

# SLOVENSKI SOKOL.

GLASILO SLOVENSKE SOKOLSKE ZVEZE.

ŠTEV. 3.

V LJUBLJANI, 25. MARCA 1910.

LETO VII.

## Miroslav Tyrš.

(Po raznih virih priredil — c.)

Češko občinstvo, zlasti pa večina telovadcev Malypetrovega in Schmidtovega zavoda je sprejela podano misel z največjim navdušenjem. Tyrš se je postavil na čelo četi somišljenikov; skupaj z dr. E. Gregrom je sestavil pravila, ki so bila 27. januarja 1862. l. uradno potrjena. Tako se je zgodilo, da je bil dne 16. februarja 1862. l. ustanovljen praški „Sokol“, za katerega prvega starosta je bil izvoljen na Tyršev nasvet Jindřich Fügner. Skromno je omenil Tyrš večkrat o tej volitvi: „Da sem se domislil Fügnerja, je moja največja zasluga za Sokola“.

Od tega pomembnega trenutka, ko se je ustanovilo prvo češko telovadno društvo, je bilo posvečeno domalega vse Tyrševo delovanje Sokolu. Celih dvajset let njegovega življenja preveva hrepenenje in skrb, odgojiti svojemu narodu krepko in plemenito pokolenje. Vsaka stran bogate zgodovine praškega Sokola je priča nedosežne Tyrševe delavnosti. Zatorej je težko pisati Tyršev življenjepis in ne govoriti o postanku in razvitku ne samo praškega Sokola, temveč Sokolstva sploh. V praškem Sokolu je bil Tyrš takoj od početka neumoren izpodbujatelj, okoli njega se je sredotočila tehnična delavnost društva, on pa je tudi poglavitno določeval vso njegovo smer in je ustanovitelj njegovega stališča v narodu.

Novoustanovljeni praški Sokol je pričel takoj s telovadbo v prostorih Malypetrovega telovadnega zavoda. Toda vsled nepričakovanega razvoja mladega društva so postali ti prostori kmalu pretesni. Po Fügnerjevem prizadevanju se je preselil praški Sokol še isto leto v prostrane prostore „u Apolla“ v Ječni ulici, kjer je priredil 1. junija l. 1862. svoj prvi javni nastop ob blagoslovljenju društvenega prapora. Pri telovadbi je nastopilo 15 vrst in prvič so javno zazvenela češka povelja, ki jih je sestavil Miroslav Tyrš.

Še pred ustanovitvijo Sokola se je Tyrš v Novem Jáchymovu l. 1860. in 1861. bavil s sestavljanjem češkega telovadnega nazivoslovja, ki ga je izdal za potrebe vaditeljskega zbora praškega Sokola l. 1862.; pozneje je izboljšano, pomnoženo in izpopolnjeno izšlo l. 1867. v Kobrovem „Sokolu“ in naposled v tretje samostojno l. 1868.

Tyrš je ustanovil praškemu Sokolu prvi vaditeljski zbor, ki mu je bil vodnik in učitelj. Kajti njegovo obzorje je bilo širje nego drugih bratov in vsak izmed njih se je njegovi brezdvomni duševni premoči in vplivu ljube osebnosti uklanjal brez zavisti in se ga oklenil z ljubeznijo, vdano in odkritosrčno. 13. majnika 1863. l. je bil izvoljen za načelnika praškega Sokola. Ves prepričan, da je krepak vaditeljski zbor vir vse smotre in plodovite delavnosti, porok za vsestranski napredek društva, je bilo prvo njegovo delo in skrb, organizirati ta zbor, mu začrtati nalogo in smer. Ta organizacija je imela in ima docela demokratsko podlago: pri popolni bratski enakosti obenem stroga disciplina. Tu nič ne velja prazno besedičenje, ampak samo koristno delo, in nobena površnost in vнемarnost ne ostane brez zaslužene graje. Kot najuspešnejše sredstvo, da bi vaditeljski zbor izpolnjeval svojo nalogo, je Tyrš uvedel skupne vadbene ure in posvetovanja vseh zborovih članov. Tu se je skrbelo za teoretično in praktično izvežbanje zborovih članov, tu predelavala in urejala vadbena tvarina, tu se delalo na to, da postane znanje posameznika duševni imetek vseh, tu se je zahtevalo samostojno delo pri vsakem posamezniku. Na bratski način so se pokazali pogreški in napake vsakemu. Samo tako je bilo mogoče ustanoviti in osigurati urejeno tehnično vodstvo društva, tako je položil Tyrš temelj samostojnemu sokolskemu telovadnemu sestavu, izvirnemu, prostemu vsakega tujega vpliva.

