

MLADOST

Izhaja 1. in 3. soboto vsakega meseca. ☐ Celoletna naročnina znaša 2 K, posamezne številke po 10 vin. ☐ ☐ ☐ ☐
Uredništvo: Fr. Terseglav, Ljubljana (Katol. tiskarna). ☐ ☐ ☐ ☐
Upravništvo: Lud. Tomažič, Ljubljana (Katol. tiskarna).

Št. 3.

V Ljubljani, dne 30. januarja 1909.

Letnik II.

Predpust.

Zopet je čas, ko se zdi, da mnogi niso ljudje. Nekateri lažiučenjaki pravijo, da je nastal človek iz živali. To je seveda neumna bajka, ampak predpustom ta in oni človek postane žival. To je silno žalostno poglavje tudi iz življenja našega ljudstva.

Pravijo, da pijančevanje že tako uničuje naš narod. O tem tožijo naborniki komisije, ki ne dobivajo več tistih krepkih mladeničev, kakršni so bili časih slovenski fantje; o tem priča tudi videz: kje so tisti zdravi, čvrsti, rdečelični korenjaki, ravni kakor jelka, močni kakor orjaki, veseli kakor mlado jutro? Ni jih več. Končalo jih je žganje. Na nabor hodijo blede, sušični, utrujeni fantički, ki se napenjajo, da bi zaukali, a jim noče glas iz grla. Niso vsi taki, a mnogo jih je in vedno več. A vse pijančevanje z vsem hudim, ki ga je zmožno, se steče in združuje predpustom.

Ko bi se ljudje res tako postili, da bi morali prej tako pustovati! A kaj je dandanes post? Kakor da ga ni. Cerkev slabičem noče bogve kaj nakladati, sami pa si ljudje tudi ne znajo več ničesar pritrirati. Zatajevanje, mislijo, da ni za ljudi, ki žive v svetu. Zato pa so ravno taki slabiči. Človek, ki se ne zna zatajevati, nima sploh nobene moči, nobenega moštva, nobene značajnosti!

No, pa naj bi bilo! Kdo bi branil poštenim ljudem, če se časi pošteno razvesele? Pošteno veselje, veder smeh in veselo petje je mnogo vredno. Človek se oddahne po trdnem delu, razvedri se, zbere si novih moči, pozabi malo težav življenja, da gre potem zopet vesel na veselo, četudi težko delo. Ampak, ali je to predpustno norenje pošteno veselje poštenih ljudi?

Glejte ga, v ponedeljek zjutraj, ko bi bilo čas iti na delo, takega pustnjaka! Komaj je prilezel domov. Topo gleda kakor nobena žival; oči krvave, lica zabuhla in vlažno zatekla, usta slinava in smrdeča, roke mahave, hoja opoteča. Komaj ve, kje je, če ve. Ali je to človek? Kaj pa ima še človeškega na sebi? Ali to, da debelo pljuje in debelo kolne! Pamet zapravljen, duša zapravljen, pa naj je človek? Pravijo, da je svinja grda. Jaz ne vem, kaj svinja stori, kar bi ji ne bilo naravno. Meni se pijan človek veliko bolj stoji, kakor svinja — pijan fant, a še

veliko bolj, če je mogoče, pijano dekle. Nekaj lepega je dekliška sramežljivost, dekliška nežnost, dekliška čast — pijana deklina je pa nesramna, sirova in podla. Pijanost ubije fantu pamet, dekletu pa dekliški čut.

Zapravljena pamet, zapravljen denar — saj vemo, da marsikak fant zapravi eno nedeljo zaslužek celega tedna — in žalibog mnogokrat zapravljen tudi poštenje! Predpust je čas strasti: s pijačo in plesom se kakor nalašč umetno dražijo invzbujajo strasti, in razgrete domišljije se polasča poželjiva nesramnost, da je je sam hudič vesel. Koliko mladosti pogazi en predpust!

Vedno tožimo, da smo Slovenci majhen narod, ki se težko brani močnejših sosedov, Nemcev, Italijanov, Madžarov. Če kak narod, mora biti majhen narod zdrav, delaven, varčen, gospodarski. Ali pa je to kako gospodarstvo, če mladina s pijačo in plesom zapravlja težko prisluženi denar? — s pijačo in plesom, ki nima naroda od tega drugega kakor izpite in ubite fante, izkvarjena dekleta, pa zastrupljen rod in nesrečno družinsko življenje?

Vem pa, da bi zastoj pridigal tistim, ki jim je morda samim predpust vzel poštenje. Taki bodo rekli, da je to bilo in bo. Seveda bo, če ne bo pametnih ljudi, ki bi sami spoznali, da ne sme biti tako! A hvala Bogu, da tudi taki vstajajo, tudi taki prihajajo! Dekliške Marijine družbe so vzgojile mnoga dekleta, ki jim je dekliška čast nad vse, ki jim je ljubše društveno zbirališče, kakor plesišče. Mladeniška organizacija pa mora zbrati fante, mladeniče, ki se zavedajo, kaj so, da so up našega naroda. Če bomo mi mladeniči trezni, zmerni, delavni, varčni, gospodarski, bo tak tudi naš narod. Saj smo mi narod prihodnosti! Naše zdravje bo narodovo zdravje, naša moč narodova moč, naše gospodarstvo narodovo gospodarstvo. Če bomo mi možje, bo naš narod narod mož. Če bomo mi po srcu, po duhu, pa zdravem in krepkem telesu premagovali tujce, bo naš narod premagoval druge narode!

Zato pa, fantje, na delo! Dvojno delo nas čaka. Eno je: drug drugega pregovarjati, zavezati z moško besedo in častjo, **da bomo pustili norcem pustne norčije!** Tisto noro pijančevanje, plesanje in vasovanje se za slovenskega mladeniča pod belim praporom krščan-

ske mladeniške organizacije ne spodobi. Naša čast zahteva, da preziramo tako nizkotno počenje. Neomadeževan, bel bodi naš prapor!

Drugo je: delo v društvih. Ravno sedaj moramo podvojiti delo. Ljudje hočejo zabave. Dobro: **ponudimo jim mi poštene zabave!** Deklamacije, tamburica, petje, govori, igre, telovadba — vse, kar je poštenega, vse, kar je zares razvedrilno, a tudi blažilno in izobraževalno! Ne pozabiti izobrazbe! Mi moramo vedno naprej in naprej! Naši nasprotniki se vedno gibljejo in gibljejo, greh in laž nikdar ne počivata, zato tudi mi ne smemo spati, zato morata biti budni tudi resnica in krepost!

Na delo tedaj, ker resnobni so dnovi — a delo in trud nam nebo blagoslovi!»

(S. Gregorčič.)

