

my. m. št. 7, 8.  
Izhaja mesečno

C 27048/3

# VESTNIK

## SOKOLSKE ŽUPE CELJE



Leto III. Celje, meseca januarja 1933. Štev. 1.-2.

---

SMERTNIK JOŽE:

### Na pravi poti

Okoli nas so vzrasla sokolska društva v malih, večinoma kmečkih občinah. Mlado, kipeče življenje je v njih. Vse stremi po izpopolnitvi, vsak želi biti boljši, sramota pada nanj, ki je storil premalo. V minuli sezoni javnih nastopov so priredila skoro vsa župna društva svoj lastni telovadni nastop, mnogo kulturno-prosvetnih prireditev in sodelovala so pri javnih telovadbah sosednih društev, okrožnih in župnih tekmah. Življenje in gibanje je bilo vse leto živahno. V največje zadoščenje pa nam je žilava delavnost sokolskih društev, ki imajo svoja gnezda v hribovskih vaseh, kakor na primer pri Sv. Jederti nad Rimskimi toplicami in v še više ležeči gorski vasi, v Zusmu. Obe vasi imata tako visoko lego v hribih, da bi Sokoli iz teh društev gledali na Šmarno goro, če bi se nahajala v njih bližini, precej čó »zgoraj doli«.

Pokret sokolski je tedaj zajel že tudi gorsko vas. Vendar je bil upravičen dvom v trajno življensko silo sokolskih društev na deželi. Kdor pozna naše podeželje in rovarenje nasprotnikov Sokola, ki izrabljajo nepoučenost našega konzervativnega kmečkega človeka, razume položaj sokolskega članstva na deželi. Ko je še divjal po deželi teror političnih strank, so nasprotniki Sokola preprečevali z vsemi mogočimi sredstvi, da se kmetsko ljudstvo ni udeleževalo sokolskih prireditev, kaj še le, da bi smelo aktivno sodelovati v sokolskih društvih. Strankarska strast in zaslepljenost je vodila tako daleč, da se ni ustavila niti na narodno jezikovni meji. Ko je priredila pred par leti Celjska sokolska župa izlet v Črno na Koroškem z namenom, da povzdigne v onih krajih narodno zavest in da naj bi našim nemškim sosedom imponiral nacijski pokret obmejnega prebivalstva, smo doživeli, da so rdeči in črni neprijatelji Sokola

84078

zadrževali svoje pristaše od udeležbe na važni nacionalni prireditvi.

Ampak, kamor sila se upre, ves svet se nagne. Po dolgoletnih, vztrajnih naporih se je posrečilo pridobiti naklonjenost javnosti. Seveda še ne vse, kar pa Sokola ne moti, saj je vaje naporov in bojov. Pri letošnjih sokolskih javnih nastopih na deželi so že sodelovali večinoma kmečki fantje in dekleta, naši bratje in naše sestre z dežele pred številnim kmečkim občinstvom. Popolnoma spremenjena slika!

Rekord idealizma in čuta za splošnost ter obenem priznanja važnosti sokolskega poslanstva pa so postavile leta 1932. predvsem sebi v čast občine: Braslovče, Celje, Gornjigrad, Kozje, Mozirje, Laško, Sv. Pavel pri Preboldu in Zidani most. Sedem sokolskih domov, odnosno telovadnic in eno letno telovadišče, v dobi najhujše gospodarske krize, kar jih pozna svet! Občina Braslovče je poklonila Sokolu v Braslovčah stavbeni svet in nad 100.000.— dinarjev vreden stavbeni material ter Hranilnica in posojilnica v Braslovčah 100.000 dinarjev. Sokolski dom je že pod streho in bo prihodnje leto svečano otvorjen. Celjska mestna občina je dala na razpolago Sokolskemu društvu v Celju skupno s Sportnim klubom za letno telovadišče »Glazijo« in jo je na lastne stroške lepo ogradila. Za Sokolski dom v Gornjem gradu, ki je bil letos otvorjen sta darovala br. dr. Rak in br. notar Košenina vsak po Din 20.000.—, poleg njih pa so nekateri žrtvovali visoke prispevke do Din 10.000.— Občina Kozje je postavila telovadno dvorano na lastne stroške in jo je dala na razpolago sokolskemu društvu. Istotako je postavila občina Mozirje telovadnico ter jo je izročila sokolskemu društvu v uporabo. Občina Laško je poklonila Sokolu nad 100.000 dinarjev vredno stavbišče in povrh tega še 100.000 dinarjev prispevka za zgradbo krasnega sokolskega doma, ki je v surovem že dozidan in bo leta 1933. svečano otvorjen. V Sv. Pavlu pri Preboldu je sestra Olga Tajnšekova poklicnila društvu stavbeni svet v zameno za drugo zemljišče sestre Nade Cvenklove, in mnogo, mnogo so žrtvovali posamezniki, da je bil lep dom že letos svečano otvorjen. V Zidanem mostu so železničarski uradniki in delavci si takorekoč od ust pritrgovali, da so postavili sokolski dom.

In naši sokolski načelniki in načelnice, prednjaki in prednjačice se dobesedno izživljajo v žrtvovanju za Sokola. Sleherno minuto prostega časa porabijo za delo v Sokolu. Vemo, da je med njimi mnogo takih, ki se težko bore za vsakdanji košček kruha, ki jim je brezposelnost za petami, ki so v težkih skrbeh za svojo deco in rodbino. To so pravi sokolski junaki!

Pa še so ljudje, ki menijo, da v sedanjem Sokolu ni več tako, kakor je bilo prej, da ni več tistega idealizma in poleta.

Take govornice so možne le iz nepoučenosti in širijo jih navadno oni, ki sami nimajo idealizma, ki sami ničesar ne store za Sokola. Naj bi raje pokazali svoje čisto sokolsko navdušenje po zgoraj naštetih vzgledih.

Javnost sodi drugače, sodi pravilno in je dala našim sokolskim društvom v letu najhujše svetovne gospodarske krize veliko materijelno podporo, še več je pa vredna moralna podpora, ki jo je s tem prejelo Sokolstvo. Javnost je priznala z materijelnimi in moralnimi podporami važnost Sokolstva za vzgojo naroda k moči, plemenitosti in neustrašenosti, in ljubezni do kralja in jugoslovenske domovine. Vse to nas potrjuje v veri, da je Sokolstvo na pravi poti.

MU dr. Z. J.:

## Telovadba ali sport?

Zanimiv problem! Vprašanje, ki ga slišim in čitam nešteto-krat. Vprašanje, ki se mnogo o njem govori in piše, tu in tam stvarno, največkrat pa izrazito pristransko ter že vsled tega pomanjkljivo in napačno. Mnenja so tako deljena in celo ljudje, ki veljajo za resne strokovnjake, si nasprotujejo v svojih nazorih tako, da postane lajnik, ki mu telesna vzgoja ni ravno deveta briga, vrtoglav ter ne ve, komu bi verjel in kam bi se obrnil. Najglasnejši pa so seveda diletanti, ki sicer ne vedo, kaj besedičijo, skrbe pa le zato, da je zmeda še večja. Zdi se, da je gornje vprašanje še vedno nerešeno, da je torej res problem. Reševanje problemov sicer ni vedno lahka stvar in zdel bi se sam sebi domišljav, ako bi pričakoval ali zahteval, da mora biti merodajno ravno moje mnenje. Hočem pa vsekakor napraviti sskromen poskus ter odgovoriti na to vprašanje objektivno, s stališča zdravnika in to zdravnika-telovadca, ki prav gotovo ni nasprotnik dobrega sporta.

Predno pa pričnem s svojo nalogo, moram opozoriti na napako, ki tiči v vprašanju samem. Telovadba ali sport? To se glasi približno tako, kakor če bi vprašal: »Ptič ali vrabec?« Kaj radi se vzgledujemo na Nemcih in mislimo, da je najboljšo in najpravilnejšo to, kar imajo oni. Pa pogledjmo še sedaj k njim! Z nazivom »Turnen« mislijo Nemci predvsem na orodno telovadbo in proste vaje, medtem ko jim pomeni »Sport« udeleževanje ali boljše rečeno tekmovanje v igrah, atletiki, plavanju, smučanju itd. Ta dva izraza pa jim ne zadostujeta. Za oba skupaj so si izbrali zelo dober naziv »Leibesübungen«, ki pomeni dobesedno isto, kakor naša »telovadba« ali češki »tělcvik«. Sport jim je torej le del telovadbe, kar je popolnoma pravilno

in kar nam končno pove že beseda »telovadba« sama. Za nas bi se morda vprašanje glasilo pravilnejše: »Sokolska telovadba ali telovadba, ki jo goje sportne organizacije?« Tega smisla se hočem držati v svojih nadaljnjih izvajanjih.