Na tem polju je pričel Tyrš z vaditeljskim zborom že l. 1863., vadbeni sestav pa je izdajal v zvezkih pod naslovom „Základové tělocviku“ v l. 1868. do 1872. Zlasti v l. 1870. in 1871. pa je sestav zrevidiral in v „Sokolu“ l. 1871. orisal in utemeljil. S tem je podal z določnimi potezami začrtano, premišljeno in logično osnovano podlago sokolski telovadbi. Poznavajoč znanstveno sicer dosti pravilno, toda po njegovem mnenju pri praktičnem poučevanju ne zadostno uporabno Lionovo sestavo, ter tudi neznanstveno ureditev vadiva, kakor jo je izvedel Ravenstein po Jahnu, Eiselenu in Spiesu, je Tyrš v svojem sistemu spravil v soglasje „logične zakone stroge znanstvene razdelitve s potrebami prakse in pouka“.

Ob veliki nalogi, dani društvu, je bilo treba vzbuditi umevanje, udeležbo, podporo in sodelovanje kar najširših krogov. Sredstva za to naj bi bile javne telovadbe in izleti društva. Treba je bilo izbrati geslo in krog društva. „Tužme se“ („krepimo se“), geslo tako velikega obsega, se je sprejelo na Tyršev predlog. V njem je iz-

ražen namen društva in nravni cilj, ki si ga je postavilo; v njem je izražena izpodbuda k osvovenju moških čednosti, v borbi za narodno naše bitje tako neogibnih; v njem naposled je izražena svaritev, ne brez skrbno vdajati se rožnatim nadam o bodočnosti.

Prvo javno telovadbo smo že omenili. Druga se je vršila 1. marca 1863. l. v spomin obletnice društvene ustanovitve. To pot so nastopili telovadci z dvema novima panogama prvič v javnosti: z viteškim mečevanjem in z borilnim metanjem, ki ga je vadil Tyrš z vaditeljstvom po antičnem vzoru. Še večjega pomena morda so bili izleti za razširjenje sokolske stvari. Kamor so prišli Sokoli — povsod jih je sprejemal narod prisrčno in navdušeno, videl v njih svojo nado in zaščito; srce naroda je razumelo Sokolstvo, čutilo, da ima v njem jamstvo boljših časov.

Da je bil glavni činitelj pri tem zopet Tyrš, ni treba poudarjati. On je poglavitno izdeloval programe izletov, delal priprave na mestu samem in bil vedno vodnik in govornik društva.

(Dalje prih.)

## Navodila k vajam za tekmo v Celju l. 1910.

(Vaje na orodju.)

(Dalje.)

### Bradlja. (Nižji oddelek.)

Navodila za tekmovalca.

Sestava 1. Iz spetne stoji znotraj bradlje skočimo nekoliko dalje naprej v oporo na lehteh, da s tako dobljenim predkolebom moremo nogi povznesti do opore vzosno na lehteh. Odtod ulekujoč križ, storimo dokaj visok zakoleb, da se s predkolebom nato vzpemo v vzporo. To vzporo je izvesti z uleknjenim križem in ob napetih rokah, da imamo pri sledečem zakolebu zadosten mah za prehod v stoji na ramenih, odkoder takoj sklonimo trup in prevalimo telo za trenutek v oporo vzosno na lehteh, nakar hitro sunemo in križ uleknemo tako, da preval gladko izvedemo v vzporo (ne preval v oporo vzosno na lehteh, tu ne počakati in potem narediti vzporo vzklopno). Z zakolebom, ki smo ga dobili pri prevalu v vzporo, preidemo nato v stoji na ramenih (tri dobe.) Odtod prehajamo počasi z napenjanjem rok in predklanjanjem trupa v prednos v vzpori (tri dobe). Odsun v oporo na lehteh je izvesti ob napetih rokah.

