

SLOVENSKI SOKOL.

GLASILO SLOVENSKE SOKOLSKÉ ZVEZE.

Štev. 11.

V Ljubljani, 25. novembra 1906.

Leto III.

DR. MIROSLAV TYRŠ:

O društvenem ustroju.

Na dve načeli se opira vsaka živ. ljsko krepka in trajna družba, prostost in disciplina se imenujeta povsod. Svojo *prostost* posvedočimo s tem, da si potrebne rede določimo *sami* in jih po potrebi preminjamo, *disciplino* s tem, da se jim, dokler veljajo, prostovoljno podvržemo. Prostost premembe ima, kar se tiče vseh bistvenih delov, pred vsem *vse* članstvo, disciplino in red pa predložujeta v naših društvih dve skupini, izišli iz članstva in njemu odgovorni, o katerih hočemo tu na kratko razpravljati.

Odbor je prvi med njima, izšel je *naravnost* iz občnega zbora, on ima naravno, bržko se je občni zbor razšel, moč in pravico *najvišjo*. On čuva, da se izpolnjujejo pravila in redi, on graja in hvali, on razsoja spore v društvu, njegovim sklepom se pokorjava s spoštovanjem vse članstvo.

Toda njegova avtoriteta temelji v natančnem izpolnjevanju naloženih mu dolžnosti, ona se mora opirati na *resničnem delu* in uspešnem. To delo vrši on *skupno* pri skupnih posvetovanjih, ki ob njih *rednosti* tudi visi uspešno društveno življenje v važnih ozirih, on ga vrši razen tega po *posameznih* svojih članih, ki jim poverja določene stroke delavnosti, stroke, ki jih mora vsakdo

med njimi vestno in skrbno opravljati, ne da bi posegal v krog drugega.

Vsako društvo si prizadeva doseči svoj namen z različnimi sredstvi, med katerimi imajo *gmotna* sredstva kakor v življenju posameznika tako v društvenem življenju vedno važno nalogo.

Razen predstave in vršitve najvišje *mravne avtoritete* je pridobivanje in uprava teh gmotnih sredstev, ki pred vsem pristoji odboru. „*Upravni odbor*“, tako se on naziva vedno zavedno in ponosno! Več nego praviloma drugo društvo provzroča sokolsko društvo gmotnih stroškov. Najem prostorov, njih razsvetljava in snajenje, raznovrstno in *dobro* orodje, brez katerega telovadba *ne more* procvitati, oprava oblačilnice, smpatja potrebne poprave, to vse zahteva brez dvoma znatnejših sredstev. Poleg tega treba včasih kakor drugje tako *tudi pri nas* misliti četudi na skromno nagrado dobrih učnih ali vsaj vodilnih moči. Ta potreba se pojavi le *tem bolj*, čim bolj se v *časovem duhu* povzneso naše težnje. Naš čas se odvrta od površnega in nestanovitnega diletantizma na vsakem polju in zahteva *povsod že strokovnjake*, ki svoji stvari obračajo *trajno* delo in pozornost. To pa pomenja trajno izgubo časa, izguba časa zopet izgubo gmotno,

ki zahteva zopet nadomestitve, četudi bi se ob ugodnih okolišnin pokazale večkrat izjeme. Ne pozabimo naposled, da nobeno društvo ni zavarovano za vse mogoče primere, dokler si ni postavilo svojega lastnega poslojja, iz katerega ga že ne more izgnati nobena prememba krajevnih razmer.

To je cela vrsta tehničnih okolišnin, važnih nalog, ki se jih bo gotovo vsak upravni odbor jasno zavedal in ki jih nikdar ne more puščati v nemar. Redko bo mogoče vsem hkratu ugoditi, vedno pa mora biti težnja namerjena na to, da se *polagoma* vse, kar smo seveda tu samo naznačiti mogli, doseže s polno mero.

