

SLOVENSKI SOKOL.

GLASILO SLOVENSKE SOKOLSKÉ ZVEZE.

ŠTEV. 6.

V LJUBLJANI, 25. JUNIJA 1910.

LETO VII.

Sokolska zmaga v Londonu.

Že petindvajset let se vrši v Angliji vsako leto tekma za takozvani 200ginejski ščit, krasno umetniško delo iz sterlinskega srebra. Udeleževala so se te slovite tekme doslej le telovadna društva, ki jim je sedež na Angleškem. Pred dvema letoma je tekmovala z angleškimi vrstami tudi vrsta londonskega Sokola. Dosegla je drugo mesto, prva je bila vrsta iz Aberdeena.

Letos v prvič so se k tej tekmi pripustile tudi vrste iz tujine. Udeležila se je je poleg najboljših izmed domačih angleških vrst francoska vrsta kot predstaviteljica romanskega rodu in češka kot zastopnica slovanskega plemena. Za češko vrsto je bil izbran tudi Slovenec Viljem Kuček, član in bivši načelnik žalskega Sokola, sedaj vaditelj praškega Sokola. V vrsti so bili nadalje bratje Josef Czada, František Machovský, Václav Peča, Karel Starý, Svatopluk Svoboda, Václav Svoboda, František Vácha in vaditelj Rudolf Vošta. Pripravo vrste je vodil sam načelnik Č. O. S. br. dr. J. Vaníček ter je bil vrsti vodnik tudi pri tekmi. V sodniškem zboru je bil kot zastopnik Č. O. S. br. Vl. Müller iz praškega Sokola.

Tekma je obsegala vaje na drogu, na bradlji, skok v višino brez skakalne deske in proste vaje. Vsakemu tekmovalcu je bilo izvesti na orodju po eno poljubno vajo, bodisi vsakemu posamezniku svojo ali pa celi vrsti isto. Skakati je bilo čez preklico, zalet s strani. Dovoljeni so bili trije zaleti, dvakrat se je smel skok ponoviti. Proste vaje so imele višjo ceno, če so se izvajale ob posebni glasbi. Sodnikom je bilo znakovati vsakemu zase, povprečna znamka je veljala. Dohod in odhod se nista znakovala, samo vaja.

Tekma se je vršila dne 18. junija v veliki dvorani Northampton Instituta, natlačeno polni občinstva.

Točno ob polutreh prikorakajo tekmovalne vrste z razvitimi prapori v dvorano, orgle zapojo

z veličastnimi zvoki, občinstvo posluša stoje angleško himno. Izza predsedniške mize pozdravi Earl of Clancarty s prisrčnimi besedami tekmovalne vrste in občinstvo. Poudari namen telesne vzgoje, pojasni cilj današnje mednarodne tekme in ob gromovitem ploskanju konča z željo, da bi prešel ščit Anglije v roke onih, ki se danes izkažejo najizdatnejše.

Prvi so prišli na vrsto Čehi na drogu, nato Francozi in naposled angleška (škotska) vrsta. Sledila je bradlja, skok, proste vaje. Začetek — drog — je bil najugodnejši za Francoze, bradlja je donesla najboljši uspeh Čehom, znamenito so skakali Angleži (najboljši angleški skok 1 m 64 cm, češki 1 m 60 cm, francoski 1 m 57 cm), vendar pa so tudi tu najboljši celotni uspehi dosegli Čehi, za 1 točko boljši nego Angleži. Vrhunec tekme so bile proste vaje. Čehi so bili znamenito pripravljeni zanje. Izvajali so proste vaje, ki sta jih za nastop praškega Sokola v Sofiji sestavila vaditelja brata Vorel in Mrázek. Višek vsega so, kar so doslej pokazali Čehi v prostih vajah. Pet oddelkov jih je, vsak se izvaja v drugačni obliki razvrstitve, v katere se prehodi izvrše zopet s prostimi vajami. V celoti obsegajo 150 dob, vsaka doba razdeljena še na 4 četrtinke in skoro na vsako četrtinko gib, torej brez prestanka 600 dob, polnih težkih gibov in ustopov. K tem prostim vajam je nalašč za londonsko tekmo, v teku enega tedna, zložil skladbo br. Karel Pospíšil. Ta mojstrska skladba ni samo po taktu prilagoden gibom, temveč tudi karakterizira gibe s posebno melodijo in harmonizacijo.

V Londonu je proste vaje spremljal sam skladatelj Pospíšil. Krasota vaj, neprekosljiva, idealno lepa izvedba vaj je naredila izredno silen učinek na mnogobrojne gledalce. Izvajala so jih dovršena telesa, vladana od ognjevitiga, navdušenega sokolskega duha. In ta duh kakor bi z nepremagljivo silo se prenašal na občinstvo,

ga prešinjal in prevzemal — nepopisno je bilo njegovo navdušenje, nad vse mogočen izraz njegovega priznanja in pohvale. Vneti klici in gromko ploskanje kar ni hotelo ponehati in ostali dve tekmovalni vrsti, angleška in francoska, se sami nista mogli zdržati in sta se odkritosrčno pridružili splošnemu ploskanju. „Čehi gredo na čelu“ je pravil zastopnik sheffieldskega tiska Mr. J. J. Granger, „Čehi so zmagalci“ so doneli klici z vseh strani.

Uspeh tekme je bil: Čehi 782 točk, Francozi 705 in Angleži 633 točk. Čehi so takorekoč obsule čestitke, br. dr. Scheiner in tajnik angleške družbe za narodno telesno vzgojo gosp. Evgen Sully sta se objela in poljubila, zadonele so narodne himne „Kde domov můj“, „Marseilleza“ in škotska himna. Trikratni „hip, hip hura“ in „na zdar“ klici so zaključili to prepomembno tekmo.

Nad vse slaven uspeh je imel prvi nastop češkega Sokolstva v največjem mestu sveta, na tleh najsilnejšega naroda na zemlji. Vse slovansko Sokolstvo, vse Slovanstvo se veseli te znamenite zmage, iz vsega srca se je veselimo zlasti mi Slovenci, ki nas s Čehi vežejo posebno pristrčne vezi, s ponosom pa nas navdaja, da je k tej slavni zmagi nekoliko pripomogla tudi slovenska kri.

Zmaga češke vrste ni samo zmaga čete Sokolov, marveč zmaga je, triumf je sokolske ideje. Povodi in nagibi, ki so provzročili nastop češke sokolske vrste v Londonu, dvigajo češko zmago visoko nad samo zmago telesne moči in izurjenosti. Ti nagibi nam razodevajo, da dandanes že tuji narodi vidijo v sokolski telovadbi mnogo več nego samo vadbo telesa, kažejo nam, da ni le skrajnja dovršenost izvedb, ne le znamenita izvežbanost Sokolov sama na sebi, kar občudujejo tujci, marveč da uvidevajo, da je duh, ki preveva sokolski telovadni sestav in prešinja sokolsko vadbeno metodo, da je ideja, ki vodi vso sokolsko uredbo, ono, kar tako visoko dviga Sokolstvo nad sportne institucije, ono, kar ne samo šele usposablja za doseg popolne, vsestranske dovršenosti v telesnih vajah, temveč daje telesnim vajam tudi neprecenljiv pomen za ves narod, neizmerno važnost za telesno in moralno vzgojo naroda, vzgojo k vsem tistim telesnim in нравnim lastnostim in vrlinam, ki ohranjajo narod, ga krepe in dvigajo.

Peti vsesokolski zlet v Pragi l. 1907. je vsemu svetu pokazal moč tega duha, moč sokolske ideje. Iz nepreglednih vrst telovadcev, iz njih nastopa, iz njih izvedb je vel v gledalstvo ta duh vse-

stranske harmonije kar najbolj razvitih telesnih in нравnih moči, ta duh samozatajevanja in discipline, vztrajnosti in energije, ta duh edinstva in skupnosti, medsebojnega bratstva in neskončne ljubezni do domovine, ki ji velja navdušeno delo posameznika in skupno veliko delo vseh.

