

# *JUGOSLOVENSKI SOKOL*

*PRILOGA SOKOLSKEGA GLASNIKA*

*I. LETNIK*

*UREDIL*

*MIROSLAV AMBROŽIČ*

*1924*

*IZDAL IN ZALOŽIL JUGOSLOVENSKI SOKOLSKI SAVEZ*

*TISKALA DELNIŠKA TISKARNA, D. D. V LJUBLJANI*



# Vsebina:

## Clanki in razprave.

|                                                                                                                  | Stran                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| Načrt za tridesetdnevni savezni prednjaški tečaj. Miroslav Ambrožič                                              | 1                    |
| Sokolska vaspitna metodika. Miroslav Ambrožič                                                                    |                      |
| 8. O vaspitanju volje                                                                                            | 6                    |
| 9. Svestranost                                                                                                   | 33                   |
| 10. Raznovrsnost                                                                                                 | 34                   |
| 11. Postopenost                                                                                                  | 35                   |
| 12. Udržavaj disciplinu na ispravan način                                                                        | 35                   |
| Zdrava deca — zdrav narod. Dr. Tone Jamar                                                                        | 9                    |
| Bedřich Smetana. E. Gangl                                                                                        | 17                   |
| Naraščajski znak. Fr. Ahčin                                                                                      | 19                   |
| O potrebi stručne spreme za prednjaka. S. Vrdoljak                                                               | 23                   |
| Kolera. Dr. Mayer                                                                                                | 26                   |
| Sokolski domovi. V. Švajgar                                                                                      | 37, 57, 72           |
| Visoka šola za telesno vzgojo. I. Bajželj                                                                        | 49                   |
| Pregledni obris telesnega razvoja mladine za potrebo vaditelja. Mudr. Stanislav Bukovský, prevaja dr. Lj. Kuščer | 50, 65, 87, 109, 125 |
| Društvena strokovna knjižnica. I. Bajželj                                                                        | 54                   |
| Srž telesnog vaspitanja dece. S. Vrdoljak                                                                        | 69                   |
| 8. VIII. 1884.                                                                                                   | 81                   |
| Slavnostni govor na II. sokolskem saboru. E. Gangl                                                               | 82                   |
| Sokolske akademije sa tehničkog i estetskog gledišta. S. Vrdoljak                                                | 105                  |
| Sport i Sokolstvo. Georgé Hébert                                                                                 | 109                  |
| Načelnici i načelnice — njih zadaće i odgovornost. E. Gangl                                                      | 121                  |
| Slovanska sokolska zveza                                                                                         | 123                  |

## Pregled.

|                                                       |                              |
|-------------------------------------------------------|------------------------------|
| Iz delovanja češkoslovaškega Sokolstva. Antonin Benda | 26, 40, 61, 76               |
| 97, 98, 115, 130                                      |                              |
| O češkoslovaškem Sokolstvu                            | 11, 28, 77, 116              |
| O poljskem Sokolstvu                                  | 12, 29, 78, 101, 118         |
| O ruskem Sokolstvu                                    | 12, 29, 117                  |
| O lužiškosrbskem Sokolstvu                            | 13, 101, 119                 |
| O Francozih                                           | 13, 29, 44, 62, 78, 118, 131 |
| O Italijanih                                          | 15, 31, 64, 100              |
| O Belgijcih                                           | 29, 45                       |
| Zimska olimpijada. Zdenko Švigelj                     | 42                           |
| O Švicarjih                                           | 63                           |
| Olimpijada. Josip Jeras                               | 79, 89, 118                  |

## Književnost.

|                   |                                        |
|-------------------|----------------------------------------|
| Strokovna         | 15, 31, 46, 64, 79, 102, 119, 120, 131 |
| Za naše knjižnice | 16, 32, 64, 80, 104                    |



Miroslav Ambrožič:

## Načrt za tridesetdnevni savezni prednjaški tečaj

### Načelo in cili.

1. Tridesetdnevni savezni prednjaški tečaj naj odgovarja po svoji sestavi sedanjim notranjim razmeram našega Sokolstva s posebnim ozirom na sedanjo izvežbanost in usposobljenost prednjaštva v savezu in s posebnim ozirom na vzgojo prednjakov za naraščaj in deco.

Tečaj naj poda čim obširnejšo teoretično podlago za nadaljnjo samoizobrazbo in izčrpen praktičen primer za vodstvo društev, oddelkov in vrst. Obenem naj dá gojencem temeljit vpogled v vse organizacijsko delovanje, da bodo v bodoče prednjaki tudi v upravnem pogledu lahko izvajali na upravne društvene organe blagodejen vpliv.

2. Tečaja se udeležijo člani in članice. Teoretična predavanja se vrše za vse udeležence skupno, istotako praktična razlaga telovadnega sestava (v prvih 80 urah); praktična vadba v vodstvu vrst itd. (drugih 94 ur) pa se vrši ločeno po spolu.

### Potek.

3. Tečaj se vrši trideset zaporedoma si sledečih dni neprekinjeno.

Prvi dan je namenjen: a) da zdravnik preišče vse udeležence, če so popolnoma zdravi in dovolj krepki; b) da se spiše o vsakem udeležencu matični list, ki obsegaj poleg osebnih podatkov njihovo telesno težo in dimenzije. V matični list vpisujejo predavatelji, oziroma vodniki posameznih oddelkov v tečaju udeležbo vsak dan, razen tega pa tudi po potrebi zaznamke o napredkih in hihah posameznikov.

Poslednji dan tečaja zopet preišče zdravnik vse udeležence ter vpiše v matico telesno težo z zaznamki eventualnega telesnega napredka. Ta dan se tudi priredi skupen javen nastop z udeleženci tečaja, če je bil poprej projektiran.

4. V ostalih 28 dneh se vrši pouk po posebnem urniku, oziroma pri praktični vadbi po posebnih vadbenih načrtih, in sicer vsaki dan po osem ur, štiri ure dopoldne, štiri ure popoldne, to je skupaj 224 ur.

### Gradivo in razdelitev.

5. Gradivo delimo na a) teoretično,  
b) praktično.

6. Pod teoretično gradivo spadajo naslednji predmeti:

|                     |       |
|---------------------|-------|
| 1. Sokolska misel   | 6 ur  |
| 2. Telovadni sestav | 4 ure |
| Prenos              | 10 ur |

|                                                                           |        |
|---------------------------------------------------------------------------|--------|
| Prenos                                                                    | 10 ur  |
| 3. Vzgojna metoda (splošna)                                               | 8 »    |
| 4. Anatomija                                                              | 8 »    |
| 5. Fiziologija                                                            | 6 »    |
| 6. Prva pomoč pri nezgodah in domače lekarne                              | 1 uro  |
| 7. Prosветno delo in propaganda                                           | 10 ur  |
| 8. Zgodovina in slovstvo (strokovno)                                      | 2 uri  |
| 9. Statistika                                                             | 1 uro  |
| 10. Sokolska organizacija                                                 | 2 uri  |
| 11. O sodelovanju zdravniških odsekov                                     | 1 uro  |
| 12. O orodju                                                              | 1 »    |
| Skupaj                                                                    | 50 ur  |
| 7. Pod praktično gradivo spadajo naslednji predmeti:                      |        |
| I. a) Praktična predelava sestava (s posebnimi metodičnimi navodili)      | 76 ur  |
| b) Pomoč ob nezgodah s praktičnimi primeri                                | 4 ure  |
| II. a) Vodstvo vrst vseh oddelkov,                                        |        |
| b) Izleti in vadba na prostem z uporabo vsakega prostora (tudi plavanje), |        |
| c) Nagovor pred vrsto,                                                    |        |
| č) Varstvo, skupaj [pod II. a) do č)]                                     | 94 ur  |
| Skupaj                                                                    | 174 ur |

#### Vsebina predmetov in način poučevanja.

##### 8. Sokolska misel (6 ur); predavanja:

Tyrševa sokolska misel. — Sokolska disciplina. — Nравstvena vzgoja. — Umstvena vzgoja. — Pomen sokolske vzgoje za narod. — Pomen in upravičenost narodnostne misli. — Sokolska načela: demokratizem, bratstvo, stališče napram državi, veri in politiki. — Vprašanje telovadnega gradiva glede na vsestranost telesne vzgoje, glede na različne sloje naroda in različno starost in spol udeležencev. — Primera z drugimi telovadnimi sestavi. — Sokolski sestav v estetičnem pogledu. — Sokolstvo v etičnem pogledu.