Oglejmo si predvsem napake, ki so se dogajale in se še dogajajo na tej in na oni strani in ki so gotovo mnogo pripomogle k različnosti naziranj. Poskusimo pa tudi presoditi nepristransko, v koliki meri so utemeljene medsebojne kritike, ki so nastale kot naravna posledica teh nasprotujočih si nazorov.

Raziskovanja, vredna se mi zdi trditve, da sokolski telovadni sestav ne odgovarja modernim principom telesne vzgoje, ker je enostranski. Do te trditve se more seveda povzpeti le tisti, ki sokolskega sestava ne pozna. Vsekakor pa nas mora zanimati, kako je bilo mogoče, da se je ponekod ukoreninilo to prepričanje. Mislim, da zadeva krivda nas same. Ako si pred očimo dosedanjo ozir. še nedavno prakso v telovadnicah večine naših sokolskih društev, moramo odkrito priznati, da ni bilo povsod vse tako, kakor bi moralo biti. Priznati moramo, da je večina naših društev gojila razven za zlete predpisanih prostih vaj izključno ali skoro izključno le orodno telovadbo. Gotovo je temu bilo krivo največ pomanjkanje letnih telovadišč ter mnogo premajhno število strokovno izšolanih vodnikov in učiteljev. Pritrditi pa moramo, da takšna telovadba res ni bila vsestranska. Temu ali onemu morda ni povzročila škode, pri mnogih telovadcih pa so se vendarle pokazale slej ali prej kvarne posledice, sicer menda ne toliko vsled orodne telovadbe same, kakor vsled nespretne in enostranske izbire vaj na orodju. Vsekakor te posledice niso ostale prikrite in tako lahko vidimo v vsem tem vzrok za napačna naziranja o sokolskem telovadnem sestavu. Znano je nadalje, da so n. pr. švicarski gimnasti in nemški turnerji neprimerno bolj trmastí in zagrizeni »orodjarji« kakor mi. Ni torej čudno, če so se pričeli nemški strokovnjaki vpraševati, kaj je pravilnejše in koristnejše, orodna telovadba ali sport. To vprašanje pa se bistveno razlikuje od naslovnega, zato mora tudi odgovor na takšno vprašanje biti drugačen. Oni naši strokovnjaki in nestrokovnjaki, ki vse preveč škilijo k našim sosedom na severu, pa so očitek, ki bi se smel nanašati le na izključno orodno telovadbo, obrnili proti sokolskemu telovadnemu sistemu. To je seveda usodna zmeta. Res je le, da je večina naših telovadcev telovadila bolj po vzoru tujih gimnastov in turnerjev, kakor po Tyrševih naukih in navodilih. S tem pa še ni dokazano, da je enostranski sokolski telovadni sestav.

K sestavu se povrnem kasneje. Poglejmo sedaj, kako je v sportu.

Že organizacija sportnih društev in klubov je urejena tako, da ne nudi dovolj trdne podlage za vsestransko telesno vzgojo. Sportna društva so nekakšna združenja raznih pododborov ali sekcij, kakor nogometne, lahkootletske, plavalne, težkoatletske itd., ki nimajo, izvzemiš pravne in gospodarske nobenih ožjih stikov. Prevladuje pa skoro povsod nogomet, ne samo pri nas, temveč tudi v tujini. Društva imajo sicer v programu različne panoge sporta, toda večinoma le na papirju. Ta praksa je morda koristna iz pridobitnih razlogov, kajti publika ljubi atrakcije in senzacije. Ni tu mesta, da bi podrobneje razpravljal o nogometu. Pribijem le, da je nogomet sam za sebe mnogo bolj enostranska vadba telesa, kakor sama orodna telovadba. Kot prijatelj res lepega nogometu moram reči, da je ta igra krasna, ako se goji premišljeno, v mejah dostojnosti in s pravo sportsko fairneso in da odraslim ni škodljiva, ako so si pridobili z gojitvijo ostalih panog telovadbe potrebnih telesnih sposobnosti. Zdravju nevaren pa je ta sport, ako se goji ob izključitvi vsega drugega, nevaren zlasti zdravju doraščajoče mladine. Nogometne tekme takozvanih mladinskih moštev so zločin nad lastnim narodom!

V sportnih društvih, ki ostalih sportnih disciplin nimajo le na papirju, vidimo zopet izrazit sistem specializacije. Malo (v primeri s celotnim številom sportnikov) je izjem in redki so lahkootleti, ki gojijo moderen olimpijski deseterboj, peterboj ali vsaj troboj. Ta je samo tekač na kratke proge, drugi skače le v višino, tretji meče disk itd. Tek n. pr. je brez dvoma zelo važna in koristna vaja, saj krepi v prvi vrsti srce in pljuča ter razvija do gotove mere tudi mišičevje spodnjih okončin, predvsem meč. Vendar pa bo vsakdo, ki pozna osnovne principe vsake telesne kulture, potrdil, da je tek sam za sebe enostranska vaja. Važno je pri tem še nekaj drugega. Takšen specialist vadi venomer le eno in isto. Vedno ponavljanje le ene vaje, pa mora sčasoma postati dolgočasno. Kaj torej lahko še priklepa tega specialista na njegov sport? Edinole stremljenje, da doseže čim najboljši rezultat, rekord! Gonja za rekordi pa vodi neizogibno k pretiravanju, ki že vnaprej onemogoča vsak trajen uspeh. Malokateri sportnik-rekorder ostane na višku po več let. Treba je pomisliti, da je Nurmijev malo na svetu in da ravno te silno redke izjeme pravilo le potrjujejo. Kakor hitro pa prične takšen specialist vidno in stalno nazadovati, začne pojemati tudi zanimanje za njega v njegovem lastnem in v drugih klubih, ki so se nekdanj morda tepli zanj. Posledica tega je, da izgubi končno tudi sam zanimanje in veselje do sporta in tako navadno izgine za večno s sportnega obzorja nekdanja zvezda, ki je postala le žrtev svojega častihlepja. (Dalje prihodnjič.)

## Vadbene ure za deco obojega spola

Telovadna ura naše sokolske, kakor tudi šolske dece naj bo prežeta z radostjo, naj vlada v tej uri ona otroška veselost, ki pač pripada zdravi mladini. Novejša doba je na vzgojnem polju storila mnoge korake v razbremenitev mladeži — igraje se naj otrok vzgoji v krepostnega človeka.

Telesna vzgoja ima pri tej splošni vzgoji svoj podčrtani delež, ki upravičeno pripada sokolstvu; jasno je, da nam učiteljem in sokolskim mladinskim vodnikom kot poznavalcem otroških duš ni vseeno, kako se ta vzgoja izvede.

Mladina se naj pri telovadbi razvedri, vaje morajo doseči v fiziološkem oziru svoj namen, vse igraje, brez kakršnihkoli utesnitev — in to z lahkoto. Mojster vseh mojstrov mora biti, ki vse to doseže in med nami ga skoraj ni. Združimo pač moči, vsakdo naj nekaj doprinese s svojimi sveti in življenje v naši župi bo stopilo na pravo pot.

»Župni vestnik«, posrečena misel, najti moraš vsakega mladinskega vodnika, priromati moraš v roke vsakega učitelja »Celjske sokolske župe«! Baš zato se odločam, da bom priobčeval »vadbene ure za deco«, ki ne smejo služiti za šablono, temveč vam naj bodo nekak okvir snovi, katero boste črpali iz njega in to snov, kakor tudi način, prilagodili svojim razmeram.

V splošnem bom razdelil vsako uro na 6 delov, ki nimajo časovnih razpredelkov, temveč se zlivajo drug v drugega in tvorijo zaokroženo celoto. Posamezni deli bodo imeli oddelke A) in B). Vaje v skupini A) bodo predvsem za mlajše in manj spretno, dočim se bodo lahko izvajale vaje v skupini B) le z izvežbanimi in spretnejšimi. Prave meje ni in vodnik oddelka mora presoditi po lokalnih razmerah, včasih bo treba drugačne delitve. Jasno je, da bi vsak oddelek, razred po krajevnih razmerah potreboval svoj lastni vadbeni načrt, črpajte iz mojih ur samo ono, kar je vam prikladno, vse drugo nadomestite in dopolnite sami ter — pomagajte z nasveti!

Razgibanje tvori važen del pri mladinski telovadbi. Pod spretno roko mladina ne doseza pri tem samo telesno-vzgojnih dobrin, temveč vpliva na veselo razpoloženje celotne telovadne ure in brezdvomno na disciplino. Proste in redovne vaje se več ne vadijo pri deci po starem načinu, temveč vsak gib naj vznikne iz okolice otročka, ali njegovega življenja. Učitelj bo znal zvezati telovadbo s poukom, tudi sokolski vaditelj si bo znal pomagati, kakor hitro pa je opaziti nezanimanje, je treba menjati in poiskati kaj drugega.

