

SLOVENSKI SOKOL.

Štev. 8.

V Ljubljani, 25. avgusta 1905.

Leto II.

Proste vaje.

(Dalje.)

I. Gibi.

V to glavno vrsto štejemo gibe, s katerimi menjavamo položaje posameznih delov telesa, premikajoč jih iz enega položaja v drugega. Namesto „gibi telesnih delov“ jih kratko nazivljemo „gibe“ (pohyby), dočim gibom celega telesa dajemo posebna imena.

Gibi imajo tri podrejene vrste (prvega reda). Te so: gibi rok (pohyby paží), gibi trupa (pohyby trupu) in gibi nog (pohyby nohou).

Gibe glave izpuščamo iz sokolskega vadbenega sestava. Gibe posameznih delov rok in nog in manjše, neznatne gibe trupa, cele roke ali cele noge imenujemo spremljevalne gibe, spremne vaje ali spremnice (doprovody). Ž njimi „spremljamo“ drže rok in nog, razpravljati nam jih bo zategadelj pri držah.

Po položajih rok, trupa in nog imenujemo tudi gibe, s katerimi dosegamo te položaje. Ti položaji so v splošnem ali ravni, ali prečni, ali pa poševni.

Da določimo te tri pojme, mislimo si skozi vsako ramo — ali pa skozi vsak kolk — ravne ploskve, ravnine, in sicer položene glede na razne telesne osi.

Kakor smo že lani razložili pri redovnih vajah, razločujemo štiri telesne osi :

1. podolžno (osa podélna ali osa délková), katero si mislimo od telesa skozi sredo telesa ;

2. ramensko (ramenní), skozi obe rami ;

3. notranjo (vnitřní), skozi kolka vzporedno z ramensko ;

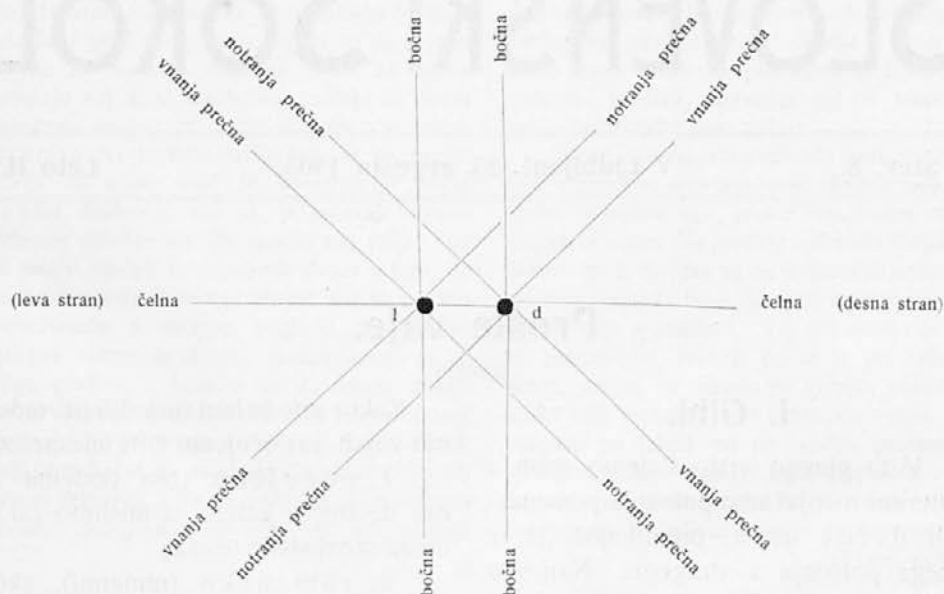
4. globinsko (hloubková), od spredaj navzad, navpično na vse tri prejšnje.

Ravnino, ki si jo mislimo položeno skozi obe rami (oziroma skozi oba kolka), torej skozi ramensko (oziroma notranjo) os, in pa skozi podolžno os, torej navpično na globinsko os, imenujemo čelno.

Ravnini skozi vsako ramo (vsak kolk) zase v smereh, vzporednih s smerjo podolžne osi, in pa navpično na ramensko (notranjo) os, imenujemo bočni. Navpični sta na čelno ravnino.

Ravnine, ki si jih mislimo sredi med čelno in bočnima ravninama in se torej ž njimi stikajo v kotu 45° , pa imenujemo prečne.