Pripomočki za gojence:<sup>1</sup> Tyrš: Naša naloga, smer in cilj. — Dr. B. Vinkovič: Bit misli sokolske. — Vaniček-Pestotnik: Sokolski evangelij I., II. — Miroslav Ambrožič: Sokolska vaspitna metodika (Sokolski Glasnik 1923, št. I.—VIII.). — Vaniček-dr. Murnik: Predavanja. — M. Gradojevič: O Sokolstvu.

##### 9. Telovadni sestav (4 ure); predavanja:

Splošna razdelitev: a) pomen sistematične delitve vadbenega gradiva, b) logičen način deljenja, c) razdelitev v stroke, razrede, panoge, glavne in podrejene vrste, č) kaj so načini, d) nazivoslovje.

Pripomočki za gojence: Slovenski Sokol, letniki I.—XI.<sup>2</sup> — Vestnik tehničnega odbora JSS. 1923. — Dragutin Šulce: Sokolski sustav tjelovježbe. — Dr. V. Murnik: Enotna povelja za redovne vaje. (Jugoslovenski sokolski koledar 1924.) — Dr. V. Murnik: Redovne vaje.

<sup>1</sup> Pod pripomočki navajam povsod samo ono, kar imamo na razpolago v slovenskem ali srbohrvatskem jeziku in je obenem lahko dobiti, tako da si vsak gojenec navedena dela lahko kupi.

<sup>2</sup> Nekateri letniki se dobijo samo še antikvarično.

10. Vzgojna metoda (8 ur); predavanja:

Nauk o metodi (metodika) se naslanja: a) na gradivo, razloženo pod točkama 8. in 9., b) na pedagoška (psihološka) načela, c) na pravila higijene. — Posebno poglavje o vlogi in vzgoji volje. — Teorija utrujenja. — Počitek. — Zaključki na tej podlagi: 1.) glede oddeljevanja gojencev v posebne oddelke in vrste a) po spolu, b) po starosti, c) po izvežbanosti; 2.) glede upoštevanja individualne razlike tudi v posameznih vrstah; 3.) glede na primernost vaj za posameznike; 4.) glede na postopnost pri učenju; 5.) glede na raznovrstnost vaj; 6.) glede na občevarje z gojenci. — Posebno vzgajanje v npravstvenem in umstvenem pogledu. — Vadbeni načrti.

Pripomočki za gojence: Miroslav Ambrožič: Sokolska vaspitna metodika (Sokolski Glasnik 1923, št. IX.—XII. in l. 1924.). — Bezjak-Přibil: Vzgojeslovje.

11. Anatomija (8 ur); predavanja z modeli, preparati in slikami:

Splošni pojmi; okostje z vezmi in mišičevjem; živčevje; krvni obtok; pljuča; srce; prebavje.

Pripomočki za gojence: Dr. Dragutin Mašek: Mala anatomija i fiziologija. — Dr. Alojzij Homan: Somatologija in higiena. I. in II.

12. Fiziologija (6 ur); predavanja s potrebnimi podatki tudi iz biologije in o evgenetiki:

Funkcije organov; vpliv vaje na posamezne organe s posebnim ozirom na različno starost, različno utrjenost in spol.

Pripomočki za gojence: Dr. Dragutin Mašek: Mala anatomija i fiziologija. — Dr. Tichy-Hanuš: Higijena tjelovježbe. — Weigner-Hanuš: Telesno obrazovanje.

13. Prva pomoč pri nezgodah in domače lekarne (1 uro); predavanje, ki naj razjasni gojencem: kaj jim je storiti v primeru kakršnekoli nezgode pri vadbi in kako je uporabljati domačo lekarno.

Pripomočki za gojence: Dr. A. Homan: Higiena. — France Šlajpah: Domače lekarne (Sokolski Glasnik 1923).

14. Prosvetno delo in propaganda (10 ur); predavanja: Pomen in naloge prosvetnih odsekov v savezu, župi in društvu. Sredstva za poglobitev sokolske zavesti (1 uro).

Sredstva za pridobitev in izpopolnjevanje splošne naobrazbe (3 ure): a) knjižnice: strokovne in društvene. — Kaj spada v sokolske knjižnice, kako je upravljati knjižnice. — b) Pomen strokovnega, znanstvenega in drugega čtiva ter izrabljanje njegove koristi v sokolskih društvih: 1. izposojevanje knjig; 2. debatni večeri; 3. skupno čitanje. — c) Sokolski tisk in sodelovanje pri sokolskem tisku.

Govorniška šola (4 ure): 1. nagovor pred vrsto; 2. predavanje; 3. govor ob slavnostnih prilikah.

Obris zgodovine jugoslovenskega naroda (2 uri).

Pripomočki za gojence: Dr. Viktor Murnik: Prosvetni rad u Sokolstvu (Sokolski Glasnik 1923, str. 89). — Vaniček-dr. Murnik: Predavanja. — Ant. Melik: Zgodovina Srbov, Hrvatov in Slovencev.

15. Zgodovina in slovstvo (strokovno, 2 uri); predavanje, ki naj poda obris sokolske zgodovine in zgodovino telesne vzgoje

vobče; zgodovino jugoslovenskega Sokolstva. — Domače in češko sokolsko slovstvo.

16. Statistika (1 uro); predavanje, kakšen pomen ima statistika in kako je voditi statistiko telovadcev, članstva.

17. Sokolska organizacija in način poslovanja vseh njenih organov (2 uri); predavanja:

Savezni organi, župni organi, društveni organi. Njihove dolžnosti in kompetenca v zmislu pravil in sokolskih načel.

Pripomočki za gojence: Dr. P. Pestotnik: Kako voditi in upravljati sokolska društva.

18. O sodelovanju zdravniških odsekov (1 uro); predavanje:

Kako je ustanoviti zdravniške odseke; kako naj sodelujejo v sokolskih društvih, župah in pri savezu; kako naj sokolski prednjaki sodelujejo v zdravniških odsekih.

Pripomočki za gojence: Miroslav Ambrožič: Načrt za zdravniške odseke v društvih, župah in savezu (Sokolski Glasnik 1923, str. 332).

19. O orodju (1 uro); nazorno predavanje:

Kakšno mora biti orodje; kako se ravna z njim; oprema telovadišča.

20. Gradivo, ki je moramo obdelati pretežno praktično, razdelimo, kakor je podano pod točko 7. na dva dela:

Prvi del [I. a) in b)] obsega prvih 80 ur: praktično predelavo sestava (s posebnimi metodičnimi navodili, 76 ur) ter praktične primere in pouk o prvi pomoči ob nezgodah (4 ure).

Drugi del [II. a), b), c) in č)] obsega drugih 94 ur praktične vadbe, to je vodstvo vrst z vsem, kar spada v praksi zraven.

21. Prvi del tega praktičnega pouka ima namen, da dá gojencu točen pregled o sestavi in nazivoslovju. Pouk se vrši skupno za člane in članice; predavatelj, oziroma učitelj, je lahko eden, ali jih je več; skrbeti je samo za to, da je tvarina podana popolnoma in enotno.

Drugi del pa je resnična praktična vadba, ki služi gojencem za zgled in primer, kako je vaditi v posameznih društvih, oddelkih in vrstah.

Oba dela morata biti podana tako, da gojenec dobi iz pouka pregled sestava telesnih vaj; da se nauči nazivoslovja in da vidi v praksi vzgojno metodo.

22. Za načelo vzgojne metode velja: Pečaj se s posameznikom podrobno, individualno; vzgajaj ga telesno, нравstveno in umstveno; v tem zmislu se pečaj z zaupanim telovadcem v rednih telovadnih urah in tudi izven njih.

V zmislu tega načela morajo biti tečajniki tudi izven določenih šolskih ur vedno v družbi za to določenih predavateljev, ki jih spremljajo na izprehode in jim pomagajo pri učenju.