V opremljenih telovadnicah bodo igrale ulogo tudi vese in orodja sploh, kolikor so dopustna za mladino. Vese in zavese pač ne potrebujejo vedno telovadnega orodja, okolica sama nam rudi orodje. Svoje mesto imajo tudi odpori z raznoterostmi in raznimi vajami borbenega značaja, kjer pridejo zlasti dečki močneje do veljave. Skoki so poleg teka poglavitna vadbeni snov za mladino, vadijo se lahko povsod in pri vsakih prilikah, vnesite jih redno v načrte!

Nekak zaključek in plačilo je igra mladini, ki je verno sledila uri; dovesti mora dečo do viška v razpoloženju, saj končni dojem bo nam prihodnjič to mladino ponovno privedel v telovadnico ter nam jo napravil udano.

Telesna vzgoja dece obojega spola še ne pozna bistvene razlike, vendar je želeli, da vodniki (ce) ženske dece dajejo prednost onim vajam, ki pač ustrezajo bolj duševnosti ženske mladine.

Vadbené ure, ki jih bo redoma prinašal »Vestnik«, naj bodo vsem vodnikom dece, kakor je že preje omenjeno, samo osnova, na podlagi katere bo sčasoma zrasel za vsako edinico vadbeni načrt, ki bo ustrezal vsem razmeram dotične enote, s čemer so uspehi že vnaprej zasigurani.

### 1. ura.

#### Osnova:

Razgibanje med pohodom v dvojicah. Vaje v ležanju na hrbtu in na trebuhu. Vese: stojna in čepna zgiba; vzosni vis skršno, strmoglavi vis. Odpori dvojic v vrstah. Skok v daljino. Tekma posameznikov v četvoricah.

#### Razgibanje.

- I. Korakajte v dvojicah (paroma) ob obodu telovadnice!
- II. = I., ploskajte, počepavajte pri vsakem koraku!
- III. = II., ploskajte tiho!
- IV. = I., ploskajte nad glavo (odročno) in počepavajte pri vsakem četrtem koraku!
- V. Korakajte hitreje!
- VI. Bežite v čepni vzpori »po štirih« do polkroga v sredini telovadnice! Vzravnavaj in mirno!  
Starejša deca pazi na pravilno držo telesa in na enotnost koraka!

#### Vaje v ležanju na trebuhu in na hrbtu.

Vsa deca stoji ali sedi v polkrogu, k vajam nastopajo manjše skupine.

#### Iz ležanja na trebuhu:

- A; I. 1. Oprite se na podlehti in roke!

2. Gibljite z glavo gor in dol (pred in zakloni glave)!
- II. = I., toda na 2. izmenoma napogibajte in prožite (napenjajte) noge v kolenih!
- III. = I. in II. istočasno.
- IV. = I., a na 2. izmenoma gibljite podlehti gor in dol (da se opirate tal samo s komolcem)!
- V. = I., II. in IV. istočasno.

V ležanju na trebuhu s pomočjo soteleovadca:

- A) I. 1. »Prvi« se vleže na hrbet in da roke na tilnik, »drugi« kleči za glavo prvega in mu tlači komolce k tlom.
2. »Prvi« dvigni napete noge do navpičnega položaja in giblji stopala!
- II. = I., samo na 2. izmenoma skrčuj in napenjaj noge (hoja)!
- III. = II., samo v hitrejšem tempu (tek)!

V ležanju na trebuhu:

- B) I., II. in III. vaja so enake vajam iz skupine A), roke so prekržane na hrbtu.

Vese: zgiba stojno in čepno; vzosni vis skrčno, strmoglavi vis.

Dočelni drog.

- A) I. 1. Primate drog z obema rokama (zgiba stojno)!
2. Skrčite noge in napnite roke (vis čepno)! Večkrat.
- II. = I., samo eden dela zgibo, drugi sočasno vis.
- III. = I., samo v čepnem visu dvigajte menjaje desno in levo roko (ročkanje na mestu)!
- IV. = I., samo v čepnem visu menjavajte nadprijem in dvojni prijem s podprijemom!
- V. = I., samo prehajajte s poskoki iz čepnega visa sonožno v čepni vis raznožno!
- VI. = I., samo menjavajte čepni vis odnožno z desno s čepnim visem odnožno z levo! Odnožna noga se opira na peto. Izurjeni dečki se naj oprejo menjaje z levo in desno roko v bok. (»Ples kozačka«).
- B) I., Primate drog in pokrčite noge, da bo čelo ob drogu (zgiba v počepu)!
2. Z odzivom nog napravite vzosni vis skrčno! Večkrat.
- II. = I., toda v vzosnem visu hitro gibljite stopala!
- III. = I., toda v vzosnem visu napravite prevlek z desno pod drogom in napenjajte menjaje desno in levo nogo!
- IV. = III., samo hitreje!
- V. = I., samo v vzosnem visu vadite prevleke menjaje z desno in levo nogo pod drogom!



VI. = V., samo v vznosnem visu napravite prevlek z desno nogo pod drogom, napnite obe nogi in uleknite križ (strmoglavi vis)!

### Odpori dvojic v vrstah.

Deca stoji v dveh vrstah s čelom k sebi v razkoračni stoji.

A) I. »Prvi« skrčijo odročno, podlehti (vodoravno pred telesom) tiščijo k sebi, pesti.  
»Drugi« jih primejo v zapestju in jim skušajo oddaljiti roke.

II. = I., s a m o menjajo položaje.

III. »Prvi« skrčijo predročno z desno, »drugi« jih primejo z eno roko v zapestju, z drugo za komolec in jim skušajo lehti napeti. (Seveda morajo prvi in drugi ostati vzravnani.)

IV. = III., s a m o iz predročnega skrčenja z levo.

V. in VI. = III. in IV., samo menjajo položaje.

VII. Prvi in drugi pokrčijo predročno z desno in se primejo za roke (sklenejo roke s prsti). Na povelje skušajo drug drugemu napeti lehti.

VIII. = VII., sč a č m č o z levo.

B) I. 1. Vsi dajo roke v bok in prednožijo z desno,  
2. s prsti nog ali s stopalom se poskušajo odrivati, da bi nasprotnika zasukali, ali mu spravili vsaj dvignjeno nogo iz prvotnega položaja.

II. = I., samo iz prednoženja z levo.

III. 1. Vsi napravijo merilno stoji (levo stopalo za desnim, obe sta v ravni črti), predročijo z desno, levo dajo na križ,

2. z dlanmi desnih napetih lehti se skušajo potisniti iz temeljne postave.

IV. = III., samo z levo lehtjo.

V. 1. »Prvi« dajo roke v bok in skrčijo prednožno z desno,

2. »drugi« jih primejo za peto in koleno ter jim počasi nogo napnejo.

VI. = V., samo skrčijo prednožno z levo.

V VII. in VIII. menjajo položaje.

### Skok v daljino; predvaje za skoke.

A) Istočasno skače več otrok (brez priprav za skoke).

I. Preskakujte malo razdaljo med pohodom! Večkrat.

II. Preskakujte malo razdaljo med tekom! Večkrat.

III. Skakajte med pohodom čim dalje!

IV. Skakajte med tekom čim dalje!

B) Vadimo isto, kakor pri A), samo dodajamo:

I. Po doskoku položite roke na tla!

II. Po doskoku položite roke na tla in odbežite po štirih!

III. Odrinite se z obema (sonožni odriv)!

**Tekma posameznikov v četvoricah.**

Učenci se postavijo v štirih vrstah (dvojnih redovih); za zarisano črto, več metrov pred njimi je črta na cilju. Začnejo na povelje »Mirno! — zdaj!«, ali na kakšen znak.

A) I. Roke za tilnik, telo vzravnano, pohod naprej v vzponu, noge so v kolnih napete.

II. Roke prekrižane na hrbtu, telo vzravnano, pohod naprej na petah.

III. Položite roke na tla (čepna vzpora), bežite po štirih za tekmo (kakor psiček)!

IV. = III., samo skakajte po štirih (kakor zajček)!

V. Kdo z najmanjšim številom korakov dospe do črte?

B) I. Vadimo vse isto kot v skupini A), samo, da so učenci pred začetkom vaje v prednožnem, raznožnem sedu itd., a šele na povelje skočijo in tekmujejo.

II. Vadimo vse isto kot v I., samo da se učenci sredi proge ali na črti zavrtijo na mestu in nato pretečejo črto z dirom itd.

## 2. ura.

**Osnova:**

Razgibanje med pohodom v redu — ritmična hoja.

Redovne vaje: U vrstu zbor! U razvoj zbor! Stopanje po navpični lestvi z različnimi prijemi. Ravnotežne vaje na tleh. Skok v višino: pripravne vaje k skokom. Igra: »Tekma stonog«.