Ako si mislimo vse te ravnine v višini ram (kolkov) vodoravno odrezane, bi pri pogledu nanje od zgoraj o njih gornjih robovih dobili tole sliko:



Kakor kaže slika, imamo skozi vsako ramo (ali skozi vsak kolk; d = desna rama ali desni kolk, l = leva rama ali levi kolk) dve prečni ravnini, eno od rame noter, drugo od rame ven: notranjo in zunanjo prečno ravnino; za telesom menjata prečni ravnini svoji imeni.

Določimo sedaj ravne, prečne in poševne položaje telesnih delov:

1. Ravni položaji (polohy rovné) so vsi vodoravni in vsi navpični položaji v čelni in v bočnih ravninah. Če imamo na pr. roki pri telesu ob stegnih, navpično navzdol, dosežemo vse druge ravne položaje s tem, da ju dvignemo za 90° predse naravnost navzgor, ali za 90° od sebe naravnost v stran, ali pa od tako doseženega položaja v isti smeri dalje zopet za 90° , torej od prvotnega položaja za 180° ; naposled, če dvignemo roki naravnost navzdol kolikor moči visoko.

2. Prečni položaji (polohy příčné) so vsi vodoravni položaji v prečnih ravninah.

3. Pri poševnih položajih (polohy šikmé) pa imamo telesne dele od ravnih ali prečnih položajev za 45° dvignjene navzgor ali pa od njih za 45° nagnjene navzdol.

Ravne položaje imamo potemtakem v čelni in v bočnih ravninah, prečne samo v prečnih ravninah, poševne pa v vseh ravninah.

Nekaterih položajev ni moči zavzeti docela vodoravno, telesna konstrukcija na primer ne dovoljuje, da bi roki ali nogi dvignili navzdol do vodoravnega položaja.*) Vendar takih položajev ne štejejo k poševnim, ampak jih uvrščamo med ravne, oziroma prečne. Pri izvedbi se je telovadcu prizadevati, da se kolikor moči približa vodoravnemu položaju.

* Seveda ob pokončnem držanju trupa.

A. Gibi rok.

Roke gibamo ali docela iztegnjene, ali pa jih krčimo in suvamo v iztegnjene položaje. Razen tega imamo še takozvane borilne gibe rok, k prostim vajam prenesene od borilnih vaj; jako izdatni ti gibi se kot proste vaje izvajajo brez nasprotnika.

Razločevati nam je tako tri podrejene vrste (drugega reda):

1. gibe iztegnjenih rok (pohyby paží natažených);

2. gibe rok s skrčevanjem in suvanjem (pohyby paží skrčením a trčením);

3. borilne gibe rok (pohyby paží úpolnické).

Navesti nam je dalje že tukaj naslednje tri načine izvedbe gibov rok:

a) Enakostranski gibi (stejnostranné pohyby). Obe roki izvedeta hkratu, in sicer ali vzporedno gib v isto stran ali pa enak gib vsaka roka v svojo stran (z roko istoimensko stran: desna v desno, leva v levo), ali pa vsaka enak gib v nasprotno stran (raznoimensko stran: desna v levo, leva v desno).

b) Raznostranski gibi (různostranné pohyby). Vsaka roka istočasno izvede drug gib v različno smer.

Poseben način raznostranskih gibov so izmenski gibi rok (pohyby paží střídné), če ena roka doseže gotov položaj šele, ko ga druga zapusti.

c) Enostranski gibi (jednostranné pohyby). Gib izvede samo ena roka.

1. Gibi iztegnjenih rok.

a) Enakostranski.

Priročenje. Ako imamo roki pri telesu — ob pokončnem držanju trupa sta navpični na tla — pravimo, da ju

imamo v položaju „priročena“, v „priročenu“. „Priročenje“ (připažení) ali „priročiti“ (připažiti) pa imenujemo tudi gib, s katerim prideta roki iz kateregakoli drugega iztegnjenega položaja v ta položaj.

Predročenje. Če dvignemo iz priročnja roki pred telesom v bočnih ali prečnih ravninah do vodoravnih ali poševnih položajev, smo dosegli razne položaje „predročnja“, gib imenujemo „predročenje“ (předpažení), „predročiti“ (předpažiti).