23. Za drugih 94 ur praktičnega pouka je postopek naslednji:

Predvsem se oddelijo članice od članov. Člani dobijo potrebne učitelje, istotako članice potrebne učiteljice. — Potem oddelimo člane

in članice v vrste po šest ali tudi manj, in sicer po načelu dveh stopenj.

Za dobo 94 ur se izdelajo posebni vadbени načrti, in sicer: za dve stopnji članov; za dve stopnji članic; za eno stopnjo moškega naraščaja, eno stopnjo moške dece, eno stopnjo ženskega naraščaja in eno stopnjo ženske dece.

Članski (moški posebej, ženski posebej) vadbени načrt obsega v dveh stopnjah tri mesece s tedensko trikratno vadbo, to je 36 ur za vsaki oddelek. Moške, oziroma ženske, razdelimo vsake na dva oddelka (stopnji) po njihovi uspelosti. Vsak oddelek predeluje vaje svojega načrta.

Obenem napravimo načrte za naraščajsko in dečjo vadbo, in sicer: za vsak oddelek (2 moška in 2 ženska) po en načrt, ki se razteza na tri mesece po dve vadbi tedensko, to je dvakrat po 24 ur, skupaj 48 ur (se razume: moški dvakrat, ženske dvakrat, toda vsaki vadijo záse).

24. Načrte izdelava vodstvo tečaja pred pričetkom in jih takoj ob pričetku razglasi. Načrti morajo v vsakem oddelku, oziroma stopnji, obsegati popoln sistem.

25. Praktična vadba v vodstvu vrst je mišljena na ta način, da vadbo po zgoraj označenih vadbениh načrtih vodijo tečajevi učitelji, posamezne vrste pa vodijo menoma vsi udeležniki tečaja. Vodniki tečaja naprej razdelijo vodstvo posameznih vrst; tečajniki se za to vodstvo pripravijo; vodniki tečaja pa to vodstvo točno in podrobno nadzorujejo, popravljajo ter izpopolnjujejo s poukom in utemeljitvijo.

26. Praktične vadbе morajo biti opremljene z vsem, kar pride tu v poštev: odgovarjati morajo splošni in posebni vzgojni metodi; izvesti se morajo nagovori pred vrsto; skrbljivo mora biti za pravilnost varstva.

27. Najmanj enkrat se mora izvršiti skupen pešizlet s praktičnim poukom, kako je vaditi zunaj telovadnice brez orodja. Obenem se praktično poskusi vadba v plavanju, oziroma plavanje vobče.

28. Kolikor nam pešizlet, oziroma taka vadba na prostem, vzame preveč časa, ga pridobimo s tem, da skrajšamo ono vadbo, ki je za vse oddelke enaka, n. pr. pri skoku, redovnih vajah, dviganju bremen in podobno, kar je bilo zadostno že razlagano v prvih 80 urah (točki 19. in 20.) in kar se hitreje razume in obvlada.

### Organizacija tečaja.

29. Udeleženci tečaja morajo imeti vsaj župni tečaj; želeti pa je, da imajo dobro prestan župni prednjački izpit. — Zahteva se telovadska praktična usposobljenost druge vrste. — Župe naj priporočajo samo telovadce z lepšimi telesi ter gojence z večjo inteligenco, prikupljivim nastopom in utrjenim značajem. — Predvsem je priporočati člane in članice, ki so v kraju društev stalno nastanjeni.

30. Vsaka župa mora skrbeti za dovoljno kvalifikacijo kandidatov za savezni prednjački tečaj ter poslati v tečaj vsaj po enega člana in eno članico.

31. Udeleženci morajo biti pravilno priglašeni. Prijavnica naj obsega naslednje podatke: a) ime in priimek; b) kraj, dan, mesec, leto rojstva; c) od kdaj je priglašenec član Sokola; č) od kdaj telovadi (redno); d) ali je član prednjaškega zbora, od kdaj; e) kake prednjaške tečaje je obiskoval in s kakim uspehom; f) ima li kak izpit; g) stan priglasenca; h) njegova šolska in splošna izobrazba; i) priporočilo društvenega prednjaškega zbora in j) priporočilo župnega tehničnega odbora.

32. Prednjaški tečaj vodi savezni načelnik ali njegov namestnik; predavatelji naj bodo člani saveznega tehničnega odbora, saveznega prosvetnega odseka in saveznega zdravniškega odseka ter od teh organov sporazumno določeni drugi bratje in sestre. Vsi predavatelji naj bodo iz centrale, kjer se tečaj vrši.

Pred početkom tečaja si predavatelji razdelijo gradivo, za katero se temeljito pripravijo. Svoje izdelke predloži vsak predavatelj skupnemu posvetovanju, pri katerem naj se vsa tvarina predela ter ustanovi tako, da bo pri tečaju podana gojencem enotno in brez protislovij.

33. Predavanja in razlage morajo biti točne in jedernate, čas se mora izrabiti do skrajnosti.

34. Gojencem naj se dá v glavnih potezih spisano gradivo, da po tečaju doma ponavljajo in utrjujejo svoje znanje.

35. Prednjaški izpiti naj se ne vršijo neposredno po tečaju, temveč šele kesneje.

Med tečajem pa si predavatelji že beležijo svoje vtiske o posameznih gojencih, in sicer: glede sposobnosti o fizičnem, moralnem in umstvenem oziru, marljivosti, napredka, dalje o hibah, zaradi katerih bi ne mogli biti vzorni prednjaki, tudi če so dobri učenci. Te beležke se vpiše v matični list, ki ostane pri saveznem tehničnem odboru.

Miroslav Ambrožič:

(Nastavak.)

## Sokolska vaspitna metodika

### 8. O vaspitanju volje.

Ako i ne potpunoma slobodno a ono bar delomično svaki sam svojom voljom odlučuje o tome, što će i što neće uraditi. Istina je, da njegova volja ovisi donekle od afekata, ali ipak na odluku, na akt hotenja utiče i mišljenje. Kod čoveka, kod kojega za njegove čine više odlučuje njegovo mišljenje, razum, nego njegovo osećajno raspoloženje, govorimo o jačoj volji; kod čoveka, koji nije u stanju da svoje čine izvrši tako, kako misli da bi bilo pravo, govorimo o slaboj volji. U tom je pogledu moguće čoveka učvrstiti: čovek može putem vaspitanja postići jaču volju.

Za nas je to od neizmerne važnosti. Jaka volja je uvet za dobro fizično, moralno i intelektualno vaspitanje; bez jake volje ne možemo si predstavljati fizičnih napora, koje moramo izvesti i kod svog vaspitanja, a i u smislu sokolske ideje u korist narodnog napretka; ne možemo si predstavljati moralno jakih značaja, ne možemo si predstavljati intelektualnog napretka. Radi toga obraćamo najveću pažnju na učvršćenje volje.

Utvrđivanje volje ide uporedo s jačanjem našeg zdravlja, jer od zdravlja mnogo zavisi čvrstoća volje. Živci sa svojim središtima su organi volje za izvršenje činâ; stoga moraju biti zdravi. Poznato nam je, da volja popušta sa rastućom fizičkom umornošću, kao što znamo, da je uopće zdrav čovek najbolje raspoložen za fizičke i duševne napore. U izvesnom slučaju možemo govoriti o utvrđivanju volje kao takve i to onda, kad je čoveku dana slobodna odluka, a on se odluči za ono što je neugodnije, napornije, te se trudi da to izvrši usprkos trenutnom raspoloženju. U tom slučaju možemo govoriti o naporu volje a naporom volju jačamo.

