

SLOVENSKI SOKOL.

Štev. 3.

V Ljubljani, 25. marca 1905.

Leto II.

EMIL ZOLA:

O literaturi in telovadbi.

(Konec.)

Predstavite si narode v detinstvu, živeče pod prijaznim solncem, opojene od svetlobe! Bela mesta so odprta okroginokrog. V svobodi se vladajo, se branijo, rastejo prebivalci teh mest. Uživajoč jutro človeštva, ljubijo življenje radi življenja samega; razumni so, zdrave in silne inteligence, fini in dovtipni v svojem okusu, ker imajo okoli sebe solnce in ker so sami krasni in plemeniti. Meso zmaguje; obožavajo je, resnico vidijo v krasoti. Njih duh, ki mu docela zadoščajo vidni predmeti, si ne prizadeva prodreti do bistva, ampak rad materijalizira abstraktne misli, ki se nahajajo v jedru vseh reči. Ravnotežje je to, zdravje, razcvit telesa. Vse jih izziva h gojitvi telesa: podnebje, ki se ljubko laska, družabni položaj, ki zahteva krepkih vojakov, osebna naslada, ki navaja k občudovanju lepih udov, trdnih in krasnih mišic. Živijo napol nagi, razumejo se dobro na izborni obliko noge ali ramen, tako kakor se današnje naše dame bolj ali manj razumejo na eleganten kraj obleke. Glavna naloga jim je, da bi bili lepi in močni, drugega posla nimajo; niso rojeni, da bi

reševali probleme in iskali resnice, ampak da vzrasto v silnosti in v mičnosti. Združeni vplivi podnebja in šeg so naredili iz teh narodov borilce, tekalce, vojake in bogove. Grška je bila izprva ena sama razsežna telovadnica, v kateri so dekleta in dečki, možje in žene iskali krasote in moči.

Pozneje, v dobi cesarskega Rima, že ni bilo več tako. Prišlo je razkošje, pokvarjenost in lena gizdavost. Telesa se pomehkužijo, vaje nimajo prospešne trdosti. Zatorej se pojavijo ljudje, ki jim je telovadba rokodelstvo; že ne stopa več ves narod v telovadnico, in če je še kakšna velika borba,^{*)} izhaja iz nezdrave strasti. V Šparti je bila v celokupnosti telovadbe resnična velikost: narod je prihajal k njej z vdanostjo, priprosto in sramežljivo, tako kakor je srednji vek hodil v cerkev. V Rimu pa so nastale iz telovadbe igre; mičnost, eleganca je bila žrtvovana surovosti; ljudje se bijejo, da se ubijajo, ker je prijetno videti teči kri gledalcem, ko so se nasitili vseh drugih naslad. Niti primerjati se ne dajo grška telovadišča rimskim cirkusom: na Grškem ni bilo gledalcev, ves narod

^{*)} Borilne vaje so bile glavni del grške telovadbe. Op. prev.

se je boril in krepil; v Rimu pa, kjer so se orjaški gladiatorji z železnimi mišicami pobijali z udarci pesti, so se po stopnicah, po sedežih valjali pohotneži in kurtizane mehkega mesa in obnemoglega od orgij.

Potem pride misticizem, zaničevanje telesa, in mišice slabé v ekstazi; nastane grozna reakcija proti materializmu prvih vekov. Človeštvo bi bilo morebiti izmrlo, ko se ne bi bilo moralo braniti. Fevdalizem, pravica vsakega proti vsem, je zopet naredil telesno moč potrebno. Telovadba je vstala v novi obliki. Podnebje ni bilo isto, šege tudi ne. Nekdaj so telo oprostili obleke, da bi bilo gibčnejše. V srednjem veku so je obtežili z železom, je odeli s celo orožarnico. Treba je bilo biti močan, ali tudi okreten. Razen tega je bilo to samo vzgoja ene kaste: samo plemenitaši so imeli svoje turnirje (viteške igre) in so posvetili svojo mladost docela vaji v ježi in v sukanju orožja. Ljudstvo ni imelo druge vaje kakor nepretrgano težko delo. Krasni grški dnevi se niso nikdar več povrnili.

Proučeval sem ob Pazovi knjigi telesne vaje pri raznih narodih, da bi si mogel narediti sodbo, kaj bi mogle biti nam. Ko bi utegnil, bi z veseljem pokazal, da so dela duha v različnih svojih pojavih vedno odgovarjala stanju zdravja ali stanju bolezni telesa. Resnično literarno vprašanje je to.

Poglejmo sebe v svoji moderni obleki, sebe, ki smo ovladani od idej civilizacije, neprenehoma varovani od zakonov, ki težimo za tem, da nadomestimo človeka s strojem, sebe, ki smo napojeni znanja in izkušenosti. Vprašanje je, kakšno potrebo pa imamo mi, biti močni, imeti mišice dovršene

oblike in skrajne krepkosti? Naša obleka nas krije tako dobro, da je često najbolj suh mož in najgrše rasti na glasu elegance in distinkcije, katerega glasu bi ne zamenjal za glas moči in solidne krasote. Na drugi strani pa je tu policijska straža in se ljudje ne bijejo več s pestmi, kvečjemu v predmestnih krčmah; gospoda potegnejo meč ali gredo na pištole; končno v bitkah so naši vojaki samo stroji, ki nosijo puške in prožijo topove. V resnici, nič nam ni do telovadnic. Živimo v laboratorijih in delavnicah; naša zabava, naša vadba, čisto duševna, je brati časopise in nove spise. Potem, vsi to čutimo, da že ne bomo več dolgo delali; tu je veda, ki nam preskrbuje stroje, človeški trud se bo polagoma poizgubil, človek bo kmalu samo počival in se veselil narejenega. Odtod prihaja ta velika mlačnost; nič nas ne priganja k telesnim vajam, ne podnebje, ne šege. Čisto lahko živimo brez osebne moči in lepote. Tako puščamo, da nam telo hira, ko je postalo nerabno, in gojimo svoj duh, napenjamo njegove prožine, da škripljejo, ker nam je naš duh neogibno potreben za rešitev problemov, ki so nam naloženi.