Ravno predročenje. Naziv „predročenje“, „predročiti“ brez vsakega pristavka velja za ravno predročenje, to je do vodoravnega položaja v bočnih ravninah. Označitev „ravno“ izpuščamo.

Prečno predročenje je vodoravno predročenje v prečnih ravninah. Če sta se roki dvignili vzporedno, torej obe v prečnih ravninah na desni strani ali obe na levi strani, potemtakem na desni strani: desna roka v vnanji, leva roka v notranji ravnini, na levi strani pa: desna roka v notranji in leva roka v vnanji ravnini, označimo to s tem, da pritaknemo k nazivu „predročenje“, „predročiti“ še „na desno“ ali „na levo“ (na pravo — na levo). Če pa se je do vodoravnega predročnja v prečnih ravninah dvignila vsaka roka v svojo, z njo istoimensko stran — desna v vnanjo prečno ravnino na desni strani, leva v vnanjo prečno ravnino na levi strani — pridenemo nazivu „predročenje“, „predročiti“ besedo „ven“ (zevnitř), besedo „not“ (dovnitř) pa v nasprotnem primeru, ako se je namreč vsaka roka dvignila v nasprotno, raznoimensko stran: desna v notranjo prečno

ravnino na levi strani, leva v notranjo prečno ravnino na desni strani.

Poševno predročenje, to je položaj od ravnega ali prečnega predročenja dvignjen ali nagnjen za 45°. Da označimo dvignjeni položaj, pritaknemo k dotičnim nazivom še besedo „gor“ (nahoru), da zaznamujemo nagnjeni položaj, jim pa pridenemo besedo „dol“ (dolū). Potemtakem sta „predročenje gor“ in „predročenje dol“ poševna položaja predročenja v bočnih ravninah; „predročenje na desno (na levo) gor“ in „predročenje na desno (na levo) dol“ dalje „predročenje ven (not) gor“ in „predročenje ven (not) dol“ pa so poševni položaji predročenja v prečnih ravninah.

Zaročenje. Zaročimo iz priročenja, če v bočnih ali prečnih ravninah dvignemo roki za telesom. Ker je v zaročenju radi telesne konstrukcije mogoč le bolj ali manj poševen položaj rok navzdol, ne delamo tu razlike med „zaročenjem“ „zaročiti“ (zapaženi, zapažiti) in „zaročenjem (zaročiti) dol“, ali pravzaprav med zaročenjem v položaju nad 45° dvignjenim od priročenja, približujočem se kolikor moči vodoravnemu (za 90° od priročenja) — in med zaročenjem dvignjenim natančno za 45°; tega razločka ne delamo, ker položajev med 90° in 45° ne vpoštevamo. Položaje zaročenja štejemo samo k ravnim in k prečnim. Naziv „zaročenje“ brez pristavka velja za kolikor moči visoko zaročenje v bočnih ravninah, „zaročenje na desno (na levo)“ za zaročenje obeh rok v prečnih ravninah na isti

strani, „zaročenje ven (not)“ pa za zaročenje v prečnih ravninah, vsaka roka v razno stran.

Odročenje. Roki dvignemo iz priročenja od sebe v stran, v čelni ravnini. Tu imamo samo ravni položaj rok in pa poševni položaj rok navzdol: „odročenje“, „odročiti“ (upaženi, upažiti) pomeni vodoravno odročenje, „odročenje dol“, „odročiti dol“ pa poševno odročenje, za 45° nagnjeno od ravnega odročenja ali za toliko dvignjeno od priročenja. („Odročiti dol“ imenujejo Čehi „odpažiti“.)

Vzročenje. Kadar vzdignemo roki tako, da sta navpično ali poševno navzgor v čelni ravnini, smo ju premaknili v „vzročenje“, smo „vzročili“ (vzpaženi, vzpažiti). Tu imamo samo ravni položaj in poševne, prečnih ni. „Vzročenje“ brez pristavka velja za navpični položaj, ki ga štejemo k ravnim. V poševne položaje prideta roki z „vzročanjem na desno (na levo)“: obe roki sta vzporedni, v čelni ravnini nagnjeni za 45° na desno (na levo) od navpičnega položaja; dalje z „vzročanjem ven“ in z „vzročanjem not“; vsaka roka v čelni ravnini v svojo stran (ven) ali raznoimensko stran (not) nagnjena za 45° od navpičnega položaja. „Vzročanje ven“ je isti položaj kakor „odročenje gor“, naziv „odročenje gor“ pa ni v rabi, ker ta položaj štejemo k položajem vzročanja.

