

# SLOVENSKI SOKOL.

GLASILO SLOVENSKE SOKOLSKE ZVEZE.

ŠTEV. 11. IN 12.

V LJUBLJANI, 25. DECEMBRA 1911.

LETO VIII.

## O ritmičnem izvajanju prostih vaj.

„Na otoku Capri sem videl pred nekolikim časom v hotelu Quisisani tri krasne mlade pare plesati tarantelo; stara, debela Neapolitanka je k temu udarjala takt samo s tamburinom; nihče ni igral na nobeno drugo glasbilo, niti ni pel k temu . . . Ritem s tamburinom je sam učinkoval kot glasba; glasba brez melodije, brez harmonije,“ pripoveduje Billroth<sup>1)</sup> v svoji razpravi „Kdo je muzikaličen?“ „Ritem sam se more zdeti že glasba,“ pravi na drugem mestu.<sup>2)</sup> Učinek je seveda še večji, če ritmično telesno gibanje spremlja godba. „Pozorno opazovanje ritmičnih zaznav sluha in vida in ritmično gibanje lastnega telesa dela večini ljudi več ali manj veselja; zato je ritem važen estetičen, zlasti muzikalen element. Čutiti ga moremo s tremi čuti hkratu: moremo ga slišati, videti in v svojih mišicah čutiti. Kadar pride učinek od vseh treh čutov obenem, takrat vpliva na večji del našega živčevja; odtod mogočni učinek na ves naš organizem.“<sup>3)</sup>

Vse, kar navaja tu Billroth o trojnem učinku ritma, se uveljavlja tudi pri prostih vajah na naših javnih telovadbah. Izbiramo lepe gibe, jih kombiniramo harmonično ter izvajamo v gotovih, med seboj ubranih časovnih presledkih: v gotovem

umeru, ritmu. Zato jih moremo delati ob godbi Včasih smo jih izvajali v tričetrtinskem taktu. Bile so še priprostejše, za vsak takt je bil samo en gib. Tako je bilo še pri našem poslednjem vse-sokolskem zletu. Sedaj jih delamo v štiričetrtinskem taktu, pa v vsakem taktu najmanj po dva giba.

Na vsesokolskih zletih izpopolnjuje učinek prostih vaj in ga mogočno ojača veličastnost spričo velike množine izvajalcev ter grandioznost, s katero vpliva ozadje ali okolica velikanske množice gledalcev, in eventualno tudi, in to še mnogo močnejše, lepa priroda v okolici.<sup>4)</sup> Prav tako se pojavlja učinek svetlobnih in barvnih menjav ob premembah telesnih položajev.<sup>5)</sup>

Učinek prostih vaj izdatno povišuje tudi takozvani počivajoči ritem, to je simetrija, „ta razredba prostora, kakor je gibni ritem razredba časa.“<sup>6)</sup> Kot „počivajoči“ ritem, ali, kakor bi tudi lahko rekli, „prostorovni“ ritem učinkuje pri prostih vajah simetrična razpostavitve telovadcev ter simetrija položajev, v katerih vztrajajo telovadci pri „držah“ dalj ali manj časa. V obojnem oziru obenem: kakor kot gibni ritem ali, kakor ga tudi moremo imenovati, časovni ritem, tako kot prostorovni ritem pa učinkuje, mislim, docela somerno

<sup>1)</sup> Teodor Billroth, odlični medicinski znanstvenik pa tudi več poznavelec glasbe v uvodu navedene razprave („Wer ist musikalisch?“). Izdal je to razpravo po pisateljevi smrti sloviti glasbeni kritik Edvard Hanslick. Z dvojnega svojega stališča, temeljit glasbenik in genialen fiziolog, je bil Billroth po mnenju Hanslickovem prav posebno poklican, osvetliti tajinstveni mejni okoliš, na katerem se muzikalni učinki stikajo z našim živčnim življenjem.

<sup>2)</sup> Str. 31. navedenega spisa (III. izdaja).

<sup>3)</sup> Str. 43. navedenega spisa.

<sup>4)</sup> Zato ni vse eno, kje postavimo slavnostno telovadišče.

<sup>5)</sup> Lepo ozadje ter svetlobno in barvno gibanje navaja Billroth kot součinkujoče činitelje pri baletu. Dasi je seveda značaj baleta drugačen nego značaj prostih vaj, čisto drugačen zlasti pri večjih, samostojnih baletih z dramatičnim dejanjem, izvirajo vendar mnogi učinki obema iz bistveno enakega vira. Preprostim, kratkim baletom se glede ritma približujejo ženske proste vaje, v katere vpletamo zadnji čas plesne gibe. — Učinek baleta opisuje Billroth takole (str. 187. in 188.): „Umetna lepota in prirodna lepota učinkujeta tu skupaj. Človeška postava je tu snov, s katero dela izumitelj baletov. Gibi so zloženi ritmično; ritmika pa je eden fizioloških elementov godbe. Izbrani lepi gibi na umetniško fino izbranem ozadju zamikajo naše oko, ritmična melodika glasbe naše uho. K obema učinkoma pa prihaja še prijetni občutek ritmičnega gibanja; pri igralcih je reelen, pri gledalcih součinkuje kot notranja predstava. Trije čuti delujejo enako, kakor ob igranju glasbila. Ne spaja se le zamikajoča slika gibajočih se oblik, ampak tudi zadivljajoči čar barvnega, svetlobnega in melodičnega gibanja. Balet je glede kombinacije čutnih vtiskov ena najbolj harmoničnih panog umetnosti.“

<sup>6)</sup> Billroth v navedenem spisu, str. 44.

prehajanje telovadcev iz položaja v položaj, vsaj tedaj, kadar je med njima daljša pot: kot gibni ritem radi ritmičnega gibanja, kot počivajoči ali prostorovni ritem pa zato, ker vidiš med gibanjem telovadce prehajati vse hkratu v enake položaje, vidiš torej hitro se menjajoče simetrične slike.

K tem mnogoličnim učinkom na naše čute pa prihaja še učinek na razum in srce. V gledalcih se manj ali bolj jasno poraja misel, kako izborna mora biti uredba, kako izvrstna njena telesna, npravstvena in duševna vzgoja, ki more doseči, da se giblje na tisoče rok in nog enakomerno in somerno, kakor bi bila vsa ta telesa eno samo telo, ki ga giblje en duh in ena volja. Razum gledalcev občuduje, srce pa se jim navdušuje za to organizacijo ter za narod, iz katerega je izšla in za katerega je tu, da mu prigoji one telesne, moralne in duševne vrline, ki se kažejo pri prostih vajah vnanje, pa morajo imeti globoke korenine v vseh teh telovadcih ter se morejo in morajo pojaviti tudi na drugih poljih: zdravje, spretnost in telesno moč, pa pazljivost, vestnost in natančnost, samozatajevanje in disciplino, vztrajnost in krepko voljo, globok čut za skupnost in edinstvenost, voljnost, lotiti se velikih del, pa zmožnost, jih tudi izvršiti, resnično, trajno in neomahljivo navdušenost, ki si stavi velike, posamezniku nedosežne cilje, in jih dosega z združenimi močmi somišljenikov, zavednih velike skupne naloge, predahnenih enega velikega duha, ene velike misli.

Izborna, gledalce očarujoča in navdušujoča izvedba prostih vaj na čeških vsesokolskih zletih je izdatno pripomogla, da je češka sokolska šola zaslovela po vsem svetu, pa tudi, da rase češko Sokolstvo od dne do dne. Slovenski Sokoli sicer ne smemo biti nezadovoljni s svojimi dosedanjimi uspehi ob večjih javnih nastopih. Prvič pa nam bo s prostimi vajami v razmeroma resnično velikem številu, presegajočem nekolikokrat dosedanje najvišje število (na celjskem zletu: okoli 300) nastopiti šele pri III. slovenskem vsesokolskem zletu 1. 1913. Proste vaje bodo na zletu eno najvažnejših meril o kakovosti slovenskega Sokolstva. Bratje, ko boste stali tesno strnjeni pred vhom slavnostnega telovadišča, pričakujoč povelja za nastop k prostim vajam, naj ne bo nikogar med vami, ki bi mu nezadostno izpolnjena dolžnost povzročala skrb in bojazen!

In na koncu prostih vaj naj ga ne bo nobenega, ki bi mu mogli očitati drugi, očitati njegova vest, da svoji nalogi ni bil docela kos, da je kvaril ali tudi samo slabšal učinek!

Zato pa vsi na dvojno, trojno delo! Na redno in vztrajno, pazno in vestno delo! Na delo, preveto od pravega sokolskega duha in navdušenja!

Na tem intenzivnejše delo! Zakaj proste vaje za tretji zlet so zopet nekoliko težje od zadnjih naših vaj (celjskih). Razen tega pa morajo naše zahteve glede preciznosti izvedbe dandanes biti že najvišje.

Tu pa mi bodi danes dovoljeno izpregovoriti nekaj besedi o preciznosti glede na časovno skladnost. Obračali smo doslej premalo pozornosti nanjo.

Kakor povedano, sloni na ritmu velik del učinka prostih vaj. Da je ritmično gibanje, da je gibanje po taktu pri prostih vajah popolno, treba v prvi vrsti, da telovadci gibe dovrše natanko na dotično številko ali natanko na dotični zvok godbe. Gibe dovršiti se pravi doseči, zavzeti položaje, ki smo jih po dosedanem običaju navedli pri posameznih latinskih črkah kot one, v katerih se je ustaviti in dalj ali manj časa vztrajati; imenujemo jih končne položaje v razliko od prehodnih položajev, skozi katere se je nepretrgano gibati ali v katerih se je vsaj samo docela hipno ustaviti.<sup>1)</sup>

Ako je gib do takega končnega položaja kratek, je ob primerni hitrosti gibanja, bržko izreče vaditelj številko, gib že tudi izvršen in končni položaj dosežen. Vendar pa vidimo izurjene telovadce tudi kratke gibe začeti prej, seveda komaj znatno, nego izreče vaditelj številko. Med izvajanjem prostih vaj ni težko telovadcem, če imajo količkaj čuta za ritem, pri takih kratkih gibih zadeti pravi čas za začetek, tako da so točno na številko v končnem položaju. Pri prvem gibu pa smo se navadili, telovadcem pomagati s tem, da ne začnemo šteti „ena“, „dve“ itd. temveč „tri“, „štiri“, „ena“, „dve“ itd. Telovadec seveda začne še le na „ena“. Tako mu naznačimo izmero časa med posameznimi številkami, da ve potem v pravem času začeti s prvim gibom.

Že pri kratkih gibih začnemo potemtakem gib pravzaprav prej, nego izreče vaditelj dotično številko ali zadoni dotični zvok godbe. Tem po-

<sup>1)</sup> Pravzaprav se pri vsakem gibu gibljemo skozi same prehodne položaje. Imenujemo pa tako samo markantnejše položaje, na pr. take, kjer se gibu premeni smer, ali kjer se ustavi ena roka v gibanju, druga pa se giba dalje, ali kjer se začne gibati dotlej v drži držana roka (ali obe, med gibanjem nog) in pod.

trebnejše pa je to pri daljših gibih. Tu je izvesti daljšo pot, treba je zanj več časa, preden pridemo do končnega položaja: gibljemo se skozi prehodne položaje, bodisi, ne da bi v njih prekinili gib, bodisi, da nam je v teh prehodnih položajih trenutno postati. Da v takih primerih pravočasno dosežemo končni položaj, je treba gib začeti včasih dokaj prej, nego vaditelj izreče številko ali pa zadoni dotični zvok godbe. Ker pa niso vsi telovadci enako muzikalični ali, bolje rečeno, ker nimajo vsi telovadci enako intenzivnega čuta za ritem,<sup>1)</sup> ali pa tudi ne znajo vsi enako dobro preračunati, koliko časa bodo potrebovali za gib, in ker se poleg tega znajo nekateri hitreje gibati nego drugi, vidimo prečesto pri takih daljših gibih, da začno eni prej, drugi pozneje; nekateri izvedejo docela pravilno gib in dosežejo pravočasno končni položaj, drugi izvedejo pravilno gib pa pridejo prepozno v končni položaj, zopet drugi dosežejo v pravem času položaj, pa zato, kakor pravimo, „pomečkajo“ gib. Kakšna zoprna zmes tu v gibanju! Kakšna bol to za oko! Take pojave treba odpraviti! Kaj bi rekli o zboru pevcev, kjer bi nekateri pevci peli že nov zvok, drugi pa vlekli še prejšnjega, z novim neharmoničnega!

Ako prepustimo telovadcem docela samim, da pri daljših gibih izbirajo trenutek za začetek giba, težko dosežemo pri takih gibih zavzemanje končnih položajev točno po taktu. Težko torej, da bodo tu vsi telovadci sami znali ustreči zgoraj navedenemu prvemu pogoju za ritmično gibanje: pogoju, ki ga stavi gibni ali časovni ritem.

Zategadelj smatram za neogibno potrebno, da ne dajemo samo takta za končne položaje, kakor je bila doslej navada, temveč da damo znamenje tudi za začetek takih gibov, ki jim je

daljša pot, ali ki je treba [pri njih preiti skozi prehodne položaje.

Kakor dajemo takt za končne položaje štejmo, tako mislim da je umestno, da dajemo znamenje za pričetek daljših gibov tudi štejmo. To posebno šteje, potrebno samo pri daljših gibih, je v besedilu prostih vaj za III. naš zlet označeno z grškimi črkami. Zdi se mi prikladno, da se pri daljših gibih čas, določen za ves (po dosedanem običaju pri latinski črki navedeni) gib, torej ena četrtnina  $\frac{1}{4}$  takta, razdeli na dva enaka dela. Razdelitev na  $\alpha$ ) in  $\beta$ ) označuje ti polovici. Vsaka polovica traja eno osminko  $\frac{1}{8}$  takta in v vsaki teh osmink je začetni in v njej dovršiti gib, naveden pri dotični grški črki.

H gibom pod  $\alpha$ ) in  $\beta$ ) šteje vaditelj tako, da pri dvozložnih številkah izreče oba zloga rezko naglašeno, s kratkim presledkom med njima, n. pr. pri „ena!“: „e—“ (radi večje rezkosti tudi lahko „ed—“) za gib pri  $\alpha$ ), in po kratkem presledku „—na“ za gib  $\beta$ ). Do prihodnje številke („dve“) mora biti ravno toliko presledka, kakor med „e—“ in „—na“. Pri enozložnih številkah se med številke vtakne „in“, n. pr. „dve“ za  $\alpha$ ), presledek, nato „in“ za  $\beta$ ).