Da rastumačimo ovo primerima. Uzmimo dete, koje roditelji puštaju da čini što mu drago. Kod toga uistinu odlučuje njegova volja, koja ne mora biti jaka. Ali odjednom dete dospe u položaj, da to, što bi htelo, ne sme učiniti. Ako ne poznaje kazni ili drugih loših posledica, učiniće; ako pak zna, da ga čeka teška kazna, promisliće i možda će učiniti onako, kako će uvideti da je za njega bolje. Ako će tako učiniti, onda možemo govoriti o jačoj volji, usprkos tomu, što je odlučivala bojazan kazne, jer u toj spoznaji našla je volja potrebnu odlučujuću snagu. — Drugi primer: «Strogo» vaspitano dete, koje još nikada nije ništa činilo prema vlastitoj spoznaji. Od prvog trenutka, otkad je dobilo svest, stoji pod takvim uticajem roditelja, da nikad nije imalo prilike razmišljati o svojim činima. Svako naređenje izvrši slepo, a i bez napora volje. Kada bi došlo do napora volje, ne može izvršiti dotični čin. Tu nema govora o jakoj volji; i takvim ljudima često do smrti ostaje ona nesamostalnost.

Napor volje je tim veći, čim manje su lične koristi, koje čovek očekuje od dotičnog čina. Tako n. pr. u gornjem primeru detetu ne pada tako teško da se odluči, ako zna, da će biti u protivnom slučaju strogo kažnjeno, kao što čoveku, koji ima i malo čvrste volje, nije teško odlučiti se za veliki napor, o kojem zna, da će mu doneti lepe koristi, kraj kojih će se posle moći odmoriti od prijašnjih napora. i još više.

Ako dakle polazimo sa stanovišta sokolskog vaspitanja, moramo tražiti tako silnu volju, da joj je za čin dovoljna već sama spoznaja trenutne potrebe bez obzira na vlastitu korist. Za ovakve čine potrebna je najjača volja.

U svagdašnjem životu vidimo najizrazitiju čvrstu volju kod ljudi, koji se nalaze od prve svoje mladosti neprestano u teškoj borbi za opstanak. Njihova volja je neprestano u naporima, odluka uvek samostalna. Svakog trenutka mora se takav čovek nečega odreći, što bi mu trenutno godilo; toga se odriče u spoznaji, što je pravo i što nije pravo. Ponovni pak napori jačaju volju.

Imamo li takovih napora u sokolskom vaspitanju?

Ako uzmemo sokolsko društvo samo kao gimnastičko društvo, imamo takovih napora dosta. Već početak je težak i ako dodeš na vežbanje pun zdravog života i bujne snage. Jer čim si stupio u vežbaonicu, već stojiš u odeljenju, gde moraš izvadati one vežbe, koje ti propišu drugi, a ne to, što bi se tebi svidelo. Izvadati moraš vežbe svih razreda i grana, premda su ti nekoje vanredno neprijatne. Po-

četi smeš onda, kada drugi, a svršiti opet prema uputama. A sve to: ako hoćeš, dobro; ako nećeš, ne treba da dodeš.

Na svaku vežbu moraš doći! Ako ne dolaziš, ne smatraju te ozbiljnim vežbačem, drugi te prestignu, imaš da čuješ, kako nisi ispunio društvene dužnosti. — Sokolska disciplina podvrgne te općenitosti te zahteva život u vežbaonici i van nje prema posebnim strogim pravilima.

Koliko samozataje je potrebno, dok se dobro uživiš u sokolski život! Onda pak, kad si se uživio, dolaze posebne zadaće, koje dobivaš; naporne pripreme za natecanja, sletove. Neprestano te vode k novim naporima; ustrajati treba i žrtvovati a sve to sasvim ne-sebično.

Sve je to dobrovoljno. U svakom trenutku mogao bi se oprostiti i otići, a toga ne činiš, jer je sokolsko društvo privlačivo, pojedinci uzorni, a svrha plemenita. Stoga ustraješ i vaspitavaš se.

Vaspitanje volje u Sokolu nije naročito opredeljena grana, jer to ne može biti. U harmoničnoj vezi vaspitava se volja sa telom, moralom i razumom. Ako bismo ovo hteli nazvati granama, morali bismo ujedno reći, da su te stvari nerazdvojive te da tvore celinu, koja se međusobno popunjuje i u kojoj ne sme biti zapostavljena nijedna «grana», a o volji možemo čak reći i to, da ne može biti zapostavljena.

Vaspitač mora ipak imati volju svojih pitomaca toliko u evidenciji, da ispravno udešava svoj postupak te da kod pojedinaca ne čini pogrešaka. Procena jakosti volje potrebna je, inače možeš bez potrebe oterati i najboljeg pitomca. Nemoj dakle nikad stavljati preteranih zahteva. Zahtevaj toliko, koliko si uveren, da će pitomac moći izvršiti. Svaka stvar, koja ide preko trenutne moći pojedinca, pre štetu nanosi, nego što koristi. A kad koga oteraš, veliko je pitanje, hoće li se ikad vratiti.

Ali opet je teško znati, koliko može koji pojedinac i kad su iscrpljene njegove sile hotenja. Iz raspoloženja vaspitač ipak može mnogo razabrati. A to neka mu služi kao merilo. Dok je raspoloženje dobro, toliko vremena ne treba se bojati nesreće; kada pak opaziš loše raspoloženje, budi oprezan i strpljiv. Ujedno u poverljivom općenju kušaj doznati, koliko daleko ide dobra namera pojedinca. Do tamo možeš napinjati svakoga, čim si pak stigao do ranije postavljene namere, pomaknula se ona sigurno međutim već prilično na više.

Prema tome ne smeš zahtevati više, nego što je u nameri pojedinca. Radi se dakle o tome, da što više podigneš tu nameru. Probudi dakle u pitomcu primerenu samosvest i opravdani ponos. Onda će pitomac sam napinjati svoju volju do skrajnosti, i biće mu također data ona nezadovoljnost sa trenutnim uspesima, koja čoveka tera k novim naporima i novim činima.

Vaspitanje jake volje, kao uopće svo vaspitavanje u Sokolu, nije samo unutrašnja stvar organizacije. To naglašujemo kod vaspitanja volje tim više, što baš od jake volje zavisi, da li ćemo moći vrline, koje stičemo u Sokolu, preneti i na život van Sokola. Jaka volja pak pomaže i u privatnom životu postići uspehe, koji daju unutarnju

zadovoljštino i nete volju za nove napore. Ovi uspesi pokazuju se u napredovanju rada, što ga izvršuješ u svom zvanju, pa i u porodičnom životu i u tvom vlastitom unutarnjem životu. Loše sklonosti i strasti lakše obuzdavaš, odvikavaš se od loših navika; svaka pobeda nad svom slabošću daje ti novu pobudu. Savladivati ćeš na-prasitost i razdražljivost; promišljenost postaće tvoje lepo svojstvo. — Ne plašiš se fizičkih i duševnih napora; pa ako su ti ovi napori neugodni, laćaš ih se usprkos tome. Poslove izvršavaš tako, kako moraju biti izvršeni. — Tvoja jača volja dođe ti do svesti i nov svet se otvori pred tobom: spreman si savladati sve napore i teškoće, tvoj korak kroz život više nije nestalan nego je siguran. Neprilike u životu, koje susreće svako na svakom koraku, više nisu teškoće, koje bi te mogle naterati u očaj, već su očekivana, sama po sebi razumljiva stvar, koju treba savladati i hrabro prekoračiti.

Čovek čvrste volje dolazi do uverenja, da si sam stvara svoju sudbinu. Ovo stvaranje vlastite sudbine pak je večita borba, u kojoj pobeđuješ tako dugo, dok se uzdaš u samoga sebe te imaš dovoljno snage, da svoje nastojanje udejištvuješ na pošten način.

I takove borce hoće da vaspitava Sokolstvo u dobrobit naroda i ljudskog roda, iz kojih imaju da proizlaze dobrine za svakog pojedinca.

## ZDRAVSTVO

Dr. Tone Jamar:

### Zdrava deca — zdrav narod

Prestana so težka leta vojne, za nami so hudi povojni časi; minulo je stradanje, ni več toliko skrbi za življenje in obstanek in upa polno se ozirajo naše oči v lepšo bodočnost. Zasigurana je nam in našim potomcem. Vendar ne smemo čakati križem rok, da nam bo zasijalo solnce sreče in blagostanja v svobodi, ampak dolžnost naša je, da odstranimo vse zle posledice, ki nam jih je zapustila vojna, in da zacementiramo rane, ki nam jih je prizadejalo svetovno gorje.