V naših društvih morajo biti zastopani vsi sloji slovenske (češke) družbe, že zategadelj, da morejo svoji nalogi gmotno in npravno vobče biti kos, že zategadelj, ker je naša stvar določena in važna za *celi* narod. To je šele društvo v vsakem zmislu popolno, v čigar članstvu nedostaja nobenega izmed velikih temeljnih slojev narodne družbe, kjer se vsi vzajemno plemenitijo in npravno povznašajo. K bistvenim nalogam odbora pripada tudi, da pridobi društvu vse te življe, in bo zlasti tam, kjer je društvo še v povojih, prva njegova skrb.

Pač je včasih nepremagljivih krajevnih razmer in ovir, izvirajočih iz filistrske mlačnosti *gotovih slojev* do vseh *čvrstejših* pojavov narodnega življenja. Tam ne preostaja nego sveti plamen stvari sokolske vzdržati tudi z onimi skromnimi sredstvi, ki so vprav pri roki; radostno ponujeni mali prispevek revnega delavca je bolj vreden spoštovanja nego vnožljivo dani, dasi znatnejši znesek. V celoti pa treba vendar morda uvaževati, da se s preveč nizkim prispevkom in za vse vrste članov

enakim iztežku doseže hitrejših in trajnih uspehov.

Seštejmo le postavko za postavko samo najpotrebnejše izdatke, ki smo jih zgoraj pokazali, pa naredimo sklep, s čim more društvo ob najvzornejši upravi zdelovati. Gotova omejitev je kajpada možna, toda resnica je tudi, da je prispevek tem prej moči po potrebi stopnjevati, čim popolneje so vsi družabni sloji v bratskem soglasju zastopani v društvu. Tudi iz tega ozira je torej tu za vsak odbor širok in važen delokrog.

Naravno je, da se odbor v celoti voli iz starejših in izkušenejših članov društva. Če je društvo samo življensko krepak ustroj, je v odboru pred vsem razum društva in možganski organizem utelesnjen. On *zrelo* pretresa, *hladno* preudarja, pa naj se drugače kri razburja, mišice krčijo in živci razvnamajo. Njemu pristoji premislek in mir; pri vsakem razporu nazorov ali oseb mu bodi blaginja društva edini končni ozir. Neomajna nepristranost razsojaj vse spore!

Mir vladaj pred vsem pri posvetovanjih, pri *skupnem* delu, mir pri *preudarku*, ki ne izključuje hitrosti v *izvedbi*. Tiče se ta pred vsem *porazdeljenega* dela, ki ga izvršuje odbor po posameznih svojih članih, pridelujoč jim določene panoge delovanja.

Če predočuje odbor možgane v društvenem ustroju, je tajnik, je njegov namestnik *misel* v teh možganih. Kakor misel sta previdljiva in povsod prisotna, kakor misel urejata vse važne zadeve, katerih skupno jasno podobo podajajo tajnikova poročila.

Utelesnena *pozornost* je zapisnikar, ki mu ne uide nobena beseda. Gorje, kdor svoje izraze nepremišljeno voli, zmisel kakor nezmisel ovekoveči on

enako verno in nepreklicno v svojih zapisnikih.

Kakor *spomin* predstave tako drži blagajnik vedno trdno društvene denarje in vzorni njih pregled v blagajniški knjigi. Kakor dobrega, jasnega spomina nič ne zmede, tako on ne da, da bi ga prekanila niti najlepša fraza. Trdno drži društveno denarnico, da bi bil v važnem trenutku pripravljen in bi roko odprl, tudi v tem podoben dobremu in zanesljivemu spominu, ki nam ob pravem času nikdar ne odpove.

Urejenost misli je podpora spomina, podpora blagajnika je marljivi knjigovodja, ki članske prispevke v vzorni preglednosti zapisuje v glavno knjigo društveno.

Estetično misel predočuje gospodarski upravitelj z nadzorniki orodja. Kako se mu sveti oko, kadar se tla in okna telovadnice po silnem drgnjenju zopet blešče, ali celo kadar se mu je po premaganju hudega odpora zopet enkrat posrečilo, da se poslopje zunaj in znotraj na novo popleskano v deviški čistoti lesketa! Ponosno stopa potem z nadzorniki ob strani in z inventarjem v roki po dvorani, kjer se orodje zopet v čistoti sveti, kjer pri bradlji ne manjka niti žrebljička, kjer roček poleg ročka leži v urejenih vrstah, kjer se sablja poleg sablje bliska, kjer rokavica poleg rokavice visi v oblastnih linijah, kjer si ometeni prah niti na okrajkih že ne upa počiti.