S stališčem in pozivom našega odličnega sodelavca se strinja tudi Z. T. O., ki je v svoji seji dne 28. t. m. sklenila vsem članom telovadske mladeniške organizacije, oziroma odborom, naročiti, da gledajo prav strogo na to, da se nobeden izmed naših mladeničev ne bo udeležil nespodobnih predpusnih veseljač, ki jih prirejajo ali neorganiziranci ali posamezne osebe, krčmarji, rodbine itd., temveč edinole tistih v tem času primerno in spodobno prirejenih poštenih zabav, ki jih napravi ali telovadski odsek sam ali izob. ali drugo krščansko društvo, rodbina itd. Odsekom se naroča, da sklep predsedstva natančno izvrše in varujejo vseskozi čast društva posebno v tem za mladino tako nevarnem času ter o tem poročajo »Zvezi«, oziroma revizorjem.

Z. T. O.

Mladenič — vojak — alkohol.

Priobčil prof. Franč. Pengov.

Velikokrat čujemo krilate besede: »Kupica vina me poživlja in okrepi, da sem kakor na novo preroden, da bi lahko poletel kot orel v sinje višave.« — Tak se v resnici zdi človek, posebno če je mlad, po prvi kupici močne pijače, ki človeka po njegovem osebnem občutku dviga nad to solzno dolino v blaženi raj alkoholov. Če bi to bilo resnično, bi pač ne naleteli dan na dan na toliko nesrečnih žrtev alkohola, ki s svojim bledim licem, steklenimi očmi in tresočimi se rokami očito pričajo, da nobena kupica opojne pijače človeka ne poživlja, ampak ga nasprotno umori, telesno in duševno ugonobi. To vidimo pri lastnem narodu, ki je tako nesrečen, da mu je toliko mladine utonilo in se še potaplja v morju strupenih pijač. Veliko krivde na tem, da je naš narod toliko zaostal, nosi gotovo pijanska kuga!

Toda imamo tudi druge naravnostne dokaze za to, da vino ne okrepi človeka. O teh vam hočem, slovenski mladeniči, danes podrobneje govoriti. Rekel sem, da se čuti človek

po kupici alkohola okrepljenega na duši in na telesu. Za prvi trenutek je res nekaj na tem, toda nekoliko pozneje se pokaže vsa sleparija in premetenost alkoholovega strupa. Nažgi, če imaš dovolj slabo srce za to, upehano živinče z bičem: vzpenja se, vleče, napne za trenutek vse sile, toda par minut pozneje tem gotoveje obleži na cesti.

Tako deluje tudi alkohol na telesno in duševno moč!

To ne pokaže samo vsakdanja skušnja, ampak tudi mnogobrojni poizkusi z delavci, nalašč za to prirejeni, ter številni znanstveni poizkusi v delavnicah učenjakov.

Tako so primerjali v eni največjih opekaren na Angleškem, v Uxbridge (Eksbrič) delo, ki so je opravili v enem letu na eni strani delavci, ki niso vživali alkohola, na drugi pa delavci-alkoholiki. Zadnji so izgotovili vsak poprečno po 760.269 opek, trezni delavci za vsak po 795.400 opek, torej za 35.131 več.

Drug zgled: Tri kompanije nekega bavarskega polka so imele prehoditi enako dolgo pot na dan. Dve kompaniji sta dobivali primerno »okrepčilo« alkohola za pot, tretja pa je morala marširati brez te tolažbe. Sicer pa je bila oskrba vseh treh kompanij popolnoma enaka. Prišedši do cilja sta imeli alkoholni kompaniji po 20, oziroma 22 maroderjev, trezna le 1, ki je zaostal.

Nič manj zanimivi niso poskusi iz delavnic učenih strokovnjakov. Le-ti so rabili v svoje namene najpopreje takozvani *dynamometer* ali silomer. To je priprava, pri kateri mora človek s tem, da vleče ali pritiska, premagovati prožno silo vzmeta ali peresa, moč pa, ki jo pri tem porabi, lahko merimo z uteži. Poskusi s tem silomerom so dokazali, da se pri zavžitju alkohola za malce časa telesna moč poživlja, kakor plamen v kupu slame za hip vzplapola, a v kratkem času je mišičevje toliko slabše za delo.

Pozneje so nadomestili silomer z drugo pripravo, ki ji pravimo *ergograf* ali delopisni stroj, ki ga je izumel Italijan Mosso.

Pri poizkusih s to pripravo je cela roka popolnoma mirna, ne samo nad- in podlakti, ampak tudi dlan miruje, delujejo pa le mišice (muskeln) enega prsta, kateregakoli. Okoli tega prsta pritrdimo konec vrvice, koje drugi konec nosi utež, recimo 5 ali 8 ali 10 kg. V gotovi razdalji nad prstom pa se suče lahkotno okrog svoje osi kolesce z žlebičem, preko katerega teče vmesni del naše vrvice. V začetku poizkusa je delujoči prst v najvišji legi, ki jo more imeti; če pritiskem ž njim proti tlom, dvignem obenem z vrvico utež, in sicer za neko gotovo višino, ki se lahko natančno zmeri.

V pojasnilo naj še razložim, kaj imenujem pri takih poizkusih delo. Konj stori toliko več dela na dan: 1. čim več blaga prevozi, 2. čim več pota prehodi na dan. Zato imenujemo produkt sile ali moči, ki se lahko meri s težo v

kilogramih, in pa pota, ki se meri z metri: delo. Moje delo v eni sekundi je 15 kilogrammetrov, to pomeni: Zmožen sem v vsaki sekundi dvigniti 15 kg. en meter visoko ali 1 kg. dvigniti 15 metrov visoko ali 5 kg. 3 metre, ali 3 kg. 5 metrov visoko. Produkt: pot krat sila (izražena v kilogramih) zovemo delo.

Pri poizkusih, kako vpliva alkohol na moč človeškega mišičevja, je delovala dotična oseba na ta način, da je najprej skozi dvanajst dni brez vsakega alkohola dvigala 8 kg. težak utež v času dveh sekund toliko časa, da je prst opešal, to se imenuje: prva dvigalna skupina. Zdaj je bilo počitka eno minuto, nato zopet dviganje do onemoglosti in počitek eno minuto, vsega skupaj dvanajst takih dvigalnih skupin vsaki dan, ki jih imenujmo skupaj en poizkus. Vseh poizkusov je bilo torej v dvanajstih dneh dvanajst. V teh dvanajstih dneh, ko je oseba brez alkohola dvigala utež, kakor smo že povedali, dokler niso mišice prsta popolnoma onemogle, je izvršila sledeče delo:

Pri prvi dvigalni skupini 7-969 kgmetrov, pri drugi 4-418 kgmetrov, pri tretji 3-652 kgmetrov, pri četrti 3-440 kgmetrov, pri peti 3-245 kgmetrov, pri šesti 3-215 kgmetrov, pri sedmi 3-248 kgmetrov, pri osmi 3-223 kgmetrov, pri deveti 3-233 kgmetrov, pri deseti 3-254 kgmetrov, pri enajsti 3-322 kgmetrov, pri dvanajsti 3-282 kgmetrov.