Celo poročevalca nemških strokovnih listov „Deutsche Turnzeitung“ in „Der Turner“, dasi se trudita zmanjševati eno in drugo ter sodita o tem in onem napačno in pristransko, nista mogla, da ne bi bila dala izraza mogočnemu vtisku javnega nastopa naše. „Velika zmota bi bila trditi, da bi se od Čehov v telovadni smeri in žalibog tudi v telovadno-narodni ne mogli ničesar naučiti“, piše eden. „Češko Sokolstvo ne stoji v svoji zmožnosti za nobeno zvezo sveta, in kogar mika se prepričati o tej resnici, obišči le njih slavnost“ . . . „Povsod je mogoče se čemu priučiti in zlasti pri Čehih moremo ne samo kaj telovadnega videti, ampak si lahko v njih vzamemo vzgled tudi v narodnem oziru“, piše drugi. Če Nemci tako pišejo, je umevno, da poročevalci Čehom prijaznih narodov kar prekipevajo hvale in slavitve. Kako velik učinek je naredil zlet na primer na Francoze, nam kaže govor francoskega poslanca dr. Lachauda na kongresu Unije francoskih gimnastov 3. novembra 1907. Tu nekaj stavkov iz tega navdušenega govora: „O! Ko bi jih bili videli telovaditi! Bili bi očarani in razumeli bi bili, da delajo za vzneseno stvar, za sebe, za svojo domovino“ . . . „Ta energija v službi svete stvari je naredila na nas vtisk tak, da bi mi, če bi ravnali po vzgledu, ki nam ga daje ves ta narod, šli pravo pot, edino pravo, ki nam omogoči vcepiti svoji francoski mladini ono rodoljubno vnemo in zavest, s katero si jo želimo imeti predahnjeno. Prehajali smo iz presenečenja v presenečenje . . .“ „Prinesel sem si iz Prage ne samo navdušenje in ljubezen do Sokolov, ampak tudi velik nauk, nauk, ki ga poskusim vtisniti svojim drugovom gimnastom, da doumejo, da so samo z vztrajnostjo in zanašajoč se samo sami nase dosegli Sokoli take uspehe.“

Silen vtisk je naredil V. vsesokolski zlet tudi na angleške goste, tem večji, ker so na Angleškem začeli spoznavati, da dosedanja angleška telesna vzgoja ni prava, da sport, posebno kakor se goji dandanes na Angleškem, nima za razvoj naroda nobenega pomena. Pripoznavati se je začela potreba korenite preosnove, potreba sestavne in vsestranske vadbe telesa. Telesne vaje naj ne bodo zabava posameznikov, treba je, da se telesno

vzgaja ves narod, telesna vzgoja mora služiti koristim celega naroda. Na V. vsesokolskem zletu prisotni Angleži so pred vsem v češkem Sokolstvu spoznali vzor institucije za pravo narodno telesno vzgojo. Začeli so seznanjati celo Anglijo s češkim Sokolstvom, pojasnjevati njegovo uredbo, njegovo delo, ga staviti Angležem za vzgled, propagirati za angleški narod ravno tako telovadno idejo, kakor je sokolska za Čehe in druge Slované.

Nehote se pri tem spominjamo svojega malega naroda, češkemu sorodnega. Kako dolgotrajen boj smo imeli v slovenskem Sokolstvu za pravo, čisto misel sokolsko, kakor jo umeva in izvaja češko Sokolstvo. Šele vedno večji uspehi „nove smeri“ so zadušili tako priljubljene ugovore, da pri nas to ne pojde, da smo drugačen narod nego Čehi, da imamo čisto drugačne lastnosti, da imamo druge razmere i. t. d. Danes se pri Angležih, pri narodu, po značaju od slovanskih tako različnem, oglašajo glasovi po telovadnem delu, pred vsem po vzoru češkega Sokolstva. In zdi se, da ti propagatorji nič ne premišlujejo, ali bo delo po češkem vzgledu tudi prijalo angleškemu značaju. Tudi ni treba: češka telovadna ideja je ideja premembe, preustrojitve telesa in značaja v boljšega, v najboljšega.

Težnje po reformi angleške telesne vzgoje pred vsem po češkem vzoru izhajajo iz družbe za narodno telesno vzgojo (National Physical Recreation Society). Ob takih težnjah je naravno, da se je pojavila želja, pokazati Angležem na angleških tleh vzorno češko sokolsko vrsto. Priliko za to je podala tekma za srebrni ščit. Čehi se niso potegovali za pripust k tekmi! Nasprotno, Angleži so naprosili odločilne kroge češkega Sokolstva, da bi pri tekmi nastopila tudi češka sokolska vrsta. Tajnik navedene angleške družbe za narodno telesno vzgojo gosp. Evg. Sully je sam prišel v Prago, da osebno povabi Č. O. S. in občinski svet v London. Pojasnil je, da je družbi za narodno telesno vzgojo v Angliji namen, preosnovati telesno vzgojo z uvedbo društvene telovadbe in osobito orodne telovadbe in omejiti tako gojitev enostranskega sporta, ki na Angleškem dobiva ekscentrične oblike in slabo vpliva na vzgojo mladine, katera goji sport samo gotove mesece in zameta sistematično izobrazbo telesa, zlasti v ostalih mesecih. Vsled tega se razvija med mladino že v nevarni meri individualizem na škodo discipline in rodoljubja. To utegne imeti nekoč za Anglijo slabe posledice. Težnja družbe za narodno telesno vzgojo, katere

pokrovitelj je angleški kralj in ki jo vodijo najodličnejši možje Anglije, je, zatreči neurejeno gojitev sporta in uvesti nov duh v angleško mladino, duh, kakor vlada v kontinentnih telovadnih organizacijah in pred vsem v češkem Sokolstvu. Jako mnogo da jim je do tega, da bi se tekme, ki jo letos priredi ta družba, udeležila tudi vrsta češkega Sokolstva in otežila tako konkurenco ter zvišala nivo tekme same. Gosp. Sully je končal svoja pojasnila z zagotovilom, da je trdno prepričan, da bo ta tekma, če se je udeleži češko Sokolstvo, imela dalekosežen vpliv na uveljavljenje teženj njih družbe; rodoljubje čeških Sokolov da ima biti vzgled angleški mladini, ki se ne zna pokoravati disciplini v prid celote.

To so torej nagibi prizadevanju Angležev, da bi tudi Čehi tekmovali v Londonu. Ti nagibi dajejo češki zmagi še posebno velik pomen za Sokolstvo, kakor smo že poudarili prej. Pa seveda tudi za češki narod: vzgled naj bi bili Čehi dali angleški mladini; mladina malega češkega naroda — vzgled mladini najmogočnejšega naroda sveta! Letak v mnogo tisoč izvodih je pripravljajal prihod češke vrste, z besedo in sliko razjasnil angleški javnosti bistvo sokolske uredbe, izpopolnila pa so ga še predavanja in časopisni članki. Vrsta je bila srčno pričakovana in presenetljivo sijajno sprejeta. Nad vse sijajen in navdušen sprejem pa je priredil tudi češki narod vrnivšim se tekmovalcem, ki so ga tako oslavili pred svetom.

Še niso potihnili odmevi velike zmage sokolske ideje na skrajnem evropskem zahodu, že se pripravlja slovansko Sokolstvo, da ji priredi nov triumf, pa na skrajnem evropskem vzhodu. V Sofijo, znamenito napredujoče to glavno mesto bratskega nam naroda bolgarskega, pohite te dni sokolske čete slovanske, vsem na čelu češki bratje, da na sokolskem zletu bolgarskem, na slovanskih tleh, pokažejo krasoto in vznesenost sokolske ideje, izpodbude in navdušijo brate Bolgare h kar najkrepkejšemu delu v zmislu te ideje, ki je v njej spas, okrepitev in povzdiga Slovanstva.