Vest odborova je naposled njegov starosta, vest, ki kara in izpodbuja. Z mirno pozornostjo posluša branje zapisnika minule seje in si v mislih ali tudi na listku dela svoje zaznamke. Nasmeh njegov je plačilo onemu, ki je naložene mu dolžnosti prav izpolnil. Neprijeten občutek prešinja onega, ki ni izvršil, kar mu je prejšnja seja naložila. Oko starostovo med branjem zapisnika pomembno vanj vprto, mirno vprašanje po branju, opomba v mejah dostojnosti ostra pomaga tu več nego dolgi in strastni očitki drugih. Vest je zapekla in grešnik se v drugo poboljša. Toda starosta ni samo starosta odbora, sempatja stopi tudi v telovadnico samo in krepko njeno življenje in se pazljivih oči prepriča, če so vsi, ki jim je stvar tukaj voditi, navzočni, če svojo dolžnost točno vrše, če se s potrebno prostostjo druži povsod zadostno tudi prava disciplina. Razsoden um ne potrebuje tu preveč dolgega preiskovanja: pozoren pogled na celotno podobo, na glavne njene podrobnosti, na postopek, red in način, po katerem se ta menjava, mu more zadostovati, da si v kratkem času ustanovi utemeljeno sodbo!

To nas vodi v središče sokolske delavnosti, kjer ima *drugi* važni društveni činitelj, *vaditeljski zbor*, svoj delokrog. O tem zboru, njega pomenu in važnosti v društvenem življenju je bilo že tolikokrat pisano na raznih mestih,^{*)} da zadostuje tu nekoliko namigov.

(Konec prih.)

*) Časopis Sokol 1871 št. 13. in 15., 1872 št. 16., 1873 št. 16., 1882 št. 2.



Proste vaje.

(Dalje.)

3. Borilni gibi rok.

Borilni gibi rok so k prostim vajam vzeti od boksa (rokovanja, borbe na pesti). Kot proste vaje se izvajajo brez nasprotnika. Ti gibi so napadi z rokami: sunki in udarci, in pa obrana proti njim: kritje.

Vaje v boks se dandanes v Sokolstvu izvajajo sploh samo kot proste vaje, in sicer praviloma na francoski način, kakor ga je dr. J. Vaníček uvedel v češko Sokolstvo in popisal v svojem spisu „Plody Ioinvillu“.*) Navesti nam je zategadelj njegov opis borilnih gibov rok.

Pri borilnih gibih rok ne giblujemo izključno samo rok, temveč pripajamo gibu roke še gib rame in trupa, s katerima gib roke podaljšamo in ojačimo. Delamo jih razen tega praviloma tudi iz posebnega, zanje primernege ustopa ter ob zanje ugodnih in jih okrepljujočih gibih nog. Žato smatramo za umestno, da te gibe trupa in ravno tako nog, dasi sami na sebi pripadajo poznejšim vrstam, omenjamo že tu, jih ne iztrgamo takorekoč iz opisa, se ne omejimo na opis gibov rok samih.

Položaj telesa, iz katerega izvajamo boks, se imenuje preža (rokovalna preža, střeh rohovnícký). V prežo prehajamo ali v levo naprej (v levo v před) ali v desno naprej (v pravo v před).

Preža v levo naprej (střeh v levo v před) se izvaja naslednje. Temeljna postava je spetna stoja, priročiti: trup je pokoncu, nogi, napeti v

kolenih, se stikata s petama, konca stopal sta med seboj oddaljena za dolžino stopala. Iz temeljne postave preidemo najprej:

1. V istoimenski stík (sraz) s tem, da se obrnemo s $\frac{1}{4}$ obratom v desno na desni peti s pomočjo levih prstov. V tej postavi sta stopali obeh nog navpično nase, prsti leve noge smere naravnost naprej (torej v smeri oblička v temeljni postavi), stikajoči se peti stojita na isti črti, pogled je naravnost naprej obrnjen, istočasno stisnemo roki v pest!