Vsi navedeni nazivi veljajo ne samo za gibe iz priročenja, ampak tudi za prehode v navedene položaje iz katerihkoli drugih iztegnjenih položajev.

(Dalje prih.)

Sokolski izlet na Jesenice.

Izlet na Jesenice dne 6. avgusta je uspel znamenito, sokolski nastop je na Jesenicah naredil mogočen vtisk. Sokolstvo sme upati, da je na Jesenicah v mlačnih sprožilo, v zavednih okrepilo in utrdilo narodno zavest in prepričanje. S svojim navdušenim in samozavestnim nastopom, s svojo železno disciplino in z vzornim redom, pred vsem pa z imenitnim svojim sokolskim delom, ki ga je pokazalo pri javni telovadbi, si je Sokolstvo gotovo pridobilo novih prijateljev. Ni dvoma, da si je jeseniški Sokol, ki se je ob boku starejših društev vrlo lepo in disciplinirano vedel ter pokazal, da dobro umeje svojo važno nalogo, ojačil svoje stališče, utrdil svoj temelj.

Vkljub silnemu dežju, ki je prenehal šele popoldne, je bil izlet na Jesenice po številu Sokolov, ki so se ga udeležili, eden največjih izletov, kar so jih doslej priredila slovenska sokolska društva. Nad 70 ljubljanskim Sokolom so se pridružili v lepem številu Sokoli iz Idrije, Kamnika, Kranja, Šiške, Trsta, Tržiča in Zagorja in celo Sokol v Voloski-Opatiji je bil zastopan po vrlem svojem podstarosti br. Severju. Z jeseniškim vred je bilo na Jesenicah zbranih okoli 300 Sokolov, število, ki daleč presega na naših izletih doslej običajno. Zlasti pohvalno nam je omeniti idrijskega in tržaškega Sokola, ki se nista strašila dolge poti ob slabem vremenu; tržaški Sokol se je vozil skoro celo noč z vlakom, idrijski se je zgodaj v jutro in celo dopoldne vozil na vozovih, lep del pota pa prekorakal peš. Dolga in naporna pot vendar ni utrudila vztrajnih tržaških in idrijskih Sokolov, čvrsto in lepo so z drugimi vred nastopili pri izprevedu in pri javni telovadbi.

Sokolom se je pridružil tudi pevski zbor trgovskega društva „Merkurja“ polnoštevilno in tako lepo posvedočil bratsko razmerje, ki ga veže s sokolskimi društvi. Bodi mu tu za njega ljubav izrečena topla zahvala!

Že na Javorniku se je zbralo mnogobrojno občinstvo, ki je Sokole navdušeno pozdravljalo. Ob lepem slavaloku je Sokole pričakoval župan g. Potočnik in požarna bramba s Koroške Bele. Radi preslabega vremena pa se je moral opustiti nameravani sokolski izprevod z Javornika na Jesenice. Sokolska društva, katerim sta se pridružila jeseniški Sokol in idrijski, ki je prišel čez Bled in Vintgar, so se morala peljati do Jesenic.

Z jeseniškega kolodvora so odkorakali Sokoli, burno pozdravljani, na Jesenice, okrašene z narodnimi zastavami in krasnimi slavaloki. Občinstvo je obsipalo Sokole s cvetjem in šopki. Sokolski izprevod, pomnožen z jeseniško požarno brambo, se je razvrstil pred občinsko hišo. Sokoli so priredili slovenskim Jesenicam viharo ovacijo. Ko so ponehali gromoviti „na zdar“-klici, je starosta jeseniškega Sokola, brat Humer, s prisrčnimi besedami nazval bratska društva in vse goste dobro došle. Zahvalil se mu je podstarosta ljubljanskega „Sokola“, brat dr. V. Ravnihar: „Res je, da se popolnoma zavedamo velikega pomena današnjega izleta za Jesenice, ki so postale nekako častna zadeva slov. naroda na Kranjskem. A v prvi vrsti si le ti, dragi jeseniški Sokol, ki si dal povod današnjemu prihodu našemu. Ti si sokolska predstraža naša tu na severu proti slovenski meji, in to predstražo prihajamo izpodbujati v napornem delu, v nadčloveškem boju proti vsem očitnim in prikritim, tujim pa tudi domačim sovragom tvojim. Hočemo te okrepiti v zavesti, da v tem boju nisi osamljen, da za teboj stoji bratov sto in sto. Hočemo pa tudi pokazati narodu v tem divnem planinskem svetu, da je spas njegov pri tebi, da mu je rešitev v tvoji telovadnici, katere vrata naj mu bodo odprta na stežaj. Ti si v prvem letu svojega obstanka dokazal svojo življensko silo, vzbudil si rod slovenski po veličastni tej dolini. S ponosom gledamo na tebe, s hvaležnostjo, pa tudi z mirno zavestjo, da ti bistro oko sokolsko nikdar ne postane kalno, da tvoja sila nikdar ne oslabi, da svojih jeklenih peruti ne povesiš pred nobenim sovragom. Tebi in tvojemu plodonosnemu delu kličem najiskrenejši sokolski: na zdar!“