**Razgibanje.**

I. Korakajte drug za drugim ob obodu telovadnice in ploskajte na prvo dobo od osmih, ali na prvo dobo od štirih, dveh!

II. Korakajte v vzponu, roke za tilnik!

III. Napravite 8 korakov na polnih stopalih, 8 v vzponu!

IV. = III., samo menjajte po štirih dobah, po dveh dobah!

V. = III., samo korakajte hitro!

VI. Tečite prosto (poljubno)!

**Redovne vaje.**

A) I. »Mirno!« Opozorimo jih na dvignjeno glavo, a ne zaklonjeno; ramena je tiščati nazaj, nikar jih dvigati,

lehti in noge so napete; telo je vzravnamo, težo telesa prenesemo nalahko na sprednji del stopal. »Na mestu voljno!«

II. 1. «U vrstu zbor!» (Pred povelje je zlasti na nižji stopnji dobro dodati »Dečki«, »Deklice«, a ne vedno).

»Voljno!« (Povdariti je razliko od »Na mestu voljno!«).

2. Se ponavlja.

3. »Voljno!« in bežite k vratom, k steni, skakajte po eni nogi, v čepenju, bežite po štirih itd.!

B) I. 1. »U razvoj zbor!« (Dve vrsti v razdalji predročjenja).

2. »Prva vrsta voljno!« »Prva vrsta u razvoj zbor!« in obratno. Vse drugo se izvaja, kakor pri skupini A).

Stopanje po navpični lestvi z različnimi prijemi.

A) I. 1. Primi lestvo od strani za lestvine v višini ramen,  
2. stopaj navzgor in nazaj s prisunsko hojo!

II. = I., samo stopaj z navadno hojo!

III. = I., samo primi lestvo z desno roko za klin, z levo za lestvino!

IV. = III., samo primi lestvo z levo roko za klin, z desno za lestvino!

V. = II., samo primi lestvo z obema rokama za kline!

B) I. Kakor v skupini A) 2., samo stopaj z vzravnanim trupom, noge skrčuj naprej (ne na stran)!

II. = I., obe roki pomikaj istočasno (soročno) po lestvinah!

III., IV. in V. Stopanje iz prejšnjih vaj, samo navzdol se ročka v visu z raznožnim prislonom v podkolenu (noge oklepajo lestvine).

Ravnotežne vaje na zemlji.

A) I. Drža v stoji na eni nogi in odročenje, dlani gor.

II. Drža v stoji na eni nogi in gibi glave (kloni kroženja).

III. = II., samo menjajoče napenjanje lehti navzgor in priročno skrčevanje (trganje).

IV. = II., samo primite z obema rokama skrčeno nogo in se z njenimi prsti dotaknite čela!

V. = IV., samo z drugo nogo.

B) I. = A) I. še z odkloni.

II. = I. s predklonom, vzročanjem in priročanjem (mahanje lehti).

III. = I., a roke sklenejo za tilnikom in krožijo s trupom.

IV. = I., dvojice proti sebi: predročijo z desno, levo v bok, nakar skušajo spraviti drug drugega iz ravnotežja s tlačenjem na dlani.

- V. Z obema rokama primejo skrčeno desno nogo in se z njeno peto dotaknejo čela.
- VI. = V., samo z levo nogo.

Skok v višino: pripravne vaje k skokom.

- A) I. Korakajte in preidite vrstico (preskočite)! Deca med mirnim pohodom postopoma preskakuje vrstico, ki jo je treba zviševati.
- II. Skakajte z ene noge na drugo (doskok na nogo, s katero se ne odriava)!
- III. Isto v mirnem teku.
- B) Pri sposobnejših se pazi na doskoke in se vrstica hitreje viša.

Tekma s tonog.

Sestavimo vrste iz največ do 8 otrok. V redu položijo telovadci sprednjim roke na ramena. Na tleh označimo startno črto. Pred vsako vrsto postavimo v gotovi razdalji stol, stojalo, učenca, ki ne telovadi. Na dano povelje stečejo vrste, obidejo znak in se vrnejo na prvotno mesto k črti. Vrsta, ki se je prva vrnila, ne da bi člen razrušila, je zmagovalec.

Izmene:

1. Drže se okrog pasu;
2. tekmujejo s sonožnimi poskoki;
3. tekmujejo v čepenju;
4. tekmujejo z enonožnimi poskoki;
5. deca v vrsti se oprime z desnimi rokami desnih nog sprednjih, a leve roke položijo sprednjim na ramena; nakar tekmujejo spet z enonožnimi poskoki. (Dalje.)

## Tekmovalne vaje naraščaja CSŽ za 1933.

Drog.

1. Iz koleba v visu spredaj z dvoprijemom, d. podprijem: v predkolebu prevlek v vis zadaj — v predkolebu cel obrat v d. desnoročno v vis spredaj z nadprijemom — s predkolebom naupor vzklopno — odkoleb nazaj — velevzmik — podmet s celim obrtom v d.

2. Iz koleba v visu spredaj z nadprijemom: v zakolebu naupor — toč nazaj — podmetno v predkolebu cel obrat v l., levo-ročno v dvoprijem — naupor vzklopno — odbočka v d.

Bradlja.

**Moški naraščaj. Višji oddelek.**

1. Na začetku, s čelom k bradlji, z notranjim prijemom: na-

skokoma naupor vzklopno — raznožka nazaj do stoje na tleh — s prijemom na lestvine — naskokoma naupor vzklopno do vseda raznožno pred rokama — preprijem pred telo — ramenska stoja — preval sklonjeno naprej v sed jezdno z l. na l. lestvini — s pol obratom v d. s prijemom z l. na sprednjo lestvino vzpora levo-nožno čelno — s premahom odnožno z d. nazaj odbočka v l. čez obe lestvini.

2. Iz stoje čelno sredi bradlje z nadprijemom na sprednji lestvini: naskokoma vzmik spredaj v vzporo ležno zanožno čelno — kolo prednožno z d. — premah odnožno z l. — strig odbočno v d. — premah prednožno z d. s pol obratom v l. v sed bočno raznožno pred rokama — sesed prednožno not v zakoleh — prednožka v d. s celim obratom v d.

Skok v višino z zaletom. Tabela: glej »Soko« str. 166.

Metanje krogle 5 kg težke, obojerno. Tabela: glej »Soko« str. 167.

Tek na 60 m.

Proste vaje.

### **Moški naraščaj. Nižji oddelek.**

#### **Drog.**

1. Iz koleba v visu spredaj z dvoprijemom, d. podprijem: v predkolebu prevlek v vis zadaj — v predkolebu cel obrat v d. desnoročno v vis spredaj z nadprijemom — s predkolebom naupor vzklopno — odkoleb nazaj — velevzmik — podmet s celim obratom v d.

2. Iz koleba v visu spredaj z nadprijemom: naupor v zavesi v l. podkolenu, znotraj — toč nazaj — preprijem z l. v podprijem in odnožka v d. s pol obratom v l.

Preskoki čez kozo na šir. Višina 1.20 m.

1. Raznožka z obrati v l., d.

2. Skrčka.

3. Vzpetka.

Skok v višino z zaletom. Isto kot višji oddelek.

Metanje 2 kg težke žoge. Tabela: glej »Soko« str. 181.

Tek na 60 m. Glej »Soko« str. 167.

Proste vaje.

### **Tekme ženskega naraščaja.**

Tekme vrst, posameznic v vrstah in posameznic.

Tekmuje se v višjem in nižjem oddelku:

a) v višjem oddelku: v prostih vajah, obvezni vaji na drogu, preskoku na konju na šir, skoku v višino, v metu žoge s pentljo 2 kg težke in v teku na 60 m;

b) v nižjem oddelku: v prostih vajah, obvezni vaji na

drogu in na gredi, v skoku v višino, v metu žoge s pentljo 2 kg teže in v teku na 60 m.

### **Višji oddelek:**

**D r o g** (doskočni).

1. Naskokoma v veso spredaj s podprijemom: s kolebom trzoma in s prevlekom snožno nazaj vzosna vesa zadaj — polagoma vesa strmoglavo — polagoma skozi veso vzosno zadaj v veso zadaj — s spuščanjem leve roke dvojni obrat desnoročno v veso spredaj z nadprijemom — s kolebom trzoma seskok

2. Naskokoma v veso spredaj z nadprijemom — skrčiti prednožno desno — mahiniti naprej (v prednos) in prinožiti — isto z levo — skrčiti prednožno snožno — mahiniti naprej (v prednos) — zakoleb — predkoleb in s prevlekom nazaj vzosna vesa zadaj — obesa snožno v podkolenih — vesa v podkolenih v uleknjenim križem, roke v vročenju — obesa v podkolenih v širokem podprijemu — skozi veso vzosno zadaj vesa zadaj — izvinek zadaj v veso spredaj z obrnjenim podprijemom — seskok.

**K o n j n a š i r z r o č a j i.**

Višina konja 110 cm, višina deske 10 cm.