Sokolstvo, tako utrjeno in razvito, tako dovršeno urejeno, tako znamenito vršec svojo nalogo pri Čehih, na tleh, kjer je tekla zibel genialnim zamisliteljem sokolske misli, se razširja pri Poljaki, se zasaja na Rusko, prodira po vsem slovanskem jugu, se okreplja v Slovanih v Ameriki. Šireč in poglobljajoč se v Slovanstvu, rodeč tu prekrasne sadove, sili Sokolstvo neslovanske narode do odkritega spoštovanja, da, občudovanja ter do najvišjega priznanja: posnemanja!

DR. MIROSLAV TYRŠ:

Telovadba v estetičnem oziru.

(Dalje.)*

Druga stvar je kroj. Tudi o njem bomo še pisali pozneje, poglavitno kar se tiče sestave barv. Glede telovadne obleke naj tu opozorimo samo na to, da so široke, spodaj podvezane hlače turški način, za telovadbo neprikladne in grdega videza. Kar pa tiče izletnega kroja, so seveda širše hlače v visokih škornjih čedna in praktična oprava, toda tudi tu ni prezreti, da so preširoke hlače brez namena in neprimerne in ne posebno lepe ter da ne smejo segati čez polovico škornjev, ker je tudi to odveč; saj v naših družtvih ljudje niso tako mladi, da bi se bali jim odrasti. Tudi svetlost blaga, na katerem je potem viden vsak madež, ni preveč ugodna. Dve srajci (bela in rdeča) po leti nositi na sebi, kakor se vsaj semtertja dogaja pri izletih, bi mogel marsikateri protivnik lahko smatrati za komično stvar, ki se prilega prej hipohondru nego Sokolu. Vendar se pa to ob sedanjih razmerah nekam utemeljuje. Brez belega ovratnika in robca je marsikdo lahko podoben klatežu, rdeča barva neposredno ob koži, ji daje iz vzrokov, ki jih razložimo pozneje, slabo, nezdravo barvo, ako obličje naravnost ne bohoti rdečine; jopič, spodaj prost, ne varuje proti vetru in pod.

Iz vsega tega bi izhajalo, da je jopič na sebi nepraktičen; da bi bil zlasti brez vseh škričev, kakor se sedaj** nosi, posebno lep, tudi nihče ne bo trdil; slovanske so na njem samo vrvice, sicer je to nemška „Turnjacke“, torej del *telovadne* obleke in kot tak še docela nepraktičen in povsod tesneč. O čepici raje molčim. Skratka: gotovo je, da nismo bili ravno nezmotljivi, ko smo sestavljali sedanjo sokolsko obleko, in v resnici se že davno čuti in se je čutilo, da je prememba potrebna. Temnejše hlače, namesto jopiča bluza, pod njo bela srajca in črna zavrtnica in drugo pokrivalo na glavo, to nekako so obsegali izraženi predlogi. Da, kolikor vemo, je l. 1866. sestavila komisija veščakov čisto podroben predlog. Toda odložili smo stvar, in to po pravici! Upali smo na „zvezo sokolskih društev“. Ali zlasti zadnji dogodki so nam vsem razodeli, da je ta nada odložena na jako nedoločen čas. Morda bi mogli tudi po drugi poti doseči soglasje. Naj se naredi

načrt in v časopisu v podrobnem objavi***, naj bratska društva — seveda ne zopet preobotavlja — pismeno izrečejo soglasje ali ugovore, naj se potem načrt popravlja tako dolgo, dokler se večina ne izreče zanj. Da pa se njenemu sklepu potem podvržejo vsi, bi morali seveda poprej zjamčiti z obljubo. Šlo bi to počasi, pa morda vendar prej, predno se dokopljemo do zveze sokolskih društev.

IV. Jasnost, razločnost.

Pri vsakem umetniškem delu zahtevamo pred drugim tudi, da nam je v svojih delih in v svoji celoti jasno. Ako je to kip, hočemo n. pr., da bi se jasno razločevali vsi deli telesa in zlasti tudi vse končine; ako je to skupina, zahtevamo, da posamezne postave, iz katerih je zložena, niso nerazločljivo skup zamotane, hočemo na prvi pogled z gotovostjo videti, čigava je tu kakšna roka ali noga; če je to večja slika, zahtevamo, da se ne le posamezne osebe, ampak tudi posamezne skupine oseb, pripadajočih skup, razločno ločijo med seboj; celota mora biti tu na tak način razčlenjena, da se vsakemu olajša pregled in doumetek. Podobno hočemo, da so predmeti očitno označeni na njej, torej drevo kot drevo, skala kot skala, cesta kot cesta, reka kot reka. Slika, pred katero bi se ne mogli odločiti, ali je kakšen predmet drevo ali pečina, reka ali cesta — kakor se vsaj včasih dogaja —, bi nas gotovo malo zadovoljila. V tem zmislu in v vsakem izmed teh ozirov nam je torej razločnost in jasnost jako važen zahtevek do vsakega umetniškega predmeta in zatorej nujna *estetična* zahteva in gotovo tudi pri našem delu neogibna, če ga merimo sploh z merilom kakršnekoli lepote.

Ta razločnost zahteva n. pr. pri redovnih vajah, da gredo pri zastopu posamezniki natančno za seboj, torej ne tako, da bi se morda vsakdo, kakor bi se mu ljubilo, iz vrste oddaljeval na desno ali na levo ali stopal celo *poleg* onega, za katerim mu je korakati ali teči. Nasprotno zopet naj se v dvostopu in četverostopu oni, ki spadajo poleg sebe, tudi, kolikor mogoče, tesno primikajo k sebi, skratka, vsaka celota naj se

*) Glej „Slovenski Sokol“ iz l. 1908.

**) Spis je izšel l. 1873. v „Sokolu“.

***). Če časopis dotelej ne preneha. Opom. v izvirniku.

vedno uravnava tako, da je razločno spoznati obliko. Isto velja tudi o smereh. Navpična, srednja, prečna smer naj se pri teku vedno opiše tako, da o značaju in *ravnosti* črte ne more nastati noben dvom; krogi zopet naj ne bodo oglati in podolgasti, kar je v resnici pregrdo. Zlasti pa je pri rajalnih vajah treba kote, ravne smeri, lokaste in krogaste smeri na najdoločnejši in najrazločnejši način opisati in izraziti, sicer bi tudi lepše osnovani raj pri izvedbi vendarle delal jako zmeden

in nelep vtisk. Ravno radi tega smo določili, da je treba pri resničnih rajalnih slikah predročiti in nekoliko (praviloma 7) korakov narediti na mestu, da se slika kot taka določno loči od samih prehodov in pomožnih premen in razločno pokaže; in ravnato smo naglasili, da je kopičenje telovadcev v kot slike neprimerno, ker se kot potem nikoli ne more pokazati s popolno določenostjo in ostrostjo obrisov.

(Dalje prih.)

Orodne vaje.

(Dalje.)

Panoga b): Skoki.

Uvod.

Skoki so v sestavi uvrščeni v drugo skupino (II. stroko) - „orodne vaje“ —, ki je vaj najbogatejša.

Skoki so pretežno vaje za noge, dasi so pri večjem skoku, pri katerem je treba napeti vse moči, tudi trup in pri skokih na orodjih, konju, kozi, bradlji, drogu tudi roke izdatno prizadete.

S stališča vadbene in vaditeljske prakse ni moči zadosti oceniti pomena skokov.

Vaje so to, ki se glede na svojo naravno preprostost in pristopnost dajo pripraviti in uporabiti za vsako starost in vsak spol telovadcev, od vaj, primernih otročjemu ustrojstvu, pa do vrtoglavih izvedb na svetovnih tekmah.