Ista oseba je te poizkuse nadaljevala zopet skozi dvanajst dni le s tem razločkom, da je pila vselej pred delom po tri devetinke dobrega vina, ki je imela v sebi 29-49 gramov, tedaj približno toliko kot 1½ vrček piva, alkohola.

V tem slučaju je znašalo delo: Pri prvi dvigalni skupini 7-370 kgmetrov, pri drugi 3-872 kgmetrov, pri tretji 3-373 kgmetrov, pri četrti 3-182 kgmetrov, pri peti 3-016 kgmetrov, pri šesti 3-136 kgmetrov, pri sedmi 2-996 kgmetrov, pri osmi 3-004 kgmetrov, pri deveti 3-076 kgmetrov, pri deseti 2-929 kgmetrov, pri enajsti 2-993 kgmetrov, pri dvanajsti 2-992 kgmetrov.

Ako primerjamo celoto vseh poizkusov brez alkohola s celoto alkoholnih poizkusov, dobimo večje delo ob treznih dneh, in sicer 3-632 kgmetrov dela več ali za 8-6 % več dela.

Poprečno je znašalo število dvigov pri dvanajstih dvigalnih skupinah:

pri poizkusih brez alkohola:

32, 20, 17, 16, 16, 15.

pri poizkusih z alkoholom:

28, 15, 14, 13, 12, 13.

pri poizkusih brez alkohola:

15, 15, 15, 15, 15, 15.

pri poizkusih z alkoholom:

12, 12, 13, 12, 12, 12,

ali skupno 206 nasproti 168, torej tudi v tem smislu več pri brezalkoholnem delu.

Zakaj pišemo v naslovu »Mladenič — vojak — alkohol«, pa se bavimo z vplivom alkohola na telesno moč, na mišice?

Veno manjše je število potrjenih mladencev po naših krajih in važen vzrok za to je pomanjkanje treznosti. Ni sicer nobena posebna sreča nositi vojaško suknjo, toda dolžnost vsakega državljana je, da služi, kolikor more, domovini, posebno zdaj, ko ji od vseh strani prete nasprotniki. Zato potrebujemo močne vojske, z zdravimi, krepkimi vojaki, ki bodo znali odbiti sovražni napad. Najvažnejše orodje v vojski pa je puška, in to mora znati dobro rabiti vsak vojak. Puška doseže svoj namen le, kadar strel zadene. In posebno s tega stališča potrebujemo treznih fantov, ki bodo svoj čas trezni vojaki, ponos naš in dika armade!

Kako vpliva alkohol na sigurnost (gotovost) v streljanju, o tem še nekaj vrstic.

Angleški general-feldmaršal lord Roberts je rekel svoj čas: »Dajte mi armado abstinentov in pojdem z njimi, kamorkoli me pošljete.« In ob drugi priliki: »Armada, ki obstoji iz takih (treznih) mož, je nepremagljiva in zagotavlja zmago onemu, ki ima čast, da ji zapoveduje.«

Da se prepriča o vplivu alkohola na streljanje, je delal leta 1903 švedski poročnik H. Boy praktične poizkuse.

Izbral si je za to šest mož, tri korporale in tri prostake; izbral si jih skrbno izmed takih, ki niso bili ne hudi pivci, ne abstinentje, torej izmed zmernih pivcev.

Nekaj dni so se vršile vaje, ne da bi kdo izmed šestih mož okusil kapljico alkohola, nato pa so dobivali strelci natančno določene množine alkohola in slednjič zopet nekaj dni delali poizkuse trezno.

Onih pet dni (17. do 21. sept.), ko so poizkušali z alkoholom, je popil vsak strelce pol ure pred vajo 34 do 44 gr. alkohola v konjaku. Poleg tega so dobivali še na večer pred temi petimi dnevi vsak po en kozarček punča s 34 do 44 gr. alkohola. Celi čas poizkusov so se podvrgli vojaki z veseljem natančnemu nadzorstvu, ker jih je stvar silno zanimala.

Vaja vsakega dne je bila sestavljena iz treh delov:

1. natančno streljanje s petimi strelji, to se pravi, vsak vojak je meril, kolikor časa je hotel in sprožil po svoji volji;

2. vaja v urnem streljanju, ki je trajala pol minute. Vsak vojak je moral oddati ta čas kolikor mogoče veliko dobrih strelcev;

3. štiri salve, to je vseh strelcev sproži na dano povelje naenkrat.

Uspeh poizkusov je bil brez izjeme znatno slabejše streljanje, oziroma zadevanje cilja, pod vplivom alkohola.

Oglejmo si samo uspeh pri urnem streljanju. Razlika med številom zgrešenih ciljev pri vajah brez alkohola in pri vajah z alkoholo-

lom je očitvidna. Ob brezalkoholnih dneh je znašalo število zgrešenih strelcev sedem, oziroma štiri, ob alkoholnih dneh pa sedemindvajset.

Števila so torej za alkohol skrajno neugodna! Posebej pa še pripomnimo, da je število 27 v resnici razmeroma še prenizko, kajti zapisnik streljanja pravi izrecno, da so bile vremenske razmere (veter in svitloba) ob alkoholnih dneh za streljanje posebno ugodne.

V velikem nasprotju z resničnim uspehom poizkusov pa je bil osebn občutek strelcev. Ravno pri vajah v urnem streljanju, pri brzostreljih so mislili strelci, da bodo po vživanju alkohola dosegli posebno lepe uspehe. Eden izmed udeležencev (korporal L.) je rekel neposredno potem, ko je bil oddal svoje strele: »Zdi se mi, da se z nekoliko alkoholom vse boljše strelja.«

Tudi ta samoprevara je značilna lastnost lažnjivega kralja Alkohola. Končam. Preje pa še vprašam našo mladeniško organizacijo: Ali bi ne bilo primerno, ko bi se vpeljalo po naših telovadnih odsekih tudi streljanje s puško, vsaj za fante, ki imajo v enem ali dveh letih obesiti puško na rame, pa sabljo čez pas? Iz svoje izkušnje vem, da so take vaje za mladega človeka, da zelo vlečejo, ne podcenjujem pa za bodoče brambovce domovine tudi ne praktične stvari takih vaj. Kako dobro se bo zdelo fantom, ki so si pridobili že doma nekaj ročnosti v rabi puške v svojem društvu, ko jim ta stroj ne bo delal pri vojaki, kjer je že drugih sitnosti dovolj, več težave, ampak jim pridobil celo marsikako pohvalo iz ust predstojnikov.