1. Skrčka.

2. Odbočka v levo in v desno.

### **Nižji oddelek:**

**D r o g** (doskočni).

1. Naskokoma v veso spredaj bočno z zunanjim prijemom na desnem kraju droga: ročkanje raznoročno nazaj do konca droga — pol obrata v levo levoroč (okoli leve roke) v veso spredaj z dvoprijemom (desna nadprijem) — cel obrat v desno desnoroč (okoli desne roke) v veso spredaj z dvoprijemom (desna v podprijem) — koleb trzoma in seskok s pol obrata v levo.

2. Naskokoma v veso spredaj z nadprijemom na desnem kraju droga: ročkanje v levo raznoročno do sredé droga — skrčiti prednožno snožno — mahiniti naprej (v prednos) — zakoleb — predkoleb — zakoleb — v predkolebu cel obrat v desno desnoroč (okoli d. roke) — predkoleb v dvoprijemu (desna podprijem — zakoleb in seskok.

### **Nizka gred.**

Bočno na začetku gredi:

1. 1. Vstop z levo na gred, zanožiti z desno — skozi predročenje vzročiti, hrbta ven, in sp.

2. Počep prednožno z desno — odročiti, hrbta gor in sp.

3. Čep na prstih obeh nog (prsti leve so tik za peto desne

noge), zmiren predklon — predročiti dol (radi predklona smere lehti navpično na gred).

II. 1. »e« — z vzravnavo in vzklon odziv obenožno v let navzgor — skozi predročenje vzročiti, hrbta ven in sp.  
»na« — doskok v počep v izstopno stojo z levo naprej (leva na celem stopalu), zasukati dlani ven in sp.

2. počep (nižji) — odročiti, hrbta gor in sp.

3. = I. 3.

III. 1. Z vzravnavo in vzkonom izstopna stoja z desno naprej skozi predročenje vzročiti, hrbta ven in sp.

2. Počep prednožno z levo naprej — z lehtmi kakor I. 2.

3. = I. 3.

IV. 1. »e« = II. 1. »e«.

»na« — doskok v počep v izstopno stojo z desno naprej (desna noga na celem stopalu), zasukati dlani ven in sp.

2. = II. 2.

3. = I. 3.

V. 1. »e« z vzravnavo in vzkonom izstopna stoja z levo naprej — odročiti hrbta gor in sp.;

»na« celi obrat v desno na prstih obeh nog v sonožno stojo z levo — vzročno uročiti, hrbta gor.

2. Izstopna stoja z desno nazaj — odročiti, hrbta gor in sp.

»in« izstopna stoja z levo nazaj — z lehtmi drža in sp.

3. Izstopna stoja z desno nazaj — z lehtmi drža.

VI. 1. »e« z odzivom z desno in odnoženjem z levo doskok snožno naprej in v stran in sp.

»na« doskok na tla — skozi priročenje predročiti in sp.

2. Vzravnavo v vzpetni vzpon — skozi priročenje odročiti, hrbta gor in sp.

3. Spetna stoja — priročiti.

A G.:

## Nekaj važnih navodil k smučanju

V sokolskih vrstah se smučanje čimdalje smotreneje in uspešneje goji. Te pozornosti je smučanje vredno, saj kakor ostale telovadne panoge služi sokolskim smotrom. Krepi nam telo in vztrajnost volje, goji bratstvo, polni nam srca z veseljem, pijuča z zdravjem, odpira nam čare zimske prirode.

Sledi naj nekaj navodil smučarjem-začetnikom:

1. S smučanjem pričenjaj polagoma, nikdar nestrpno, ob najugodnejših prilikah, v družbi izurjenega smučarja ali v posebnem tečaju. Ob začetnih neuspehih ne obupuj, temveč vztrajaj!

2. Disciplína sokolskih smučarjev bodi sokolska, vsak posameznik naj se prostovoljno podreja skupnim koristim. V potrebi je treba vsakomur takoj priskočiti na pomoč. Manj izurjenih smučarjev ni treba prepuščati usodi, da se skupina nikjer in nikdar ne pretrga.

3. Da si obvaruješ zdravje, pazi na opremo! Noge naj bodo trdno v čevljih, a ne pretesno, da ne zmrznejo. Čevlji so lahko zmerno okovani, za višje ture jemlji s seboj dereze. Ako ostaneš več dni v planinah, ne pozabi copat, da se ti noge odpočijejo. Imej rezervno perilo, da moreš potno čez noč posušiti. Zavaruj se pred mrazom!

4. Smuči naj bodo kompletne, potrebni so 2 palici, maža in event. še rezervni deli. Za smuči se uporablja jesenov, brestev in akacijin les, izmed tujih vrst hikory in švicarska breza. Les naj bo brez grč. Dolžina smuči je normalna 220 cm, naj bodo za tek daljše, za teren krajše. Mere so naslednje:

Širina v krivini 90 mm, za tek 65 mm.

Širina zadaj 80 mm, za tek 55 mm.

Širina v sredini 70 mm, za tek 50 mm.

Višina v sredini 28—30 mm, dolžina krivine ne sme umeriti nad 35 mm.

5. Stremena se pritrdijo natančno po meri čevlja. Pri daljših turah so potrebne rezervne stremenice.

6. Maž je mnogo vrst, ki jih preizkusi sam. Milo in svečo uporabljaj le v skrajni sili. Imej vedno s seboj maže za suh in moker sneg.

7. Palice so iz leske in jeseña, lažje in dražje so iz bambusa in tonkinga. Najbolje je, da segajo do ramen.

8. Najugodnejši sneg za smučanje so pršič, srež, kašnati in novi sneg. Neugodni so južni, mokri in skorjasti sneg.

9. Pri smučanju razločujemo hojo po ravnem, navzgor v strmini, obrate pri vožnji, teke po ravnem z 2 ali 3 koraki, smuk v prostem terenu in v vsakem snegu, plug, da zmanjšamo hitrost, plušni zavor, da v plugu zaustavimo, lok, zavoj v manjši brzini, v mehkem snegu in z gostimi zaprekami, telemark v globokem snegu, manjši strmini, v neenakem snegu, kristijanijo kot naslednico telemarka, ki se že vidno opušča, preskoke, prečne preskoke, terenski skok preko zaprek v smeri vožnje.

10. Skoki so izmed glavnih panog smučanja in zanje so potrebne skakalnice in posebne smuči. Dolžina naleta v strmini 20<sub>0</sub> je do 15 m, prehod do roba mostu 7 m, višina mostu 2.50, spodnji del doskoka 30<sup>0</sup>, ter iztek dolg 50 m, širina naleta 3—4 m, most 4 m. To velja za skakalnico do 30 m. Za začetne vaje služijo manjše skakalnice. Skakalnice naj bodo obrnjene proti severu ali vzhodu.



11. Dolžina proge za tekme na daljavo znaša za deco 9—14 let 1—4 km, za moški naraščaj 14—18 let 4—8 km, za ženski naraščaj 4—6 km, za člane do 18 km, za članice največ 6 km. Proga pa mora odgovarjati tudi po terenu. Neumestna so pretiravanja zlasti pri prvih tekmah.

12. Navodila za tekme se dobe v »Smučarskem tekmovalnem redu SKJ« pri Sokolski Matici v Ljubljani za 5 Din. Tam se naročajo tudi sokolski smučarski znaki (na rokavih).

13. Tudi tehnični smučarski izrazi naj bodo pristno slovenski, saj so smuči naše staro domače prevozno sredstvo.

14. Smučarju je potreben pravilen način življenja, vzdržuje naj se alkohola, nikotina, naj si ne krajša spanja.

15. Bivanje sokolskih smučarjev v zdravi zimski naravi naj blagodejno upliva na čim uspešnejše delo v telovadnici in ga pospešuje v razmahu.

STANE BURJA:

## Gradivo za vadbo moškega naraščaja

Vaditelj moškega naraščaja ni biti lahko. Vzrokov je vse polno. Eden najvažnejših je pomanjkanje gradiva za uspešno vodstvo telovadbe. Bratje, tu vam podajam primer vadbene ure moškega naraščaja za popolno opremljeno telovadnico. Tam, kjer ni popolno opremljene telovadnice, boste pa vi sami pri-krojili uro vašim razmeram primerno. Ura obsega 7 delov: uvodne vaje, to so vaje za segretje in razgibanje (vsako vajo je napraviti 6—8-krat), vaje v visu, odpori ali raznoterosti, vaje v opori, skok (skok naj bo vsako uro), zletne proste vaje in igra. Vaditelji, pripravite se doma za vsako uro!

### 1. ura.

#### Uvodne vaje.

1. Korakati naprej — nazaj, na znamenje piščalke cel obrat v l. — d.

2. Isto v teku.

3. Iz spetne stoje: čelni krogi ven, »e«: vzročiti, vzpon »na«: priročiti, spetna stoja.

4. »e«: prednožiti z d., — »na«: prinožiti. Isto z l.