2. Z levo nogo šinemo na 50 cm naravnost naprej v smeri, kamor so prej smerili prsti te noge, neprestano obdržujoč obe peti na isti črti; obe nogi sta pri tem upognjeni, golen (krača) leve noge stoji na podlagi navpično, desna noga je tako upognjena, da je njeno koleno navpično na istoimenskih prstih; teža telesa je prenesena večinoma na desno nogo. V istem hipu, ko se je leva noga v preži doteknila tal, preidemo tudi z rokama v prežo, in to tako, da dvignemo levo zmerno upognjeno roko naprej tako visoko, da je njena pest v višini brade in točno nasproti nje; položaj pesti je dlanji, pest pa je neznatno privita k desni strani. Desno predlaktje, vzdržujoč laket (komolec) k telesu primaknjen, krije trup odspredaj tako, da je desna pest ob levih prstih, s palcem k njim privita. Trup je pokoncu, prsi so s celo svojo širino obrnjene naprej.

Povelje: „Preža v levo naprej — zdaj!“ (ena — dve! za začetnike).

*) Sokol, 1897; spis je praški Sokol posebej izdal pod naslovom: „O rohování (box) a šermu holí dlouhou (baton)“.

Preža v desno naprej se izvaja na nasprotni način.

V spetno stojo se vrnemo tako, da se zasukamo na prstih desne noge (pri preži v levo naprej) s četrtim obratom v levo, pristavimo levo nogo k desni in obenem spustimo roki v položaj priročenja.

Pri telovadcu, stoječem v preži, razločujemo vnranjo in notranjo stran. Vnranja stran je obrnjena proti nasprotniku, v preži v levo naprej je to leva stran, druga, desna, oddaljenjša, pa je notranja stran.

Borilni gibi rok se skladajo skoro vsi iz „namëra“ (náprach) in pravega napada (útok), ki je bodisi „sunek“ (sot) ali „udarec“ (rub).

Sledeči popisi veljajo za sunke in udarce iz preže v levo naprej. Enakomerna izobrazba pa zahteva, da se vadijo tudi iz preže v desno naprej z drugo roko.

A. Sunki.

a) Vrhni sunek (sot vrchní):

1. V namer k temu sunku preidemo s tem, da skrčimo desno trup varujočo roko hitro zaročno in to tako, da se pest v dlanjem položaju nahaja čisto pod pazduho, laketi smeri naravnost nazaj; istočasno s tem gibom roke prenesemo z napetjem leve noge težo telesa docela na desno nogo.

2. Obdržujoč isti položaj pesti, sunemo krepko z desno roko naprej gor nekako v to mesto, kjer si mislimo obliče nasprotnika, istočasno pa preide leva roka, ki doslej svojega položaja ni premenila, v nalični namer, v kakršnem je bila desna roka pred sunkom. Da damo sunku primerne poudarka, preidemo z napetjem desne

noge v predgib z levo (desna noga je docela iztegnjena, leva se skrči, stopali pri tem ne zapustita svojih mest); tudi skušamo sunek podaljšati s tem, da se ne zadovoljimo z gibom roke, temveč tudi z ramo sledimo njenemu gibu, obračajoč trup docela z bokom v smeri, v kateri sujemo.

3. Nato se vrnemo v prežo, iz katere smo izšli, desna roka se vrne pod levo pestjo na svoje mesto.

Isti sunek se izvede z levo roko iz preže v desno naprej.

Povelje: „Vrhni sunek z desno — zdaj!“ (za začetnike: „ena — dve — tri“).

Da se telovadec izuri v važnem tem sunku, priporoča Vaniček, naj se mu omogoči ta sunek z obema rokama menjaje izvesti nekoliko zapored, ne da bi bil prisiljen na tretjo dobo vrniti se v prežo. To je mogoče iz posebne „temeljne postave k sunkom“, ki obstoji iz predgiba z levo nogo, pri čemer sta roki v položaju „predročiti“ v dlanjem položaju.