Za prostor poleti pač ni nobenega vprašanja, ko se ob lepem vremenu najlepše meri zunaj na prostem, pozimi seveda je to mogoče le tam, kjer je na razpolago dovolj velika dvorana. Ozadje za tarčo se z deskami prav lahko zavaruje proti malim kroglijam, da ne delajo najmanjše škode v dvorani, da pa ni nevarnosti za mladeniče same, bi bilo zahtevati na vsak način: 1. da se ne pije pri vajah niti kapljice alkohola, 2. da tudi nihče ne pride k strelski vaji niti približno v rožcah, 3. da ima prav resen in izkušen človek nadzorstvo pri tem in pazi na to, da se drže vsi strelci natančno opravilnega reda pri streljanju.

Že nekateri resni mož mi je vzel gori omenjene besede v misel, češ, da bi mu bil ta pojav po naših društvih jako simpatičen.

Opomba uredništva: Podoben navet nam je podal tudi g. dr. Derganc, ki nam je poslal iz Berolina tozadeven prelep članek, katerega iz ozira na pičli prostor objavimo prihodnjič. Naša društva pa naj o tem resno razmišljajo.

Mladeniški tečaj v Ljubljani.

Od 8. do 13. svečana 1909.

Zveza telovadnih odsekov je že lansko leto na svojih zborovanjih povdarijala potrebo podrobnega zlasti tehniškega in tudi organizatoričnega tečaja za voditelje in vaditelje naših mladeniških organizacij. Letos se bo ta misel uresničila. Vabila za tečaj so že razposlana. Oglasila so tudi v obilnem številu že tu.

Spored:

Ponedeljek (8.): Ob pol 8. uri tiha sveta maša v frančiškanski cerkvi. Ob 8. uri otvoritev tečaja po predsedniku Z. T. O., dr. L. Pogačniku. Od 8. do 10. ure predavanje (J. Podlesnik). Od 10. do 12. ure telovadba (V. Jeločnik). Od 2. do 4. ure telovadba (V. Jeločnik). Od 4. do 6. ure predavanje (Fr. Terseglav).

Torek (9.): Od 8. do 10. ure telovadba (P. Kržan). Od 10. do 12. ure predavanje (dr. A. Levičnik). Od 2. do 4. ure telovadba (V. Jeločnik). Od 4. do 5. ure predavanje (Fr. Terseglav). Od 5. do 6. ure predavanje (A. Jeločnik). Zvečer ob 7. uri predavanje v Slov. kršč.-socialni zvezi.

Sreda (10.): Od 8. do 10. ure predavanje (J. Podlesnik). Od 10. do 12. ure telovadba (P. Kržan). Od 3. do 5. ure telovadba (V. Jeločnik). Od 5. do 6. ure predavanje (A. Jeločnik).

Četrtek (11.): Od 8. do 11. ure telovadba (A. Jeločnik). Od 3. do 5. ure telovadba (A. in V. Jeločnik). Ob 6. uri predavanje v »Slov. kršč.-soc. zvezi« (društvo »Abstinent«). Ob 8. uri zvečer seja predsedstva Z. T. O., h kateri imajo vsi udeležniki tečaja pristop.

Petek (12.): Od 8. do 12. ure telovadba (P. Kržan). Od 10. do 12. ure predavanje (dr. A. Levičnik). Od 2. do 4. ure telovadba (V. Jeločnik). Od 4. do 6. ure predavanje (V. Jeločnik). Ob 7^{1/2} se zbera udeležniki na južnem kolodvoru, odkoder je poučni izlet k telovadnemu odseku v Št. Vid.

Sobota (13.): Ob pol 8. uri tiha sveta maša v frančiškanski cerkvi. Ob 8. uri zaključitev tečaja po predsedniku Z. T. O. dr. L. Pogačniku.

Nekatera navodila:

V ponedeljek ob 7. uri zjutraj naj se zbera vsi prijavljeni udeležniki v hotel »Union« v prostorih »Slovenske krščansko-socialne zveze«, kjer dobe posebna navodila glede stanovanj in hrane. Vsak udeležnik naj pride v civilni obleki, prinese pa naj seboj tudi telovadsko obleko. Telovadilo se bo v veliki dvorani hotela »Union«, vsa predavanja pa bodo v prostorih »Slovenske krščansko-socialne zveze«. Posebni sporedi se udeležnikom ne bodo razpošiljali.

Bratu Francišku Svetličiču,

ki ga je Gospod vojnih trum prvega od naše telovadske organizacije poklical iz zemljskega bojišča k sebi.

16. januarja t. l. se je v Idriji brat predsednik ondotnega telovadnega odseka Franc Svetličič, star komaj devetnajst let, iz zemlje, ki mu je polagoma v trudopolnem delu izsesala mlade moči, preselil k Očetu Luči.

Brat Franc Svetličič ni samo prvi predsednik, temveč sploh prvi telovadec naše organizacije, ki se ga je doteknila bela žena. Zato je prav posebna prilika, da se ga spominja naš list v imenu cele mladeniške organizacije in njenega vodstva, saj mu drugi nihče ne bo postavil visokega spomenika iz mramorja, niti se bodo o skromnem mladeniču pisale knjige.

In vendar, kdo ve, ali ni bilo delovanje preprostega predsednika morebiti veliko več vredno in mnogo globlje segajoče, kakor življenje marsikaterega »sinu domovine«, katerega ime se blesti na straneh naše zgodovine?

Rajni brat predsednik idrijskega odseka je bil eden tistih tihih delavcev, ki polagajo v zemljo rodovitno seme, pa sami ostanejo v ozadju, ne meneč se za znanje priznanje. In taki tihi delavci so za našo organizacijo kar so stebri za palačo. Zato izvemo o njem, da je bil stanovitven ud »Družbe sv. srca Jezusovega« in velik čestilec Gospoda v svetem zakramentu, kar nam odkriva vir njegove vztrajnosti, ponižnosti in obenem odločnosti!

Rajni brat F. Svetličič je bil kmalu od začetka, ko je dobil delo pri rudniku, član idrijske »Katoliške delavske družbe« in ko se je ustanovil telovadni odsek, je bil on izvoljen v odbor kot tajnik. Eno leto je vestno in točno opravljal svoj tajniški posel in se udeleževal vseh odsekovih prireditve. Bil je eden najmarljivejših tajnikov. Ko je bil odsek brez prostora, orodja, glašila in denarja, je rajni brat vodil vestno zapisnik in korespondenco z »Zvezo« in se ni ustrašil nobenih težav.

Dne 5. julija lanskega leta je bil izvoljen za predsednika in ta posel je opravljal do svoje smrti. Z veliko vnemo se je udeleževal tudi predavanj in vestno opravljal svoje naloge. Ni bil vnet samo za telovadbo, ampak za vse društveno življenje sploh. Sodeloval je tudi skoraj pri vsaki igri. Udeleževal se je vedno redno telovadbe. Zadnjikrat se je udeležil dne 18. oktobra l. l. odboroze seje Z. T. O. v Kamniku, kjer je bil njegov odsek posebno pohvaljen in imenovan vzor-odsek. Od takrat je vedno hiral bolj in bolj. 6. januarja t. l. se mu je na občnem zboru telovadnega odseka izrekla zahvala in je bil vnovič izvoljen za predsednika. Ni je vžival več kot šest dni, kajti 16. t. m. je izročil svojo dušo in predsedniško čast svojemu prvemu načelniku, stvarniku, ki ga bo — tako upamo — kronal z večno slavo.