Prav ta lahka pristopnost, možnost polahnega stopnjevanja in uspevanja napredka ter razmeroma mali riziko glede na neugodnosti naravnost zavaja k tekmovalnosti, lastnosti to na telovadišču dragoceni, ki prinaša življenje, zanimanje, izpodbudo k vadbi.

Nemale vrednosti je tudi okolnost, da je za mnoge skoke (proste) treba jako malo orodja in vrhu tega še poceni ter da se te vaje dajo z enakim uspehom porabiti kakor pod milim nebom tako v telovadnicah.

Bratje, ki so vaditelji učencev ali naraščaja ter stojijo čisto sami pred četo 80 ali 90 otrok, imajočih živo srebro v telesu, z očmi gorečimi od želje, da bi poskočili, orodja pa skoro nobenega ni pri roki, ti vedo iz lastne izkušnje, kaj pomenijo tu skoki. Proste in redovne vaje kot vaje discipline so pretesna spona za živahni otročji značaj in jih ni mogoče izključno uporabljati, da ne zamrje. Na telovadišču ne sme vladati ali prevladati vojaški ton. Tu mora biti duška radosti, živosti, veselosti mladine, seveda v mejah reda in spodobnosti. Tu bodo poleg iger edino skoki dobro došlo sredstvo.

Množina raznih vrst in prememb skokov nam nudi obilico izbornega materiala, da poživimo vaje, ter možnost, da jih naredimo zanimive.

Splošni del.

Skoke izvajamo bodisi brez pomoči rok in jih nazivljemo proste skoke, bodisi s pomočjo rok (opirajoč se nanje): mešane skoke.

Prosti skoki so: skok v daljino

„ v višino

„ v višino in daljino (visokodaleki ali dalekovisoki)

skok v globino

„ naskokoma { v višino
v daljino

in skok ob palici v višino in v daljino.

Pri zadnjem se opiramo že z rokama. Vkljub temu pa ga uvrščamo še med proste skoke, ker se po svojem značaju še bistveno razlikuje od ostalih skokov, izvajanih s pomočjo rok. Tu nam orodje — palica — služi samo v pomoč pri skoku, pri ostalih mešanih skokih pa nam je orodje ovira, ki nam jo je s skokom premagati.

Skok ob palici je nekaj prehod k mešanim skokom.

Vsi ostali skoki so mešani skoki; zlasti so to skoki (meti) na kozi, na konju in na mizi, dasi treba radi popolnosti navesti tudi skoke na drogu in na bradlji. O teh pa šele pri dotičnem orodju.

Glede na načine izvedbe skokov vidimo, da moremo izvajati proste skoke:

1. iz mirnega položaja, z mesta, in to: iz čepenja, počepa, iz stoje,
2. iz pohoda ali z zaletom,
3. z odzivom: enonožno, obenožno;

dalje glede na smer:

1. naprej,
2. nazaj,
3. v stran,
4. vprek;

po tem, kakšen položaj telo pri skoku zavzema ali kako ga menja:

1. navzdol,
2. z obratom (s $\frac{1}{2}$, $\frac{1}{4}$, $\frac{3}{4}$ obr.),
3. premetno;

po položaju nog:

1. noge so ali iztegnjene:

odbočno		a) sonožno
prednožno		
zonožno (letoma)		
		b) raznožno

2. ali skršene:

skršno,
vzpetho.

Premembe ali otežitev pri prostih skokih dosežemo s tem, da

1. zvečamo oddaljenost deske od doskočišča ali da zvišamo oviro;
2. isto oboje sočasno;

3. odstranimo desko;
4. postavimo nekoliko ovir za seboj ali nad seboj, n. pr. dve vrvice za seboj ali nad seboj;
5. priklopimo gibe ali drže rok, n. pr. vzročiti, priročiti, suniti, skriti itd., roke prekrizane spredaj, zadaj, za glavo, v bok, drža predročno, vzročno, odročno itd.;
6. obremenimo roke ali trup z bremenom (ročki, palice v eni roki — „skok z orodjem“ — ali v obeh rokah, s torbo na hrbtu in pod.);
7. priklopimo po doskoku kakšen ustop, gib ali obrat;
8. se vztezamo po gotovih predmetih pri skoku;
9. skačejo sočasno dva, trije, štirje telovadci, bodisi prosto ali pa držeč se za roke

Skoka v globino samega na sebi ne vadimo, ker nima nič posebnega in se zadostno uveljavlja pri skoku naskokoma in ob palici kakor tudi pri seskakovanju z orodja sploh.

Mešani skoki.

Orodje, ki nam služi za mešane skoke, je poglavitno: koza, konj, miza, dasi je tudi na drogu, na bradlji in na lestvah ter gredi mogoče dobro izvajati mešane skoke.

Skok čez živo oviro (telovadec čez telovadca) se uvršča med raznoterosti kot vaja, ki je izvedljiva le ob sodelovanju drugih.

Mešane skoke je mogoče izvajati:

do seda	} na orodju.
do opore	
do ustopa	
do stoje	

Skokom do seda pravimo — usedi,

skokom do opore, ustopa ali stoje na orodju na stopalih — vskoki,

skokom čez orodje do opore na orodju ali do stoje na tleh — preskoki.

Kar se tiče postave, iz katere izvajamo skok, moramo delati usede:

1. iz stoje na tleh
2. iz opore
3. iz stoje ali ustopa na orodju.

Skok iz seda = sesed.

Vskoki:

1. iz stoje na tleh
2. iz seda na orodju
3. iz opore.

Skok iz vskoka = seskok.

Preskoki:

1. iz stoje na tleh
2. iz opore.

Načini izvedbe so:

po temeljni postavi	1. z mesta	
	2. iz pohoda	
	3. z zaletom	
po odzivu	1. z odzivom sonožno	
	2. „ enonožno	
po položaju nog	1. z iztegnjenima nogama:	
	odbočno	} sonožno
	prednožno	
	zonožno	
	raznožno	
	odnožno	
	2. s skrcenima nogama:	
	skrcno	
	razklepno	
	vzpetho	
po prijemu	1. z oprijemom oberočno	
	2. „ enoročno	
	3. brez oprijema (letoma, izprosta)	
	4. z oprijemom na razne dele orodja.	
	Na pr. na sprednji, na zadnji ročaj, na vrat, na hrbet, v sedlo, ali z eno roko na ročaj in z drugo poleg, na sprednji rob mize, na zadnji rob mize i. t. d.	
po smeri	1. naprej	
	2. nazaj	
	3. v stran	
	4. navprek	
po položaju telesa	s $\frac{1}{2}$ obratom	} z enakoimenskim ali raznoimenskim glede:
	s $\frac{1}{4}$ obratom	
	s $\frac{3}{4}$ obratom	
	navzad	
	premetno	na stran skoka
		na nogo, s katero izvajamo skok
		na nogo, s katero se odrinemo.

(Dalje prih.)

Vestnik slovenskega Sokolstva.

Slovenska sokolska zveza.

Poziv! Vsa društva, ki doslej še niso nakazala zvezi svojih letnih prispevkov za tekoče leto — nekatera še celo za preteklo leto ne —, pozivljamo, naj to čim preje store, da nam bo mogoče zaključiti račune, kajti vsled vpeljave župne organizacije bodo prispevale v bodoče zvezi le sokolske župe in ne posamezna društva. Na zdar! — Predsedstvo „Slovenske sokolske zveze“.

Ljubljanska sokolska župa.

