

Uredništvo: A. Je-
ločnik v Ljubljani
Katoliška tiskarna.
Upravništvo: Lud.
Tomažič v Ljubljani
Katoliška tiskarna.

MLADOST

Izhaja enkrat na
mesec, in sicer 10.
dan meseca. Celo-
letno stane 2 K,
posamezne števil-
ke pa 20 vinarjev.

Št. 4 in 5.

V Ljubljani, dne 10. aprila 1913.

Letnik VI.

Zastrupljeni.

Poznam deželo, kjer bivata skupaj dva naroda, eden v večini, drugi v manjšini. Medseboj bijeta hud boj. Večina izpodriva manjšino na vseh točkah, leto za letom. Manjšina se vedno bolj krči in nikdo ne ve, ali se končno vendarle obdrži ali polagoma izgine.

Vzrokov, zakaj se en narod tako drugemu umika, oziroma se v njem utopi, je seveda jako veliko — eni segajo daleč nazaj, drugi so šele tekom zadnjih časov nastopili, eni so globlji, drugi postranski. Omenil bi le en pojav, ki je brezdvoma s propadanjem narodnih manjšin v zvezi.

V katerikoli kraj prideš v oni deželi, boš opazil prevlado alkohola. Pije se za žive in za mrtve. Pije se z navdušenjem, ni ga človeka, ki bi se branil, če mu kdo plača za vino, naj bo en četrt ali pa štefan. Čustva solidnosti ni, veselost ne pozna meje, zdi se, da je vse dovoljeno, kar ugaja čutom, vsak pogovor se suče okoli žensk in vina, sramežljivost je redka, lahkomišljenost v vsakem oziru in povsodi.

In tujec napaja to ljudstvo namenoma, s peklensko zlobo, z zapeljivo sladkobo.

Okoli kozarca se zastrupljajo starčki, možje, žene, otroci. Ves narodni ponos, staro kmečko solidnost, vztrajnost, so mnogi že v alkoholu izgubili. Gramofon hrešči, staro in mlado, kmet in inteligenca, dekile in priletna mati se vrstijo, vse njihove misli so le tam, kjer je »hec« in razbrzdanost, starih korenin pa je vedno manj. Smrt pobira stari, še neotrovani rod, mladina pa nosi strup v svojih žilah.

Kaj čuda, da toliki iz tega naroda nimajo nič samozavesti, nič svobodoljubja, nič narodne ljubezni! Oni niso za boj, naj bodo gospodarsko odvisni ali neodvisni. Črnogorec nima drugega kakor skalo in vendar se ne neha bojevati za svojo svobodo. Slavonski kmet je bogat, pa vendar nima veliko narodne zavesti. Svobodoljubje, ta najlepši dar božji človeštvu, je nujno potrebno za vsak narod, ki hoče napredovati. Narod pa, ki ni več trezen, ki ni več na duši zdrav, ki umsko hira, ker se zastruplja, tak narod mora izgubiti ljubezen do lastne svobode, teženje po narodnem napredku, po lepši bodočnosti.

Tako tujec kosi ponekodi naše ljudstvo in iztreblja naš jezik, tako se izgube mnogi naši sinovi v tujem morju. Spoznaj en-

Amerikanec.

Povest. — Spisal Stanko Bor.

III.

Izza hrvaških gričev so vstajali dolgi, zlati travkovi; jutro je vstajalo izza gor; rosa se je svetlikala po polju; svetli biseri so bili posejani med travo, na drevju. Bela krajina se je budila iz spanja.

Črednik je zategnjeno zatrobil; hlevna vrata so se škripaje odpirala; zaspanih obrazov so gonili ljudje živino na sredo vasi in jo izročali čredniku v varstvo. Še enkrat je črednik zategnjeno zatrobil; njegov gonjač je zavihtel bič, in čreda je kmalu izginila iz vasi v bližnje stelnike. Vasice so bile še par hipov mirne, spavajoče, a njihov budilec iz nočnega spanja, njihova jutranja ura, vaški črednik, jim je dal s svojim zategnjenim trobenjem znamenje, da je čas vstati, iti na delo, izrabiti zlate jutranje ure.

In odpirala so se hišna vrata; zaspani obrazi so v krasnem jutru oživali; kri je silneje, hitreje, zaplala po žilah, z veseljem v srcu, z radostjo in zadovoljnostjo na obrazu so ljudje zapuščali hiše in hiteli na polje.

Neralova Metka je hitro vstala, ko je začela črednikov rog, vrgla na sebe povrhnjo obleko, podjola kravo in odgnala živino na vas k čredniku; ko se je vrnila, si je izmrla zaspanost z obraza, si poravnala bujne lase, popravila obleko. Pometla je vežo, spravila na dvorišču razno orodje, ki je stalo od včeraj v neredu, na svoj prostor, pristavila k ognjišču lonce za zajtrk, zakurila ogenj in malo pomislila, da se spomni, kaj je še nujnega, da hitro naredi.

Na dvorišču se je na gnoju šopiril petelin in skrbno in očetovsko klical družino k sebi, da z združenim zahtevanjem doseže, kar ji gre, zajtrk.

»Saj res, na kokoši sem pozabila!«

Metka je zagrabila pehar, stopila je na prag in zagnala polno prgišče tečnega prosa kokošim. Zadovoljno in hvaležno kokodajskanje je sledilo med starimi kokošmi, mladimi jarčicami, nadebudnimi petelinčki; z glasnim hrupom, velikim vriščem so se zagnali z gnoja proti pragu, se strnili v gost krog, odpirali drug drugega in izkušali kolikor močje veliko dobiti.

Metka je z zadovoljstvom zrla to prerivanje, to vrvenje, nevoščljivost in nestrpnost; kakor da se hoče igrati, je vrgla drugo prgišče malo bolj na stran — in krog se je hitro obrnil in se zapodil k

krat, ljudstvo, kako te nalašč more, kako ti ponujajo strup v podobi medu, kako plača narod razbrzdanost svojih sinov in hčera s svojo eksistenco!

Potnik.

Sokoli svobodomiselci!

Da nam ne bo kdo očital, da po krivici smatramo slovensko sokolsko organizacijo za protiversko, svobodomiselno, priobčujemo, da je izdalo predsedstvo sokolske župe Ljubljana I. v »Slovenskem Narodu« z dne 11. julija 1911, leto XLIV., št. 157, str. 4, sledeči oklic:

Slovensko Sokolstvo v Kamnik!

Po sklepu župnega občnega zbora se vrši dne 16. julija t. l. II. zlet sokolske župe Ljubljana I. in sicer v Kamniku

»V Kamniku bijejo že nekaj let narodni, pa tudi **kulturni boj med načelom svobode in načelom cerkveno-duhovske avtoritete**, torej med obema glavnima svetovnima nazoroma. Proti nasilno nastopajočemu sovražniku **nastopi Sokolstvo neustraheno za svobodo misli in narodov napredek!**«

V Ljubljani, dne 25. junija 1911.

Sklepi III. odborove seje z dne 6. marca 1913.

1. Javna telovadba Z. O. se vrši ob priliki »Katoliškega shoda v Ljubljani« 24. avgusta t. l.

2. Vsi odseki in njih člani so pod disciplino zavezani udeležiti se manifestacijskega obhoda in javne telovadbe.

3. Odseki naj skrbijo, da si pridobijo kolikor mogoče veliko starejših članov, kateri naj si nabavijo kroje.

zrnju. Pehar je bil izprazen. Metka je preštela kokoši in pregledala, so li vse zbrane, ni li ponoči katero odnesla lisica ali zadavil dihur; zadovoljno je prikimala, ko je videla, da je vse v redu, in se obrnila. A korak ji je obstal; pogled je splaval v daljavo, proti vzhodu. Del neba je bil cekinasto rdeč, gozdi so žareli, griči strmeli, polja pozdravljala jutranjo zarjo. Bela cesta se je vila iz gozda med polji in se izgubljala med dobličnimi vrtovi. Samo del te ceste so videle Metkine oči, videle sto in stokrat na dan, a se nikdar niso nasitile tega pogleda, ker vselej je vstala pri tem pogledu v srcu prijetna misel, sladko upanje: prikazala se bo lepega dne iz smrekovega gozda na beli cesti gospodarska kočija, konji bodo stopali svečano, ljudje bodo povzdigavali glave in strmeli v kočijo in se povpraševali, kdo je ta človek, ki se vozi v kočiji. In ga ne bodo spoznali. V kočiji pa bo sedel Peter, njen ženin! In če bi ga postavili med sto Amerikancev, ki bi si bili kolikor toliko podobni, ona bi ga spoznala; morebiti bo doma zazrla kočijo; morebiti bo takrat na polju, morebiti kje drugje, ko se bo on pripeljal; pa bo stopil nenadoma pred njo; zavalovila bo kri po žilah; dvoje src bo zatripalo; radost snidenja bo neizmerna, vse hrepenenje iztešeno.

4. Korakanje in redovne vaje naj se marljivo goje.

5. Za starejše člane naj se določijo dnevi za redovne in proste vaje.

6. V kroju nastopiti se mora vsem prepovedati, ki se niso udeleževali redovnih vaj.

7. Tekma se vrši 23. avgusta.

8. Vse večje prireditve pred 24. avgustom se prepovedo. Podzvežam pa se pridržijo pravica, dovoliti izjemno odsekom prireditve. Dovolijo pa naj se samo prireditve, h katerim se ne sme vabiti oddaljenih odsekov. (Vaditeljski zbor Z. O. tega sklepa ni vzel na znanje, ker vztraja pri svojem sklepu, glasov katerega se vsaka prireditev pred zveznim zletom prepove. Opomba urednika.)

9. Odseki in okrožja naj prirejajo skupne izlete, pri katerih naj se vadijo redovne vaje in korakanje.

10. Okrožjem se naroča, da izvrše organizatorične revizije po odsekih ter o istih pošiljajo poročila Z. O.

11. Po končanih okrožnih tehničnih tečajih se vrši v Ljubljani 27. in 28. aprila t. l. skupni tečaj načelnikov.

12. Odseki so pod disciplino vezani, poslati na ta skupni tečaj svojega načelnika in podnačelnika oziroma enega vaditelja. Vsak odsek mora biti zastopan po dveh članih.

13. Pri sejah okrožij in odsekov naj bode na dnevnem redu Katoliški shod in javna telovadba.

14. Tečaji naj se slovesno odvarjajo in zaključujejo.

15. Predsedstvu Z. O. se naroča, da sestavi poslovnik za častni sprejem članov v odsek.

16. Pri sprejemu naj se izroči vsakemu članu Orlovska diploma.

17. Cena diplom v zalogi se reducira.

Ej, lepo bo takrat, srečni bodo trenutki snidenja.

Metka je par hipov strmela v belo cesto, zamislila se v vrnitev ljubljene ženin in se začudila v svojem srcu, da je Peter tako nagajiv, ker jo hoče presenetiti s svojim prihodom; materi je pisal, da v kratkem pride, a jim zabičaval, da njej ne smejo tega povedati, ker jo hoče presenetiti. Ej, kako je hudomušen ta Peter!

Metka je udarila s peharjem ob koleno in odhitela v vežo.

Izza grmovja, ki je ločilo Neralov vrt od soseda, pa se je vzdignila tedaj razkušana glava, oči so zlele par hipov v vrata, skozi katera je odhitela Metka.

Grozna noč je bila tista noč za Petra, grozna zlasti, ker se mu je zavest počasi vračala. Trpka, grozna je bila resnica: doma, pa v takem položaju! Oropan, okraden! Zaničevan, preziran!

Trpljenje na potu, nelepo ravnanje odgonskih stražnikov je rodilo topost, brezbržnost, duševno onemoglost; sprejem pred domačo hišo je oživil spomin, nalil v srce grenkega pelina, rodil spoznanje, da ga ti ljudje zaničujejo, prezirajo, da bodo s pristom kazali za njim. To spoznanje, ta zavest mu je izbistrila um, izgnala topost in brezbržnost iz srca.

18. Odsekom, kateri se niso udeležili okrožnih tečajev se da ukor.

19. Češki Z. O. in »Zavezu pravega hrvatskega Sokola« se pošlje načrt javne telovadbe.

20. Vsi telovadci so pod disciplino obvezani nastopiti pri prostih vajah Zvezne telovadbe.

Bratom Orlom resen opomin!

Pa. Kr.

Tehnični odsek za zlet v Ljubljano je odposlal dne 15. marca t. l. posameznim okrožjem cirkular, v katerem napoveduje natančno v številkah, koliko jih mora nastopiti iz dotičnega okrožja pri prostih vajah, na katerem orodju da mora nastopiti in omenja glede skupin na orodju. Nekatera bratska okrožja še do danes niso poslala odgovora, so li zadovoljni ali ne in če imajo kake pomisleke. Ona okrožja, ki še do sedaj niso poslala odgovora, resno opominimo, naj to nemudoma store!

Okrožja niti misliti ne morejo, koliko dela ima tehnični odsek z vsemi odseki, katerih je 168, ter vsakemu okrožju nazniniti, na katerem orodju naj nastopi.

Od par okrožij smo dobili jako ponižne dopise, v katerih vljudno prosijo in naznanjajo, da jim ni mogoče postaviti na telovadišče toliko telovadcev, kolikor jih zahteva »Zvezin vaditeljski zbor«, da nimajo toliko dobrih telovadcev za orodje itd., skratka povedano, da se hočejo lepim potom ogniti sodelovanju! Vsak izgovor, če je še tako malenkosten, ga nazivljejo »tehtnega«!

Vaditeljski zbor »Zveze Orlov« bo vsem takim odsekom, pri katerih se bo pokazal vzrok kot malomarnost in kateri se strašijo dela, napovedal disciplinarno preiskavo, v kateri se bo videlo, kakšni

In v duši je vstalo: proč od teh ljudi, ki te zaničujejo, proč, proč, daleč v stran od njih! Kam? Kamorkoli, samo proč! Ali je on kriv, da je prišel tak domov? Ne! In zaplala je kri po žilah, prsti so se skrčili, zobje zaškrtali, um je ginil... Pa je padel na trdo zemljo, na rosno travo, zaril glavo med voljno travo, da ga rosa oživi in mu ohrani razum. Odleglo mu je malo; vstal je, naredil par korakov; pogledal je po zemlji, po kateri se je razlivala mesečina in ki je v sveti tihoti, v blaženem miru snivala mirno spanje. In še huje je zadržalo v prsih, še silneje so se pojavili spomini; še burneje je zatripalo srce, zaplala kri po žilah in planila v glavo! Povsod mir, blag, svečan mir, — v njegovem srcu pa boj, razdvoj, razočaranje!

Grozna je bila noč. Taval je, da sam ni vedel kod, premišljal je svojo nesrečo in vzkipeval, če se je spomnil zlobneža, ki je kriv njegove nesreče; srce mu je hotelo počiti, ko je premislil svoj položaj... Ena misel groznejša od druge, obup, topost — in zopet vzkipenje; brezbržnost in strast po maščevanju in še sto in sto razpoloženj se je pojavljalo v naglici v njegovi duši; pojavilo — izginilo, a v prihodnjem hipu se zopet vrnilo — — —

(Dalje.)

vzrok tiči v tem! Proč s tenobo, proč s polovičarstvom! Proč z onimi, ki se strašijo dela za javno manifestacijo! Naša organizacija potrebuje delavnih moči in ne takih, ki imajo lepe besede le za komando, za delo so pa nezmožni!

Na drugi strani imamo pa odseke in okrožja, ki nam z radostnim srcem javljajo, kako se z veseljem pripravljajo za nastop. Sporoča nam odsek, da se je obisk telovadbe podvojil, da vse trenira in vadi; vsi stari in mladi si skušajo moči; vse telovadi. Zopet drugi odsek piše, da bodo poleg od »Zveze« določenega orodja nastopili še s posebno vrsto! Neki načelnik nam s strahom, v katerem je pa le veselje videti, pripoveduje, da postaja telovadnica premajhna vsled dobrega obiska. Dragi bratje! To so besede, katere lepo done na ušesa; tu se vidi, kje je navdušenost doma! Takim odsekom je zagotovljena bodočnost, »Zveza« pa je ponosna nanje!

Bratje okrožni načelniki! Pregledajte večkrat celo okrožje, vse posamezne odseke, če kaj delajo in kako; dajte jim potrebnega veselja in navdušenja! Še je čas, da se zamujeno popravi in dohiti druge. Cel okrožni odbor pa imej oči odprte in odstrani vsako napako takoj! Bratje, ako bomo vsi na svojem mestu, upajmo, da bomo vsaj deloma dosegli to, kar želimo. Zatorej na delo, da si ne bomo pozneje kaj očitali, da smo premalo storili! Na zdar!

Odgovornosti bratov načelnikov na izletu v Ljubljani.

Pa. Kr.

Tale odstavek naj vsi bratje načelniki, posebno pa še bratje okrožni načelniki prav s premislekom preberijo; pa ne samo enkrat ali pa dvakrat, temveč po večkrat. To pa vsled tega, ker bo moral dati odgovor za vsakega posameznega člana svojega odseka ali svojega okrožja. Njegova dolžnost bodi, da o tem obvesti prav vsakega člana, da se ne bo izgovarjal, da ni vedel!

I. Kako naj bo »Orel« v svoj krog oblečen in kakšen naj bo krog?

Krog obstoji: hlače in surka iz predpisanega blaga, rdeča srajca, črna čepica z rdečim temenom s peresom in rjav usnjat pas. To so glavni deli kroja. Vsak glavni del ima pa še posebej nekaj postranskih delov, kateri so sicer malenkostni, a vzbujajo splošno pozornost ako ni enotnosti pri vseh »Orlih«! In ravno tem malenkostim hočemo posvetiti **največjo pozornost v enakosti!** Dalje se hočemo podrobno pomeniti, kako se sploh krog obleče in kako se ga nosi.

Začnimo po vrsti. Hlače in surka morata biti **predpisanega blaga**, ki ga je odo-

brila »Zveza Orlov«. Dobi se pri tvrdki Regorscheh v Ljubljani. Da se ne bo kdo tako domislil kot pred leti nek odsek, ki je na svojo pest naročil drugo, sicer po barvi precej podobno, a po kakovosti jako slabo blago! Seveda so se čez nekaj časa zavedli, da so jo zavozili in da pri ceni niso popolnoma nič »prišparali«, temveč zgubili, ker je šlo blago narazen kot pajčolan!

Ko boš pri meri, opomni krojača, naj ti ne naredi preširokih hlač in tudi ne prekratkih ali predolgih. Le vedno po svojem životu meriti. Tudi naj se opusti pripomnija: »Le precej komod« in pa »dosti veliko, da bo delj časa prav!« Hlačnice naj imajo spodaj trak, da pride pod čevlje, kot telovadri trikot. Žepi naj bodo ob strani pri šivu, ne pa spredaj na stegnu, kot športne hlače.

Surka naj se lepo prime života, posebno ob vratu naj se prilega. Naj ne bo predolga in istotako ne prekratka in naj ne ima zadaj razporka. Paziti je, da so rokavi primerno dolgi. Posebno povdarjam, ako si kdo kroj izposodi od drugega, naj ga ne obleče, ako mu ne pristaja, **boljše nič** kot pa vzbujati smeh! Dalje opozarjam, naj si premladi fantje ne nabavljajo kroja, ker hitro rastejo ter jim je kroj prihodnje leto že premajhen.

Rdeča srajca naj bo iz ruša in ne iz svile. Prepotena svila se takoj raztrga, sicer je pa svilena srajca prepovedana od »Zveze Orlov«. Vsi enako in ceno! Sedaj pa pridemo k važnim postranskimi deli srajce, ki delajo največ preglavice enotnosti.

Rdeča srajca mora imeti rdeče gumbel! Zapomnite si: rdeče gumbel in ne raznih barv ali celo kovinastih! Bratje načelniki, pozor! Ovratnik bel, snažen, pokončen, nič nazaj zavihan. Da se ne bo nikdar zgodilo, da bi bil kdo v kroju pa brez ovratnika! **Istotako mora vsak imeti manšete!** Manšete morajo biti **popolnoma bele**, ne barvaste, nič črtane ali pikčaste. Bratje Orli, upoštevajte lepoto! Manšete morajo imeti v sredi eno samo gumbnico in ne dve na vsakem koncu. **Manšeta mora biti okroglo zapeta**, pod srajco in ne nad njo! Tem potom opozarjam vse one brate Orle, ki gredo z »modo« naprej, da ni dovoljeno imeti v kroju nanevo upeljane zapete manšete ovalno, temveč okroglo! To posebno greše mestni gospodje, torej te posebej opomnim, da se manšete nosi **popolnoma okroglo**. Gumbi pri ovratniku in manšeta morajo **biti tudi rdeči!** Bratje načelniki, opozorite vse člane, ki imajo kroj, da morajo imeti za vse slučaje vedno s seboj en par gumbov v rezervi!

Čepica ima na levi strani pero pripeto z kokardo in znakom. Pero na čepici ne sme biti daljše kot 15 cm. Večkrat se vidi, posebno po deželi, ogromno velika in dolga peresa, cele metle; drugi imajo zopet po dva ali tri peresa, cele repetnice! To

dvoje naj se enkrat za vselej opusti!! Pravilno in jako lepo je 15 cm dolgo eno samo pero, pripeto ne popolnoma navpično, ampak poševno! Kokarda naj bode vedno snažna in ne zmečkana. Znak naj bode pripet vzporedno z robom čepice in ne postrani. Kako se mora čepica nositi na glavi? Kadar kupiš čepico, kupi tako, da se bode prilegala tvoji glavi! Jako smešno se vidi, če se čepica ustavi šele na ušesih ali nasprotno, če je tako majhna, da čepi vrh glave! Nekateri se pa hočejo postavljati s svojimi »kuštri«, pa pomaknejo čepico popolnoma na vrat nazaj! To je jako neokusno! Pravilno je čepica na glavi, ako je **kokarda nad levim očesom**, pomaknjena nekoliko naprej na oči. Ne bodemo zamerili fantu, če mu vsled korajže visi čepica nekoliko v levo stran, samo (!) preveč nikari, ker vsaka pretirana reč ni lepa!

Rujavi pas naj bode tako zopet, da pride zaponka pod surko. Bratje načelniki naj svoje modre pasove tako zavezujejo, da ne bode bentlja segala do kolena ali še celo nižje! Pravilno mora segati načelniški pas samo do sredine stegna.

Kako je surka ogrnjena? Kadar surko nosiš ogrnjeno, pazi na to, da pride ovratnik surke na vrat (leva polovica), ne pa na prsi. Vrvica so speljane čez prsi, ne pa čez trebuh ali čez pas.

Kako je surka oblečena? Če oblečeš surko, je vrvica ovita okrog vratu. Pazi, da ti vrvica ne pade po hrbtu navzdol; to je zelo neestetično. Kadar imaš surko oblečeno, si zapni prvi zgornji gumb pri vratu, druge pusti nezapete, da se vidi rdeča srajca. Vse gumbel imeti zapete ali samo one čez trebuh ni lepo!

Kateri znaki se smejo nositi na surki in kateri ne? Na levi strani surke se pripne med četrto in peto zaponko trak z napisom odseka. Člani predsedstva Zveze Orlov imajo nad tem še trak z napisom »Zveza Orlov«; ravno tako imajo člani predsedstva »Podzvez« trak z napisom »Kranjska podzveza« ali »Štajerska Podzveza« itd. Predsedniki posameznih odsekov imajo na levem rokavu 15 cm širok trobojni trak. Paziti je pri tem, da je belo obrnjeno proti rami, rdeče pa proti koncu rokava in ne obratno, kar se večkrat vidi! Okrožni predsedniki in načelniki imajo na levi rami belo zaponko. To so po »Zvezi Orlov« dovoljeni znaki, ki se nosijo na surki. **Vsi drugi, kakor: znaki Orla za civilno obleko itd., se pa na noben način ne smejo nositi v orlovskem kroju!** Bratje načelniki, predno svojo četo pokažete javnosti, opomnite vse člane, da vse nepotrebne stvari odstranijo raz sebe! Tudi cvetlice naj se samo takrat smejo nositi, kadar se jim uradno pri sprejemih pripenjajo, sicer ne! Dovoljeno je tudi pri slavnostnem sprevedu

pobirati cvetlice, katere se mečejo skozi okna v pozdrav, a te se morajo nositi v rokav! Seveda je treba pri tem strogo paziti, da se vrste ne pokvarijo!

Še nekatere podrobne malenkosti! Kadar si v orlovskem kroju, imej vedno snažne in lahke čevlje, ki naj bodo v dobrem stanju. **Barve morajo biti vedno črne.** Videl sem že nekatere »gospodke« iz malih mest ali trgov, da se je hotel postaviti s svojimi rujavimi ali rumenimi čevlji. Bratje, lepota je le v enotnosti! Tudi to ni prav, da bi se škornji obuli pod hlače. Ne rečem, da bi moral vsak imeti »fine čevljičke«, ali to se lahko zahteva, da je čedno in lepo, vključno temu, da je trpežno narejeno. Tudi prosim fante iz dežele, naj pri uri ne nosijo one ogromne »žlajdre«, kot pri narodni noši, pomnožene z tolarji iz časa cesarice Marije Terezije.

Bratje Orli! Predno oblečeš kroj, preglej ga par dni prej, če je v lepem stanju. Poglej, če ni zmečkan; poglej, če trak na prsih ni umazan, istotako kokarda na čepici! Poglej preje, če imaš v zalogi rdeče gumbke, poglej, če imaš svež ovrtnik in bele manšete! Brat predsednik, poglej, če je še lep predsedniški trak na rokavu, ali je prav obrnjen! Brat načelnik, poglej svoj modri načelniški pas, če ni zmečkan, če že ni svojo prvotno modro barvo izgubil itd. itd.

In ko imaš vse to v redu, kar spada k kroju, **pa poglej še sebe nekoliko!** Poglej, če si gladko obrbit; poglej, če si ustrižen, da ti ne bodo dolgi lasje padali na vrat! Bratje! Kadar ste v kroju, morate biti taki, da vas je veselje pogledati! **Poglej enega Orla v kroju, pa bodeš vedel, kaka je cela armada!** Zapomnite si, vsak Orel zastopa celo organizacijo!

Pa še nekaj jako važnega! Kadar oblečeš kroj, bodi si v svesti, da znaš vse redovne vaje! **Ni dovolj, da imaš kroj, pa si Orel, ampak moraš znati tudi nastopati v četi!** Bratje načelniki! Povabite večkrat pred zletom vse člane, ki imajo kroj, ter jih vežbajte v redovnih vajah in v korakanju. V Ljubljani bomo postavljeni pred kritiko cele Slovenije; posebno še moramo gledati na to, da bodo gostje odnesli lepe vtise od našega nastopa! Zatorej, bratje načelniki, predsedniki, odborniki, vaditelji, vsi bratje Orli, na noge, **na delo**, da nas ne bode našel zlet v Ljubljano **nepripravljeni!** Na zdar!

Nekaj nasvetov bratom telovadcem.

Pa. Kr.

Bratje Orli! Predpogoj vsakega telovadca, kateri hoče nastopiti pri Zvezni javni telovadbi na zletu v Ljubljani, se mi zdi

neobhodno potrebno pripomniti, je telovadna obleka. **Ni vseeno**, če je telovadna obleka lepo oprana, zlikana in cela, ali pa če je umazana, pretegnjena, raztrgana. Bratje! Snažnost je lepa reč, dvojno lepa pri mladem, zdravem, krepkem fantu. Voda danes še ni draga, samo nekoliko dobre volje je treba.