S takim načinom življenja hitimo naravnost v smrt. Telo gine, duh je vzhičen (v ekstazi, eksaltaciji): razdira se ves stroj. Izvršena dela dospevajo do blaznosti. Zatorej: telovadba bo čisto zdravilna, lečilna. Tako se mora to reči. Lečilna nam bo, ker nam jo nalaga edina skrb za zdravje, ker se je ne bomo lotili iz veselja. Bila je družabna potreba, skoro vera v grški dobi in v srednjem veku; bila je zabava, mrzka strast za rimskega cesarstva; pri nas mora biti priprosto zdravilo, preser-

vativ, obrambno sredstvo zoper blaznost. Tako je poslanstvo, ki ga daje telovadbi doba, v kateri živimo.

Žalibog sem si v svesti, da smo sinovi svojega časa in da v tem trenutju nehotoma drevimo proti neznanemu položaju stvari. Težko je ustaviti človeštvo v njega teku; mislim, da bodo telovadnice še leta in leta ostale prazne. Pravil sem, da mi ugaja ta prehodna

doba, da občutim divno radost, proučevati naša mrzličava prizadevanja. A vendar me je včasih strah, ko nas vidim tako preplašene in prepadle, in tedaj pa, kakor danes, ko sem bral spis Evgena Paza, bi hotel imeti trapez, da si okrepim roke in oprostim možgane.

Tu na zidu pred menoj žari geslo: Mens sana in corpore sano! Zdrava misel v zdravem telesu!

Sokolski telovadni sestav.

(Dalje.)

Znake podrejenih vrst istega reda lahko med seboj zamenjamo, ne da bi izpremenili bistva vaj; prav to nam kaže, da teh znakov ne moremo smatrati za bistvene.

Pri zadnjih navedenih dveh podrejenih vrstah glavne vrste „metov“ lahko znaka I. reda „odnoženje“ in „prednoženje“ zamenjamo med seboj, ne da bi se vsled tega le najmanj premenilo bistvo teh vaj: gibi nog(e) na konja, raz konja, nad konja ali čez konja, pri katerih se roki opirata na konju, trup pa se ali samo vsled gibov nog ali pa razovno giblje.*) Ravnotako moremo zamenjati znake II. reda („vzmah“, „premah“ itd.), ne da bi bistva vaje premenili. „Vzmah“, „premah“ itd. devamo v drugi red, ker so nam manj značilni od „odnoženja“, „prednoženja“ itd. Ti so odločilni za smer giba, ki jo smemo smatrati za znamenitejšo, nego pa izmero giba, ki jo določamo z „vzmahom“, „premahom“ itd. Znaka „odnoženje“, „prednoženje“ in drugi tega reda so, rekli bi, samostojnejši drug proti drugemu, dočim premahi i. dr. vsi nekako izhajajo iz vzmaha, se začenjajo ž njim.

Golo bistvo vaje nam torej predstavlja samo le glavna vrsta. Edino le znak

glavne vrste izključuje tudi njej podrejene vrste od drugih glavnih in tem podrejenih vrst.

Nekatere znake podrejenih vrst, ne-bistvene znake torej, dobimo pri vajah, ki pripadajo raznim glavnim vrstam. Toda različno bistvo posameznih vaj, pri katerih dobimo iste ne-bistvene znake, izključuje, da bi se take vaje mogle podrediti hkratu raznim glavnim vrstam (podrejenim vrstam raznih glavnih vrst), ne glede na to, da različno bistvo tudi za nazor po svoje premeni ne-bistvene znake, si jih tako-rekoč prisvoji, prisposobi.

Znak „zanoženje“ — gib nog(e) nazaj — imamo na konju n. pr. pri „zanožnem vzmahu“, ki pripada glavni vrsti: metom, pa tudi pri „zanožni drži“ ali „razovki“, ki jo štejemo h glavni vrsti: držam. Drže so mirno vztrajanje v položaju, ki smo ga dosegli po tem ali onem gibu, vztrajanje vsaj dvakrat tako dolgo, kakor je trajal gib.**)

Pri zanožni drži vztrajamo v položaju, ki smo ga dosegli po zanožnem vzmahu, trup se

*) Glej članek: „Kaj so meti?“ v tej številki „Slovenskega Sokola“.

**) „Sedi“ so posebna glavna vrsta, dasi tudi pri njih vztrajamo v gotovih položajih, ali „drži“ nas tu orodje, pri „držah“ pa moramo sami „držati“ telo ali posamezne dele telesa v dotičnem položaju, viseč ali opirajoč se na orodju.

pri tem pomakne tako daleč naprej (ob iztegnjenih ali skrčenih rokah), da je težišče telesa med rokama. Pri tej drži je torej „zanoženje“ mirno držanje nog, pri zanožnem vzmahu je „zanoženje“ gib nog. Ni treba poudarjati, da sta ti dve vaji bistveno različni. Gib in mir sta si nasprotna, izključujeta drug drugega. Znak „zanoženje“ se pri vsaki teh vaj izpremeni, bistvo vsake vaje si ga prilagodi, prispособi tako, da je vsako vajo mogoče šteti le k eni glavni vrsti. Kakor ne bo nihče dejal zanožnega vzmaha k držam, tako tudi ni smeti in moči razovke šteti k metom.

Bistveno ločiti od nebitvenega je težka stvar, tem težja pa je bila pri telesnih vajah ob tako ogromnem gradivu. Točna razdelitev vaj v vrste, zlasti važna pri vajah na orodju, se je posrečila šele pronikavemu duhu Tyrša, ki se je, nezadovoljen z vsem, kar se je pred njim tu izvršilo, iznova lotil težke te naloge.

„Odkrito povemo“, pravi v svojem spisu „O tělocvičné soustavě Sokolské“, „da v nezadostni razdelitvi na vrste vidimo glavno hibo dosedanjih sestavov, dočim se v prejšnjih, pa seveda tudi lažjih, splošnih razporeditvah kaže manj pogrškov.“ Pri vrstah, pravi dalje, da se je treba ozirati na vse, kar se zahteva, da je tvarina pravilno razdeljena, skoro enako. Greši pa da se tu navadno v trojnem pogledu. Prvič se ne gleda na izključnost, tako da to, kar pripada eni vrsti, nikakor ni izločeno iz druge. Drugič se zanemari preglednost, tako da se pri vajah očitno sorodnih, pripadajočih istemu razredu, ne poudari zadostno istost vrst, n. pr. pri vajah na orodju. Naposled kar se tiče utemeljenosti razporeditve vrst, da se zdi včas, kakor bi tuptam ne bilo niti slutnje o njej. „Kaj naj sodimo“, piše Tyrš, „n. pr. o tem, da na konju na šir tudi v proslulih telovadnih knjigah za usedi slede drže in potem šele izmene sedov?“

Prvine. Načini. Tvor.