I. zlet Ljubljanske sokolske župe dne 19. junija 1910. Organizaciji žup je zvišati in okrepiti sokolsko delo. Za delo je odgovoren nov činitelj, župa; ožja zveza, lažje nadzorstvo pa poglobljata tudi čut odgovornosti v društvih

sami. Da župa dobro funkcijonira, je treba, da je v njenem okolišu eno ali več močnih in zmožnih društev, na katera se more takorekoč opreti župno delo. V zadnjem času se je v raznih delih slovenske domovine utrdilo in razvilo vsaj po eno sokolsko društvo toliko, da je bilo moči nanje nasloniti župno organizacijo. Taka društva so naravno oporišče župnemu vodstvu in župnemu delu središče, iz katerega prihajaj izpodbuda vsem društvom ter podpora zlasti mlajšim in novoustanovljenim društvom, ki jim gre izpočetka trda s sokolskim delom. Še ni dolgo, kar je bilo treba ljubljanskemu Sokolu pošiljati vaditelje razen najbližjim društvom, kolikor so take pomoči potrebovala, tudi v oddaljenejši kraje na Kranjskem, da, celo izven Kranjske, ker je bližje večje društvo ali imelo še samo s seboj dosti opraviti, ali pa še ni bilo

dovolj krepko, da bi podpiralo vsa podpore potrebna društva v svoji bližini. Okrepitev teh društev ter tudi razvoj podpiranih društev sta razbremenila ljubljanskega Sokola. Tem intenzivnejše se sedaj lahko posveti delu v ljubljanski sokolski župi. Večji del teh društev je še precej mladih, tudi ta pa so dokaj napredka pokazala že ob prvem župnem zletu, ki je bil v Ljubljani na dirkališču dne 19. junija. Ta dan, ki mu je bil sv. Peter posebno milostljiv, je znala Ljubljanska sokolska župa dobro izkoristiti. Že navsezgodaj, ob 6. uri zjutraj, se je zbiral naraščaj iz Ljubljane, iz Šiške in z Viča in se pripravljaj za tekmovalno telovadbo, ki se je pričela točno ob napovedanem času ob 7. uri zjutraj. Mladi tekmovalci so morali kazati svoje dobre in slabe strani v prostih vajah, na drogu, na bradlji, na konju na šir, v skoku v višino in v teku. Pazljivo so vršili svoje delo, vsem je bilo videti skrb in željo po uspehu. Tekma je obsegala višji in nižji oddelek. Tekmovalo je sedem vrst po 6 telovadcev in 4 posamezniki, in sicer v višjem oddelku: 1 vrsta in 4 posamezniki iz Ljubljane, v nižjem oddelku: 4 vrste iz Ljubljane, 1 iz Šiške in 1 sestavljena iz šišenskih in viških dečkov. Ljubljanska vrsta, edina v višjem oddelku, je dosegla 78,8% vseh dosežnih točk, prvi trije pa: Vekoslav Drenovec in Vekoslav Štrukelj po 88,57% in Zoran Bekš 85,71%. V nižjem oddelku je bila prva vrsta šišenskega Sokola s 77,85%, druga ljubljanskega Sokola z 71,9%, prvi trije posamezniki pa so dosegli: Josip Osredkar iz Šiške 90%, Rudolf Kordelič iz Ljubljane 85,71% in Bogomir Borštnik z Viča 82,85. Vsaj 70% je doseglo $\frac{3}{4}$ tekmovalcev.

Po tekmi, ob $\frac{1}{2}$ 10. uri dopoldne, so se pričele skušnje za skupne vaje za popoldansko javno telovadbo. Ob 11. uri se je začelo Sokolstvo zbirati za izprevod ter se uredilo v pet zborov. Župa Ljubljana I. je bila častno zastopana s četo 14 Sokolov. V izprevodu je bilo 220 Sokolov. Z godbo in trobentaškim zborom je odkorakalo Sokolstvo v izprevodu, na čelu mu starosta br. dr. Triller in načelnik br. dr. Murnik, po mestu. Po Šelenburgovi ulici je bil izprevod prepovedan, v Ljubljani! Mnogobrojno občinstvo se je zbralo po vseh ulicah, koder se je premikal izprevod, in je navdušeno pozdravljalo Sokole. Raz okna so obsipale Sokole narodne gospe in gospodične s svežimi šopki. Sokoli so živahno odzdravljali in se zahvaljevali z nazdar-klici. Pred bivališčem ljubljanskega Sokola, Narodnim domom, je Sokolstvo napravilo stik. Tu je ogovoril starosta br. dr. Triller društva novoustanovljene Ljubljanske sokolske župe, pozdravil vsako posebej s pristrčnimi besedami ter z velikim veseljem konštiral, kako so Sokole iz Domžal, z Iga in iz Notranjih gor, ki so v tej župi, da je prešel sokolski duh tudi že med poljedelce in v kmetijske hiše. Pozval je Sokole, naj vztrajajo pri svojem sokolskem delu in ga še pomnože, delo edino je naš spas in jamstvo uspehov. Navdušeni nazdar-klici so pritrdjevali resničnim besedam brata staroste. S tem je bil dopoldanski spored končan in Sokoli so se razšli k obedu. Popoldanska javna telovadba se je pričela ob 5. uri. Najprvo je nastopilo članstvo (80) s prostimi vajami. Prvič so se tu izvajale vse sestave celjskih prostih vaj, tudi peta. Rajalni prihod k prostim vajam je bil nov, enostaven, pa lep in je vzbudil občo pozornost tudi zaradi točnega in natančnega izvajanja. Iz navadnega štiristopnega zbora so se med pohodom hkratu prvi, tretji, peti itd. četverstop obrnili na levo, drugi, četrti itd. pa na desno ter nato z novim obratom prešli v osmerostope, se na pročelni strani z zavojem razdelili v dva četverstopna predelka, ki sta se na nasprotni strani z zavojem združila v osmerostop, prehajajoč

takoj v čelni in bočni razstop. Z ustavitvijo je bil razstop za proste vaje že dosežen. Proste vaje so se obnesle dobro vzlic temu, da so telovadci nekaterih zunanjih mladih društev ta dan šele prvič nastopili pred širšo javnostjo, in to z nelahkimi vajami. Tudi druga sestava, ki treba zanjo tudi boljšemu telovadcu mnogo pažnje in vadbe, se je izvedla z dobrim uspehom, istotako tudi „bana“ peta.

Žensko telovadno društvo je postavilo na telovadišče svojo najboljšo vrsto (8 telovadk), ki so vzorno izvedle vaje s kiji s V. zleta v Pragi ter pokazale veliko spretnost in sigurnost v različnih skokih na mizo in čez njo. Za njimi je prikorakal sokolski naraščaj (Ljubljana, Šiška, Vič), 76 dečkov. Izvajali so tri vaje s praporci po godbi. Veliki trud vaditeljev je bil poplačan z lepim uspehom. Naraščaj šišenskega Sokola nas je očaral z vzornim izvajanjem prostih vaj brez štetja in godbe. Sestave so bile deloma za posamezne zastope različne in se zlivale v lepe skupine, ki so vzbudile vneto pohvalo. Telovadbo naraščaja je zaključil trgovsko-obrtni naraščaj (36) ljubljanskega Sokola s slikovitimi in težkimi skupinami brez orodja v vrstah po 6 in 6 dečkov in z veliko skupino čez celo telovadišče. Lepe skupine in točna ter skladna izvedba je izvajala burno ploskanje. Na orodju je nato nastopilo 5 boljših vrst, in sicer: 2 vrsti na bradlji, 1 vrsta na drogu, 1 vrsta v skoku v višino z naskočno desko in 1 vrsta na kozi. Izvedba lepa in sigurna, vaje močnem telovadcev docela primerne, vendar večinoma ne lahke, na drogu in deloma na bradlji vrhunške. Pri skoku z 90 cm visoko naskočno desko je bil najboljši skok $2\frac{1}{2}$ m. Nadaljnja točka so bile skupine, ki sta jih izvajali dve vrsti ljubljanskega Sokola na štirih lestvah skupno in vsaka posebej na dveh lestvah. Razen ene so se te pri nas nove vaje izvedle gladko in dovršeno. Pri nas nova je bila tudi naslednja točka: hraktne vaje v trojicah in šesticah na treh bradljah, ki jih je izvajal vaditeljski zbor (15 članov) ljubljanskega Sokola. Bile so višek javne telovadbe vsled svoje težkosti ter skladne in elegantne izvedbe. Treba je najstrožje pozornosti in discipline, pa tudi izborne izvežbanosti telovadcev, da morejo docela istočasno in v vseh posameznostih popolnoma skladno izvesti tako težke vaje, kakor n. pr. sestave z več stojami, hkratno ročkanje treh telovadcev v stoji itd. Vaje je zaključila lična skupina vseh 15 telovadcev na treh bradljah. Kot zaključek javne telovadbe pa je izvedlo nato 52 telovadcev ljublj. Sokola skupino na treh bradljah (srednja doskočna) ter na dveh kozah. Dva, trije hipi in izvršena je bila velika, celo telovadišče obsegaajoča skupina s številnimi stojami in drugimi, mično razporejenimi držami. Nagel seskok, telovadci se uvrste v četverostope, pridružijo se jim še ostali župni telovadci ter naraščaj in skupno odkorakajo s telovadišča ob zvokih Slovenske filharmonije in gromovitem ploskanju občinstva. Vse točke telovadnega sporeda so se vrstile brez najmanjših presledkov. Občinstvo, ki ga je bilo do 3000, je gledalo z veliko pozornostjo to javno telovadbo in navdušeno izražalo svojo hvalo in priznanje. x.