Prvo in najbolj potrebno v tem pogledu je, skrbeti za našo deco, da bo stopila v življenje v polni moči svojega zdravja, kot polnovreden član človeške družbe v dobrobit sebi in procvit naše domovine. — In gotovo je to ena naših najbolj važnih dolžnosti, ki smo jih dolžni spolniti po svoji najboljši moči in vesti.

Naša mladina, ki se je rodila in ki je rastle v nežni mladosti v splošnem pomanjkanju, v času skrbi in bede, še danes trpi na posledicah stradanja in se ni mogla telesno, kakor tudi duševno tako razviti, kakor je to zahteval mlad organizem. In v resnici opazujemo že na ulici vobče našo deco, da je medla, bleđa, občutljiva proti vsaki vremenski izpremembi. Kaj pa šele opazimo, če si jo natančneje ogledamo. In kaj vidimo? Vse znake prestane rahitis ali angleške bolezni. — Čelna kost (na glavi) je izbočena, zobje so nazobčani, prsni koš je ozek, stisnjen, in navadno se opaža, da ima pogosto podobo gosjih prs ali pa ni simetričen. — Hrbtenica je ukrivljena

na eno stran. Kosti za členki na rokah so odebeljene in mnogo otrok ima več ali manj skrivljene noge. Kakor vidimo, se vsi znaki v glavnem kažejo na kosteh telesa. Znak, da je takrat, ko je rasel otrok, primanjkovalo važne snovi za kosti, to je fosforja. Zato se niso mogle kosti razviti, ostale so še takrat, ko je otrok shodil in že hodil, mehke in nerazvite. Težko telo je ukrivilo noge pri hoji pri otroku, ki je že itak pozno shodil. Prsni koš se je zožil na obeh straneh in se vdal pri legi in pestovanju pritisku od zunaj in tudi hrbtenica se je skrivila. Ravno tu tiči glavna nevarnost za te otroke. V teh zoženih prsih se nahajajo pljuča, ki bi se lahko povoljno razvijala v normalnih prsih. Tu so pa stisnjena in se ne razširijo že pri navadnem dihanju. V teh stisnjenih pljučih je zaradi tega preslabo zračenje, tudi pritok in odtok krvi je močno oviran in so ravno zaradi tega pljuča tudi slabo hranjena. Taka pljuča seveda nimajo tiste odporne sile, ki jo potrebujejo napram raznim boleznim, posebno pa proti jetiki. Kajti pri tej bolezni opazujemo, da ima prsni koš pri pretežni večini na jetiki obolelih ljudi vse te znake, ki smo jih opisali, in čisto gotovo je, da je le ta kriv njihovega obolenja.

Naša naloga je pa sedaj, da vse te napake popravimo, kolikor se še dajo, in zabranimo nadaljnja obolenja. Dolžnost naša je, da skrbimo, da se od sedaj naprej razvija telo naše mladine krepko, močno že v zgodnji mladosti. To pa dosežemo, če damo telesu dovolj hrane, zraka, solnca in gibanja. To in edino to je potrebno za zdrav in pravilen razvoj naše dece. Vse premalo peljemo otroke že v najzgodnejši dobi na zrak, vse preveč zavijamo njegove nežne prsi v povoje, navadno ga preveč varujemo pred mrazom in ga že v prvih mesecih pomehkužimo. In tak pride potem v šolo, kjer mora sedeti ure in ure v večkrat prav neprikladnih in zdravju škodljivih klopeh. To se godi dolgo vrsto let in v tem času se vse napake prej še poslabšajo, kakor pa zboljšajo. In zopet sedaj moramo nuditi otroku dovolj gibanja na zraku in solncu.

Kolikor toliko so že prodrli ti nazori, ki so čisto naravni in umevni. Dvigati so se začele telovadnice, povzdignila se je turistika, osnovala se je tudi pri nas organizacija skavtov, ki hrepeni po naravi itd. A vse to se uporablja še vedno premalo. Vsi še niso prevzeti s to idejo, in dokler ne bo slehernemu otroku dana prilika zadostnega gibanja, toliko časa bo še kosila naše vrste jetika-smrt in nam ugrabljala mlade, nadepolne moči.

Ali je potreba, da umre pri nas povprečno 14 % vseh ljudi na tej zavratni bolezni?

Ne! Nudimo otroku, kar potrebuje njegovo telo, dajmo mu zraka, solnca, gibanja, in otrok bo manj sprejemljiv za bolezni, utrdil se bo že v mladosti in dozorel bo v krepkega, zdravega moža.

Katere organizacije pa nudijo najboljše naši deci, katerim naj dam prednost, bo marsikdo povpraševal. Izmed naštetih društev in skupin so prav gotovo vse dobre, ker nudijo vse to, kar smo ravno prej obravnavali. Vse se morajo priporočati, se ne izključujejo in si ne nasprotujejo. Vendar pa potrebuje organizem stalne vežbe, stalnega gibanja in to mu nudi samo telovadba, kjer ima priložnost nepretrganega dnevnega vežbanja. Medtem, ko druge

organizacije popeljejo svoje člane le v prostih dnevih, to je nedeljah in praznikih, v naravo, se vrši telovadba vsaki dan; dnevno moraš dovolj razgibati svoje otopele ude od dolgotrajnega sedenja in enostranskega dela. Pošlji pa tudi svojega otroka v telovadnico in opazuj, kako se bo izpremenil duševno in telesno. Poprej tih, plah in boječ, bo postal vesel, zanimal se bo za vse, kar poprej še pogledal ni. Oči bodo gledale živahno v svet in rad bo hodil v šolo, učenje mu bo šlo gladko. Vse te izpremembe bo povzročila telovadba, pri kateri mu bo dana prilika, da uporablja vse svoje mišičevje. Prej slaboten prsni koš se bo začel širiti in tudi pljuča bodo imela sedaj dovolj prostora za uspešen razvitek in delovanje.

S tem, da si poslal svojega slabotnega otroka v telovadnico, kjer si pod nadzorstvom in smotreno telovadbo vežba in krepi svoje telo, si naredil veliko uslugo njegovemu zdravju in mu pripomogel k pridobivanju odporne sile proti boleznim, posebno pa proti jetiki.

## **PREGLED**

Seja sokolskih urednikov, ki so zastopali 39 sokolskih listov, se je vršila v Pragi meseca novembra. Medtem ko je bila do sedaj med sokolskimi uredniki le rahla vez, se je na tej seji ustanovil odsek sokolskih urednikov pri ČOS., ki ga tvorijo bratje: K. Vaniček, Liska, Pelikán in Taborský. Na sestanku je kritično predaval o «Věstníku sokolském» br. E. Navrátil, br. K. Vaniček o župnih vestnikih in br. O. Pospíšil o sokolskem tisku sploh. Kot nekeke glavne misli glede «Věstníka» se je ugotovilo, da bodi ta organ za informacije in obenem tudi za vzgojo ter naj o vsaki važni zadevi hitro informira članstvo, naj pa vedno tudi v pravem sokolskem zmislu vzgojevalno vpliva na široke članske vrste. Na novo se vpeljeta rubriki «Diskusije» in «Drobiž». Župni vestniki, ki so zelo razširjeni po župah, morajo imeti mnogo drobnega gradiva, ki ga članstvo zelo rado čita, kar je pokazala izkušnja. Dalje se je izrekla želja, naj se po zgledu sportnih listov prinaša mnogo več slik iz sokolskega življenja, manj člankov, več praktičnega vzgojnega gradiva tudi po župskih listih. Sv.

**Prosvetno delo ČOS.** Na seji prosvetnega odbora ČOS. v novembru 1923. v Pragi je podal br. Mraz statistiko prosvetnega dela v ČOS. leta 1922. Na tozadevne vprašalne pole je poslalo poročilo 2954 društev, ki so priredila 32.113 nagovorov, 17.760 predavanj, 3770 besed, 4477 razprav, 4838 gledaliških predstav, 812 koncertov, 4335 poučnih izletov, 4582 zabavnih prireditev, 721 akademij, 136 razstav in 1482 šol. Knjižnice vseh sokolskih društev štejejo 382.744 knjig in 88.467 čitateljev. Društvenih čitalnic je 108.

