



JOS. A. KRALJIĆ:

Majka i sin.

Je li, majko, Sokoli su
s reda čudni ljudi,
je li, majko, Sokoli su
nasrtljive čudi?

»Nisu, dijete, Sokoli su
borci i junaci;
za jedinstvo roda svoga
viju im barjaci.«

Je li, majko, Sokoli su
srca tvrda, kruta?
Kudgod dođu, glas svoj dižu —
sve im mora s puta.

»Nisu, sine, Sokoli su
naša braća mila,
u njima je lijepa duša
ljubavlju se svila.«

Je li, majko, Sokoli su
od zla djela gori?
Po njima nam miru, sreći
opustjeli dvori.

»Nisu, dijete, Sokoli su
dika našeg roda,
u srcu im zapis sveti:
Sloga i sloboda!«

Tad ću i ja, majko moja —
neka rod moj znade —
tad ću i ja srcem, dušom
u Sokole mlade!



Psalmi sokolski.

dpri bom usta svoja in peval hvalo Sokolstvu, ker duša moja v njem najde radost in uteho, a telo moje moč in zdravje.

Govoril bom o njem povsod in vselej bom spominjal ime njegovo, ker ono me je privedlo iz nočne teme na videlo življenja in me naučilo, da se pokorim zakonom pravičnosti.

Oznanjal ga bom med ljudmi in jim dejal: »Sokolstvo je zdravje telesa in duše, ostvarjena lepota enega in drugega. Sprejmite Sokolstvo v svoja srca, trudite se in ustvarjajte v njem; in radost vaša bode velika.«

Zakaj ono je to, kar daje silo slabim, hrabrost strašljivim, smelost neodločnim, zdravje in moč onim, ki za njimi hrepene.

Ono je to, kar dviga onemogle, razveseljuje otožne, daje tolažbe ponižanim in milost sadi v srca, katera se mu predadó.

Sokolstvo je vrlina visoka; ono se ne prodaja na trgih, ampak tisti, ki želé, naj bode ono v njih in oni v njem, mu morajo služiti s telesom in dušo.

Sokolstvo je carstvo dečje; solnčno polje, po katerem radosti cvetó nalik rožam in s krasoto očaravajo duše njihove.

Sokolstvo je šola življenja; najiskrenejši vzgojitelj mladine, saj jej govori z jezikom dobrote, poučuje pa s trudom in z deli.

Sokolstvo je utelešena enakost in oživotvorjena pravičnost med onimi, katerim živi v dušah. Darove svoje nudi vsem enako. Izbranci njegovi so tisti, ki najmanj služijo sebi.

Sokolstvo je misel brezmejna kakor prostor, v katerem se vse gubi.

Sokolstvo je ljubezen globoka kakor morje, čigar dno je nedogledno.

Sokolstvo je bratstvo toplo ko solnce in sestrinstvo lepo ko zora.

Sokolstvo je enakost neprisiljena, ker se je rodila v ljubavi.

Sokolstvo je lepo kakor uresničeno delo, pa vzvišeno liki misel.

Nič na njem in v njem ni odveč ali protivno telesu in duhu. Ono je pot, ki vodi k izpopolnitvi obojega.

Ono ni sen, ni prevara, temveč krepost in snaga, ki je živa in vedno se giblje. Ono je življenje in njegovo najgloblje veselje.

(Venac, Beograd, septembra 1925. Prevel A. D.)



**SVAK OTEŽE,
KOLIKO POTEŽE.**

Братимство.

Соколе бели наш,
рашири смела крила,
земља те зове мила,
Соколе бели наш!...

Још има браће, знаш,
што цвиле под туђине; —
уздахе чујем њине,
Соколе бели наш!...

Или још можда сумњаш
у твојих крила снагу,
па жалиш браћу драгу,
Соколе бели наш!...

Соколе бели наш,
снажан си, снажан сада,
сети се братских јада,
Соколе бели наш!...

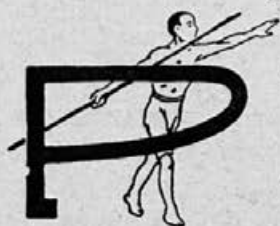
Дош'о је славе час! —
Нек твоје беле чете
робљеној земљи лете, —
братимство веже вас!...



MILKO KRAPEŽ:

Spomini ob 25letnici.

(Nadaljevanje iz lanskega letnika.)



По велики prireditvi Primorskega Sokola in po drugih manjših zletih v Sloveniji smo zaključili sokolsko delo z običajnim Silvestrovim večerom za leto 1911. Posamezni odbori in odseki so na občnih zborih polagali svoje račune in poročila o poverjenem jim delu, obenem pa so snovali načrte za delo v prihodnosti. Med drugim je bil na vidiku VI. vsesokolski zlet v Pragi s telovadno tekmo za slovansko prvenstvo.

Slovensko Sokolstvo se je pripravljalo z vso vnemo za to veliko manifestacijo sokolske misli sredi onega naroda, v katerega je vzknila. Naši Sokoli niso hoteli zaostajati za drugimi slovanskimi narodi. Slovenska sokolska zveza je hotela tekmovati s svojimi najboljšimi telovadci in sodniki ter s tem dokazati svojo agilnost pred slovanskim forumom. Kot sodniki so se udeležili VI. vsesokolskega zleta v Pragi bratje: Drenik, Sajovic in Smrtnik; prvi danes v Ljubljani, drugi v Kranju, slednji v Celju, vsi trije, čeprav že v svojih petdesetih letih, na vodilnih mestih sokolske organizacije.

V svojih spominih se rad spominjam imen, ki ostanejo v zgodovini Sokolstva neizbrisna, to pa z namenom, da so nam za zgled. Spominjam se tudi mnogo drugih imen, ki pa naj ostanejo prikrita. Bili so ljudje, v mladosti navdušeni naraščajniki in člani, danes pa odpadniki in ne samo to, nekateri so naravnost sovražniki sokolskega gibanja. Glejte, poslednji primer je znak neznačajnosti in podlosti. Svarim Vas, naraščajniki, in opozarjam, da ne boste dali nikdar nikomur prilike govoriti o Vaši breznačelnosti in o odpadu iz sokolskih vrst.