Pešizlet v Notranje gorice dne 1. maja 1910. 50 članov ljubljanskega in viškega Sokola je priredilo pešizlet v Notranje gorice pri Brezovici, kjer se je ustanovil odsek viškega društva. Pri Brezovici se zavije pot na levo vstran, in tri četrti ure je bilo še hoda v prijazno vasio. ležečo med zelenimi holmi ob progi južne železnice na jugozahodni strani prostranega ljubljanskega barja, ki se od tu proti Vrhniki vedno bolj zožuje in prehaja polagoma v kraški svet. Krepka četa Goričanov, že dokaj dobro izvežbana v temeljnih redovnih vajah, nam je prihitela naproti, njen

načelnik nas je pa pozdravil z navdušenimi besedami. V gostilni, kjer nam je vihrala v pozdrav slovenska zastava, se je razvila vesela zabava med nami in domačimi. Brata Drenik in Kajzelj sta pojasnjevala v govorih Sokolstvo; prvi je med drugim poudarjal zaslugo viškega Sokola, ki je, dasi še mlado društvo, vendar že z uspehom razširilo svoje delovanje v Ljubljanski okolici. Naj bo viški Sokol vzgled onim društvom, ki so starejša in že v ugodnejših razmerah, pa nimajo do danes niti enega odseka. Med tednom delo doma, če pa naj se sokolska misel razširi, je treba tudi nedeljo celoma ali vsaj deloma žrtvovati in orati ledino v lastnem okrožju. Brat Kajzelj, tajnik Slov. sokol. zveze, je poudarjal pomen in važnost telovadbe tudi za kmetijski stan in želel odseku v Notranjih gorah obilo uspeha. Prehitro je prišla ura odhoda. Goričani so nas spremili do Brezovice. Tja in nazaj se je korakalo 5 ur (približno 30 km.) D.

Sokolska župa Ljubljana I.

I. zlet Sokolske župe Ljubljana I. dne 12. junija.

V Ljubljani in njeni bližini je Sokolstvo zadnja leta znamenito napredovalo. Razen ljubljanskega Sokola sta v Ljubljani sedaj še dve sokolski društvi: Sokol I. in Sokol II., v bližini Ljubljane pa se je osnovalo toliko društev, da je bila izvedljiva misel, ustanoviti v Ljubljani dve sokolski župi. V sok. župi Ljubljana I. so združena društva: Sokol I. in Sokol II. v Ljubljani ter sokolska društva v Št. Vidu, Kamniku, Litiji-Šmartnem z odsekom v Vačah in Sokol v Ribnici z odsekom v Laščah in v Sodražici. Jedro župe je Sokol I. v Ljubljani. I. zlet, ki ga je priredila župa v Ljubljani na Ledini dne 12. junija t. l., je imel lep uspeh, pokazal resno delo in vztrajen trud župe in njenih društev. Zlet se je pričel s tekmovalno telovadbo župnega naraščaja ob 7. uri zjutraj. Obsegala je tekmo v prostih vajah, na drogu, bradlji, konju, v teku in skoku. Tekmovati je bilo mogoče ali v vseh teh vajah ali pa samo v prostih vajah. Udeležilo se jih je 20 celotne in 50 delne. Z veseljem te je moralo navdati videčega, kako resno pojmujejo tekmo mladi telovadci. Uspeh je bil izboren. Pri celotni tekmi so dosegle tri vrste Sokola I.: prva 94,10%, druga 84,91%, tretja 83,96%, dva posamnika iz Kamnika pa po 91,43%. Pri prostih vajah sta bili prvi dve vrsti iz Ribnice s 96,77% in 95,97%, tretja in četrta Sokola I. s 87,5% in 87,1%, dalje Kamnik 85,89%, Sokol II. 85,48% in dve vrsti iz Litije in Šmartna z 81,45% in 79,84%. Po tekmi naraščaja se je izvršila izkušnja za javno telovadbo. Pred pričetkom je župni podstarosta br. dr. Pipenbacher z navdušenimi besedami pozdravil zbrane Sokole, ki so mu odzdravili s krepkimi „na zdar“ klici. Ob pol 12. se

je izvršil po mestu izprevod z godbo in trobentaškim zborom. Udeležilo se ga je 215 Sokolov v kroju. Zastopani so bili tudi predsedstvo Slovenske sokolske zveze, njen tehnični odsek, Gorenjska in Ljubljanska sokolska župa in Sokol iz Zagorja. Izprevod se je izvedel v najlepšem redu. Po vseh ulicah, koder se je pomikal, je mnogobrojno zbrano občinstvo navdušeno pozdravljalo Sokole, z mnogih oken so narodne gospe in gospodične sipale cvetice nanje. Popoldne ob pol 4. se je pričela na Ledini javna telovadba. Telovadni prostor je bil za to število telovadcev pretesen, preozek na eni in predolg na drugi strani. Javna telovadba in pred vsem proste vaje bi bile imele brez dvoma močnejši učinek, da ni imel gledalec telovadcev tik pred seboj ter je bil tako oviran v celotnem pogledu in pregledu. Prva točka so bile vaje z obroči, ki so jih vrle telovadke iz Litije in Šmartna (30) izvedle povsem povoljno ter občinstvu izvabile mnogo zasluženega priznanja. Nato je nastopil župni naraščaj, 72 dečkov, s prostimi vajami. Ne lahke, lepo sestavljene vaje so čili dečki izvedli z veliko preciznostjo ter si prislužili obilo ploskanja. Veliko pozornost je vzbujal kazatelj Albin Židan, izvajajoč vaje s posebno eleganco, gladko in točno, krepko pa neprisiljeno. Po prostih vajah je izvedel naraščaj več iger živahno in z veseljem. Igre so občinstvu posebno ugajale. Nastopil je nato še na orodju, 8 vrst. Večinoma so bile vaje močnem in mladosti telovadcev primerne. Zlasti pri eni vrsti na drogu pa tega ni mogoče trditi. Videli smo tu poskušati težke vaje, da, celo veletoteče in stoje. Poskusi se seveda niso mogli posrečiti. Take poskuse bi bilo pač v prihodnje preprečiti pri javni telovadbi, nič manj pa tudi v telovadnici. Telovadbi naraščaja na orodju so sledile proste vaje članstva. 115 telovadcev je dobro izvedlo prve štiri celjske proste vaje. Pričale so o marljivem delu v društvih, istotako pa tudi telovadba na orodju, kjer je nastopilo 11 vrst: na 3 drogih, 3 bradljah, na krogih, na konju in kozi na šir, konju vzdolž, s skokom ob palici v višino. Odlikovala sta se z elegantno izvedenimi vrhunškimi vajami na bradlji Sokol I. in Sokol II., zlasti lepe in težke pa so bile vaje najboljše vrste Sokola I. na krogih (med drugim stoja na mirnih krogih, prosti premeti iz guga). Z vajami članstva na orodju je bila javna telovadba zaključena in vsi telovadci, telovadke in naraščaj so v četrstopnih odkorakali s telovadišča, navdušeno pozdravljeni od občinstva. Lepi uspeh župnega zleta je dal zadoščenje za vztrajnost in delo telovadcem, telovadkam ter vaditelstvu in zlasti marljivemu župnemu načelniku br. dr. Pestotniku. Nadaljnemu vztrajnemu delu: na zdar!