Rekel sem, da je v vsaki obeh osmink, označenih z grškima črkama  $\alpha$  in  $\beta$ , začetni in v njej dovršiti gib, naveden pri dotični grški črki. Toda tudi ti gibi so lahko krajši ali daljši. Pri kratkih gibih bo znamenje za začetek giba obenem tudi znamenje za dovršitev giba, za dosego položaja, ki ga je doseči s tem gibom. Komaj izreče vaditelj številko (oziroma dotični del številke), je gib radi kratkosti že izvršen. Tudi tu pa bodo izurjeni telovadci z gibom začeli neznatno prej, nego se oglasi vaditelj, da tako docela točno na

<sup>1)</sup> Čut za ritem po Billrothu sam sicer še ni znak muzikalno nadarjenega človeka, vendar pa je tako važen za pojmovanje godbe, da smatra Billroth ljudi brez tega čuta za absolutno nemuzikalične. (V navedenem spisu, str. 28.) Absolutno nemuzikaličnih telovadcev seveda ni pripuščati k javnemu izvajanju prostih vaj. Na srečo ni opaziti, da bi bilo dosti takih telovadcev. Billroth sicer navaja (str. 27) med poročili, prejetimi o raznih polkih glede ritmičnega korakanja, o slovenskem polku poročilo, po katerem bi se dalo sklepati na precejšnje število Slovencev brez ritmičnega čuta. To poročilo pravi: „So ljudje, ki po poldrugem tednu korakajo dovršeno. Drugi se nauče tega komaj v šestih tednih in delajo vedno napake. Število neokretnih okoli 33%. Mnogi mislijo, da korakajo dobro in se čudijo, ako jih karaš.“ Ali neokretnost še ni nedostatek ritmičnega čuta. Billroth omenja, da more nemožnost ritmičnega korakanja ali plesanja temeljiti na neokretnosti, in navaja (str. 79) za enega najpomembnejših primerov Beethovna. O tem največjem skladatelju, kar jih je kdaj bilo, pravi: „Kolikortudi eminentno spreten je bil kot igralec na klavirju, se baje ni mogel naučiti plesati v taktu.“ Dalje pravi: „Tudi o pevki Malibranovi pripovedujejo, da ni bilo mogoče plesati z njo, ker ni držala nobenega takta; vendar je strastno ljubila ples. Obema pač ni moglo nedostajati ritmičnega čuta; gotovo bi se bila dala napaka odpraviti z vajo, ako ni izvirala iz nekakšne bojzani, producirati se pred drugimi. To je seveda težko odpraviti.“

Pri mnogih telovadcih vidimo, da jim izpočetka ne gre dobro s taktom, po nekolikšni vadbi pa izvajajo vaje točno v taktu. Pripisovati je to deloma nevajenosti, deloma temu, da jim vaja izpočetka še ni dobro v spominu, deloma pa tudi manj razvitemu čutu za ritem, ki se zbudi in poživi šele med vadbo. Treba seveda, da vaditelj, ki pa mora sam biti dokaj trden v taktu, vedno in vedno opozarja na napake glede takta. To pa se v mnogih društvih vrši premalo pozorno.

številko dosežejo položaj. V tem položaju pa bo — izvzemši, če sledi pri novi črki drža — vztrajati le hipno,  $\frac{1}{16}$  takta ali celo manj, zakaj treba bo že med to osminko začeti gib do prihodnjega položaja pri sledeči črki, da ga dosežeš točno v taktu. Ako bi hoteli označiti še te začetke, bi bilo treba še nadaljnje razdelitve in oznake za  $\frac{1}{16}$  ali še manjše dele takta. To pa bi preveč zamotalo stvar, pa tudi ni potrebno; pri ne predolgih gibih telovadci po primerni vadbi že sami zadenejo pravi čas za začetek.

Kjer je rokam ali nogam izvesti daljšo pot do prihodnjega položaja, ne bo seveda časa niti za hipni postanek v položaju, doseženem ob začetku osminke, temveč bo gibanje kar nadaljevati naprej z gibom do položaja, navedenega pri prihodnji črki, tako da ta položaj dosežemo natančno, ko izreče vaditelj njegovo številko. Četudi pa ne postaneš v položaju, označenem pri posameznih črkah, jih je vendar treba prav razločno zavzemati, jih takorekoč naglašati.

Ker vsled razdelitve gibov na dve polovici, to je do prehodnega položaja in odtod do končnega položaja, sempatja traja končni položaj enak čas kakor prehodni, izgine v takem primeru razloček med njima. Mestoma hitro si sledeči gibi oživljajo vaje in zvišajo učinek daljših drž.

Opisana posebna števitev pri prostih vajah nam je nova. V prakso se je uvedla predkratkim

v ljubljanskem Sokolu in kaže dobre uspehe. Nadejati se smemo, da bo uspešna tudi po drugih društvih. Zahteva seveda novega vestnega dela. Vaditelj ne prepuščaj takta, kakor doslej, skoro izključno telovadcem samim, ampak jih z živim zgledom navajaj na pravočasen začetek in vedno opozarjaj nanj zlasti one, ki imajo manj ritmičnega čuta: novo štetje ga samo lajša, vadba v taktu pa nikakor ni odveč. Vaditelju bo zlasti vestno paziti na pravo in enakomerno hitrost pri vseh telovadcih, kadar izvajajo daljše gibe. Cilj naš bodi, doseči ne samo, da telovadci hkratu začenejo gibe in jih dovrše hkratu in v taktu, ampak tudi, da se ves čas med gibanjem gibljejo docela simetrično med seboj. Če dosežemo to, ustrezemo zahtevam gibnega ritma, pa tudi drugemu zahtevku za ritmični učinek prostih vaj, zahtevku časovnega in obenem prostorovnega ritma.

Da ni zanemarjati pravilnosti gibov in položajev, je samo po sebi umevno. Saj so pravilni gibi pogoj (če tudi ne edini) za skladnost gibanja; saj le s pravilnimi položaji dosežemo pri držah popolno simetrijo, s katero ustrezemo tudi tretjemu zahtevku glede na ritmičnost: zahtevku prostorovnega ali počivajočega ritma.

Na delo torej — v znamenju ritmov!

Dr. V. Murnik.

## Proste vaje članstva za III. slovenski vsesokolski zlet v Ljubljani l. 1913.

Časomerje: 1, 2, 3, 4.

Mera zmerna.

Temeljna postava: spetna stoja, priročenje (prsti iztegnjeni, palca spredaj).

Vsak oddelek osemkrat.

**Pazite povsod na pravilni položaj pesti ali dlani ter prstov!** Te položaje navajamo tudi skoro povsod tam, kjer po nazivoslovnem običaju ne bi bilo treba. S tem hočemo bolj opozarjati nanje. Kjer ni drugače navedeno, so prsti vedno iztegnjeni in skupaj; zlasti ni palca ali mezinca moliti od drugih stran. Palca ni imeti pod kazalcem, temveč poleg njega pritisnjenega, z drugimi prsti v isti ravnini.

I.

1. a)  $\alpha$ ) Prednožiti z d. — predročiti (palca zgoraj),  
 $\beta$ ) s poluobratom v l. (na prstih l. noge) odnožiti z d. — vzročiti (palca zadaj),
- b)  $\alpha$ ) odkoračna stoja z d. — predročiti (palca zgoraj),  
 $\beta$ ) s poluobratom v l. (na prstih l. noge) v sprednjem loku not (skozi prinoženje)

odnožiti z d. — z l. skozi priročenje (palca spredaj) odročiti (pal. zgor.), z d. drža,

c) odkoračna stoja z d. — drža odročno,

d)  $\alpha$ ) drža,

$\beta$ ) odziv z d. v nizko odnoženje — drža odročno,

2. a) s poluobratom v l. (na prstih l. noge) in s prednoženjem z d. (zmernim): s topotom izstopna stoja z d. naprej — drža odročno,  
 b) s poluobratom v l. (v vzponu na obeh stopalih) v odkoračno stojo z d. — drža odročno,  
 c) prednožna stoja z d. — predročiti (pal. zgor.),  
 d)  $\alpha$ ) drža,  
 $\beta$ ) prinožiti — skrčiti zaročno (roki stisniti v pest, p. zgor.),

3. a) počep odnožno z l., odklon v d. — suniti v stran (prste iztegniti, p. zgor.),
- b) z) drža,
  - β) s poluobratom v l. (na prstih obeh nog) v raznožno stojo z l. naprej (na prstih obeh nog — vzročiti (palca zad.),
- c) predgib z l., zmerni predklon — skozi predročenje priročiti (pal. zdol.),
- d) drža,
4. a) z) z vzravnavo in vzkonom prednožiti z l. — predročiti (palca zgoraj),
  - β) zanožna stoja z l. — skrčiti zaročno (roki v pest, p. zgor.),
- b) s celim obratom v l. (na d. peti) v prednožno stojo z l., nato: suniti navzgor (prste iztegniti, p. zadaj; z zmernim zaklonom, pogled navzgor),
- c) prinožiti z l. — skozi predročenje priročiti.
- d) drža.

**Opombe:**

**K 1. a):** Šteti\*) je „e—“, na kar\*\*) je doseči položaj z); prednožiti je zmerno. V položaju z) je hipno postati. Ko vadiatelj izreče (seveda ostro naglašeno) „na“, treba, da je dosežen položaj β). Tudi tu je hipno postati. Pri β) je najprej začeti z vzročanjem ter šele kratko, preden dosežeta roki vzročanje, hitro izvesti obrat na prstih leve noge; desno nogo dvigni ob tem neznatno višje ter ulekni križ krepko. Pazi, da ti v vzročanju niso roke skrčene!

**K 1. b):** Štej: „dve“ za α) ter „in“ za β). Pri α) je treba desno nogo samo spustiti na tla na celo stopalo (d. stopalo od l. oddaljeno za 50 cm; teža telesa na obeh nogah) ter hitro predročiti. Ta položaj je samo krepko naznačiti in takoj nadaljevati gib do β). V ta namen preneseš težo telesa hitro na levo nogo ter se z desno nogo giblješ do prinoženja in odtod, obenem ko izvršiš obrat v l. na prstih leve noge, v odnoženje. Tega giba desne noge pa ne izvajaj oglato, temveč v zmernem loku, zaokroženo: noga se iz odkoračne stoje gibaj do prinoženja v loku, izbočenem neznatno nazaj, v smer proti zanoženju ven, ne da bi pri tem dosegla položaja zanoženja ven: gib bodi samo toliko zaokrožen, da noga gladko, ne da bi se ustavila v prinoženju, nadaljuje pot do zopetnega odnoženja. Gib od prinoženja do tega odnoženja bodi zopet na lahko zaokrožen, ne preveč, v loku, ki v najsprednejši točki ne sme iti čisto do zmernega prednoženja ven. Ogibaj se velike napake, da bi šel z nogo bolj ali manj oddaljeno od prinoženja ali celo po najkrajši poti: desna noga mora tik mimo leve noge.\*\*\*) — Leva roka mora priročenje doseči v istem času, kakor desna noga prinoženje,

\*) Neogibno potrebno je, da prebereš današnji uvodni članek „O ritmičnem izvajanju prostih vaj“.

\*\*) Kakor je razloženo v uvodnem članku, je začetni gib prej, nego vadiatelj izreče „e—“. To velja seve tudi za vse nadaljnje gibe, kakor sploh pri prostih vajah. Začetek je uravnati tako, da si točno na dotično številko, oziroma njen del, že v položaju, ki ga je z gibom doseči. Pri krajših gibih (kakor na pr. 1. a) α) je začeti komaj znatno prej, pri daljših znatneje prej. Včasih je začeti celo takoj po doseženem prejšnjem položaju, to se pravi: v tem prejšnjem položaju v takih primerih ne postajaj, temveč ga samo markantno zavzemi in takoj začni gib do nadaljnje položaja (na pr. iz 1. b, α v 1. β, β, ali iz 1. d, β v 2. a).

\*\*\*) O lokih in krogih z nogami glej „Slovenskega Sokola“ iz l. 1908. šte. 8., 9. in 10. (Proste vaje), zlasti: „III. Loki in krogi ob najkrajši poti“ na str. 66. in dalje. V zgornjem primeru pa je lok izvesti dokaj zmerneje, zlasti spredaj ne do vodoravnega prednoženja ven, niti ne čisto do zmernega prednoženja ven.

odročenje pa v istem hipu, kakor desna noga odnoženje. V priročenju se seveda roka ne ustavi, temveč giblje takoj naprej. Do priročenja leva roka položaja dlani in prstov ne menja, šele med gibom od priročenja v odročenje obrne dlani in prste, da zopet dobi palčji položaj. — V položaju β) je hipno postati.

**K 1. c):** Desna noga stopi na tla kakor pri 1. b) z) odkorak je 50 cm širok; roki ostaneta v drži.

**K 1. d) in 2. a):** drža v položaju c) traja na „tri“ in na prvo polovico „štiri“ (z); v drugi polovici (β) — na „in“ (če se pri „štiri“ zadnji i izpusti, torej za z) šteje: „štir—“) — se odrineš z d. nogo v prav nizko odnoženje. S tem preneseš težo telesa na levo nogo. V odnoženju pa ne postajaj, temveč se takoj, obenem z obratom na prstih leve noge gibaj z njo tik mimo leve noge (skozi prinoženje) v prednoženje (zmerno). Tudi tu pa ne postaneš, gib do 2. a) je dokaj dolg in potrebuje za izvedbo ves čas prejšnje osminke (to je l. d, β). Ko dosežeš prednoženje, bo vadiatelj že velel „ena!“ in treba ti je, ne da bi postal v prednoženju, nogo takoj postaviti s topotom na tla v izstopno stojo (2. a): desna noga na celem stopalu, teža telesa na njej, leva se s prsti dotika tal; d. nogo postavi naravnost pred levo tako, da pridejo po obratu pri 2. b) prsti obeh nog v enako višino; korak 50 cm dolg). Pri obratu pazi, da ne sukaš trupa v levo, preden začneš obrat na l. nogi: trupa ni sukati, temveč obračati obenem z obratom nog in kolkov, roki držiš ob tem v odročenju; gibata se le vsled obrata trupa in nog.

**K 2. b):** pri poluobratu se dvigni v vzpon na obeh nogah ter nato krepko postavi nogi na celi stopali (peti) v odkoračno stojo z d. Tudi tu se roki gibljeta le vsled obrata trupa in nog.

**K 2. c):** desna noga se pomakne tikoma nad tlemi skoro drsaje, iztegnjena v prednožno stojo.

**K 2. d):** O štetju velja nalično to, kar pri 1. d). Na „štir —“ (z) drža, na „in“ (β) prinoži in skrči zaročno, stišnivi roki v zadnjem hipu v pest. V tem položaju hipni postanek!