Omenil sem zgoraj, da so se po naših društvih pričele temeljite priprave za VI. vsesokolski zlet. Poleg že omenjenih sodnikov, ki jim je bilo potrebno tudi precej obširno znanje, se je začelo delo pri telovadcih-tekmovalcih. Dr. Murnik je vadił s svojimi ljudmi malone noč in dan. Zato pa uspeh dolgotrajnega truda in žrtvovanja ni izostal. Na zletu v Pragi so dosegli Slovenci prvo mesto. Podrobnejši pregled tekmovalnih uspehov je nastopni:

1. mesto, br. Stane Vidmar, Ljubljana I, 220:50 točk, 95%,
3. mesto, br. Karel Fux, Ljubljana,
13. mesto, br. Anton Thalér, Ljubljana,
15. mesto, br. Vinko Pristov, Škofja Loka,
27. mesto, brata Egon Jezeršek in Franc Miklavc, oba iz Trsta,
29. mesto, † br. Fran Perdan, Novo mesto,
31. mesto, br. Fran Krčnik, Idrija.

S tem lepim uspehom, ki so si ga priborili Slovenci v boju za prvenstvo v Zvezi Slovanskega Sokolstva, je znova zazvenelo ime našega naroda in domovine širom slovanskega sveta.

Tudi s sokolskim delom lahko proslavimo svoj narod, kakor nam kaže gornji zgled! Da pa se to zgodi, je treba dela, dela, ki ga neprestano poudarjam.

Kakršen je bil uspeh slovenskih tekmovalcev v Pragi, prav tak je bil tudi sprejem zmagovalcev v Ljubljani, ki so se vrnili 4. julija 1912. Nekako ob 5. uri popoldne smo se zbrali na postaji v slavnostnih krojih. Na prvem mestu je stala konjenica. Poleg nas pa je bilo zbrano skoro vse meščanstvo Ljubljane v nestrpnem pričakovanju. — Sprejem je bil nadvse presrčen. Stali smo v vrsti, ko sta se pripeljala v vozu mimo nas brata St. Vidmar in K. Fux. Pozdravljali smo jih navdušeno s takratnim našim pozdravom »Na zdar«! Slučajno sem v tem hipu opazil sedaj že pokojno gospo Vidmarjevo, Stanetovo mater, ki je od daleč iz množice opazovala sprejem svojega sina in si brisala solze radosti.

Istega leta smo v avgustu priredili zlet na Bledu, ki se je izvršil povsem častno. Ogromno zanimanje za oba zmagovalca v Pragi je privabilo iz Ljubljane kakih 600, iz solnčne Gorice in iz Trsta 1300 zletnikov. Nešteta množica je zmagovalce iz Prage, ki so korakali v prvi vrsti, naravnost zasipala s cvetjem. Omenjenemu zletu je prisostvoval tudi tedanji minister, Čeh po rodu, Trnka.

Leto 1913. nam je prineslo novega dela in truda, čakal nas je III. vsesokolski zlet v Ljubljani. Da so bile priprave obširne, si lahko misli vsak, ki je opazoval organizacijo zadnjega vsesokolskega zleta v Ljubljani l. 1922. Vsa društva so se pričela intenzivno baviti s pripravami za to težko in odgovorno nalogo. Istočasno, združeno z zletom, je hotel Ljubljanski Sokol proslaviti 50-letnico društvenega delovanja. Tega zleta naj bi se udeležil tudi naraščaj s skupinami, ki jih je sestavil br. Burgstaler. (Glej »Slovenski Sokol« za leto 1913.) Kdor se hoče točneje poučiti o zgodovini naraščajskega pokreta, naj poseže po reviji »Slovenski Sokol«, ki opisuje, kako smo se — zdaj starejši člani — tedaj udeleževali sokolskega dela.

Vse priprave so bile v najlepšem teku. Odbori posameznih društev so se z vso vnemo oprijeli težke naloge, da bi jo kolikor mogoče častno izvedli. Ali kakor strela iz jasnega neba nas je zadela vest, da je zlet prepovedan. Dopis z dne 13. marca 1913, pod številko 294/Pol., tedanje c. kr. deželne vlade na našo vlogo z dne 28. jan. 1913, je naznanil predsedstvu Slovenske Sokolske Zveze, da je slovenski vsesokolski zlet za leto 1913 prepovedan. Vlada je motivirala to svojo prepoved na sledeči način (v zmislu določil § 6. postave z dne 15. nov. 1867. drž. zak.): ker se poleg sokolskih društev, včlanjenih v Slovenski Sokolski zvezi, udeleže zleta tudi druge slovanske sokolske zveze in vse telovadne organizacije, združene v Evropski telovadni zvezi.

Kaj torej zdaj?

Slovenska Sokolska Zveza je razposlala okrožnico na vsa društva, da naj pričeto delo nadaljujejo brez ozira na prepoved. Zveza sama pa je napela vse moči, da bo našla iz te zadrege izhod, zakaj kdo bi polagal važnost na tako utemeljevanje prepovedi. Med občinstvom se je širilo mnenje, da je pravi vzrok prepovedi v tem, ker se udeleže zleta neavstrijska društva, zlasti Srbska Sokolska Zveza. — Kljub trudu in naporu, da bi vlada omenjeno prepoved preklicala, so bili vsi poizkusi brezuspešni. Približal se je čas zleta, ko Zveza še vedno ni dobila od vlade dovoljenja. 17. maja 1913 je razglasila Zveza, da je zlet preložen na leto 1914.

Vse to smo vzeli — na znanje, toda naše pesti so se stiskale in gnev, ki je prekipel v srcih, je bil s silo udušen. Kaj smo pač tedaj hoteli?