Podrejene vrste zadnjega reda so vadbene prvine (prvky) ali elementi.

*) Trup se pri njih šele na koncu vaje ulekne. Pri drugi podrejeni vrsti istega reda: „premetih“ je križ ves čas uleknjen. Tretja podrejena vrsta istega reda so „prevali“ (= potoči, potake), pri katerih se pri prevratu telo z zgornjimi lehtmi ali s trupom dotika orodja, se torej na njem prevali.

Skoro vsako prvine pa moremo izvesti na različne načine. Te načine (spůsoby) pa nam predočujejo vsi tisti znaki, ki niso več tako značilni, da bi jih vzeli še za označbo podrejenih vrst. Šele s temi znaki — znaki zadnjega reda — nam je iz „abstraktne“ vaje, kakor nam jo še vedno predstavlja podrejena vrsta zadnjega reda ali prvina, izvedena konkretna vaja: tvor (tvar). Tvor bi torej lahko imenovali element, kombiniran z načini.

Vzemimo primer „prevratne mete“ na bradlji. Pri teh metih se dvigneta nogi navpično in „prevrtna“ telo okoli ramenske osi na orodju ali črezenj. Ena tej podrejeni vrsti metov dalje podrejenih vrst so „prevrati v ožjem zmislu.“*) Na tem primeru objasnjuje Tyrš „načine“ takole:

Prevrat moremo narediti prečno ali bočno, s skrčenima ali z iztegnjenima rokama hitro ali polagoma itd. S to podrobno navedbo nam nastanejo šele določene posamezne vaje ali vadbene tvor. Zakaj na samo besedo „prevrat“ še ne ve nihče določno, kakšno vajo mu je narediti, dokler se mu ne navede podrobno način. Če naj tako „načini“ pomorejo, da se dobe vsi tvor, je jasno, da mora biti popolnost prva zahteva do načinov, poleg nje pa sta izključnost in utemeljenost v razporeditvi najvažnejši zahtevi.

Ko so po teh zahtevah za katerokoli mnogo načini sestavljeni in urejeni, se pomerjajo vsi vsaki vrsti; način, ki se ne ujema z dotično vrsto, se izpusti (pri prevratih n. pr.: enonož, obenož, raznoroč, oberoč), ostali se iztaknejo in potem izvedejo popolno in sestavno posamezni tvor. Če vzamemo radi kratkosti, da so zgoraj načini za prevrate navedeni popolnoma, dobimo ta-le primer izvajanja. Načine si napišemo naslednje:

prečno	bočno
s skrčenima rokama	z iztegnjenima rokama
(sklecno)	(vzporno)
hitro	polagoma.

Tu pa je takoj jasno:

a) da se načini, pisani poleg sebe, ne morejo istočasno isti vaji prisoditi, zakaj ni

mogoče narediti prevrata prečno in vendar tudi bočno, hitro in hkratu polagoma;

- b) da je šele z navedbo treh načinov vaja docela določena; kajti če bi rekli samo prevrat prečno s skrčenima rokama, bi nastalo še vedno vprašanje, ali naj se prevrnemo hitro ali polagoma. Mora se torej navesti toliko načinov, kolikor jih je pisanih pod seboj;
- c) da torej v tem primeru dobimo vse tvore, če načine sestavno v trojice sestavimo, ravnojač se pri tem po pravilu, da se načini, stoječi poleg sebe, nikdar ne pojavijo v isti trojici. Sicer se pa sestava izvrši tako, da se vsak način pojavi v spojitvi z vsemi naslednjimi — v kolikor se ne izključujejo — pri čemer se vsak izmed njih obdrži tako dolgo na svojem mestu, dokler ostane še kakšen način, ki bi se mu mogel pri-
pajiti.

V našem primeru bi torej dobili:

Panoga: Vaje na bradlji:

Glavna vrsta: meti.

Podrejena vrsta 1. reda:*) prevratni meti.

Podrejena vrsta 2. reda: prevrati v ožjem zmislu.

Načini:

prečno	bočno
sklecno	vzporno
hitro	polagoma.

Tvori:

- | | | | |
|-------------|--------|---------|-----------|
| 1. Prevrat, | prečno | sklecno | hitro |
| 2. " | " | " | polagoma |
| 3. " | " | vzporno | hitro |
| 4. " | " | " | polagoma |
| 5. " | bočno | sklecno | hitro |
| 6. " | " | " | polagoma |
| 7. " | " | vzporno | hitro |
| 8. " | " | " | polagoma. |

Če se pri takem izvajanju pokažejo neizvedljivi tvori, se prečrtajo in izpuste pri končni ureditvi.

*) Tyrš navaja to razdelitev krajše: Panoga: vaje na bradlji; vrsta: prevrat; dalje kakor zgoraj. Pojma „glavne vrste“ ne rabi vedno v zmislu, kakor smo ga objasnili v tem spisu; tako n. pr. imenuje v „Sokolu“ iz l. 1871. na str. 141. (O tělocvičné soustavě Sokolské) odnožne mete, zanožne mete itd. glavne vrste metov. Po našem mnenju pa je umestno, le v enem zmislu rabiti naziv „glavne vrste“. Ker imajo bogatejše glavne vrste lahko več podrejenih vrst, od teh pa zopet vsaka sebi več podrejenih vrst, označujemo to razmerje z nazivi: podrejene vrste prvega reda, — drugega reda.

