna, ker je list silno velik. — Priporočamo ga tudi članom ostalih žup.

„Brezalkoholna produkcija“, Ljubljana, Poljanski nasip 10/60 pošlje vsakemu naročniku „Sokolicha“ zanimiv cenik brezplačno. Zahtevajte ga takoj, ne bo vam žal.

„Sokolich“ izhaja vsak mesec ter stane za vse leto 18 Din
Urednik Ivan Bajželj v Ljubljani, Miklošičeva cesta št. 28./I.
Uprava v Učiteljski tiskarni v Ljubljani, Franciškanska ul. 6.

Izdaja, zalaga in tiska Učiteljska tiskarna v Ljubljani, zanjo odgovarja France Štrukelj.