Po ponesrečenem »vsesokolskem zletu« smo šli kljub temu vsak na svoje delo. Istega leta, 10. avg. je priredila Slovenska Sokolska Zveza zvezni zlet v Novem mestu, ki je bil za Dolenjsko velikega pomena. Tudi ta prireditev je povsem lepo uspela. Opazoval si lahko, kaj je mogoče doseči z resnim delom. Pri popoldanskem nastopu je pričelo malo deževati. Občinstvo je ostalo z razpetimi dežniki na svojih prostorih, telovadci na so pod Murnikovim vodstvom izvajali »Fausta« in »Barca-

rolo«. Tudi na tej prireditvi je naraščaj izpolnil svojo nalogo. Zleta se je udeležilo okrog 1200 članov in 250 naraščajnikov.

Ob isti priliki so nam izkazali meščani svojo simpatijo in naklonjenost, zlasti pa tedanji župan br. Rozman, ki nas je prav sokolsko pozdravil. Mesto je bilo okrašeno in pripravljeno kakor za velik praznik. —

Po tem veselem dogodku nas je v septembru 1913. zadela globoko v dušo smrt br. dr. Kušarja, ki je bil steber Gorenjske župe in mož trdnega in jeklenega značaja, Sokol z dušo in s telesom.

V istem času je preminul tudi br. Babič, ki ga štejemo v vrsto onih sokolskih delavcev, ki so se spomnili v zadnjih utripih srca našega teptanega naroda. V oporoki je zapustil vse svoje premoženje družbi sv. Cirila in Metoda, 500 K pa Sokolu Ljubljana II. Tudi njega smo v lepem številu spremljali na zadnji poti. (Konec prihodnjič.)

НИКОЛА ДОШЕНОВИЋ:

Расту Соколићи!

Истина света много нам каже,
она је вечна, трајна,
душе се наше истином снаже —
она је к'о сунце сјајна!

И така дела истином мере
ма да су гадна, тамна —
али нам каже »правило вере«
да ће остати срамна!

Ал чија савест у блату стоји
па за то жели таму,
властитих дела таки се боји
па светлост не прија му!

Љубимци таме задају боли
ал не сму к нама прићи,
јер ту су нам наши сив-Соколи —
а расту Соколићи!

Iz češčine prevedla Máňa Hummlova:

Borba.

(Konec.)



edaj še ne grem med vas, šele, ko bom priigral pri onem bradatemu sto dinarjev, pridem. Stavila sva, kmalu bomo pili,« jim je urno Vašek razložil in pokazal proti mizi, kjer je sedel mojster še z dvema prijateljima.

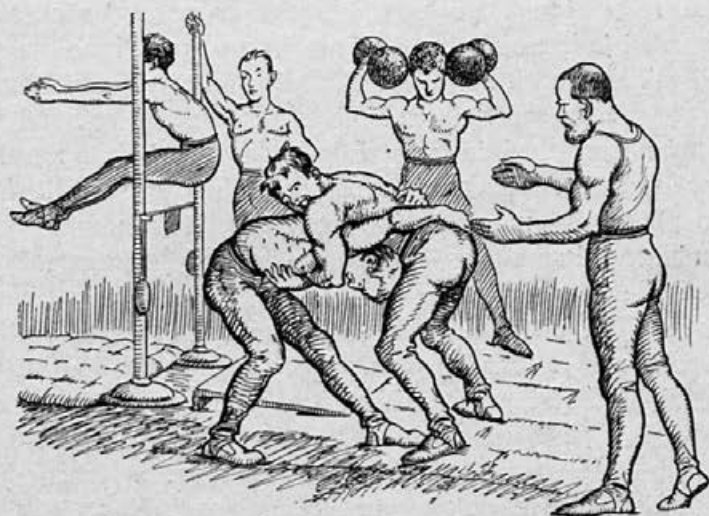
Prijatelji niso več Vaška zadrževali, veselili so se, da se bodo zastonj napili. Mojster je predstavil Vašku svoja prijatelja Petra in Ivana, ki sta se tudi prišla prepričati o nenavadni kovačevi moči in obljubila, da bosta dala tudi ona po sto dinarjev, če bo dokazal svojo moč.

Sedaj je imel Vašek še večje veselje. Ni se obotavljal, postavil je na mizo prazne čaše in pozval vse prisotne, da bi drug za drugim udarili s pestjo ob mizo. Tovariši in mojstrova prijatelja, končno tudi mojster sam so skušali udariti s pestjo ob mizo. Čaše in steklenice so sicer žvenketale, toda Vašek se je smejal. Končno si je sam zavihal rokave in se pripravil. Bum! Kakor težak kij je padla pest na mizo in steklenice so se valjale po tleh. Vsi so se smehljali, edino mojster ne. Vašek je sedel in pomolil Ivanu roko.

»Kaj hočeš?«

»Sto dinarjev, igro sem dobil. Saj sem vam pokazal, kako sem močan, nihče od vas tega ni zmoget.«

Sedaj se je šele mojster nasmehnil in dejal: »Stave še nisi dobil. Pokazal si, da znaš udariti ob mizo, da padajo steklenice na tla, toda to ni nič, nas moraš pač še na drug način prepričati o svoji moči.«



»Na kakšen način, povejte hitro!« je vprašal nejevoljno Vašek.

»Sedi, saj se ne mudi,« je odgovoril mojster. »Danes smo šli mi s teboj, jutri moraš ti z nami, da nam pokažeš svojo moč, potem dobiš stavo, ko se bomo prepričali.«

»Kam? K Sokolu, ne?« je vprašal Vašek, ker je vedel, da hodi mojster pridno k telovadbi in da je celo prednjak.

»Tam vas bom lahko prepričal, na orodju ne rabim mnogo moči, to je igračka. Saj je vse eno, če dobim stavo danes ali jutri.«

»Ne vem,« je pripomnil Ivan, »stave še nimaš.«

Komaj je drugega dne Vašek v telovadnici oblekel mojstrovo telovadno obleko, je prijel težko utež in jo nekolikokrat dvignil nad glavo.