Kakšna naj bode naša telovadna obleka pri javnem nastopu?

Modri telovadni trikot naj se **vedno prilaga životu**, naj ne visi na človeka kot cunjica. Hlačnice morajo segati popolnoma do čevljev, okrog čevljev (pod podplatom) mora biti močan trak, a ne predolg in razpotegnjen. **Pas mora biti trdno prišit k hlačam.** Pod trikot se morajo obleči plavalne hlačice. Jako neokusno se vidi, če so telovadne hlače prekratke ali preširoke. Večkrat imajo telovadci pri svojih trikotihlačah velika razpotegnjena kolena; to je jako grdo. Kakar kupiš telovadni trikot, ga moraš **vedno popraviti** v toliko, da se **popolnoma prime telesa!**

Telovadna majica ne sme biti nikoli umazana. Tudi ta se mora **popolnoma prilagati životu**, naj ne bode prevelika! V podpaduhi naj te ne veže, a tudi preveč izpodrezanega ne bodi! Majica se ne **sme nikoli nositi** pod rdečo srajco, ker gre barva proč in je majica potem lisasta, ravnotako ne sme imeti monograma.

Vaditeljski zbor »Zveze Orlov« je pri svoji seji dne 18. februarja sklenil, da mora imeti vsak telovadec pri javni telovadbi »Zveze Orlov« na prsih prišit trak svojega odseka, takega kot na surki. Trak mora biti prišit štiri prste pod robom majice popolnoma na sredi prsi. Bratje načelniki, oskrbite pravočasno te trake! Priporoča se, da se ima v rezervi še eno majico, posebno oni, ki tekmujejo!

Telovadni čevlji naj bodo celi, ne raztrgani.

Opozarjam tem potom vse brate telovadce, da imajo **črne nogavice!** Brez njih ali v belih ni dovoljeno nastopiti! Zatorej, bratje, pozor, da se ne bode kdo jezil na vaditeljski zbor, **če mu ne bode pripustil nastopiti v nepopolni telovadni obleki!** Še tako dober telovadec ne bode dosegel uspeha, ako bode nastopil v slabi, raztrgani ali umazani obleki! Časa je tedaj dovolj, da si vsak pripravi potrebne stvari, katere mu manjkajo.

Bratje načelniki! Tu imate veliko odgovornosti; poučite vse člane, opozorite jih na ta članek, preberite ga pri telovadnih urah vsaj vsak mesec enkrat, da se vtisne v vsako glavo. Ne prepustite nikomur, da bi z umazano telovadno obleko telovadil, tudi pri navadni telovadni uri ne!!

Vaditeljski zbor je tudi sklenil, da pri Zvezni javni telovadbi bratje načelniki ne

bodo nastopili z načelnškimi pasovi (modrimi), le reditelji, ki bodo v pomoč Zvezinemu načelniku, bodo imeli poseben viden znak; na te se bodo tudi lahko obračalo v morebitnih potrebah in željah! (Samo pri telovadbi brez modrih pasov, ker v kroju je dovoljen.)

Pomnoženi vaditeljski zbor »Zveze Orlov« bode strogo pazil, da se bode vsakega, ki ne bode v popolni telovadni obleki, ali kateri bode v zamazani ali sploh nelepi telovadni obleki, **takoj izločil iz vrste ter mu ne bode dopuščeno nastopiti. Cel odsek, v katerem je dotični član, pa dobi poostren ukor!!** Proč torej s polovičarstvom in nedisCIPLINO! Na zdar!

Redovne vaje.

M. P.

(Konec.)

Roki sta v komolcih docela iztegnjeni, opestje (»v palčjem položaju« — palca spredaj), naj se z nalahno iztegnjenimi in sklenjenimi prsti tako prilega ob zunanjo stran stegna, da so palci ob šivih in sta roki malo nazaj potegnjeni.

Nogi sta v kolenih popolnoma napeti, peti staknjeni, stopali tvorita med seboj kot in sicer so prsti obeh nog med seboj oddaljeni za dolžino stopala. Paziti se mora, da sta obe nogi enako obrnjeni nazven in ne eno bolj ko drugo. Stoji se sicer na celem stopalu toda teža telesa počiva bolj na prstih, ker mora biti telo nagnjeno naprej. Napačno pa se je nagibati le s trupom naprej, ker sicer je telo v kolkah upognjeno. Celo telo mora biti v ravni črti nagnjeno naprej! Sploh, vadiatelj, vedno, poudarjaj pri telovadcih, da mora biti držanje telesa naravno, pravilno, a ne krčevito!

Tako mora stati telovadec tako dolgo, dokler ne veli vadiatelj: »O d m ó r !« nakar telovadec pomakne desno nogo naprej, roke pa položi skršene na križ. Cel čas odmora pa telovadec leve noge ne sme premakniti s prvotnega mesta, katero je v temeljni postavi, »v pozoru« zavzemalo levo stopalo. Sicer pa ni, da bi bil telovadec v odmoru strmnjen, to je, sme si popraviti obleko, če je potrebno; govoriti pa brez vadiateljevega dovoljenja ne sme.

2. Pohod ali korakanje.

Pohod je pravilno stopanje v določeno smer, z določenimi koraki v določeni hitrosti ali določenem tempu. Predvsem delimo pohod v dva načina z ozirom na smer in sicer imamo pohod naprej, kjer korakamo v isto smer, kamor smo obrnjeni, v pohod navzad, kjer korakamo v nasprotno smer pogleda.

1. Pohod naprej moremo z ozirom na kakovost korakov izvajati na štiri načine in sicer potom korakanja z kratkimi, hitrimi koraki in potom teka. Najnavadnejše in najvažnejše je korakanje z dolgim korakom, kjer meri vsak korak najmanj 75 cm, hitrost pa ni nikdar večja kot 120 korakov na minuto torej na sekundo največ dva popolna koraka. Pač pa se sme z dolgim korakom korakati počasneje posebno, kjer ni dovolj prostora, torej v telovadnicah.

Pri pohodu razločujemo tri dele in sicer pričetek korakanja, korakanje samo in ustavitev. V vsakem slučaju se mora počasi korakati z **levo** nogo. Z dolgim korakom se prične korakati na povelje: »Stop o m a — stop á j !«

Takoj ko telovadec začuje napoved povelja »Stop o m a —« prenese težo telesa na desno nogo, da more potem na zadnji zlog povelja »— stop á j !« začeti korakati, in sicer najpreje dvigne peto leve noge, nogo v kolenu skrči, jo prednožno iztegne in postavi njeno stopalo, obenem ko prenese težo telesa na levo nogo in dvigne peto desne noge, nekoliko obrnjeno v levo, na celo ploskev krepko na tla in v istem trenutku ulekne križ. Potem pa napravi korak z desno tako, da to nogo v kolenu toliko skrče, da iztegnjeni prsti, ki se nahajajo v navpični legi, medtem ko se noga nese naprej, ne drsajo po tleh, ampak se pomikajo tik nad tlemi ob stojni levi nogi naprej, potem se noga v kolenu iztegne, stopi energično na celo stopalo, se isto stori z levo in tako menjaje dalje. Pri tem pa se mora paziti na sledeče:

Prsti noge, ki prestopa, so docela iztegnjeni. Predno noga stopi na tla, se mora v kolenu krepko iztegniti. Stopa se na celo stopalo. Stojna noga t. j. tista, ki miruje, mora biti popolnoma iztegnjena in ne samo takrat, ko stoji na celem stopalu, ampak tudi še trenutek dalje, ko dvigne peto in tako postane »zanožna«; torej se prične krčiti šele tedaj, ko njeni prsti zapuste tla in noga začne prestopati. Dalje se mvrta stopati natančno v prvotno smer in sicer tako, da se peti postavljata na tisto črto, katero si mislimo pri telovadcu, ko se je nahajal v temeljni postavi, potegnjeno med staknjenima petama naravnost naprej, pravokotno na čelno ravnino. Ta črta se zove **pohodna črta**, ker znači smer pohodu. Pazi torej, da ne postavljaš peta od pohodne črte ali čez njo. Pri korakanju stopali nista obrnjeni naprej, ampak praviloma v smer, katero sta zavzemali v temeljni postavi. Ko torej stojimo na eni nogi, tvori njeno stopalo s pohodno črto kot, polovico manjši od prejšnjega v temeljni postavi in so prsti stojne noge oddaljeni od pohodne črte za polovico dolžine enega stopala. Paziti se mora, da ostane med pohodom glava po-

koncu, prsa zbočena, da se trup pri vsakem stopu (udarcu noge ob tla) ulekne in postane tako korak daljši in sigurnejši. Roki se, lahko skrčeni, naravno gibljeta tik ob telesu, naprej in noter, nazaj in ven. Prsti rok ostanejo nalahno iztegnjeni, dlani se obrnejo noter, palca naprej. Gibljata naj se obe roki enakomerno in ne preveč. Sploh se gibanje rok ravna po načinu pohoda, po kakovosti korakov, pri dolgem koraku se roki malo bolj gibljeta kot pri kratkem.

Brez lepega, pravilnega koraka je dobra izvedba večine redovnih vaj izključena. Zatorej, vaditelji, pilite vedno s telovadci korak, da jim postane povsem pravilen, lahen in neprisiljen. Telovadca se more najpreje spoznati po korakanju oziroma hoji.

Da pri vadbi korakanja ne pozabimo na kako zahtevo, je potrebno, da se korak čisto, posebno pri začetnikih, vadi razdeljeno. Pred razdeljenim korakom, vaditelj vedno poveljuje: »Roke na križ!« na kar kar telovadec skrči roke in jih položi križema na hrbet. Potem veli: »Z razdeljenim korakom — stopáj« — »ena!« — »dve!« — »tri!« — »ena!« i. t. d.

»E na!« telovadec dvigne peto leve noge, nogo potegne naprej, jo v kolenu skrči, da se prsti leve noge, ki ostanejo na tleh, vzporedno s prsti desne noge, docela iztegnjejo, na »dve!« sune telovadec z levo naprej, da obstane v kolenu in nožnih členkih popolnoma iztegnjena v zraku v položaju, katerega v prostih vajah nazivljemo »prednoženje«; na »tri!« pa se na že preje opisani način leva noga kar najdalje naprej postavi krepko s celim stopalom na tla, se obenem z dvigom pете desne noge, ki ostane iztegnjena (zanožna stojal), prenese teža telesa na levo nogo in se obenem ulekne križ. Tako ostaneta obe nogi popolnoma iztegnjeni, dokler ne zazveni povelje »e na«, ko se desna noga v kolenu skrči in potegne naprej, da pridejo iztegnjeni njeni prsti vzporedno s prsti vzporedno s prsti stojne leve noge. Na nadaljnje pozive se vrše opisani gibi dalje.

Da se telovadci navadijo enakomernega korakanja in pravilnega tempa jim takoj, ko daš povelje za pohod, enakomerno šteje: »ena« — »dve« — »ena« itd., tako, da napravijo telovadci na vsak poziv cel korak.

Za kratki korak je povelje: »S kratkim korakom — stopáj!« Telovadci korakajo na isti način in z isto hitrostjo kot preje, le s tem razločkom, da je vsak korak polovico krajši od prejšnjih dolgih. Gibanje rok je seveda zmernejše. Pri tem korakanju telovadci najčešče greše s tem, da premalo krčijo noge in zato nimajo pri posameznih korakih vsled premalo skrčenih nog, prstov nog iztegnjenih, kar pa je napačno!

Na povelje »S hitrim, dolгим korakom — stopáj!«, začne telovadec

korakati z dolгим korakom, toda tako hitro, da se napravi do 100 korakov na minuto. Obenem s pospešitvijo koraka se tudi roke hitreje gibljejo.

Če pa poveljuje vaditelj »S hitrim, kratkim korakom — stopáj!«, pa koraka telovadec s kratkim korakom in hitrim korakom obenem, da napravi 160 kratkih korakov na minuto. Ta način pohoda nima velikega praktičnega pomena.

Iz pohoda izhaja tek, ki je istotako kot pohod sam posebna vaja. Posameznih prestopov pri teku ne imenujemo korakov, ampak poskoke, ker se telo med vsakim stopom nahaja eno dobo v zraku, dočim stane pri navadnem korakanju telo cel čas na zemlji. Posamezni poskoki so tu precej daljši, kot pri pohodu dolgi koraki. Stopa se le na prste, noge ostanejo primerno upognjene in se popolnoma ne iztazajo, telo je nagnjeno naprej, gibanje rok izostane skoro popolnoma. Napreje poveljuje vaditelj: »Za tek, roke ob prsi — zdáj!« Telovadec roke stisne v pesti, jih priročno skrči s tem, da pesti prinese v bližino ramen ob prsi. Na napoved povelja: »Tek o m a t é k!« prenese telovadec težo telesa na desno nogo in si s tem, da potegne skozi nos kar največ zraka, napolni z njim prsi, na »tek« pa se odžene s prsti desne noge naprej in tako skoči na prste leve, približno za 1 meter daleč, potem pa se odžene z levimi prsti in skoči na desne itd. Med tekom kar najbolj počasi izdihava zrak in skuša potem kar najmirnejše in najpočasneje dihati, toda le skozi nos, usta morajo biti popolno zaprta! Tudi pri teku imej glavo pokoncu, prsi razširjene, rameni nazaj! Po dovršenem teku naj telovadec v navadnem tempu koraka z dolгим korakom toliko časa, da se mu umirijo pljuča. Tek naj se goji posebno na prostem.

2. Pri pohodu navzad, kjer se prične korakati na povelje: »N a v z a d — stopáj«, so posamezni koraki dolgi toliko, kolikor so pri pohodu naprej kratki, torej polovico dolgega koraka. Kakor pri prvi vrsti pohoda, se mora tudi tukaj stopati hkrati na celo stopalo in ne samo na prste ali preje na prste kot na peto. Stopala se tudi tu postavljajo navzven. Pri pohodu navzad razločujemo n a v a d n i (k r a t k i) korak, hitri korak in morda tudi tek. Vendar pa ti posamezni načini kakor tudi sploh pohod navzad nimajo velike praktične vrednosti.

Poleg korakanja naprej in navzad imamo še stopanje ali boljše p o m i k a n j e v stran v čelni ravnini. Samoposebi nima pomena, pač pa se uporablja pri bočnem sestopu in razstopu. Posamezni prestopi niso koraki, ampak o d k o r a č n i p o s k o k i, izvedeni na prstih. Če se hočemo iz temeljne postave pomikati v desno, napravimo odkorak z desno s tem, da desno nogo

odmaknemo od leve in jo postavimo za 50 cm naravnost v desno in sicer stopimo le s prsti na tla, potem pa levo nogo primaknemo k desni, tako da sta obe peti skupaj, pa ne počivata na tleh. V istem trenutku, ko sta se peti staknili in so prsti leve noge stopili na tla, se prenese teža telesa na levo nogo in se napravi drugi korak z desno istotako na prste. Tako se leva noga primika k desni in s tem se oddaljujemo od prvotnega stališča v stran. Obratno se vrši v levo. Roke pri tem ostanejo popolnoma mirne kakor v temeljni postavi. Glava je obrnjena v smer premikanja ali pa naprej, kakor se zahteva.

Pohod naprej kakor tudi navzad pa se ustavi na vaditeljevo povelje: »Postati — stoj!« in sicer tako: Ko zazveni povelje »stoj!« ravno na korak z eno nogo, se napravi potem z drugo nogo še cel korak, potem pa se prva noga prinese k tej, da se tako doseže mirna spetna stopa. Pri pohodu navzad se postopa ravnotako in sicer se po povelju »stoj!« napravi še en cel korak z drugo nogo nazaj, potem pa napravi tista noga, na katero se je oglasilo povelje, le pol koraka nazaj in se prisune k drugi nogi.

Za točno ustavitve pohoda je potrebno, da vaditelj pravilno izreče povelje. Napoved in povelje samo naj se zaključita na korak z isto nogo. Če izgovoriš napoved »Postati« ravno v istem trenutku, ko stopi telovadec z desno nogo, potem počakaj, da napravi telovadec en korak z levo in ko zopet stopi na desno, poveljuj »stoj«, potem bo naredil telovadec popoln korak z levo, potem pa desno prisunil k levi in se tako ustavil v temeljni postavi! Pri začetnikih je dobro po izgovorjenem »stoj« šteti telovadcem »ena« — »dve«. Na »ena« se izvrši cel korak z drugo nogo, na »dve« pa se tej prisune zadnja.

Pri vadbi ustavitve pohoda naj poveljuje vaditelj »stoj« sedaj na korak z desno, drugič z levo nogo, da se tako telovadec navadi obstati v vsakem slučaju. Samoposebi je umevno če je vaditelj velel telovadcu izvesti določeno število korakov (na primer Tri korake naprej — stopaj) mu ne bo treba za ustavitve še posebej poveljevati, ampak ustavi se telovadec brez povelja, ko izvrši zahtevano število korakov. Pri tem pa je treba, da korake sam pri sebi šteje, da se more potem o pravem času ustaviti.

Pohodne premene.

Pohodne premene zavzamejo med korakanjem izvajane prehode iz enega načina korakanja v drug način.

Iz navedenega korakanja z dolgim korakom prične korakati s kratkim korakom na povelje: »Skrati — korak!« Vaditelj naj takole poveljuje: Ko stoji telovadec z desno nogo, zakliče napoved »Skrati«

na korak z levo, izgovori »k o-« in na zopetni korak z desno pa poveljuje drugi zlog močno naglašeno: »-rák!« Telovadec napravi prvi kratki korak šele potem, ko je začul zadnji zlog ožjega povelja, torej z levo nogo in koraka dalje s kratkim korakom, dokler morda vaditelj ne veli: »Dolgi — korak!« in ne zdaljša koraka takoj po zadnjem zlogu povelja, torej z levo nogo. Potrebno je, da vaditelj poveljuje vedno na opisani način.

Iz pohoda z dolgimi koraki prehajamo v pohod s hitrimi koraki na vaditeljevo povelje »Hitri — korak!« Kakor v prvem slučaju, mora tudi sedaj vaditelj poveljevati tako, da napoved »Hitri« izreče v istem trenutku, ko telovadec stopi na tla z desno nogo, prvi zlog ožjega povelja »k o-« izreče takoj na telovadčev korak z levo nogo, zadnji zlog »-rák!« pa se glasi zopet na korak z desno nogo, nakar telovadec takoj prestopi z levo s hitrim (dolgim) korakom in tako koraka tako dolgo, dokler morda vaditelj ne poveljuje že na znani način »Zmerni korak!« Telovadec napravi z levo nogo prvi (dolgi) korak navadne hitrosti in v navadnem tempu koraka dalje. Ker hitri-kratki korak nima zadostnega pomena, se ga lahko izpusti, da se telovadci ne motijo glede navadnega hitrega koraka, ki je v bistvu pospešen dolgi korak.

Iz vsakega tukaj opisanega pohoda preidemo v tek na povelje: »Tekoma — v te k!« To povelje pa mora vaditelj dati tako, da se prvi zlog napovedi »Tekoma« glasi na dotičen korak z desno nogo, zadnji zlog pa približno na korak z levo, ožje povelje »-te k!« pa na korak z desno nogo, na kar leva poskoči in prične tek. Iz teka pa se povrnemo v pohod z navadnimi dolgimi koraki na povelje: »Stopoma — stopaj!« Tu pa se mora zadnji zlog povelja zazveneti na poskok z levo nogo, potem telovadec napravi še tri poskoke, torej z desno, levo, desno in potem z levo s topotom prestopi z navadnim dolgim korakom. Na isti način se preide iz teka v kak drug korak, na primer na povelje »Kratki — korak!« — »Hitri — korak!« itd.

Kadar koraka več telovadcev obenem, morajo korakati vsi z isto nogo hkrati, to je, da vsi obenem prestopijo z levo, desno itd. Često pa se zgodi, da posamezen telovadec »pride iz koraka« in ne stopa soglasno z drugimi. Da doseže z drugimi isti korak, mora korak »menjati«. Korak pa menja telovadec takole: Recimo, da koraka telovadec z navadnim dolgim korakom in da napravi ravno sedaj korak z desno nogo, potem pa ne napravi celega koraka z levo, ampak levo samo prisune k peti desne noge v istem trenutku pa stopi na to (levo nogo) in takoj stopi na njo, z desno pa napravi korak naprej in potem z levo, desno kakor navadno. Tisti prisunek leve noge k desni

pa se mora izvesti tako hitro, da stopi potem desna naprej v istem trenutku kakor bi sicer stopila leva, če bi napravila cel korak. Tako je ta izmena koraka podobna hitremu poskoku.

Ko vaditelj vežba telovadce, je treba, da ta na njegovo povelje med pohodom menja korak. Povelje: »Menjaj — korak!« pa izreče vaditelj tako, da se vsak del povelja, napoved in ožje povelje izrečeta na dva koraka, ki si neposredno sledita. Tako na primer izreče vaditelj »Menjaj — korak z desno rogo, — korak!« pa takoj, ko stopi telovadec na levo nogo in potem mora telovadec napraviti še cel korak z desno nogo, potem pa levo hitro prisuniti k desni in izvesti korak z desno naprej in tako korakati dalje. Vaditelj naj poveljuje telovadcu menjati korak sedaj s to, sedaj z drugo nogo, da se ta navadi v vsakem slučaju takoj menjati korak. Na tu opisani način se menja korak v vsakem pohodu. Dobro je, da telovadec sprva med pohodom kar neposredno menjuje korak menoma z obema nogama. To se pa izvrši tako!

Vaditelj poveljuje: »Zmenjavaj njem koraka — stopaj!« Telovadec prestopi z levo nogo, potem pa takoj desno prisune k peti leve, stopi naprej z levo, potem z desno napravi cel korak in zopet levo prisune k desni, prestopi z desno naprej, potem z levo s celim korakom in nato desno levi prisune, stopi z levo naprej itd. Na ta način telovadec kar zdržema izmenjuje korak, pri čemer mora paziti, da se zanožna noga prisune k sprednji s tem, da se stopi na celo stopalo in se njena peta šele potem zopet dvigne, ko že vnovič stopi prednja na tla. Pri tej vaji je najbolje, da telovadec drži roki skrižem na hrbtu, za kar mora seveda preje, preden dá povelje za vajo samo, poveljevati, kakor pri korakanju z razdeljenim korakom.

2. Obrati.

a) Obrati na mestu.

Obrat imenujemo zasuk telesu okoli podolžne osi. Obrati na mestu se izvajajo iz temeljne postave, in sicer jih delamo na peti z obratom istoimenske in prstih z obratom raznoimenske noge. Pri redovnih vajah uporabljamo sledeče obrate: četrtni obrat, pri katerem se zasučemo za 45° v desno ali levo in pridemo tako v prečno postavu (med čelno in ločno) in se zategadelj imenuje tudi prečni obrat. Poluobrat zahteva zasuk telesa za 90° v desno ali levo. Tako preidemo iz čelne postave v bočno ali obratno ali obratno iz bočne v čelno. Pri tričetrtnem obratu izpremenimo prvotno smer za 135° v desno ali levo. Celi obrat, ki se v redovnih vajah izvaja edino v levo, zahteva, da se zasučemo za 180° v levo in s tem preidemo v obrnjeno postavu.

Če se je glasilo povelje za katerikoli obrat v levo (desno), potem dvignemo nekoliko prste leve (desne) noge in peto desne (leve) noge in se zasučemo na levi (desni) peti s pomočjo desnih (levih) prstov za določeno mero v povelju v levo (desno) in ko smo dosegli zahtevano smer, položimo stopalo leve (desne) noge v pravilno smer na tla, obenem pa prisunemo drugo nogo stojni, pa tako, da podrsamo s prsti po tleh in s tem preidemo v temeljno postavu v drugo smer. Paziti pa se mora pri obratih:

1. da se zasučemo le na peti s poveljem istoimenske in na prstih raznoimenske noge in ne kar na celem stopalu ali kako drugače;
2. da nogo, katero smo prisunili k stojni (to je tisti, ki se suče na peti) ne dvignemo in jo torej ne skrčimo, ampak z iztegnjenec podrsamo po tleh (s prsti!);
3. da obdržimo pravilno pokončno držanje trupa, glave, da teh dveh ne sučemo že preje v smer obrata in da z rokami ne mahamo okoli, ampak jih obdržimo v popolnoma mirnem položaju ob truplu iztegnjene;
4. da se obrat izvrši na iztegnjenih nogah;
5. da se vsak obrat izvede kar najhitreje in natančno v določeno smer.

Vaditelj razloži telovadcu natančno posamezne obrate, njihovo mero in izvajanje in ga sprva uri v izvajanju, razdeljenem na dve dobi. Začni pa s poluobratom! Namesto da bi se pri poveljevanju posluževal splošnih izrazov »poluobrat«, »celi obrat«, »četrtni obrat« itd., poveljuj telovadcu s povelji, ki so sicer povelja za vrsto, vendar pa jih je dobro rabiti že pri vadbi posameznika, da se jih ta čimpreje navadi in mu tega ne bo treba razlagati, ko pride v vrsto. Razloži mu predvsem, kaj je red in kaj zastop, da je prvi čelna postava, čelna vrsta, drugi bočna postava, bočna vrsta, da prehajamo potom polobrata iz prve v drugo in obratno. Z ozirom na to imamo za polobrat dve povelji, in siješ: »Zastop! v desno (levo) — v bok!« Za prehod iz reda v zastop in »Red, v levo (desno) s čelom!« za prehod iz zastopa v red. Za prečni četrtni obrat imamo povelje: »Prečno! na desno (levo) — vprék!« in sedaj za povrat v prvotno čelno postavu: »Premo — s čelom!«, če pa smo potem četrt obrata izšli iz zastopa in sedaj hočemo preiti nazaj v zastop, se poveljuje: »Premo v bok!« Za celi obrat imamo dve povelji, in sicer za obrnjeno postavu: »S čelom — vzad!«, za prvotno čelno nazaj pa: »S čelom — spréd!«

Sicer si bo pa telovadec kljub temu, če ne razume stvari, kmalu zapomnil, kaka izvedba se izvrši na določeno povelje. Če vadiš telovadca izvesti polobrat v desno (levo), razdeljeno na dve dobi, mu poveljuješ: »Zastop! v desno (levo) — v bok!« — »ena!«, nakar se telovadec na

desni peti in levih prstih obrne za 90° (na pravi polobrat) v desno — na »dve« pa z levo nogo podrsa po tleh in jo prisune k desni do spetne stoji. Ravno tako se postopa na povelje: »Red! desno (levo) — čelóm!«

Celi obrat, ki se izvrši na povelje: »S čelóm — v zá d!« se izvede tako, da se na »ena« zasučje telovadec na levi peti in desnih prstih za 180° v levo, obenem pa med obračanjem desno »zanožno stoji« odrine nekoliko v desno in vztraja v tem položaju, na »dve« pa desno prisune k levi. Desna noga se mora zato odriniti v stran, v desno, da se doseže pravilna »zanožna« in s tem sigurna stoji, v kateri se lahko obdrži ravnotežje, kajti če bi tega ne storil, bi prišla desna noga poševno z levo, da bi se križali in bi v tem slučaju, ko bi telovadec hitro izvršil obrat, lahko omahnil in prišel iz ravnotežja in s tem iz mesta — izvedba bi bila pokvarjena. Iz obrnjene postave, dosežene potem celega obrata v levo, pridemo zopet v prvotno postavo potem celega obrata, ki se izvede na povelje: »S čelóm — spréd!«

Prečni, četrtni obrat se izvrši na povelje: »Prečno! na desno (levo) vprék!« na že opisan način in povratek v prvotno postavo na povelje: »Premo s čelóm!« in »Premo v bók!«, kakršna je že bila prvotna postava, čelna ali bočna.