Pogreb pokojnika se je vršil v ponedeljek ob 4. uri popoldan, h kateremu so prihiteli uniformirani trije Zvezni zastopniki iz Ljubljane ter telovadci iz Logatca in Cerkna. Zastopani so bili tudi vsi bližnji odseki, Spodnja Idrija in Žiri, kateri so se korporativno udeležili pokojnikovega pogreba. Na čelu je korakala mestna godba, za to telovadci, najprej Zvezne zastopstvo, ki je nosilo Zvezni venec, drugi odsekov venec so nesli trije tukajšnji telovadci, za katerim je prišel venec »Katoliške delavske družbe«, ki se je pogreba udeležila z zastavo, ter venec družbe presv. Srca Jezusovega. Za njimi so se uvrstili drugi venci, potem petnajst uniformiranih telovadcev, na čelu jim tukajšnji načelnik. Za uniformiranimi telovadci so stopali neuniformirani, katerih je bilo prav veliko. Ker je bil rajni pisar, so ga nesli pisarniški uslužbenci v svoji uniformi, za katerimi se je uvrstila dolga vrsta vernega ljudstva. Ko so prinesli pokojnika v cerkev, so zapeli cerkveni pevci žalostinke, kakor tudi pred hišo žalosti in na grobu. Ko so ga zagrebli, je kaplan brat Zevnik v lepem nagrobnem govoru vzel slovo od dragega tovariša.

Dal Bog, dragi brat, da takrat, ko bodo angelske trobente zapele človeštvu zadnji nastop, božje povelje združi vse tvoje brate zopet s teboj, da bodo, kakor so bili na zemlji bojevniki Gospodovi, v večnosti deležni Njegovega zmagozlatja nad zlobo in boleščjo! Počivaj do tedaj v miru!

Z. T. O.

Nova telovadna odseka sta se ustanovila v Smartnem pri Litiji in v Selcah v selški dolini. Snuje se odsek v Črešnjici v selškem okraju. Ker obširnejšega poročila nismo še dobili, ne moremo več naznaniti.

Revizija se je že izvršila na Brezjah in v Skofji Loki.

»Świat Słowanski« (prva številka let. 1909), največji slovanski mesečnik, je objavil članek »Mladosti«: »Kam plove naša mladina?« To dokazuje, da je naš list veliko upoštevan in je našel pot tudi že med brate Poljake.

Vič.

Prerojenje.

Najbližje Ljubljane ste, pa se nič ne oglasite v »Mladosti«, tako nam boste znabiti očitali. To očitane deloma res zaslužio. Pa saj nismo imeli tudi sporočiti kaj posebnega. Mrzla zima, ki nas ne pusti telovadit na prostem, pomanjkanje telovadnega prostora, orodja in druge neprimlik bi nas bile kmalu pogreznile v neljubo spanje. Križem rok pa tudi nismo držali. Telovadili smo do Božiča dvakrat na teden. Zdaj nam je prostor vzet, ker so ga porabili za šolo. Zadovoljiti se moramo z društveno sobo v župnišču. Bolj mala je za telovadbo, pa bolje nekaj kakor nič. Za nabavo telovadnega orodja smo uprizorili dvakrat igro: »Dedščina nehvaležnega sina«. Gledalci so nas laskavo pohvalili.

Z novim letom je prišlo v naše vrste novo življenje. 10. januarja je imelo »Slovensko katoliško izobraževalno društvo« občni zbor. V odbor so prišli za mladino vneti možje in mladeniči, ki so takoj pri prvi seji marsikaj koristnega ukrenili za društveno življenje. Pri tej priliki smo si tudi mi izvolili nov odbor. Soglasno smo si izvolili: za predsednika J. Jezeršek, podpredsednik Fr. Sušnik, tajnik J. Tribušič, blagajnik J. Pavlič, načelnik Fr. Pavlič, podnačelnik Fr. Knez.

17. januarja bo v zgodovini našega odseka zaznamovan kot dan prerojenja. Priredili smo predavanje, in sicer nam je predaval brat urednik »Mladosti«. S svojim res bratskim govorom nam je pridobil zopet nekaj novih bratov. Da nas še bolj utrdi in vpelje v društveno življenje, nam je obljubil, da bo prišel med nas vsak teden enkrat (kar je že enkrat storil) skozi cel mesec. Tudi brat Zvezin načelnik nam je obljubil, da pride vsaki teden med nas. Na »Mladost« smo se skoraj vsi naročili. Z denarjem, ki smo ga dobili za igro, smo si kupili rog. Trobentača imamo tudi. Pisali smo na Češko po drog. Tudi v petju in tamburanju se bomo v kratkem poskusili. Pripravljamo se na novo igro »Občinski tepček«. Z dohodki bomo nekaterim bratom preskrbeli čepice. Še mnogo epih sklepov smo naredili te dni, pa vam jih bomo sporočili, ko jih bomo že izvršili. Tako, dragi bratje, vidite, da nočemo za vami zaostati, ampak gremo tudi naprej. Bratski Na zdar!

Sestanek goriških odsekov.

Proti alkoholizmu. — Poročilo posameznih odsekov. — Redni vsakomesečni se tanki.

Na dan Svetih Treh Kraljev dopoldne so se zbrali v »S. K. S. Z.« v Gorici zastopniki goriških telovadnih odsekov. Bilo je zbranih nad dvajset zastopnikov. Zastopani so bili odseki Gorica, Miren, Št. Andraž in Št. Ferjan. (Podgorski odsek pomotoma ni bil obveščen.) Sestanek je imel v prvi vrsti namen utrditi notranjo organizacijo odsekov. Zato so se odseki udeležili le po članih odbora in nekaterih drugih mladeničih.

Dr. Capuder je najprvo opozarjal na bistvene naloge telovadnih odsekov: gojiti v mladeničih lepe vzore, značaje, poštenost in treznost. Na podlagi izkušenj, ki smo jih tuptam doživeli pri posameznih nastopih v javnosti, je opozarjal na hibe, ki se jih morajo člani mladeniške organizacije ogibati. Zlasti morajo paziti, da se po naših odsekih ne razširja alkoholizem! Tega moramo zatirati.

Nato so se vršila poročila posameznih odsekov. O goriškem odseku je poročal brat Kremžar. Odsek trpi posebno na slabih finančnih razmerah. O mirnskem sta poročala brata načelnik Mrevlje in Špacapan. O štandrežkem brat blagajnik, o šentferjanskem brat načelnik Terčič. — Iz poročil vseh teh odsekov je razvidno, da odseki dobro delujejo, da se skrbijo posebno tudi za duševno izobrazbo in zabavo z raznimi prireditvami. Vsled tega je tudi finančna stran odsekov dobra, razun goriškega, ki nima sedaj nobenega prostora, kjer bi kaj priredil. Telovadnica pa ni za take prireditve. — Povdarjala se je tudi važnost »Mladosti«.