»Roke imaš močne, toda tvoje mišice so razvite le enostransko,« mu je, motreč ga, rekel mojster. Vašek tega ni dobro razumel.

»Poizkusi malo z borenjem, le tako nalahko se bomo spoprijeli, da spoznamo tvojo moč tudi z druge strani,« je povabil Ivan Vaška.

»Toda s kom se naj borim? Saj ni tu tako močnega moža kot sem jaz,« je trdil Vašek. »Vse, enega za drugim bi zmečkal.«

»No, torej poizkusi z menoj,« se je ponudil Ivan.

»Le pripravi se, dobil jih boš, s teboj bom kmalu gotov,« se je nasmehnil Vašek in se postavil malo v stran, da ne bi bil v napotje telovadcem, ki so vadili na orodju. Mojster se je tudi umaknil, da bi lahko nemoteno opazoval in štel: »Ena, dve — tri!« Ivan je trčil z Vaškom skupaj, da so zapokale kosti. Prijela sta se pošteno. Vašek je skremžil obraz, stisnil zobe, toda komaj je prijel Ivana okoli pasu, se mu je ta izmaknil in ga prijel drugje. Obstala sta, Ivan je čakal na ugoden trenutek. Bliskoma se je sklonil in z enim mahom privil nepripravljenega Vaška s hrbtom k sebi, dvignil ga od tal in ga pošteno potresel. Nato je nekoliko popustil in Vašek se je zopet izvil. Hotel je posnemati Ivana, toda predno se je sklonil, ga je ta že držal za nogo. Vašek se je začel potiti. Kakorkoli je kremžil obraz, ni mu šlo po sreči. Ivan, na videz slabejši, je bil miren. Na obrazu ni bilo opaziti niti veselja niti jeze, bolj se je zdelo, da računa težak in kompliciran račun. In računal je. Vsako kretnjo je mirno preudaril in odmeril in kadar je prijel, je zgrabil Vaška, da je moral ta zbrati vso svojo moč, da se ga je oprostil. Mojster je zadovoljno gledal. Ko mu je trajalo predolgo, je pripomnil: »Vašek, je že deset minut, odkar sta se sprijela, in še nisi Ivana zmečkal, kaj je s tvojo močjo?«

Vašek ni slišal in ni videl. Posrečilo se mu je ravno prijeti Ivana okoli prsi. Globoko je dihnil in mislil, da bo nakratko končal. Komaj pa je Ivana vzdignil, hoteč ga položiti na tla, se mu je ta izvil, ga s hitrim obratom stisnil v pasu, napravil majhen korak v stran in Vašek se je valjal po tleh. V tej naglici ni niti vedel, kako se je to zgodilo. Ko je vstajal, si je čistil prašno obleko in rekel mojstru: »Kako je to mogoče? Ivan ni tako močan kot jaz in vendar me je premagal. Ima drugačno moč kot jaz, tako bo.«

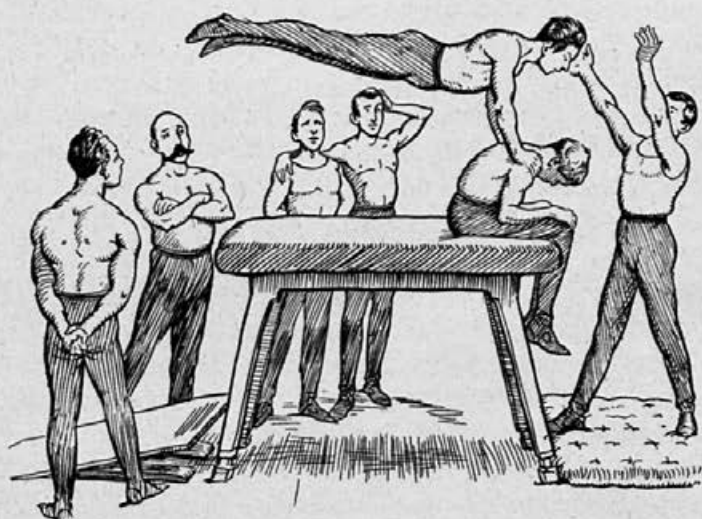
Mojster se premaganemu Vašku ni smejal. »Uganil si,« je dejal. »Ivan je drugače močan, zaradi sestavnega vežbanja ima mišice vsestransko razvite. Zato je tudi bolj gibčen kot si ti, ki si le tolkel s kladivom po nakovalu ali s pestjo po mizi. Veseli me, da končno priznavaš, da je naša sokolska moč boljša, nego ta, ki jo hvalijo tvoji tovariši pri vinu.«

Vašek si je brisal pot in globoko dihal. Njemu nasproti je stal Ivan miren, normalno je dihal ter se vljudno smehljal: »Ali hočeš biti takšen, kot sem jaz?« je vprašal Vaška.

»Hotel bi, toda kako bom to dosegel?«

»Povedal ti bom.« Ivan je peljal Vaška v kot, kjer sta sedla in je začel: »Pusti vino, zato pa pridi večkrat pogledat k nam. Tu boš pola-

goma s telovadbo na orodju navajal mišice na druge gibe kot so ti, ki jih dnevno izvajaš. S tem boš postal bolj gibčen in mogoče se ti bo že čez pol leta posrečilo, da me premagaš. Nam pa ne gre tu za to, kdo bo zmagal, mi telovadimo zato, da dobimo lepa telesa, moč in gibčnost. Kdor se urno giblje, ta tudi urno misli. Če bi poizkušal svojo moč vedno le s tolčenjem ob mizo, bi mogoče marsikoga prestrašil, toda ne bi bil niti močnejši in niti bolj zdrav. Tvoj mojster je naš prednjak. Ljubo mu bo, če boš hodil med nas. Že večkrat je pravil, da bi hotel imeti tebe kot gojenca v telovadnici. Toliko je že govoril o tem, da bi postal ti pameten in opustil vino, sčasoma boš dober Sokol in tekmovalec. Potem bi bil lahko ponosen na to, če bi ti pomagala tvoja moč vzdržavati zdravje. Doslej ga je ubijala.«