**) Tega ni razumeti tako, da se celotna podoba vaje za nazor bistveno spremeni. Bistveni znaki ostanejo neizpremenjeni, premena tu zadeva samo nebstvene znake zadnjega reda. Ta premena je tem vidnejša, čim značilnejši je njo provzročujoči znak nasproti drugim znakom istega reda. Z manj značilnim se spremeni takorekoč samo majhen del obleke, z značilnejšimi se menja nje večji del. Dve vaji istega bistva bosta tem različnejši, pravzaprav tem manj podobni, čim

Kakor smo omenili, je znake, s katerimi označujemo podrejene vrste, včasih dobiti pri vajah raznih glavnih vrst. Še bolj velja to za znake, ki jih porabimo za „načine“. Opaziti pa je, da so nekateri teh znakov pri eni glavni vrsti značilnejši nego pri drugi. Kjer so po meri svoje značilnosti znakom prvega višjega reda (podrejenih vrst zadnjega reda) bližji nego najnižjega reda (načinom), jih Tyrš vzame celo za označbo podrejene vrste zadnjega reda. Tako dobimo iste znake pri eni glavni vrsti kot „načine“, pri drugi pa označujejo podrejene vrste. N. pr. znaka „spredaj“, in „zadaj“. Pri glavnih vrstah: pri „vesi in izmenah vese“, pri „opori in izmenah opore“ i dr. jih Tyrš našteva med načini, pri „vzmikih“, „nauporih“ i. dr. pa so ž njima označene podrejene vrste. Istotako znaka „prečno“ in „bočno“. Navadno sta med načini (tudi pri metih), pri vzmikih in nauporih n. pr. pa pri podrejenih vrstah. (Základové tělocviku: Tabule tělocvičné. I. Hrazda.) Kjer se smatrajo še za načine, je pa poudariti njih važnost proti drugim.

... Načini si po svoji važnosti niso enaki; ti pa so važnejši od drugih, po katerih se cela oblika vaje za nazor in prakso spremeni.**) Takega značaja so v našem primeru načini: prečno, bočno, v drugem: navspred, navzad itd., katere je moči porabiti tudi za nadaljnje razčlenjanje: Pisalo bi se:

Prevrat.

prečno:

1. sklecno hitro,
2. „ polagoma,
3. vzporno hitro,
4. „ polagoma,

bočno:

1. sklecno hitro,
2. „ polagoma itd.“

Iz brezhibne razdelitve vadbene tvarine na vrste in iz pravilne sestave načinov izvira glavna prednost Tyrševega telovadnega sestava: preglednost in praktičnost. Sam pravi o važnosti pravilne določitve vrst in načinov: „Vrste in na-

čini, sestavljeni pravilno, očitvidno podajajo jasno, pregledno in zlasti za vaditelja prospešno sliko cele panoge; na eni strani se mahoma pregleda ves njen obseg in vsakdo si more iz tega izlahka izvesti vse posamezne vaje. Dočim pa je vrste drugeje moči razvideti vsaj iz nadpisov, načini v dosedanjih sestavih niti na ta način niso zase iztaknjeni“. V svojih „telovadnih tabelah“, pridodanih „Temeljem telovadbe“, Tyrš v resnici za nekatere panoge na eni sami strani podaja vso vadbeno tvarino ene panoge, razdeljeno po vrstah in načinih.

(Konec prih.)

Kaj so meti?

Od vseh vaj na orodju so se od Tyrševih časov najbolj razvili meti. Ta razvoj je provzročil, da so se pojavili nekateri novi nazivi, nekateri stari pa so se začeli rabiti v zmislu, različnem od prvotnega. Pri tem se je pokazala v češkem Sokolstvu neenotnost v poimenovanju nekaterih vaj; za isto vajo so prišla razna imena v rabo. Tehnični odsek češke sokolske zveze se pripravlja, da ustanovi edinost v tej zadevi. Časopis „Sokol“ zadnja leta mnogo razpravlja o metih in njih nazivih. Zelo poučna sta temeljita in zanimiva spisa Jaroslava Pechana: „Poznámky k našemu názvosloví“ (Sokol, letnik 1902 in 1903) in „Soustava a názvosloví metů (Sokol, letnik 1904).

V zadnjem spisu se Pechan posebej bavi tudi z opredelbo (definicijo) metov, ki tudi še ni ustanovičena v češki telovadni literaturi. Ker smo v spisu „Sokolski telovadni sestav“ zlasti mete navedli kot primer pri glavnih in podrejenih vrstah ter pri načinih in pri tem navedli definicijo, ki se razlikuje od čeških, nam bodi dovoljeno, izraziti svoje mnenje in nazore o tem, za kaj smatramo mete.

Pechan navaja za mete sedem definicij, oziroma razlag raznih pisateljev. V glavnem se dajo ločiti v take, ki mete imenujejo gibe nog, in v take, ki jih smatrajo za gibe celega telesa. Prve so Pechanu nepopolne in nezadostne. Proti temu je, da bi bilo mete

značilnejši so znaki, ki jih razlikujejo, bolje: ki provzročajo, da nista enaki. V gornjem primeru sta znaka „prečno“ in „bočno“ značilnejša nego „hitro“, „polagoma“ ali „vzporno“, „sklecno“. Zategadelj se tudi „prečni prevrat vzporno hitro“ bolj razlikuje od „bočnega prevrata vzporno hitro“, nego pa „prečni prevrat vzporno hitro“ od „prečnega prevrata sklecno hitro“. V bistvu pa ostanejo vse te vaje meti, ostanejo tudi prevrati, premeni se jim le kos „obleke“, v enem primeru večji, v drugem manjši kos.

Za prakso so včasih tudi za nazor manj značilni znaki važni. „Vzmik zadaj z nadprijemom“ in „vzmik zadaj s podprijemom“ se za nazor razlikujeta prav malo, in vendar „vzmik zadaj s podprijemom“ dela tudi najboljšim telovadcem težkoče, z „nadprijemom“ pa ga z lahko naredi tudi slabši telovadci.

vzeti za gole gibe nog. Primernejše se mu zde zategadelj opredelbe, ki mete imenujejo gibe celega telesa.