Marsikaj važnega se je tu še sprožilo, kar se bo na prihodnjih sestankih obravnavalo. Sestanki se bodo vršili odsele naprej vsak prvi praznik v mesecu. Ker pa je prihodnji mesec na Svečnico neki drugi zadržek, se bo prvi prihodnji sestanek vršil v nedeljo dne 7. februarja v »S. K. S. Z.« v Gorici. Za ta dan se izjemoma preloži vadiateljska telovadba, ki je sicer vsako nedeljo v telovadnici goriškega odseka. — Meseca marca bo potem sestanek na praznik Sv. Jožefa. Poleg teh ožjih sestankov bi bilo dobro, da bi se od časa do časa zunaj po odsekih prirejali večji telovadski sestanki. To nas bo krepilo v naših bojih. Nazdar!

Trnovo.

Tiho delo.

Dozdaj nismo imeli kdovekaj posebnega poročati; kajti v začetku je treba le tihega dela, da se življenje pačasi spravi v pravi tir. Telovadili smo vsako nedeljo in včasih tudi kak praznik po eno uro in pol, včasih tudi nekoliko več. Udeležba pri telovadbi je precej različna, ker slabo vreme, posebno naša huda burja ovira fante, da ne morejo tako lahko priti iz precej oddaljenih vasi; vendar pa smo zadovoljni za zdaj tudi s temi uspehi. Telovadimo po malem tudi že na drugo in bradlji.

V nedeljo, dne 10. t. m. je uprizoril telovadni odsek igro »Zamujeni vlak« poleg par pevskih točk, ki so jih zapele naše cerkvene pevke. Udeležba je bila precej povoljna kljub slabemu vremenu. Zdaj že pripravljamo drugo igro. Tako se počasi razvija naš telovadni odsek in življenje v njem. Obeta se nam še precej krepkih mladencev, ki bodo pristopili v naš odsek. Posebno poletu, ko je vse bolj ugodno za naše oddaljene kraje, bo udeležba pri telovadbi gotovo boljša in tudi novih udov si bomo nabrali.

Vse, kar je poštenih fantov, naj gre v naš odsek, potem bo življenje še živahnejše in sadovi vidnejši. Na zdar!

Št. Vid.

Za danes samo številke!

V nedeljo, dne 24. t. m. smo imeli pri nas občni zbor dveh najvažnejših izobraževalnih organizacij, B. P. čitalnice in telovadnega odseka. Ne bomo poročali o važnih in veselih sklepih, ki so se napravili na teh občnih zborih. Podali bomo samo nekaj suhih števil iz poročil. Saj številke same mnogo govore, tako smo čuli. Tudi naše številke govore mnogo. Tajnik brat Erman je poročal, da je imel odsek odbor v preteklem letu 50 sej. Članov je 72. Načelnik brat Zavodnik je podal sledeče številke:

Telovadcev je sedaj 44. Naraščaja 68. V letošnjem letu so telovadili vsi člani skupaj 208 ur. Telovadcev se je udeležilo teh ur vsega skupaj 7280. Zamud je vseh 1654, od teh 324 opravičenih. Povprečni obisk na uro 35. Naraščaj je telovadil v celem letu 105 ur in se jih je udeležilo 3360; povprečni obisk na uro 32. Odsek je pridobil eno javno telovadbo in en vzoren nastop. Izletov je bilo pet in sicer: prvi na Šmarno goro z ljubljanskim odsekom; bilo nas je 28. Drugi na Vič; 32 telovadcev. Tretji na Brezje; 6 telovadcev; četrty v Šmartno pod Šmarno goro; 44 telovadcev; peti v Presko; 74 telovadcev s Šmarčani.

Javnih telovadb se je šentviški odsek udeležil 6. Prve v Ljubljani 25, druge na Vrhniki 15, tretje »Zvezne« v Škofji Loki 35, četrte v Št. Vidu 39, pete na Viču 1, šeste v Mengšu 1 telovadec.

Telovadbo imamo vsak teden, v ponedeljek vadiateljski zbor, od osme do desete ure zvečer, v torek in petek za člane od osme do desete ure zvečer, v četrtek in nedeljo od četrte do šeste ure popoldan za naraščaj. Vadiateljski zbor je imel 13 sej. Vadiateljski zbor šteje 16 članov. Od vadiateljskega zbora hodi po en vadiatelj poučevati vsak teden telovadbo v Presko in Šmartno, in sicer v Šmartno ob sobotah, v Presko pa v sredo in nedeljah. V ponedeljek pride tudi en vadiatelj s Preske k nam učiti se telovadbe, iz Šmartna pa po dva ob ponedeljkih in petkih.

Telovadci imajo tudi dva trobentača. Telovadno orodje: 1 drog, eden je naročen, 1 bradljo, 1 kozo, 1 skok, 4 pare ročkov za stoje, 2 lestevici, 2 blazini, 2 skakalni lestvi, 30 ročkov in 4 palice.

Brat blagajnik je poročal, da je imel odsek v preteklem letu 1018 K 26 v dohodkov, 708 K 48 v stroškov; preostanek v blagajni znaša 309 K 78 v. Odsekovo premoženje pa znaša 1538 K 19 v.

Odbor se je izvolil sledeči: Predsednik brat župnik V. Zabret, načelnik brat Zavodnik, odborniki: Fr. Vovko, St. Erman, Grolih, Čepelnik, Sustersič. Na zdar!

Vrhopolje pri Vipavi.

Pomladni klci!

Kmečki fant iz Vrhopolja nam poroča takole:

V nedeljo, dne 10. januarja, je vrhopoljska učiteljica gospodična M. Uršič predavala v dvorani izobraževalnega društva o telovadbi. Zbralo se je precej mladencev, še več pa deklet, ki so z velikim navdušenjem vzpodbujale in nagovarjale fante, naj se vpišejo v telovadni odsek, kar se je tudi zgodilo. Nato je gospodična učiteljica začela predavati. V prelepih in navdušenih besedah nam je začela razkladati pomen telovadbe. Kaj je telovadba? čemu se telovadi? kako zdravo je telovaditi. Nadalje je povdarjala, kako zdrava in potrebna je telovadba za dekleta. Z velikim navdušenjem so se skoro vsa navzoča dekleta vpisala v telovadni odsek. Gospodična učiteljica je agitirala tudi za naš ponos in diko, za »Mladost«, na katero se jih je tudi veliko naročilo. Sedaj nas hodi nekoliko fantov v vipavsko telovadnico učiti se telovaditi. Naučili smo se nekoliko korakov, potem tudi nove štiri proste vaje; še precej dobro. Tudi na orodju nam gre novincem še precej dobro. Zato pa, fantje vrhopoljski! imejte pogum in hodite z nami v vipavsko telovadnico toliko časa, dokler sami ne ustanovimo telovadnega odseka! Če stvar ne napreduje, kakor bi morala, so tega krivi le starokopitneži v našem kraju, ki pravijo, da »telovadba ni za kmeta«! Najbolj so vneta dekleta, ki tudi v drugem oziru korakajo pred fante! To naj nam da poguma, da se ne pustimo prekositi in se lotimo pravega ljudskega dela ter izobraževanja slovenske mladine. Upamo, da bomo odsek ustanovili, kadar pride spomlad. Takrat pride tudi za nas vigred, in z njo novo življenje. Nazdar!