Vašek je dolgo premišljeval, preden se je odločil. Redno je zahajal dvakrat na teden k telovadbi. Spočetka se mu je godilo slabo. Sam sebi se je zdel na orodju neroden in neokretno je izvajal gibe. Pozneje pa se mu je godilo bolje. Nehal je piti in živel je le za telovadnico. Mojster se v njem ni varal. Na sliki vidite, kako prožno in elegantno je skočil, preden se je vnovič lotil borenja. Vse leto se je vadil in sedaj je Ivana premagal. Vsi ga imajo radi. Telovadi pridno, pripravlja se na tekmo in mogoče se bo poizkusil pri telovadni tekmi v borenju s češkimi Sokoli v Pragi. Mojster je uvidel, da napreduje in obljubil mu je za pot tristo dinarjev.



Borbena natjecanja naraštaja

prigodom VIII. svesokolskog sleta u Pragu godine 1926.



vo natjecanje zapravo je trčanje zaprekama na 90 m, a svršava bacanjem granate. To je teško trčanje, pa je odlučeno, da kod istog mogu da sudjeluju samo naraštajci, rođeni god. 1908. i 1909. Ove su upute posvećene njima i sada neka odmah otpočinu uvježbavanjem, da u Zlatnome Pragu uzmognu s uspjehom omjeriti svoju snagu.

1. Natjecanje počinje zaletom po kosome brvnu, koje je dugo 3 m. Prednji kraj brvna je metar nad zemljom. Gornja ploha brvna ravna je i normalne širine. Natjecatelj se mora postaviti pred brvnom tako, da jednim stopalom počiva na brvnu petom tik uz kraj brvna. Tome zaletu treba posvetiti naročitu pažnju i uvježbavati ga tako, da će natjecatelj znati, sa koliko će koraka prijeći brvno. Bude li natjecatelj omalovažio taj zalet, to će već ispočetka ići ususret gubitku pobjede. Glavna stvar je sigurnost! Najbolje će biti, da se uvježbavanje već ispočetka udesi tako, da brvno bude postavljeno vodoravnom konopu, kao što će to biti na sletištu.

2. Tamo, gdje brvno svršava, točno nad njegovim prednjim bridom, počinje vodoravan konop. Isti je namješten 3 metra visoko nad zemljom u smjeru brvna, a dug je 4 m. Natjecatelj mora uvježbati siguran prelaz sa brvna na konop tako, da njime ne gubi na vremenu. Uhvativši konop pomiče se njime, dok ne dođe do kraja i tu će sada obim nogama doskočiti iza crta (u tjelovježbenom smislu p r e d crt), označenu na tlu tamo, gdje je konop 4 m dug. Prema tome nije potrebno, da se natjecatelj pomiče čitavom duljinom konopa, jer se tu radi tek o tome, da natjecatelj prijeđe prostorom ispod konopa, koji predstavlja duboki jarak. Pomicanje u visku najbolje polazi za rukom onima, koji mu iole posvetiše pažnje. No i ovima će smetati micanje konopa, koji se podaje svakome prehvatu. To se sprečava čestito visokim nathvatom. Ko hoće, može da se pomiče povoljnim viskom i zavjesom, napred i nazad ili i strance. Tome suci neće prigovarati. Svatko neka kuša, što će mu najbolje uspijevati. No pri tome će prednjaci posegnuti za časomjerom i ustanovljivati vrijeme pojedinih načina sa svrhom, da si onda natjecatelji izaberu najpodesniji način pomicanja.

Doskok treba izvesti obim nogama pred crt. U protivnom slučaju natjecanje ne vrijedi. Konop će po svoj prilici biti nešto dulji od ona četiri metra. Natjecatelj pak mora da se pomiče tek u toliko, da bez pogriješke prijeđe određena 4 metra.

3. Natjecatelj će odmah sa doskokom otrčati ogradi, visokoj 1·20 m i preskočiti je kako ga volja. To može da bude prostim skokom ili meta-

njem: odbočkom, zanoškom ili prednoškom. Suci neće podavati važnosti vrsti preskoka i izvedbi mu. Svaki natjecatelj može si odabrati skok, koji mu najbolje odgovara. Najbolji bi preskok bio prosti, no visina zapreke, koja je čvrsto zabita u zemlju, gdje bi mogla naškoditi i zato će svaki dati prednost mješovitom skoku. Između raznih načina najzgodnija će možda biti obična zanoška, pri kojoj se vježbač odmah nad pravom nakrene u odbočku. Za ljepotu skoka ne treba se brinuti. Radi se tek o tome, da vježbač bez oklijevanja brzo preskoči i nato još brže otrči od zapreke dalje. Za uvježbavanje možemo se odlučiti bilo gdje. Dobro će nam poslužiti kakova ograda oko ljetnog vježbališta (ili uzduž ceste) ili na pašnjaku i sl. Upotrebite svaku priliku, koja vam se nadaje i skačite zaletom od 15 metara, te brzo otrčite dalje.

Napomenuti nam je, da nije potrebno, niti će odgovarati svrsi uvježbavanje cijelog natjecanja, kako je propisano. Isprva treba posvećivati pažnju pojedinim dijelovima natjecanja. Pri tom se nipošto ne smije zanemarivati ostalo sistematsko vježbanje prema rasporedu, pa treba upotrebiti svaku priliku, koju nam raspored pruža, pa vježbati pojedine dijelove borbenog natjecanja. Za spajanje sviju dijelova u cjelinu ima još dostatno vremena. Možda će biti takovih društava, kojima sredstva ne dopuštaju, da uredie odgovarajuće sprave za rečeno natjecanje. Tu će si naraštajci morati sâmi pomoći dosjetljivošću i nekako namjestiti vodoravan konop. Poslužiti će se običnim konopom, kojim se penju i pričvrstiti ga između dva snažna stabla. Ovome će konopu postaviti nekakvo brvno koso gore, po kojemu će moći lako trčati. Konop mora biti 4 m dug i 3 m nad zemljom. Negdje dozvoljavati će možda prilike, da se to udesi i u Sokolani. U nabranje tih načina ne ćemo se ovdje upuštati, jer će si dosetljiva naša omladina sigurno znati pomoći.