Povelje: „Temeljna postava k sunkom — zdaj!“

Na nadaljnje povelje „ena“ preide telovadec v namer k vrhnemu sunku z desno, na povelje „dve!“ sune z desno, preide pa istočasno z levo v nalični namer, kar se toliko časa ponavlja, dokler se ne veli „dosti!“, nakar roka, ki je v nameru, še dokonča sunek in s tem pride zopet v temeljno postavo. Na povelje: „V prežo — zdaj!“ zavzame telovadec predpisano prežo. S tako vadbo je mogoče telovadca mnogo prej navaditi pravilne izvedbe sunka, nego bi bilo pri posameznem sunku mogoče; toplo jo je zategadelj priporočati za začetnike.

Vaniček navaja samo vrhni sunek, ker jemlje za cilj sunkom ter tudi udarcem izključno le glavo nasprotnikovo.

Poleg vrhnega sunka imamo še:

b) **Spodnji sunek** (sot spodní), ki mu je cilj želodec nasprotnikov. Pri prostih vajah bi se izvedel iz istega namera in na podoben način kakor vrhni sunek, pa v smeri, kjer si mislimo želodec nasprotnikov, nekako „naprej dol“. Položaj pesti: dlanji. (Dalje prih.)

Vsesokolski zlet v Zagrebu.

(Dalje.)

V ponedeljek je bil slavnostni sokolski banket v dvorani Sokola, ki ga je vodil prvi podstarosta „Saveza“, br. Cezar Akačić. Predaleč bi nas vedlo, ako bi hoteli navajati govore in misli posameznih govornikov. Nedostalo je celo časa, da bi bili prišli na vrsto vsi priglasi govorniki. Ob tej priliki so izročali častna darila hrv. Sokolstvu: Poljaki (govornik Wlad. Turski) s srebrom okovano kopje, Čehi (govornik dr. Pipich) krasno plaketo, Slovenci (govornik dr. Ravnihar) srebrno lipovo mladiko z napisi vseh v Zvezi bivajočih društev. Župan ljubljanski pa je poklonil dar ljublj. mesta: srebrn lipov venec. Govorili so še za Srbe Milutin Gr. Mišković, za Bolgare Kefsizov, potem dr. Groš, dr. Podlipny, dr. Vrbanič. Oglašen je bil tudi govornik Slovakov ter Rus dr. Vergun. Tudi oba večera, v nedeljo in v ponedeljek, sta bila v okviru znamenitih sokolskih praznikov. V nedeljo večer so bile kar tri svečanostne priredbe: slavnostna predstava v gledališču, elitni ples v streljani ter koncert na vrtu „Kola“ in Sokola.

Gledališče, sijajno razsvetljeno, je kazalo pestro sliko. Zasedli so je slovanski gosti, ki so jih sprejemale lepe in ljubežnive Zagrebčanke. Vojaški orkester pod vodstvom kapelnika g. Mitrovića je fino in krasno igral tri koncertne komade: Lisinskega uverturo k operi „Porin“, Smetanovo simfonijo „Vyšehrad“ in Rimskega - Korsakova „Veliko noć“. Drama hrvatskega gledališča nam je z vsem svojim ensemblom podala prvi del dubrovačke trilogije „Suton“, Ivo conte Vojnovića „Allons enfants“ ter historijsko sceno Branislava Nušića: „Knez od Semberije“. Burno pohvalo je žel g. Fijan v sokolskem kroju, s krepkim glasom nas pozdravljajoč. Ko je govoril iz Alaupovićevega prologa „Na našem barjaku nek se vije pravda, ljubav i istina“ ter ono o črni krvi Gubčevi in hrvatskega kmeta, je nastal po gledališču frenetičen plosk. Živa slika „Lepa naša domovina“ je izzvala silno navdušenje. Občinstvo je spontano vstalo ter pričelo peti hrvatsko himno. Vso predstvo so spremljale burne ovacije.

Tudi koncert na vrtu „Kola“ je krasno uspel. Občinstva se je kar trlo. Koncertovala je domobrankska godba. Nastopala so vsa za-

grebška pevška društva, ki so kar tekmovala med seboj. Burno odobravanje je izzvalo petje čeških, poljskih in slovenskih pesmi. Navdušenje je dospelo do vrhunca, ko je godba zaigrala hrvatsko narodno kolo. Ta narodni ples je elektriziral živce, razgiral kri in na mah se je med mizami sklenilo široko kolo krepkih junakov in vitkih mladenk.