**Žaupniki sokolskega manjšinskega dela v ČOS.** so imeli koncem leta svoj tretji letni sestanek, da se posvetujejo o enotnem manjšinskem delu za sokolska društva v manjšinskem ozemlju. Udeležba na tem zboru je bila zelo številna, znak, da je zanimanje za to panogo sokolskega, predvsem gospodarskega in socialnega dela, med češkoslovaškim Sokolstvom zelo živahno. Med drugimi sklepi se je n. pr. razgovarjalo in sklepalo o skupnem obdarovanju naraščaja in dece v manjšinah na dan 21. oktobra ob proslavi ustanovitve Češkoslovaške republike. Nadalje so izdelali predlog za skupščino ČOS., da se dvigne letni prispevek za manjšine za vsakega člana od 20 na 50 stotink letno. Že uvedeni manjšinski kolek se je obnesel, se hitro razprodaja in ga bodo skušali polagoma uvesti kot obvezni kolek za vse sokolske dopise. Zavzelo se je stališče, da je dovoljeno v gotovih zadevah skupno postopanje manjšinskih društev s sorodnimi manjšinskimi

organizacijami drugih telovadnih zvez, misleč pri tem v prvi vrsti delavske telovadne enote.

**Knjižnica sokolske mladine.** ČOS. je začela izdajati za naraščaj in deco «Knjižnico sokolské mladeže», ki ima namen, preskrbovati dobra izvirna dela sokolskih pisateljev ter jih izdajati v knjigah. Izšlo bo letno 4 do 5 publikacij na 5 do 6 tiskovnih polah po najnižji tržni ceni. Vso akcijo vodi br. Otakar Pospíšil v Holicah na Češkem.

**Izbirna tekma ČOS. za udeležbo na olimpijskih igrah v Parizu 1924.** se je vršila dne 16. decembra v Pragi. Udeležilo se je 22 tekmovalcev, med katerimi se je pojavilo 6 «novih», ostali so stari znanci. Prvi je bil zmagovalec na lanjskih medzletnih tekmah, br. Lad. Vácha iz Brna. Prvih 19 tekmovalcev se bo pripravljalo za pariško tekmo skupno, in sicer v 14dnevnem obdobju, vselej v nedeljo, pričenši s 6. januarjem 1924. v Pragi in v Přerovu. Za vodstvo sta določena brata Čada in Erben.

**Sokolska loterija ČOS.** Da si ČOS. olajša, oziroma sploh omogoči pregradnjo bivše «Mnichovske palače» v Tyršev dom, je svoječasno sklenil odbor ČOS., da se izvede velika sokolska loterija v prosep stavbe. Loterija je bila zasnovana tako, da se je izdalo en milijon srečk po 5 Kč. Vsako sokolsko društvo je bilo po sklepu odbora ČOS. obvezano, da vzame število članstva odgovarjajoče število srečk in jih seveda tudi prodaja. Društva so v glavnem svojo nalogo prav dobro izvršila, tako da je bil uspeh vsega podjetja zagotovljen. — Občudovanja vredna je pripravljenost češkoslovaškega Sokolstva! Na vsako navodilo, na vsaki migljaj predsedstva se takoj zgane vsa ogromna sokolska organizacija ter dano nalogo izvrši. Stotisoči članov, članic, naraščaja in dece je bilo na delu za Tyršev dom — vse je prodajalo, kupovalo, razpečevalo v brezprimerni požrtvovalnosti, nesebičnosti in pridnosti, samo da se omogoči stavba centralnega sokolskega doma v Pragi. To vse je znak pravega razumevanja skupnih teženj, discipline in delavnosti, ki ga more pokazati pač samo Sokolstvo in sokolska misel. Sv.

**Ruski emigranti-Sokoli** so priredili o božiču preteklega leta v Pragi veliko sokolsko zborovanje svojega članstva, katerega se je udeležilo po delegatih veliko število Rusov, bivajočih v Češkoslovaški in Jugoslaviji. Kakor znano, so vstopili Rusi kot člani v češkoslovaška in jugoslovenska sokolska društva, kjer tvorijo svoje ruske odseke, da se idejno vzgajajo. V pogledu telovadbe pa posejajo redno člansko telovadbo onega društva. Na Češkem in v Jugoslaviji so stopili omenjeni odseki v ožje medsebojne stike, in končno je nastala nujna potreba vsestranskega razgovora o širši organizaciji. V Pragi se je to izvršilo. Zborovanje se je vršilo v najlepšem soglasju, in storjeni sklepi nam jamčijo, da je zmisel za redno sokolsko delo tudi pri ruskih bratih pognal globoke korenine. Ustanovil se je skupni odbor, ki bo skušal dobiti tudi stike s Sokoli v Rusiji. — Zborovanju je predsedoval profesor br. Vergun, sestanek pa je zaključila dobro uspela telovadna akademija ruskih telovadcev v Pragi. Sv.

**Zbližanje med češkimi in poljskimi Sokoli.** ČOS., ki radi političnih sporov med republikama poljsko in češkoslovaško do danes ni vkljub velikemu prizadevanju mogla navezati nobenih stikov s poljskim Sokolstvom, je prejela ob priliki slavlja polaganja temeljnih kamnov za Tyršev dom sledeče pristrčno pismo iz Poznanja: «Prijetelji! Na dan Vašega narodnega slavlja praznujemo tudi Vaš sokolski praznik, ko pokladate temelje k silnejšemu sokolskemu razmahu. Iz vsega srca Vam pošiljamo k temu dnevu srčne čestitke, ki izvirajo resnično iz neposrednjega sosedstva s skupnim neprijateljem vsega Slovanstva. Sokolstvu češkemu Czolem! Związek tow. gimn. Sokol w Polsce, Wydział Dzielnic Wielkopolskiej.» — To pismo je prvo, ki ga je ČOS. po prevratu prejela iz Poljske. Tudi med Čehoslovaki in Poljaki nastajajo polagama mnogo boljši odnošaji in globoko je prodira zavest slovanske skupnosti vkljub raznim protivnim političnim spletkam

zapadne Evrope, ki ima seveda interes na tem, da čim daljšo dobo neti prepir in sovraštvo med slovanskimi plemeni. Počasi, toda gotovo prihajajo Slovani do spoznanja, da je le v veliki slovanski zajednici spas in napredek. Sokolstvo pa je pozvano po svojem programu in tradiciji, da s strpljivostjo pripravlja pot slovanskemu sožitju. Zato tudi jugoslovenski Sokoli iskreno pozdravljamo prvi korak zbližanja poljskega Sokolstva z našimi severnimi brati. Czolem!

Šv.

**Češkoslovaško Sokolstvo in bolgarski «Junaki».** Češki Sokol v Sofiji v Bolgariji je priredil zelo dobro uspešno telovadno akademijo, ki so se je udeležili tudi zastopniki bolgarskih «Junakov». Pri tej priliki se je pokazalo, kako ogromno nalogo vrši Sokolstvo med slovanskimi brati, kjer še ni prodrli sokolska misel. Opažamo namreč v zadnjem času velik vpliv češkega Sokolstva na «Junake». Mnogo dobrih češkoslovaških prednjakov deluje aktivno v organizaciji «Junakov» in praktično uveljavlja sokolski telovadni sistem mesto do sedaj veljavnega švicarskega, kar bo polagoma, toda gotovo privedlo tudi Bolgare v sokolsko rodino.

Šv.