V slučaju, da bi vaditelj hotel, da bi telovadec na njegovo štetje: »ena«, »dve«, »tri« itd. izvajal zaporedoma na vsak poziv celo izvedbo, pa mora rabiti splošna povelja. Polobrat, četrti, celi, tričetrti obrat v levo (desno) ... »ena« ... »dve« ... »tri« itd.) Poleg doslej opisanih obratov imamo še poldrug (za 270°) in dvojni obrat (za 360°), ki se imenuje kratko tudi en zasuk; ta dva pa se ne uporabljata pri redovnih vajah.

Vaditelj pazi, da se telovadec obratov res temeljito nauči; s pogostno vadbo ga privedi do tega, da v istem trenutku, ko daš povelje, sigurno ve kam in koliko se more obrniti, zato je dobro, da mu pri vadbi poveljuješ zelo hitro in mešano v razne smeri in različno mero.

b) Obrati med pohodom.

Kakor je napačno pri redovnih vajah obrate na mestu delati drugače kot na peti z obratom istoimenske in na prstih raznoimenske noge, tako je med pohodom vsaka drugačna izvedba obrata, kakor na prstih obeh nog, nepravilna. Ko pa smo izvršili določen obrat na obojih prstih, stopi z obratom istoimenska noga napreje v novo smer s tem, da se ta postavi za korak razdalje pred raznoimensko in začne pohod v novo smer v premi črti.

Povelja za obrate med pohodom so ista kakor za one na mestu, le pri polobratu je

v gotovem slučaju nekaj posrebnega. Zato je najbolje, vaditelj, da izpuščaš pri vadbi posameznika pri onih dveh poveljih naziva »red« in »zastop«. Torej poveljaj telovadcu za polobrat med pohodom v levo s povelji: »Desno (levo) — s čelóm!« in »Desno (levo) v bók!« Za celi in četrti obrat sta pa isti povelji kakor na mestu. Važno pa je pri poveljevanju za obrate med pohodom to, da vaditelj pazi, da zazveni zadnji zlog povelja na korak s poveljem istoimenske noge; pote mstopi telovadec še z raznoimensko nogo naprej in dvignivši obe peti, izvede določeni obrat.

Tako na primer dá vaditelj stopajočemu telovadcu povelje: »Desno s čelóm!« tako, da se zadnji zlog povelja (»-lóm!«) glasi v istem trenutku, ko stopi telovadec z desno nogo na tla; potem napravi še korak z levo, jo dvigne na prste in na teh v razkoračeni stoji izvede polobrat v desno in stopi najpreje z desno nogo v novo smer s tem, da jo postavi v razdalji enega koraka pred levo, potem stopi z levo in koraka v novi smeri dalje. Na isti način se poveljuje in izvede četrti in tričetrti obrat. Pri celém obratu pa mora vaditelj izgovoriti ožje povelje: (»-v zá d! ali »-spréd!«) vedno v istem hipu, ko stopi telovadec na levo nogo; potem stopi še z desno, dvigne obe peti in se v razkoračeni stoji na obojih prstih (ne da bi prestopil) v levo v obratno smer in prenese težo telesa na levo nogo, prestopi takoj z desno in koraka v nasprotno smer.

Vsekakor je najbolje, če dá vaditelj povelje za obrat tu med pohodom tako, da se vsak del napovedi in povelja v ožjem smislu glasi le na korake z nogo, ki je z obratom istoimenska. Za četrti obrat v desno se da povelje na ta način: Ko stopi telovadec z desno nogo, izreče vaditelj »Prečno!«, na zopetni korak z desno se glasi »na desno« in ko telovadec tretjič stopi na desno nogo, se izreče ožje povelje: »vprék!«; telovadec napravi še en korak z levo in se na obeh prstih obrne za 45° (prečno) v desno in prestopi najpreje z desno nogo v prečno smer. Na ta način je telovadec med vsakim delom povelja napravil po en korak z levo nogo. Istotako se poveljujeje ostala povelja.

Posebno začetnike je dobro voditi te obrate med pohodom na tale način:

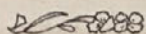
Telovadcu, stoječemu v temeljni postavi, veli vaditelj: »Z izmenjavanjem polobrata — stopáj!« Po izvedenih navedenih par korakih poveljuje vaditelj telovadcu, ko je ta ravno prestopil z desno — »v desno!« — telovadec izvede še en korak z levo in se obenem na obojih prstih obrne za 90° v desno, prestopi z desno naprej in ko izvrši zopet nekaj korakov in stopi ravno na levo nogo, zakliče vaditelj »vlevo!«, na kar se telovadec po izvedenem koraku z desno obrne na obojih prstih v levo

in prestopi z levo. Potem vaditelj telovadcu večkrat poveljuje: »v d e s n o!«, »v l e v o!«, »v d e s n o!« itd., toda pri tem mora paziti, da dá povelja v istem trenutku, ko stopi s poveljem istoimenska noga na tla. Povelja se dajejo lahko na vsak drugi korak ali pa po več korakih in večkrat zaporedoma v isto smer, da ni stvar enolično. Istotako se postopa s celim in četrtim obratom.

V telovadnici se včasih prigodi, da telovadec po danem povelju ne more več narediti še enega celega koraka z drugo nogo. V tem slučaju mora skrajšati zadnji korak in se obrniti na manj razkoračenih nogah. Ravnoisto se pogosto zgodi pri dohodu k orodju, ker mora telovadec na prav določenem mestu napraviti obrat, pa stopi na ravno tisto mesto z drugo nogo, ki je istoimenska z obratom. V tem slučaju ne sme napraviti še enega koraka z drugo nogo, ampak se mora na vsak način zasukati na tistem mestu, in sicer na poseben način. Zapožno (zadnjo) nogo, ki je raznoimenska s stranjo obrata, prisune k stojni nogi tako, da imata stopali isto smer kakor v spetni stoji (narazen), vendar pa druga noga ne prinoži prvi, da bi stopila na celo stopalo, ampak tako, da počiva le s prsti na tleh in da ima zato dvignjeno in je noga radi tega v kolenu nekoliko skrčena. Obrne se pa

telovadec tako, da dvigne še peto prve noge, da stoji torej telovadec na prstih in tako na obojih prstih izvede obrat v določeno smer; med obratom se druga noga iztegnje in po izvršenem obratu položi celo stopalo na tla, da more takoj z obratom istoimenska noga stopiti v novo smer.

Sprva vadi, vaditelj, telovadca izvršiti ta obrat razdeljeno na tri dobe, in sicer najprej poluobrat, ki se najpogosteje na ta način izvaja. Povelje: »P o l u o b r a t v l e v o — s p r i s u n k o m d e s n e n o g e — e n a!« Telovadec napravi korak z levo naprej — »d v e!«, desna noga se na opisani način prisune k levi — »t r i!«, na obeh prstih se izvede poluobrat v levo (desna noga se izteguje in položi iztegnjena celo s stopalo na mesto) — »e n a!« leva noga stopi v novo smer — »d v e!« — desna se nekoliko skrčena z dvignjeno peto prisune k levi — »t r i!«: poluobrat v levo na obeh prstih in stop desne na celo stopalo — »e n a!« zopet korak z levo itd. Na isti način se izvaja poluobrat v desno. Vaditelj, pazi, da se telovadec temeljito in pravilno navadi izvesti ta obrat, ker ga mora često uporabiti in se tako oprosti vseh napak pri izvajanju tega obrata, katerega pač malokdo brez napake izvaja.



Navodila za III. zlet Orlov v Ljubljani.

Na delo!

Zadnji dnovi avgusta meseca t. l. so nam določeni za katoliški shod v Ljubljani. Na sporedu te važne prireditve je tudi nastop Orlov pri sprevedu in javni telovadbi. O pomenu katoliških shodov za Slovence bi bilo danes odveč govoriti. Gotovo ste že prečitali velepomembni oklic na letošnji katoliški shod, ki je bil objavljen v naših časopisih. Iz tega oklica ste lahko razvideli, za kaj se gre.

Gre se za delo naprej in pogled na z a j.

Pri tem smo važno udeleženi tudi mi Orli. Sedem let bo minilo letos v jeseni, odkar smo pričeli delati. Ob tej dobi je čas, da pokažemo, kaj smo napravili in kako hočemo delati naprej.

Komu bomo to pokazali?

Nam samim in našemu ljudstvu.

Neprijetno se mi je zdelo prepogostno povdarjanje v našem glasilu, da se bomo pokazali nasprotnikom našim in stali pod njihovo kritiko. Nasprotniki nas nič ne brigajo. Gre se tu za nas same. Prepričan sem, da, če bi tudi tisoči izmed nas nastopili v Ljubljani še tako vzorno — kritika na-

sprotnikov bo zasmehovalna. Zopet bomo čitali psovke o »čukih«, »ministrantih«, »pastirjih« itd. in še mnogo drugih surovih opazk.

Bratje, preko tega naprej v delu za nas in naše ljudstvo!

Tiste dni bodete stali pred kritiko našega ljudstva, naših voditeljev in naših vzgojiteljev. Za te se je treba pripraviti, da nastopite kar najbolj vzorno in dostojno.

Danes dobite podrobni načrt. Sedaj na podrobno delo, da bo uspeh venčal trud;

Nastopiti nas mora pri sprevedu in pri telovadbi kar največ in vsak izmed stoterih kar najbolj vzorno!

Eni bodo gledali število.

Drugi premotrivali disciplino in nastop.

Eni pa bodo šteli v s r c u in v njih mladostni ogenj, ki se bo poživel za dni katoliškega shoda.

Skrbimo, da bo našel vsak opazovalec tiste dni naše vrste v vsem popolne.

Zato na delo!

Z veseljem, vztrajnostjo in navdušenjem!

Na zdar!

Članske proste vaje Orlov za leto 1913.

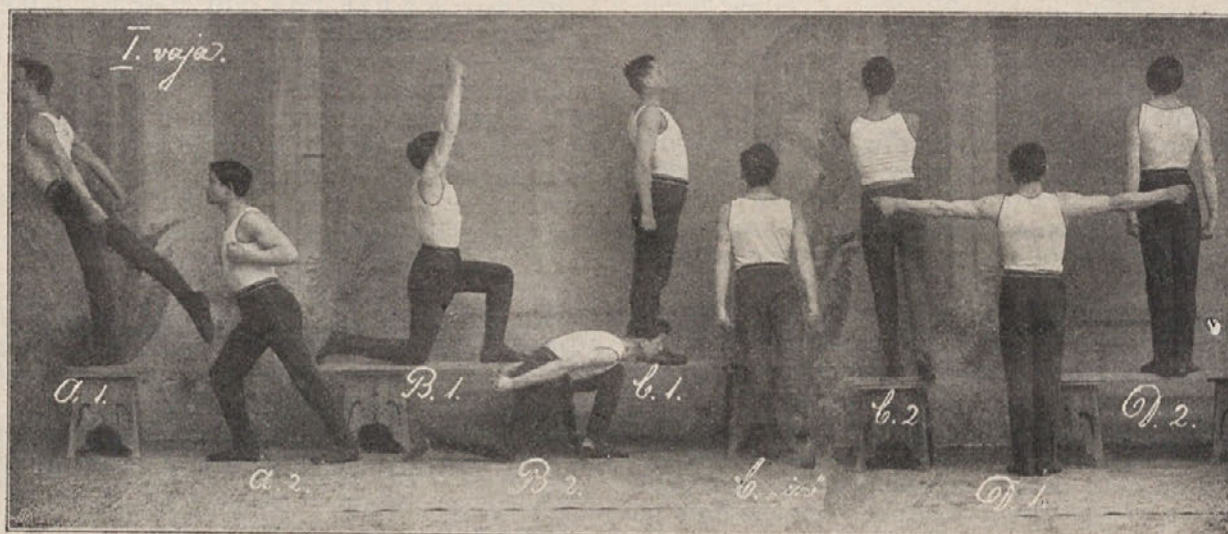
I.

- A. 1. Zanožiti z desno — zaročiti,
2. izpad z desno naprej — zaročno krčiti,
3. drža;
B. 1. celobrat v levo (na peti leve in stopalu desne noge) do pokleka na desno koleno — vzročiti,

2. predklon — priročiti (roke v pesti),
3. drža;

- C. 1. vsklon do petne stoje v priročenju, »in« polobrat v levo do zanožne stoje z desno,
2. predročiti,
3. drža;

- D. 1. prinožiti — odročiti,
2. priročiti,
3. drža.



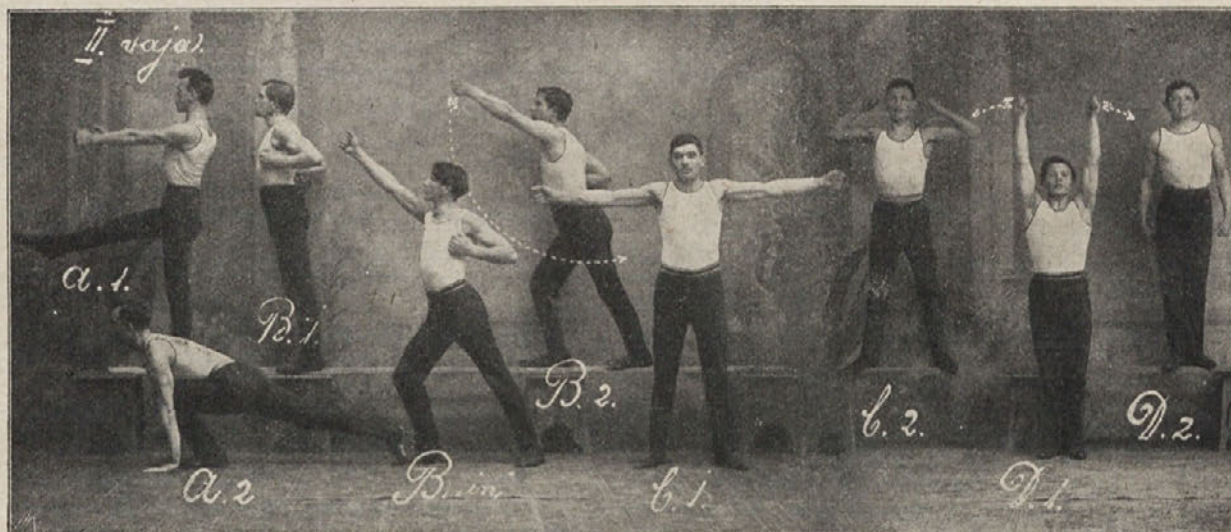
Slika 1 k I. vaji.

II.

- A. 1. Prednožiti z desno — predročiti,
2. počep z levo z zanožno oporo z desno opora rok na tla (palci rok 1 cm pred stopali),
3. drža;
B. 1. vsklon do petne stoje — zaročno, krčiti,
»in« izpad z desno naprej — z desno predročiti gor,

2. levo predročiti gor — desno nazaj v zaročno krčenje,
3. drža;

- C. 1. polobrat v levo do razkoračne stoje — odročanje (z levo čelni lok navzdol, desno sunkoma),
2. odročno skrečiti navzgor,
3. drža;
D. 1. prinožiti — vzročiti,
2. priročiti,
3. drža.

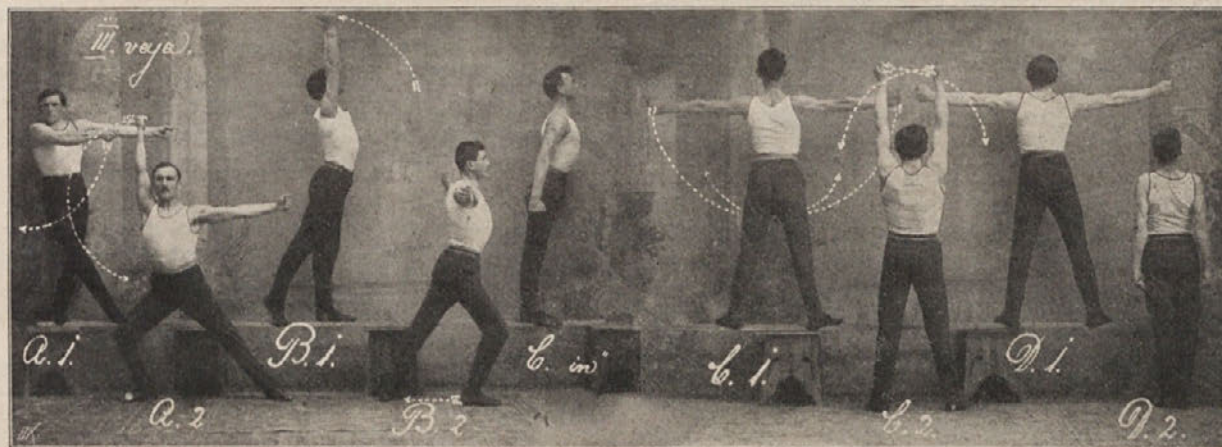


Slika 2 k II. vaji.

III.

- A. 1. Soročno odročenje v levo — odnožna stoja z desno v levo,
2. izpad z desno v desno — z desno (v $\frac{3}{4}$ čelnem loku navzdol) vzročiti, levo odročiti,
3. drža;
- B. 1. polobrat v levo do zanožne stoje z desno — vzročenje (desna roka v $\frac{3}{4}$ čelnem loku v desno do zaročnega predročenja in od tod soročno vzročenje),

2. izpad z desno naprej — odročiti,
3. drža;
- C. »in« z desno nazaj v petno stojo — priročiti,
1. polobratni poskok v levo do razkoračne stoje — odročenje,
2. čelni lok nazdol do vzročenja (desno nad levo),
3. drža;
- D. 1. čelni lok na notri do odročenja (desno nad levo),
2. priročiti — poskok v petno stojo,
3. drža.



Slika 3 k III. vaji.

IV.

- A. 1. Počep — predročenje, »in« predklon v počepu z oporo rok na tla (palci rok 1 cm pred stopali),
2. ležna opora za rokama,
3. drža;
- B. 1. skrčenje desne noge do počepa,
2. polobrat v levo — odročenje z levo (leva roka vodoravno s tegnjeno dlanjo),
3. drža;

- C. »in« počep s prisunkom leve k desni — odročenje (stegnjeno dlan),
1. z desno do razkoračne stoje — vzročiti (dlani stegnjeni),
2. predklon — predročenje (roki v pest),
3. drža;
- D. 1. z vsklonom nazaj do odnoženja z desno — roki v bok,
2. prinožiti — priročiti,
3. drža.



Slika 4 k IV. vaji.

Orli v sprevedu na zletu v Ljubljani.

Pa. Kr.

Sprevod bodo urejevali posamezni člani »Zvezinega« vaditeljskega zbora, katere se bo spoznalo po posebnem znaku: Modra šerpa čez levo ramo, speta na desnem boku. V slučaju morebitne informacije naj se vsi obračajo le na te reditelje ter naj se vsi ravnaajo po njihovem ukazu.

Zbirališče pri domobranski vojašnici ob pol 7. uri zjutraj. Ta vojašnica se nahaja na Poljanski cesti blizu šentpeterskega mostu. Bratje Orli se posebno opozarjajo na točnost!

Za olajšavo in hitro ureditev sprevoda Orlov podajamo tu nekaj navodil, katera se tičejo odsekov oziroma okrožij, predvsem pa njihovih načelnikov!

Sprevod bo uvrščen po »okrožjih« v istem redu kot so natisnjeni v »Društvenem koledarčku«. Vodstvo in povelje čez celo okrožje ima okrožni načelnik. On naj takoj v zgoraj določenem času razdeli okrožje po oddelkih, to je 12 članov.

Pred okrožjem koraka dobro izvežban okrožni trobentaški zbor, ki pa ne sme biti iz manj kot šest in ne več kot 12 članov. Ponovno opozarjamo brate trobentače na »Mladost« štev. 3. Oni, ki niso vešči in popolnoma izvežbani v trobenju, naj puste rog doma. Boljše en dober zbor, kot dva za nič!

Za trobentači se uvrste predsedniki v okrožje spadajočih odsekov. Okrožni predsednik koraka v sredi, in za temi okrožni načelnik s četo.

Slika celega posameznega okrožja izgleda tedaj takole:

■ ■ ■ ■ ■ = trobentaški zbor

• • • • • = predsedniki v okrožje
spadajočih odsekov

načelnik

1. oddelek

vodnik

2. oddelek

vodnik

■ ■ ■ ■ ■ = 3. oddelek

vodnik

4. oddelek

Razdalja med vodnikom in oddelkom naj bo tri korake, torej med posameznimi oddelki presledek 6 korakov. Neobhдно se je potrebno zapomniti, da se mora ta razdalja ohraniti ne le pri korakanju, temveč tudi takrat, kadar se okrožje ustavi, torej na mestu ali če na mestu koraka.

Bratje okrožni načelniki! Tu imate pregled, kako bo vaše okrožje manifestiralo pred celo Slovenijo. Ali Te ne bo prijetno dirnilo, če bo Tvoje okrožje brezhibno izvajalo vse redovne vaje v korakanju med defiliranjem? In ali bi ne bil sam nase jezen, če bi kaj kazili v vašem okrožju, morebiti celo pri defilaciji? Pozor torej, da se ne bodete smešili; še je časa dovolj, da se priučite vsemu. Vsaj vsak mesec enkrat imejte skupne redovne vaje, v telovadnici pa vsak teden vsak odsek zase! Na zdar!

Razlaga èlanskih prostih vaj za leto 1913.

M. P.

Osnovna postava: Spetna stoja z, vzklo-
nom in priročenjem: roki sta stisnjeni v pesti,
palčki položaj.

Hitrost po godbi.

Štetje 1, 2, 3.

Vsaka vaja se dela štirikrat.

Opombe.

1. Če sta roki stisnjeni v pesti, palec ni iztegnjen in ne počiva na skrčenem kazalcu, ampak je močno upognjen (v pravem kotu) in je tako pritisnjen na kazalec in sredinec, da ima pest okroglo obliko. Kadar so prsti rok iztegnjeni, je to posebe predpisano, sicer so vedno pesti. Roki se stisneta v pesti pri prvih zvokih fanfare prve vaje.

2. Kadar je medgib na »ino«, tedaj se v tem gibu prav nič ne zamudi, ampak ga le dobro nakaži. Sploh pazi, da dotične gibe izvedeš kar najhitreje, ker je sicer nevarnost, da prideš iz takta, oziroma ga zrušiš.

3. Med vajami pazite na ravnanje in kritje!

4. Pri izvajanju naj si vsak šteje! Gibe delajte hitro!

5. Pri vzročenju se gleda vedno navzgor, na pesti rok, pri predklonih, težnih oporah pa naprej in ne dol.

6. V priročniku in zaročenju sta palca spredaj, v predročniku in odročniku zgoraj, pri vzročniku pa zadaj!

Prva vaja.

1. a) Zanožiti z desno — zaročiti. (Pri gibu se nagneš naprej, pazi, da nimaš v zaročenju pesti rok preveč narazen, ampak v širini ramen.)

b) Izpad z desno naprej — zaročno upogniti. (Medtem ko neseš desno nogo naprej, zasukaš stopalo leve noge v stran, v levo [na peti], izpad izvedi s topotom, da močno udariš s stopalom ob tla. Izpad bodi dolg tri stopale in stopalo desne noge obrnjeno naravnost naprej; trup je obrnjen naravnost naprej, glava pokoncu. Gib rok izvedeš tako, da zgornjih lakti prav nič ne premakneš in le spodnje lakti dvigneš [s tem, da roki v komolcu skrčiš] do vodoravne lege. Roki morata biti nazaj pomaknjeni, komolca ne preveč narazen, pesti rok počivajo ob prsih.)

c) Drža.

2. a) S celim obratom v levo poklek na desno koleno — suniti gor. (Na peti leve noge se zasučeš za 180 stopinj v levo in medtem nogi v kolenu skrčiš, da izvedeš obenem z obratom poklek na desno koleno. Golen leve noge in stegno desne noge sta navpični, vzporedni; stopalo desne noge je tudi navpično [pokončno, spodvito]. Obenem ko se z desnim kolonom dotakneš tal, je že izveden sunek, z obema rokama navzgor v vzročenje in obenem dvigneš glavo in pogledaš na pesti rok. Pri vzročenju pazi vedno, da imaš obe roki popolnoma stegnjeni in vzporedni [ne narazen]. Zato je pa potrebno, da pri vzročenju vedno gledaš navzgor!)

b) Predklon — priročiti. (Iz prejšnjega položaja mahneš s stegnjenima rokama naprej dol in se s trupom predkloniš, da pride ta malo manj kot v vodoravno lego. Roki sta vzporedni in tik ob trupu; pazi, da jih ne dvigneš previsoko! Glava gleda naravnost naprej!)

c) Drža.

3. a) »(en)«. Vzklon in vzravnavo do petne stoje s priročenjem. (Trup hitro vzravnaš, nogi iztegneš in takoj desno nogo pri-suneš k levi v petno stoji s priročenjem. Gib izvedi hitro, ker traja le pol dobe, zato ne ostajaš v njem dolgo, ampak ga le dobro nakažeš.)

β) »(in)«. Poluobrat v levo do zanožne stoje z desno. (Ko si nakazal prejšnji položaj, se na poziv »in« hitro obrneš na levi peti za pol obrata v levo in prideš tako v zanožno stoji z desno; roki sta še cel čas v priročenju.)

b) »(dve)«. Predročiti. (Roki hitro dvigneš naprej; desna noga je še zanožna.)

c) Drža.

4. a) Prinožiti desno k levi — odročiti. (Oba giba izvedi obenem! Pazi, da pri odročanju nimaš rok nazaj, ampak naravnost od sebe v strani in obe v enaki višini! Zato pri vadbi večkrat pogledaj na roki!)

b) Priročiti.

c) Drža.

Druga vaja.

1. a) Prednožiti z desno — predročiti. (Pri prednoženju pazi, da leve noge v kolenu ne krčiš; desno dvigni v poševno lego 45 stopinj, torej ne previsoko! Pazi, da imaš desno nogo v kolenu in pa v stopalu docela napeto!)

b) Počep z levo zanožno z desno z zmernim predklonom — z oporo rok ob tal. (Pazi, da izvedeš zanožno stoji v desno daleč nazaj, da je desna noga v ravni črti. Leva noga stoji na celem stopalu [poseben počep!] in je v kolenu skrčena; roki se opirata ob tla vzporedno z levo nogo, glava je pokoncu — pogled naprej!)

c) Drža.

2. a) »(en)«. Vzklon in vzravnavo do vzklonjene (pokončne) petne stoje — zaročno skrčiti. (Gib izvedi zelo hitro, ker traja le pol dobe! Dobro ga nakaži, potem pa takoj v naslednji gib!)

β) »(in)«. Izpad z desno naprej — z desno suniti naprej gor. (Iz petne stoje hitro odrineš desno nogo za tri stopala daleč — naprej, levo stopalo zasučeš v stran, desno pa postaviš naravnost naprej in obenem suneš z desno roko kar najmočnejše gor. Izpad je združen z zmernim predklonom, da sta torej stojna leva noga in trup v ravni črti. Ko ta gib izvedeš, izvrši takoj naslednjega!)

b) »(dve)«. Z levo suniti naprej gor — desno (nazaj) zaročno skrčiti. (Takoj za sunkom z desno suneš z levo naprej gor, desno pa medtem potegneš nazaj v zaročno krčenje. Ostalo telo ostane v prejšnjem položaju. Pri sunkih z rokama pazi, da gib roke vedno spremljaš z gibom dotične rame, torej ko suneš z desno, porineš tudi desno ramo naprej in zato potegneš levo nazaj — ko pa suneš z levo roko, pa tudi levo ramo porineš kar najbolj naprej, desna rama se pa obenem z

desno roko potegne medtem nazaj. Vadi se sprva tako, da v izpadu v desno naprej večkrat suneš zaporedoma z desno in levo in skušaš gib rok spremljati z gibom istoimenskih ramen!)

c) Drža.