V ponedeljek večer pa je vse hitelo na ljudsko veselico na prostranem prostoru hrvatske gospodarske razstave. Najmanj 20.000 ljudi je obiskalo to v velikem slogu prirejeno veselico. Od paviljona do paviljona, kjer so nas postregle z vsem dobrim, grenkim in sladkim, mrlim in gorkim, ljubke Hrvatice, je vrvela ta silna množica domačinov in gostov, vdajajoč se po končanem delu neskrbni in veseli zabavi. Že dopoldne tega dne nam je odbor gospodarske razstave svečano izročil ključ do njenih prostorov, češ, za 24 ur ste vi njeni gospodarji. Bil je trenotek globokega pomena, ko smo Sokoli, delavci na kulturnem polju, v svoje varstvo sprejemali razstavo gospodarskega dela naroda hrvatskega!

Tudi naša sokolska in higijenska razstava je bila ondi. Lepo je bila urejena. Lahko si tu proučil razvoj in današnje stanje češkega, poljskega, hrvatskega in slovenskega Sokolstva. Zlasti so hvalili razstavo slovenskega Sokolstva, ki jo je okusno priredil br. Rudolf Vesel. Smelo trdimo, da je bila najpopolnejša ter najbolj zaokrožena.

Preden še smo se pogubili v valovju velikanske ljudske veselice, smo imeli na sporedu še jako resno točko: posvetovanje glede snujoče se „Slovanske sokolske zveze“. Po dveurni seji smo se razšli z zavestjo, da se krasna misel uresniči ob vsesokolskem zletu v Pragi leta 1907.

* * *

Glavni del slavnosti je kakor pri vseh vsesokolskih zletih seveda tudi tu zavzemala telovadba Vsesokolskim zletom ni samo pokazati telovadnih napredkov, temveč naj bodo tudi nekaka preizkušnja za sokolsko vztrajnost.

V nedeljo zjutraj proti 7 uri se je pričela tekmovalna telovadba.

Za tekmovalstvo so bile izžrebane naslednje vaje:

I. Višji oddelek.

- 1.) Kolečna vaja na drogu:
 2. Iz kolebanja z nadprijemom: v zakolebu naupor — premik v veso spredaj — vzklopni naupor — toč v opori spredaj naprej — odkoleb v veso — velevzmik spredaj — podmet.
- 2.) Tezna vaja na drogu:
 1. Iz iztegnjene vese spredaj z nadprijemom: vzvlek spredaj — povs v prednos — iztegnjena vesa spredaj — vznosna vesa — prevlek v vznosno veso zadaj — vzvlek zadaj — preprijem z desno (levo) v podprijem — cel obrat na desno (levo) v oporo spredaj z nadprijemom — podmet.
- 3.) Kolečna vaja na bradlji:
 2. Znotraj bradlje: iz kolebanja v opori na zgornjih lehtih v zakolebu vzpora — v predkolebu cel obrat soročno na levo v vzporo prečno — spad nazaj v vznosno oporo na zgornjih lehtih — vzklopna vzpora — stoja na rokah v vzpori — odsun v oporo na zgornjih lehtih — preval nazaj v vzporo — z medkolebom zanožka na desno s celim obratom na levo v stojo na tleh (z desnim bokom k bradlji).

Pripomnja: Stoj na rokah je zadoščalo samo naznačiti. Če pa je tekmovalec stojo držal, je dobil točko več, torej za celo vajo v najboljšem primeru (za vzorno izvedbo) 6 točk.
- 4.) Tezna vaja na bradlji:
 4. Na začetku bradlje: vzklopni naupor v prednos — medkoleb — v zakolebu sklek (skrčena opora) — poskok naprej do prednosa v vzpori — cel obrat (v prednosu) na desno (levo) raznoročno — medkoleb — spad v vznosno oporo na zgornjih lehtih — vzklopna vzpora — zanožka na levo (desno) v stojo na tleh.
- 5.) Vaja na konju na šir, ki jo je bilo izvesti na obe strani:
 2. Z naskokom: premah odbočno na desno v vzporo zadaj — kolo odbočno z desno nogo do vzpore zadaj — premah odbočno na levo nazaj v vzporo spredaj — premah odnožno z desno not — z odnožnim premahom z levo kolo odnožno z levo navzpred nad hrbtom s poldrugim obratom na desno do stoje na tleh (desni bok ob konju).