Sestava 2. Naskok v oporo in koleb kakor pri prvi sestavi, pri zakolebu pa se odrinemo z lehtmi od lestvin in se pritegujemo naprej, vpirajoč se tako v vzporo do zakoleba. Pri sledečem predkolebu naredimo kolo prednožno z d. (l.) s celim obratom v l. na ta način, da vznesemo d. (l.) nogo nad l. (d.) lestvino ob istočasnem  $\frac{1}{2}$  obratu v l. (d.) in preprijemu d. (l.) roke za nogo na l. (d.) lestvino, nakar takoj preprimemo z l. (d.) roko na drugo lestvino in nadaljujemo mah d. (l.) noge z nadaljnjim  $\frac{1}{2}$  obratom v l. (d.)

v vzporo prečno. Preval nazaj je izvesti uleknjeno in zadržati v stoji na ramenih. Odtod polagoma spuščamo telo ob uleknjenem križu v razovko na d. (l.) komolcu, ki ga v ta namen zasukamo not. Ostalo ne potrebuje razlage.

Sestava 3. Iz naskoka v mirno oporo na lehteh, prednos (tri dobe). Odtod počasi dvigamo nogi do opore vzosno na lehteh in dalje s prevalom nazaj do prednosa: pri preprijemu z rokama nazaj uleknemo križ do stoji na ramenih in razovno preidemo v prednos. Kolo zanožno z d. (l.) izvedemo tako, da iz zakoleba mahnemo napeto d. (l.) nogo naprej nad desno (l.) lestvino brez dotike lestvine, pod desno (l.) roko, s katero takoj zopet oprimemo za nogo. Nato takoj premahnemo l. (d.) nogo na d. (l.) lestvino, tako da je l. (d.) noga s stegnom na d. (l.) lestvini pred d. (l.) roko, d. (l.) noga pa med lestvinama. Potem desno nogo premahnemo nad d. (l.) lestvino ter se istočasno s  $\frac{1}{2}$  obratom obrnemo v l. (d.) v vzporo bočno oberočno in levonožno (d.). Desna (l.) noga se giblje dalje in pride brez dotike lestvine pod l. (d.) nogo v premah prednožno (z odzivom l. [d.] stegna). Striga odbočno je izvesti brez sukanja trupa v stran, po drugem strigu odbočno v l. (d.) ostane d. (l.) noga znotraj lestvin in se, uporabivši mah, dobljen pri strigu, stakne z l. (d.) nogo, ki se je s stegnom odrinila od lestvine, nakar preideta čez lestvino, na kateri se opiramo z rokama.

Sestava 4. Začetek glej pri prvi sestavi. Istotako preval naprej sklonjeno v vzporo. Zanožko v desno (l.) s  $\frac{1}{2}$  obratom v d. (l.) izvedemo tako, da se v zakolebu zasučemo s  $\frac{1}{2}$  obratom v d. (l.) in preprimemo z l. (d.) roko na d. (l.)

lestvino pred d. (l.) roko z notranje strani in doskočimo s hrbtom proti d. (l.) lestvini.

Sestava 5. Naupor težno izvedemo iz stojne vese soročno do vzpore in šele nato preideta nogi v prednos. Zakoleb visoko, sklecni poskok daleč. Preval naprej uleknjeno do vzpore izvedemo tako, da se iz stoje na ramenih z uleknjenim križem spustimo naprej v oporo na lehteh; tu se hitro oprimemo, nadaljujemo koleb, dobljen pri prevalu, in pri zakolebu vzpremo do vzpore, sledeči predkoleb pa porabimo za prednožko v d. (l.) s celim obratom v d. (l.), obračajoč se okoli d. (l.) napete roke.

Navodila za sodnika.

1. Vzpora se mora narediti do napetih rok, ravnotako sledeči zakoleb, sicer nižja znamka.

Ako tekmovalec z zakolebom, dobljenim pri vzpori, ni prišel do stoje na ramenih, s katero se začenja preval naprej, ampak šele z novim kolebom, ni izvedel vaje, kakor je predpisana, in izgubi znamko sploh.

Pri prevalu naprej ni dovoljeno v opori vnosno predolgo čakati, sicer prekinjenje!

Preval je izvesti do napetih rok, sledeči zakoleb do stoje na ramenih, sicer nižja znamka.

Prednos trden, zadosti visok, vsaj vodoraven, sicer nižja znamka.

Zakoleb iz prednosa bodi krepek in zadosti visok, šele pred odsunom je brez vpliva na znamko dovoljeno skrčiti nekoliko roki.

2. Vzporo je treba izvesti do napetih rok, sicer nižja znamka.

Kolo brez dotika mečočne noge na lestvino, sicer prekinjenje. Dokončanje kolesa z novim mahom: ničla!

Preval nazaj je treba mahoma ustaviti v stoji na ramenih.