3. a) S poluobratom v levo do odročne stoje z desno — odročiti. (Obrneš se na peti leve noge in obenem potegneš desno malo k levi v razdaljo dveh stopal (od pete). Teža telesa počiva enakomerno na obeh nogah, ki sta popolnoma iztegnjeni in stojita na celih stopalih. Odročiš pa tako, da z desno suneš naravnost v stran v odročanje, medtem pa greš z levo v čelnem loku navzdol, tik mimo telesa in zopet gor v istem trenutku!)

b) Odročno upogniti navzgor. (Zgoranje lakti ostanejo nepremične v vodoravni legi, le spodnje lakti dvigneš s tem, da roki v komolcih upogneš in jih preneseš navzgor, da pridejo pesti nad rameni. Pesti pri tem zasučeš s palci navzad, da pridejo pri upogibanju dlani navzgor. Rok v zapetju ne krči!)

c) Drža.

4. a) Prinožiti — desno k levi — suniti gor, v vzročenje. (Gib noge, rok in glave izvedi v istem trenutku in hitro!)

b) Priročiti (skozi odročanje).

c) Drža.

Tretja vaja.

1. a) Odnosna stoja z desno v levo (prekrižna stoja) — soročno odročiti v levo. (Desna noga se v kolenu in prstih iztegnjena postavi pred levo nogo, da jo prekriža in se postavi s prsti na tla. Prsti obeh nog so vzporedni, v enaki višini. Pri soročnem odročanju v levo morata biti obe roki [tudi desna] docela iztegnjeni, vzporedni in kar najbolj v levo obrnjeni. Glava je vzravnan in gleda naravnost naprej.)

b) Izpad z desno v desno — z desno vzročiti, leva ostane v odročanju. (Desna noga se postavi v desno navzven, kakor v spetni stoji, trup je pokoncu in naprej obrnjen. Desna roka pride v vzročenje s tem, da gre v čelnem loku navzdol tik ob trupu, potem skozi odročanje v vzročenje (tri četrtine čelnega kroga). Z desno roko pri tem loku krepko zamahni navzdol, da izvedeš izpad in to vzročenje v istem hipu. Obenem, ko pride desna roka v vzročenje, se tudi glava zakloni in pogleda na pest desne roke. Pazi pri tem, da imaš levo roko natančno v vodoravni legi, desno natančno v navpični in da glave ne nagneš v desno in jo tako ne nasloniš ob desno roko.)

c) Drža.

2. a) Polubrat v levo do zanožne stoje z desno — vzročiti, desna gre v bočnem loku navzdol. (Da moreš ta obrat sigurno in hitro izvesti, da z desno roko kar najenergičnejše zamahneš navzdol, se obenem močno odrineš z desno nogo s tem, da jo hitro iztegneš in tako po obratu na levi peti preneseš vso težo telesa le na levo nogo, z desno pa izvedeš zanožno stoji. Desna roka se je v hitrem loku pomikala navzdol, skozi priročenje [tik ob strani trupa], v predročanju pa začne obe roki gib navzgor v vzročenje. Leva roka torej toliko časa vztraja v od- in predročanju, da pride še desna v isto lego, potem se obe [ne da bi se desna v predročanju kaj ustavila] gibljeta gor. Glava pogleda navzgor, trup je uleknjen.)

b) Izpad z desno naprej — odročiti. (Medtem ko gre desna noga naprej, se stopalo leve zasuče docela v levo, desna udari v razdalji treh stopal od leve pete s celim stopalom krepko na tla [stopalo naprej!], roki pa medtem izvedeta odročanja. Pazi, da nimaš rok pri odročanju nazaj!)

c) »(tri)«. Drža.

3. a) »(in)«. Na poziv »in« prinožiti desno k levi nazaj do stoje na prstih — priročiti. (Ker je treba ta gib zelo hitro izvesti, je potrebno, da se z desno izpadno nogo kar najmoč-

neje odrineš od tal [s tem, da jo krepko iztegneš] in tako hitro preneseš težo telesa nazaj na levo nogo; obenem se desna noga potegne nazaj k levi, se peti stakneta, toda sta dvignjeni [to je potrebno za naslednji gib!], roki pa priročita. V tem gibu se ne smeš prav nič ustavljati, ampak takoj, ko si ga nakazal, izvedeš sledeči poskok.)

β) Na poziv »ena« polubratni poskok v levo do razkoračne stoji — odročiti. (S prsti nog se takoj, ko si pete staknil, odženeš od tal, s tem poskочиš in se v poskoku obrneš za pol obrata v levo, nogi v zraku raznožiš in tako skočiš, na tla v razkoračno stoji [peti sta med seboj oddaljeni za dve stopali], roki pa v istem hipu odročiš. Vadi se v teh dveh gibih, da jih hitro izvedeš in ne zavlečeš trupa!)

b) Čelni loki navzdol do vzročenja (desna nad levo). (Z rokama hitro zamahneš navzdol, in sicer tako, da je v hipu, ko gresta skozi priročenje, tik ob trupu navznoter desna roka nad ozir. pred levo, ko se prične ta križati, in potem cel čas nad njo oziroma za njo. Pazi pri tem, da izvedeš te loke res v čelni ravnini, to je, da roki cel čas smerita v strani in nikdar naprej, zato vzemi krepak zamah in obe roki prenašaj tik ob trupu navzgor. Pest roka na celi poti tišči nazaj! Ko roki tako prihajata v vzročenje, pogleda tudi glava navzgor.)

c) Drža.

4. a) Čelni loki navznoter do odročanja (desna nad levo). (Tako ko začneš gib, pazi, da gre desna roka za levo in tako ostane potem cel čas nad oziroma pred njo. Tudi tu pazi, da se roki gibljeta popolnoma v strani in prav nič naprej. Vse loke delaj hitro, pa pazi pri tem, da imaš roki popolnoma napeti!)

b) Poskok v petno stoji — priročiti. (Često se dela tu napaka, da telovadec ne skoči z obema nogama od tal in jih v zraku ne stakne, ampak z nekim čudnim odsunom nog eno nogo drugi samo prinoži. To je velika napaka. S tem bi koncem vaje ne prišli na znamenje v tleh in bi bilo kritje nemogoče. Pazi torej, da se res z obema nogama poženesh kvišku, v zrak, tu s peti nog stakneš in skočiš tako v petno stoji. V istem hipu, ko skočiš na tla, morata obe roki doseči priročenje. Ko se odženeš za skok, suneš in celo moraš nogi v kolenih nekoliko upogniti, vendar jih pa ne krči preveč!)

c) Drža.

Četrta vaja.

1. a) α »en« — α. Počep — predročiti. (Nogi v kolenih takoj močno upogneš, peti pa dvigneš in tako izvršiš počep. Pri počepu pazi, da imaš dvignjeni peti staknjeni, skupaj, koleno narazen, da je trup vzravnani in ne nagnjen naprej, in pa, da nimaš nog toliko skrčenih, da bi sedel na mečih oziroma petah! Malo višje! Roki se medtem dvigneta v predročanje. V tem gibu se ne ustavlja, ampak ga samo nakaži, ker traja le pol dobe!)

β) »in« predklon v počepu in vzpora rok na tla. (Tudi ta gib izvedi hitro, in sicer tako, da se z rokama hitro opreš na tla za kakih 2 cm pred prste nog in malo širje kot v širini ramen; s tem izvedeš predklon. Takoj ko si začel poziv »in«, zamahni s koleno not in jih stakni, da jih imaš v predklonu skupaj, med rokama. Gleda se naravnost naprej!)

b) »dve« odsun in izteza nog do ležne vzpore za rokama. (Ker je med prejšnjim gibom in temu le pol dobe, zato se v čepni opori ne smeš ustavljati dolgo, ampak ko si jo dobro nakazal, odsuni z nogama in jih krepko iztegni navzdol, da prideš tako v iztegnjeno ležno oporo za rokama. Pazi, da imaš noge napete in da v križu nisi uleknjen, ampak da sta trup in nogi skoro v

ravni črti. Zato imej celo telo napeto! Glej naravnost naprej, roki imej iztegnjeni (vzpore!).)

c) Drža.

2. a) Priteza desne noge naprej in skrčenje do počepa z desno. (Ta gib je drugačen kot pri drugi vaji gib 1. b); kajti sedaj desna noga ne stoji na celo stopalo, ampak le na prste, povrne se torej v ravnoisti položaj, katerega je zavzemala pri čepni vzpori, tudi prsti stopijo na prejšnje mesto. Sicer ostalo telo vztraja v prejšnjem položaju.)

b) Poluobrat v levo (na obeh prstih) in odročiti z levo dol (vodoravna lega) v hrbtnem položaju z iztegnjenimi prsti — pogled v levo. (Pri obratu ostane desna roka na prejšnjem mestu. Tako prideš v gib »počep z desno odnožno z levo z zmernim odklonom v desno in vzpore z desno. Trup je torej nagnjen v desno in je v ravni črti z docela iztegnjeno levo nogo. Pazi, da v kolku nisi upognjen, ampak prav malo uleknjen, torej trebuh dovolj naprej! Leva roka je v vodoravni legi »odročanje dol« ravno nad trupom in levo odnožno nogo. Dlan in prsti so iztegnjeni, hrbet roke zgoraj »zahrbni položaj«, palec spredaj, glava je zasukana docela v levo — pogled gre nad levo roko. Kadar imaš prste rok iztegnjene in torej dlan odprto, pazi, da so prsti res iztegnjeni (toda ne navzgor ukrivljeni!) in staknjeni, skupaj. Palec se prilega ob notranji rob roke in je v isti ravnini z drugimi prsti in dlanjo in torej ne sme biti pod kozalcem. Varuj se grde navade, da bi imel palec od drugih prstov! Z desno roko se opiraš ob tla v pravi razdalji od desne noge, da trup ni ne previsoko, ne prenizko, ampak natančno v ravni črti z levo nogo. Koleno desne noge je obrnjeno naprej in ven.)

c) Drža;

3. a) α »in« s prisunkom leve noge k desni — sonožni počep — odročiti (z iztegnjenimi prsti in odprtimi dlanmi). — (Z desno roko se odrineš od tal in tako vzravnáš trup obenem pa levo peto stakneš z desno v hipnem počepu in izvedeš odročanje. V tem gibu se ne smeš prav nič ustavljati, ker je le prehodni gib do naslednjega, ampak ga le nakažeš. Pazi, da imaš trup pri počepu vzravnani!)

β) »ena« vzravnava in odkoračna stoji z desno — vzročiti. (Ko si pri počepu levo nogo pritegnil k desni, se začni takoj vzravnovati s tem, da iztezaš nogi [hitro!]. Ko si že čisto vzravnani — hitro odrini desno nogo od leve za dolžino 2 stopal v desno, stopi na celo stopalo in prenese težo telesa na obe nogi enakomerno. V istem hipu, ko je desna noga stopila na tla, morata biti roki že v vzročenju, kamor sta prišli skozi odročanje in pogled je že obrnjen navzgor. Dlan in prsti ostanejo iztegnjeni, trup je nekoliko uleknjen.)

b) predklon — predročiti (navpična lega) roki v pest. (Trup se predkloni toliko, da je vodoraven in torej pravokoten na noge in mora biti uleknjen in ne ukrivljen. Rameni ne smeta pasti, ampak ostaneta v prejšnjem položaju, da prsi niso stisnjene, ampak razširjene, vzbočene. Roki sta navpični, prsti se sredi giba iz vzročenja stisnejo v pesti. Gleda se naprej in ne dol. Pazi, da koleno ne krčiš!)

c) Drža;

4. a) vzklon — odnoženje z desno — roki v bok. (Trup se hitro vzkloni, roki se opreta v bok, pri čemer pazi, da komolcev nimaš nazaj, ampak na straneh, prsti rok so iztegnjeni. Pazi, da imaš pri odnoženju desno nogo v kolenih in prstih docela iztegnjeno!)

b) prinožiti — priročiti,

c) drža.

Vaditeljske proste vaje za l. 1913.

Osnovna postava: Vzklon v petni stoji s priročenjem (palčki položaj rok, prsti in dlani iztegnjeni).

Casomerje 1, 2, 3, 4.

Mera zmerna.

Vsaka sestava štirikrat.

I. Sestava.

1. a) a) (»e-«) Prednožna stoji z levo — predročiti,
 β) (»-na«) leva peta se položi na tla,
 b) a) (»dve«) prednožiti z desno (zmerno) — zaročiti,
 β) (»in«) zanožiti z desno — z levo predročiti, z desno vzročiti (skozi pri- in predročeni),
 c) (»tri«) s poluobratom v desno (na levi peti) — izpad z desno v desno — z levo vzročiti ven (poševna lega) v dlanjem položaju (dlan zgoraj), z desno odročno upogniti (s pestjo) navzgor (hrbet roke zgoraj) — pogled na levo dlan,
 d) a) (»štir-«) drža,
 β) (»-in«) z levo predročiti po najkrajši poti — pogled naprej (v desno),
 2. a) (»ena«) s poluobratom v levo (na levi peti in desnih prstih) do pokleka na desno koleno — odročiti: levo gre v čelnem loku (polukrog) navzdol, desna pa sune naravnost v stran,
 b) v pokleku na desni nogi odnožna stoji z levo — odklon v desno — z desno roko vzpora na tleh — z levo s čelnim lokom navzgor ($1\frac{1}{8}$ čelnega kroga) vzročiti ven (navpični položaj dlan naprej) — pogled gor,
 c) z levo odročiti dol do vodoravne lege v hrbtnem položaju (hrbet roke zgoraj) — pogled v levo,
 d) drža,
 3. a) s poluobratom do ležnega skloka (skrčene opore) za rokama pogled dol,
 b) izteza rok do vzpore (iztegnjene opore) — pogled naprej,
 c) odsun nog do nizkega počepa — predročiti,
 d) drža,
 4. a) vzravna (spojena) s skokom do razkoračne stoji — odročiti,
 b) skok do vzpona (stoji na prstih) — s čelnimi loki navzdol (desna nad levo) — vzročiti (pogled gor),
 c) priročiti (z odročenjem) s ploskom ob stegna — spetna stoji,
 d) drža.

Navodila:

1. a) α) Leva noga se tik nad dlani iztegnjena pomapomakne toliko naprej, da se prsti leve noge od pete desne noge za 50 cm oddaljeni med seboj. Obe nogi ste iztegnjeni, desna stoji na celem stopalu, leva le na prstih, teža telesa počiva le na desni stojni nogi. Pazi, da pravilno predročiš! Roki sta vzporedni, vodoravni in naravnost naprej sme-

rita. Križ je malo bolj kot navadno (vendar ne preveč!) uleknen, rameni sta nazaj potisnjeni.

Gib 1. a) β) izvedeš na (»-na«) tako, da peto leve noge položiš na tla tako, da tudi leva noga stoji na celem stopalu. Obe stopali sta nekoliko navzven obrnjeni.

1. b) α) Na poziv »dve« se zmerno za 45 stopinj prednoži z desno, obe nogi sta iztegnjeni, desna tudi v stopalu, — zaroči se kar najbolj nazaj, roki sta vzporedni! Trup pokončen. Desna noga se medtem, ko gre tik ob levi naprej, ne skrči v kolenu, ampak stopalo se potegne navzgor, v vodoravni položaj, pa se noga takoj potem zopet v nožnih členkih napne.

Pri gibu 1. b) a) na poziv (»in«) (medgib hiter, a natančen) se desna noga na potu skozi prinoženje ne skrči v kolenu, ampak le v stopalu (kakor popreje), pa se takoj, ko pride noga v poševni položaj nazaj, zopet iztegne. Obe nogi iztegnjeni! Ko z levo roko predročiš (pazi, da ne bo predročeno previsoko), z desno kar najhitreje zamahneš skozi predročeno v vzročeno, v natančno navpičen položaj; križ ulekni! Ta gib traja le polovico časa drugih gibov, je prehodni gib do naslednjega giba, a se mora natančno in odrezano izvesti!

1. c) (»tri«). Obrat je hiter, izveden na peti leve noge — izpad dolg vsaj za tri stopala, obe stopali sta obrnjeni v tisto smer kakor v temeljni postavi (obe navzven); desno koleno mora biti nad desno peto, t. j. golen navpično (noga naj bo raje bolj kakor manj skrčena). Trup in glava sta pokoncu. Leva roka je poševno navzdol, njena dlan je obrnjena navzgor, desna roka je v komolcu popolnoma skrčena, gornja laketa vodoravna, pest nad ramenom, palec zadaj. Trup je obrnjen naprej, glava v levo navzgor, na levo dlan.

1. d) a) na »štir-« se drži, torej le pol četrtinke, kajti takoj na to se pri gibu a) na poziv »in« leva roka hitro prenese v predročeno, po najkrajši poti, spremljana s pogledom glave, ki koncem tega hitrega, kratkega giba gleda naravnost.

2. a) (na »ena«). Leva roka se kar najživahneje zavijati navzdol do odročanja — z desno pa se sune v odročanje; obenem se na peti leve in na prstih desne noge (desna noga se s prsti približno za dolžino enega stopala potegne naprej) zasučeno za pol obrata v levo do pokleka na desno koleno; koleno desne noge je ravno na znamenju; golen leve in stegno desne noge in trup so navpični, stegno leve noge in golen desne pa vodoravni (pravi kot!), stopalo desne noge ni iztegnjeno, da bi počivala nart na tleh in bi bil podplat obrnjen navzgor, ampak stopalo je spodvito, stoji navpično! Pazi, da izvedeš vse tri gibe v istem trenutku!

2. b) Z levo, docela iztegnjeno roko zamahneš v loku navzgor, da prideš s $1\frac{1}{8}$ čelnega kroga do vzročanja ven, radi odklona v desno, v natančno navpično lego (dlan je obrnjena naprej) — pogled na levo roko navzgor. Leva noga, s katero sunemo naravnost v stran (v levo) in trup sta natančno v ravni črti (o tem se prepričajš, če pogledaš z glavo spredaj ob trupu in levi nogi navzdol); desna roka se iztegnjena malo bolj nazaj kot koleno opira na tla (prijem je poln, t. j. na prstih in dlani — prsti so obrnjeni v desno). Desno koleno in prsti leve noge so v enaki višini.

2. c) Leva roka se iztegnjena povese do odročanja dol v natančno vodoravno lego, in sicer v hrbtnem položaju (hrbet roke zgoraj), trup je obrnjen naprej — gleda se popolnoma v levo nad levo roko.

2. d) Gib drži nepremično!

3. a) Na desni roki in prstih leve noge se obrneš za pol obrata v desno, desno nogo takoj, ko se začne obračati, dvigni, iztegni in jo takoj priklopi k levi; ko se obrneš, se opreš tudi na levo roko in tako greš skozi hipno vzporo (obe roki ste obrnjeni naprej in imata polni prijem), potem pa takoj obe roki toliko skrči, da je celo telo tik nad tlemi. Pazi pri tem, da je celo telo (z nogama in glavo) v

ravni črti, trup torej ni uleknjen niti sklonjen, pogled v tla. Tal se dotikaš samo z rokama in s prsti nog (stopali sta skupaj in iztegnjeni) in ne tudi s prsi ali koleno. Pazi, da imaš nogi in celo telo docela napeto!

3. b) Roki iztegni kar najhitreje in docela! Tudi v tej iztegnjeni opori (vzpori) ne smeš imeti trupa uleknjenega, takorekoč zlomljenega. Na to smo doslej še malo pazili. Kako nepravilno in grdo je, če si tako uleknjen, da imaš trup navpično navzdol, noge pa vzporedne s tlemi! Proč s takimi napakami! Da se vzdržiš v ravni črti, je pač potrebno, da se s tem vadiš! Celotelo mora biti napeto, noge napete. Glava je obrnjena naprej — pogled naravnost. Če pri prejšnjem gibu, pri »skleku za rokama«, moraš paziti, da se ne oprimeš ne preozko in ne preširoko, pač pa neznatno bolj kakor v širini ramen!

3. c) Tudi za to je potrebno, da imaš v ležni opori telo kar najbolj napeto, da moreš (brez poganjanja) z nogami odsuniti, jih skrbiti in kar najhitreje izvesti nizki počep; pri tem imaš peti skupaj, stopali pa za pravilno mero narazen, stoji se le na prstih, koleno sta obrnjena navzven. Pri tem gibu skoči z nogama toliko naprej, da pridejo dvignjene pete ravno nad znamenje, na katerem si pred vajo stal. Pri vadbi gib sprva izvedi tako, da se toliko časa, dokler se noge ne ustavijo v počepu, še opiraš z rokama na tleh, da se pri tem z notranjo stranjo nog (kolen) opreš ob roke (da se vzdržiš v ravnotežju), potem pa se hitro vzkloniš, križ zmereno ulekneš in preideš z rokama v predročanje. Pozneje se pa vadi v tem, da gib izvedeš tako, da v istem hipu, ko se s prsti nog dotakneš tal, že zavzameš vzklon in predročanje. Pri počepu pazi na to, da nisi nagnjen preveč naprej in na to, da je počep vsaj toliko visok, da s stegni takorekoč ne sedi na mečih in petah.

3. d) Drža.

4. a) Pri tem gibu izvedi vzravnavo kar najhitreje; moraš se takorekoč kar vzprožiti od tal, obenem v skoku (ko imaš nogi že iztegnjeni) nogi raznožiti, da tako preideš v razkoračno stoji (peti sta oddaljeni med seboj za 50 cm). Iz predročanja ne prehajaš v odročanje cel čas med vzravnavo, ali začetkom nje, ampak v tistem hipu, ko se dvigneš v skoku nekoliko od tal in raznožiš, hitro zamahneš z rokama v strani in tako izvedeš odročanje. V istem trenutku, ko se s stopali nog dotakneš tal (skoči se na cel stopali, ki sta obrnjena navzven) že zavzameš odročanje.

4. b) S prsti obeh nog se odženeš od tal, poskočiš, v zraku peti stakneš in skočiš v vzpor (to je v stoji na prstih, peti sta skupaj in dvignjeni od tal). V istem hipu, ko je izveden vzpor, moraš imeti roke že v vzročanju, katerega dosežeš na ta način, da iz odročanja z rokama zamahneš v loku navzdol (desna nad levo) in izvedeš tri četrtine čelnega kroga do vzročanja. Pazi, da imaš v vzročanju roki popolnoma iztegnjeni, navpični in vzporedni (ne narazen), da imaš pogled obrnjen navzgor na dlani roke in da si v križu dovolj (vendar ne preveč) uleknjen!

4. c) Peti položiš na tla, v istem trenutku pa moraš že izvesti skozi odročanje kar najhitreje priročanje, pri čemer s popolnoma iztegnjenimi rokama in prsti tleknesh ob zunanjo stran stegen. Pazi pa, da ti roke po plosku ne bodo mahale sem in tja, ampak da jih takoj, ko so morda za 1 cm odskočile od stegen, obdržiš mirno v tem položaju. Gib naj bo živahen! (Često se pri priročanju, izvedenem iz vzročanja [skozi odročanje] ali pa iz odročanja, zgodi ta napaka, da telovadec na potu proti priročanju roko v zapestju na noter upogne. Proč s to grdo napako! Sploh pazite, da imate vedno roke v komolcih, v zapestju, potem dlani in prste docela napete in v ravni črti. Pazite, da se palec prilega ob notranji rob roke, da je iztegnjen in da tvori z drugimi prsti in dlanjo ravnino! Ogibajte se pa pretiranega izteganja prstov, da bi bili morda še nazaj zasukanji!)

II. sestava.

1. a) Odnožna stoji z desno — odročiti.
b) odnožna (skrižna) stoji z desno v levo (v loku) — roki v bok,
c) s celim obratom v levo v vzponu (t. j. v stoji na obeh prstih) do spetne stoji — suniti dol (v predročanje),
d) drža;
2. a) priročiti (v predklonu),
b) vzklon — prednoženje z desno vzročiti skozi predročanje — roki v pest,
c) izpad z desno naprej — s predročanjem priročiti (pesti),
d) a) (na „štir“ —) izpad z levo nazaj — predročiti, prste iztegniti,
β) na („in“) s poskokom — zanoženje z levo, (desna skoči na prejšnje mesto leve noge v vzpon) — zaročno krčiti („pesti“),
3. a) (na „ena“) počep z desno, zanožno z levo — zmerni predklon — vzpora rok na tleh, pogled naprej,
b) počep z levo — z desno odnožno suniti v stran,
c) vzklon in vzravnavo (spojena) s poluobratom v levo (na desnih prstih) do izpada z desno nazaj — zmerni zaklon (l. noga, trup, glava v ravni črti) — soročni namer na vrhni sunek (t. j. zaročno krčenje v dlanjem položaju, dlan navzgor — pesti),
d) drža;
4. a) izpad z desno naprej — z zmernim predklonom, suniti z desno naprej navzgor (v dlanjem položaju),
b) a) (na „dve“) suniti z levo naprej navzgor (v dlanjem položaju), z
β) (na „in“) z levo nazaj v namer,
c) s celim obratom v levo (na levi peti) do spetne stoji, priročiti,
d) drža.

Navodila.

1. a) Odnožna stoji se izvede tako, da se prsti desne, tudi v stopalu iztegnjene noge, postavijo v isto višino s prsti leve stojne noge v desno. Teža telesa počiva samo na levi, tudi iztegnjeni nogi. Za odročanje se mora roka sredi pota zasukati, da pridejo pri odročanju prsti rok navzgor. Oba giba izvedi v istem času in hitro!

1. b) Desna noga se iztegnjena v sprednjem loku navznoter prenese pred levo na levo stran in prste položi na tla; oboji prsti so v enaki višini in oddaljeni med seboj za dolžino enega stopala, da se more pravilno izvesti naslednji gib. Leva noga ostane mirna, na njej počiva vsa telesna teža. Obe nogi sta iztegnjeni. Gib rok se izvede tako, da roki s palci zasučeno navznoter (sredi pota) in dlani naslonimo ob boke (nad kolčne kosti), palec je zadaj, drugi prsti se pa iztegnjeni in v ravni črti s spodnjo lahtjo prilegajo spredaj ob pas.

1. c) Obrat se izvede v vzponu (na obojih prstih) in hitro; peti se pri tem stakneta in položita na tla. Trup in roke ostanejo toliko časa v prvotnem položaju, dokler ni docela izveden obrat. Šele po obratu izvršimo hitro predklon in obenem sunemo z rokama navzdol (navpični položaj), pri čemer pazi, da ne padeš z rameni navzdol, ampak obdrži jih v prvotnem stanju in zato prsi niso stisnjene, ampak ostanejo izbočene; trup je vodoraven in uleknjen (ne sklonjen, upognjen!); glava je

dvignjena, pogled naprej! Nogi ostaneta napeti! Vadi se v tem gibu, ker ni lahek, če je pravilno izveden!

1. d) Drža.

2. a) Roki se dvigneta navzad, da prideta v vodoravno lego, vzporedno s trupom. Pazi, da sta roki tudi med seboj vzporedni — dlani v višini ramen! Sicer isti položaj kakor preje.