- 6.) Na konju vzdolž brez ročajev je bil določen raznožni veleskok in skrčni veleskok.
- 7.) Za skok v višino je bila določena višina 1 m 35 cm.

II. Nižji oddelek.

- 1.) Kolečna vaja na drogu:
 4. Iz kolebanja z nadprijemom: v predkolebu obesa za desno (levo) podkoleno zunaj — vzmik spredaj v obesi — toč v obesi za desno (levo) podkoleno nazaj — premah odnožno z desno (levo) v vzporo spredaj — spad v vznosno veso — vzklopni naupor — premik spredaj do stoje na tleh.
- 2.) Tezna vaja na drogu:
 5. Iz vese spredaj z nadprijemom: prednos — vznosna vesa spredaj — prevlek v strmoglavno veso zadaj — razovka v vesi zadaj (samo naznačiti) — iztegnjena vesa zadaj — vznosna vesa zadaj — prevlek v vznosno veso spredaj — prednos — odskok s polobratom na desno (levo).
- 3.) Kolečna vaja na bradlji:
 1. Znotraj bradlje iz kolebanja v opori na zgornjih lehtih: vzklopna vzpora — kolo zanožno z desno nad desno lestvino — kolo prednožno z desno nad levo lestvino — (spojeno) ležna vzpora za rokama (prečno) — prednožka na desno s celim obratom na levo.
- 4.) Tezna vaja na bradlji:
 1. Znotraj bradlje z naskokom v vzporo — prednos z desno — cel obrat na levo (nad levo lestvino) raznoročno v prednosu z desno — naznačiti prednos sonožno — used raznožno pred rokama — preprijem naprej — polagoma stoja na ramenih — vzpora — used prednožno sonožno na desno lestvino — prednožka na nasprotno stran.
- 5.) Vaja na konju na šir na obe strani:
 4. Iz vzpore spredaj na ročajih z vzmahom odnožnim z desno (levo): premah odnožno z levo not — strig odbočno na desno — premah odnožno z levo naprej v vzporo zadaj — odbočka na desno v počep na tleh (roki ostaneta na ročajih) — odbočka na levo.
- 6.) Konj vzdolž brez ročajev: raznožni veleskok.
- 7.) Skok na višino: 125 cm.

(Konec prih.)



Vestnik slovenskega Sokolstva.

Sokol v Gorici je priredil dne 12. avgusta tekmovalno telovadbo po določilih za tekmo v nižjem oddelku v Zagrebu. Tekme so se udeležila vsa tri sokolska društva na Primorskem, in sicer tržaški Sokol z eno vrsto tekmovalcev, solkanski z eno vrsto in tremi posamezniki in goriški tudi z eno vrsto in tremi posamezniki; skupno je bilo torej 24 tekmovalcev. Tekma se je vršila v telovadnici goriškega Sokola v "Trgovskem domu" in ji je prisostvovalo več narodnega občinstva, v telovadnici pa so bili starosta dr. O. Rybač iz Trsta, dr. Drag. Treo iz Gorice in podstarosta Iv. Zakotnik iz Solkana. V sodniškem zboru je bil načelnik goriškega Sokola br. J. Zadel predsednik, brata Evgen Sajovic iz Kranja in Julij Novak iz Idrije pa sodnika. Izžrebane so bile vaje: prva kolebna in tezna na drogu, četrta kolebna in tezna na bradlji, druga na konju ter druga in četrta prosta vaja. Za vrsto je bilo 300, za posameznika 50 možnih točk.