Nato je narodni jeseniški župan čislani g. Klinar pozdravil Sokole v imenu slovenske občine jeseniške. Poudarjal je, da so sokolska društva prišla slovenske Jeseničane navduševati, da vztrajajo v boju, da branijo svojo slovensko zemljo. Odgovarjal je načelnik ljubljanskega Sokola br. dr. V. Murnik: „Navdušeni sprejem, ki so ga nam priredile Jesenice, je nas Sokole prepričal, kako gorko ljubezen uživa slovenski Sokol na tem ozemlju, dokaz nam je to, da se na važnih teh tleh pojmi, kako veliko cenijo slovenski Sokolstvo za slovenski narod. V resnici, važen, nad vse pomemben je namen sokolskih društev. Sicer: Slovencem se je dandanes braniti le z u ma

svetlim mečem. A vkljub temu imajo telesne vaje še dandanes veliko važnost. Kdor vadi svoje roke, kdor krepi in zdravo ohranja svoje telo, ta ž njim krepi tudi svojega duha, mu ustvarja čvrst in zdrav temelj, dobro podlago za orožarno ostrega orožja uma. S telesnimi vajami pa hoče Sokolstvo narodu ojačiti tudi voljo, ž njimi pa tudi pomnožiti in izpopolniti mu delavno moč — saj zdravo in krepko telo je zmožno večjega, vztrajnejšega in boljšega dela, dobro in izdatno delo pa je vir blaginji, dobremu gmotnemu položaju. Delo, to je naše geslo! Delo posameznika in skupno delo, organizirano in disciplinarno delo vseh bodi naša zaščita proti sovražnikom, ki bi, da govorim po slovanski pesmi, „prišli v našo dedino in s tujimi besedami nam hoteli ukazovati, klanjati se njih bogovom!“ Slovenski naši domovini, ki jo ljubimo iz vsega svojega srca, je posvečeno naše delo, njej velja naše življenje. Nad slovenskimi bojami naših praporov, glejte, pa se blesti Sokol — ali veste, kaj pomeni ta naš simbol? Naj ga razložim z besedami enega izmed ustanovnikov slovanskega Sokolstva, dr. Edvarda Grégra: Kakor Sokol ljubi solnčno svetlobo, ker je ptica jasnega dneva in ne temne noči, tako se tudi mi odvrčamo od teme, od črne noči nevednosti in blodenj in potapljammo svojega duha edino v jasni valovih provsvete in resnice. — Prišli smo, da skupaj z mladim vašim Sokolom pokažemo svoje delo, iz katerega črpamo svoje moči, da pokažemo krepko in trdo delo sokolsko. Sprejeli ste nas prisrčno, sprejeli ste nas navdušeno. Bodi Vam, velespoštovani gospod župan, in vam, vrli Jeseničani, izrečena najtoplejša zahvala! Iz dna duše vam kličemo krepki naš pozdrav sokolski: na zdar!“

Vsi govori so bili sprejeti z navdušenjem in brezkončnimi „na zdar“ in „živio“-klici. Narodne gospice so z vseh oken obsipavale goste s šopki cvetic.

Megle oblakov so se med tem začele trgati, jelo se je jasni, zasijalo je sonce in ožarilo planske orjake. Sokoli so takoj, ne da bi si bili privoščili najmanjšega odpočitka, odhiteli na krasno ležeče telovadišče v Milanovem logu k skušnji za javno telovadbo.