5. Razkoračna stoja, odročiti: Zasuk trupa v l. — odsuk in zasuk v d. — odsuk.

6. Zakoračna stoja z l.: 1. odročiti, dl. gor, zaklon — 2. vzklon, priročiti.

7. Iz seda na tleh: 1. prednožiti z d. — prinožiti — isto z l. Ponoviti 6-krat vsako vajo.

Navpična lestev. Osnova: Stopanje.

1. Stopati po klinih z oprijemom za lestvine.

2. Isto z oprijemom d. — l. v bok.

3. Isto — z oprijemom l. — d. v bok.

4. Stopati čez en klin.

5. Čez dva.

6. Čez tri.

7. Stopati s telovadcem na hrbtu.

8. Zamenjati uloge.

Prevlaki z vrvjo.

1. Poedincev, dvojic, trojic itd. s čelom (hrbtom) k sebi.

Doramenska bradlja. Osnova: Vzpiranje — meti prednožno.

Iz kolebanja v opori na lehteh:

1. V zakolebu zavesa v nartih — vzpiranje težno do ležne vzpore zanožno — vsed raznožno — preprijem za telo — sesed prednožno v l.

2. Isto — konec v nasprotno stran.

3. Isto, ali do opore ležno zanožno — s predkolebom vsed prednožno snožno v d. — seskok v d.

4. Isto — konec v nasprotno stran.

5. Isto — s predkolebom prednožka v d.

6. Isto — konec nasprotno.

Preskoki v diru.

Vrvica 50 cm visoko. V začetku prekoračimo z mesta, nato z zaletom in potem v diru.

Zletne proste vaje.

Igra.

Prénašanje kije.

Za to igro je potrebno najmanj 6 igralcev, kateri so podeljeni na dve enako močni stranki. Igra se najprej za prvenstvo pošameznikov, potem pa za prvenstvo vrst. Pred vrsto nariši štartno črto, na katero postaviš pred vsako vrsto po tri kije; 6-10 korakov od štartne črte nariši 3 kroge, cilj imenovane.

Igralci stoje v redu. Na znamenje vaditelja pograbijo vsi prvi v vrsti po en kij ter ga odnesejo na cilj. Kij je treba postaviti v enega izmed treh krogov. Nato odhite po drugega in ga prav tako postavijo v krog kakor prvega itd., dokler niso vsi kiji na cilju. Zmaga oni, ki se prvi postavi za kiji v »mirno«. Naslednji v vrsti pa nosijo kije iz cilja na start. Pri tekni vrst je edino ta razlika, da se igralci ne postavijo v »mirno«, ampak stecejo nazaj v vrsto, se dotaknejo sledečega igralca na štartni črti in igra se nadaljuje, dokler ne pridejo vsi na vrsto. Zmaga ona vrsta, ki prva konča.

## 2. ura.

### Uvodne vaje.

1. »Mance loviti«. Lovec lovi toliko časa, da udari enega igralca. Udarjeni postane lovec. (Odpri okna!).
2. »e«: vzročiti z d., zaročiti z l., poudariti, »na«: nasprotno.
3. »e«: odnožiti z d. — »na«: prinožiti z d. Isto z l. Isto z r.
4. »e«: Razkoračna stoji. »e«: globoki predklon, predročiti, z dlanmi se dotaknemo tal, »na«: vzklon priročiti.
5. Sed z skrčenimi nogami (turški) odročiti — odklon v l. — vzklon — odklon v d. vzklon. Vaditelj pazi na hrbtenico; trup mora biti raven.
6. Čepno vzpora, zanožno z l. »e«: čepna vzpora zanožno z d. »na«: zamenjati noge.

#### 1., 2., 3. vrsta.

Plezanje. Osnova: Plezanje s prislonom na prosti in napeti vrvi.

1. Plezanje z sklopom stopal.
2. Gor z sklopom, dol brez sklopa.
3. Gor z sklopom, dol isto ali s kolikor mogoče velikimi prijemi.
4. Plezanje brez prislona do polovice.
5. Plezanje z oporo stopal ob vrvi.

#### 1., 2., 3. vrsta.

Raznoterosti.

1. D. nogo prinožno upognemo in primemo z roko za prste d. nogo — nogo močno pritismo k stegnu — ponavljati.
2. Z nasprotno nogo.
3. D. nogo prednožno pokrčimo in primemo za prste d. noge, nato nogo napnemo in zopet popustimo — ponavljati.
4. Z nasprotno nogo.
5. Dva telovadca s čelom k sebi obrnjena v sedlu — držita palico v predročanju — z nogami oprta v stopalih — eden ima iztegnjene noge, drugi pa pokrčene — menjajeta krčita in napenjajeta.
6. Skrčiti nogo prednožno (koleno do prsi) z rokami primemo za stopalo. Ponavljati z d. in l. nogo.
7. Isto in vzpon druge noge.
8. Isto in vskok — doskok na obe nogi.
9. Prevlek skrčno čez sklenjene roke enonožno (telov. sklene roke pred telesom — dvigne nogo, prednožno skrčeno in jo prevleče preko rok — sprva sklonjeno, potem pa ob pokončnem držanju trupa).
10. Vskoki snožno — raznožno.

1. Čep — zaročiti.
2. Vzravnavna — vskok in vzročiti. (Ponavljati.)
1. čep — odročiti dol,
2. vzravnavna — vskok raznožiti in odročiti (ponavljati).

1., 2., 3. vrsta.

Bremena (živa).

1. Dva nosita enega na sklenjenih notranjih rokah.
2. Dva nosita enega na ramenih (sedi na ramenih).
3. Dva nosita enega na rokah (eden ga prime pod pazduho, drugi pa za noge).
4. Isto, samo, da ga nosita na ramenih.

1., 2., 3. vrsta.

Dolga kolebnica. Osnova: preskoki snožno in enonožno — podteki.

1. Vaditelj drži kolebnico v primerni višini, telovadci preskakujejo vrv snožno.

2. Isto, samo da vrv niha.

3. Isto enonožno.

4. Enako 1. v teku.

5. Enako 2. v teku.

6. Enako 3. v teku.

7. Podteki.

Igra.

Lov za žogo.

Igralci napravijo krog s čelom not obrnjeni v razdalji odročanja. Podajajo si žogo na levo in desno, katero lovi lovec, ki teka zunaj kroga. Žoga se mora podajati samo sosedu na levi ali na desni. Kadar se lovec dotakne žoge, potem ga zamenja čni igralec, ki se je zadnji dotaknil žoge pred njim.

### 3. ura.

#### Uvodne vaje.

1. Petelinji boj.

2. Ponovi vaje iz prve in druge ure.

1. vrsta.

Doskočna bradlja. Osnova: kolebanje — vis in izmena visa — drže — naupori.

1. Kolebanje — vis vznosno — vis strmoglavo — vis vznosno — vis zadaj — seskok.

2. Kolebanje — vis vznosno — zavesa v nartih zadaj ulek-njeno — vis vznosno — kolebanje — z zakolebom seskok.

3. Kolebanje — vis vznosno — zavesa v d. nartu zadaj vlek-njeno — vis vznosno — kolebanje — s predkolebom seskok.

4. Isto — zavesa z l.

5. Kolebanje — naupor v zavesi v d. podkolenu na d. žrdi do vseda jezdno — zavesa v d. podkolenu — vis vzosno — kolebanje — z zakolebom seskok.

6. Isto — naupor v l. podkolenu.

2. vrsta.

Doskočna bradlja. Osnova: Kolebanje — vis in izmena visa.

1. Kolebanje — vis vzosno — kolebanje — z zakolebom seskok.

2. Kolebanje — vis vzosno — vis zadaj — seskok.

3. Kolebanje — vis vzosno — zavesa v d. podkolenu na d. žrdi uleknjeno — vis vzosno — kolebanje — z zakolebom seskok.

4. Nasprotno.

5. Kolebanje — vis vzosno — kolebanje — s predkolebom seskok.

3. vrsta.

Doskočna bradlja. Osnova: ročkanje.

1. Ročkati z notranjim prijemom izmenskoročno naprej.

2. Isto nazaj.

3. Ročkati z notr. prijemom soročno naprej.

4. Isto nazaj.

5. Kolebaje ročkati soročno naprej v predkolebu.

1., 2., 3. vrsta.

Odpori s palico.

1. V dvojicah s čelom k sebi obrnjeni, palica ob l. strani telesa (dol).

2. Isto, palica na d.

3. in 4. enako 1. in 2., s hrbti not.

5. V dvojicah s hrbti not, palica v d. pazduhi.

6. V dvojicah s hrbti not, palica v l. pazduhi.

7. Palica v vzročenju s čelom k sebi, s hrbtom not.

8. Ponovi vse to z dvema palicama!

1. in 2. vrsta.