Sam opredelja mete naslednje: „Meti niso goli gibi nog čez orodje, ampak to so gibi, s katerimi, opirajoč se na roke ali viseč zanje — bodisi s skokom, z dvigom (dviganjem trupa, noge ali obeh nog) ali pa z mahom noge ali obeh nog, prilično tudi s celim dolnim delom trupa ali celega telesa — dospevamo bodisi na orodje, raz orodje ali — bodisi zgoraj (nad orodjem) ali spodaj (pod orodjem) — čez orodje.“

Pa tudi do teh primernejših opredelb in tudi do svoje pisatelj nima popolnega zaupanja. Pravi namreč, da obsegajo tudi kolebanje, torej vaje, ki so posebna glavna vrsta zase, kolebanje, ki so tudi „gibi telesa vsled dviganja in spuščanja nog nad orodje“. Iz tega sklepa ozko sorodnost med tema glavnima vrstama. Sorodnost metov in kolebanja vidi zlasti v nekaterih tvorih, razločka med njimi, pravi, da ga skoro ni, na pr.: zamah (zašvih) — zakoleb (zakmih). S tako finimi razločki pa da definicija skoro niti računati ne more. Vkljub temu, da te definicije niso brez napake, pa da se moramo z njimi zadovoljiti; ostale da so slabše, ker imajo poleg te še druge napake. —

Tudi mi smo mnenja, da meti niso zgolj gibi nog. Pri metih sta obe nogi prosti, ne samo ena kakor pri nožnih gibih v stoji na tleh pri prostih vajah. Tu se noga, ki stoji in ker stoji, ne more umakniti gibajoči se nogi, pa ji tudi ne slediti. Stoječa noga pa onemogoča tudi gib trupa in vsled tega večjo izmero in raznovrstnost giba druge noge. Ta večja izmera in raznoličnost gibov ene noge ter gibi obeh nog pa

so seveda takoj možni, kakor hitro se oprosti stoječa noga in ž njo trup, če se torej z rokami opremo na orodje ali obesimo nanj. Sedaj morejo tudi roke podpirati gibe nog in trupa. Manj še v vesi. Izdatno pa se razvijejo meti v opori. Roki tu laže nego v vesi pripomoreta, da more trup zavzeti bolj ali manj poševne, vodoravne ali navpične položaje, vztrajati v njih hipno ali več trenotkov — narediti torej hipno ali pravo držo — med tem ko ena noga ali obe nadaljujeta gib, ter da more trup menjavati take položaje, sledeč gibom nog ali tudi vlačec noge s seboj. Tako menjavanje bolj ali manj razovnih položajev trupa (= položajev trupa v drži) kratko lahko imenujemo razovno gibanje trupa. V vesi je tako gibanje zelo omejeno. Veliko bolj so razovni položaji in razovni gibi trupa mogoči v opori, mogoči pa vsled tega tudi izdatnejši in raznovrstnejši gibi nog; odtod veliki razvoj metov v opori. Pri lažjih metih je trup skoro miren, njegov gib je le posledica nožnega giba, težje pa omogočuje trup ravno s tem, da se ob gibu nog ali tudi pred njim (na pr. pri prevratu, izvedenem polagoma) bolj ali manj razovno giblje.

Tako razovno gibanje trupa pa se pojavlja tudi pri nekaterih drugih glavnih vrstah. Lastno je bolj ali manjvsem težjim glavnim vrstam. Opazimo ga pri vzmikih, nauporih, premikih in točih*). Pri metih pa je to razovno gibanje posebno izraženo. Ker se delajo ali samo v opori ali samo v vesi (ali: ena roka v opori, druga v vesi), je nogamodeljena tem večja, odločilnejša, vodilna

*) Tu manj vidno, ker se navadno morajo hitreje izvajati nego druge vaje, ima torej koleb veliko vlogo; polagoma izvesti moremo sploh le nezatno število točev. — Drže so že vztrajanje v razovnem položaju ob mirnem, negibnem telesu.

vloga (tudi pri prevratih) nasproti rokam in trupu. Rokama in trupu je pri metih v opori zabranjeno, raztegniti svoj „delokrog“ pod orodje, pri metih v vesi pa nad orodje. Kar ostane, je za roke prav malo, trup pa je takorekoč navezan na razovne gibe, ki jih „agilne“ noge krepko izrabijo. Pa tudi, če ne bi smatrali znatnejšega razovnega giba trupa in pa „vodilne vloge“ nog za bistveni razloček metov od teh glavnih vrst, moramo pa vsaj razovno gibanje trupa omeniti v opredelbi metov, ker jih po našem mnenju edino to loči od glavne vrste: kolebanja. Od vzmikov (prehodov iz vese v oporo z nogami naprej), nauporov (prehodov iz vese v oporo z glavo naprej), premikov (prehodov iz vese skozi oporo v veso z nogami naprej) in točev (prehodov iz opore skozi veso v oporo) bi mete potem ločilo edino to, da se delajo samo v opori ali samo v vesi. Opredelba bi se torej glasila:

Meti so gibi ene ali obeh nog na orodje, raz orodje, nad orodje ali čez orodje ali pod njim na drugo stran, pri katerih se opirata ali visita roki na orodju, trup pa se giblje razovno ali pa samo vsled giba nog.

Po tej opredelbi je razen proti že navedenim glavnim vrstam samo po sebi umevno označen razloček tudi nasproti glavnim vrstam: vesa in izmene ves, opora in izmene opor, sed in

izmene sedov, ročkanje, obrati in drže^{*)}. Za določenega pa smatramo po tej opredelbi tudi razloček nasproti kolebanju.

Kolebno gibanje telesa ali posameznih njegovih delov, menimo, da je nasprotje razovnega gibanja. Pri kolebnem gibanju se giblje telo samo vsled teže telesa (potemtakem tudi ne trup vsled giba nog in tudi ne narobe), pri razovnem deluje sama (tezna) moč telesa, ki premaguje težo telesa, bodisi da dviga telo iz položaja, ki ga stvarja teža sama, bodisi da ovira, da se telo ne povrne v ta položaj in giblje naprej v nasprotno stran. Kolebno gibanje telesa ali posameznih delov (trupa in rok; nog) more nastati le, če je telo ali posamezen njegov del dvignjen v razoven položaj in preneha moč telesa ali posameznih delov, vzdrževati jih v tem položaju, ter jih prepusti docela teži. Iz položaja, ki ga stvarja teža sama, je koleb nemogoč.