4. Kada je natjecatelj preskočio prvu zapreku, trči 20 m dalje k novoj. To je 1:80 m visoka drvena ograda, čestito učvršćena u zemlju, da se ne provrne. Odozgo je stup, koji mora biti gladak, da se ruke ne ozlijede. Daske, na kojima je taj stup, postavljene su okomito. Te daske ne moraju biti izblanjane, no ne smiju imati tresaka, o koje bi se vježbač mogao ozlijediti. Vježbanju u svladavanju ove zapreke treba posvetiti naročitu skrb. Hoće li natjecatelj, da je brzo prijede, mora do nje dotrčati najvećom brzinom i izravno skočiti odrazom jedne noge u visinu od nekih 90 cm do 1 m. Time će odletjeti gore i uhvatiti se obim rukama za gornji dio stupa i prenijeti se na drugu stranu, da odsvud odmah nastavi trčanjem. Ko bi se zaustavio ispred ograde i odsvud naskočio u vis, izgubio bi mnogo snage za pritezanje i mnogo vremena. Zato valja vježbati izravnim skokom iz zaleta na ogradu.

5. Čim je natjecatelj saskočio s ograde na zemlju, trčati će brzo daljnjih 15 m, da preskoči običnu pomičnu zapreku (sportsku), 73 cm visoku. Ta zapreka stoji u sredini 2 m dugog prostora, koji počinje iza onih 15 m

zaleta i označen je pijeskom inake boje. Ko prevrne zapreke ili doskoči u spomenuti prostor ili stane u nj prigodom odraza, izgubit će natjecanje.

6. Poslije preskoka ove zapreke ima natjecatelj ispred sebe još 5 m trčanja, kojim dolazi do jasenovog balvana, digne ga i ponese 10 m daleko. Balvan je težak 20 kg, a izdjelan poput valjka. Promjer mu je 15 cm, a duljina 189 cm. Ležati će tik uz crtu onog 5 m dugog prostora u smjeru trčanja. Natjecatelj ga digne po volji, no uvijek tako, da ga nosi, a nipošto vuče sa sobom. Donijeti će ga do mjesta iza onih 10 m i položiti ga tako, da leži cijelom duljinom iza prostora ovih 10 m.

7. Balvan je odložio i otrči dalje 10 m, gdje se nalazi stup, 10 m visok. Na ovome su zarezi, i to s one strane, otkuda je natjecatelj dotrčao. Prvi zarez je 50 cm visoko od zemlje, pa i svaki daljnji je 50 cm više. Imade ih 5. Na stupu je zvonac, kojim će natjecatelj označiti svoj dolazak do vrha stupa.

8. Sa stupa izlazi ili saskoči i digne granatu, koja leži pred stupom. S njome potrči još daljnjih 6 m k cilju i baci je napred u smjeru trčanja iza crte, udaljene 35 m. Granata je jajolika i 450 g teška. Vrijeme se računa od onoga časa, kada je otrčao, pa sve do trena, kada je odbacio granatu.

Uvježbavanju poslužiti će umjesto granate jajoliki kamen, težak pola kilograma. Prigodom vježbanja prenošenja balvana ne smije se zaboraviti na vezu s ostalim natjecanjem. Treba se naime najprije zaletjeti 15 m, pa preskočiti nisku zapreku i na to otrčati 5 m k balvanu, uhvatiti ga obim rukama, podići na rame i trčati. Pazite, da ga u žurbi ne ostavite ležati djelomice preko crte. Natjecatelj neka si sve udesi onako, kako drži, da će mu najbolje odgovarati. Sucima je tek do toga, da se balvan ne vuče po zemlji i da dođe čitavom duljinom preko crte. Sasma je svejedno, bude li balvan tamo bačen iz trčanja ili donešen do iza crte.

Uspinjanje na stup moći će se možda uvježbavati gdje god napolju. Nekakav jači i 4 m debeo stup lako će se naći. Na njemu učinite 5 zareza i pazite, da bude čvrsto zakopan u zemlju, jer bi se inače mogao prevaliti, preda ćete iz trčanja skočiti na nj. Dónji kraj stupa, koji je u zemlji, može biti deblji, dočim iz zemlje viřeći dio mora imati nekih 20 cm promjera.

Pri uvježbavanju valja uvijek poduzeti samo jedan dio natjecanja, i to koji vam je bař najzgodnije pri ruci. Na dva prva dijela, to jest na koso brvno i pomicanje, već smo se osvrnuli. Preskok preko ograde vježbajte u vezi sa trčanjem, i to zaletom od 20 m i otrčanjem. Čim ste preskočili, odmah nastojte, da razvijete čim veću brzinu spram male zapreke. Taj dio iziskuje naročitu pažnju, jer pri ovome preskoku svaka pogriješka može da pokvari čitavo natjecanje. Sve ostalo ići će lako.

Pri uspinjanju na stup treba paziti, kada si već stigao sasma na vrh, da rukom ne mimoideř zvonac. Time se gubi dragocjeno vrijeme, pa zato pazi, da odmah udariř v zvonac.

Pojasnila k izvedbi in vadbi tekmovalnih vaj na orodju za moški naraščaj.

(Cvičitel 1926, č. 1. — Prosto prevedel dr. L. Kuščer.)

Drog.

1. s e s t a v a.

Ponavadi si dajemo koleb na drogu iz zmerne pokoleba, ker je to najlepši in najmanj naporni način.