2. b) Gib se izvede hitro, mogočno! Z rokama krepo zamahnemo naprej, obenem izvršimo vzklon, se ulekne, roki vzročimo in jih na potu skozi predročeno stisnemo v pesti in pogledamo nanjo — desna noga se dvigne v nekoliko višje prednoženje, obe nogi sta iztegnjeni!

2. c) Gib izvedi silno, močno! Obenem, ko z rokama zamahneš navzdol in nazaj, udariš s celim stopalom desne noge krepko na tla in tako izvedeš izpad naprej; pri tem pazi na sledeče! Obenem, ko greš z desno nogo navzdol, moraš stopalo leve noge na peti zasukati toliko v stran, da je docelo obrnjeno v levo. Izpad naj bo kar najdaljši, vsaj za dolžino treh stopal; desno stopalo in koleno je obrnjeno naravnost naprej, goleni navpično, leva noga napeta; trup in glava sta obrnjena naravnost naprej in v ravni črti z levo nogo, rameni nazaj. Roki sta stisnjeni v pest in vzporedni s trupom in levo nogo, pogled naprej!

2. d) a) izvedi na poziv »štir —«. Da moremo teža telesa za izpad nazaj hitro prenesti na levo nogo, se desna kar najkrepkeje iztegne, leva pa kar najbolj skrči. Ker mora biti izpad nazaj dolg le dve stopali, se desna noga takoj, ko se iztegne, potegne po tleh za dolžino enega stopala nazaj. Obe stopali obdržita prejšnjo smer (desno je obrnjeno naravnost naprej, levo pa naravnost v stran, tudi levo koleno je obrnjeno popolnoma v levo, koleno je nad prsti). Trup in glava sta vzravnanata, pokoncu, roki predročita in iztegneta dlani in prste. Ta gib traja radi naslednjega medgiba le pol dobe, kajti takoj na

β) »in« (gib 3) se leva noga iztegne, poskoči z mesta, zanoži, desna pa medtem iztegnjena poskoči le na prste (v vzporu) na prejšnje mesto leve, roki se sredi pota proti prsom stisneta v pesti in se zaročno skrčita. Pesti se dotikata prsi ob zunanji strani. Spodnji laketi je v vodoravni legi, oba komolca sta narazen za širino ramen. V tem hipu je celo telo vzravnanano.

3. a) »ena«. Desna noga se popolnoma skrči, trup, leva noga in glava ostanejo v prejšnjem položaju v ravni črti in se vsled skrčitve desne noge znižajo toliko, da pridemo v »počep s predklonom zanožno z levo v vzporu«. Roki sta pri tem sunili navzdol. Najbolje je v tem slučaju, da roki nimata polnega prijema, to je, da roke ne počivajo s celo ploskvijo (z dlanjo in prsti) na tleh, ampak da se z rokama v širini ramen in 10 cm pred prsti desne noge opro le na prste (palca sta obrnjena noter, ostali prsti pa ven in iztegnjeni = prijem na prstih). Desno koleno je obrnjeno ven in se dotika zunanjo stran desne roke, leva noga je iztegnjena navzad in se dotika tal le s prsti in tvori s trupom in glavo ravno črto — pogled naprej.

3. b) Da moremo izvesti gib hitro in lahno, je potrebno, da celo teža telesa prenesemo na roke in se pri tem nagnemo naprej; obenem se s prsti desne noge odženemo z mesta; leva noga se skrči, se hitro potegne naprej, da se z notranjo stranjo dotika leve roke, ker je koleno obrnjeno ven; desna noga pa v istem trenutku sune v stran, v odnožno stoji in se v kolenu in stopalu docela napne, obe nogi stojita le na prstih, oboji prsti so v enaki višini, trup je v vodoravni legi — pogled naprej. Gib izvedi najbolj nalahno in hitro.

3. c) Vzklon in vzravnavna se izvedeta najprej tako, da levo nogo iztegnemo, desno pa po prstih hitro približamo levi v razdalju dveh stopal, da se more izvesti potem pravilen izpad nazaj, z obema nogama stopimo na prste in se vzklonimo; šele potem se na desnih prstih obrnemo za pol obrata v levo, desno nogo skrčimo kar najbolj, se zmerno za-

klonimo (leva noga, trup, glava v ravni črti!), roki pa zaročno skrčimo tako, da sta palca navzven, hrbta rok pa navzdol obrnjena. Roki sta stisnjeni v pesti, spodnji lakti sta vodoravni, pesti rok so čisto v podpaduhah, torej sta roki kar najbolj nazaj potegnjeni. Ta gib se v boksu imenuje namér na vrhni sunek. Trup in glava sta obrnjena naravnost naprej, kakor tudi stopalo leve iztegnjene noge (desno stopalo in koleno smerita v desno stran). Mišice v ledjih ali zgornjih bedrih krepko napni, da ne stojiš nerodno!

3. d) Drža.

4. a) Za gib je potrebno, da se s prsti desne noge, katero hitro iztegnemo, odrinemo naprej in obenem zasučemo peto leve noge navznoter (se zasučemo na prstih), da pride ta leva peta ravno nad znamenje v tleh, z desno nogo pa izvedemo tri stopala dolg izpad naprej in v istem hipu, ko položimo desno stopalo na tla, sunemo z desno roko natančno v dlanjem položaju (dlan navzgor) poševno naprej navzgor in pogledamo v isto smer. Pri izvedbi izpada pazi, da se z desno nogo najprej dobro odženeš naprej in pa da imaš desno nogo, dokler je še »zanožna«, docela iztegnjeno in da si en hip uleknjen. Trup je obrnjen popolnoma naprej in v ravni črti z levo nogo (sprva večkrat pogled spredaj ob telesu, če ne tvori trup z nogo kakega kota ali oglja). Obe nogi na celih stopalih, levo je obrnjeno v stran, desno naprej.

4. b) a) (na »dve«). Desna roka se potegne nazaj v prejšnji namér (dlan navzgor) — leva pa na isti način sune naprej navzgor, kakor je preje desna. Pri gibu a) na poziv »in« pa še levo roko hitro potegneš nazaj, jo zaročno skrčiš in tako ta soročni namér obdržiš toliko časa, dokler na gib

4. c) na »tri« ne izvedeš celega obrata v levo. Ta gib izvedeš tako: iz položaja, doseženega pri 4. b) a) (izpad 3, desna naprej, zaročno krčenje v dlanjem položaju), se s prsti desne izpadne noge kar najmočnejše odrineš od tal in tako celo telesno teža preneseš na levo stojno nogo. Ko desno nogo pri tem odzivu popolnoma iztegneš, se na peti leve noge zasučeš za (180 stopinj) cel obrat v levo. Zanožno stoji z desno prav malo nakažeš, potem pa v istem trenutku, ko desno levi prinožiš, tudi zdrseš s pestmi rok ob strani telesa v priročenje, kjer prste rok iztegneš in dlani približaš oziroma pritisneš ob zunanjo stran stegen, malo nazaj. Torej obdržiš zaročno krčenje toliko časa, dokler ni trup docela obrnjen v novo smer. Ta vaja zahteva izmed vseh največ vadbe!

III. sestava.

1. a) Prednožna stoji z desno — levo v bok, z desno skozi predročeno v vzročeno — pogled gor,
- b) s celnim obratom v levo do zanožne stoji v desno — desno zaročno upogniti not: spodnja lakt na križu (pest!) z levo predročiti,
- c) odnožna stoji z desno — z desno odročiti, z levo priročiti — pogled v desno,
- d) s poluobratom v levo do zanožne stoji z desno — z desno odročno krčiti, pest za tilnik, z levo predročiti, roki v pesteh.
2. a) drža,
- b) izpad z desno naprej s topotom, udarec (izprožitev) z desno roko do predročena gor — leva v zaročno krčenje (roki v pesteh),
- c) izpad z levo nazaj — z desno vrhno kritje, z levo zaročiti (roki v pesteh),
- d) drža,

3. a) s poluobratom v levo — izpad z desno v desno, odročiti leva v hrbtnem, desna v dlanjem položaju — pogled v levo,
- b) drža,
- c) s poluobratom na levih prstih do zanožne stoje z desno — z desno navzgor skozi vzročenje do predročnja gor v hrbtnem položaju — z levo zaročiti (desna noga in obe roki sta v isti smeri).
- d) drža,
4. a) a) (*e—α) s poluobratom v levo na levih prstih do odkoračne stoje z desno — desna gre v čelnem loku navzdol do odročnja v dlanjem položaju ($1\frac{1}{8}$ čelnega kroga) leva gre naravnost v odročnje v dlanji položaj, obe dlani sta zgoraj — pogled gor.
- β) (*—na) prekrižna stoja z desno čez levo — zasuk rok v hrbtni položaj, pogled naprej,
- b) s poldrugim obratom na levi peti in desnih prstih v levo v odročnju v hrbtnem položaju — do zanožne stoje z desno — odročnje v hrbtnem položaju,
- c) prinožiti in priročiti do temeljne postave,
- d) drže.

Navodila.

1. a) Gib noge, rok in glave izvedi obenem! Prednožne stoje ne napravi prevelike!

1. b) Med obratom gre desna roka dol, se hitro skrči in se spodnja lakt položi na hrbet, prsti se stisnejo v pest, leva roka se pa mora po obratu še nahajati v predročnju.

1. c) Desno nogo iztegnjeno preneseš v stran v odnožno stojo, desno roko medtem iztegneš v odročnje, z levo pa priročiš, v istem času se tudi pogleda v desno.

1. d) Na levi peti in desnih prstih izvedeš poluobrat v levo, desno roko skrčiš in pest postaviš za tilnik, z levo pa predročiš. Obe roki sta stisnjeni v pesti. Pazi, da imaš zanožno desno nogo v kolenu in stopalu docela napeto!

2. a) Drža.

2. b) Stopalo leve noge hitro zasučesh v stran v levo in izvedeš izpad z desno naprej (za tri stopala daleč). Stopalo desne noge je obrnjeno naravnost naprej. Z desno roko hitro izza tilnika udariš (roko iztegneš) naprej in dosežeš tako položaj predročnja gor, levo roko pa medtem zaročno skrčiš.

2. c) Stopalo desne noge potegneš hitro za dolžino enega stopala nazaj, levo nogo močno skrčiš desno imaš iztegnjeno, trup je zmerno zaklonjen in naprej obrnjen, leva roka je sunila v zaročenje desna pa izvede takozvano »vrhno kritje«, to pa tako, da se ta dvigne navzgor, se v komolcu za pravi kot upogne, da je tako spodnja lakt vodoravna in prav malo nad čelom, tako da gleda glava ravno pod spodnjo laktjo. Obe roki sta stisnjeni v pesti.

2. d) Drža.

3. a) Na peti leve noge se zasučesh za polobrata v levo, desno nogo pri tem odmakneš od leve v razdaljo stopal in takoj izvedeš izpad z desno v desno. Roki sta v odročnju, in sicer je pri levi roki dlan obrnjena dol, pri desni pa gor. Desna roka je prišla v odročnje potem iztezanja navzgor — prsti roke se iztegnejo šele v odročnju. Glava je obrnjena docela v levo — pogled gre nad levo roko; trup je

obrnjen naprej in pokončen. Ta gib je namér na met sulice, ker je naslednji gib pravi met. Pazi, da imaš obe roki popolnoma iztegnjeni, natančno v vodoravnem položaju in zahtevanih položajih dlani!

3. b) Gib drži nepremično!

3. c) Na peti leve noge se obrneš za pol obrata v desno, obenem pa desno nogo potegneš za seboj iztegnjeno v zanožno stojo. Obenem s tem gibom nog izvedeš tudi gib rok! Z desno popolnoma stegneno roko zamahneš prav krepko navzgor skozi vzročenje do predročnja gor (visokega), tu roko mahoma ustavi! Dlan je obrnjena naprej. Z levo pa v istem času zamahneš dol do zaročenja, dlan je obrnjena navzad. Obe roki in dlani sta iztegnjeni, zanožna desna noga je napeta in v isti smeri z obema rokama. Trup je v ravni črti močno nagnjen naprej — gava gleda naravnost. Vadi se v tem gibu, da ga izvedeš res lepo, odrezano!

3. d) Drža.

4. a) α) (é—α). Na peti leve noge se zasučesh za pol obrata v levo, desno pa medtem preneseš za levo v stran in izvedeš z njo odkoračno stojo. Roki preideta medtem v odročnje, obrnjeni z dlanmi navzgor (dlanji položaj), in sicer se leva roka po najkrajši poti dvigne do vodoravnega položaja, desna pa gre med obratom navzdol skozi priročnje potem v čelnem loku noter do vzročenja in iz tega brez zasuka zopet doli do odročnja. Obenem ko je gib rok izvršen, se glava zakloni in se pogleda navzgor. Pazi, da gib izvedeš kar najhitreje, ker zavzema le pol dobe, zato se ne smeš ustavljati v njem, ampak ga le dobro nakažeš, kajti takoj na poziv

β) (*naα) gib b), preneseš desno nogo iztegnjeno v loku noter do odnožne stoje z desno v levo (prekrižna stoja), obenem s tem gibom tudi roki zasučesh s palci naprej za 180 stopinj, da so palci spredaj, dlan spodaj, hrbti rok zgoraj in z galvo pogledaš naravnost naprej. Tudi tu se ne ustavljaš, ampak ko gib dobro nakažeš, začneš obrat v levo.

4. b) (αdveα). Obračaš se na levi peti in na desnih prstih, in sicer za poldrugi obrat v levo. Roki sta medtem v odročnju v hrbtnem položaju. Zasukaj se kar najhitreje, vendar pazi pri tem, da ne prideš iz ravnotežja!

4. c) Desno nogo, ki pride potom prejšnjega giba v zanožno stojo, prisuneš k stojni levi nogi, obenem pa z zmernim ploskom ob stegna priročeš iz odročnja.

4. d) Drža.

IV. sestava.

1. a) S poluobratom v levo (na levi peti in desnih prstih) do zanožne stoje z desno — predročiti,
- b) predkorak z desno do zanoženja z z levo — roki skrčiti odročno navznoter (roki sta stisnjeni v pesti, hrbta rok zgoraj, pesti [palca] se dotikata srede prsi),
- c) izpad z levo nazaj — z zaklonom — prožiti (iztegniti) roki v odročnje,
- d) α) („štir-“) drža,
- β) („in“) z desno vzročiti (navzad) z levo priročiti,
2. a) s celim obratom v levo (na levi peti) do izpada z levo naprej — (z zmernim predklonom) — z desno v bočnem loku skozi priročnje in predročnje do vzročenja (poševni položaj — dlan obrnjena naprej in je navpična), z levo priročno upogniti navznoter (spodnja lakt leži vodoravna na križu, prsti so stisnjeni v pest) — pogled naprej gor,

- b) vzklon — predložiti z desno — zaročiti,
- c) s celim obratom v levo (na levih prstih) do zanoženja z desno — odročiti,
- d) drža;
- 3. a) predkorak z desno do zanožne stoje z leve — s priročenjem predročiti,
- b) s poluobratom z desno v desno — desno v bok, z levo odročiti v hrbtnem položaju — pogled v levo nad levo roko,
- c) drža,
- d) drža;
- 4. a) skrižna stoja: leva stopi za desno na celo stopalo, desna pa dvigne peto — z levo priročiti, z desno predročiti,
- b) s poluobratom v desno (na levih prstih) — predkorak z desno do zanožne stoje z levo — vzročiti: desna v čelnem loku navzdol, leva naravnost skozi odročanje,
- c) prinožiti z levo (k desni) — priročiti skozi predročanje do osnovne postave,
- d) drža.

Navodila.

1. a) S pomočjo desnih prstov se na levi peti obrnemo za pol obrata v levo (do zanožne stoje z desno), roke takoj predroče.

1. b) Z desno nogo se stopi naprej za dolžino dveh stopal, leva noga se iztegnjena dvigne do zanoženja. Roki se v predročanju zavrtita s palci navznoter in se stisneta v pesti, pesti gresta k sebi in se strnjene približata prsni v hrbtnem položaju, gornje lakti se medtem pomikajo nazaj, glava gleda naprej.

1. c) Leva noga se s stopalom zasuče navzven (da je stopalo in koleno obrnjeno natančno v stran, v levo) in se celo stopalo postavi na tla (peta na znamenju), noga se v kolenu močno upogne (koleno vsaj nad prsti noge); desna noga pa ostane na mestu, iztegnjena, obrne stopalo naravnost naprej. Trup se toliko zakloni (zaklon: se nagne nazaj), da so glava, trup in iztegnjena desna noga v isti ravni črti, glava je pri tem obrnjena navzgor. Roki sta se s pestmi odmaknili v strani in mahnili »prožili« naravnost v stran do odročanja, kjer se prsti takoj iztegnejo, roki sta se tako zasukali, da prideta v odročanju v palčji položaj (zaradi zaklona je dlan poševna navzgor).

1. d) a) Na poziv »štir-« se doseženi položaj drži.

1. d) b) Na poziv »in«. Desna roka se prenese nazaj navzgor (v ravnini zaklonjenega trupa) do vzročanja (nazaj). Roka mora biti v isti smeri s trupom in iztegnjena desno nogo; leva roka preide po najkrajši poti v priročenje, dlan se pritisne ob levo stegno. Ostalo telo ostane v prejšnjem položaju. Gib izvedi hitro!

2. a) Na poziv »ena«. Medtem ko se na levi peti obračamo za cel obrat v levo, se v kolenu desna noga ne iztegne, ker mora ostati za sledeči izpad z levo naprej skršena in se torej skršena obrača. Ker je izpad naprej za eno stopalo daljši, kakor prejšnji izpad nazaj, se mora desna noga iztegnjena pomakniti za dolžino enega stopala nazaj, njeno stopalo se obrne naravnost v desno stran. Trup med obratom, z ozirom na desno iztegnjeno nogo ni spremenil svoje lege, ampak je ostal cel čas v isti ravni črti z njo, da je sedaj pri izpadu nazaj zmerno predklonjen, glava istotako. Desna roka se je med obra-

tom gibala iztegnjena tik ob desni strani trupa v močnem zamahu v bočnem loku navzdol skozi priročenje v vzročanje (v poševno lego navzgor, da je v ravni črti s trupom in desno nogo). V priročenju je desna roka izpremenila prejšnji položaj v hrbtni položaj (hrbet spredaj, palec znotraj) in se je v tem gibala navzgor do vzročanja, kjer pa potegne iztegnjene prste in nart nazaj, da dobi roka do zapestja navpičen položaj — dlan je naprej, hrbet nazaj obrnjen. Leva roka pa se je takoj po obratu skrčila v pravi kot v komolcu in roko stisnila v pest in predlaktje položila počez na križ. Pogled je obrnjen naprej gor. Trup pa naravnost naprej in ne v stran (desno).

2. b) Leva noga se iztegne, zasuče stopalo malo navzven, desna pa gre tik mimo leve v predložanje, kjer je v kolenu in stopalu popolnoma napeta, v poševni legi in kakih 20 cm nad tlemi. Desna roka sredi pota izpremeni svoj položaj v palčji (palec spredaj) in gre skozi priročenje v zaročenje, kamor pride v istem trenutku kakor leva, ki se je v komolcu iztegnila in napela prste.

2. c) Obrat se izvede na levih prstih roke v hipu, ko se trup obrne, zavzamejo odročanje. Vadi se v tem obratu, da dosežeš sigurnost! Desna noga pride po obratu v zanoženje.

2. d) Drža.

3. a) Desna noga stopi za dolžino dveh stopal pred levo, in sicer na celo stopalo, dočim desna medtem dvigne peto in se opira le na prste. Roki ne gresta v predročanje po najkrajši poti, ampak se pomikata najprej navzdol v priročenje in iz tega šele naprej navzgor v predročanje. Vendar se pa gib ne sme izvesti oglato, da bi roki v priročenju izvedli kot, ampak roki se pomikata v loku navzdol in naprej. Oba giba izvrši istočasno, z desno nogo krepo, s topotom izvedi predkorak!

3. b) Medtem ko se na desni peti obrnemo za pol obrata v desno, se pomika leva noga iztegnjena mimo desne in se takoj po obratu postavi na celo stopalo na tla za dolžino treh stopal oddaljena od desne noge, ki se medtem v kolenu skrči, da se izvede izpad z desno v desno. Trup je pokoncu in natančno naprej obrnjen. Desna roka se med obratom skrči in opre ob bok (prsti dvignjeni!), leva pa se nič ne premakne, ker samaobsebi preide potem poluobrata v desno v odročanje, vendar pa se med obratom postavi v hrbtni položaj (palec spredaj). Glava je obrnjena popolnoma v levo, pogled gre nad levo roko.

3. c) in 3. d) Gib drži nepremično!

4. a) Desna noga se iztegne, leva pa se prenese za desno v desno (za eno stopalo), in sicer se postavi na celo stopalo, medtem ko dvigneš peto desne noge, katero v stopalu iztegneš, in se tako dotika tal le s prsti (skrižna stoja: desna čez levo). Leva roka se medtem povesi iz odročanja v priročenje in se pritisne z dlanjo ob levo stegno, desna pa zavzame po najkrajši poti predročanje. Glava in trup sta obrnjena naravnost naprej in sta vzravnanana, teža telesa počiva le na levi nogi.

4. b) Na prstih leve noge se obrnemo za pol obrata v desno in stopimo z desno iztegnjeno nogo (ki gre v loku na desno) na celo stopalo (s peto na znamenje) in medtem dvignemo peto leve noge, da postane zanožna in se le s prsti dotika tal. Leva roka je prišla v vzročanje po najkrajši poti skozi odročanje, dočim se je desna v močnem zamahu navzdol gibala v čelnem loku skozi priročenje, odročanje in tako v istem trenutku z levo dosegla položaj vzročanja. Pogled je obrnjen navzgor na dlani rok, križ je uleknjen.

4. c) Leva noga se prisune desni v spetno stojo, roki pa morata biti v istem hipu že v priročenju, katerega sta dosegli na potu skozi predročanje navzdol.

4. d) Drža.

Tekmovolni red

za tekmo na zletu Z. O. leta 1913. v Ljubljani.

I. Splošna določila.

1. Tekmovalo se bo v dveh oddelkih, in sicer bodo:

a) tekme vrst (okrožij) in posameznikov v vrstah;

b) tekme posameznikov za prvenstvo Z. O.

2. Tekme so pristopne vsem članom Z. O., ki so bili vsaj ob letošnjem novem letu člani katerega odseka Z. O. Kdor se prikladi za kako izmed teh tekem, mora tekmovali v vseh vajah, katere dotična tekma obsega.

Vsako okrožje je dolžno postaviti na tekmovališče vsaj eno vrsto v nižjem oddelku. Vrsta ima šest tekmovalcev. Če je dotična vrsta sestavljena iz članov večjih odsekov, ki spadajo v dotično okrožje, je ta vrsta označena z imeni dotičnih odsekov, katerih člani so tekmovalci in pa z imenom okrožja. Če ima okrožje več tekmovalcev kot za eno ali dve popolni vrsti, se bodo ti posamezniki združili s posamezniki drugih okrožij v posebne »vrste posameznikov«. V tem slučaju mora biti ta vrsta označena z imeni vseh okrožij, v katere spadajo dotični tekmovalci. Tako bodo tekmovali med seboj okrožja. Obenem pa se bodo klasificirali vsi posamezniki vrst, tako da bo koncem tekme cela vrsta kakor tudi vsak posameznik izvedel svoj uspeh. Tako bodo tudi v vrstah samih tekmovali posameznemu vaditeljskemu zboru število tekmovalcev.

4. Za vrste je določeno, da se vsak tekmovalac prikladi najprej pri svojem odsekovnem načelniku, ta sporoči to okrožnemu načelniku in potem ta skliče poseben sestanek vseh dotičnih, v njegovo okrožje spadajočih tekmovalcev in njihovih načelnikov, pri katerem se tekmovalci združijo v vrste (po šest), se dogovore glede skupnih izkušenj in podobno in potem okrožni načelnik sporoči zveznemu vadstvenemu zboru število tekmovalcev.

5. Sploh naj se poskrbi tako, da dobi vaditeljski zbor vsa obvestila vsaj en mesec pred tekmo. Na poznejša sporočila se ne bo oziralo.

6. Kdor se hoče udeležiti tekme za prvenstvo, ne sme tekmovali prej v nižjem oddelku (v vrstah). Tekmovalci za prvenstvo sporoče svoj prikladi naravnost zveznemu vaditeljskemu zboru.

7. Pred zletnimi tekmami naj se vrše v določenih krajih popreje izbirne tekme ali skušnje, katere se mora vsak tekmovalac udeležiti, sicer se ne pripusti k tekmam na zletu. Vsak se mora pri tej izkušnji pokazati zmožnega za resno tekmo s tem, da tu doseže vsaj 50 % vseh dosegljivih točk; če bi se to ne zgodilo, se ne pripusti k tekmam na zletu.

8. Ob sklepu tekem dobi vsak tekmovalac izpričevalo, da se je udeležil tekme in kakšen uspeh je pri nji dosegel.

9. Pri tekmoivanju je varstvo (asistenca) dovoljeno, pripomoč pa izključena.

10. Poprave niso dovoljene, razen v slučaju, če se orodje med vajo poškoduje.

11. Razsodbe glede pritožb sodbe pristojne posebnemu odboru, ki se pred tekmo izvoli. Pritožba velja le, če se tekmovalac takoj po vaji pritoži o sodbi, sicer se na to ne ozira.

12. Ako ni cela vrsta ali posameznik ob času tekem na svojem mestu, se ne pripusti k tekmam.

13. Posameznim vrstam (vodniku) se pred tekmo pošljejo posebne tabele, na kateri se napišejo imena, starost tekmovalcev, ime odseka in okrožja; to tabelo prinese vsaka vrsta s seboj na tekmovališče.

14. Eden izmed tekmovalcev vodi vrsto in jo vedno zastopa; ta naj bo na prijavnicah napisan na prvem mestu in podčrtan, ostali pa so zapisani za njim po abecednem redu.

15. Vsako vrsto privede na tekmovališče poseben, od vodnika tekem določen reditelj. Pod njegovim nadzorstvom vztraja vrsta cel čas tekme in na njegovo povelje izvaja posamezne vaje.

16. Na tekmovališče smejo le sodniki, tekmovalci in reditelji.

17. Kazen izključenja od tekme zadene onega, ki se ne pokori vodniku tekem, rediteljstvu ali svojemu vodniku. Ravnotako je strogo prepovedano pred ali med tekmo telovaditi na orodju. Sploh se zahteva kar najstrožja disciplina.

18. Vsaka vrsta tekmuje v sledečih vajah: v redovnih vajah, v dveh sestavah zletnih članskih prostih vaj, v skoku v višino, v vajah na drogu in bradlji.

19. Za tekmo vrst in posameznikov za prvenstvo se določijo po tri vaje na drogu in bradlji, ki vse obsegajo koleb, teg in držo.

20. Vse vrste pa delajo pri tekmah samo dotično vajo na drogu in bradlji, ki se eno uro pred tekmo izžreba. Za prvenstvo pa vsak posameznik zase izžreba vajo.

21. Prvenstveniki tekmujejo v dveh vaditeljskih prostih vajah, v visokodalekem prostem skoku, v raznožnem in skrčenem preskoku čez kozo, v vaji na drogu, bradlji in v teku (hitrem) na 100 m.