Stalke.

1. S predkolebom vzpora stojno — vzpora ležno zanožno — prevlek skršno do vzpore ležno prednožno — prevlek skršno do vzpore ležno zanožno — vzpora stojno — vzklon.

2. Vzpora ležno zanožno — prevlek skršno z levo — premah odnožno z d. do vzpore ležno prednožno — vzpora čepno — vzravnavna.

3. V nasprotno stran.

4. Vzpora ležno zanožno — premah odbočno v d. do vzpore ležno prednožno — vzpora čepno — vzravnavava.

5. V nasprotno stran.

6. Vzpora ležno zanožno — skleca — vzpora — prevlek skrščno do ležne vzpore prednožno — skleca — vzpora — vzpora čepno — vzravnavava.

3. vrsta.

Stalke.

1. S predklonom vzpora stojno — vzpora ležno zanožno — skleca — vzpora — vzpora stojno — vzklon.

2. S predklonom vzpora stojno — vzpora stojno zanožno — skleca — zanožiti z l. — vzpora, prinožiti — skleca, zanožiti z d. vzpora, prinožiti — vzpora čepno — vzravnavava.

3. Vzpora čepno — vzpora ležno zanožno — zanožiti z l., vzročiti z d. — vzpora ležno — zanožiti z d. in vzročiti z l. — vzpora ležno — vzpora čepno — vzravnavava.

4. Vzpora čepno — vzpora ležno prednožno — prednožiti z l., — prinožiti — prednožiti z d. — prinožiti — vzpora čepno — vzravnavava.

5. Vzpora čepno — vzpora ležno zanožno — prevlek skrščno do vzpore ležno prednožno — vzpora čepno — vzravnavava.

1., 2., 3. vrsta.

Skok v višino z mesta.

Najprvo nauči telovadce pravilen odziv. Kot skupno vajo vadi sledeče:

1. Počep — zaročiti, pesti.

2. S predročnja vzročiti — vskok.

3. Počep — predročiti, dlani odprte.

4. Vzravnavava priročiti.

Ko naučiš to, preidi šele na skok sam.

Igra.

Zdravo.

Igralci stoje v krogu s čelom not. Eden hodi zunaj kroga in udari kogarkoli po hrbtu rekoč »zdravo« ter steče okrog kroga. Udarjeni mu skuša udarec vrniti preden pride na njegovo mesto, če ga ne ujame, potem on nadaljuje igro. Drugi način igre je sledeči: Prav kakor pri prvem načinu hodi eden zunaj kroga in udari kogarkoli po hrbtu in steče naprej, udarjeni pa steče v nasprotni smeri in ko se srečata, si podasta roke, se nekolikokrat zasučeta okoli, zakličeta »zdravo« in se spustita, ter odletita vsak v eni smeri na prazno mesto. Kdor pride prepozno, nadaljuje igro. Če je veliko igralcev, naredi več krogov!

# I Z Ž U P N E G A N A Č E L S T V A

**Razpis vaditeljskega tečaja za članice.** Vaditeljski tečaj za članice se bo vršil od 22.—28. januarja. Prijave je poslati na župno načelništvo do 15. januarja. Stroški bodo znašali okrog 120 Din.

**Načelništvo.**

**Župni prednjaški izpiti** so se vršili 18. decembra 1932. Izpitolov se je udeležilo 10 bratov in 1 sestra. Od teh je 5 izpit naredilo, 5 jih bo izpit ponavljalo v nekaterih predmetih, 1 je odstopil med izpitolom. Končno poročilo sledi.

**Savezni smučarski izpiti** so se vršili 18. decembra 1932 v Celju. Udeleženci so bili br. Novak Martin, Grobelnik Anton, Volkar Alojz in Meštrov Zvonko iz Celja ter Završnik Albin iz Hrastnika. Vsi so naredili izpit s prav dobrim uspehom.

## **Župni vaditeljski tečaj**

Okl 15. do 21. decembra 1932 se je vršil vaditeljski tečaj za člane v Celju. Od 61 edinic je bilo zastopano 6 društev in 1 četa. Kje so ostala društva? Ali imajo res ostala društva dovolj dobrih vaditeljev? Ni mi do tega, da bi v tečaju morali imeti megoče 40 ali še več bratov, ampak vem, da društva venomer jadikujejo, da nimajo načelnika, vaditelja, da ne morejo naprej in zahtevajo pomoči. Bratje, kakor povsod so tudi tu ovire, a z dobro in trdno voljo bi jih gotovo premostili. Kdor ne seje, tudi ne žanje.

Tečaj je obiskovalo 8 bratov: Vastič Miha, Hrastnik, Planič Pavel, Kozje, Toplak Juro, Celje, Pretner Franjo, Braslovče, Hribovšek Franjo, Motnik, Urek Jože, Veble Ivan, Kapele, Haller Jože, Artiče. Pouk je trajal dnevno po 8 ur in to od 8. do 12. in od 2. do 6. ure, skupno 52 uri. Čas je bil pičlo odmerjen. Predelali smo najvažnejšo in za vsakega vaditelja najpotrebnejšo snov iz Tyrševega sestava. Poleg tega pa se je bilo treba ozirati še na sposobnosti poedincev in na utrujenost, ki je hitro nastopala vsled malega števila bratov. Bili so vztrajni, napore so prenašali mirno, dobro zavedajoč se njih namena. Bratje so pokazali prav dobre uspehe kljub temu, da je tečaj bil kratek. Vsi brez izjeme so se naučili razne naupore, vzpore, toče, kolesa in eš mnogo drugega, česar poprej niso obvladali. Tudi prvo zletno vajo za člane in moški naraščaj so točno predelali.

Dnevi so tekli hitro, mnogo prijetnih uric smo skupaj prebili, katere nam ostanejo v trajnem spominu, le prehitro je prišel čas ločitve. Bratje, ne klonite, vztrajajte v telovadnici kot vaditelji neomajno!

## Vadbena ura na letnem telovadišču za moško deco 10—14 let

Vzorna rešitev pismene naloge br. Franja Šege, Gomilsko, pri župnem izpitu:

Deca telovadi zato, da se zabava. Zato je treba telovadno uro napraviti prijetno. Razdelili jo bomo kakor vsako uro na 4 dele.

**Uvodne vaje.** Otroci se razgibajo. Vsekakor pa je potreben red! U vrsto zbor! Pri malih se vrsti zbor v redu velikosti in vselej zabavno. Zato stopijo v zbor po velikosti, kakor nanese. Važno je, da nastopijo hitro. Postavimo jim oba krajnika. Otroci hite in kdor pride prepozno, izostane iz vrste. Lažje še to napravimo v redu. Dobili smo torej vrsto! Desno ravnaj! Mirno! Kratek nagovor: Otroci ste Sokoliči! Kaj se zahteva od Sokola kakor od Sokoliča? Lepo mirno pridete v telovadnico, v telovadnici ne skačete, ko čakate na vaditelja. Lepo, dostojno vedenje je potrebno. Sploh mora biti Sokolič marljiv, najpridnejši v šoli, pošten, ljubiti kralja, domovino, vse dobro in lepo. Mirno! Na desno! Korakajmo in zapojmo »Sokolsko! Napred stupaj! Levo protihod! (Najlažje korakajo v ozki in mali telovadnici s protihodom). Po petju: Brzi korak! Trčečim korakom! Četa stoj! Otroci, sedaj pokažite, kako mačka hodi! Naglo, hitreje . . . ! Trgajte sadje z drevja 1, 2. Jabolko je visoko — skočite višje: še, še . . . ! Posnemajte mater, kako kruh mesi: 1, 2 . . . še, še itd. Kaj bi še delali? Kruh vsajali! Dobro! 1, 2 . . . itd.

**Orodna telovadba.** Ko so se dovolj razgibali, jim bomo dali na razpolago orodje. Volijo si ga otroci sami. Če je veliko otrok, ne vseh na eno orodje! Jako mučno je gledati otroke, ki se v dolgi vrsti dolgočasijo. Razdelimo jih na več vrst. Vrste, ki vadijo z orodjem, lahko prepustimo bolj samim sebi (seveda tudi nadziramo). Vsekakor pa deco pazno nadziramo na orodju. Če je dece za več vrst, jih že razdelimo po sposobnosti v telovadne vrste, vadimo nastop vrst in deca sama koraka k orodju, ki mu ga vaditelj odkaže. U vrste zbor! Prva vrsta k bradlji, druga vrsta k skoku v daljino, tretja vrsta k metu žoge itd.: Napred stupaj!

Poglejmo si prvo vrsto, ki gre na bradljo. Ta (kakor vse vrste) napravijo ob bradlji: Stoj, vrstu na desno! Na mestu voljno!