**K 3. a):** Trup in leva noga v ravni črti. Da se o tem pri vadbi prepričaš, nagni nalahko glavo naprej in poglej ob telesu na prste: ako vidiš razločno samo prste, je odklon pravilen; ako vidiš tudi sprednjo stran l. noge (seveda ob iztegnjeni nogi), si premalo odklonjen. Ako ti levi kolk čisto ali skoro čisto zakriva prste, si preveč odklonjen. Desna noga je na celem stopalu, leva na prstih. — V odročenje suni kar najenergичneje ter krepko iztegni prste ob koncu giba!

**K 3. b) in c):** Na „dve“: z) na „in“ β). V β) ne postajaj, pazi pa, da izvajaš natančno: nogi, iztegnjeni na prstih; ne vzročaj pred telesom! Pri 3. c) priroči roki z vso močjo. V priročenju sta roki radi predklona poševno ter jih ni smeti videti niti pred telesom niti za telesom. Predklon:

glava in trup v ravni črti z desno nogo; ako nagneš glavo nalahno naprej in pogledaš ob telesu navzdol in vidiš dobro samo prste, si v pravem položaju, če ne vidiš prstov, si premalo nagnjen s trupom naprej, če vidiš tudi notranjo stran desne noge, si preveč nagnjen s trupom naprej.

**K 4 a) in b):** α) na „e —“ β) na „na!“ Pri α) hipni postanek! Pri β) stisni pesti proti koncu giba. V zanožni stoji β), doseženi točno na „na“, ne ostani nitiz a trenutek, zavzemi jo natančno pa takoj začni z 1/2 obratom v l., držeč pri njem roki v zaročnem skrčenju. Potem, ko do cela izvedeš ves obrat v prednožno stoji, šele suni roki v vzročanje, vendar pa po popolni izvedbi obrata ne čakaj z rokama v skrčenju. Točno na „dve“ morata roki doseči vzročanje. Obrat izvedi na peti desne in na prstih leve noge; ko si l. nogo postavil v zanožno stoji, začni z njenimi prsti takoj pomagati desni nogi, obračati se na peti. Nogi ostaneta sicer na prejšnjih svojih mestih. V vzročanje suni krepko in se pri tem nakloni zmerno nazaj, pogled navzgor v smeri prstov rok. Nekako v drugi polovici sunka začni prste iztegovati in jih na koncu krepko suni v docela iztegnjen položaj.

## II.

1. a) α) Prednožiti z l. — predročiti (p. zgor.),  
β) upogniti (prednožno) z l. — skrčiti zaročno (roki v pest, p. zgor.),
- b) α) suniti v zanožno stoji z l. — suniti navzgor (prste iztegniti, p. zad.),  
β) s celim obratom v l. (na d. peti) v prednožno stoji z l. — drža vzročno,
- c) umik z l. nazaj, nalahni predklon — odročiti (hrbta zgor.),
- d) α) drža,  
β) z vzravnavo, z vzkonom in poluobratom v l. v raznožno stoji v stran (na prstih obeh nog) — vzročiti (p. zadaj),
2. a) odkoračna stoji z l., predklon — predročiti (pal. sred.),  
b) drža,  
c) s poluobratom v l. v predgib z l. zmeren predklon — z l. vzročiti gor (p. zgor.), z d. zaročiti (p. zdol.),  
d) α) drža,  
β) z vzravnavo in vzkonom prinožiti z l. v vzpon — predročiti (d. z bočnim lokom dol; palca zgor.),
3. a) čepenje — drža predročno,  
b) drža,  
c) suniti z l. v stran v čepenje odnožno z l. — odročiti (hrbta zgor.),  
d) drža,
4. a) skrčiti l. v čepenje (na obeh nogah) — roki v bok (pal. zadaj).  
b) α) z lahničnim poskokom in s poluobratom v l. v razkoračno stoji v stran — suniti naprej (roki v pest stisniti, palca zgor.),

β) z lahničnim poskokom sonožiti v vzpon — vzročiti (prste iztegniti, pal. zgor.),

c) spetna stoji — priročiti z odročanjem.

d) drža.

### Opombe:

O šteju pri gibih, označenih z α) in β) velja v tem kakor tudi v drugih treh oddelkih nalično to, kar smo na dotičnih mestih navedli pri l.

**K 1. a).** Pri α) po izvedbi hipni postanek! Pri β) je upogniti l. nogo le toliko, da smeri golen navpično na tla, stegno ostani ob upogibanju nepremaknjeno! Hipni postanek! —

**K 1. b).** Pri α) je krepko suniti l. nogo, ne izteguj je samo v zanožno stoji; istotako je krepko suniti z rokama v vzročanje. Pri β) (na „in“) obrat izvedi na peti d. in na prstih l. noge kakor pri l. 4. b), roki ostaneta v drži vzročno, se gibljeta le vsled obrata telesa; pazi, da sta docela iztegnjeni, navpični in vzporedni. Po izvršenem obratu hipno postoj v doseženem položaju (prednožni stoji z levo in vzročanju).

**K 1. c).** Umik izvedi kar najhitreje, l. noga v umiku docela iztegnjena, oprta s prsti ob tla, desna na celem stopalu, trup neznatno naprej naklonjen. Premeno položaja rok iz palčjega v hrbtini izvedi že v prvi polovici giba iz vzročanja v odročanje. Odročaj energično; ne krči ob tem rok!

**K 1. d.** Pri β) (na „in“) začni najprej z vzravnavo in vzkonom ter z vzročanjem (točno v čelni ravnini, ne pred telesom) v hipu, preden dosežeta roki vzročanje ter se desna noga docela napne, izvedi gibčno obrat na prstih obeh nog, pa obenem iztegni popolnoma d. nogo ter dovrši vzročanje do navpičnega položaja. Hkratu z obratom si v raznožni stoji (obe nogi na prstih!). V tem položaju β) ni postanka, ker ni časa zanj, pač pa ga označi dobro!

**K 2. a).** Da prideš v odkoračno stoji, treba samo peti spustiti na tla; spusti ji pa v takem hipu, da stopiš z njima na tla istočasno, ko dosežeta roki navpični položaj navzdol. Predklon bodi vodoraven! Ne vleci ram navzdol! Ves gib a) hitro in energično!

**K 2. c).** Poluobrat na prstih d. in na peti l. noge. Gib rok tesno ob telesu, dlani zasukaj takoj izpočetka, kolikor treba, da je levi palec zgoraj pri vzročni l. gor in desni zdolaj pri zaročni desni. Gib kar najhitreje!

**K 2. d).** Pri β) (na „in“) ni hipnega postanka. Gib pa izvedi natančno v vzpon na nogah, v kolenih, docela iztegnjenih.

**K 3. c).** Levo nogo suni krepko in hitro v stran, ne iztezaj je samo bolj ali manj počasi. Roko zasukaj takoj izpočetka giba do odročanja tako, da je hrbet roke zgoraj.

**K 4. a).** Roki objemata kolka s prsti spredaj in s palcema zadaj.

**K 4. b) in c).** Poskok kakor pri α) tako pri β) samo tolik, kolikor je neobhodno potrebno za dosego razkoračne stoji, oziroma spetne stoji, pri β) skoro drsaje po tleh. Pri α) energično suni z rokama, pest stisni takoj začetkoma giba; v predročanju postoj hipoma. Pri β) iztegni prste že v prvi polovici giba! V vzročanju ne postajaj (pač pa ga izvedi na „in“ natančno obenem s poskokom v vzpon), temveč nadaljuj gib rok takoj skozi odročanje v priročanje (4. c).

## III.

1. a)  $\alpha$ ) Izpad z d. nazaj, zmerni zaklon — z l. predročiti (hrbet zgor.), z desno skrčiti zaročno (pest! prsti zgoraj),
  - $\beta$ ) z vzravnavo in vzkonom zanožiti z d. — z l. priročiti (palec spredaj), z desno drža,
- b) izpad z d. naprej, z zasukom trupa v l. zmerni odklon, pogled na prste d. roke — z l. odročiti (vodoravno, p. zgor.), z d. suniti v stran (vodoravno, prste iztegniti, p. zgor.),
- c) s poluobratom nog (na obeh petah) v l. v odgib z l. — predročiti na l. (z d. z vodoravnim lokom; palca zgor.), pogled na prste rok.
- d) drža,
2. a) vzravnavna, skrižna stoja z d. zadaj — z d. skozi priročenje (pal. spredaj) odročiti (hrbet zgoraj), z l. upogniti zaročno (spodnja leht na križu, pal. zgoraj), pogled na hrbet d. roke,
  - b) drža,
  - c)  $\alpha$ ) s poldrugim obratom v d. (na prstih obeh nog) v skrižno stojo z d. spredaj — z d. priročiti (palec spredaj) z l. drža,
    - $\beta$ ) umik z l. nazaj, neznamen predklon — predročiti z d., mahiniti z l. naprej (v predročenje, hrbta zgor.),
  - d) drža,
3. a)  $\alpha$ ) z vzravnavo in s poluobratom v l. (na d. peti in l. prstih) v odnožno stojo z l. (z neznatnim odklonom) — drža predročno; in spojeno:
  - $\beta$ ) s poluobratom v l. (na d. peti in l. prstih) v prednožno stojo z l., zmeren zaklon — odročiti (hrbta zgoraj),
- b) z vzkonom in s celim obratom v d. (na desni peti in l. prstih) v izstopno stojo z d. naprej — drža odročno,
- c) klek z l. — drža odročno,
- d)  $\alpha$ ) drža,
  - $\beta$ ) vzravnavna in zanožiti z l. — drža odročno,
4. a)  $\alpha$ ) izstopna stoja z l. naprej s topotom — drža odročno,
  - $\beta$ ) s poluobratom v d. v raznožno stojo v stran (na prstih obeh nog) — vzročiti (p. zadaj),
- b)  $\alpha$ ) odkoračna stoja z l. — predročiti (p. zgoraj),
  - $\beta$ ) odnožiti z l. — odročiti (hrbta zgoraj),
- c) prinožiti — priročiti.

## Opombe:

**K 1. a) in b):** Pri  $\alpha$ ) zasukaj d. roko takoj izpočetka v hrbtni položaj. L. noga in trup v ravni črti. Pri  $\beta$ ) (na „na“) ne postajaj, temveč položaj zavzemaj natančno, gib pa takoj nadaljuj v položaj  $\beta$ ). Levo roko sukaj med gibom tako, da v priročenju ( $\beta$ ) doseže palčji položaj in v odročanju ( $\beta$ ) vsled nadaljnjega sukanja zopet palčji položaj. Z desno roko suni krepko naprej, med sunkom izteguj prste in jih na koncu krepko sproži v docela iztegnjen položaj. Trup zasukaj ob tem na levo (za 90°) in nakloni naprej, ali pravzaprav, vsled zasuka trupa: na desno; tudi roki prideta vsled zasuka trupa na koncu v odročanje. Pazi, da so roki nogi in rami v isti ravnini, roki docela vodoravni.

**K 1. c):** Ker je trup že zasukan na levo, se obračata samo nogi. L. roka predroči na l. po najkrajšem potu, desna gre skozi predročnje v predročnje na l.

**K 2. a):** Leva roka se giblje do neznatnega zaročenja iztegnjena, potem pa se upogne not in položi spodnja leht na križ. Medpotoma do zaročenja se roka zasuka tako, da je dlan zadaj.

**K 2. c):** Desna roka pri  $\alpha$ ) takoj v začetku obrata priroči in vztraja v tem položaju (palec spredaj) do konca obrata. Obrat traja ves čas, določen za  $\alpha$ ), zato na koncu ne postajaj, temveč takoj izvedi  $\beta$ ). Pri umiku ( $\beta$ ) leva noga docela iztegnjena, oprta s prsti ob tla, trup neznatno nagnjen naprej. Leva roka se pri  $\beta$ ) najprej iztegne v neznatno zaročenje (hrbet spredaj) in brez p. stanka v zaročenju hitro in vzporedno z d. dvigne v predročnje. Desna roka se takoj v začetku giba iz priročenja v predročnje zasuka v hrbtni položaj

**K 3. a) in b):** Giba 3. a)  $\alpha$ ) in  $\beta$ ) izvedi docela. spojeno, tako da se pri odnožni stoji z l. ( $\alpha$ ) desni prsti niti ne spušte na tla, temveč se noga kar naprej obrača na peti do  $\beta$ ). Pri  $\alpha$ ) desno nogo napni, dvigni njene prste ter obenem začni obrat na njeni peti. Roki se gibljeta do tega prvega poluobrata vzporedno v predročnju, ob koncu tega poluobrata, ki ga je doseči točno na „e-“, pa se desna roka ustavi, leva pa giblje ob nadaljnjem poluobratu [do položaja  $\beta$ ) naprej na drugo stran v odročanje, desna roka vsled nadaljnjega obrata nog in trupa pride sama ob sebi v odročanje. Položaj  $\beta$ ) je doseči točno na „na“. Trup med gibanjem do  $\beta$ ) odklanja neznatno oziroma ga zaklanja, tako da je v prednožni stoji z l. v ravni črti z l. nogo. Ko dosežeš 3. a),  $\beta$ ), postavi d. stopalo za hip na tla, potem pa takoj zopet začni obrat na peti nazaj (3. b); d. roka se začne zopet v naprotni smeri gibati takoj, ko doseže položaj 3. a)  $\beta$ ), ne da bi v njem počakala, niti ne hipno. Desna roka se začne gibati obenem z l. Obe pa se v začetku premikata nekoliko počasneje. Pazi, da sta roki in rami vedno v ravni črti. Položaj 3. b) moraš doseči točno na „dve“.

**K 3. d)  $\beta$ ) in 4. a)  $\alpha$ ):** Konec giba ne postajaj, temveč takoj nadaljuj gib tako, da si točno na „e-“ (4. a)  $\alpha$ ) v izstopni stoji z levo naprej. (L. na celim stopalu, d. se s prsti dotika tal, teža telesa na l. nogi.) V izstopni stoji hipni postanek!

**K 4. a)  $\beta$ ):** Poluobrat na prstih obeh nog; prišedši v raznožno stojo, ostani na prstih. Obrat začni še le kratko, preden roki prideta v vzročnje. Gibati se torej začneta najprej roki, gib jima je izvesti hitro, istotako je urno in gibčno izvesti obrat proti koncu giba rok. Medpotoma se roki zasukata v palčji položaj. Po izvedbi giba  $\beta$ ) hipni postanek!

K 4. b). Pri  $\alpha$ ) treba peti samo spustiti na tla, da prideš v odkoračno stoji. Tu hipni postanek! Pri  $\beta$ ) prenesi težo telesa na desno nogo in obenem odnoži z levo; roki je takoj početkoma giba v odročenje zasukati v hrbtini položaj. Po izvedbi  $\beta$ ) hipni postanek!