Naskoči v veso ob napetih lehtih — takoj imaš pokoleb z mehkim zamahom nog v prednoženje pri predkolebu. Sočasno z zakolebom se pritegni v zgibo — konec zakoleba ti olajša popoln prileg v zgibo. Noge dvigni zdaj po najkrajši poti v vzosno veso — lehti pri tem istočasno spet napni — in izvedi potem sunek s stegni ob drogu (nikakor ne z narti!) poševno gor do uleknjenega križa in neprisiljeno dvignjene glave. Mnogo vadbe je treba, da se telovadci nauče krepko pritegniti se v zgibo in da se odvadijo krčiti noge pred sunkom. Toda zakolebanje — »nabiranje koleba« — je temeljna vaja, je prva stopnja sestav na drogu. Telovadna vzgoja naraščajnikov ni pravilna, če (do svojega prestopa med člane) tega zakolebanja popolnoma ne obvladajo.

Ponavljaj tedaj in pili tako dolgo, da izvežbaš svoje mišice — da se zakolebaš brez napora, sveže in točno po predpisu.

Koncem zakoleba silno upogni križ, vzboči prsi in zakloni glavo.

Sočasno prenesi telo z odzivom desne roke za širino prsi v levo; desna zdaj hitro preprime skrižno poleg leve. Telo ostane v čelnem položaju in uleknjeno, prsi vzbočene do navpičnega položaja pod drogom — desna roka te s krepkim pritezanjem brani pred zasukom; zdaj pa švigneš z nogama naprej ter hitro in popolnoma izvedeš cel obrat v desno. Obrat dokončaš s sunkom s prsmi naprej in s krepkim uleknjenjem križa. Leva roka preprime v nadprijem in takoj za njo menja hitro tudi desna svoj prijem v nadprijem.

Na ta način dosežeš, da je koleb po obratu eleganten, gladek in — kar je najvažnejše — da te ne nese po strani.

Naupor z obeso pripoji gladko, brez nepotrebne naglice. Izvedi ga do popolne jezdne vzpore ob napetih nogah in lehtih ter vzbočenih prsih. Enako se drži tudi pri jezdnem toču nazaj. S krepkim zamahom z glavo nazaj pripomoreš k hitri izvedbi toča, a zagotoviš se tudi proti nevarnosti, da bi toča ne mogel dokončati ali pa da bi Ti uhajale prsi iz pravičnega bočnega položaja. Moreš se tudi naučiti jezdni toč brez dotika. Vendar ti lahek nased z desnim stegnom na drog ne zniža znamke.

Po spadu nazaj se podviziaj s prevlekom, da prideš v precej visoko vzosno veso (kolena pri drogu). Spojeno s tem spadam in prevlekom suneš zdaj s stegni ob drogu v visok predkoleb. Močen zaklon glave ti pomore preko mrtve točke predkoleba ter poveča hitrost in višino zakoleba.

V mrtvi točki zakoleba seskoči s soročnim odzivom in polobratom v desno v počep — predročiti, vzravnaj se hitro in priroči. Počakaj trenutek v pozoru, potem hitro in krepko odkorakaj na svoje mesto v vrsti, preidi v odmor in pazi na oceno, ki jo izreče sodnik.

Bradlja.

1. s e s t a v a.

Ko prikorakaš k bradlji, ustavi se že takoj pri bližjih stebričih. Zaroči in naskoči nekoliko naprej v oporo na lehteh z uleknjenim križem. Teža telesa zakoleba telo naprej in prav izdatno pripomore k prehodu v vzosno oporo na lehteh.

Iz tega položaja vzemi koleb brez najmanjšega vmesnega giba ali trganja — telo gladko, brez trdega sunka, iztegni. Kolebu škoduje, ako takoj začetkom zakoleba telo popolnoma ulekneš. To popolno uleknjenje spajaj s k o n c e m zakoleba — z njim pravzaprav uravnavaš velikost in silo zakoleba z ozirom na potrebe sledečega prvka. Za vzklopno vzporo zadošča srednje visok zakoleb. Komolca se nekoliko znižata, nadlehti tlačita lestvini dol in bolj skupaj. Glava je zaklonjena, prsa so vzbočena tako da se ramena ne morejo vdati in glava ne more vpasti z brado pod lestvini.

Oprijem z rokama je z g o r a j na lestvinah, n e o b s t r a n e h. V mrtvi točki zakoleba je križ uleknjen, glava pokoncu. Predkoleb z vzbočenimi prsmi. Trenutno se zadrži v mrtvi točki, pa dvigni hitro nogi v vzosno oporo na lehteh. Trup zaustavi nekoliko nad lestvinama, nogi naj tvorita s trupom pribl. kot 30°.

Suni krepko kakor za premik zadaj na drogu, t. j. s celo ploskvijo nog poševno gor (ne pa s petami naprej dol), pa ti bo lahko izvesti visoko vzklopno vzporo ob napetih lehteh v raznožni sed pred rokama.

Položaj telesa v sedu je neprisiljen, prsi vzbočene, glava pokoncu. Stegna slonijo na lestvinah tesno zraven pesti.

Za sésed uporabi prožnost lestvin, spoji nogi še nad lestvinama in preidi z uleknjenim zakolebom skozi stojo na ramenih k prevalu naprej upognjeno.

Pri prevalu prenesi telo nekoliko nad desno lestvino, prisloni se nanjo z desnim delom trupa in vzravnaj se hitro v sed z desno na desni lestvini. Desna odroči, ne da bi se po prevalu oprijela za desno lestvino.

Položaj telesa v tem sedu je prav natančno opisan (v zadnji številki) v zbirki tekmovalnih sestav. Ravnotako tudi prehod v čelno ležno vzporo desnonožno.