**Lužiški Srbi,** majhen otok v nemškem morju, se borijo z najtežjimi razmerami, toda vztrajno. Imajo, kakor smo že nekočkrat poročali, tudi svojega Sokola. O tem poroča «Českolužický Věstník, Čěskoserbskí Wěstník», ki izhaja v Pragi, ga izdaja Českolužický spolek «Adolf Černý» in urejuje dr. Jos. Páta, naslednje: Sokol v Lužici je imel v nedeljo 14. oktobra 1923 občini zbor v Budyšinju. Starosta Šajba je ugotovil znatni razvoj v minulemu letu in podal statistični izkaz desetih sokolskih društev v Lužici. V svojem govoru je očrtal program in cilj lužiskoserbskega Sokolstva. Potem so bili storjeni nekateri temeljni sklepi glede sokolske organizacije. Br. Šleca je podal načrt pravil za društva, ki je bil sprejet. Nato se je volilo. Za starosto lužiskoserbske sokolske zveze je bil izvoljen učitelj Mihael Nawka (Radwor), za namestnika Jan Šajba (Budyšin), za načelnika Bart ml. (Březynka), za načelnico Ljudmila Smolerjec, za tajnika Herman Šleca, za člana predsedništva Lorenc in Krječmař iz Budyšina. Na koncu je poročal br. Šleca o enotnih namenih ter omenil tudi kulturno delo Sokola. — Sokol v Lužici oživlja po ustanovitvi knjižnice jezikovne, domovinoznanske in vzgojne tečaje. Trpi pa na pomanjkanju potrebnega orodja, katerega v sedanjih težkih časih ni mogoče nakupiti. Uvedli so zbirko naturalij; njen namen je nabava potrebnega orodja.

**Iz francuskega gimnastičnega sveta.** Francuski gimnasti se marljivo pripremajo za 46. slet Unije, koji će se vršiti na Duhove, dne 8. i 9. juna o. g. u Clermont-Ferrandu. Vrlo su napredovale i pripreme za međunarodnu utakmicu prilikom olimpijskih igara 1924; trenaža je u punom toku i imali su već 3 izborne utakmice, od kojih donosi zadnji broj lista «Le Gymnaste», glasila njihove Unije (Union des Sociétés de Gymnastique de France), podrobne rezultate. — Kao što razabiremo iz raznih članaka u «Gymnastu», postoji i u Francuskoj žestoka borba između pristaša sporta i pristaša t. zv. čiste gimnastike, a i u Francuskoj se smatra danas gimnastika sa strane pristaša sporta, koji izgleda da su mnogobrojniji, kao zastarelo način telovežbe, koji će morati podleći u borbi sa sportom, koji privlači mladež sa igrama i vežbama na čistom vazduhu i sa svojim duhom natecanja. Gimnasti se brane protiv toga time, što kažu, da im sportnici predbacuju zastarelost jedino radi toga, što su oni, gimnasti, ostali kod svojih starih tradicionalnih sprava. Naglašuju, da su sprave neophodno potrebne za vežbanje mišićne snage, te da jedino vežbe na spravama u najvećoj meri davaju osećaj napora, osećaj volje i spretnosti; uz to vežbe na spravama — u kojima dakako ne valja preteravati — nikako ne sprečavaju ili smanjuju sposobnost za ostale telesne vežbe (skakanje, trčanje i t. d.), baš naprotiv! A racionalna gimnastika ne ograničuje se na sprave, i u tom je baš onaj momenat, koji je odlikuje od sporta. Glavna karakteristika sporta je: natecanje do krajnosti,

borba za rekord, a glavna i jedina karakteristika prave gimnastike: sistematsko, svestrano telesno vaspitanje. «Sporti su zdrava i korisna zabava; o njima se ne smije zlo govoriti, ali jedino gimnastika je vaspitanje.» (Gréard, vice-rektor pariške akademije.) Ipak gimnasti osećaju, da prema sportu gube na terenu, zato, što je sport kod mladeži u modi, te da moraju nešto učiniti, da si očuvaju naraštaj. U «Gymnastu» vidimo uspehu fotografiju veleskoka preko konja uzduž, ispod koje nalazimo reči: «Kad gimnastika dođe do onog stupnja, kojeg pokazuje naša slika, postaje prvorazrednom telesnom vežbom, kojom se mogu baviti samo pravi atleti i koja se mnogo približuje našim modernim sportima.» Gimnastici se je dakle također predbacivalo, da ne dozvoljava, kao što to čini sport, pojedincu punog razmaha, da bi mogao postizavati rekorde, jer da poznaje samo propisane vežbe, a gimnaste naprotiv tomu dokazuju, da i u gimnastici postoji onaj najviši stupanj, kojeg u sportu predstavlja rekord. Simptomatično je također, da «Le Gymnaste» najavljuje za g. 1924 — natecanje za šampionat Francuske u gimnastici, koje će prirediti Unija francuskih gimnasta. Ovo natecanje, koje bi po prilici odgovaralo našim natecanjima za prvenstvo, a koje je za Francuze obzirom na njegovu sličnost sa sportskim utakmicama takva novotarija, da je «Le Gymnaste» nazivlje pravom revolucijom, obuhvatiti će sledeće grane: preča, ruče, karike, konj s hvataljkama, konj uzduž, penjanje po konopu na 8 metara, proste vežbe; skok u visinu, trčanje na 100 metara, bacanje utega, plivanje na 50 metara. Šampionat Francuske postići će onaj, koji će imati u svim granama, skupa uzeto, najviše tačaka. Francuski gimnaste i t.z. nemačka telovežbena škola, koju oni zastupaju, i koja je slična sokolskoj, imaju drugog žestokog protivnika u pristašama švedske gimnastike. Na toj strani imamo udruženja «Ligue Française de l'Education Physique»<sup>1</sup> i «Union des Sociétés d'Education Physique et de Préparation au Service Militaire»<sup>2</sup>. Prvi pobornik za švedsku gimnastiku u Francuskoj je dr. Philippe Tissie, koji zastupa gledište, da je ispravno telesno vaspitanje samo ono, koje temelji na švedskoj metodi Lingovoj, a glede javnih nastupa kaže, da su opravdani jedino kao fiziološki demonstracije a nikako kao atletske kompeticije, te da moraju imati svrhu podražavanja u dobrom, a jedina nagrada učesnika da smije biti svest dobro ispunjene dužnosti. Značajan je ovaj pasus iz neke objave, koju je potpisao dr. Tissie obzirom na predstojeće olimpijske igre, kao predsednik gore spomenute lige: «Škola i domaće ognjište, kojima služi «Liga», ne mogu imati nikakve koristi od sajamskih utakmica, koje dejstvuju na masu, uzbuđenu razvikanim produkcijama sajma mišića i žestokih utakmica, koje idu čak do smrti, kao što na primer maratonski beg, koji nema korisne vrednosti nego jedino za grobokopa». — Kako razabiremo iz «Gymnasta», osnovan je nedavno pod imenom «Fédération Internationale de Gymnastique Educative» (Međunarodni savez za vaspitnu telovežbu) savez telovežbenih udruženja, koja se baziraju na švedskom sistemu. Savez sdružuje, glasom prvog člana pravila, telovežbene organizacije raznih naroda, koje osnivaju razvikan mladeži na vaspitnoj telovežbi proizlazećoj iz znanstvenih principa, kojih glavni promicatelj je bio P. H. Ling. «Le Gymnaste» obraća se protiv osnivanja međunarodne federacije na temelju stanovitog sistema, sa posvema ispravnom argumentacijom, da je jedna jedinstvena internacionalna organizacija dovoljna, budući, da danas gotovo nema zemlje, u kojoj bi se vršilo telesno vaspitanje na temelju samo jedne metode, a još veću različitost vidimo, ako usporedimo pojedine zemlje među sobom, te da moramo, ako prijazno primimo novo osnovanu međunarodnu federaciju za švedsku gimnastiku, isto tako učiniti i sa među-

<sup>1</sup> Francuska liga za telesno vaspitanje.

<sup>2</sup> Savez društava za telesno vaspitanje i pripremu za vojničku službu.

narodnom federacijom, koja bi se mogla osnovati na temelju Joinville-ske škole, na temelju Deményjeve škole i t. d. bez kraja, što ne bi imalo drugog uspeha, nego cepanje i dezorganizaciju sila, koje idu za istim ciljem. — U vezi s tim napominjemo, da je izglasao kongres francuskih gimnasta, koji je bio održan prigodom 50-godišnjice Unije u novembru prošle godine, rezoluciju, koja traži od članova i funkcionara Unije, da ne sudeluju kod istoj sličnih, da tako rečemo konkurentnih organizacija.