Razovka višja ali nižja nego vodoravna: nižja znamka.

3. Ves prehod iz prednosa zopet do prednosa je izvesti polagoma, toda gladko, brez prekinjenja, sicer nižja znamka.

Premah prednožno je izvesti takoj, ko je druga noga dovršila kolo zanožno, torej brez medkoleba, sicer izguba znamke sploh!

Strig mora slediti strigu neposredno, sicer prekinjenje in nižja znamka. Isto velja o sledeči odbočki.

4. Vzporo je izvesti do napetih rok, sicer nižja znamka. O kolesu prednožno velja isto kakor pri 2.

5. Naupor težno je izvesti polagoma in soročno, sicer nižja znamka. O prednosu glej pri 1. Sklecni poskok bodi zadostno dolg in izveden do vzpore, sicer nižja znamka. Preval je izvesti do napetih rok, sicer nižja znamka.

Pri prednožki je izvesti ves obrat čvrsto in pred doskokom, sicer nižja znamka, eventualno izguba znamke sploh!

## Višji oddelek.

### Drog.

Sestava 1. Naupor vzklopno s podprijemom je izvesti ob kolikor mogoče napetih rokah in s krepkim sunkom v kar najvišji zakoleb (v stojo), da se je kar najmanj treba vzpirati v stojo. Sicer grozi nevarnost, da padeš naprej ob skrčenih rokah in prekineš koleb za veletoč sploh, ali pa da padeš nazaj v vzporo spredaj. Pazi, da pri veletoču ne raznožuješ.

Vzporo iz veletoča je izvesti ob napetih rokah v miren zakoleb, iz katerega se telo počasi ob vedno uleknje-

nem križu spusti k drogu. Sevlek se uleknjeno izvede do razovke v vesi spredaj, potem se šele „zlomimo“ v prednos. Cel obrat v prednosu s spuščanjem ene roke ti olajša neznančno mirno mahenje z nogama v stran. Po izvedenem obratu je še trenutek vztrajati v prednosu, predno začneš dvigati nogi za vzvlek. Pri vzvleku rok ne smeš krčiti prej, nego sta nogi dospeli do droga.

Pri nauporu vzklopno v toč naprej prehajamo do vzpore z upognjenim križem. Nogi je po sunku treba zadržati, da ne mahmeta v zamah. Toč naprej se izvede sicer hitro, vendar pa nekoliko zmerneje v majhen zamah in predklon ob nalahko skrčenih rokah, da se omogoči dober odziv z rokama za naposredno sledečo skrčko.

Sestava 2. Premik spredaj iz pokoleba se mora izvesti tu visoko, da dobimo zadosten koleb za velepremik, ki se mora ravno tako kakor veleznik izvesti ob napetih rokah. Prehod razovno v vesi spredaj v prednos izvede polagoma; paziti je treba, da se v prednos zlomiš iz natančno vodoravnega položaja v razovki.

Pri nauporu težno je dovoljeno poprijemati se.

Sestava 3. Prevlek v veso zadaj je izvesti naglo iz najvišje točke predkoleba in po prevleku suniti z nogama poševno navzgor in ulekniti križ, da dobiš čim večji zamah. Pridkoleb nato je izvesti čim največji. Da se potem naupor vzklopno posreči do popolne vzpore, je treba trup upogniti pri največjem zakolebu in krepko ulekniti križ, bržko je trup dosegel drog.

Pri toču v opori zadaj nazaj pazi na to, da ne krčiš nog. Važno je tu izdatno preprijevanje, da se prehod v vzporo zadaj ob koncu toča izvede na mah. Prehod v globok sklek jako otežuje vzporo, padec nazaj v sklek ima za posledico izgubo na točkah.

Pri sevleku v razovko v vesi zadaj pozor na to, da jo zadržiš v natančnem položaju in držiš 3 sekunde.

Sestava 4. Naupor vzklopno je izvesti ob docela napetih rokah do malega zamaha in predklona in nato mirno izvesti skrčni premah.

Vzporo zadaj po premahu skrčno je samo dobro označiti ter vajo takoj nadaljevati.

Naupor pri predkolebu s celim obratom je dovoljeno izvesti na poljubno stran, cela vrsta pa mora izvesti obrat na isto stran. Sevlek je narediti upognjeno in polagoma. O razovki v vesi zadaj velja, kar smo zgoraj povedali. Predno preneseš telo na eno roko za naupor praporno, se ne smeta nogi iz razovke povestiti niti dvigniti nad vodoravni položaj.