—i—

Književnost.

Redovne vaje. I. V členu in v četi, razložil dr. Viktor Murnik; II. V zboru in v praporu, po dr. Jindřicha Vanička spisu „Výklad cvičení pořadových“. S 53 slikami. Založilo telovadno društvo „Sokol“ v Ljubljani. Str. 124, cena 1 K 80 vin., po pošti 10 vin. več. Knjiga obsega redovne vaje, kakor jih je že prijavil „Slovenski Sokol“, razlaga pa je zlasti vajam v členu in v četi izdatno razširjena

ter so razen drugih vaj tudi vaje v zboru pojasnjene s slikami. Z izdajo v priročni obliki je ustrezno mnogokrat izraženim željam v slovenskem Sokolstvu. Knjigo pošilja proti naprejšnjemu plačilu ljubljanski Sokol, dobiti pa jo je tudi v „Narodni knjižarni“ in v Schwentnerjevi knjižarni v Ljubljani.

2. Vadbena ura.

(Dalje.)

III. stopnja.

(VII. in VIII. šolsko leto = 12—14 let.)

1. Iz vzpore spredaj na ročajih premah odn. z d. znotraj — premah odn. z levo naprej — seskok naprej.
2. Isto v drugo stran.
3. Isto (vajo 1. in 2.) iz vzpore spredaj na sprednjem ročaju in na vratu (zadnjem ročaju in hrbtu).
4. Iz vzpore zadaj na ročajih premah odn. z d. nazaj — premah odn. z l. nazaj — seskok nazaj.
5. Isto v drugo stran.
6. Isto na obe strani iz vzpore zadaj na sprednjem ročaju in vratu (zadnjem ročaju in hrbtu).
7. Iz vzpore spredaj na ročajih premah odn. z d. znotraj — premah odnožno z d. nazaj — vskok odbočno v l. — seskok naprej.
8. Isto v drugo stran.
9. Z zaletom z oprijemom na ročajih vskok odb. v d. — vzpora zadaj na ročajih — premah odn. z l. nazaj — seskok odn. z d. nazaj s $\frac{1}{2}$ obr. v d.
10. Isto v drugo stran.
11. Iz vzpore spredaj na ročajih premah odn. z d. znotraj — premah odn. z l. naprej do vzpore zadaj — vskok odboč. v d. nazaj — seskok nazaj.
12. Isto v drugo stran.
13. Iz vzpore spr. na ročajih premah odn. z d. znot. s $\frac{1}{4}$ obr. v l. — premah odn. z l. nazaj — vskok odboč. v d. — seskok naprej.
14. Isto v drugo stran.
15. Z zaletom z oprijemom na ročajih vskok odboč. v d. — vzpora zadaj na ročajih — premah odn. z l. nazaj — premah odn. z d. nazaj — vskok odboč. v l. — seskok naprej.
16. Isto v drugo stran.
17. Z zaletom z oprijemom na zad. ročaju in hrbtu — odbočka v d.
18. Z zaletom z oprijemom na spred. ročaju in vratu — odbočka v l.
19. Z zaletom z oprijemom na ročajih — odbočka v d.
20. Isto v drugo stran.

DROG.

I. stopnja.

(Učenci in učenke III. in IV. šolskega leta = 8—10 let.)

Na tej stopnji vadimo kot pripravo le kolebanje v vesi z obeso. Nizek drog — do vese z obeso prehajamo iz čepenja pod drogom z oprijemom obočno. Potrebno je vaditi vse na obe strani.

Kolebanje.

1. V obesi v d. podkolenu (l.) znotraj z nadprijemom.
2. Isto z dvoprijemom.
3. V obesi v d. (l.) podkolenu zunaj z nadprijemom.
4. Isto z dvoprijemom.
5. Vaji 1. in 3. z vztezanjem enoročno pri zakolebu.
5. V obesi v podkolenu sonožno znotraj z nadprijemom.
6. Isto z dvoprijemom.

7. V obesi v d. (l.) podkolenu znotraj, l. (d.) zunaj z nadpr.
8. Isto z dvoprijemom.
9. V obesi v podkolenu raznožno z nadpr. (iz ženske telovadbe izločeno).

II. stopnja.

(Učenci in učenke V. in VI. šolskega leta = 10 — 12 let.)

Nizek drog:

Iz kolebanja (seskoki po nauporu vsi s spadom in veso):

1. Naupor v obesi v d. (l.) podkolenu zunaj z nadpr.
2. Isto z dvoprijemom.
3. Naupor v obesi v d. (l.) podkol. znotraj z nadpr.
4. Isto z dvoprijemom.
5. Naupor v obesi v d. (l.) podkol. znotraj z nadpr. — toč nazaj.
6. Naupor v obesi v d. (l.) podkol. znotraj z nadpr. — preprijem v podpr. — toč naprej.
7. Naupor v obesi v d. (l.) podkol. zunaj z nadpr. — toč nazaj.
8. Naupor v obesi v d. (l.) podkol. zunaj z nadpr. — preprijem v podprijem — toč naprej.

III. stopnja.

(VII. in VIII. šolsko leto = 12 — 14 let.)

Nizek drog:

(Seskoke z droga je izvajati z ozirom na težavnost seskokov skozi veso iz usedov z metom):

Naskokoma:

1. Naupor v obesi v d. (l.) podkol. zunaj z nadpr. — sesed odn. z d. (l.) nazaj z $\frac{1}{2}$ obr. v d. (l.).
2. Isto z dvoprijemom.
3. Isto znotraj z nadpr.
4. Isto znotraj z dvopr.
5. Naupor v obesi v d. (l.) podkol. zunaj z nadpr. — toč nazaj — sesed odnož. z d. (l.) nazaj do vzpore, seskok s $\frac{1}{2}$ obr. v d. (l.).
6. Isto znotraj.
7. Naupor v obesi v d. (l.) podkol. zunaj z dvopr. — (l. [d.] podpr.) $\frac{1}{4}$ obr. v l. (d.) s prepr. z d. (l.) v nadpr. toč v obesi zunaj z l. (d.) nazaj — sesed odnož. z l. (d.) nazaj.
8. Isto znotraj.
9. Naupor v obesi v d. (l.) podkol. zunaj z nadpr. — sesed odnož. z d. (l.) nazaj do vzpore spredaj — opora na predlaktju — toč nazaj z oprijemom oboročno v podkolenu — seskok nazaj.

GRED. Vse vaje vseh stopenj izvajamo na ploščati strani gredi in ne na obli.

I. stopnja.

(III. in IV. šolsko leto = 8 — 10 let. Vaje v ravnotežju.)

Učenci so postavljeni v srednjem razstopu bočno h gredi. Vadijo vsi sočasno na povelje.