Brezje.

Tudi pri nas gre!

Brezdvomno že mislite, gospod urednik, da je naš telovadni odsek zaspal, ker tako dolgo nič ne poročamo o našem delovanju. Se bedimo in tudi delamo. Vzrok pa, da nismo nič poročali, je ta, ker se ni nič posebnega zgodilo. — Pri vsem tem pa ima že tudi naš mladi odsek svojo zgodovino. Takoj prvi 14 dni je odpadlo pet bratov. Vsi drugi smo ostali zvesti ter še precej pridno prihajali vsak teden dvakrat k telovadbi. Da smo, kakor drugod, tudi tukaj morali pri raznih prilikah slišati razne zabavljivke in jih, da ni prišlo do preprirov, tiho pogoltniti, se ume samo ob sebi! — V božičnih praznikih je naše izobraževalno društvo predstavljalo igro: »V zadnjem trenutku.« Igrali smo izključno le telovadci. Zdi se nam, da smo si ravno s to igro pri občinstvu pridobili precej veljave in naklonjenosti. Saj se je število telovadcev za štiri pomnožilo, tako da nas je sedaj zopet 14. Naraščaj šteje 16 dečkov. — Nismo sicer še tako trdni, kakor drugi bratje, pa premagali smo prve težave, in sedaj mora iti dalje. Žal, da še nimamo nič orodja. Drog smo že zdavnaj naročili, a ga še ni. Ko dobimo orodje, bo brezdvomno zanimanje za telovadbo še večje. — Dne 6. t. m. smo imeli občni zbor, na katerem se je izvolil sledeči odbor: Fr. Potočnik, predsednik; P. Salezij Vodusek, tajnik, Fr. Škofic, blagajnik, L. Bohinc in A. Šavelj, odbornika, R. Kleindienst, načelnik. — K telovadnemu tečaju pošlje odbor predsednika in načelnika. Nazdar!

Vaje na orodju.

K. M.

Bradlja.

A. Višji oddelek.

1. Opora na zgornjih laktih in kolebanje v tej opori.

2. Opora na spodnjih laktih (od zapestja do komolca) in kolebanje v tej opori.

3. Stegnjena opora (na rokah) in kolebanje v tej opori. Skrčena opora in kolebanje v skrčeni opori.

4. a) Iz kolebanja v stegnjeni opori v zakolebu v skrčeno oporo, v predkolebu v stegnjeno oporo;

b) obratno v predkolebu v skrčeno oporo (na poti v zakoleb), v zakolebu stegnjena opora;

c) v zakolebu skrčena opora v predkolebu stegnjena opora; takoj na poti v zakoleb zopet skrčena opora, z zakolebom v stegnjeno oporo itd. (Te vaje so primeroma jako težke, zlasti če se telovadec trudi jih lepo izvajati).

5. Ročkanje v stegnjeni opori naprej in navzdol; raznoročno in soročno. (Tudi te vaje so precej težke, če se lepo izvajajo.)

Vse vaje pod 5. se delajo tudi v skrčeni opori.

Opomba: Prvi dve vaji se delata sredi bradlje; tretja in četrta na koncu bradlje, s čelom proti sredi; peta po celi bradlji.

B. Nižji oddelek. (Bradlja nizko).

1. a) Skok v stegnjeno oporo;

b) iz stegnjene opore v skrčeno oporo in obratno.

2. V stegnjeni in skrčeni opori razne vaje z nogami. (Pred- in odnoževanje itd.)

3. (Na koncu bradlje, s čelom navzunaj.) Ležna vzpora za rokama. — Potezanje iz stegnjene lež. vzp. do skrčene in obratno.

4. (S čelom proti sredi.) Ležna vzpora pred rokama. Potezanje iz stegnjene opore v skrčeno in obratno.

5. (Sredi bradlje.) Iz opore (prečne) na obeh bradljenicah z obratom v levo (desno) do opore na levi (desni) bradljenici, z obratom do prečne opore itd. (Dalje prih.)

O skoku.

P. K.

Prvo orodje, ki ga dobi odsek, je gotovo skok. Kako tudi ne, saj je najnavadnejše in najlažje dobljivo in ne stane mnogo. Razločujemo dva skoka: na daljavo in na visokost. Pri teh skokih se rabi: naletna deska, dva pokoncu stoječa drogova in vrv. Če imamo te tri stvari, imamo že lahko telovadce vih malo ali pa nič orodja. Gotovo žele po vseh odsekih kake izpremembe pri telovadnih urah, kajti, čeprav se mora vsak na novo ustanovljeni odsek najbolj okleniti redovnih in prostih vaj, ki jih včasih že zaradi pomanjkanja orodja mora gojiti, se vsak samih redovnih in prostih vaj kaj kmalu naveliča, posebno kmečki fant, ki se rad giblje prosto. Če se nabavijo zgoraj imenovane tri reči, je pa že pomoček tu. Polovica telovadcev vadi redovne in proste vaje, druga polovica ima orodje, skok na daljavo ali pa visokost. Oba sta enako priporočljiva, posebno za tiste brate, ki veliko sede ali se sploh malo gibljejo, ker pri skoku se vsak dobro preleti in pretrese.

Kakšen je skok?

Drogova, na katerih so označene številke, ki povedo visokost, postavimo dva metra narazen. Med seboj jih združimo z vrstico, ki se da poljubno premikati, visoko ali nizko (pri prvih vajah seveda nizko). Pred to vrv se da ravno med drogova naletno desko, za vrvo pa blazina, da se pri skoku ne spodrsne in meheje skoči.

Kako se pravilno skače?

Vsak telovadec, ki hoče z eleganco izvršiti kako vajo, mora posebno paziti že na pravilen dostop k

orodju. Če opazujemo telovadbo, lahko že po pravilnem dostopu k orodju sodimo telovadca, je li on pravilno poučen o lepem izvajanju vaj na orodju ali ne. Ni dovolj, da se vaja izvrši, ampak paziti se mora tudi na to, kako se izvrši. Telovadec pa je izpostavljen kritiki precej, ko je vrsta nanj, da nastopi, in pa toliko časa, da zopet ne pride v vrsto. Kar velja torej o dostopu k orodju, to velja tudi o odhodu iz oziroma od orodja. Sicer pa začne vsak novi telovadec sam spoznavati, kako se doseže uspeh. Toliko v pojasnilo onim, ki pravijo, da se z skakanjem ne doseže uspeha v telovadbi. Preidimo sedaj k skoku na višino.