22. Vse vaje na orodju se smejo delati v desno ali levo, toda cel čas v isto stran oziroma z isto nogo.

23. Omenjeno bodi, da je drog visok 2'30 m, bradlja 1'60 do 1'70 m in poljubne širine.

Odskakuje se pri skokih z odzivne deske 10 cm visoke, skače pa se vedno na blazine.

O sodnikih.

1. Pri vsakem orodju so trije sodniki. Dva izmed njih znamkujeta vsak zase brez ozira na drugega izvedbo tekmovalčev. Če znamke ne soglašajo, se določi povprečna znamka, katero tretji sodnik zapiše v tabelo in jo tudi tekmovalcu pove, ker je znamkovanje javno.

2. Pri redovnih in prostih vajah vrst je enajst sodnikov, in sicer jih šest izmed njih znamkuje izvedbo posameznikov, štirje pa stojijo vsak na eni strani prostora, v katerem se izvajajo redovne vaje in vsak zase sodi kakovost skupne izvedbe (ravnaje, kritje, hkratnost in enotnost). Srednjo znamko teh štirih sodnikov zapiše posebni sodnik v tabelo, ki velja za eno vrsto (znamke prvih šestih sodnikov pa ostanejo za znamke posameznikov).

3. Sodniki enega orodja ali sploh pri dotični vaji si izvolijo izmed sebe vrhnik, ki vodi tamkaj tekmo in zapisuje skupno znamko v tabelo in ima prvo besedo pri presojevanju.

O znamkovanju.

Pri vajah na orodju se znamkuje dohod, izvedba in odhod od orodja. Vzoren dohod, kakor tudi odhod se znamkujeta vsak z 1 točko.

Vzorna izvedba vaje (pač že idealna) se znamkuje z 10 točkami. Od teh desetih točk odpisujejo sodniki za napake posamezne točke (za večje napake) ali dele točk (za manjše napake). Vsaka točka se razdeli na 4 dele: $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$, $\frac{3}{4}$, 1 (= 0'25, 0'50, 0'75, 1'00). Splošno pa velja to-le pravilo:

Vaja slabo izvedena 1 točka.

Vaja nelep izvedena 2 točki.

Vaja zadovoljivo izvedena 3 do 4 točke.

Vaja srednje izvedena 5 do 6 točk.

Vaja dosti dobro izvedena 7 točk.

Vaja dobro izvedena 8 točk.

Vaja prav dobro izvedena 9 točk.

Vaja vzorno izvedena 10 točk.

Vaja se znamkuje le, če je cela izvedena. Odštevanje znamk je odvisno od množine storjenih napak; če se na orodju vaja prekine, se odšteje 1 do 2 točki z ozirom na to, kakšno je prekinjenje. Če se pa izvrši kaka posebna napaka, n. pr. da telovadec kake prvine sploh ne obvlada, ali če se kaj zmoti (v obratih ali gibih), cela vaja izgubi znamko, sploh telovadec dobi žalostno ničlo.

Ko cela vrsta izvede določeno vajo, je eden izmed tekmovalcev vprašan, kako se razloži dotična vaja s telovadnotehničnimi izrazi. Ta odgovor se znamkuje z do 5 točkami, in sicer tako kakor na-

stop. Nastop telovadcev se namreč znamkuje pri vseh vajah, torej pri redovnih, prostih, na drugo, bradlji, povsod z do 5 točkami po naslednji lestvici:

Nastop nezadovoljiv 0 točka.
Nastop slab 1 točka.
Nastop zadovoljiv 2 točki.
Nastop dober 3 točke.
Nastop jako dober 4 točke.
Nastop vzoren 5 točk.

Discipliniranost obsega nastop, vedenje in opravo telovadcev. Ta znamka je splošna za celo vrsto, tako da se pri tem ne sodi vsak tekmovalce zase, ampak vrsta kot celota. Tudi znamka za odgovor se zaračuna celi vrsti. Pri tekmi za prvenstvo je pa pri vsaki vaji (prosti in orodni) vprašan dotični tekmovalce gibe, za odgovor se mu prišteje takoj k tisti vaji. Discipliniranost pa se znamkuje po vseh izvedenih vajah na isti način kot pri tekmi vrst (do 5 točk).

Vse redovne vaje se bodo razdelile v pet delov, na pet dob. Na vsako dobo pride za vsakega tekmovalca kakor tudi za celo vrsto največ po 5 točk. Znamkuje pa se tako-le: Če se kak tekmovalce pri vaji zmoti (v obratu in podobno), se cela dotična doba za celo vrsto znamkuje z 0 (le splošna znamka), izvedba dotičnega tekmovalca tudi za celo tisto dobo 0. Izvedba drugih posameznih tekmovalcev pa s toliko točkami, kolikor jih je vsak zaslužil, dosege. Če se je le en tekmovalce pri eni vaji zmotil, vsi drugi pa so vzorno izvajali vse vaje dotične dobi vrsta: $5 \times 5 + 0 = 25$ (namesto $6 \times 5 + 5 = 35$ točk). Če bi vsi tekmovalci vrste vse vaje v vseh dobah vzorno izvedli in bi torej dobil vsak po 25 točk, bi dosegla cela vrsta: $6 \times 25 + 25 + 5 = 180$ točk. Tudi tu se znamke odštevajo po kakovosti napak. Pri redovnih vajah odpade znamka za razložitev vaj.

Pri prostih vajah se znamkuje na isti način kot pri redovnih, le da se morata izvesti tu dve prosti vaji in pri vsaki možno dobiti 10 točk. Vaje se delajo na štetje. Katerakoli zmeta v gibih se znamkuje istotako, kakor pri redovnih vajah. Tako bi bilo mogoče doseči vrsti pri prostih vajah: $6 \times 10 + 5 + 5$ ($6 \times 10 + 5 + 5$) = $140 + 5 = 145$ točk. Tu se torej znamkuje izvedba posameznikov (6×10) skladje v izvajanju cele vrste (5), razložitev gibov (5), = 70×2 (ker sta dve vaji) = 140 točk + 5 (nastop) = 145 točk.

Tekmovalce za prvenstvo pa more doseči: 10 (izvedba) + 5 (razložitev gibov) = $15 \times 2 = 30 + 5$ (nastop) = 35 točk.

Pri vajah na drugo more doseči vrsta 6×12 (izvedba in dohod in odhod) + $5 + 5 = 82$ točk. Istotako na bradlji = 82 ; skupno je torej 164 točk.

Prvenstvenik pa na vsakem orodju $12 + 5 + 5 = 22$ točk; skupno 44 točk.

Pri prostem skoku se znamkuje mera skoka (višina) in izvedba (lepota skoka), in sicer se cel skok z ozirom na znamkovanje izvedbe deli na: zalet, odziv, let in doskok. Vsak ta posamezni del se znamkuje največ z 1 točko; pri tem se zalet in odziv vzameta skupaj in se skupno znamkujeta z do 2 točkama — let in doskok pa istotako z do 2 točkama. Višina skoka pa se posebej znamkuje in potem vse znamke seštejejo in se dobi število vseh za skok doseženih točk. Če bi bila mera skoka znamkovana z 6 točkami, bi bilo možno vrsti pri skoku doseči 65 točk. (Posamezen skok = $6 + 4 = 10$; torej $6 \times 10 + 5$ (nastop) = 65 točk. Višine so sicer določene tri, toda skoči se le enkrat. Pred pravim skokom se sme enkrat skočiti za poskušnjo. Velja vedno drugi skok. Skače pa se tako-le:

Za skok so določene tri višine, in sicer so na stopalih položene v teh treh višinah tri lesene prečke (palice) ali so pripeti trije gumasti traki, čez katere mora tekmovalce, ko se odrine z deske, skočiti. Če se telovadec pri skoku ni dotaknil nobene prečke in je tako skočil čez vse tri, je s tem izvedel najvišji skok. Če je podrl zgornjo prečko, je pre-

skočil le srednjo višino in dobi znamko za to. Če pa se je tekmovalce zgornje prečke le dotaknil, se mu odšteje od znamke za najvišji skok 1 točka. Isto velja za srednji skok. Če je pa podrl tekmovalce vse tri prečke, pa ne dobi niti za mero skoka, niti za izvedbo nikake točke, ampak ničlo.

Skače se z zaletom in enonožnim odzivom z 10 cm visoke odzivne deske; višina deske se pri skoku odšteje, da se dobi čist skok. Pri vseh prostih skokih so trije sodniki: prvi kliče tekmovalce in vpisuje preskočeno višino, drugi in tretji pa pazita na pravilnost in lepoto skoka, za katero vpiše drugi sodnik vpričo tretjega znamko v tabelo, tretji pa zapiše skupno znamko za skok v svojo tabelo. Ravnotako je pri tekmi za prvenstvo, kjer se skače v višino in dolžino obenem.

Pri skokih čez kozo so istotako trije sodniki in imajo vsi isto nalogo kot pri prostem skoku.

Tek. Tečeta po dva telovadca hkrati, in sicer po ravnam 100 m daleč. Izhajališče je označeno z na tla pritrjenim belim trakom in dvema zastavicama. Teče se med dvema, v višini 30 cm in 150 m med seboj oddaljenima napetima trakovima. Na cilju so trije pokončni drogovi in na njih v višini prsi na enem koncu pritrjeni, na drugem pa obeseni vidni trakovi in v tla zasajeni praporčki. Sodnikov je 11. Prvi stoji 6 m pred izhodiščem na vzvišenem mestu, da je dobro viden tekmovalcem kakor tudi sodnikom na cilju. Ta da znamenje za tek, in sicer dvigne v ta namen pred seboj zastavico nad glavo, kar pomeni »pozor« — potem pa postrani v bočnem loku zamahne navzdol in obenem veli: »Zdaj!« Posebni sodnik pazi pri iztečišču, da sta tekača v pravilnem vstopu (prsti rok kakor tudi nog ne smejo biti pred trakom) in pa, če o pravem času stečeta; če kateri izmed obeh tekmovalcev steče pred danim znamenjem, morata sama še enkrat zavzeti ustop. Če se to zgodi dvakrat, se dotični tekmovalce izključi od tekme.

Dva sodnika stojita vsak na eni strani in sredi tekalne proge, nekoliko od nje oddaljena, in ocenjujeta lepoto teka vsakega tekmovalca, ki se znamkuje z do 2 točkama. Na cilju so najprej štirje sodniki, merilec časa (čas se meri s kronometrom, za vsakega tekača po dva). Poleg teh sta dva sodnika, ki vsak za enega tekmovalca zapiše čas (hitrost teka), potem pa prištejeta k tej znamki še točke za lepoto teka, da se dobi celotna znamka. Tako bi dobil tekmovalce, ki je pretekel progo 100 m in dobil za hitrost 5 točk: $5 + 2 + 5$ (vedenje) = 12 točk.

Vaje za tekmo se takoj objavijo. Tekmovalne sodnike izvoli vaditeljski zbor Z. O. Vsi sodniki morajo biti temeljito poučeni v vseh vajah, katere sodijo in morajo jamčiti za svojo nepristransko sodbo. Vsak sodnik, ki sprejme svojo nalogo, se zaveže, da bo natančno proučil tekmovalni red in se dobro pripravil za svojo težko nalogo.

Darila oziroma nagrade za zmagovalce se nanašajo kasneje v »Mladosti«.

Nižji oddelek.

Drog.

I. Iz vese z nadprijemom: kolebno vzklopni naupor — toč v opori spredaj nazaj — spad do vznosne vese — vzklopni naupor — težno: sevek vpognjeno naprej do vznosne vese — sonožni prevlek do vznosne vese zadaj — vpognjeno do stegnjenega vese zadaj — z izpustitvijo desne roke cel zasuk (= dvojni obrat) na levi roki — oprijem z desno — prednos (sonožni) 3 sek. — stegnjena vesa in sekok.

II. Iz vese z nadprijemom — v predkolebu vzmik (velevzmik) — spad in s prevlekom desne noge naupor v obesi (za desno koleno) do jezdne

vzpore — toč jezdnó nazaj — cel obrat v jezdne sedu v levo — odnožni premah z levo navzad do vzpore spredaj — poves menoma (raznoročno) do iztegnjene vese spredaj — prednos z desno 3 sek. — prednos z levo 3 sek. — v iztegnjeno veso — vzmik — podmetni ssekak.

III. Menoma tezipor do vzpore — podmetno v veso in jezdní naupor z desno — preprijem v podprijem — toč jezdnó naprej — premah odnožno z levo naprej do vzpore zadaj — težno v sklek zadaj — z izpustitvijo leve roke cel obrat v desno in prijem z levo do skleka spredaj — težno v vzporo — spad do vnosne vese — vzklopni naupor in zanožka v desno.

Bradlja.

I. Iz opore na lehteh: v zakolebu naupor — v predkolebu spad do vnosne opore na lehteh — vzklopni naupor do raznožnega seda za rokama — preprijem za noge — odsun sonožno do prednosa — težno v ramensko stoji 3 sek. — uleknjeno dol v koleb — v predkolebu premah prednožno z desno čez levo lestvino in premah zanožno z levo čez levo bradljenico — spojitev nog in ssekak.

II. Iz opore na lehteh: kolebno vzklopni naupor — v ramensko stoji — preval upognjeno naprej do opore na lehteh — tu prednos 3 sek. — nazaj v navpično lego — pritezanje naprej in tezipor v vzporo — v predkolebu premah prednožno z desno čez levo bradljenico — poluobrat v desno spojen z zanožnim premahom do hipne ležne vzpore bočno — premah odnožno z levo čez zadnjo lestvino in obrat v desno spojen s prednožnim premahom z levo na levo bradljenico do raznožnega seda pred rokama — z ulekom preprijem spred in odsun zanožno v zakoleb — prednožka v desno (levo).

III. Iz stoji prečno sredi bradlje: skok v sklek — težno v vzporo — sonožni prednos 3 sek. — v zakolebu kolo zanožno z desno čez desno bradljenico — v 2. (drugem) zakolebu kolo zanožno z levo čez levo bradljenico — v zakolebu odkoleb z odsunom do opore na lehteh in preval raznožno do vnosne opore na lehteh — vzklopni naupor — in zanožka v desno (levo).

Redovne vaje.

I. doba.

»Vstavi se — stoj!«
»Red, desno s čelom!«
»S čelom spred!«
»Prvi — drugi — prvi . . . itd.«
»Dvored! v desno — drugi — vzad!«
»Red! — drugi spred!«
»Dvostop — levo v bok!«
»S čelom vzad!«
»Dvostop — drugi (levi) spred!«
»Red — levo s čelom!«

II. doba.

V desno zavoj — stopaj! . . . Vstavi se — stoj!«
»S čelom — vzad!«
»V levo zavoj — stopaj! Vstavi se — stoj!«
»Zastop — levo v bok!«
»Čelno v red — na levo vprek!«
»Stopaj! — S čelom spred!«
»Bočno v red — na levo — vprek!«
»Stopaj!«
»Zastop — desno v bok!«

III. doba.

»Desno zavij — stopaj!«
»V mali — korak!«
»V veliki — korak!«
»V hitri — korak!«
»Odmor!«
»Pozor!«
»Desno — protihod!«

IV. doba.

Obrati med korakanjem.

»S čelom — vzad!«
»S čelom — spred!«

»Prednjik — v mali — korak!«
»Red — levo s čelom!«
»S čelom — spred!«
»Zavoj! — v desno zavij! — Naprej!«
»Zastop — desno v bok!«
»Dvostop — drugi (levi) spred!«
»Zavoji v dvostopu — in korakanje —«
»Dvored — levo s čelom — stoj!«
»Vrsta — stopaj!«
»S čelom — spred!«
»Zavoj v desno — zavij!«
»Dvostop — levo v bok!«
»Prednjika v mali — korak!«
»Dvored — levo s čelom!«
»Dvostop — desno v bok!«
»Dvored — levo s čelom — stoj!«

V. doba.

»Razhod!«
»Nastop v red!«
»V desno se — vrvnajte!«
»Premo — glej!«
»Od desne proti levi odkorak — odroči-te!«
»Priroči-te!«

Proste vaje: dve vaji izžrebani po vodniku vrste — (vsi hkrati na štetje).

Skok čez vrstico.

Deska proč 1'20 m.

- a) višina 1'00 dve točki;
 - b) višina 1'10 tri točke;
 - c) višina 1'20 štiri točke;
- za izvedbo največ po štiri točke.

Tekma vrst,

M. P.

Redovne vaje.

Prva doba.

Prostor, v katerem dela vrsta redovne vaje, ima obliko četverokotnika. Reditelj pripelje vrsto od leve strani (če gledamo proti sodnikom). Vrsta koraka v zastopu, tekmovalci drug za drugim — kakor so napisani na tabeli. Ko pride vrsta pred sodnike, veli reditelj: »Vstavi se — stoj!« Vrsta obstane. Sodniki so ogledajo osnovno postavbo tekmovalcev in če zapazi kdo izmed sodnikov pri kakem telovadcu kako napako, si jo s posebnim znamenjem hitro zabeleži na svojem listu. Drugo povelje: »Red! v desno s čelom!« Izvede se poluobrat v desno. »S čelom — spred!« Vsi hkrati se zasučejo za 180° v levo, da so obrnjeni proti sodnikom.

Sedaj odšteje reditelj telovadce od desnega krila proti levemu v »prve« — »druge« — »prve« itd. Glavni pogoj pravilnega izvajanja te dobe je ta, da si vsak tekmovalec dobro zapomni ali je »prvi« ali »drugi«. Ko je reditelj vse preštel v »prve« in »druge«, jim poveljuje: »Dvored! v desno — drugi vzad!«

Vsi »drugi« napravijo z desno nogo odkorak v desno navzad, da pridejo natančno za svoje »prve« v razdalje 1 m, potem levo nogo prinože desni in nato se takoj začnejo vsi »prvi« in »drugi« razen desnih krajnikov pomikati v desno, da pridejo vsi tekmovalci prvega reda, to so vsi »prvi«, in vsi drugega reda, »drugi«, v medsebojno razdaljo za širino dlani. Pri tem pomikanju v desno gledata desna krajnika dvoreda naravnost naprej in stojita na mestu, druga dva tekmovalca prvega reda pa obenem, ko delata lahne odkoračne poskoke v desno, se uravnata po desnem krajniku prvega reda in ko dosežeta pravilno medsebojno razdaljo, se ustavita in obrneta glavi naravnost naprej. Krajnik drugega reda stoji istotako cel čas na mestu in gleda naravnost, ostala dva tekmovalca drugega reda pa med pomikanjem v desno gledata cel čas naprej in zakrivata svoja prednika, in ko se pred-

nika ustavita, se ta dva še ozreta v desno in se tako uravnata, potem pa tudi kreneta z glavama naprej in dvored je gotov. Telovadci pazite, da se pri tem ne gnetete, ampak gladko in hitro izvedite povelje, sicer trpi znamka cele vrste, kakor tudi katerega izmed posameznikov, ki ni siguren.

»Red! — drugi — spred!« Izvedba je obratna od prve. Da se more premena gladko izvesti, je potrebno, da se telovadci najpreje razmaknejo v levo. Oba krajnika sprva mirujeta, vsi ostali pa se odmikajo s poskoki v levo. Pri tem »drugi« vedno zakrivajo svoje »prve« in ko se napravi v prvem redu med vsakim telovadcem dovolj prostora, skočijo »drugi« z levo nogo v levo naprej na levo stran svojih prvih. Krajnik prvega reda je ostal cel čas na mestu, krajnik drugega reda je izvedel samo odkorak z levo v levo naprej. Ko se je tako storil eni red, obstanejo telovadci in gledajo naravnost. V desno se jim ni treba ravnati, ker so se odmikali naravnost v levo, pač pa morajo paziti, da je razdalja med vsakim telovadcem pravilna. Na povelje »Dvostop! — v levo — v bok!« se v prvem hipu vsi zasučejo za pol obrata v levo do zanožne stoje z desno, v drugem hipu pa vsi »levi« (drugi) svojo zanožno desno nogo prisunejo k levi, vsi »desni« (prvi) [raznoimenski s stranjo, označeno v povelju] pa izvedejo v istem hipu odkorak z zanožno desno nogo v desno naprej na desno stran svojih »levih« (drugih) v razdaljo z aširino dlani in prinože levo k desni. Ta premena se mora izvesti natančno v dveh kratkih dobah, ker sicer se vrsti zniža znamka. Vsi trije »desni« (prvi) morajo biti v novem dvostopu natančno kriti in uravnani s svojimi »levimi« (drugimi).

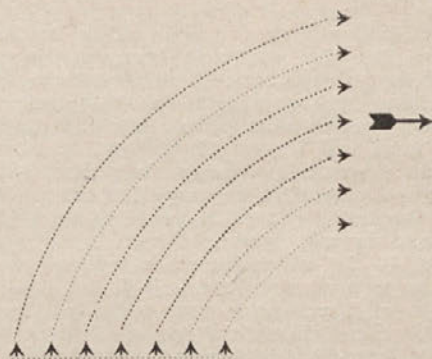
Nato postavi reditelj desnega krajnika za kakih pet korakov navzad in veli: »V desno se — ravnaj!« Ostali tekmovalci stečejo navzad in ko pridejo do svojega desnega vodnika, se ustavijo in se v desno vravnajo. Ko reditelj veli »Premo glej!« krenejo vsi telovadci z glavami naravnost.

Kar se tiče osnovne postave obratov, korakanja itd., natančno preglejte članek v »Mladosti«: »Redovne vaje« in se vežbajte v tem! Pri vseh teh premenah, ki se izvrše na dve dobi, bodi izvedba res izvedena na dva hitro si sledeča hipa. Sploh pa pazite, da vse vaje: obrate in vse izvedete kar najhitreje in vsi hkrati, obenem! Sicer se po kakovosti napak odtrgujejo znamke za posameznike, kakor tudi za celo vrsto. Predvsem opozarjam na osnovno postavo, ker če ta ne bo pravilna, bo dobra znamka pri redovnih vajah nemogoča!

Druga doba.

Ta doba obsega predvsem okrenitve na mestu. To so obrati vrste kot celote na mestu. Tu pride v poštev tudi korakanje, toda le toliko, kolikor je za vajo neobhodno potrebno, kajti takoj po izvedeni vaji se vrsta ustavi in to ali sama brez povelja ali pa na povelje rediteljevo. Okrenitve so ali zavoji ali izprečitve. Pri zavojih korakajo vsi telovadci v različno velikih lokih, so medtem vedno uravnani in se vsi hkrati ustavijo. Pri izprečitvi pa osni krajnik (ki je istoimenski s stranjo zasuka, izrečenega v povelju) obstane na mestu in se samo obrne, vsi drugi pa korakajo v ravnih smereh in se drug za drugim samiobsebi ustavijo. Okrenitve so zasuki vrste kot celote le za 90°. Zavoj reda nam kaže slika 1., izprečitev pa slika 2.

Reditelj poveljuje: »V desno zavij — vrsta — stopaj!« Vsi prestopijo z levo in začno takoj in vsi obenem zavijati v desno. Na sliki je razvidno, da ima napraviti osni krajnik (notranjega, osnega krila) najmanjšo pot, zavojni krajnik (zunanjega, zavojnega krila) pa najdaljšo pot, vsi drugi pa tem večjo, kolikor bolj so oddaljeni od osnega krajnika. Ker morajo vsi korakati hkrati z isto nogo, je razvidno, da delajo notranji telovadci krajše korake kot zunanji. Zavojni krajnik koraka z velikimi koraki, vsi drugi s svojo potjo razmerno



Slika 1. Zavoj reda v desno.



Slika 2. Izprečitev v desno.

manjšimi. Krajnik na osnem krilu (notranji) koraka s prav malimi koraki v loku, katerega polmer meri dva koraka. Velika napaka bi bila, če bi korakal na mestu! Red mora biti med zavojem cel čas uravnan, zato se morajo vsi telovadci ravnati po osnem krajniku in gledajo torej med zavojem v desno. Red bo uravnan, kadar vidi vsak telovadec s svojim desnim očesom lice svojega (desnega) soseda, z levim pa obris obrazov telovadcev, ki korakajo na njegovi desni, torej tudi obris desnega osnega krajnika. Pravilni razstop dosežejo s tem, da se vedno primikajo k desni. Opozorim naj, da mora osni krajnik korakati s čisto malimi koraki, da ne bode zavojno krilo pritiskalo na osno in se tako vrsta gnetla. Ko se red zasuče za 90°, veli reditelj: »Vstavi se! — stoj!« Potem gre za red in zakliče: »S čelom — spred!« Ko je izveden cel obrat v levo, poveljuje: »V levo zavij — stopaj!« Red zavija na isti način kot prej, samo da v levo.

Ko izvede red zavoj v levo, veli reditelj: »Vstavi se! — stoj!« Pri vseh ustavitvah korakanja pazite, da napravite zadnji korak ravno-tako velik kot druge. »Zastop! v levo — v bok!« Vrsta izvede poluobrat v levo. Nato je treba izvesti čelno izprečitev, to je izprečitev iz zastopa v red; čelna zato, ker se morajo pri nji vsi telovadci postaviti na levo stran svojega prvega, ki postane potem desni krajnik in torej prejšnje smeri ne izpremeni, kajti kakor so obrnjeni v zastopu, tako bodo tudi v redu. Nasprotno pa imamo tudi bočno izprečitev, to pa je izprečitev reda v red, pri čemer se prvotna smer reda po premeni spremeni za 90° v zahtevano stran in tako pridejo telovadci v bočno postavo. Izvedeta se obe skoro enako. Predvsem mora paziti pri izprečitvi ali je, čelna ali bočna (brez obrata ali z obratom), telovadec, ki je pri izprečitvi osni krajnik in je torej v zastopu prednjik, v redu pa s stranjo izprečitve istoimenski krajnik. Reditelj poveljuje vrsti tekmovalcev: »Čelno v red — na levo vprék!« Vrsta izvede prečni obrat (četrt obrata) v levo, le prednjik zastopa ne napravi nikakršnega obrata, ker s prsmi označuje postavo novega reda, ki bo obrnjen v isto smer kakor je bil zastop. Ko so tako vsi ostali telovadci razen prednjika izvedli prečni obrat o levo in s tem prišli v prečno postavo, veli reditelj dalje: »Stopaj!« Vsi razen prednjika, ki ostane cel čas nepremično na svojem

mestu, stopijo z levo v prečno smer in korakajo v tej smeri. Ko vidi vsak, da ima dovolj prostora v novem redu poleg svojega desnega sosa (in doseže s tem višino svojega mesta v novem redu), napravi brez povelja vsak zase prečni obrat v desno in koraka v novi red in ko ga doseže, se brez povelja ustavi, se uravna po desnem krajniku, oziroma po svojih desnih sosedih in pogleda naravnost. Izprečitev ni istočasna premena, da bi jo vsi telovadci ob istem času izvedli, kakor n. pr. zavoj, ampak je postopna, to je da prihajajo telovadci drug za drugim v novi red. Čimbolj je bil kdo oddaljen v zastopu od sprednjika, tem večjo pot mora sedaj napraviti, tem višje je njegovo stališče v novem redu, tem kasneje izvede drugi prečni obrat v desno in torej tudi kasneje pride v novi red. Vsi telovadci korakajo pri tem z velikimi koraki. Tekmovalci, ki je stal v zastopu za prednjikom, mora napraviti najkrajšo pot. Zadostovalo bo, če bo z levo nogo stopil v prečno smer, potem se pa obrnil takoj v desno in izvedel z desno še korak naprej, da pride v levo stran svojega sosa, torej sedaj desnega krajnika. Postopanje drugih je pa razvidno iz slike 2.