## IV.

1. a)  $\alpha$ ) Prednožiti z d. not — predročiti na l. (palca zgoraj),  
 $\beta$ ) s poluobratom v d. (na prstih l.) skozi prinoženje prednožiti z d. — skozi priročenje (palca spredaj) predročiti (p. zgoraj),  
 b) klek z d. — drža predročno,  
 c) drža,  
 d)  $\alpha$ ) drža,  
 $\beta$ ) z vzravnavo zanožna stoji z d. — vzročiti (p. zadaj),
2. a)  $\alpha$ ) s celim obratom v d. (na l. peti in prstih d. noge) v prednožno stoji z d. — predročiti (p. zgoraj),  
 $\beta$ ) drža,  
 b)  $\alpha$ ) s poluobratom v l. (na l. peti) v odnožno stoji z d. — z l. skozi priročenje (p. spredaj) odročiti (p. zgor), z d. drža,  
 $\beta$ ) drža v odnož. stoji z d. — s čelnimi loki gor priročiti (p. spred pogled gor); in spojeno:  
 c) drža v odnož. stoji z d. — s čelnimi loki gor vzročiti (p. zadaj, pogled gor),  
 d)  $\alpha$ ) drža,  
 $\beta$ ) prinožiti z d. — skozi odročenje priročiti (p. spred.),
3. a) izpad z l. naprej — predročiti gor (palca zgoraj),  
 b)  $\alpha$ ) drža,  
 $\beta$ ) z vzravnavo skozi prinoženje in prednoženje s celim obratom v l. zanožiti z d. — priročiti (palca spredaj; l. skozi vzročanje [palec zgoraj] in predročanje), in spojeno:  
 c) s poluobratom v l. izpad z d. v stran — odročiti (p. zgoraj),  
 d)  $\alpha$ ) drža,  
 $\beta$ ) z vzravnavo prinožiti z l. v vzpon — vzročiti (p. zadaj),
4. a)  $\alpha$ ) čepenje — s čelnimi loki not odročiti (hrbta zgoraj),  
 $\beta$ ) vzravnavo v vzponu — drža odročno,  
 b) spetna stoji — priročiti,  
 c) } drža.  
 d) }

## Opombe:

K 1. a) in b). Po izvedbi  $\alpha$ ) ni hipnega postanka! Pri  $\beta$ ) se giblje desna noga tesno mimo leve noge na desno proti

odnoženju, preden pa tega doseže docela, se izvede poluobrat na prstih leve noge. Vsled tega pride desna noga namesto v odnoženje v prednoženje. Roki se istotako gibljeta tesno mimo telesa, gresta ob istem času skozi priročenje, kakor d. noga skozi prinoženje (ali vsaj kolikor mogoče tesno mimo prinoženja), ter dosežeta predročanje istočasno, kakor desna noga prednoženje. Rok med gibom ni treba sukati, ker vsled obrata sami po sebi zopet prideta v palčki položaj. Ko je desna noga prešla skozi prinoženje, se na lahko, neznanost nagni nazaj, da dobro vzdržiš ravnotežje in boljše izvedeš nato klek z d. (b). Po izvedbi a)  $\beta$ ) ne postajaj z nogo v prednoženju, ampak takoj nadaljuj z njo gib v poklek.

K 1 d)  $\beta$ ) in 2 a)  $\alpha$ ) Po izvedbi  $\beta$ ) ni hipnega postanka. Začni marveč takoj, ko dosežeš vzročanje, celi obrat (2. a),  $\alpha$ ), držeč roki v vzročanju; predročaj šele na koncu obrata (točno na „e—“).

K 2 b) in c). Po izvedbi 2 b)  $\alpha$ ) ni hipnega postanka! Označi točno odročenje in nadaljuj takoj gib do 2 b)  $\beta$ ) Niti tu (v priročenju) pa ne postajaj, temveč spojeno nadaljuj gib v drugo vzročanje (2 c). Gib 2 b)  $\beta$ ) in 2 c) — čelne kroge gor — izvajaj torej zdržema in sicer od priročenja (2 b)  $\beta$ ), ki ga dosežeš na „in“, dalje nekoliko počasneje; vzročanje (2 c) moraš doseči točno na „tri“. Pri teh krogih sukaj iztegnjeni roki tako, da sta palca v prvem vzročanju: zadaj, nekako v priročenju: spredaj in nekako v drugem odročenju že zopet: zadaj. Pogled ves čas krogov navzgor.

K 2. d)  $\beta$ ) in 3. a). Roki zasukaj v prvi polovici giba do priročenja, tako da sta hrbta že zgoraj, ko gresta roki skozi odročenje. Obenem, ko prideta roki v priročenje, mora d. noga stopiti na celo stopalo v prinoženju, težo telesa pa istočasno prenesti nanjo. Takoj nato, ne da bi postal v spetni stoji, začneš z l. nogo izpad naprej, z rokama pa gib do predročanja gor, da oboje dosežeš točno na „e—“; na „na“ držiš položaj (drža na „na“ v besedilu ni posebej označena, ker je samo po sebi umevna).

K 3. b) in c). Gib  $\beta$ ) izvedi precej hitro. Poudarjati je tu še posebno, da je gib začeti nekoliko prej nego vaditelj izreče „in“; radi dolgoti giba ga je začeti celo že e na dve! Na l. nogi se vzravnavo, obenem prednoži (natančno skozi prinoženje) d. nogo komaj do zmerne prednoženja, tu ne postajaj niti za hip, ampak se takoj s celim obratom obrni na prstih leve noge, vsled česar pride d. v zanoženje (križ ulknjen). Tudi tu pa se ne ustaviš, temveč proti koncu obrata že začneš d. nogo zopet gibati naprej proti prinoženju. Tudi l. noga ne preneha v obračanju po izvedenem celem obratu, ampak nadaljuje takoj sledeči poluobrat na prstih, d. noga pa med izvedbo tega poluobrata že preide skozi prinoženje in obenem z izvršenim obratom izpade v stran točno, ko vaditelj izreče „tri“ (3. c). Pazi, da si pred obratom in med obratom z vsem telesom vedno nagnjen v nasprotno smer, nego je ona, v katero si začel gib. Pri gibu do prednoženja si torej nagnjen z vsem telesom nazaj, med obratom izpočetka nazaj, potem na levo, na koncu  $\frac{1}{4}$  obrata (v zanoženju) naprej. — Leva roka se začne gibati (natančno skozi vzročanje) istočasno, ko začne d. noga gib proti prednoženju, ter doseže: po prvem poluobratu nekako položaj vzročanja ven, po drugem poluobratu (ko pride d. noga v zanoženje) priročenje, pri tretjem odročenje. Do priročenja je ni treba sukati. Vsled obrata obdrži sama po sebi palčki položaj. Pazi pa, da je ves čas docela iztegnjena. Desna roka se izpočetka ne giblje.



Proti koncu celega obrata pa jo nagni v zaročenje in zasukaj obenem toliko, da je palec zdolaj, mezinec zgoraj, ter jo gibaj dalje v priročenje, ki ga ji je doseči istočasno z levo roko. V priročenju se roki ne ustavita, temveč gib nadaljujeta v odročenje. Takoj izpočetka giba iz priročenja v odročenje se roki zasukata tako, da sta palca zgoraj. — Ves gib  $\beta$ ) in gib do c) je izvesti spojeno, z držema, brez postanka v kakšnem prehodnem položaju, tako hitro, da točno na „tri“ (3. c) dovršiš izpad z d. v stran in odročenje. Pazi pa, da kljubu hitrosti in spojenosti gibanja greš natančno skozi navedene prehodne položaje; prednoženja v začetku pa ni treba izvesti niti do zmerne višine, zadostuje neznaten dvig: desna noga se giblje takorekoč okoli leve, ki se s celim obratom obrača na prstih, ne da bi se med tem obratom d. preveč oddaljila od l. Zlasti pazi, da greš z desno nogo pred tem obratom in po njem točno skozi prinoženje (ne v loku, bližajočem se odnoženju).

K 3. d)  $\beta$ ) ter 4. a) in b). Pri 3. d)  $\beta$ ) zasukaš roki v prvi polovici giba do vzročenja v palčki položaj. Vzpon in vzročenje je natančno zavzeti, ni pa počakati v tem položaju, ampak takoj začeti loka nog z rokami in nekoliko pozneje čepenje, tako da si na „e-“ točno v položaju 4. a) z). Med izvajanjem lokov se roki sukata tako, da sta v predročenju gor not, ki ga je izvesti kolikor mogoče blizu čelne ravnine (vzročenja), palca še zadaj, v predročenju dol not (kolikor mogoče blizu telesa), hrbta spredaj, medpotoma mimo priročenja pa palca spredaj, tako da sta hrbta rok od priročenja dalje že v položaju, kakor ga jima je imeti v odročenju. V čepenju ni počakati, temveč se takoj začni zopet vzravnavati, tako da si na „na!“ [4. a)  $\beta$ )] zopet docela vzravnani v vzponu (peti skupaj) z rokama v odročenju. Tu kratek postanek! Pri 4. b) se spusti iz vzpona dol na peti in priroči!

## V.

1. a) z) Izstopna stoja z l. naprej — predročiti (palca zgor.),
  - $\beta$ ) prednožiti z d. in s poluobratom v l. (na prstih l.) v odnoženje z d. — drža predročno,
  - b) z) izstopna stoja z d. v stran in odnožiti z l. — drža predročno,
  - $\beta$ ) prinožiti — skrčiti zaročno (roki stisniti v pest, palca zgor.),
  - c) vzpora čepno na l. roki odnožno z d., odklon na l. — suniti z d. v stran (vodoravno, iztegniti prste, hrbet zgoraj),
  - d) z) drža v vzpori čepno na l. roki odnož. z d. — vzročiti ven z d. (navpično, palec spredaj),
    - $\beta$ ) drža — skrčiti zaroč. z d. (pest, hrbet zadaj),
2. a) s poluobratom v l. v sklek ležno za rokama,
- b) z) drža,
  - $\beta$ ) s poskokom vzravnavo v spetno stojo — priročiti (p. spredaj),
  - c) s celim obratom v l. izpad z l. naprej — predročiti gor z l. (p. zgor.), zaročiti z d. (p. zdolaj),
  - d) z) drža,

- $\beta$ ) z vzravnavo zanožiti z d. — drža vzročno gor z l., zaročno z d.
3. a) z) izstopna stoja z d. naprej s topotom — predročiti gor z d. (p. zgor.), zaročiti z l. (p. zdol.),
    - $\beta$ ) s poluobratom v levo v raznožno stojo v stran (na obeh prstih) — odročiti (dlan zgor.),
    - b) z) prinožiti z l. v vzponu — upogniti odročno (hrbta zgor.),
      - $\beta$ ) celi obrat v l. v skrižno stojo z d. zadaj, drža v vzponu na obeh nogah, — drža upognjeno odročno,
    - c) skrižna stoja z d. zadaj na celih stopalih — suniti gor (palca zadaj),
    - d) z) drža,
      - $\beta$ ) z zmernim lokom (ven) z d. prednožiti not — s čelnimi krogi ven vzročiti (dlani spredaj),
  4. a) z) skrižna stoja z d. spredaj — odročiti (hrbta zgoraj),
    - $\beta$ ) celi obrat v l. v raznožno stojo v stran — drža odročno in spojeno:
    - b) celi obrat v l. v skrižno stojo z l. naprej, obe nogi na celih stopalih — drža odročno,
    - c) prinožiti z d. — priročiti,
    - d) drža.

## Opombe.

K 1. a) in b) z). V položaju a) z) ne postajaj z d. nogo, temveč jo takoj gibaj dalje v prednoženje ( $\beta$ ). Kratko preden, doseže d. noga prednoženje, izvedi poluobrat na prstih leve, vsled česar pride d. noga v odnoženje. Roki sta v drži predročno; gibata se le vsled giba trupa pri obratu, samostojno ju ne gibaj, temveč ji drži ves čas vodoravno in navpično na ramenih. V odnoženju z d. hipni postanek! Na „dve“ (1. b) z) stopi na celo stopalo z d. in obenem odnoži z l. V tem položaju hipni postanek! Pri 1. a) z) moraš priti z l. nogo v sredo med znamenjem, na katerem si v začetku stal, in prvim znamenjem pred teboj; pri 1. b) z) mora d. noga priti na to drugo znamenje.

K 1. b)  $\beta$ ) in c). Gib  $\beta$ ) izvrši hitro in krepko. Nato hipni postanek! Ob tem prenesi težo telesa na levo nogo. Vzpora čepno (c) izvedi hitro) pri tem d. nogo, docela napeto, porini energično v stran ter istočasno energično suni desno roko v odročenje. Prste desne roke izteguj med potoma in jih v trenutku, ko se roka v komolcu napne, krepko suni v docela iztegnjeni položaj. Palca ne moli od drugih prstov stran. Tudi ga ne imej pod njimi, temveč v enaki ravnini ž njimi poleg kazalca. Istočasno s sunkom d. roke sune leva roka energično navzdol, prste je medpotoma iztegovati v l. stran, tako da je, ko je roka docela iztegnjena, dlan spodaj, prsti pa smere na levo. Istočasno z gibom rok in d. noge se začni upogibati leva noga. Ker pa ima do čepenja daljšo pot, nego roki do iztegnjenega položaja, ostaneta roki v držih, leva roka se opre ob tla, ko leva noga doseže čepenje, trup se obenem odkloni na l. ter mora biti v ravni črti z d. nogo.

**K 2. d).** Pri *z*) se roka dvigne (docela napeta) v vzročenje ven, radi odklona na l. smeri roka navpično navzgor. V zapetju je ni treba sukati, ker pride vsled dviga sama po sebi s palcem spredaj v vzročenje. V tem vzročenju hipni postanek! Po skrčitvi d. roke zaročno (*ž*) počakaj istotako hipno! Skrčeno roko pritisni k telesu!

**K 2. a).** Med poluobratom že skrči l. roko, ne: najprej poluobrat v ležno vzporo in potem šele skrčiti roki v sklek! Levo nogo obenem suni nazaj k desni. V skleku se opiraj na tla samo z rokama in s prsti nog, ne dotikaj se tal s prsmi ali s koleni; nogi imej docela napeti; peti in prsti skupaj.

**K 2. b) ž** in **c).** Ves gib *ž*) izvedi hitro, gibčno in spojeno: odženi se z rokama od tal in poskoči (skoro drsaje po tleh) v spetno stoji na znamenje, ob katerem sta bili doslej roki, ki sedaj priročita. Ne čakaj pa v tem položaju niti za hip, temveč izvedi takoj celi obrat v l. na prstih d. noge v izpad z l. naprej (*2. c*). Gib *2. b) ž*) in *2. c*) je torej izvesti zdržema brez postanka do izpada, kjer pa je daljši postanek. Dvojno štetje, „in“ ter „tri“ označuje pri tem spojenem gibanju le hip, v katerem je doseči prehodni položaj *b) ž*) in končni položaj *c*).