Že pri skušnji se je pokazalo, kako globoko se je sokolska disciplina že ukoreninila v slovenskem Sokolstvu. Izvršila se je mirno ob skrajni pozornosti in pazljivosti telovadcev. Z

veselo nado na lep uspeh so sokolska društva ob polu 5. uri pričela z javno telovadbo. Društva iz Idrije, Jesenic, z Kamnika, Kranja, Ljubljane, Šiške, Trsta in Zagorja so nastopila najprej vsako z eno vrsto z vajami na orodju z enkratnim menjanjem orodja (drog, bradlja, miza in konj). Pogosta glasna pohvala mnogobrojno zbranega občinstva je pričala, da so telovadci dobro izvedli svojo nalogo. Po vajah na orodju je nastopilo 120 telovadcev k prostim vajam. Že lični nastop za naše razmere velikega števila telovadcev je gledalce izpodbudil h gromovitemu ploskanju. Proste vaje same, izvajane ob spremljevanju kranjske meščanske godbe, pa so občinstvo razvnele, da ploskanje, navdušeni „na zdar“ in „živio“-klici kar niso hoteli ponehati.

Smemo trditi, da sama telesna izurjenost ne bi mogla vzbuditi v občinstvu tolike navdušenosti, kakor jo vedno vnamejo dobro izvedene proste vaje večjega števila telovadcev. Dobra enotna izvedba prostih vaj zahteva od telovadcev več, nego samo telesno gibčnost in izvežbanost. Pri njej se pokaže najjasneje velika vzgojevalna moč Sokolstva tudi v нравstvenem oziru, tu se pojavijo vidno uspehi sokolske šole, te „izborne šole vztrajnosti“, kakor jo imenuje Tyrš, „šole samozatajevanja, izdatnosti in misli resnično možate, ki z vsakim dnevom naš značaj dovršuje, čisti in kuje v jeklo.“ Enotnost in skladnost, ki ju je bilo videti tudi tu pri prostih vajah na Jesenicah, duh edinstva, složnosti in skupnosti, ki je preveval vrste krepkih telovadcev, je naredil tisti silni učinek na gledalstvo, moralo je čutiti, da Sokolstvu ne gre za same produkcije izurjenih teles, opaziti je moralo, da je treba tu poleg telesne izvežbanosti tudi mnogo duševne pozornosti in skrajne pokorščine, videlo je, da ti močni in okretni Sokoli ne znajo obvladovati samo svojih mišic, temveč da so se v telovadnici naučili tudi zatajevati sami sebe, podrežati svojo voljo, skladati svoje moči z drugimi k vzajemnemu delu v dosego velikih uspehov. Burno je izražalo občinstvo svojo navdušenost, zopet in zopet se je razlegnil gromovit plosk v pohvalo telovadcev. Ko so Sokoli po izvršeni nalogi v krasnem redu strumno odkorakali s telovadišča, jih je narod viharno pozdravljal, vneto jim je izražal svoje priznanje, izrazil pa s tem tudi, da soglašja s sokolskimi težnjami, da priznava sokolsko delovanje, da pritrjuje sokolski ideji, ki jo je videl v tako znatni meri ponazorjeno v prostih vajah.

Po telovadbi se je razvila v Milanovem logu živahna, neprisiljena zabava. Kranjska meščanska godba je marljivo svirala slovanske skladbe, zlasti pa je krasno petje pevskega zbora „Merkurja“ v nemalo mnogobrojne poslušalce k navdušeni pohvali.

Toda Sokolom je bil odmerjen le kratek čas zabave in počitka. Ob polu 8. uri so se društva zopet razvrstila v izprevod. Občinstvo je prisrčno pozdravljalo odhajajoče Sokole. Izprevod je šel z Jesenic skozi Savo na Javornik. Na vsem potu je ljudstvo z veliko navdušenostjo pozdravljalo veličastni sokolski izprevod, zlasti presrčno pa na Savi, kjer je delavstvo pred hišami klicalo Sokolom „nazdar“ in jim veselo mahalo z robci. Na kolodvoru na Javorniku je zapel jeseniški Sokol pred odhodom vlaka še nekaj pesmic. Nad vse prisrčno je

bilo slovo. Brezkončni „nazdar“ in „živio“-klici so stresali zrak, ko se je začel pomikati vlak s Sokoli in njih prijatelji.