Temeljna postava: spetna stoja, roki v bok.

1. Vstop (na gred) z d., zanožiti z l. — nazaj v prvotno postavo.
2. Nasprotno.
3. Vstop z d., zanožiti z l. — spetna stoja na gredi — seskok nazaj.
4. Nasprotno.
5. Vstop z d., zanožiti z l. — spetna stoja na gredi — seskok naprej s $\frac{1}{4}$ obr. v d. — vstop z l., zanožiti z d. — spetna stoja na gredi — seskok naprej s $\frac{1}{4}$ obr. v l.
6. Vstop z d., zanožiti z l., — prednožiti z l. — sestop z l. naprej — $\frac{1}{4}$ obr. v d. (d. noga na gredi) — sestop z d. — vstop z l., zanožiti z d. — prednožiti z d., sestop z d. naprej — $\frac{1}{4}$ obr. v l. — sestop z l.

Iz postave prečno h gredi:

7. Vstop z d., odnožiti z l. — seskok v d. stran — vstop z l., odnožiti z d. — seskok v l. stran.
8. Vstop z d., odnožiti z l. — prednožiti z l. — zanožiti z l. — seskok v d. stran — vstop z l. in odnožiti z d. — prednožiti z d. — zanožiti z d. — seskok v l. stran.
9. Vstop z d., odnožiti z l. — $\frac{1}{2}$ obr. v l. do prednož. z l. — $\frac{1}{2}$ obr. v d. do odnož. z l. — seskok v d. stran — vstop z l., odnožiti z d. — $\frac{1}{2}$ obr. v d. do prednož. z d. — $\frac{1}{2}$ obr. v l. do odnož. z d. — seskok v l. stran.
10. Vstop z d., odnožiti z l. — $\frac{1}{2}$ obr. v d. do zanoženja z l. — prednožiti z l. — seskok naprej s $\frac{1}{2}$ obr. v l. — vstop z l., odnožiti z d. — $\frac{1}{2}$ obr. v l. do zanoženja z d. — prednožiti z d. — seskok naprej s $\frac{1}{2}$ obr. v d.
11. Vstop z d., odnožiti z l. — prinožiti z l. in odnožiti z d. — seskok v d. stran — vstop z l., odnožiti z d. — prinožiti z d. in odnožiti z l. — seskok v l. stran.
12. Vstop z d., prednožiti z l. — z vskokom prednožiti z d. — seskok v d. stran — vstop z l., prednožiti z d. — z vskokom prednožiti z l. — seskok v l. stran.

II. stopnja.

(V. in VI. šolsko leto = 10–12 let.)

Prisunski hod (hoja):

Prehod čez gred. (Vaditelj spremlja telovadca in postavi, da pospeši vadbo, na vsak konec gredi eno polovico vrste.)

1. Prisunski hod z d. naprej (= izstop z d., prisun z l.).
2. Prisunski hod z l. naprej.
3. Prisunski hod z d. nazaj.
4. Prisunski hod z l. nazaj.
5. Prisunski hod z d. v d. stran.
6. Prisunski hod z l. v l. stran.
7. Prisunski hod z d. naprej in z l. v stran (= 4 koraki naprej — pol obr. v d. — 4 koraki v l. stran — pol obr. v l.).
8. Prisunski hod z l. naprej in z d. v stran.
9. Prisunski hod z d. naprej in nazaj (= 4 koraki naprej — $\frac{1}{2}$ obr. v d. — 4 koraki nazaj — $\frac{1}{2}$ obr. v l.).
10. Prisunski hod z l. naprej in nazaj.
(Vaje 7., 8., 9. in 10. je izvajati tudi z 2 korakoma.)
11. Prisunski hod z d. naprej s prednoževanjem z l.
12. Prisunski hod z l. naprej s prednoževanjem z d.
13. Prisunski hod z d. nazaj z zanoževanjem z l.
14. Prisunski hod z l. nazaj z zanoževanjem z d.
15. Prisunski hod z d. v stran z odnoževanjem z l.
16. Prisunski hod z l. v stran z odnoževanjem z d.
17. Prisunski hod z d. naprej s prednoževanjem z l. (4 koraki) in v l. stran z odnoževanjem z d. (4 koraki po $\frac{1}{2}$ obr. v d.).
18. Isto nasprotno.
19. Prisunski hod z d. naprej s prednoževanjem z l. (4 koraki) in nazaj z zanoževanjem z l. (4 koraki po $\frac{1}{2}$ obr. v d.).
20. Isto nasprotno.

III. stopnja.

(7. in 8. šol. leto = 12–14 l.)

Razni hodi:

Prehod čez gred (vrsta se postavi kakor pri II. stopnji):

1. Korakoma naprej.
2. Korakoma nazaj.
3. Korakoma naprej s prednoževanjem koračne noge v loku.
4. Korakoma nazaj z zanoževanjem koračne noge v loku.

5. S skrižnim korakom v d. stran (leva pred desno).
6. S skrižnim korakom v d. stran (leva za desno).
7. S skrižnim korakom v l. stran (desna pred levo).
8. S skrižnim korakom v l. stran (desna za levo).
9. S premenjalnim korakom naprej (= korak z levo — prisun z d. — korak z l. — korak z d. — prisun z l. — korak z d. i. t. d.).
10. S premenjalnim korakom nazaj.
11. Poskok šepoma z d. naprej.
12. Poskok šepoma z l. naprej.
13. Poskoki šepoma v d. stran.
14. Poskoki šepoma v l. stran.
15. Poskoki sonožno naprej.
16. Poskoki sonožno v d. stran.
17. Poskoki sonožno v l. stran.
18. Poskoki sonožno nazaj.
19. Prisunski hod z l. naprej počepoma (na koračni, levi nogi počenemo in se vzravnamo, prisun z d. nogo se izvede do vzravnave).
20. Prisunski hod z d. naprej počepoma.
21. Prisunski hod z l. nazaj počepoma (koračna leva noga počene in se vzravna — prisun z d. se izvede v vzravnavo sonožno).
22. Prisunski hod z d. nazaj počepoma.
23. Prisunski hod v d. stran počepoma.
24. Prisunski hod v l. stran počepoma.
25. Prisunski hod z d. naprej z izpadom.
26. Prisunski hod z l. naprej z izpadom.
27. Prisunski hod z d. nazaj z umikom.
28. Prisunski hod z l. nazaj z umikom.
29. Pohod naprej počepoma (= z izstopajočo nogo naredimo počep in takoj vzravnavo).
30. Pohod nazaj počepoma.

B. Naraščaj.

VAJE S PALICAMI. Temeljna postava: spetna stoja, palica ravno doli (z nadprijemom). Časomerje: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8. Mera zmerna.

I. oddelek.

1. Palico ravno pred prsi.
2. Počep odnožno z l. — palico poševno k d. boku v stran, z d. zgoraj.
3. Spetna stoja, palico poševno k l. boku v stran, z l. zgoraj — s prisunom d. noge spetna stoja.
4. Temeljna postava.
- 5., 6., 7., 8. nasprotno.

II. oddelek.

1. Čepenje — palico poševno k levi rami naprej, z l. zgoraj.
 2. Vzravnavo — odnožna stoja z d. — palico ravno nad glavo.
 3. Spetna stoja, palico ravno na prsi (s preobratom, desna nad levo).
 4. Temeljna postava.
- Časomerje: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12.

III. oddelek.

1. Palico ravno pred prsi.
2. Čepenje — palico poševno za glavo naprej, z d. zgoraj.
3. Vzravnavo — odnož. stoja z d., palico ravno nad glavo.
4. Spetna stoja (s prisunom d. noge) — palico ravno na prsi (s preobratom, d. nad. l.).
5. Temeljna postava.
6. Drža.
- 7., 8., 9., 10., 11., 12. nasprotno.