Razločujemo kolebne in tezne vaje. Dočim pa so nam tezne vaje v resnici samo tiste, pri katerih moč telesa premaguje njega težo, se nam kolebne ne kažejo kot „čisto“ kolebne, ampak pri vseh skoro brez izjeme deluje poleg težnosti tudi moč telesa. Čisti koleb — nihalni gib — je radi prevelikega trenja za telovadbo skoro neporaben. Ojačimo ga zategadelj s telesno močjo, z njo premagujemo trenje, z njo odpravimo oviro trenja, ki jemlje kolebu moč in porabnost. Ojačimo ga s tlakom telesa

^{*)} Pri vesah, oporah, sedih in držah telesa sploh ni videti v gibanju. Izmene ves, opor in sedov se delajo večinoma s pomočjo vaj drugih glavnih vrst, zlasti pa metov, ki jim je v tem primeru dana vloga „načinov“, kakor je n. pr. vesa ali opora pri drugih glavnih vrstah samo položaj, iz katerega izhajamo ali se vanj vračamo i. t. d., ali pa pri vajah, ki se dajo izvajati v vesi ali v opori (na pr. metih, držah), znak za podrejeno vrsto ali tudi samo „način“. Pri ročkanju neseta pomikajoči se roki trup in nogi. Pri obratih se celo telo zasuče okoli podolžne osi, trup se ne giblje niti razovno, niti ni njegov gib posledica giba nog, prej narobe!

ali dotičnega dela, zatoorej deluje tu moč telesa v nasprotnem zmislu nego pri razovnem gibu. Pri razovnem gibu tezna moč telesa ovira, da ne nastane koleb telesa ali dotičnega dela, ali pa vsaj silo koleba zmanjšuje, koleb za- „drž“uje. Razovni gib se torej pojavlja tudi pri kolebnih vajah, ali le tedaj, kadar je treba koleb ustaviti ali pa ga porabiti za nov gib telesa, za izvedbo vaje, na pr. pri vzklopnem nauporu: pri predkolebu, pri kolebnem nauporu: pri zakolebu.

Če se razovni gibi izvedejo hitro, naredo vtisk koleba, kar pa seveda niso in jih tudi tako ne imenujemo, ampak „mahe“ (češko: švih). Izvesti jih morejo le posamezni deli telesa, pred vsem noge, zategadelj so važni pri metih.*) Odtod imena vzmah, zamah, premah. Kolo, strig in dr. so pravzaprav le nadaljevanje vzmahov v prvotni njih smeri. Mahi nog potegnejo za nogami trup, se s tem takorekoč podaljšajo, pri težjih, zlasti obenožnih mahih zavzame trup za hip ali dalje razoven položaj, ga menja, če se menja smer giba nog, se umiri, ko se noge umirijo.

Celo telo mahov ne more izvesti v eno smer, hiter (in čist) razoven gib celega telesa je neizvedljiv, vsaj v začetku se giblje telo počasneje. Pač pa morejo mahe izvesti posamezni deli telesa ali sami zase (samo noge) ali pa

vsi, pa v dve različni smeri. Mah trupa (in rok: v vesi) naprej, nog pa nazaj in narobe zovemo mahanje (kmitani) telesa. Šteje se kot poseben način kolebanja, v resnici je tudi drugi mah trupa, oziroma nog bolj razoven nego nihalen, ker je „trenje“ v križu, kjer ima nihanje svoje oporišče, preveliko.

Kakor že povedano, koleb iz položaja, ki ga stvarja teža sama, ni mogoč. To velja seveda tudi za kolebe celega telesa, za glavno vrsto: kolebanje, ki obstoji iz predkoleba in zakoleba. Da moremo začeti s kolebanjem, treba telo spraviti prej v dvignjen položaj. Če se začne kolebanje na pr. v prečni vzpori na bradlji iz dvignjenega položaja spredaj, je prvi koleb zakoleb, drugi koleb (v nasprotni smeri nazaj v prvotno dvignjeni položaj) pa predkoleb; iz dvignjenega položaja zadaj pa prvi predkoleb, drugi zakoleb. Gib pa, ki vzbese trup in noge v dvignjeni položaj, je del meta: v prvem primeru del prednožnega vzmaha, pri katerem trup, če hočemo dobiti večji koleb, še ulekneno, da celo telo spravimo v še višji položaj, — v drugem primeru pa del zanožnega vzmaha ali zamaha. Drugi del teh dveh metov — povratek v oporo — se izpremeni v koleb, v nihalni gib, ki se vsled tega nadaljuje skozi prvotni položaj (oporo) v nasprotno stran. Če hočemo

*) Ravno radi teh gibov nog, ki so videti dosti hitrejši nego gibi trupa, prihaja pri metih razovno gibanje trupa izraziteje do veljave, nego pri drugih glavnih vrstah, kjer je med gibi trupa in gibi nog glede hitrosti dosti manj razločka. Zlasti so pa gibi nog še veliko hitrejši od gibov trupa pri težjih, kompliciranejših metih med vajo; ko se nogi iz dvignjenega položaja gibata navzdol, nastanejo še kolebi nog, dočim se pri trupu koleb ne uveljavlja mnogo, da, večinoma ga mora trup še zadržavati ali nekako regulirati, kar izvrši ravno z razovnimi gibi. Ob začetku vaje se koleb nikdar ne pojavi. Če hočem za kakšen met porabiti koleb takoj v začetku, moram pred njim s pomočjo drugega meta dvigniti nogo, torej narediti vzmah; koleb, ki ga noga dobi pri gibu navzdol, porabim nato za izvedbo meta. Potem pa je koleb seveda zopet med vajo: v sestavi dveh metov. Tako si zlasti težje mete telovadci olajšujejo z lažjimi meti, katerih končni gib izpremene v močan koleb za izvedbo težjega meta, n. pr. vzmah odnožno na eno stran — kolo odbočno na drugo stran. — Neobhodno potreben je pa vzmah pri vseh točih, ki se ne dajo izvesti polagoma; pri veletočih naredimo celo premetni vzmah, da se telo more gibati iz kar najvišjega položaja (iz stoje na rokah).

izvesti cel (čist) vzmah ali zamah, se torej povrniti samo v prvotno oporo, se moramo gibati razovno s trupom, razovno gibanje trupa ovira, da ne nastane koleb, temveč telo počasneje prehaja v oporo, kjer se ustavi. Razloček med zamahom in zakolebom, med prednožnim vzмахom in predkolebom je tudi za gledalca jasno viden, telovadec sam pa ga čuti izdatno! Pri ponovnem kolebanju je ta razloček še bolj viden. Pri drugem, tretjem zakolebu tvori na koncu telo skoro pravi kot z rokama, nihanje in tlak telesa združena omogočita to; pri zamahu je telo v bolj ali manj ostrem kotu, za razovni gib trupa se morata namreč roki nagniti naprej, telo samo nima te moči, da bi ob navpičnih rokah spravilo trup do pravega kota z njimi. Ravno tako pri drugem predkolebu zavzame trup položaj, ki je kot razoven nemogoč, povzročiti ga more le nihanje v zvezi s tlakom telesa: koleb. Predno začne trup padati, ta hipni skrajni položaj porabimo še kot oporo, da pritaknemo kolebu zopet kos meta: vzmahnemo z nogami, da je sledeči zakoleb še večji od prejšnjih. Podobno v zakolebu na koncu zamahnemo z nogami.