**XII. slet talijanske gimnastičke federacije** (Federazione Ginnastica Nazionale Italiana) održaće se, kako smo već javili, u danima od 24. maja do 3. juna o. g. Visoko pokroviteljstvo sleta primio je sam kralj Viktor Emanuel III., a u počasnom predsedništvu priređivačkog odbora nalazi se i predsednik vlade Mussolini. Slet će biti spojen sa raznim utakmicama — utakmice su zapravo bitni deo sleta —, od kojih su najvažnije: XII. federalna međunarodna<sup>1</sup> gimnastička utakmica, za odrasle muške (odobrena od Međunarodne gimnastičke federacije), V. ženska gimnastička utakmica, utakmice za naraštaj, utakmice u uzornom prikazivanju slobodnog sistema te istotako švedskog sistema telovežbe, utakmice u igrama i lakoj atletici, utakmice za vojnike, za nacionalnu milicu, za skaute, za vatrogasce i t. d. Raspisana je čak i utakmica za fanfare. — Sletski prostor meri na dužinu 800 m, a u širinu 300 m, okružen je svenaoko krasnim parkom i spojen sa gradom dvema tramvajskim prugama. Sletski odbor izdaje u svrhu izveštavanja šire javnosti za vreme priprema za slet mesečno poseban sletski glasnik («Bollettino»), koji je počeo izlaziti u julu 1923. g. Pred sobom imamo dvostruki broj za oktobar i novembar 1923, koji donosi opise i slike obvezatnih vežaba, koje su većinom dobivene putem raspisa natečaja u sletskom glasniku. Obavljene su proste vežbe za muške, proste za ženske, vežbe na karikama i vežbe na konju (sve sa slikama) i ostale propisane vežbe. — Međutim je izašao i program sleta u posebnoj brošuri, koja na 150 stranica sadržava sve upute i propisane vežbe za slet sa 4 tabela slika. Priređivači računaju, prema do sada došlim prijavama, na od prilike 30.000 aktivnih učesnika.

## KNJIŽEVNOST

### Strokovna.

**Sokolić.** 1923. 12. številka, ki zaključuje peto leto, ima naslednjo vsebino: 1. december. J. B. — Naša skupna vez — sokolska ideja. Brat Bato. — Ljubav prema Narodu i Domovini. Dušan M. Bogunović. — Zgodovina telovadbe. Josip Jeras. — Zbor! III. — Glasnik. — Ta številka prinaša tudi dve sliki: Starešinstvo JSS. na glavni skupščini v Beogradu 1923. in kraljico Marijo s prestolonaslednikom Petrom. — Listu je pridan naslov z vsebino V. letnika.

**Sokolski Vjesnik župe zagrebačke.** 1923. Izšla je 3. številka ter je s tem zaključen drugi letnik, ki je bil vse leto prekinjen. List oglašja pokrajinski zlet v Zagrebu ter navaja spored sabora in zleta; govori o pripravah za sabor ter ima naslednje članke: Velimir Popović: Sokolska letovanja. — Ante Brozović: Sokolska pozornica. — Janko Ljuština: Prednjak. — D. M. Bogunović: Osnovi znanja kod odgoja deteta. — Razen člankov ima obširne rubrike: Zupski glasnik, Jugoslovensko Sokolstvo, Slavensko Sokolstvo, Razno, Sokolska štampa in Sokolska kronika. — Največji del lista pa zavzemajo Sulcejeva navodila za tekmo in proste vaje istega avtorja.

**Vježbe na konju za učenice, naraštajke i Sokolice ter Vježbe na konju za dake, naraštaj i Sokolove.** Po češkim vrelima sakupili dr. J. Bedeković

<sup>1</sup> Zove se «međunarodna», jer je pristupačna ne samo članovima talijanske federacije, već i prijavljenim gostima iz gimnastičkih organizacija, udruženih u međunarodnom gimnastičkom savezu.

i D. Šulce. — Zagreb. Vlastita naklada. — Dve priročni knjižici, ki obsegata precejšnje število vaj na konju, sta pisani hrvatski in imata kratek hrvatskoslovenski slovarček, da jih uporabljajo lahko tudi Slovenci. Knjižici sta praktični pripomoček za prednjake.

**Zbor! III.** 1924. Koledarček za sokolski naraščaj, ki ga izdaja sokolska župa Maribor. Letos vsebuje poleg koledarja naslednje sestavke: Pozdravljamo Te, kraljevič Peter! — Kako je telovadba koristna. — Zavedni mi smo Sokoliči... (Ganglova pesem.) — Kaj je Sokol? — Čemu telovadimo? — Naše vaje. — Ob petletnici osvobojenja. — Zakaj smo Sokoliči? — Dr. Vladimir Sernec. — Zdravo, brat Gangl! (S sliko.) — Stane 3 Din.

**Sokolski katekizam.** Sastavio Ciril Hočevnar, sa slovenč kog preveo dr. Maks Kovačič. Maribor 1923. Izdala sokolska župa Maribor.

Dr. M. Obersnel: **Prosvetno delo Gorenjske sokolske župe.** Izdala in založila Gorenjska sokolska župa. Majhna brošurica, ki podaja poročilo za ustanovni sestanek župnega prosvetnega odseka, toda zanimiva in zelo lepo pisana. Gorenjski župi lahko čestitamo, da si je pridobila takega voditelja prosvetnega dela. Poročilo navaja podrobno in točno statistiko (kolikor je je poročevalec pač prejel), ki je vsebinsko, lahko rečemo, zaenkrat popolna. Nato podaja smer in program prosvetnega dela. Knjižico priporočamo vsem župnim prosvetnim odsekom, ki naj jim služi za zgled glede načina poročanja in glede delovne metode.

Československá Obec Sokolská je izdala zopet tri zvezke iz zbirke «Sokolská cvičení při hřebě», in sicer: X. zvezek: Jarka Soltys: **Prostná cvičení se sity** (proste vaje s siti). Vaje je sestavil Jenda Planička, načelnik Sokola v Liberech. Primerne so predvsem za akademije (na odru). — XI. zvezek: Karel Matějovec: **Devětice záků Sokola Pražského.** Sestavil K. Šeda. Tudi ta «devetka» je za oder. Vsak zvezek (sestave in godba) stane 12 Kč. — XII. zvezek: Fr. Vojtěchovský: **Radosti mládí.** Proste vaje na slovaške pesmi za naraščajnice. Sestavil Jan Hruboš. Vaje so primerne za oder in za javni nastop zunaj. Cena 10 Kč.

**Sokolský kalendářik poznámkový 1924.** Ročník II. Nákladem Československé Obce Sokolské. 1 Kč. Lično izdelan koledarček v mali žepni obliki, z dnevnimi predelki za beležke, kratko sokolsko statistiko, obrisom organizacije, zgodovino, na kratko označenim namenom Sokolstva, gesli, pregledom knjig in časopisov. — Dobro bi bilo, da bi v bodoče kaj takega izdal tudi mi.

### Za naše knjižnice.

Dr. Ljudevit Pivko: **Proti Avstriji.** Carzano. Prva knjiga: Seme. Maribor 1924. Založil klub dobrovoljcev v Mariboru. 7 slik. Naslovna risba prof. Jos. Žagarja. — Ta spis je začetek obširnega dela, ki ga piše naš znani brat dr. Pivko. V njem slika delovanje njegovega vojaškega oddelka, ki ga je pozneje prepeljal v Italijo. V njegovem polku so bili po večini Bosanci, sodelovali pa so tudi Čehi. Tako je nastala skupina carzanskih upornikov, ki je bila, kakor pravi pisatelj, «jedro, iz katerega je vzklikla polagoma velika organizacija slovanskih dobrovoljcev v Italiji, predvsem češkoslovaških legij». — Knjiga se prijetno čita ter je skoz in skoz zanimiva. Priporočamo jo vsem sokolskim knjižnicam.

**Mejaši.** Povest iz davnih dni. Odrasli mladini napisala Ilka Wašteto va. Izdala in založila Učiteljska tiskarna v Ljubljani. Cena vezani knjigi 25 Din.

Zvonimir Kosem: **Ej, prijateljski!**... Knjiga za mladino. Izdala in založila Učiteljska tiskarna v Ljubljani. Cena vezani knjigi 16 Din.

**Iz starorimske lirike.** Zbral in prevedel dr. Fran Bradáč. Izdala in založila Učiteljska tiskarna v Ljubljani. Cena 12 Din.