Ko je izprečitev gotova, red stvorjen, gre reditelj za red in zakliče: »S čelom — spred!« Tekmovalci izvedejo hitro cel obrat v levo in pridejo tako v obrnjeno postavu, v obrnjen red. Na takojšnje rediteljevo povelje: »Bočno v red! — na levo — vprek!« se izvede bočna izprečitev. Tu izvede levi krajnik (ker je povelje v levo) poluobrat v levo in tako označi s prsmi postavu novega reda, vsi drugi pa izvedejo prečni (četrti) obrat v levo ravnotako kot preje. »Stopaj!« Levi krajnik miruje, vsi drugi pa prestopijo v prečno smer z levo nogo in izvedejo novi red ravnotako kot preje. Paziti mora torej vedno krajnik, okoli katerega se izprečitev napravi, da pri bočni izprečitvi izvede takoj poluobrat v dotično stran, dočim napravijo drugi istočasno prečni obrat, pri čelni izprečitvi pa ne napravi nikakega obrata, ampak cel čas premene lepo miruje. Ko se tako vsi ustavijo in izvedejo red, na rediteljevo povelje: »Zastop — levo v bok!«, izvedejo poluobrat v levo.

Tretja doba.

Tretja doba obsega korakanje in njega premene. Tudi se izvede večkrat zavoj zastopa, pri katerem izvrše vsi telovadci na tistem mestu poluobrat, na katerem ga je izvedel prednjik. Koraka se sicer z velikimi koraki (če ni drugega povelja), zavija pa se z malimi koraki. Torej koraka vsak telovadelec z velikimi koraki do mesta, kjer je zavlil njegov prednjik, oziroma prednjik zastopa, zavije pa z dvema malima korakoma, eden je pred zasukom, drugi za obratom. Obrat se izvede na obeh prstih, teža telesa pa se prenese med obratom bolj na zunanjo nogo, ki mora biti vedno raznoimenska z obratom. Če se torej zavija v levo, mora biti desna noga zunanja. Paziti se mora pri korakanju v zastopu, da je zastop krit, da nihče ne vidi razen svojega sprednjika prav nič vrste pred njim in pa da je razdalje med vsakim telovadcem za dolžino velikega koraka. Prednjik mora paziti, da koraka v ravno smer, sicer se ne more vzdržati kritje in s tem ravna vrsta. Izbere naj si vedno kak oddaljen predmet, ki se nahaja v meri korakanja, za pravec in naj koraka natančno proti njemu. Pri poveljih za premene korakanja mora paziti reditelj, da dá na pravi način povelje, kakor tudi telovadci, da premeno izvrše pravočasno.

»Vrsta — stopaj!« Zastop začne pohod v premo smer. Ko je treba zaviti v levo, veli reditelj v tistem trenutku, ko vrsta stopi z levo »V levo —!«, na korak z desno izreče »za —!«, na zopetni korak z levo pa »vij!«. Na naslednji korak z desno, ki je majhen, prednjik že zavije (na obojih prstih!) v levo in na istem mestu zaporedoma vsi drugi. Ko pride prednjik sredi širine tekmovališča (v katerem se izvajajo redovne vaje), izreče reditelj na preje opisani način zopet povelje »V levo — za — vij!«,

prednjik in za njimi vsi zavijejo v levo in korakajo po sredi prostora proti nasprotnemu koncu. Takoj, ko je cela vrsta začela korakati v novo smer, poveljuje reditelj za premeno velikega koraka (navadnega) v mali korak. Pri vseh teh poveljih za premene korakanja mora reditelj izreči prvi del povelja na korak z desno nogo; telovadci pa izvedejo prvi zahtevani korak vedno z levo nogo. Povelje: »V mali — ko — rák!« da reditelj tako-le: Ko stopi vrsta z desno nogo, izreče: »V mali —!«, na korak z levo zakliče: »ko —!«, na zopetni korak z desno pa veli: »—rák!« Telovadci prestopijo takoj z levo nogo z malim korakom, ki je polovico krajši kakor veliki (navadni), koraka se sedaj ravno tako hitro, kakor preje.

Ko se tako prednjih bliža obodu tekmovališča, veli reditelj: »V levo — proti — hod!« in sicer izreče na korak z levo: »V levo —!«, na drugi korak z levo: »proti —!« in na tretji korak z levo: »—hod!« Prednjik napravi še korak z desno in se na obojih prstih zasuče za 90 stopinj (poluobrat) v levo — napravi še mali korak z desno v to smer in se takoj zopet na obojih prstih zasuče še za 90 stopinj v levo in začne korakati v nasprotno smer tik ob levi strani tekmovalcev, ki korakajo še v prvotno smer. Isto napravi drugi, tretji itd., a vsak na istem mestu kot prednjik. Ko je tako cela vrsta prešla v nasprotno smer in koraka še vedno z malimi koraki, veli reditelj na isti način kot preje: »V veliki — ko — rák!« Z levo prestopi vrsta z velikim korakom. Ko veli reditelj: »V desno — proti — hod!« (vsak del povelja izreče na zaporedne korake z desno nogo) zopet napravi prednjik še en korak z levo nogo — se zasuče v desno — stopi z desno nogo z malim korakom, istotako z malim z levo — se zopet zasuče na obojih prstih za 90 stopinj v desno in napravi prvi veliki korak z desno in tako koraka tik ob vrsti v nasprotno smer. Ravno isto in na istem mestu store vsi ostali. Nato dá na isti način kot preje za mali, reditelj povelje za hitri korak: »V hitri — ko — rák!« Cela vrsta prestopi z levo s hitrim korakom, koncem tekmovališča na rediteljevo povelje: »V levo — za — vij!« zavije v levo in istotako na isto povelje še enkrat, da koraka vrsta ob desnem obvodu tekmovališča.

»V zmerni — ko — rák!« — Vrsta prestopi z levo s korakom navadne hitrosti. Po par korakih veli reditelj: »Odmor!« (Na korak z levo: »O —!«, na korak z desno: »mor!«) Vrsta stopi takoj z levo z lagodnejšim korakom, torej ni treba, da bi tekmovalci stopali na celo stopalo obenem in se strumno držali, vendar pa morajo biti kriti, vzdržati pravilno razdaljo in isti korak. Nato se poveljuje: »V levo — proti — hod!« — »Pozor!« Vrsta začne zopet strumno in pravilno korakati. — »V desno — proti — hod!« — »V prosti — ko — rák!« Tekmovalci zrušijo korak in začno stopati v »odmoru« z različnim korakom. Na povelje »V enaki — ko — rák!« stopijo vsi takoj z levo, z desno in tako zopet pridejo v korak, korakajo pa še v odmoru. »V levo — za — vij!« — Vrsta zavije v levo. Obrati morajo biti vseeno pravilni! Na povelje: »Po — zor!« začne vrsta strumno in pravilno korakati. — »V levo — za — vij!« — Vrsta koraka ob sodnikih ...

Četrta doba.

Ta doba obsega predvsem obrate med korakanjem in premene vrst in čet med korakanjem. V kolikor so doslej delali tekmovalci vsak zase obrate med korakanjem, so bile to le okrenitve, to je zasuki vrste kot celote. Sedaj se pa bodo vsi tekmovalci na povelje hkrati obračali. Za zavoj zastopa (v kotih), reditelj ne bo posebej poveljeval celi vrsti kot doslej, ampak bo le prednjiku velel, naj se zasuče ali pa bo prednjik sam začel zavoj, ko bo prišel v kak kot. Reditelj mora paziti tudi tu, da na pravi način poveljuje za obrat.

Ko torej zastop koraka ob sodnikih navzdol, veli reditelj: »S čelom — spred!« Reditelj je med

tem ostal za zastopom in je izrekel na korak z levo nogo: »S čelom!«, na zopetni korak z levo pa — **spred!** Tekmovalci prestopijo še z desno, potem se pa na obojih prstih (v razkoračeni stoji) obrnejo za 180 stopinj (celi obrat) v levo. Reditelj je izrekel dele povelja na zaporedne korake z levo nogo, ker se mora celi obrat pri redovnih vajah vedno delati le v levo! Po izvedenem celem obratu prenesejo tekmovalci teža telesa na levo (sprednjo) nogo in prestopijo z desno v nasprotno smer. Ko se približa zastop zgornjemu koncu tekmovališča, poveljuje vaditelj, ki stoji za zastopom, na isti način kot prej (na koraka z levo nogo!): »S čelom — **spred!**«

Takoj po izvedenem obratu veli reditelj: »Prednjik — v mali ko — **rak!**« Prednjik prične stopati s prav malimi koraki, vsi drugi pa stopijo še tolikokrat z velikimi koraki, kolikor jim dopušča razdalja, kajti ko so se drug drugemu dovolj (na razdaljo malega koraka) približali, začno vsi korakati z malimi koraki. Takoj za prejšnjim poveljem poveljuje reditelj dalje: »Red! — v levo — s čelom!« (Na korak z levo veli: »Red!« — na drugi korak z levo veli: »v levo!«, na takojšnji korak z desno reče: »s čelom!« in na takojšnji korak z levo zakliče: »**lóm!**«) Tekmovalci prestopijo še z desno, se na obojih prstih zasučejo za pol obrata v levo, prestopijo z levo nogo v novo smer in nadaljujejo pohod v redu (razdalja, uravnava v desno!). Tako so tekmovalci med korakanjem stvorili iz zastopa red. Povelje, naj prednjik zmanjša korak, je potrebno zato, da se zmanjša tako tudi razdalje med posameznimi tekmovalci na dolžino enega malega koraka, in je ravncista razdalja potrebna v bodočem redu, to je razdalja med petami posameznih tekmovalcev, med rokami pa mora biti za širino dlani.

Takoj po izvedenem obratu prično tekmovalci korakati z velikimi koraki. Reditelj stopi za red in ko prekoraka ta širino prostora, veli: »S čelom **spred!**« in takoj nato »Zavoj! v desno za — **vij!**« (Vsak del povelja na korak z desno nogo, razen zadnjega.) V tem slučaju je krajnik desnega krila, ki postane sedaj osno krilo, najmanjši tekmovalci, osni krajnik; ta takoj z levo nogo popolnoma zmanjša svoj korak in stopa v loku v desno, čigar polmer meri dva koraka. Vsi drugi tekmovalci pa se obnašajo ravnotako kot pri zavoju reda na mestu. Ko se je red okrenil za 90 stopinj, veli reditelj: »Naprej!« to se pravi, da koraka red dalje v novi smeri naravnost naprej.

Na povelje: »Zastop! — v levo — v **bok!**« (vsak del povelja na korak z levo nogo!) izvedejo tekmovalci, ko so prestopili še z desno, na obojih prstih poluobrat v levo in prednjik zavije takoj na rediteljev mig oziroma povelje v levo in koraka na rediteljevo opomnjo (to je potrebno za sledečo premeno) z malimi koraki. Isto store vsi ostali tekmovalci drug za drugim. Ko je zastop zvršen, poveljuje reditelj: »Dvostop! — levi — **spred!**« (Vsak del povelja da na korak z levo nogo.) Vsi »levi« oziroma »drugi« stopijo takoj po danem zadnjem zlogu povelja z desno nogo na desno stran svojih »prvih«. Ko so »levi« (drugi) izvedli ta korak z desno naprej, prestopi celi dvostop takoj z levo nogo z velikim korakom in koraka tako dalje. Koraka se v dvostopu tako, da sta »prvi« in »drugi«, ki tvorita vsak poln dvočlenski red tik drug ob drugem (razdalje za širino dlani) in med vsako dvojico je razdalje za en veliki korak, kakor pri korakajočem zastopu. Zavija pa dvostop v loku in ne v ostri kotu kakor zastop, ker tu ne zavija v istem trenutku samo en tekmovalci, ampak dvočlenski red. Notranji koraka v manjšem loku in z malimi koraki — zunanji pa v večjem loku in z velikimi koraki. Vsaka naslednja dvojica zavija šele takrat, ko je prednja dvojica že izvršila cel zavoj.

Ko je torej stvorjen dvostop, zavije ta ali sam ali na rediteljevo opomnjo dvakrat zaporedoma v levo, da koraka ob desni strani prostora. Ko je dvo-

stop že precej visoko prikorakal, zakliče reditelj: »Dvored! — v levo — s čelom — **s'oj!**« (Ožje povelje se da lahko na korak z desno ali levo — vsak del napovedi naj se izreče na zaporedne korake z desno in levo.) Prednjika se ustavita kakor na povelje: »Vstvi se — stoj!« in ko sta obstala in izvedla oba hkrati poluobrat v levo, napravi »drugi« (zadnji) takoj korak z levo nazaj in prinoži desno levi. Po danem povelju store vse dvojice tako kot prva, toda ne vse hkrati, naenkrat, ampak druga za drugo, ko se vsaka približa prednji v razdaljo malega koraka med petami in za širino dlani med rokami. Takoj, ko vsaka dvojica izvede poluobrat v levo, skoči »drugi« (zadnji) en korak nazaj, da se tako dobi med redovna pravilna razdalja 1 meter. Seveda ta zakorak ne sme biti velik. Ko so tako tekmovalci v posameznih redih oddaljeni za širino dlani in stoji drugi red za prvim v razdalji 1 m, se poveljuje: »Vrsta — stopaj!« Tekmovalci morajo paziti, da ohranijo povsod pravilno razdalje, da sta reda uravnana (v desno!) in da drugi red natančno krije prvega.

Ko je tako dvored prekorakal širino prostora, zakliče reditelj: »S čelom — **spred!**« in takoj nato: »Zavoj — v levo — za — **vij!**« (Vsak del povelja se da na korake z levo nogo, le »za — vij« na koraka z desno in levo.) Pri zavoju dvoreda se mora paziti na isto kot pri zavoju reda, le da mora tukaj zadnji red točno kriti prvega in da vzdrži med njim pravilno razdaljo (1 m); pri tem se mora zadnji red odmikati nekoliko v stran v desno. Po izvršenem zavoju veli reditelj: »Na — **prej!**« in nato: »Dvostop — v levo — v **bok!**« (na korake z levo. Vsi tekmovalci izvedejo obenem poluobrat v levo in medtem ko levi zastop prestopi z levo z malim korakom v novo smer, napravi ali desni zastop z levo nogo odkorak v levo naprej, da stopi tik ob stran levega zastopa, ker dostop ne sme korakati razmaknjen. Tako so vsi tekmovalci desnega zastopa (pred obratom prvega reda) takoj ko so se zasukali na prstih, stopili z levo v stran namesto naravnost, levi zastop je pa izvedel ob istem času le mali korak z levo naravnost naprej; celi dvostop stopi še z desno z malim korakom, potem pa takoj z levo zopet z velikim. Po zavoju dvostopa v levo veli reditelj: »Prednjika — v mali ko — **rak!**« in takoj za tem: »Dvored! — v levo — s čelom — **lóm!**« Zadnji zlog ožjega povelja se je izrekel na korak z levo nogo, tekmovalci prestopijo še z desno, izvedejo na obojih prstih poluobrat v levo in tako nakažejo sicer pravičen, toda sklenjen dvored; da pride drugi red za prvega v pravilno razdaljo, je treba, da takoj po obratu stopi prvi red že z levo z velikim korakom, zadnji red z levo z malim korakom in potem preide takoj z desno tudi drugi red v veliki korak.

Na povelje: »Dvostop! — v desno — v **bok!**« (na korake z desno) napravi po obratu levi zastop z levo nogo mali korak naravnost v novo smer, desni pa prestopi takoj z levo nogo v levo stran ob svoje sosede, korakajoč v levem zastopu, potem prestopi celi dvostop z desno z malim korakom in takoj z levo z velikim. Po dveh zavojih dvostopa v desno se da povelje: »Zastop — drugi — **vzad!**« (Vsak del povelja na korak z desno nogo!) Ko zazveni zadnji del povelja: »**vzad!**« na korak z desno nogo, napravijo vsi tekmovalci desnega zastopa namesto koraka z levo naprej — odkorak z levo v levo za svoje »prve« in tako stvorijo en sam zastop, ki takoj z desno prestopi z velikim korakom. Telovadci levega zastopa so takoj ob povelju z levo prestopiti z malim korakom. Po zavoju zastopa v desno veli reditelj: »Prednjik! — v mali ko — **rak!**« in ko se tako razdalja med posameznimi tekmovalci skrči na dolžino malega koraka in se izvede tako še zavoj zastopa v desno, da reditelj povelje: »Red! — v desno — s čelom — **lóm!**« in takoj, ko je red stvorjen: »Dvostop — v levo — v **bok!**« Povelje se izvrši tako: Ko se začne ožje povelje: »v **bok!**« na korak z levo nogo,

prestopijo vsi z desno, se na obojih prstih zasučejo za pol obrata v levo in tako nakažejo zastop — potem izvedejo en mali korak z levo v zastopu, nato pa prvotni »levi« (drugi), ki so postali sedaj »desni« (prvi) (ker so prišli v tem zadnjem redu tisti tekmovalci, ki so stali prvotno na desnem krilu — na levo krilo in tisti, ki so v prvotnem redu tvorili levo krilo — so stvorili v tem redu desno krilo in zato so vsi tekmovalci spremenili svoje prvotno ime: tisti, ki so bili prvotno »desni« [prvi], so sedaj »levi« [drugi], in prvotni »levi« [drugi] so sedaj »desni« [prvi]), izvedejo z desno nogo odkorak v desno naprej in pridejo tako na desno stran svojih (sedaj) prvih. Ti prvi so izvedli medtem, ko so drugi (desni) priskočili, z desno nogo zelo majhen korak. Ko je tako dvostop napravljen, prestopijo vsi z levo nogo z velikim korakom. Po dveh zavojih dvostopa zakliče reditelj:

»Red! — v desno — s če — lom!« Zadnji zlog ožega povelja: — **lom!** se glasi na korak z desno nogo; vsi napravijo še en korak z levo, se na obeh prstih zasučejo za pol obrata v desno in tako nakažejo stisnjen dvored, potem pa vsi »desni«, ki tvorijo sprednji red, prestopijo z desno z malim korakom, »levi« pa, ki tvorijo v tem hipu drugi red, pa izvedejo z desno odkorak v desno naprej na desno stran svojih »prvih«. Tako stvorjen red prestopi takoj z levo z velikim korakom. »Vstavi se! — stoj!« Red obstane. »Ráz hodi!« Tekmovalci hitro zrušijo vrsto in se nekoliko razidejo.

Peta doba.

Nastop k prostim vajam.

»Nastop — v red!« Vodnik vrste stopi dva koraka za reditelja in je obrnjen s čelom proti njemu in stoji pred prvim sodnikom, drugi tekmovalci pa stopijo hitro na njegovo levo stran v ravno vrsto, tako stvorijo red in obstanejo v pozoru. »V desno se — v ravnaj!« — Vodnik gleda naravnost, vsi drugi krenejo z glavo v desno in se ravna po desnem krajniku. »Premo — glej!« — Telovadci pogledajo naravnost naprej. »Od desne proti levi — z odkorakom — odročitel!« Razen desnega krajnika, ki gleda naravnost, se odmikajo vsi ostali tekmovalci z malimi odkoračnimi poskoki v levo in pri tem dvignejo roke v odročanje (dlani in prsti rok so iztegnjeni, palec ob kazalcu in ne pod njim, dlani rok so spodaj — hrbti zgoraj — palci spredaj). Ko pridejo tekmovalci v tako razdaljo, da se s konci prstov ne dotikajo, oziroma dosežejo vsak svoje znamenje v tleh, obstanejo v odročanju. Desni krajnik odroči samo z levo, desno ima ob sebi v priročenju, levi krajnik pa ima levo v priročenju in le z desno odroči. »Priročitel!« Vrsta z zmernim ploskom prenese roke v priročenje. Nato se na rediteljevo štetje izvajata dve prosti vaji, vsako štirikrat.

Navodila za sodnike.

Za dobro in pravično presojevanje je predvsem potrebno, da so sodniki v tistih vajah, katere presojuje, popolnoma doma, kakor se pravi. Zato je dolžnost vsakega sodnika, ki sodi redovne vaje, da se natančno seznani z vajami, v katerih se tekmuje. Kar je napisane razlage za tekmovalce, mora imeti vsak sodnik to v malem prstu, poleg tega mora imeti trezno razsodnost, napeto pozornost, dober vid in da ne govorim — zanesljivo pravičnost in nepristranost. Če bi se kdo pregrešil v tej zadnji zadevi, pride s tem v resen položaj.

Oni šesteri sodniki, ki sodijo izvedbo posameznikov, morajo imeti pred očmi vedno le svojega tekmovalca in paziti na vsak njegov gib. Posebno pri korakanju in pri premenah med korakanjem morajo sodniki strogo paziti, da spremljajo z očmi in pa z razumom cel čas le svojega tekmovalca. Nasprotno pa morajo gledati oni štirje sodniki, ki sodijo splošno izvedbo, vrsto pred seboj kot celoto. Le v slučajih, če tekmovalec ne zna če-

sar, ali se zmoti v obratu ali kakorkoli, ali če ne prične korakati z levo, se pravilno ne ustavi — v takih slučajih torej, ko se zruši red v vrsti, morajo ti štirje sodniki zmanjšati znamko vrst zaradi enega samega. Istotako, če bi kdo ne pazil na uravnavo, kritje, na pravočasnost izvedbe — vse to vpliva na znamkovanje tudi za celo vrsto — obenem pa sodijo posamezniki dotični sodniki. Dobro je, če so vsi sodniki na vzvišenih mestih, reditelj, ki poveljuje, pazi, da vodiš vrsto razumno, da znaš preje natančno vsa povelja, da veš, kje daš to, kje drugo povelje, da daješ povelja pravilno in ne zbeigaš tekmovalcev — poveljuj razločno, dovolj glasno, tako, da te vsi lahko slišijo, nikdar ne hodi na tisti strani vrste, kjer so sodniki za posameznike, da tako ne ovirajo njihovega delovanja. Sploh naj se pazi, da gre stvar hitro in gladko naprej. Mislim, da mi tekmovalcev samih ni treba opozarjati, da se za redovne vaje temeljito pripravijo, da bo vsak že naprej vedel, kje in katero premeno mora v naslednjem trenutku izvršiti.

Oni štirje sodniki, ki presojujejo skladje v izva-
janju cele vrste, sodijo kritje, ravnanje, enotnost (če vsi tekmovalci iste gibe enako izvajajo) in hkratnost (če vsi iste gibe res v istem trenutku izvrše).

Kar se tiče osnovne postave, sodijo sodniki takole: 1. Ničlo dobi, kdor: a) nima peta skupaj sklenjenih; b) celega telesa (trupa in glave) nima vzravnane; c) nima nog iztegnjenih; d) ima usta odprta. 2. Cela točka se odšteje tistemu, ki: a) ima roki stisnjeni v pesti, namesto da bi imel prste iztegnjene; b) ima roki v »hrbtne položaje«, namesto v »palčjem«, da bi bil palec spredaj; c) ima roki skrčeni; d) nima stopal pravilno navzven obrnjenih; e) vleče rameni navzgor, namesto nalahno nazaj; f) je preveč uleknjen, da bi trebuh molil naprej. Polovico točke se odšteje tistemu, ki: a) ni nagnjen naprej; b) nima palcev ob sredi stegen (ob šivih). Istotako se vsaka krčovitost ali prisiljeno držanje znamkuje po velikosti napake.

Glede obratov velja sledeče: Ničlo dobi, kdor se obrača na skrčenih nogah. Celotno točko izgubi, kdor med obratom maha z rokami okoli sebe ali če zanoženo nogo pri priročenju skrči in dvigne. Ostale napake se pa znamkujejo na isti način po kakovosti.

Pri korakanju dobi ničlo, kdor: a) se ne drži pokoncu, vzravnano; b) noge, predno jo postavi na tla, ne iztegne; c) ne stopa na celo stopalo (v pozor!); d) ima nogo, na kateri stopi, medtem ko z drugo stopa, skrčeno in ne napeto; e) ima roki v pesteh; f) jih ima v hrbtnem položaju. Vse ničle veljajo za celotno dotično dobo in le za dotičnega tekmovalca. Kar smo navedli preje glede redovnih vaj splošno, vpliva tudi na znamko cele vrste.

Po velikosti napake se odtrga pri znamki tistemu, kdor ne maha pravilno z rokami, če stopal ne postavlja navzven (če jih postavlja navznoter — ničla!), ni peta ne na isto ravno črto, če noge preveč ali premalo dvigajo, če nima nog v stopalih napetih itd.

Za prvenstvo.

Drog.

I. Iz vese s podpr.: kolebno vzklopni naupor — v stojo na rokah in veletoč s podprijemom (naprej) — v 2. zakolebu naupor in raznoročni preprijem (menoma) v vzporo spredaj — t e z n o: sevlek uleknjeno naprej do nakazane vese zad — praporni naupor v vzporo zad — prednos (3 sek.) — spad nazaj in sonožni prevlek in vzklopka — premik do stoje na tleh zadaj.

II. Iz vese z ndpr.: Naupor v zakolebu — premik v stojo in veletoč nazaj — v predkolebu vzvik — povs s prednosom — cel obrat v prednosu na desno (levo) na desni (levi) roki — preprijem v nadprijem — iztegnjena vesa — tezopora soročno — toč v vzpori spredaj naprej — stoja — skrčka.

III. Iz vese z nadpr.: Vzmetni naupor — z levo preprijem v podprijemu — odbočni premah v desno s celim obratom v levo do vzpore spred z nadpr. — podmetno v kolebu — v predkolebu prevlek do iznosne vese zadaj — vzklopni naupor zadaj do vzpore zadaj — spad do vzosne vese zadaj — odsun nazaj v vzporo zadaj — prednos — toč nazaj (vzklopni) do prednosa — sevlek uleknjeno nazaj do strmoglave vese zad in počasi do razovke zad (3 sek.) počasi doli do iztegnjene vese zadaj — z izpustitvijo desne roke dvojni obrat (zasuk) v levo in oprijem z desno do prednosa (nakazan) — vzvlek spredaj — spad do vzosne vese — vzklopka — in zanožka na premet.

Bradlja.

I. Iz opore prečno na lehteh: v predkolebu naupor — v zakolebu v razovko s podporo na levem komolcu (3 sek.) — tezo uleknjeno v stojo na rokah (3 sek.) — počasi v ramensko stojo — in takoj uleknjeno prevale naprej — v zakolebu naupor in raznožno kolo do prednosa — zakoleb — v predkolebu cel obrat v levo — spad do vzosne opore na lehteh — vzklopka in zanožka čez obe bradljenici.

II. Iz opore prečno na lehteh: v zakolebu naupor in v stojo na rokah (3 sek.) — razovno (tezo uleknjeno) v prednos — zanožno kolo z levo čez levo bradljenico — zanožno kolo s sonožno čez desno bradljenico — prevale upognjeno naprej do vzosne opore na lehteh — vzklopka — stoja — pol obrata v stojo v levo do stoje bočno na eni bradljenici (3 sek.) — še pol obrata v levo do stoje prečno na obeh bradljenicah — prednožka v levo s celim obratom v levo.

III. Iz opore prečno na lehteh: Prevale uleknjeno naprej razročno — v zakolebu naupor — prednos — tezo v stojo na rokah (3 sek.) odkoleb do opore na lehteh — prevale razročno uleknjeno nazaj — v predkolebu naupor v prednos — cel obrat v prednosu v levo — čez levo bradljenico — razovno uleknjeno in počasi v ramensko stojo — prevale upognjeno naprej — vzklopka in zanožka v desno s celim obratom v levo.

Koza.