**K 2. d) ž** in **3. a) z**). V zanoženju z d. ni postanka, nadaljuj takoj gib do izstopne stoji z d. (*3. a) z*), ki jo zavzemi točno na „e —“. Z desno nogo ti je pri *3. a) z*) priti na prvo znamenje pred teboj.

**K 3. a) ž** **3. b) z**). V raznožni stoji teža telesa na desni nogi. Desno roko nagneš, levo dvigneš v odročenje, roki (docela napeti) zasukaš ob tem tako, da sta dlani zgoraj. Hipni postanek v natančnem odročanju. Pri *3. b), z*) upogni roki tako, da sta spodnji lehti nad gornjima zmerno, za 45° nagnjeni proti njima, prsti v ravni črti s spodnjima lehtema, palec zadaj, mezinec spredaj, dlan ne prečno. Gornjih lehti ne premikaj pri upogibanju! Hkratu pritegni levo nogo k desni. Obe nogi v vzponu! Postanka v tem položaju ni, ker je takoj začeti obrat (*3. b), ž*).

**K 3. b) ž**). Celi obrat v l. na prstih obeh nog: leva peta se dvignjena pomika mimo notranje strani desnega stopala. Hipni postanek!

**K 3. c).** Spusti se s petama na tla, roki pa krepko suni v vzročenje. Pazi, da dlani nista v prečnem položaju, temveč vzporedni med seboj, palca zadaj.

**K 3. d) ž** in **4. a) z**). „Z zmernim lokom z d. prednožiti not“: noga gre v spojenem gibu skozi zmerno zanoženje, odnoženje, prednoženje (oboje zmerno) v prednoženje not. Čelni krogi kolikor mogoče v čelni ravnini ali blizu nje. Med kroženjem je roki sukati (iztegnjeni) tako, da sta hrbta v odročanju: zgoraj, mimo priročnja in v predročanju „doli not“: spredaj, v predročanju „gori not“ in vzročenju: zadaj. Na koncu giba *3. d) ž*) ni postati, ampak gib z rokama in nogama takoj nadaljevati (nekoliko počasneje), tako da si točno na „e —“ (*4. a) z*) v skrižni stoji z d. spredaj (na celih stopalih in odročanju (hrbta zgoraj)! Tudi tu pa ne postajaj, temveč takoj začni obrat (*4. a, ž*).

**K 4. a) ž** **4. b).** Skrižna stoji pri *4. a) z*) bodi kolikor mogoče široka, s kar možno veliko razdaljo med stopaloma (teža telesa na obeh nogah); to olajša vzdržanje ravnotežja med obratom. Pri skrižni stoji stoj na celih stopalih obeh nog; ko se začneš obračati (*ž*), dvigni obe peti. Roki drži natančno v odročanju, samostojno se ne smeta gibati; gibata se v vodoravnem loku le vsled obračanja telesa. Na „na“ je dovršiti celi obrat do raznožne stoji na prstih obeh nog, dosežene samo vsled obrata, ne da bi nogi oddaljeval drugo od druge. Ta raznožna stoji je zatorej dokaj kratka. V njej pa ne postajaj niti za hip, temveč začni takoj drugi celi obrat; dovrši ga točno na „dve“ (*4. b*) ter stopi obenem na celi stopali, roki pa obdrži v odročanju. V *4. a) ž*) in *b)* je potemtakem izvesti spojeno dvojni obrat; prvi celi obrat moraš doseči točno na „na“, drugega pa točno na „dve“.

**K 4. c).** Prinožiti: težo telesa prenesi na l. nogo, z d. pa zdrsi v majhnem loku s prsti po tleh v spetno stoji.



## Telovadne igre.

Sestavil dr. Ljudevit Pivko.

(Konec.)

### 35. Napad na trdnjavo.

Igralcev 14—30. Igrišče: 5—10 m visok hribček.

Ena stranka („branitelji“) zasede hribček, druga enako močna stranka („napadalci“) pa jo izkuša z naskokom izpodrinuti in zavzeti trdnjavo. Kadar potegnejo napadalci zadnjega branitelja z višine, so zmagali.

**Pravila:** Kdor se prerije navzgor in ga tam vržejo ob tla, je ujet.

Napadalci ne smejo vlačiti braniteljev za noge. Kogar potegnejo napadalci z višine, je ujet. Jetniki se ne smejo udeleževati igre.

### 36. Veveričji lov (veveričkat).

Igralcev 5—20. Igrišče: gozd s precej gostim, nizkim listnatim drevjem.

Igralci morajo biti izurjeni plezalci. Eden izmed njih je „vevernik“, ki ga določijo po žrebu, drugi so veverice. Veverice splezajo na drevje, zlasti na tako, s katerega se lahko spuščajo na tla ali s katerega lahko preskakujejo na sosednje drevje. Vevernik jih lovi. Kadar pripleza vevernik na drevo za vevericami, poskačejo veverice na sosednje vejevje ali na tla ter splezajo na drugo drevje. Veverica, ki jo doseže vevernik na drevesu ali katere se dotakne na zemlji, je vevernik v naslednji igri.

Igra je jako zabavna, pa ne sme trajati dolgo, ker je plezanje utrudljivo. Igralci naj so bosji in brez sukenj.

### 37. Platna merit.

Igralcev 10—30. Igrišče z lepimi skrivališči. Izmed igralcev se izžreba platnar in tat („šepavi Simon“). Drugi igralci se postavijo ob zidu ali plotu z odročenimi rokami. Ti igralci so „platno“. Platnar ima palico; z njo premeri platno in zakliče, kako je dolgo. Na to gre počivat („nučat“) in sicer žmiri z licem k zemlji, da ničesar ne vidi, kaj se godi s platnom. Sedaj se pritihotapi „šepavi Simon“ iz svojega skrivališča in ukrade kos platna (odvede enega igralca). Platnar se zbudi, premeri platno in opazi, da ga nekaj manjka. „Kdo je odnesel platno?“ — „Šepavi Simon“, mu odgovore. Platnar gre nato iskat tatu, toda ne najde ga. Če odide platnar daleč od platna, prihiti tat zopet in ukrade še kos. Platnar pride zopet in leže, tat pa mu krađe, dokler ne pokrade vsega platna. Naposled nastavi tat ukradeno platno tako, da ga zagleda platnar. Platnar prihiti in se dotakne svojega platna ter preganja skupno z vsemi igralci tatu. Kdor ga ujame, je „glavosek“. Šepavi Simon mora poklekniti, da mu odsekajo glavo. (Na glavo mu nastavijo več klobukov, ki mu jih zbije glavosek.)

Tej igri podobna je še druga slovenska igra „štrukljev krast“. Igralci so štruklji, ki jih straži hlapec. Drugi igralec je berač, ki odpravi hlapca po gospodarja stran, tačas pa mu pokrade štruklje. Naposled pride gospodar iskat berača, da bi ga natepel, toda štruklji skrijejo berača sredi tesnega kroga, češ, berača ni doma. Gospodar hoče prodreti s hlapčevjo pomočjo v krog, berač pa uide na nasprotni strani ven in nato ga lovijo. Kdor ujame berača, je berač pri naslednji igri.

### 38. Repa naprodaj.

Žreb določi igralca, ki ima stražiti repo. Stražniku zavežejo oči, nato pa se postavi ta s tepežko v roki razkoračen na dveh stolih, med katerima mu uhajajo igralci. Igralec vpraša: „Čuvaj, ali imaš kaj repe naprodaj?“ Stražnik mu odgovori: „Pridi si ponjo!“ Igralec smukne pod stražnikom med stoloma za njegov hrbet, stražnik pa zavijti tepežko in ga izkuša udariti. Kadar zadene kakšnega kupca, je oproščen in dotični kupec je čuvaj.

Igralec, ki se dotakne stola ali čuvajeve noge, je ujet in je čuvaj.

### 39. Oslov jezdit (oslov prtiti).

Igralcev 6—16.

Igralci žrebajo, kateri izmed njih je „župan“ in kateri prvi „osel“. Župan sede na stol ali na deblo, osel pa se razkorači pred njim in mu položi glavo na kolena, tako, da ima celo zakrite oči. Sedaj skoči katerisibodi igralec na oslov hrbet in drugi vprašajo: „Oslo, kdo te jezdi?“ („Oslič, kdo te prtiti?“) Oslo mora imenovati ime svojega jahača. Ako ga pogodi, je rešen, in jahač mora stopiti na njegovo mesto kot osel. Če osel ne ugane, kdo ga prtiti, ter imenuje namesto pravega jezdeca koga drugega, potem ga prtiti njegov jezdec še dalje; oni igralec pa, katerega ime je imenoval osel, je drugi osel in se mora upreti z glavo ob hrbet prvega osla in nositi istotako svojega jezdeca. Sedaj vprašajo drugega osla: „Oslo, kdo te jezdi?“ itd. Igra se nadaljuje, dokler ne pridejo na vrsto kot osli in jezdecji vsi igralci. Naposled se nenadoma razruši vrsta, kadar prevrne župan prvega osla.

### 40. Rib premetavat.

Igralcev 10—30.

Igralci nastopijo v dvoredu. Prva vrsta se obrne in tako stoje igralci drug proti drugemu. Sedaj si podajo križema roke, in sicer tako, da ponudijo desnice na desno, levice pa na levo sosedom na nasprotni strani. Tako dobimo čvrsto mrežo sklenjenih rok. Na kraju vrste leže igralec „riba“ na mrežo. Igralci nato zanihajo mrežo, štejejo: „Ena, dve, tri!“ in vržejo ribo dalje sosedom na roke. Tako jo premetavajo vedno da lje. Nato leže druga riba na mrežo, za njo tretja itd. Riba, ki so se premetale do konca mreže, stopijo tukaj v vrsto in podaljšajo mrežo.

Igra se ponavlja, dokler se ne premeče zadnji igralec do konca mreže.

Igra se vrši lahko tudi tako, da izkuša druga riba (ščuka) dohiteti na mreži prednjo ribo (belico).

Mreža bodi dovolj gosta, da ne pade riba skozi njo na tla.

### 41. Kozličev preskakovanje.

Igralcev 10—20.

Igralci nastopijo v velikem krogu ali v ravni vrsti po tri ali več korakov drug od drugega, priklonejo glavo in telo v velikem izpadu, podpirajo se z rokami ob prednjo nogo. Zadnji igralec se zaleti ter skače po vrsti čez kozličje, za njim drugi in tretji itd. Koncema vrste se postavi skakalec pred zadnjega kozličja, pred njim

zopet naslednji in tako vsi zapored do konca igre. Ako so igralci spretni v skoku, zvišujejo kozlički višino telesa, pred slabim skakalcem pa se bolj upogibajo. Skakati je treba hitro, da je igra živahnjša.

Preskakovanju je podobno „premetavanje čez križ“. Štirje igralci se postavijo križema kot kozlički z glavami noter, drže se z rokami drug drugega za kolena. Čez ta križ se premetavajo drugi igralci: ob pleča poprečnih dveh kozličev se opirajo z rokami, preko četrtega (nasproti slonečega) pa se prekopicujejo s hrbtom ob hrbet. Prvi kozlič, proti kateremu se skakalci zaletavajo, trpi pri igri najmanj, vsled tega je na tem mestu lahko tudi slabši igralec.

#### 42. Tepežke skrivat.

Po žrebu dobi igralec tepežko; vsi drugi se obrnejo k steni in morajo žmiriti („nučati“), da ne vidijo, kam skriva oni igralec tepežko. Ko je tepežka skrita, jih pokliče igralec in vsi se obrnejo ter hite iskat. Ako so daleč od tepežke, jih opominja prvi igralec: „Ledeno! mrzlo! hladno!“, kadar so pa blizu: „mlačno! toplo! vroče!“. Kdor jo najde, zakliče: „Jo že imam!“ in se zaleti med tovariše ter jih bije, dokler mu ne uidejo v prvotni ris. Čim dalje je ris, tem bolje, da imajo igralci dalje bežati. Kdor je našel tepežko, jo skriva pri naslednji igri.

#### 43. Ključev trgat.

Igralcev 10—20.

Ob koncu igrišča določijo ris. Precej daleč do risa naredo igralci „ključ“, t. j. stopijo v krog in se primejo trdno za roke. Eden izmed igralcev stopi v krog in se zaleti na ono stran, kjer si upa pretrgati ključ. Ako ne pretrga ključa, se vrne in ponavlja tako dolgo, dokler se mu ne posreči, potem pa zbeži v ris. Drugi igralci ga love, in kdor ga ujame, trga ključ pri naslednji igri.

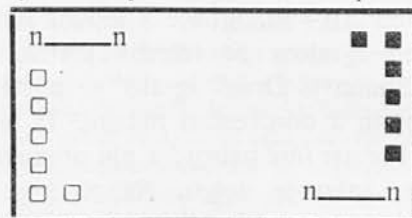
**Drugi način.** Igralci se drže za roke v vrsti, oni pa, ki trga vrsto, stopi 20—30 korakov naprej in izkuša odtod prebiti nekje vrsto. Če ne pretrga ključa po treh poizkusih, stopi drug igralec na njegovo mesto, kadar ga pa pretrga, beži naprej in se izkuša vrniti na svoje mesto. Drugi ga love; kdor ga ujame, trga ključ pri naslednji igri; če ga nihče ne ujame, nadaljuje igro sam.

Tej igri je podobna igra „vojske trgat“, ki ima bolj značaj tekme.

#### 44. Vojske trgat.

Igralcev 16 ali več. Igrišče: 15 m širok in nad 30 m dolg četverkotnik.

Igralci se razdele na dve enaki stranki, ki si izbereta vsaka izmed svojih ljudi cesarja. Stranki se postavita 30 korakov druga od druge. Cesarja stopita vsak nekoliko korakov pred desno krilo svoje vojske. Vojski se držita krepko za roke.



Žreb določi, katera stranka ima igro pričeti. Cesar pozove enega izmed svojih, naj se zaleti in pretrga sovražno vojsko. Če je vojščak izvršil ukaz, si izbere enega izmed onih dveh sovražnikom, ki sta si izpustila roke, ter se vrne z jetnikom k svojim tovarišem. Če pa na prvi poizkus ne more pretrgati vojske, ostane kot jetnik sovražnega cesarja. Jetniki stoje na črtah *nn*. Sedaj poveljuje drugi cesar na isti način in tako pošiljata cesarja drug za drugim vojščakov, dokler ne ostane na eni strani en sam vojščak. Takrat je dotični cesar premagan in se mora vdati. — Ako se pretrga igra v določenem času, je zmaga na oni strani, kjer imajo več jetnikov.

Igra se lahko tudi tako, da mora naposled cesar, ki je izgubil vso vojsko, naskočiti sam sovražnike in prodreti skozi njihovo vojsko ter si dobiti pomočnika. Lahko se mu posreči, da dobi vse svoje nazaj.