Pri kolebanju se pokaže torej del meta pred začetkom ali pa na koncu vsakega koleba. Šele, če hočemo koleb ustaviti, naredimo drugi del meta. Seveda ne moremo niti v teoriji niti v praksi vpoštevati teh razkosanih metov. Saj pri vzmikih celo ne vpoštevamo nerazdeljene vaje: izmene vese v vznosno veso^{*)}, po katere izvedbi se pravzaprav

šele začne vzmik, ampak vse skupaj imenujemo vzmik (ne „vznosna vesa + vzmik“), ker je samo po sebi umevno, da moramo prej preiti v vznosno veso, predno naredimo prehod v oporo z nogami naprej. Tem bolj upravičeno imenujemo pri kolebanju že prvi gib (torej del vzmaha) predkoleb ali zakoleb, seveda smemo to samo tedaj, če mu res sledi zakoleb, oziroma predkoleb. Če se povrnemo v oporo, je vaja vzmah.

Čisti zamah iz opore na bradlji je zelo težak. Navadno si slabši telovadci olajšajo razovni gib trupa vsaj z majhnim predkolebom^{**)}. Ker zakoleb po majhnem predkolebu ni izdaten, si mora telovadec čez konec zakoleba pomagati z razovnim gibom trupa, kolebni gib pa olajša prehod v razovni gib. Tu deluje kolebni in razovni gib trupa v isto smer. Torej: teža telesa + tlak telesa + razovni gib trupa. Tak zamah bo tem težje ločiti od zakoleba, čim večji je bil predkoleb. Nasprotno pa boljši telovadci pri kolebanju radi „prihranijo“ nekaj pri predkolebu in zakoleb podaljšajo z zamahom, ker jim razovni gib trupa dela malo težko. Tako bi imeli torej v praksi zamah in zakoleb, med katerima razloček izginja.

Na konju bi se dalo kolebanje izvesti kvečjemu bočno, v strani; radi prevelikega trenja tako vsled orodja, kakor radi oporišča v ramah bi pa smeli tako gibanje imenovati pač le sestavo dveh vzmahov v nasprotne strani. Kolebanje naprej in nazaj (čelno) pa je na konju kajpada docela nemogoče. O zakolebu torej tu ne more biti govora.

*) Pravzaprav tudi prednožni vzmah.

**) Na konju si pri zamahu pomagajo slabši telovadci s tem, da dvignejo trup navzgor (kar je nekoliko lažje nego nazaj) ali pa s stegni udarijo ob konja, kar jim nekako nadomesti predkoleb, in nato mahnejo z nogami nazaj. Z odskokom od tal je seveda zamah še lažji.

Veliko vlogo pa imajo kolebi na bradlji pri metih v prečni opori. Takoj se mednje vmešajo, toda dobro so došli! Na konju imamo navadno roki na ročajih nad trupom konja, na bradlji so v njeni višini na lestvinah, pri metih v prečni opori čez lestvini moramo zato tem više dvigniti nogi, vsled tega pa so tudi razovni gibi trupa večji; da si jih olajšamo, nam dobro služijo kolebi.

Ali kakor so nam v praksi na krepko pomoč, ravno zategadelj so nevarni postali teoriji!

Pri nekaterih drugih glavnih vrstah nam služi kolebanje celo še bolj kot pomoček nego pri metih; spojlivost kolebanja ž njimi je tudi zelo velika. To je naravno, ker prihaja telo ali njegovi deli pri vajah na orodju v pre mnogih primerih v dvignjen

položaj, iz katerega se gibljejo nihalno navzdol in zopet navzgor. Ker pa se druge glavne vrste in kolebanje ločijo med seboj po znakih, gledalcu mnogo laže ločljivih, nego pa mu je — sicer tudi viden — znak, ki loči mete od kolebanja, je dvom o raznovrstnosti pri drugih vrstah seveda izključen.

Razovni gib trupa je edini razloček metov od kolebanja. Med nekaterimi tvori je v praksi gotovo zelo fin. Kdor pa bi tega razločka ne priznal, bi moral tudi nekatere kompliciranee mete smatrati za kolebanje: bočno, prečno ali pa krožilno (kolesa), oziroma narobe: kolebanje za met. Zadovoljiti bi se potem moral z eno glavno vrsto manj, ker bi bila drugače meja, izključujoča kolebanje od metov, predrti!

Vestnik slovenskega Sokolstva.

Peti redni občni zbor „Ženskega telovadnega društva v Ljubljani“ se je vršil v četrtek, 12. jan. t. l. ob obili udeležbi članic zelo živalno. Starostka gospa Franja dr. Tavčarjeva je pozdravila z iskrenimi besedami navzoče dame, zahvalila se načelnici gđ. Josipini Kajzeljevi, ki je takorekoč glavna opora društvu, in vsemu odboru za trud in marljivo delovanje v preteklem letu. Društvo sme s ponosom zreti v preteklo leto nazaj, v katerem je imelo toliko lepih uspehov. Pri vsesokolskem shodu, tej krasni narodni slavnosti, je bilo „Žensko telovadno društvo“, ki se je za „Sokolom“ največ trudilo. Nastopilo je pri telovadbi, aranžiralo sipanje cvetlic pri izprevodu in sodelovalo pri veselici. Tudi ideja za ustanovitev ortopedičnega zavoda je izšla iz društva, ki je naprosilo g. dr. Ivana Oražna, naj prevzame vodstvo takega zavoda. Ker se je pa izkazalo, da bi bilo vzdrževanje takega zavoda preko gmotnih razmer društva, je prepustilo ves zavod g. dr. Iv. Oražnu z upanjem, da bode pod njegovim spretnim vodstvom propeval in