Tako se je torej izvršil izlet velečastno in dostojno. Lepa slavnost je bila to, ki je ni kalil niti najmanjši nered. To mora potrditi vsakdo, ki jo je videl, narediti si more pravo sodbo o vesti, grdeči in sramoteči Sokole, ki so jo sovražniki Sokolstva o tem izletu zagnali med svet. Na vse napade na sokolske težnje same pa je narod najlepše odgovoril sam: Kakor na Jesenicah, tako tudi na vseh postajah, skozi katere se je peljal sokolski vlak, povsod, kjer so se pokazali Sokoli, so bili navdušeno sprejeti in vneto pozdravljani; narod je s tem jasno pokazal, kako ceni svoje Sokolstvo in njegove težnje. a + b

IV. sestanek sokolskih načelnikov in vaditeljev.

(Konec.)

Nazivoslovje. Ljubljanskemu Sokolu je došel predlog, naj bi se nazivi „predočiti“, „zaročiti“, „odročiti“ in podobni premenili v „predlehtiti“, „zalehtiti“, „odlehtiti“ itd. Predlog se je odklonil, ker že udomačeni dosedanja nazivi stvarno niso toliko neprimerni, da bi jih bilo treba premeniti. Četudi roka pravzaprav pomeni samo del do zapestja (pest), se vendar splošno rabi tudi v pomenu lehti (spodnjih in zgornjih). Sprejel pa se je namesto stvarno neprimernega naziva „potoč (potaka)“ pravilni naziv „preval“.

Vaditeljski tečaji. Od dobrega vaditeljstva je odvisno uspešno delovanje sokolskih društev. Bratje načelniki naj skrbijo za dobro teoretično in praktično izobrazbo svojo in vaditeljev in za dober vaditeljski naraščaj. Sredstvo za to so društveni vaditeljski tečaji, ki so neogibno potrebni vsakemu društvu. Nedostatku strokovnih spisov se sčasoma odpomore v sokolskem listu. Bratje načelniki naj pazno sledijo listu, ki polagoma objavi vse, kar treba vaditelju teoretičnega znanja, in načelnikom tako olajša tolmačenje teorije. Če bi bilo kakšnemu društvu treba pojasnil, naj se vprašanja z odgovori objavijo v listu.

Iz gmotnih ozirov in radi nedostatka učnih moči bo komaj mogoče v kratkem času začeti z zveznimi vaditeljskimi tečaji v Ljubljani. V

majhno nadomestilo je sklenil zbor, da je od časa do časa prirediti v Ljubljani enodnevne ali večdnevne sestanke načelnikov in vaditeljev na katerih naj se dajo potrebna pojasnila glede teorije in tudi praktično v glavnem predelata in oni del vadbene tvarine.

„Slovenski Sokol“. Poročevalec brat H. Lindtner je poudarjal važnost slovenskega sokolskega glasila, moral pa je žal omeniti, da naročnine za letošnje leto jako veliko naročnikov še ni plačalo, vključno temu, da je tako nizka. Naj bi se bratje načelniki in vaditelji zavzeli za stvar in izpodbujali člane, da redno in o pravem času pošiljajo naročnino. Poročevalec je podal malo statistiko o številu naročnikov v posameznih društvih. Število naročnikov v celoti ni dovoljno, ker so še nekatera društva, ki so malo ali nič storila za razširjenje lista. Vsak načelnik in vaditelj naj v svojem društvu skuša pridobiti listu kar največ naročnikov. (Pritrjevanje.)

Društvene javne telovadbe. Glede njih je sklenil zbor priporočiti, naj se zanje ne porabi preveč časa za pripravo. Z dolgimi pripravami se moti redna vsestranska vadba. Če se izberejo za javno telovadbo močim in vsakočasni izurjenosti telovadcev primerne vaje — in to je edino pravilno — ni treba mnogo priprav in dolgotrajnega ponavljanja

vedno istih vaj, da je moči lepo in častno nastopiti. Tudi z lahkimi in najlažjimi vajami, lepo izvedenimi, je moči doseči lep uspeh. Navajati je telovadce k rednemu obisku telovadnice, uspeh: vedno večja izurjenost in vedno večji vsestranski napredek je gotov in priprave za javne telovadbe ne bodo delale mnogo truda in ne bodo jemale mnogo časa.