**Drugi način.** Cesar razstavlja jetnike sproti v svojo vojsko, seveda tako, da onemogoči izdajstvo, zakaj jetniki bi morebiti puščali nalašč nasprotnike skozi vojsko. Cesar se lahko zaletuje tudi sam med sovražnike kadarkoli hoče, ako pa bi se mu kdaj ponesrečil zalet, je premagan. Cesar izgubi bitko tudi v tem primeru, če trije njegovi vojščaki zapored ne morejo prodreti skozi sovražnike.

Vojska je najtrdnjša, če se drže igralci vzajemno v zglobeh. Trgati se sme samo naravnost naprej s prsmi, ne z rokami.

#### 45. Petelinčkat (petelinji boj).

Igralci stoje v velikem krogu. Na sredo kroga stopi „petelin“, ki si izbere nasprotnika ali sam, ali pa mu ga določi vodnik. Petelina prekrizata na prsih roke in se začneta na vodnikovo znamenje bojevati: skakaje po eni nogi (oba po desni ali oba po levi) se suvata ob rame, pleča in roke ali se umikata sunkom ter izkušata prisiliti drug drugega, da stopi nasprotnik na obe

nogi. Med bojem ni dovoljeno izmenjati noge, niti prijemati nasprotnika z rokami. Kadar je zmagal eden izmed njiju, nastopita druga igralca, naposled pa se poizkušajo posamezni zmagalci med seboj, dokler se ne pokaže, kdo izmed njih je najboljši petelin.

**Drugi način tekme.** 1. Zmagalec ne odstopi, ko prevrže nasprotnika, temveč se bori takoj dalje s tretjim, četrtim in petim nasprotnikom. Najboljši petelin je tisti, ki je premagal največ nasprotnikov.

2. Enako močni stranki se borita obenem. Na vodnikovo znamenje skačejo vsi igralci oddaleč v boj. Premagana je stranka, ki je izgubila vse borilce.

3. Borilca primeta z levicama vsak za svojo desno nogo, za desnici pa se sprimeta in vsak izkuša nasprotnika prevreči ali prisiliti, da izpusti nogo.

#### 46. Črna vojska.

Igralci se razdele v dva enakomočna tabora. Med tabora se začrta ris. Vsaki stranki načeljuje najmočnejši igralec. Vodnika stopita vsak ob svoji strani k risu in se sprimeta trdno za roke ali za palico ali za debelo vrvico, drugi igralci pa se postavijo v bočno vrsto za njiju ter se objamejo okoli pasov. Na skupno znamenje se pričenjajo vojskovati, t. j. vlačiti čez ris. Kadar potegne ta ali ona stranka prvega nasprotnika (vodnika) čez ris, stopi dotični jetnik kot zadnji krajnik v vrsto zmagovalcev in se vojskuje na njih strani, pri nasprotnikih pa postane vodnik novi prednji krajnik. Kadar so zajeti vsi nasprotniki, je konec igre.

Kot uvod k „črni vojski“ se izvaja na Slovenskem še posebna igra **„Ali je trden most?“** ali **„Bojni ples“**. Tu se določujejo pravzaprav le igralci za nasprotni stranki. Najmočnejša igralca se tajno dogovorita, kateri izmed njiju je „cesar“ in kateri „kralj“ (oziroma cesar in papež ali hudič in angel). Cesar in kralj se primeta za roke in naredita „most“, t. j. dvigneta roke toliko, da lahko prehaja pod njimi vrsta igralcev, ki jih vodi vojvoda.

Vojvoda privede za roke svojo vojsko do mosta in vpraša: *„Ali je trden most?“* Kralj in cesar odgovorita: *„Kakor kamen in kost!“* Vojvoda: *„Ali sme moja vojska skoz?“* „Naj gre, zadnji pa ostane nama!“ (Ali pa: „če nama ostane tretjič rep“, „če nama pustiš zadnjega“.) Nato preide vojska enkrat (ali trikrat) skozi most, zadnjega igralca pa cesar in kralj ne pustita dalje,

temveč ga zadržita in vprašata: *„Kralj ali cesar?“* Ujeti igralec se odloči bodisi za kralja, ali za cesarja in stopi na stran. V tem pride vojvoda zopet s svojo vojsko pred most in ples se ponavlja, dokler niso ujeti vsi igralci razen vojvode.

Vojvoda nato dvigneta kralj in cesar in ga tehtata na rokah. Če se ob tem zasmеje, je kraljev, ako pa se drži popolnoma resno, je cesarjev. (Navadno se ni mogoče ubraniti smeha, zakaj kraljevi igralci skačejo okoli njega in mu ne dajo miru, dokler se ne zasmеje.)

Sedaj se prične šele črna vojska. (Ako se med vlačanjem odtrgajo zadnji igralci in telebnejo na tla, potem jih zasmehujejo nasprotniki, češ, da jedo „črni kruh“.)

Tudi ugibalna igra **„barv prodajat“**, ki je bolj zabavnega kot telovadnega značaja, je le predigra k črni vojski. Znana je daleč po Slovenskem. — Izmed igralcev določijo po žrebu boga, angela in hudiča, ostali igralci pa sedejo v ravno vrsto. Vsakemu igralcu določi bog potihoma barvo, n. pr. zeleno, solnčno, nebeško itd. Imena barv so lahko tudi izmišljena, n. pr. po drevju: drenova, bukova; po pticah: golobja, kurja, lastovičja; po kovinah: železna, zlata; po drugih pojmi: debela, suha, mrtva barva itd. Ko ima vsak igralec svoje ime, pride angel in zakliče: „Cingelin, cingelin!“ ali pa zavoni. „Česa želiš?“ ga vpraša bog. — „Barve.“ — „Kakšne.“ — „Rdeče.“ — Ako ima bog imenovano barvo, ga vpraša dalje: „Čemu je potrebuješ?“ Angel pove nato, kar mu pride ravno na um, n. pr.: „Poslikam nebesa“, ali „barval bom megle“ itd. Bog ga pozove: „Poišči si jo!“ Sedaj mora angel ugibati, kateri igralec bi bil dotične barve. Ako ga ugame, je igralec njegov, če ne, mora angel odstopiti. Nato se približa hudič s klicem: „Bum! bum! bum!“ ali ropotaje s kakim orodjem. „Česa želiš?“ itd. Igra se ponavlja, dokler ne uganeta angel in hudič vseh barv, kar traja včasih jako dolgo. Zadnje barve tehtajo, če jih ne moreta uganiti. Ako se igralec ne zasmеje, je angelov, drugače pa hudičev. Nato se vojskujeta nebeška in hudičeva vojska.

#### 47. Podiranje palic.

Igralci si podajo v krogu roke in se začno na znamenje sukati na levo ali na desno okoli palice, stoječe sredi kroga.

Vsak igralec pazi, da se izogne palici, svoje tovariše pa izkuša spraviti k njej, da jo prevrnejo. Čim hitreje se suče krog, tem težavneje se umikajo igralci palici. Kdor jo prevrže, izstopi iz kroga

in igra se nadaljuje, dokler ni več ko troje igralcev v krogu.

**Drugi načini:** 1. Sredi kroga vtaknemo dvoje, troje, ali več palic.

2. Nekaj palic nastavimo tudi zunaj kroga, vsled česar je igra težavnejša.

3. Igralci se ne drže v krogu temveč v lancu. Najmočnejši igralec vodi lanec v teku med palicami in vsak, ki podere palico, mora izstopiti, dokler ni več ko troje igralcev v lancu.

4. Namesto palic posedejo igralci na tla in lanec teka med njimi. Kdor nalašč trči ob sedečega igralca, mora sestiti na njegovo mesto, kdor pa se ga dotakne nehote, mora izstopiti.

#### 48. Potakanje koles.

Igralci nastopijo sredi igrišča v dvored in druga vrsta se obrne. Pred vrstama se postavi kakih 20 korakov daleč 2 igralca. Eden izmed njiju ima leseno kolesce (ali težko žogo), katero potoči s primerno silo proti vrsti. Prednji igralci vidijo, kod bo prodrlo kolesce skozi vrsto, in se mu umikajo s pravočasnimi poskoki, igralci v zadnji vrsti pa se ne smejo ogledovati ter skačejo po posluhu, kadar se jim zdi, da se jim bliža kolesce. Mnogi izmed njih morajo poskakovati brez vzroka, kar zbuja veliko veselost. — Zdaj dobi kolesce igralec pred drugo vrsto in igra se nadaljuje. Če trči kolo skakalcu ob nogo, mora izstopiti.

#### 49. Živo (poskočno) kolo.

Igralci stojijo v krogu, korak drug od drugega. Vodnik stopi na sredo s konopcem, ob katerega je na koncu privezana vrečica polna peska ali zemlje.

Na znamenje začne krožiti s konopcem in se suče vedno hitreje tako, da leta vrečica približno pedanj nad zemljo; začetkom kroži v manjšem krogu, potem pa popušča s konopcem, da je krog vedno večji in bi tolkla vrečica igralce po nogah, ako ne bi odskakovali pravočasno. Kogar vrečica udari kljub temu, mora izstopiti iz kroga. Določi se lahko, da se po vsakem skoku obračajo igralci na desno in na levo.

Igro priporočamo zlasti za dekleta in manjše otroke.

#### 50. Borba z vrvjo.

Vodnik razdeli igralce v dve stranki, ki s imata meriti svoje moči, vlekoč močno, vsaj 3 cm debelo vož. Stranki se razstavita vsaka ob svoji polovici voži po obeh straneh in primeta vož na skupno povelje. Preko srede se zariše med stran-

kama ris. Na vodnikovo povelje: „Ena, dve, tri!“ potegnejo krepko vsi igralci za vož in izkušajo spraviti nasprotnike za seboj preko risa. Kogar potegnejo čez ris, mora popustiti vrv in odstopiti; potlej je seveda zopet lažji boj z oslavljenimi nasprotniki.

**Drugi način:** Najmočnejša igralca nasprotnih strank začeta boj sama. Kadar se godi enemu izmed njiju slabo, mu priskoči tovariš na pomoč, takoj nato pa tudi nasprotniku eden izmed njegovih itd., dokler ne pridejo vsi igralci v boj.

#### 51. Borba s palico.

V boju s palico (z drogom) se vrste igralci po dva in dva.

1. Poltretji meter dolg močan drog primeta borilca vsak ob svojem koncu. Iz predkoračne stoji preideta v izpad in izkušata na vodnikovo povelje: „Ena, dve, tri!“ poriniti drug drugega nazaj čez ris, ki je naznačen  $\frac{1}{2} m$  za vsakim igralcem. Drog držita igralca oboroč, na pr. z iztegnjeno desnico ob koncu droga in s skrčeno levico pri prsih.

2. Ob daljšem drogu se lahko merijo na isti način sočasno štirje igralci.

3. Krajšo palico (1 m—1,20 m dolgo) nastavi borilca ob desnih ramah. Z desnicama držita palico ob rami, levici pa zaročita. Slabši borilec se umika in je premagan, kadar ga porine nasprotnik  $\frac{1}{2} m$  nazaj. — Za ta način borbe se priporočajo palice z berglastim nasadom, ki se prilega rami in ne povzroča bolečin.

4. **Palice izvijati.** Nasprotniku je treba izviti palico iz rok. — Igra se izvaja lahko tudi med dvema strankama. Vsak igralec ima svojo palico. Na vodnikovo znamenje se spoprimejo nasprotniki, za 3—4 minute pa se zopet oddahnejo na znamenje. Po treh napadih si preštejejo jetnike. Zmagaj je tam, kjer imajo več jetnikov. Tolči ali suvati s palico ni dovoljeno. Kdor je izgubil palico, je ujet.

#### 52. Borba z rokami.

Borilca si podasta desnici, stopita z desnima nogama v predkoraku tako, da se nogi dotikata, in se izkušata izriniti ali izvleči iz tega položaja. Kdor premakne levo ali desno nogo, je premagan.

Na ta način se lahko borita nasprotni stranki obenem. Stranka, ki premakne več nasprotnikov, zmagaj v tekmi.

**Drugi način:** Igralca stojita na brunu drug proti drugemu in se tolčeta z dlanjo ob dlan,

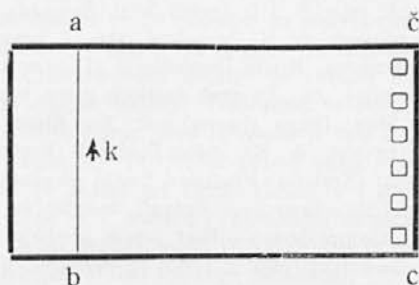
dokler ne izgubi eden izmed njiju ravnovesja in ne omahne z bruna.

### 53. Borba na konjih.

Dva igralca sedeta dvema tovarišema na hrbet in izkušata drug drugega potegniti ali prevrniti raz sedlo. Konja se smeta samo umikati in pritiskati ob nasprotnika, nikakor pa ne prijemati z rokami in pomagati jezdecu. Ta način borbe naj se izvaja edino na mehkem travniku, nikdar pa ne v dvorani ali na kamenitih tleh.

### 54. Koze streljat.

Igrišče: četverkotnik 20 korakov dolg in 10 korakov širok.



Ob črti *ab* stoji koza *k* (veja s tremi raščelji, kos lesa na treh nogah ali predmet, ki se lahko prevrne). Žreb določi kozjega pastirja. On se postavi blizu koze, vendar tako, da ga strelec ne zadene. Drugi igralci (strelci) stoje ob meji *cč* in streljajo po vrsti v kozo s pol metra dolgimi palicami ali lesenimi ploščicami. Kdor je vrgel palico, mora iti zopet ponjo, kar stori najlažje takrat, kadar je podrl eden za njim kozo. Če leži palica onostran črte *ab*, tedaj teče strelec ponjo in se vrne takoj zopet k črti *cč* ter sme iznova streljati. Če pa je obležala palica tostran črte *ab*, tedaj mora hiteti strelec s palico najprej do črte *ab* in od tam šele nazaj na črto *cč*. Kozji pastir lovi strelce, ki si hodijo po palice. Kogar udari pastir na igrišču *abcč*, ta je pastir namesto njega in prejšnji pastir si vzame njegovo palico ter gre streljat. Vendar pa mora koza stati takrat na nogah, drugače udarec ne velja. Udarec je neveljaven tudi, če se koza prevrne sama.

Onostran črte *ab* sme ostati strelec le toliko časa, dokler ne vidi priložnosti, da lahko steče nazaj na svoje mesto. Vselej pa mora imeti palico v roki ali pa se je mora dotikati z nogo, če ne, ga lahko udari pastir.

Če prevrne strelec kozo tekoč tja ali nazaj, ali če prestopi meje igrišča, postane čuvaj. — Ako so pometali vsi strelci palice in ni nihče prevrnil koze (ako torej ni nikogar več na črti *cč*),

morajo toliko časa motiti pastirja s tekanjem, da se komu posreči uiti s palico nazaj za črto *cč*; on potem zopet strelja v kozo.