Raznožka — deska od kože . . . 1'40 m
koza visoka . . . 1'40 "
2 točki (4 za izvedbo).
Skrčka — deska od kože . . . 0'40 m
koza visoka . . . 1'40 "
2 točki (4 za izvedbo).

Prosti skok.

- | | |
|--------------------------------------|-----------|
| 1. deska od podnožišča vrvice 1'20 m | } 2 točki |
| višina 1'10 " | |
| 2. deska proč od podn. vrvice 1'30 m | } 3 točke |
| višina 1'20 " | |
| 3. deska proč od podn. vrvice 1'40 m | } 4 točke |
| višina 1'30 " | |
- za izvedbo po 4 točke največ.

Tek na 100 m.

Tek 100 m v 15 sekundah		10 točk
" " " " 15 1/4 "		9 "
" " " " 15 1/2 "		8 "
" " " " 15 3/4 "		7 "
" " " " 16 "		6 "

Za vsako naslednjo 1/4 sekunde več — po 1 točko manj.

Za vsako 1/4 sekunde manj od 15 sek. po 1 točko več.

Dve vaditeljski prosti vaji.

Skupine.

Z stim veseljem in z istim užitkom kot proste ali vaje na orodju, se delajo skupine. Žalibog, da se po naših odsekih prav v mali meri vadijo in to šele takrat, kadar se jih uče za javni nastop. Druge telovadne ure so le redke, pri katerih se vidi kaka skupina, a še takrat se dela tako malodušno in površno, kot da bi bile skupine za nameček in za izgubo časa, kar pa nikakor ni!

Ravno s skupinami se doseže ona prepotrebna eleganca, spretnost in točnost, katera se tako pogreša pri telovadbi!

Skupina, če je še tako priprosta ali enostavna, je lepa, če je izvršena točno in brez vsakega drenjanja. Seveda je vmes štet tudi nastop in odstop k in od orodja. Lahko se pa skupine sestavljajo tudi brez vsakega orodja, imenovane **parterne** skupine. Teh vaj se poslužujejo oni odseki, katerim manjka orodja.

Na podlagi teh misli je sklenil »Zvezni« vaditeljski zbor v svoji seji z dne 13. marca 1913 sledeče: Odseki (ali okrožja), ki postavijo na »Zvezno« javno telovadbo eno ali pa tudi več vrst z ali na orodju, naj oskrbe, da napravi vsaka vrsta (to je 7 telovadcev v eni vrsti) poleg vaj na orodju tudi še **eno skupino na dotičnem orodju**. Ako pa vrsta vadi skok v visočino ali daljino, ali če nastopi s palicami, kiji, obroči itd., naj pa taka vrsta sestavi eno parterno skupino. Po končani orodni telovadbi bodo vse vrste na skupno povelje brata »Zveznega« načelnika **hkrati** uprizorile vsaka svojo skupino. Mislim, da mi ni treba posebej pripomniti, da bo to krasen pogled na te skupine, katere se bodo dvignile kot konec orodne telovadbe!

Bratj Orli! Tu imate zopet trohico za povzdigo in izpopolnjevanje telovadbe. Ker ljubite izpremembo, upam, da se bode te zanimanjem oprijeli dela, katero bo Vam le v čast!

Storite to kmalu! Na zdar!

Bratom Orlom na znanje!

1. Dne 27. in 28. aprila se vrši v Ljubljani telovadni tečaj Zveze Orlov, katerega se morajo udeležiti vsi načelniki in podnačelniki. Natančen spored tega tečaja bo v posebni okrožnici na odseke.

2. Vsled enotnosti naj si nabavljajo bratje Orli vse orlovske potrebščine v nastopnih trgovinah:

Iv. Podlesnik ml. v Ljubljani: Telovadne obleke, čepice, kokarde, peresa, naprsne in znake za čepice, krojne in načelniške pasove, rdeče gume, ovratnike in zappestnice, predsedniške trakove itd.

F. Regorschek nasl. v Ljubljani: Blago za orlovski kraj in srajce, vrvice, gume, ovratnike in zapestnice.

Maček & Comp. v Ljubljani: Predpisane orlovske plašče po cenah 15 K 50 h, 19 K in 21 K 50 h (pri nabavi teh je treba navesti tvrdki dolgost od vratu do peta in širokost ramen).

Zveza Orlov.

Kranjska podzveza.

Št. Vid nad Ljubljano. Dne 16. februarja je priredil naš Orel krasno Finžgarjevo igro »Našo krič, katera je sicer že tretjič igrana na našem odru, vendar v vsakem oziru najlepše izpadla. Naslednjo nedeljo se je vršil v naši telovadnici tehniški tečaj šentviškega okrožja, katerega se je udeležilo 27 odposlancev od v okrožje spadajočih odsekov. Pri tej priliki se je opazilo, da so taki okrožni tečaji zelo potrebni za enotno in pravilno izvajanje prostih vaj zlasti letos, ko se bo treba svetu pokazati. Zato se je sporazumno z zastopniki odsekov sklenilo prirediti v kratkem še dva taka tečaja, in sicer enega za proste vaje, drugega pa za orodne vaje. Čas se bo pravočasno naznanil odsekom pismeno. — Na praznik sv. Jožefa smo se Orli polnoštevilno udeležili skupnega sv. ohhajila. Popoldne pa se je vršil zelo dobro obiskani sestanek, kjer nam je br. predsednik z živo besedo kazal na sadove svobodomiselnosti vzgoje po takozvanih kulturnih državah, katerih napredek obstoji v tem, da se leto za letom krči število prebivalstva ter to vzgojo primerjal z našo organizacijo, ki širi krepko in zmisel za pošteno družinsko življenje. Sklenilo se je takrat, odslej večkrat prirediti sestanke, pri katerih bodo nastopali tudi fantje sami. — Pri velikonočni procesiji nas je nastopilo 29 v kroju. Z lepim nastopom smo vzbudili pri naših stariših in poštenih mojstrih veselje in ponos, pri nasprotnikih pa peklensko nevoščljivost, za katero se pa Orel ne meni. Novi obrazi, katere smo to pot prvič videli v rdečih srajcah, so nam dokaz, da naš Orel napreduje.

Vič. Dne 9. februarja 1913 se je vršil okrožni občni zbor viškega okrožja Orla na Brezovici. Udeležilo se ga je 22 zastopnikov posameznih odsekov. Pred občnim zborom je predsednik P. Teodor v predavanju razložil in priporočal nekatere posebno važne stvari za okrožje: organizatorično delo v od-

sekih, skrb za naraščaj, »Mladost«, ostalo časopisje, vaje v govorništvu, zmernost, versko prepričanje v dejanju, medsebojno prijateljstvo. Po govoru so sledila poročila posameznih odbornikov, ki so se vsa vzela na znanje. Okrožna telovadba za leto 1913 se bo radi katoliškega shoda v Ljubljani opustila. — Okrožno predsedstvo se je izvolilo sledeče: Predsednik P. Teodor, podpredsednik br. Sever, tajnik br. Jezeršek, blagajnik br. Marinko, načelnik br. Tonejc. Izvolili so se tudi okrožni revizorji, in sicer v organizatoričnem delu P. Teodor, v tehničnem pa br. Tonejc.

Vič-Glince. Dne 12. januarja 1913 se je vršil 5. občni zbor telovadnega odseka Orel Vič-Glince. Udeležba je bila polnoštevilna. Iz dnevnega reda povzamemo samo važnejše točke. Odsek je celo leto pridno deloval, vendar pa je opaziti, da ni posebno za telovadbo več tistega navdušenja, katero je prevevalo člane v začetku. Tajnik poroča, da je imel odsek 20 rednih in 2 podporna člana, 8 rednih sej in izreden občni zbor, 1 gledališko predstavo, 9 mladeniških sestankov, dvakrat skupno sv. ohhajilo, v šestih krajih je nastopil pri javni telovadbi, udeležil se je izleta na Šmarno goro, 4 člani so bili na evharističnem kongresu na Dunaju. Odsek je imel organizatorično revizijo. — Načelnik poroča, da se je od izrednega občnega zbora, od 2. julija 1912 dalje telovadilo 94 ur. Vseh telovadcev 406, povprečen obisk 8 telovadcev na uro. — Novi odbor se je izvolil sledeče: Predsednik br. Jezeršek, odborniki: br. Jereb, br. Samsoni, br. Brgant, br. Hvale in P. Teodor. — Za častna člana sta se izvolila br. Jereb in br. Jezeršek, ker sta od začetka skozi vseh pet let požrtvovalno in neumorno delovala v prid odseka. — Končno se je sklenilo, delovati na to, da se odseku pritegne več starejših članov, in da se bo skušalo pridobiti tudi več podpornih članov, da ob petletnici odseka število članov ne bo manjše, ampak večje, kakor je bilo v začetku.

Sostro. Tiho nedeljo smo imeli občni zbor našega odseka in obenem volitev odbora. V odbor in v vaditeljski zbor so bili izvoljeni stari udje, samo blagajnik je nov, J. Keber. Iz tajnikovega zapisnika posnemamo: Izlete smo priredili 4; predavanj je bilo 20; večkrat so tudi fantje sami nastopali; igre 3. Odbor in vaditeljski zbor sta imela redne mesečne seje; marsikaj novega smo vpeljali, veliko lepih sklepov pa je kot povsod zabeleženih samo v tajnikovi knjigi. Z ozirom na sklep zvezičnega občnega zbora se je vpisalo v prvo stopinjo »Svete vojske« 11, v drugo pa 15 Orlov. Nepričakovano nas je zadela težka izguba s smrtjo blagajnika L. Trškana. Postrežljivega, blagega brata bodo ohranili Orli v zvestem spominu. Sedaj nabiramo za novo društveno zastavo, ki jo bomo, kot upamo, nosili že pri proesiji sv. Rešnjega Telesa. Na zdar!

Idrija. Zadela je naš odsek zopet huda izguba. Pobrila nam je smrt dne 25. marca t. l. Ivana Vidmar, c. kr. davčnega praktikanta v Idriji. Isti je bil že od nekdanj naš brat in prijatelj, katerega je zelo veselila telovadba. Že kot dijak je bil redni član, telovadec, in pred časom tudi vaditelj naraščaja. Bolehal je že dalj časa, zato si je iskal pomoči s premestitvijo, radi slabega zraka, ki se nahaja pri nas vsled rudnika, v razne druge kraje. Ali končno se je vrnil le v svoj rojstni kraj in začel naglo hirati. Bolehal je na jetiki, katera ga je kmalu spravila v grob. Kako je bil imenovan član, je pokazal njegov pogreb. Istega se je odsek udeležil po 25 članih v kroju, pri katerem je bilo zastopano tudi idrijsko okrožje. N. v. m. p.! — Dne 31. marca t. l. nas je zapustil predsednik našega Orla brat Karl Treven, kateri je bil vpoklican za negotov čas k vojakom. Pogrešamo ga vsi, posebno pa odbor. Tolažimo se le s tem, da se kmalu vrne nazaj v našo sredo, da se skupno poprimemo dela. Do takrat pa bratski Na zdar!

Iz Sodražice. Cvetno nedeljo smo imeli občni zbor našega Orla. Udeležba je bila polnoštevilna. Mesto odsotnega predsednika ga je vodil prav

spretno br. načelnik. Krasno poročilo je podal brat tajnik. Ako primerjamo lansko in letošnje poročilo, opazimo velik napredek v odseku, za katerega sta se posebno trudila načelnik Ant. Stupica in tajnik Fr. Brinšek. Ko je blagajnik v kratkih besedah omenjal, da je denarno stanje še precej ugodno, se je vsem trem izrekla zahvala za njihovo požrtvovalnost. — V odbor so se za tekoče leto izvolili: Fr. Traven, predsednik; Lovro Gruden, podpredsednik; Fr. Brinšek, tajnik; Ivan Stupica, blagajnik; Anton Stupica, načelnik; Alojzij Klavs, podnačelnik; Josip Arko, vaditelj; Alojzij Cvar, odbornik. Računskim preglednikom sta izvoljena Ivan Marolt in Ferdinand Vesel. — Pri slučajnostih je bila prav živahna debata, v katero je posegalo več članov. Sklenilo se je med drugim, da v kratkem Orli uprizorijo kako večjo igro in mogoče že meseca maja napravijo izlet k Novi Stifiti. Neki govornik je posebno pohvalno omenjal delovanja mlajših moči in jih starejšim članom stavil v zgled, kako se je treba udeleževati vaj in kake lepe sadove obroditi vztrajnost in navdušenost za plemenito društvo. Velikonočne procesije se je v kroju udeležilo 23 Orlov.

Vrhnika. Vrhnjsko okrožja Orlov je imelo svoj IV. redni občni zbor dne 23. februarja t. l. Predsednik omenja v svojem poročilu, da je priredila Z. O. v minulem letu na Vrhniki veliko javno telovadbo, na kateri je bilo tukajšnje okrožje polnoštevilno udeleženo. Tudi na manjših prireditvah je bilo okrožje častno zastopano. Namesto odsotnega tajnika poda njegovo poročilo predsednik br. Hren. Okrožje je imelo v minulem letu šest odborovih sej. Vsi oddaljenosti posameznih odsekov in ker se ni čutilo potrebe, se seje niso vršile vsaki mesec, kakor določajo pravila. Okrožje se je udeležilo prireditev v Horjulu, Logatcu, Dobrovi, Trnovem, Brezovici in Rakeku. Polnoštevilno je bilo udeleženo pri pogrebu veleč. g. dekana Lovro Gantarja, po zastopnikih pa pogreba umrlega br. medicina Franc Tršarja iz Logatca ter br. D. Ogrina iz Ligojne. Več članov okrožja je bilo tudi na evharističnem kongresu na Dunaju. Dvadnevna tečaja na Vrhniki so se udeležili vsi odseki in se je povoljno obnesel. V okrožje je pristopil novoustanovljeni odsek Preserje. O tehničnem delu okrožja poroča podnačelnik br. Lončar. Pohvali požrtvovalnost fantov, ker se v tako lepem številu udeležujejo naših prireditev. Želi, naj bi se načelniki in vaditelji bolj ozirali na redovne vaje ter v prihodnje skrbneje gojili te vrste telovadbo. Poziva navzoče brate, naj strogo pazijo na disciplino pri posameznih odsekih in obračajo pozornost ne samo organizatoričnemu, ampak tudi tehničnemu delu, kar je zlasti potrebno z ozirom na nastop o priliki letošnje velike prireditve v Ljubljani. Iskreno želi, naj gre vrhnjsko okrožje z veseljem na novo delo, do novih ciljev. Mlade moči naprej! — K besedi se oglasi br. Turšič, ki povdarja, naj bi vaditeljski zbor pri posameznih odsekih razpravljal pri sejah o hibah, ki jih je opazal pri telovadbi. Okrožni vaditeljski zbor pa naj bi od seje do seje določil, kakšne vrste telovadbo naj se isti čas goji. Načelniki se pod najstrožjo disciplino pozivajo, da se sklepi okrožnega vaditeljskega zbora izvršujejo. — Nato se izvrši volitev novega odbora: Ign. Hren, predsednik; L. Turšič, I. podpredsednik; F. Nastran, II. podpredsednik; Fr. Furlan, tajnik; Al. Mišič, tajnikov namestnik; Jos. Zdešar, blagajnik; Vinko Premk, A. Cerk, Tom. Grom, J. Gladek, Mat. Grom, P. Jurjevčič, Jak. Korenčan, odborniki. V načelstvo pa so bili izvoljeni: Jos. Jereb, A. Grom, Ferd. Švigelj, J. Zdešar, Ivan Pavčič, Iv. Petrovčič, Fr. Furlan, Iv. Petavs, Fran. Lončar, Iv. Mavsar. Vaditeljem trobentaškega zbora se ime nuje Andr. Dobrovoljec. — Pri slučajnostih omenja br. Turšič, naj se v telovadnicah pazi na zunanost, da bo vladal red in snaga. — Br. predsednik se pritožuje, da dva odseka ne pošiljata redno sejnih zapisnikov in se tudi drugače zanikarno udeležujeta okrožnih sej. Zahvaljuje se za zaupanje in poziva navzoče, naj se tudi v bodoče ohrani pri

okrožju iskrenost in odkritosrčnost, ker le na tej podlagi je mogoče uspešno delo.

Idrija. Zapisnik 7. predsedstvene seje idrijskega okrožja Orlov z dne 26. marca 1913: 1. Glede revizij odsekov, ki se imajo izvršiti v organizatoričnem oziru, in sicer do konca meseca aprila t. l., se določijo za posamezne odseke gotove revizorje. 2. Pripozna se dne 9. marca t. l. novo ustanovitev odseka v Cerknem na Goriškem, akoravno ni bilo okrožje o tem nič obveščeno, in naproša se bratsko podzvezo, da istega naznani Zvezi Orlov. 3. Nekemu odseku se izreče za njegovo postopanje proti duhovnemu voditelju in predsedniku odseka najstrožji ukor. 4. Glede orlovskih znakov se bratska podzveza naproša, da blagovoli pri Zvezi Orlov vplivati, da ista pri naročitvi orlovskih znakov poskrbi za boljšo kvaliteto, ker sedanji so popolnoma za nič. Tudi glede znakov na čepice naj bi Zveza Orlov poskrbela, ker sedaj ni sploh nikakih dobiti, oziroma prejšnje ovirje. 5. Ker odhaja predsednik idrijskega Orla za deset tednov k vojakom, se mu izreče zahvala za njegovo plodonosno delovanje in se ga naprosi, da zavzame sedanje mesto tudi, ko se vrne od vojakov. — Na zdar!

Črni vrh nad Idrijo. Ne začenjam o tem, da ne mislite, da je naš odsek zaspal, ker tiho deluje. Stvar je druga! Imeli smo čez leto, četudi smo le životarili, celo vrsto neprilic: odborniki so se nam kar drug za drugim selili, telovadni prostor nam je delal preglavico, en Orel je odšel k vojakom, trojica je postala malodušna in je klicala: Otmite nas, poginjamo! Orlovi nasprotniki so se že veselili, toda zastoj! Orel je ponosno razpel peruti! — Na izrednem občnem zboru se je izpopolnil odbor. Dobili smo v svojo sredo nove čile moči. Začelo se je novo življenje. Brat načelnik Lovko nas vadi v telovadbi vsako nedeljo v prejšnjem društvenem prostoru. Ko bode gasilni dom dodelan, upamo, da tam dobimo prostor za telovadbo na razpolago. 8. decembra se je Orel v kroju udeležil skupnega sv. obhajila. — Dne 25. februarja smo spremili v kroju k zadnjem počitku Orlovega dobrotnika Gostišo iz Trebč. Udeležil se je odsek korporativno tudi velikonočne procesije. — Blagajnik nam je ob letošnjem občnem zboru naznanil veselo vest, da je odsek prost dolga, pač pa razpolaga z nekaj glavnice. Veselo dejstvo za enkrat je tudi, da se nam pridružita dva nova kroja. Nekaj fantov je pa tudi še obljubilo, da pristopijo k Orlu. — Od izobraževalne strani se nam nudi za sedaj v prvi vrsti bogata in zanimiva knjižnica katol. slov. izobraževalnega društva, kot tudi mnogovrstni listi v društveni čitalnici. Ko dobimo še več bratov v svoje vrste, si umislimo društvena predavanja in kak podučen tečaj. — Fantje, na vas je ležeče, kakšno bodočnost bodo imeli naši domovi; fantje, na vas stavi domovina svoje nade, vi boste tisti, ki ji boste v prihodnje določevali mesto med drugimi narodi! Ako se boste za dobre cilje zgruževali in uravnavali svoje življenje po pravih načelih in se učili za — bodoči poklic, mora priti boljša doba. Kvišku fantje! Na zdar!

Primorska podzveza.

Iz seje Podzveze Orlov za Primorsko z dne 9. marca 1913. Blagajnik poroča, da je dobil 5 kron od odseka v Šmarjah. — Na prošnjo srednjepavškega okrožja se sklene poslati dne 24. in 25. marca vaditelja na tečaj v Batuje. — Odobri se sklep tega okrožja glede nastopa v Rihenbergu dne 18. maja. — Enako se odobri sklop kraškega okrožja za javni nastop na Krasu s opsebnim ozirom na to, ker bode tak nastop velikega pomena za našo organizacijo na Krasu. — Sklene se, opozoriti vsa druga okrožja, naj ne prirejajo nastopov v tekočem letu, ker se morajo fantje pripravljati za v Ljubljano. Zato naj izostane tudi nameravani nastop goriškega

okrožja v Št. Andrežu. — Sklene se, da bode vadi-
teljski zbor revidiral vse odseke in sestavil na-
tano statistiko. To nalogo prevzame v prvi vrsti
br. Jos. Fegic. — Br. Rolih poroča, da se je vršil
občni zbor odseka v Dornbergu. Udeležilo se ga je
25 članov, med katerimi vlada pa neko nesoglasje.
Za to se bo Podzveza še pobrigala. — Odsek v Bi-
ljah se izroči v oskrbo mirenškemu odseku. —
Sklene se še enkrat poskusiti poživiti odsek v Sol-
kanu. Naj se skliče občni zbor. — Tudi odsek v
Podgori se pozove, da skliče občni zbor. — Br. Ro-
lih poroča, da je goriško okrožje sklenilo imeti telo-
vadne vaje vsako nedeljo ob 10. uri dopoldne v pro-
storih starega deškega semenišča. — Glede nara-
ščaja se sklone vpeljati in gojiti ga tam, kjer so
razmere za to ugodne. Vaje naj bodo pa ob nedeljah
in praznikih popoldne in ne ponoči. Če bi glede tega
delali kake težkoče liberalni učitelji, naj se ti opo-
zorijo na okrožnico okr. šolskega sveta, s katero se
dovoljuje gojiti naraščaj s privoljenjem starišev in
pod nadzorstvom učiteljstva, med katere spada tudi
veroučitelj. — Sklene se pisati otroškemu zavetišču
»Mladinoljub« v Gorici, da naj naznani zastopnika
Orlov, br. Medveščeka, ki je tudi član odbora tega
zavetišča, sejo, da prihaja k njej, in da se nadalje
odstrani vpliv liberalnih učiteljskihnikov na vzgojo
v »Mladinoljubu« zbrane dece. — Odseki se opo-
zorijo potom okrožnice, da naj zbirajo člani prispevke
vsaj po 50 vin. na teden za pot v Ljubljano k zvez-
nemu nastopu. — Br. načelnik Fegic pojde v Ljub-
ljano, da se natančno nauči prostih vaj, ker so
menda te v »Mladosti« nepravilno obrazložene. —
Glede romanja v Rim se sklone odseke obvestiti, da
jim je na prosto dano, če hočejo poslati tja kakega
zastopnika, ker s tem bodo združeni velikanski stro-
ški. — Sklene se naprositi Zvezo v Ljubljani, naj
pošilja vse okrožnice na Podzvezo, da bode ta de-
dela, kake dolžnosti imajo podložni ji odseki na-
pram Zvezi. — Sklene se odpisati odseku v Kam-
njah, naj ne zanemari orlovske misli radi vpeljane
godbe. — Glede godb se sklone tudi opozoriti od-
seke, da Podzveza ustanovitev le-teh odslej sploh ne
dovoli več!

Rihenberg (Goriško). Prišla je vesela, zaželjena
pomlad. Drevje nam zeleni in krasno cvete. Travniki
se odevajo v svojo zeleno obleko in nudijo
krasne cvetlice, kakor tudi po vrtovih. Ptiki pre-
pevajo vsak po svoje in razveseljujejo naša srca.
Probuja se zares lepi čas. Naj tudi iz naših mladih
src doni klic: Hvala Stvarniku! Bliža se tudi kra-
sen mesec majnik, in sicer 18. dan; za ta dan se
že pripravljajo naši mladeniči Orli. To bode tisti
težko pričakovani in zaželjeni dan, ker priredi naš

Orel svojo prvo slavnost. Njegovi nasprotniki se
kaj radi smejejo in rogajo, ker nimajo glave na
pravem mestu, butajo okoli alkohola, mislijo, da je
telovadba norost. Tukajšnji sokoliči so hoteli za ta
dan napraviti svojo telovadbo in neizogibni ples,
toda se menda ne bo posrečilo, so prepozni; lahko
se bodo repenčili. Naš Orel gre dalje svojo pot po
svojih načelih. Učite se mladeniči pridno in požrtvo-
valno novih vaj, varujte se slabih družb, ravnajte
se po orlovskih pravilih. Vsi za ena načela! Prija-
telji društva Orlu na roko! Na veselo svidenje dne
18. maja t. l. Bratski Na zdar!

V Burji in viharju. Zgodovinski roman iz hr-
vatske preteklosti. Spisal dr. Velimir Deželić. Pre-
vel starogorski. Burno dobo hrvatske zgodovine za
časa Braslava, kneza posavske Hrvatske, ki je vlada-
dal v IX. stoletju v starodavnem Sisku, nam opisuje
pisatelj v živih slikah, seznanjajoč nas pri tem z
drugimi svetovnimi dogodki tistega časa. Ne samo
glavne osebe: knez Braslav, kneževič Budimir To-
mislav, pozneje prvi hrvatski kralj, kneginja Ger-
truda, pustolovja in ljubezni željna Nemka, Tiho-
mil in Milena, temveč vse druge osebe so orisane
tako dobro, da jih vidi čitatelj pred seboj. Pisatelj
slika madžarske navale v našo domovino, narodne
običaje, boj krščanstva s poganstvom, prvo zarjo
hrepenenja po narodni slogi in padec posavske kne-
ževine. Knjiga vzbuja veliko zanimanja od začetka
do konca in iz vsega se zrcali trpljenje in slavni
dnevi Jugoslovanov. Roman »V burji in viharju« je
preveden tudi že na češki jezik. Roman je ilustri-
ran ter je v knjigi 33 ilustracij. Knjiga, ki bo go-
tovo kras vsaki knjižnici, stane s poštnino vred
3 K 30 h, elegantno vezana 4 K 80 h in se naroča v
»Katoliški Bukvarni« v Ljubljani.

Dr. Jerše: **Šmarnice »Mati čudovita«**. Založila
»Katoliška Bukvarna« v Ljubljani. Cena z rdečo
obrezo 2 K, v šagrinu z zlato obrezo 3 K. — V teh
izvirnih šmarnicah, katere je sestavil znani ljub-
ljanski pridigar dr. Josip Jerše, so poviti najlepši
cvetovi Marijinih čednosti v krasen venec, kate-
rega bo gotovo vesel vsak Marijin častilec. Z govorniško
silno, živahno, a brez pretiravanja in izmišlje-
nja nam slika dr. Jerše »Mater čudovito« ter vse
njene prednosti in vzvišene lastnosti.

LISTNICA UREDNIŠTVA.

Ker vsebuje ta izdaja dve številki, izide pri-
hodnja 6. številka »Mladosti« dne 10. junija t. l.

Ustanovljeno 1863. **Manufakturna trgovina** Ustanovljeno 1863.

Franc M. Regorschek naslednik, Ljubljana

priporoča naslednje za orlovske odseke predpisano blago, kakor sukno za kroje,
garniture (vrvice) za kroje, ovratnike, zapestnice, gumbe itd.

Cenik od omenjenih predmetov pošljem na zahtevo franko.

Nadalje priporočam častiti duhovščini pristno cerkveno platno ter razne vrste
sukna za talarje in obleke kakor tudi platnene barvane žepne robce. Imam tudi
veliko izbiro spodnjega volnenega perila.

Se priporočam z odličnim spoštovanjem

Franc M. Regorschek naslednik.

Cene nizke!

Postrežba solidna!