Iz tekme so izšle vrste v sledečem redu: tržaška z 207 točkami ali 69% možnih točk, goriška s 191-75 točkami: 63-91% in solkanska s 159-75 točkami: 53-25%. Posamezniki odlikovanci pa so se nastopno vrstili: Kranjc Ludovik (Gorica) 46 točk (92%), Dekleva Vladimir (Trst) 44 (88%), Brajnik Rudolf (Trst) 43-25 (86-5%), Mavrin Humbert (Trst) 41-25 (82-5%), Schwei Ernest (Gorica) 37-25 (74-5%), Šavnik Janko (Trst) 36-25 (72-5%) in Fon Josip (Solkani) 35-25 (70-5%). Uspeh tekme torej ni bil najboljši, ni ena vrsta ni dosegla 70% možnih točk in le 7 (29-17%) posameznikov je bilo odlikovanih. Da ni imela tekma lepšega uspeha, je vzrok ta, da tekmovalci niso naklonili vsestranski izvežbanosti večje pozornosti. Javila se je zelo hiba, da se na korist drogu in bradlji zane-marjajo druge panoge telovadbe. Tekmovalci v Gorici so večinoma prav dobro izvajali vaje na drogu in bradlji, a na konju razen treh, štirih pa so bili zelo slabi telovadci, ki so še napravili posamezne mete, a manjkalo je zveze. Tudi skok ni bil zadostno pripravljen; izmed 24 tekmovalcev jih je samo 8 preskočilo določeno višino 1-25 m. Nekateri tekmovalci niso imeli najprimitivnejših pojmov o skoku, n. pr.: napravljali so odziv z obema nogama. Tu pa je krivda vaša, bratje vaditelji! Vam na rovaš je staviti tudi, da bratje tekmovalci niso bili dovolj izvežbani v prostih vajah. Končno bi oponesel

večini tekmovalcev nelep držanje telesa in slabo izvežban korak, ki tako malo pristoji sokolskemu telovadcu, prešinjenemu s smelim sokolskim duhom, temelječim na zavesti lastne telesne sile. In najsi se tekma ni završila na zunaj z lepim uspehom, vendar je nje korist velika, ker je odkrila napake, ki se dajo izlahka popraviti. Vrhutega je bila izborna šola bratom tekmovalcem v Zagrebu.

Popoldne je bila velika lepo uspela veselica v Rožni dolini, kjer se je vršila tudi javna telovadba s prostimi vajami zagrebškimi in orodno telovadbo na drogu, bradlji in konju, ki pa je bila manj povoljna. Na veselici je s primernim nagovorom izročil starosta br. dr. Treo zmagovalcem pri dopoldanski tekmi ukusno izdelane diplome.

„Šišenskega Sokola“ odbor je v svoji seji dne 29. oktobra t. l. člana Petra Keršiča izključil iz društva.

Književnost.

Slovenski sokolski koledar za leto 1907. Uredil Miroslav Ambrožič, vaditelj „Sokola“ v Ljubljani. Izdal in založil vaditeljski zbor „Sokola“ v Kranju. II. letnik tega koledarja je izšel v isti lični obliki kakor lanski prvi. Poleg navadne koledarske vsebine prinaša spis „Naše dolžnosti“ po članku Karla Vanička „Naše povinnosti“ v „Vestniku Sokolskem“, jako umešten članek tudi za nas, kjer se delovanje v društvu smatra le prečesto za zabavo ter se dela kolikor in dokler je delo zabava. V članku „Javni nastopi v letu 1906“ je podan pregled javnih telovadb, izletov in drugih prireditvev slovenskih sokolskih društev v tem letu. Naj bi se sčasoma razširil ta pregled na vsakoletno delovanje Sokolstva sploh. Dalje objavlja koledar članek „Slovenci na zletu v Zagrebu“, prinaša „vadbene načrte“ za člane in za naraščaj, ki bodo bratom načelnikom gotovo dobro došli, poučen spis „Nekaj o pešizletih“, „Važnejše določbe S. S. Z., tičoe se javnih nastopov“, pregled vsesokolskih zletov, nekaj „raznoterosti“, zanimiv „pregled gojitve telovadbe Slovencev na srednjih šolah“, naposled statistične podatke o slovenski in drugih slovanskih sokolskih zvezah. Koledar je vreden najtoplejšega priporočila.