### 55. Lisičji lov.

Ta igra je posebno zanimiv način tekme v pohodu in teku in je pripravna zlasti za izlete.

Eden izmed igralcev, ki ima poseben znak, n. pr. lisičji ali zajčji rep za klobukom, gre kake četrt ure pred drugimi igralci s polno torbo papirčkov. Kjerkoli hodi, povsod pušča za seboj sled. Izmed drugih igralcev je eden lovec, tovariši so pa psi, ki iščejo sled in izkušajo ujeti lisico. Lisica si išče poti preko pečin, potokov, skozi gozdove in meče papirčke, po katerih jo zasledujejo psi. Kadar je lisica ujeta, je konec igre, na prihodnjem izletu bo pa lisica oni pes, ki jo je ujel.

#### Izleti.

Na izletih ne bodi telovadecem zadnji in edini cilj krčma in vino. Prigrizek si prineso s seboj in v gozdu jih okrepi hladen virček mnogo bolje nego pijača v zatohli gostilniški sobi. Na primernem prostoru naj izvedejo nekaj veselih iger, potem pa se vrnejo prepevaje domov. Z njih žarečih zdravih lic boš potem lahko čital veselje, ki potrjuje, da je dosegel izlet svoj namen. Taki naj bodo mladinski in sokolski izleti, ki se jih lahko udeležujejo tudi ubožnejši učenci in telovadci.

Odveč bi bilo govoriti o koristih, ki jih ponujajo pešizleti našim čutilom in našemu znanju, ali o osvežujoči moči božje narave, ki nam prenavlja duha in nas navdušuje k novemu telesnemu in duševnemu delu. Za telovadce in za mladino vobče imajo skupni izleti posebno vrednost v tem, ker občujejo tovariši popolnoma svobodno med seboj in se spoznavajo ob takih prilikah.

Najugodnejša izletna doba so poletni meseci od majnika do septembra. Izleti z vozovi ali z železnico nimajo tolike vrednosti, če jih ne združujemo z večjim pohodom, ki je vedno najglavnejša točka vsakega izleta.

#### Igre na sporedu telovadnih in šolskih slavnosti.

Telovadba in igra ostanita med seboj v tesni zvezi. Za javne telovadne nastope so tudi igre zelo primerne, zlasti ob nastopih učencev, naraščaja in ženskih oddelkov. Učiteljem priporočamo posebej, naj upoštevajo ob sestavljanju slavnostnih sporedov tudi igre.

Prirajajte mladinske slavnosti približno v naslednjem obsegu: Po nagovoru in dveh ali treh pevskih točkah naj pokažejo učenci nekaj lepih telovadnih vaj ali živih slik, nato pa jih pustimo na igrišče, kjer naj se svobodno gibljejo v telovadnih igrah pod vodstvom učiteljstva —

na veliko veselje mladine same, gledajočih staršev in vseh mladino ljubov. Kmalu boste videli velikanski razloček take mladinske slavnosti od onih, ki so doslej v navadi in ki pomenijo učencem bolj muko nego pravo slavnost.

Konec I. dela.

## Iz slovanskega Sokolstva.

**Br. dr. Jindřich Vaniček**, načelnik České Obce Sokolské in Zveze slovanskega Sokolstva, praznuje 1. januarja 1912. 1. petdesetletnico svojega rojstva; pred kratkim pa je poteklo 20 let, kar je bil izvoljen za načelnika praškega Sokola in České Obce Sokolské. Zasluge br. Vanička za češko in sploh slovansko Sokolstvo so neprecenljive. V eni prihodnjih številkih priobčimo kratek oris njegovega nad vse požrtvovalnega, nad vse plodonosnega delovanja. Tu pa naj znamenitemu vodniku Sokolstva izrečemo k trojnemu jubileju najskrenejše čestitke. Bodi nam čvrst in zdrav do najvišje meje človeškega življenja! Na zdar!

**Odborova seja Zveze Slovanskega Sokolstva** se je vršila 14. avgusta 1911 v Zagrebu v prostorih „Česke besede“ ob 10. dopoldne. Opravičili so odsotnost bratje: Waraus, dr. Fiša, Kalina, dr. Pippich, dr. Smrčka, Zelený in Zyka. Navzočni: M. Antonov, Bidžev, Klician (za bolgarsko zvezo „Junak“); dr. Laza Popović, dr. Vojislav Besarović, Todorović, Živanović, (za srbsko Sokolstvo); dr. Lazar Car, Pilar, dr. Bučar, dr. B. Vinković, dr. Drag. Janeček, dr. Magdić (za Hrvatsko sokolsko zvezo); dr. Oražen, dr. Murnik (za Slovensko sokolsko zvezo), Swiatkiewicz (za Poljsko sokolsko zvezo); dr. Scheiner, V. Stěpánek, F. Mašek, A. Prágr in dr. A. Novotný (za Česko Obec Sokolsko). Kot gosti so bili navzočni: Gižickij, Todt, Schnepf (za rusko Sokolstvo) in br. Hanuš, načelnik zagrebskega Sokola in predsednik Česke besede.

Zvezni starosta dr. Scheiner otvori sejo in se toplo zahvali predvsem bratom Hrvatom kot gostiteljem in podarja njihovo izdatnost in napredek na sokolskem polju in poda besedo zveznemu tajniku dr. A. Novotnemu, ki označi v kratkih potezah delovanje predsedstva za preteklo leto in naznani, da se je zvezni odbor sestavil takole: **Predsedstvo**: starosta dr. Jos. Scheiner (star. Č. O. S., Praga) podstarosta dr. Lazar Car (star. H. S. S., Zagreb), blagajnik Eda Waraus (blag. Č. O. S., Praga, Stará Rychta), načelnik dr. Jindřich Vaniček (nač. Č. O. S., Praga-Smichov), tajnik dr. Antonín Novotný (Kralj. Vinohrady), podnačelnik dr. Viktor Murnik (nač. S. S. Z., Ljubljana); pregledovalci računov: dr. Ivan Oražen (star. S. S. Z., Ljubljana), Vojislav Živanović (Belgrad), dr. Janeček (taju. H. S. S., Zagreb); namestniki: Alojzij Prágr (star. Tyrševe župe, Kolin), Fr. Mašek (podstar. Č. O. S., Vysočany). — **Širje predsedstvo**: Vojislav Živanović (za srbsko Sokolstvo), dr. Dragan Janeček (za hrvatsko Sokolstvo), Viljem Kukec (za slovensko Sokolstvo), Christov Atanasov (za bolgarsko Sokolstvo zvezo „Junak“), dr. Ksaver Fiszer (za poljsko Sokolstvo). — **Člani odbora**: Za Česko Obec Sokolsko: dr. Peregrin Fiša (Brno), Anton Kalina (Blatná), dr. Karel Pippich (Chrudim), dr. F. Smrčka (Olomuc), V. Stěpánek (Tovačov), F. Zelený (Poljska Ostrava), A. Zyka (Dunaj). Za Hrvatski sokolski savez: dr. F. Bučar in M. Pilar (iz Zagreba), dr. Božo Vinković (Karlovec),

dr. Pero Magdić (Varaždin). Za Slovensko sokolsko zvezo: dr. O. Rybař (Trst), A. Thaler (Ljubljana), dr. J. Šegula (Novo mesto), Viljem Kukec (Zalec). Za srbsko Sokolstvo, in sicer za Srbsko sokolsko župo Fruškogorsko, Sokolski savez Dušan Silni in Srbsko sokolsko župo bosensko-hercegovaško: Stef. Todorović (star. S. S. D. Dušan Silni, Belgrad), dr. Lazar Popović (Karlovec), dr. V. Besarović (star. ž. bosensko-hercegovaške, Sarajevo), Kristo Dominković (Dubrovnik), Gliša Elezović (Skoplje). Za „Zwiazek polskich gimn. towarzystew Sokolich“: Stan. Biega (Levov), dr. Ks. Fiszer (Levov), Al. Walek (Levov), dr. Kazimierz-Rovinski (Krakov), Szeszny Rucinski (Krakov), Vladislav Turski (Krakov), Włodz. Swiatkiewicz (Stanislavov). — Bolgari dosedaj še niso objavili svojih zastopnikov. — Brat tajnik predlaga sprejem župe bosansko-hercegovaške v zvezo in naznanja, da je sporočilo srbsko Sokolstvo važen sklep, naj bodo vse srbske sokolske organizacije enotno zastopane v zvezi; to se je sprejelo z radostjo na znanje. — Odobri se sklep širjega predsedstva, da se snide na jesen k veliki delavni seji, ker se v nemiru slavnostnih dni ni mogoče popolnoma posvetiti delu. — Br. Mašek poroča o vsesokolskem zletu, ki se bo 1. 1912. vršil v Pragi. Kar se tiče časa, izraža br. Bidžev željo, da bi se vršil zlet okoli 10 dni pozneje, kakor je nameravano, da se ga bodo mogli Bolgari polnoštevilno udeležiti. Tej želji se pridružujejo tudi bratje Rusi in Srbi; ta želja se je vzela na znanje. — Predsednik predlaga, da bi se potrebno ukrenilo za olajšavo vojaške službe onim, ki so prošli sokolsko šolo. K temu pripominja br. Živanović, da so se v tem oziru na Srbskem že storili potrebni koraki. Debate sta se udeležila Antonov in dr. Vinković. — Predsednik pozivlja vse sokolske zveze k udeležbi na sokolski razstavi ob priliki vseslovanskega sokolskega zleta. — Brat Gižickij pojasnjuje, zakaj se formalno dosedaj še niso priglasili ruski Sokoli k zvezi in obeta, da se to zgodi v najkrajšem času. — Br. Živanović predlaga, da vsled tehničnih težkoč udeležba naraščaja ne bi bila obvezna za zvezni zlet. Sklenilo se je, da velja obvezna udeležba samo za člane ne pa za naraščaj. — Odobril se je sklep predsedstva, da se imenuje prvenstvo na prihodnjem zletu „prvenstvo Zveze slovanskega Sokolstva“. Glede prvenstva so izrazili različna mnenja br. Prágr, Mašek in Stěpánek, naposled se je sklenilo, da se udeležijo tekme vsak narod z eno vrsto. — Br. Živanović se spominja nezastopanih Slovakov. — Br. dr. L. Popović želi, da bi bil izdan zletni spominski spis v vseh slovanskih jezikih. — Br. Antonov izraža željo, da bi se nazval zlet „junaško-sokolski“. — Brat Živanović pa izreka proti temu željo, da bi imenovali Bolgari po zgledu srbskih Sokolov svojo zvezo „Sokolska zveza Junak“. — Br. dr. Car govori v zmislu ukrepa hrvatske zveze za enotne odznake sokolskih činovnikov. Stvar se je odkazala zveznemu tehničnemu odseku. — Br. Živanović se



spominja bližajoče se petdesetletnice zveznega staroste dr. Scheinerja in mu v imenu zveznega odbora iskreno čestita in se zahvali za njegovo znamenito delovanje v prid Sokolstva. Njegovim besedam so navzočni odborniki pritrjevali soglasno in navdušeno. — Tajnik br. dr. Novotný iznova pozivlja vse sokolske organizacije, da se mnogoštevilno udeležijo velikih zletnih dni, vsi brez razlike, da bi tako pred vsem svetom združeni manifestirali silo in moč sokolske misli. — Starosta dr. Scheiner se zahvali br. Hanušu kot predsedniku Česke besede za gostoljubnost, ki jo je izkazal zvezi in zaključil sejo z navdušenimi besedami na napredek in mogočno rast sokolske ideje. (Po zapisniku, sestavljenem po br. dr. A. Novotnem) —c.

**Statistika České Obce Sokolské**, sestavljena 31. decembra 1910, kaže mogočen razvoj češkega sokolstva l. 1910. V 37 župah je bilo vžupljenih 916 društev s 33 nesamostojnimi in 29 samostojnimi odseki, in sicer je bilo na Češkem 636 društev in 22 odsekov, na Moravskem 243 društev in 41 odsekov, v Šleziji 22 društev na Nižnejavstrijskem 15 društev. Članstvo vseh društev je znašalo 95.077 (80.492 članov in 14.585 članic). Telovadilo je povprečno 18.759 članov in 7046 članic. Med telovadci je bilo 5256 vaditeljev in 1334 vaditeljic. Povprečni skupni obisk v tedenski telovadni uri je znašal pri članih 12.425 (v 1 društvu 15), pri članicah 5166 (v 1 društvu 11·6). Obrtni naraščaj je štel povprečno 10.981 dečkov, šolski 15.526 dečkov in dekleški 11.088 gojenk (skupaj 37.595 šolskega naraščaja). Pri obrtnem naraščaju je telovadilo povprečno v zvezi v tedenski telovadni uri 7981·5 dečkov (v 1 društvu 11·8), pri šol. nar. 11.876·3 (v 1 društvu 27·6) in pri gojenkah 8.647·6 (v 1 društvu 28·9). Lastne telovadne dome ima 127 društev, po šolskih telovadnicah telovadi 192 društev (20·3%) v gostilniških prostorih 520 (55%), v nezadostnih prostorih 81 i. t. d. Domačih telovadnih nastopov je bilo 696, zletov 3072. — Poleg telesne vzgoje skrbi češko Sokolstvo tudi za duševno naobrazbo svojega članstva. O tem nam priča 3076 predavanj, 44.809 strokovnih in 153.922 leposlovnih knjig po društvenih knjižnicah. Izpo-

sodile so 194.165 knjig med 23.400 čitateljev. Poučnih zletov je bilo 641. —j—

**VI. češki vsesokolski zlet** se vrši prihodnje leto meseca junija in bo obenem I. vsesokolski zlet slovenskega sokolstva ter največja in najmogočnejša manifestacija sokolske ideje izmed vseh dosedanjih sokolskih prireditvev. Posamezni odseki že marljivo vrše velikanske priprave za zlet. „Věstník Sokolský“ je pričel prinašati vesti o zletu v posebni rubriki „Slet slovanského sokolstva 1912“ in poroča članstvu o najvažnejših zletovih stvareh. Iz teh objav posnemamo, da izda Češka Obec Sokolska v spomin na jubilejno leto 1912 jubilejno člansko legitimacijo ki jo je umetniško izdelal akad. slikar Fr. Hornik. Predsedstvo je sklenilo, da se uvede v prihodnjem letu po vseh društvih za vse članstvo legitimacija. Jubilejnih legitimacij je izdanih 100.000. Čisti dobiček je namenjen slav. zletnemu skladu. — Zletne razglednice je prevzela firma „Minerva“ (Kral. Vinohrady, Krkonošská ul. 2). Razglednica velja 12 vinarjev; župam se dovoli pri 300 kosih 30% popust, društvom pri 100 kosih 20% popust. Ker pa izkuša umazana konkurenca izrabiti prodajo zletnih razglednic, so prave zletne razglednice označene z medaljo Č. O. S., s številčkama 1862—1912 in z imenom in znakom tvrčke „Minerva“. Dosedaj so izdali 12 različnih umetniško dovršenih razglednic; po novem letu izidejo nove serije. — Zleta se smejo udeležiti kot člani sokolskih društev z vsemi udobnostmi le oni, ki so najpozneje 31. marca 1912 priglasili svoj vstop v sokolske vrste. S tem se hoče zabraniti izkoriščanje članskih udobnosti onim „zletnim Sokolom“, ki malo pred zletom vstopajo v sokolska društva, samo zato, da se lahko poceni udeležijo zleta in paradirajo na njem. — Slavnostni odbor je razposlal vsem zastopstvom mest in občin poziv k zletu in podpisito ter naprosil vse brate v teh zastopstvih, naj skrbijo, da se razposlani razpisi ne bodo „poz izgubili“, temveč prišli na dnevni red v korporacijah, kjer naj potem bratje prisledniki razložijo obseg in pomen VI. vsesokolskega zleta.