Glede vaj dece na orodju vemo: Otroka ne siliti. Če ne zmore, ga pusti. Glej na pravilno držo. Podpor (opora) pa za deco sploh ni! S tem se deca kvari (ustavlja si rast, glava mu pride med ramena itd.) Tedaj bomo vadili samo veso, ročkanje, njihanje — seveda vse v vesi:

Znotraj bradlje bočno:

1. naskokoma vis — zgiba — vis;
2. vis, vzosni vis, vis;
3. vis, vzosni vis, vzosni vis zadaj, obesa v nartih (gnezdo), vzosni vis zadaj, vzosni vis spredaj, seskok.
4. vis, vzosni vis, vis strmoglavo, vzosni vis, vis, seskok; seskok;
5. ročkanje izmenoma na lestvinah z desno in levo;
6. ročkanje istovremeno (soročno) na lestvinah; ročkanje se vrši tudi lahko čelno na eni lestvini itd.;
7. kolebanje, ki je pa na bradlji bočno že precej nevarno.

Morda bi še otroci sami radi pokazali kako vajo . . .

**Skupne vaje (proste vaje).** Moderna načela ne priznavajo za deco prostih vaj v smislu kot za druge oddelke. Sestavljajo se proste vaje, ki posnemajo razne delavce (perice, mlatiče itd.). Lepe so proste vaje po petju in po deklamaciji. Otroci so se učili pesem: »Zvonovi«.

Bim, bim, bim,  
jaz dan zvonim,  
na okna vsa trkam, zaspance budim  
bim, bim, bim.

Od orodja: »Voljno!« »U vrsto zbor!« »Po desnem krilu u razvoj stroj se!« Dvojne redove na desno! Na desno z odročanjem! Prost razstop!«

Telovadili bomo po pesmi »Zvonovi«.

Pokažite, kako dela cerkovnik! Vsi napravijo razkoračno stoji in dvignejo roke v vzročenje not.

Sestavi se tedaj vaja:

1. vzročiti not (pograbiti za vrvi);
2. »bim«: počep in priročno skrčiti not;
3. »bim«: vzklon — spetna stoja — vzročiti not;
4. »bim«: kakor 2;  
1. jaz dan zvonim: odročanje gor ven, dlan naprej (kaže solnčni dan) itd.

Ali pa na petje, n. pr. »Pogreb lovca«.

Tako vadimo nekaj časa te skupne proste vaje. In sedaj pridejo igre, kar je najvažnejše za otroke!

## I g r e.

Iger je veliko. Ene mičejo otroke bolj, druge manj. Dajmo otrokom na voljo, kaj naj igrajo. Ena in ista igra se naj igra pogosto — in otroci jo naj dobro igrajo — ker šele takrat je zanimiva!

Danes bomo igrali: Tretjega odbij! Sestop! U razvoj na levo! Na desno! V krogu (na desno) napred stupaj! Na desno! Otroci igrajo! Igra bodi hitra. Ne leti dolgo, temveč se hitro postavi. Sramota za tistega, ki vedno lovi! Zato bo vsak pazil, da ne bo udarjen. Če dvakrat (ali trikrat) lovi, se ga izloči za nekaj časa. Tako vsak pazi, vsak otrok dela in igra je živahna in zabavna. Otroci so veseli, rdeči, kriče. A ura se bliža koncu. Konec! Še v vrsto, korakajmo in pojmo, da se vroča kri umiri. Nato: Četa stoj! Prihodnja telovadba . . . Voljno! Zdravo!

Za otroke je telovadna ura zabavna. Toda polagoma je deci že treba vcepljati disciplino. Čim večji so, tem več morajo znati, zlasti kar se tiče redovnih vaj. Tudi deca, vsaj večja, že naj ve, da je sokolsko delo resno.

## P R O S V E T A

### Organizacija prosvetnega dela

CELJE, 20. decembra 1932.

Stopamo v novo leto 1933. z župnim vestnikom, ki naj bode istočasno naš vodnik k boljšemu prosvetnemu delu. V prvi številki sem se namenil, da povdarim potrebo boljše organizacije prosvetnega dela v društvih. Organizacija dela je podlaga društvenega življenja, saj je dobra razdelitev dela predpogoj vsake organizacije, baza močne države. Župni vestnik vam bode podajal v tem oziru direktive. Okrožnice, ki jih bode prinašal, naj ne bodo pisane zastonj; one naj se prečitajo na sejah društvenih in prosvetnih odborov, da se seznanijo članstva in ne samo prosvetarji z našim programom.

Kako naj se organizira prosvetno delo v naših društvih? V naslednjem hočem razviti vsaj deloma organizacijo delavnega programa v manjših društvih, ki nimajo prosvetnih odborov ter malo število prosvetnih delavcev. Vsekakor si mora prosvetar sestaviti že vnaprej program za celo leto. Vzemimo, da bode obsegal ta program n. pr.: svečane proslave, predavanja, debatne večere, prirejene kot družabne večere, gledališke predstave, izlete, nagovore, Miklavžev popoldan.

Prosvetar lahko razdeli predavanja že v začetku leta med razne predavatelje. Če prevzame sam eno predavanje, imajo

ostali štirje predavatelji po več mesecev časa, da si to predavanje sestavijo in poiščejo potrebne vire. Snov za nagovore pred vrsto naj odredi društveni prosvetar in to najboljše za vsak mesec posebej, ter jih razloži vodnikom vrst. Tako bi bili n. pr. primerni nagovori za 1. mesec sledeči:

Kaj hoče Sokolstvo?

Zakaj telovadimo?

Obnašanje Sokolov v telovadnici in izven nje.

Alkohol in nikotin

Prostovoljna sokolska disciplina.

V bodočih številkah Vestnika nameravam podrobneje razpravljati o vsaki panogi prosvetarstva. Za sedaj pa naj služijo navedeno kot primer za delo v manjših društvih in četah, kjer bi lahko vsak prosvetar s pomočjo članov izvedel minimalni program. In če odpade na vsakega téh članov pomagačev na leto po 1 predavanje, 1 debatni večer, oziroma da prevzame ulogo pri igri, ga to delo ne bo preveč utrudilo, letni program bode izveden, naše vrste v telovadnici se bodo povečale. Za take pomočnike si moremo pridobiti naše starejše člane, ki bi lahko predavali vsaj dvakrat ali trikrat na leto.

Prosvetarji naj torej sestavijo program ter ga naj tudi izvedejo. V tem oziru bi morala manjša društva sklicati vsaj enkrat na leto vse za prosvetno delo sposobne člane na razgovor.

S tem v zvezi bi morali društveni prosvetarji že vnaprej sestaviti in predložiti svoj delovni program društvenemu in župnemu prosvetnemu odboru.

## **B E L E Ž K E**

**Prva sokolska godba v župi** se je osnovala v Šmarju. Vodi jo sodnik br. Dežela. Večino godbenikov tvorijo kmečki fantje. Vrlo godbo, ki že v začetku prav uspešno deluje, toplo priporočamo društvom, da jo upoštevajo pri svojih prireditvah.

»**Priručnik za prednjačke izpite**« je sestavil br. Bogičević. tajnik sokolske župe v Tuzli. Knjiga, ki jo nujno priporočamo našim prednjakom, se naroča istotako in stane 30 Din.

## **Pokrajinski zlet v Ljubljani 1933.**

**Izjava župnega starešine brata Smertnika na seji širšega saveznega tehničnega odbora dne 27. novembra 1932.**

Ko se je porodila misel o pokrajinskem zletu v Ljubljani ob priliki 70-letnice Ljubljanskega Sokola, je bila Sokolska župa Celje proti nameravani prireditvi in to iz razloga, ker je imela

v programu za leto 1933. svoj župni zlet. Na zadnjem svojem župnem zletu 1931. leta je izvedla župa popolno mobilizacijo vseh društev, ki je po tem zletu pokazala veliko korist. Pokrajinski zlet, ki bi bil obvezen tudi za Sokolsko župo Celje, bi motil in oviral izvedbo župnega zleta.

Ko pa je savezna skupščina sklenila, da se vrši 1933. leta v Ljubljani pokrajinski zlet, obvezen tudi za Sokolsko župo Celje, se je slednja kot disciplinirani član sokolske organizacije pokorila sklepu in bo na tem zletu tudi po svojih močeh sodelovala.

Končno se z ozirom na obstoječo krizo in da bo zlet pokazal pravo sliko sokolskega dela, priporoča, da savezna uprava izposluje brezplačno vožnjo telovadcem.

---

# ZVEZNA TISKARNA

*se priporoča Sokolskim društvom  
za dobavo vsakovrstnih tiskovin,  
kakor lepakov, vabil itd.*



## KNJIGOVEZNICA

*izvršuje vsa v stroko spadajoča  
dela*

*Delo solidno!*

*Cene zmerne!*

---

Prejmuje in izdaja za Sokolsko župo Celje **Franjo Čepin.**

— Za Zvezno tiskarno v Celju **Milan Četina.**