Organizacija. Priporoča se ožji stik sosednjih sokolskih društev, skupni izleti in skupne javne telovadbe. Že sedaj se naj pripravljajo tla za bodoče župe sokolske. Večja društva, razpolagajoča z boljšimi in izurjenjšimi delavnimi močmi, naj pomagajo mlajšim in skušajo ustanoviti nova, da se čim prej in čim bolj pomnože sokolske trdnjave po slovenski zemlji. Samo po sebi se razume, da je postopati pre-

vidno in ne prej ustanoviti novega društva, dokler ni vseh pogojev za dobro uspevanje. Raje nobenega, nego Sokol na papirju! Bližnja delavna društva pa mnogo lahko pomorejo k temu, da se ustvarijo pogoji, pred vsem s tem, da poskrbe za dobrega vaditelja pravega sokolskega duha.

Na željo nekaterih društev priporoča zbor, naj bi se ustanovni občni zbor Slovenske sokolske zveze vršil šele po izletnem času, proti koncu septembra.

Vsesokolski zlet v Zagrebu 1. 1906.

Delati je na kar največjo udeležbo slovenskega Sokolstva na tem zletu. Društva naj zbirajo zletne sklade. Če bo prilika, naj bi slovenska društva izvajala skupine na orodju. —

Raznoterosti.

Slavnost odkritja Prešernovega spomenika. Dne 10. septembra se v Ljubljani odkrije spomenik največjemu slovenskemu pesniku, dr. Francetu Prešernu. K slavnosti odkritja vabi odbor za postavljenje Prešernovega spomenika ves slovenski narod. In ni dvoma, da se tega dne v Ljubljani zbere Slovenstvo v najmnogobrojnejšem številu, da proslavi največjega genija, kar se jih je rodilo slovenski domovini, da počasti spomin moža, tako neskončno zaslužnega za slovenski narod. Slavnost bo velepomembna narodna manifestacija, katere pomen še povzdigne prisotnost odličnih zastopnikov drugih slovanskih narodov. Razume se samo po sebi, da se je tega izrednega slavja udeležiti tudi Sokolstvu in v kar največjem številu. Naj bi se ga, dobro pripravljena za javni nastop, korporativno udeležila vsa sokolska društva!

Notranje društvene tekme so zelo udomačene v čeških sokolskih društvih. Kakor je pokazala izkušnja, se s takimi tekmovalni močno povzdigne delavnost v telovadnici in naravno je, da lahko doseže lep napredek vsak posamezni telovadec, ki se redno in vztrajno

pripravlja za tekmo. Napredek pa izpodbuja telovadca in mu množi veselje do telovadbe, obenem pa mu daje zaupanje v lastno moč, ki je vir sokolske odločnosti in samostojnosti. — Naj podamo kratek opis letošnje notranje tekmovalne telovadbe Praškega Sokola, ki se je vršila meseca majnika in ki lahko služi slovenskim sokolskim društvom za zgled. Vaditeljski zbor Praškega Sokola je določil, da se ima vršiti tekma: na drogu, bradlji in krogih z eno kolebno in eno težno vajo in na konju z eno vajo na obe strani, s skokom v daljino in višino. Vaje niso bile naprej določene. Telovadce, razdeljene po njih izvežbanosti v več oddelkov, so učili vaditelji mesec dni pred tekmo vseh onih prvin, iz katerih so se potem sestavile tekmovalne vaje. Tekmovalo se je skozi štiri tedne, in sicer vsak večer po dve vrsti. Tekmovalci so izvedeli tekmovalne vaje šele oni večer, ko so tekmovali; poprave jim niso bile dovoljene. Tekmovali so najprej člani med seboj in pozneje vaditelji zopet med seboj. Z veseljem beležimo, da je pri tekmi članov dosegel prvo mesto naš rojak brat Vilko Kukec, član celjskega Sokola, ki za časa svojih študij v Pragi redno pohaja v telovadnico Praškega Sokola. — Nekatera slovenska sokolska društva so tudi že priredila takšne notranje društvene tekme, tako n. pr. Ljubljanski in Gorenjski Sokol, vendar je želeli, da bi se med slovenskim Sokolstvom še bolj razširile. — k.