Strig in prednožno kolo izvedeš pravilno samo tedaj, če se pošteno nagneš naprej, tako da prehaja pri teh metih telo skozi prosto razovko sklecno ozir. (pri vzorni izvedbi) skozi prosto razovko ob napatih rokah. Kemolci so pritegnjeni k telesu. V razovko ozir. v zamah se poženeš s pomočjo prožnosti lestvin. Čim bolje obvlada telovadec razovko, tem višje nad lestvinama so meti in tem lepša in tem več vredna je izvedba.

Po odbočnem strigu v desno lahko delaš prednožno kolo na ta način: kakor hitro je naredila desna odnožni premah nazaj, se odrineš z levim stegnom od lestvine tako da spustiš desno nogo pod levo brez dotika izvesti prednožni premah naprej — telo prehaja skozi prosto razovko (brez podpore) in se spusti potem z levim stegnom zopet na lestvino, pri udarcu s stegnom na lestvino pa uporabiš prožnost lestvine, da se zopet dvigneš v razovko sklecno brez podpore. Sočasno s prehodom v razovko premahne desna odnožno nazaj, obe nogi se spojita in s hitrim upognjenjem trupa in močnim predklonom in zopetnim uleknjenjem napraviš visoko odbočko čez sprednjo lestvino.

Prožen počep s predročenjem in hitra vzravna s priročenjem je primeren zaključek.

Konj vzdolž.

1. sestava.

Zalet za veleskok raznožno mora biti gladek in hiter kakor za skok v daljino. Teci po prstih, predklonjen in s precej dolgimi koraki. Prsti nog in kolena smeré pri tem naprej. Pogled upri na odriviše, po odriu pa hitro na mesto oprijema.

Z rokama ne smeš po odriu vzročiti in tudi ne segati z njima takoj na konja. Za oprijem dvigni roke kvečjemu do predročenja. Telo leti plovno nad konjem, noge skupaj, križ uleknjen, glava pokoncu. Čim višji je zamah (premetni vzmah) po oprijemu na vrat, tem lepši je zanožni veleskok.

Z rokama se po oprijemu na vrat krepko odrini; ta odriv je protiutež premetnemu zamahu telesa in uravna zopet let telesa. Zdaj raznoži in z valovitim gibom križa podaljšaj let, da doskočiš kolikor mogoče daleč pred vratom.

Prožen počep in hitra vzravna lepo zaključita učinkoviti raznožni veleskok. (Dalje prihodnjič.)



**SREČA SUDI,
A PAMET SE TRUDI.**



Zletni znak za naraščaj na VIII. vsesokolskem zletu v Pragi. Za sokolski naraščaj bo izdal zletni odbor posebni zletni znak, ki bo veljal 6 Kč. Pravico do zletnega znaka imajo naraščajniki in naraščajnice, ki se udeležijo zletne telovadbe in oni, ki imajo naraščajski kroj in se udeležijo naraščajskega spreveda, dne 29. junija.

Imejitelj naraščajskega znaka ima nastopne pravice:

1. Znižano vožnjo na železnicah.
2. Skupno prenočišče, izvzemši naraščajniki iz Prage in okolice.
3. Eventualne ugodnosti pri prehrani na zletišču, v kolikor bodo dogovorjene z gostilničarji.
4. V predzletnih dneh in zletnih dneh prost vstop k dopoldanskim izkušnjam in tekmam na vseh prostorih, ki niso rezervirani, po navodilih rediteljev.
5. V vseh predzletnih dneh prost vstop k popoldanskim javnim nastopom, in sicer na tribune in druge prostore, ki so določeni za naraščaj.
6. V zletnih dneh naraščaja 27., 28. in 29. junija vstop po znižanih cenah k gledališkim predstavam, koncertom in naraščajskim besedam.
7. Vsak naraščajnik z zletnim znakom plača samo 1 Kč vstopnine na zletni velesojem namesto 5 Kč.

Dolžnost vsakega naraščajnika v kroju, ki ima zletni znak, pa je, da se udeleži naraščajskega spreveda, dne 29. junija.

Vsak naraščajnik in vsaka naraščajnica mora imeti s seboj svojo naraščajsko legitimacijo.

Sokolske smučarske tekme. Prva zletna prireditev letošnjega vsesokolskega zleta v Pragi so bile smučarske tekme, ki so se vršile v Jelminicah v Krkonoših od 21. do 24. januarja tekočega leta.

Tekme so obsegale smučanje na 50 km za člane, na 18 km za člane, na 10 km za članice in skoki za člane.

Smučanja na 50 km se je udeležilo 18 tekmovalcev (priglašenihi je bilo 29) in 8 izven konkurence. Najboljši uspeh je dosegel br. Bachtik, ki je prišel na cilj v 4 urah 41 minutah in 6 sekundah.

Tekme na 18 km se je udeležilo 73 smučarjev (priglašenihi je bilo celo 112). Prvi je bil br. Nemecky v 59 minutah, 24 $\frac{1}{2}$ sek.

Članic je tekmovalo 14 (priglašenihi 20) in 4 izven konkurence. Najbolje je prevozila 10 km dolgo progo sestra Gottsteinova v 46 min., 44 sek.

Tekme v skoku se je udeležilo 34 tekmovalcev izmed 59 priglašenihi. Dosegli so skoke od 20 m do 36 m.

Smučarske tekme so dosegle velik uspeh in bo smučanje čim dalje bolj priljubljena sokolska vaja. Jugoslovanski Sokoli se smučarskih tekem še niso mogli udeležiti, ker so bili premalo pripravljeni. Smučanje pa se bo tudi med našimi Sokoli kmalu udomačilo, kar je hvalevredno.

Sedma glavna skupščina JSS bo v nedeljo dne 14. marca 1926 ob 9. uri dopoldne v Djakovu. V soboto dne 13. marca pa bo istotam zbor župnih načelnikov. Glavne skupščine JSS se udeležita kot zastopnika češkoslovaškega Sokolstva starosta ČOS br. dr. Josp Scheiner in namestnik staroste br. Vincenc Štěpánek.

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

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