se širil ter tako uresničil naše nade. Končno se je gospa starostka spominjala tudi prerano umrle marljive telovadke gđ. Kristine Beningerjeve. Nato se je gospa Cecilija Kavčnikova v imenu odbora zahvalila g. Franji dr. Tavčarjevi, ki stoji kot starostka ves čas njegovega obstoja društvu na čelu in vedno marljivo deluje zanj. Iz poročila tajnice gđ. Mile Vdovičeve je razvidno, da ima društvo 37 podpornih in 5 ustanovnih članic. Odborovih sej je bilo v preteklem letu 13. Ker je že gospa starostka v glavnem očitla društveno delovanje izven telovadbe, je pripomnila tajnica k temu le še, da so se društvene članice udeležile s skupino „Sokolove maskerade“ in ob tej priliki pri prodajanju cvetlic izkupile znatno vsoto za vsesokolski sklad. Zatem je poročala blagajničarica g. Marija Skaletova o gmotnem stanju društva. V preteklem letu je imelo društvo 1114 K 08 h dohodkov in 1107 K 43 h stroškov, torej prebitka 6 K 65 h. O telovadskih razmerah je poročala načelnica gđ. Josipina Kajzeljeva. Število telovadk v začetku leta

je bilo 105. To je društvu omogočilo prirediti prvi javni nastop meseca aprila v prid skladu za vsesokolski shod, ki je v moralnem in gmotnem oziru jako lepo uspel, vendar ni bila udeležba iz gotovih krogov tako znatna, kakor bi bil to zaslužil namen te javne telovadbe. Drugič so nastopile telovadke pri vsesokolski slavnosti skupno s 13 idrijskimi telovadkami, ki se niso strašile napora in truda ter nam tako mnogo pripomogle, častno rešiti svojo nalogo v onih slavnostnih dneh. Poleg tega si je štela načelnica v posebno dolžnost, v imenu odbora in telovadk toplo se zahvaliti načelniku ljublj. „Sokola“ g. dr. Viktorju Murniku za ljubeznivo pomoč pri javnih nastopih in za sestavo vaj s kiji ob vsesokolskem shodu. Iz telovadske statistike je nadalje razvidno, da se je število telovadk proti koncu leta skrčilo na 75, iz česar

je jasno, da naše ženstvo še sedaj ne pojmi pravega pomena telovadbe, ker zanje telovadba brez javnega nastopa nima zmisla. Končno je omenila, da se je v društvu pričelo letos tudi z borjenjem in v ta namen osnoval poseben borični odsek. Nato se je vršila volitev odbora. Izvoljene so bile: starostka: gospa Franja dr. Tavčarjeva, starostkina namestnica: ga. Ana Župnekova, tajnica: gdč. Mila Vdovičeva, blagajničarica: gospa Marija Skaletova, načelnica: gdč. Josipina Kajzeljeva, odbornice: ge.: Milica Hribarjeva, Minka Jebačinova, Cecilija Kavčnikova, Marica Peruškova in Minka dr. Pirčeva, namestnici odbornic: gospe Marija dr. Kokaljova in Berta dr. Trillerjeva, pregledovalki računov: gospe Ana Hudovernikova in Ana Juvančičeva. Vd

Raznosterosti.

† **Oskar Terglav.** Dne 7. marca je v Gorici umrl odbornik ljubljanskega „Sokola“, brat Oskar Terglav. Pokojnik je bil celo vrsto let v društvu neumoren delavec, posebno na družabnem polju, pa tudi na pravem torišču sokolskega dela, na telovadišču. V društvo je vstopil leta 1895., v odbor je bil izvoljen leta 1898. in je odbornik ostal do svoje smrti. Ljubezen do društva, navdušenost za Sokolstvo je kazal vedno dejanski. Kot spreten vaditelj, svoj čas kot načelnik (l. 1898.), kot izredno delaven odbornik si je za društvo pridobil velikih zaslug. Zadnja leta je ni bilo društvene veselice ali zabave, kjer ne bi bil naš Terglav napel vseh moči, da bi se nameravana prireditev tem lepše in sijajneje obnesla. Sokol je izgubil ž njim enega najzvestejših in najdelavnejših članov. Pogreba, ki se je vršil 9. t. m. v Gorici, se je ljubljanski „Sokol“ udeležil po deputaciji, ki je na krsto pokojnikovo položila krasen venec z narodno trobojnico. V društvu mu ostane trajen spomin!

Sokolstvo v inozemstvu. Na Nemškem je osem čeških sokolskih društev: v Augsburgu, Berlinu, Draždanih, Hamburgu, Lipskem, Monakovem, Norimberku in Piri; na Francoskem je eno (v Parizu); ravno tako na Angleškem (v Londonu). Na Ruskem so Čehi

ustanovili štiri telovadna društva: v Kijevu, Moskvi, Peterburgu in Tiflisu. V Ameriki imajo 73 sokolskih društev, združenih v zvezi „Narodni Jednota Sokolská ve Spojen. Státech v Americe“. — Poljskih sokolskih društev je v inozemstvu 96, in sicer na Nemškem 70, združenih v „Zvezo poljskih Sokolov v nemški državi“, v Ameriki pa 26, združenih v „Zvezo poljskih Sokolov v Združenih državah v sev. Ameriki“.

Francoski vojni minister Berteaux, velik pospeševatelj telovadnih teženj, je sklical posebno komisijo, ki naj določi enotno francosko telovadno terminologijo in točno vadbeno metodo. Komisija je sestavljena iz zastopnikov vojnih ministrstev in naučnega ministrstva ter iz zastopnikov telovadske „Union de France“; prideleni pa so ji tudi najslovitejši fiziologi, kakor Demeny, Lagrange itd. — Berteaux je prevzel tudi predsedstvo pri dineju ob veliki slavnosti gimnastov v Bordeauxu dne 23. aprila t. l. Od deputacije „Union de France“ se je poslovil z besedami: „Srčno vas zahvaljujem za obisk. Prosim vas, recite našim bratom, da ne pozabim nikdar, da sem član Unije — da se name vedno in pri vsaki priliki lahko zanašajo“. c.