Skačemo na višino z zatekom ali z mesta. Če se skače z zatekom, se mora paziti, kako se teče. Teče se s kratkimi, enako dolgimi koraki. Lep skok je odvisen samo od zadnjih treh korakov; ti so tudi nekoliko daljši kot začetni. Ko se dospe do naletne deske, se zadnji korak spoji z odpahom enkrat z desno, drugič z levo nogo, da telovadci ne postanejo enakostranski. S tem odpahom se moraš pognati v višino, noge dvigniti v prednos in v tem trenutku zleteti čez vrvico. Čim večja je visokost, tem močnejši mora biti odpah z noge, kajti ta odpah je vzrok, da se dvignemo pred vrvico in potem v loku skočimo na drugo stran.

Ni pa dovolj, če skočimo čez vrvico; gledati moramo, da se po skoku postavimo lepo v temeljno postavbo. Gotovo je, da se morajo pri takem zaletu noge upogniti, ko se skoči, (namreč že na tleh) paziti pa se mora, da se skoči vedno le na prste, ker, če se skoči na peto, se celo telo neprijetno pretrese kar pa tudi ni zdravo. Pri tem počepu se mora paziti, da se ne nagnemo preveč naprej, ker se lahko zgodi, da pademo. Da se tega izognemo, moramo precej, ko se telo pomakne čez vrv, roke odročiti. To pa zaradi tega, da se telo hitreje ustavi, drugič pa tudi zato, da se telo obdrži v lepem položaju (križ izleknen). Nepravilno in nepravilno je, kakor se je včasih gojilo pri skoku. Predročanje, kajti pri tem se je telo še bolj nagnilo naprej, in moral si biti zelo izurjen, če si se hotel ohraniti v ravnotežju.

Kar smo povedali o dostopu k orodju, to moramo povdarjati tudi pri odhodu od orodja. Če se vaja lepo izvrši in če je lep tudi odhod, napravi to silno lep vtis fine in elegantne telovadbe, kar na gledavce najbolj vpliva.

Skok v daljavo.

Kar je povedano o skoku v visokost, velja ravno tako za skok v daljavo, s tem razločkom, da se tukaj drogova popolnoma nič ne rabita. Seveda se morajo v začetku telovadci vaditi skakanja z malo dolžino, pozneje pa čedalje delj.

Tudi pri tem skoku je dvojen način skakanja: z zatekom in iz mesta. Pri prvem skoku smo obravnavali samo skok z zatekom. Zdaj hočemo omeniti tudi skok z mesta.

Telovadec prikoraka popolnoma na rob naletne deske ter se postavi v pozor. Z mesta preskočiti večjo razdaljo, je seveda težje, kakor pa z zatekom. Da se pa brez zateka dobi precejšnji odpah z obema nogama, je odvisno od počepa in od močnega vzklona. Telovadec počene ter se počene v poševni vzklon (naprej) in zasiguran je, da doseže dovoljne uspehe, če si utrdi mišice v stegnjenih, kajti le od teh je odvisen ta skok. Tudi tu se morajo roke odročiti, da je skok boljši.

Skok, naj bo na višino ali daljavo, je le tedaj lep, če je pravilen. Zelo se motijo oni, ki mislijo, da pri javnih telovadbah nastopajo samo taki telovadci pri skokih, ki na drugem orodju niso zmožni. Ne, to ni res. Ravno pri skoku se mora važnost polagati na to, da se za skok odberejo taki telovadci, ki znajo upoštevati pomen orodja. Če bi bil skok tako zaničevano orodje, bi potem ne teknavali na njem najboljši skakalci, ki dosežejo občudovanja vredno visokost ali daljavo.

Trgovina

IVAN PODLESNIK ml.

Stari trg 10. -- LJUBLJANA -- Stari trg 10.

ima v zalogi sledeče telovadske
potrebščine

čepice s peresi, telovadne

hlače, srajce in čevlje, - - -

pasove za uniforme, znake.

Priporoča tudi svojo bogato

zalogo klobukov in čevljev.

Svoji k svojim!

Katoliška Bukvarna

v Ljubljani

priporoča

popolno zalogo slovenskih knjig, muzikalij itd.

in določne poplne

imenik knjig in muzikalij vsakemu na zahtevo
brezplačno in poštne prosto.

Za društveno porabo omenjamo še posebej:

Blagajniška, tajniška in knjižničarjeva knjiga vsaka vezana po	K 8:50
Pravila za katol. slovenska izobraževalna in podobna društva, ki mesečno pobirajo prispevek svojih članov lega	» —80
Glavna knjiga za »Čebelič« vezana	» 9—
Blagajnikova knjiga za »Čebelič«	» 4:90
Hranilna knjižica za »Čebelič« 100 izvodov	» 8—
Mesečni zaključek za »Čebelič« lega	» —60
Statistika za telovadne odseke vsaka knjižica	» —80
Stroj A., društveni govornik I. zvezek	» 3—
Podlesnik I., Knjigovodstvo I. del. Knjigovodstvo za društva, »Čebelič«, mladeniče in gospodarje vezano	» 3:20
Podlesnik I., Knjigovodstvo II. del vez.	» 6:90

Zahtevajte natančne imenike.

Na vseh razstavah najvišje odlikovana tvrdka!

je uredila celotno več 100 telovadnic.

Edina češka tovarna za vzorno telovadno orodje, na
!! stroje in benzinmotor. !!

Br. Vindyš & spol. na Smihovem

:: (Praga). ::

Priporoča se sl. telovadnim odsekom in šolam za popolno in vzorno urejevanje telovadnic, kakor tudi za izdelbo močnega in elegantnega telovadskega orodja po priznanem sistemu. Uredi domače telovadnice, izdeluje orodje za športne igre, različne novosti, bradlje, konje, koze in drugo težje premično telovadsko orodje s patentiranimi originalnimi napravami za lahko in hitro premikanje in prenašanje orodja, patentirane lestvice z železno konstrukcijo, prirejeno za pomikanje z varnim patentiranim ustavljenjem v poljubni višini in legi.

Poprave in prenašanja se hitro in po ceni izvršijo. Splohi so cene zmerne.

Plačilne pogodbe po dogovoru. Ceniki in proračuni brezplačno in franko.

Manufakturna trgovina Fr. Regorschek

Stritarjeve ulice št. 3.

Ustanovljeno 1867.

Ima v zalogi blago za telovadne srajce in žnore za surke; priporoča tudi slavnemu občinstvu svojo veliko zalogo sukna, platna in manufakturnega blaga. !!

Razširjajte - - -

- priporočajte -

- - agitirajte za

„MLADOST“