## Vestnik slovenskega Sokolstva.

### Slovenska sokolska zveza.

**Iz seje vaditeljskega zbora S. S. Z. dne 12. novembra 1911.** Zastopane so vse župe, izvzemši novomeško, ki tudi ni poslala opravičbe. Zvezni načelnik se s toplimi besedami spominja trojnega jubileja načelnika Zveze slovenskega Sokolstva br. dr. J. Vanička. Odpošlje se brzajavna čestitka. V tehnični odsek se izvolijo bratje: Burgstaller (Ljubljana), Dimic (Ljubljana I.), Drenik (Ljubljana), Kostnapfel (Ljubljana), Mikuž (Ljubljana), dr. Pestotnik (Ljubljana I.), Poženel (Ljubljana), Slapničar (Ljubljana I.) in Vidmar (Ljubljana I.) Sklene se prirediti pogosto sestanke župnih načelnikov in podnačelnikov za praktično vadbo prostih in drugih vaj za III. slov. vsesok. zlet. Udeležijo se naj jih po možnosti tudi društveni načelniki in vaditelji. Na posebnem sestanku vaditeljic se bodo predelale proste vaje za telovadke. Dan določi tehnični odsek. Nato so se še pokazale in razložile proste vaje članstva za III. zlet ter k sklepu tudi vadila prva vaja.

**Iz tehničnega odseka S. S. Z. (Sestava prostih vaj za III. zlet.)** Na razpisani natečaj za članske proste vaje ob III. slov. vsesok. zletu v Ljubljani sta došla tehničnemu odseku dva predloga s 5 vajami, en predlog s 4 in

en predlog s tremi vajami. Bratje zlagatelji so pokazali dokaj iznajdljivosti. Kakor glede težkosti tako glede učinkovitosti pa so v nemar pustili ozir na maso ter se tudi premalo ozirali na zahtevo raznovrstnosti. Izmed predloženih vaj je tehnični odsek zategadelj mogel sprejeti samo eno (brata Burgstallerja), druge pa je sestavil sam. Zlagatelji vajam objavljenim v današnji številki, so: prvi: br. dr. V. Murnik; drugi: br. T. Burgstaller; tretji: br. dr. V. Murnik, pri tej vaji pa je gib 1. a) α) vzeti iz predložene prve vaje br. Fr. Gregorča, načelnika novomeškega Sokola, (1. a, s premembo položaja desne pesti), po kombinaciji 1. a) α) z 1. a) β) in 1. b) je misel posneta po kombinaciji 1. a z 1. b te Gregorčeve sestave („izpad z d. nazaj — z l. predročiti, prsti izt., hrb. p.; z d. zaročno skrčiti; prsti izt., dlan napr.“ v: „predgib z l. — z d. suniti naprej; pal. p.; z l. zaročiti, mezinčij ipol.“) in ravno tako je kombinaciji 1. b z 1. c tretje zletne vaje posneta misel po kombinaciji 3. a) z 3. b) prve Gregorčeve vaje („odkoračna stoja z d. — predročiti, pal. p.“ v „odgib z l. — predročiti na l.“); tretja četrt tretje zletne vaje je z malo izpremembo vzeta iz prostih vaj za II. zlet sokolske župe Ljubljana I. l. 1911, in sicer iz tretje četrti V. sestave, ki jo je zložil župni podnačelnik br. St.

Vidmar (iz zakoračne stoje z d. in predročnja, prsti izteg., palč. pol.: 1.  $\frac{1}{2}$  obrat na d. na petah, odročiti, hrbl. pol. in sukanje trupa na d. za 90°, 2. sukanje trupa nazaj za 90° in  $\frac{1}{2}$  obr. na l. na petah v zakoračno stoji z d., 3. z d. poklek, 4. drža); četrto vajo je zložil br. dr. P. Pestotnik, peto br. dr. V. Murnik.

#### Celjska sokolska župa.

Sokol v Gradcu je imel 25. oktobra 1911. VI. redni občni zbor. Iz poročil je bilo razvidno, da šteje društvo 50 članov, izmed teh 33 telovadcev in ženski telovadni odsek z 8 telovadkami. Članov je telovadilo povprečno po 16 v 2 ali 3 vrstah, in sicer trikrat na teden. Gmotno stanje društva je bilo slabo, edina podpora sta mu bila delavstvo in dijaštvo. Sl. graška inteligenca pač ne zna ceniti pomena sokolskega društva. 3. decembra je priredilo društvo Miklavžev večer; gmotni in moralni uspeh je bil povoljen. 3. septembra je nastopilo članstvo v telovadnici in pokazalo s svojim nastopom velik napredek. Novi odbor se je sestavil takole: Br. ing. Mohorčič, starosta; br. Stegmüller, podstar.; br. Mikuž, nač.; br. de Gleria J., tajn.; br. Ramovž, blag.; br. Umek, orodjar. Na mestniki: Mlinar, Vidmar, Štamcar, Umek Fr. Revizorja: Dolničar, Miklič. Delegati sok župe: Mikuž, Dolničar, Miklič.

#### Ljubljanska sokolska župa.

Jezdni odsek tel. društva „Sokola“ v Ljubljani. V četrtek, dne 23. novembra se je vršil v restavracijskih prostorih „Narodnega doma“ sestanek ljubljanskih Sokolov

in se konstituiral jezdni odsek. Sklicatelj sestanka brat B. Kajzelj je pozdravil vse navzočne, v prvi vrsti brata podstarosta ljublj. Sokola dr. Windscherja ter druge člane osrednjega odbora; nato je prebral odsekov poslovnik, sestavljen po vzorcu jeznega odseka praškega Sokola. Z malimi izpremembami je bil sprejet soglasno. Na predlog pripravljalnega odbora jeznega odseka so bili v odbor izvoljeni z vzklikom naslednji bratje: načelnik Vladimir Franke, podnačelnik Andrej Sever, tajnik Vladimir Janušič, gospodar Fran Krapeš, blag. Jos. Vouk, odbornik Fran Anžič, namestnika brata Čermak in Ferjančič, pregled. računov pa brata Dular in Fabiani; odsekov trobentač brat Janko Košič.

— Vaje za začetnike bodo vsak torek in četrtek ob pol 8. zvečer, pozimi v jahalnici na Bleiweisovi cesti, poleti pa na dirkališču pod Tivolijem; že izvežbani jahači bodo imeli vajo vsako nedeljo popoldne. — Mesečni prispevek se je določil na K 1.—, vpisnina pa na K 2.—. — Na predlog b. Kajzelja poseti jezdni odsek na svojem prvem zletu meseca aprila ali maja brate izanske Sokole in Sokole v Notranjih Goricah. — Sklenilo se je nadalje, izreči jeznemu odseku praškega Sokola toplo zahvalo za podarjene strokovne knjige kakor tudi za poslovnik, izletni red in povelja. K odseku se je priglasilo do sedaj že 46 članov; sploh se kaže mnogo zanimanja za ta prvi slovenski sokolski jezdni odsek. V daljšem govoru je pozdravil sestanek v imenu osrednjega odbora brat podstarosta dr. Fran Windscher ter sporočil tudi pozdrave brata staroste dr. V. Murnika, ki je bil zadržan, udeležiti se sestanka.

— z —

## Statistični pregled Slovenske sokolske zveze oktobra 1911.

Sokolske župe	Štev. društev	Štev. odsekov	Štev. ženskih društev in odsekov	Štev. članov	Štev. članov v kroju	Štev. telovadcev	Št. vadiateljev	Štev. vadi. priprav. in namest.	Štev. obrtn. in trg. narasčaja	Štev. sol. nar.	Štev. članic	Štev. telovadk	Štev. vadiateljic in vad. pripravnic	Štev. gojensk
Celjska sokolska župa	19	4	—	1221	461	441	67	32	75	122	104	58	3	15
Gorenjska sokolska župa	10	1	1	691	250	163	30	15	26	55	67	26	1	—
Goriška sokolska župa	14	8	—	1315	565	314	27	66	145	214	115	67	2	—
Idrijska sokolska župa	9	—	3	607	232	169	34	15	24	11	222	75	17	24
Ljubljanska sokolska župa	7	1	2	873	296	133	20	15	123	—	69	36	8	—
Novomeška sokolska župa	7	1	—	571	197	120	13	3	27	—	67	37	—	—
Sokolska župa Ljubljana I.	8	5	—	1113	331	206	16	41	101	—	80	49	9	6
Tržaška sokolska župa	5	3	—	801	227	223	22	19	10	226	—	123	—	154
	79	23	6	7192	2559	1769	229	206	531	628	724	471	40	199

## Književnost.

Slovenski sokolski koledar za 1. 1912. VII. letnik. Uredil dr. Gv. Sajovic. Izdal vadiateljski zbor Sokola v Kranju. Str. 168., oglasi in zapisnik. Cena 1 K. Vsebina: I. Koledarski del. II. Strokovni del: Mole V., Sokolska himna. — Dr. P. Pestotnik: Ob 50letnici češko-slovanskega Sokolstva. — Dr. V. Murnik: Nekaj o slovanskem Sokolstvu. — M. Lah: Sokolstvo med Slovenci v Ameriki. — M. Ambrožič:

Tudi slabe strani. — E. Sajovic: O društvenih volitvah. — A. Kostnapfel: II. hrv. vsesokolski zlet 1911. — Jos. Mozetič: Sokolski dom v Prvačini. — J. Novak: Sokolski dom v Ilir. Bistrici. — T. Petrovec: Sokolski dom v Domžalah. — Dr. Gv. S.: Iz naše kronike I. 1911. — III. Statistični del. — Bratje, kupite in berite!

Cvetlični salon

## Antona Bajca

V LJUBLJANI, Pod Trančo.

Izdeluje šopke in vence.

Priporoča se gostilna pri

## „MIKUŽU“

v Ljubljani,

Kolodvorska ulica šte. 3.



## FR. ŠEVČIK

puškar

v Ljubljani, Židovska ulica 7

priporoča

svojo veliko zalogo najboljših pušk in samokresov najnovejšega sistema, ter tudi municijo in vse druge lovske priprave po najnižjih cenah.

Popravila se izvršujejo točno.

Cenovniki na zahtevanje zastoj in poštnine prosto.



## Anton Presker

krojač in dobavitelj uniform avstrijskega društva železniških uradnikov

v Ljubljani, Sv. Petra cesta šte. 16

priporoča svojo veliko zalogo gótovih oblek za gospode in dečke, jopic in plaščev za gospe, nepremočljivih havelokov itd.

Obleke po meri po najnovejših vzorcih in najnižjih cenah.

## „Slovenskega Sokola“

letniki 1904, 1905, 1906, 1907,

1908, 1909 in 1910 so v zalogi pri

upravnistvu „Slovenskega Sokola“.

Cena vsakemu letniku 3 krone.

Vzorne kroje za te-  
lovadbo in za izlete

dobavlja

strokovni sokolski zavod

## Miroslava Zacha

Praga II., Sokolská tř. 35.

Priporoča se

## kavarna „Evropa“

Z odličnim spoštovanjem

Anton Zonejc



## FR. ČUDEN

urar in trgovec  
**Ljubljana, Prešernova ulica**  
 priporoča  
 največjo zalogo vsakovrstnega blaga,  
 sokolskih verižic in znakov po  
 najnižjih cenah.

Kolesa (biciklje) s prostim tekom  
 od 100 kron naprej.

Ceniki s koledarjem tudi po pošti  
 zastoj in franko.

Svoji k svojim!

Brivski salon

## S. STRMOLI

Pod Trančo (póleg Radeckega mostu)

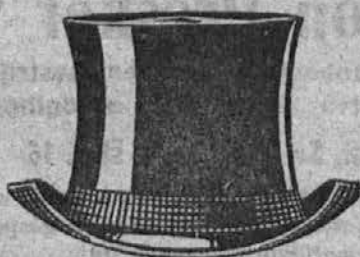
se vljudno priporoča bratom Sokolom za obilen  
 obisk. Izdeluje vsa lasničarska dela. Slavnim so-  
 kolskim in drugim društvom vljudno naznanja, da  
 preskrbuje po naročilu ves potrebni material za  
 maskiranje pri gledaliških predstavah in drugih  
 priredbah.

Cene zmernas.

Postrežba solidna.

Svoji k svojim!

Točna postrežba!



Zmerne cene!

# Blaž Jesenko

Ljubljana, Stari trg šte. 11

priporoča klobuke, cilindre,  
 čepice, sokolske čepice,  
 ::: peresa, pasove i. t. d. :::

— najnovjše fasone in po najnižjih cenah. —

## NARODNI DOM

Izvrstna  
 jedila.

Pristna  
 vina.



Zbirališče  
 slovenskega  
 Sokolstva.

Za obisk se priporoča E. KERŽIŠNIK.

Slovenska trgovina

## FR. STUPIČA

Ljubljana

Marije Terezije  
 cesta šte. 1.

ima vedno v zalogi poljedelske stroje, šine  
 in traverze za oboke, cement, štedil-  
 nike, peči, okove, cevi za vodo in vso  
 drugo železnino.

Ljubljanski Sokol je izdal:

„Redovne vaje“ v členu in četi, v zboru in praporu. — Cena  
 1 krono 80 vinarjev (s pošto 10 vinarjev več).

„Sokolska vzgoja“ in „Nauk o nagovoru“. (Predavanja v  
 vaditeljskem tečaju Češke sok. zveze 1. 1908.) Cena 80 vinarjev (s pošto 5 vinarjev več).

— Obe knjigi sta vsakemu Sokolu neogibno potrebni. —

Knjigi pošilja proti naprejšnjemu plačilu ljubljanski Sokol, dobiti pa ju je tudi  
 v „Narodni knjigarni“ in v Schwentnerjevi knjigarni v Ljubljani.