Sestava 5. Tekmovalcu je na voljo, iz koleba s podprijemom izvesti premet tudi v vzpori namesto sklecno. Na znamko pa to ne vpliva. Pri premetu sklecno je treba, bržko telo začenja v sklecni stoji padati naprej, roki napeti, da se ne prekine koleb. Poves je izvesti uleknjeno in počasi.

Navodila za sodnika.

Sestava 1. Naupor vzklopno iz koleba s podprijemom in veletoč naprej do vzpore spredaj je treba smatrati za celoto. Kakršnakoli razdelitev bi donesla tekmovalcu ničlo.

Pri sevleku uleknjeno ne vpliva na znamko neznančno upognjenje trupa, ki se mu ni mogoče izogniti.

Sevlek ob trupu nepotrebno upognjenem kakor tudi pod ali nad položaj razovke v vesi spredaj pa znižuje znamko za izvedbo.

Prednos je treba držati najmanj 3 sekunde. Nezadostno držanje, visok ali nizek položaj nog znižuje znamko.

Skrčenje rok pri vzvleku spredaj prej, nego sta se nogi dvignili do droga, skrčenje nog pri dviganju iz prednosa istotako znižuje znamko.

Spad v veso vznosno, naupor vzklopno, toč v opori spredaj naprej in skrčka so celota, ki se pri izvedbi ne sme deliti na noben način. Vsaka razdelitev pomeni ničlo.

Sestava 2. Velepremik je treba izvesti ob napetih rokah. Skrčitev rok znižuje znamko za izvedbo. Isto velja o vzmiku v predkolebu.

Poves je treba izvesti uleknjeno. Zmerno upognjenje trupa, ki se mu ni mogoče izogniti, ne vpliva na znamko. Nepotrebno upognjenje trupa pa znižuje znamko za izvedbo. Spad v veso vznosno bi pomenil močno prekinjenje. Ako tekmovalci pri prehodu v prednos trup upogne prej, nego je telo dospelo do vodoravnega položaja v razovki spredaj, ali pa pozneje, če bi mu telo padlo pod vodoravni položaj, se mu odtrga pri znamki.

Ako tekmovalci, izvajajoč naupor težno, prej skrči roki, predno je nogi spustil iz prednosa v popolno iztegnjeno veso, je to močno prekinjenje.

Pri nauporu težno je dovoljeno enkrat preprijeti. Ponovno preprijemanje znižuje znamko za izvedbo.

Naupor težno, izveden menoma (raznoročno) ali pa z vzmetom iz zgibe, se znamkuje z ničlo.

Sestava 3. Skrčenje nog pri prevleku ne vpliva na znamko. Medkoleb pred prevlekom ali po prevleku ima za posledico ničlo. Istotako, če telovadec pred nauporom vzklopno prekine koleb in za izvedbo vzklopke porabi medkoleb.

Vzklopka zadaj, izvedena v globok sklek, iz katerega se je treba šele težno vzpeti do popolne vzpore, pomeni močno ali lahko prekinjenje, kakor je izvedba. Zmerno, trenutno skrčenje rok, vsled katerega ne trpi gladkost ali ličnost vaje, ne vpliva na znamko.

Ponovni poskus, priti v vzporo iz skleka na koncu toča v opori zadaj nazaj, znižuje znamko za izvedbo.

Visok ali nizek položaj v razovki v vesi zadaj ali nezadostno držanje znižuje znamko.

Naupor vzklopno in zanožko na premet je treba smatrati za celoto. Vsaka razdelitev ima za posledico ničlo. To velja zlasti v tem primeru, če telovadec, ne imajoč zadostnega zamaha iz vzklopke, pade nazaj v vzporo in šele s posebnim odzivom izvede zanožko.

Zanožka nizko izvedena: ničla!

Zanožka, izvedena z skrčenima rokama: nižja znamka!

Sestava 4. Vzklopni naupor in skrčni premah v vzporo zadaj sta celota, ki se ne sme razdeljevati. Ako tekmovalci izvede vzklopko, potem pa s posebnim odzivom skrčni premah, dobi ničlo.

Ako prevleče nogi dobro spojeno, pa pade pri tem nazaj v veso vznosno, ne da bi pred tem prišel v predpisano vzporo zadaj, se istotako znamkuje z ničlo.

Isto seveda velja tudi, če pade naprej v veso.

Ako pade v sklek ali se usede in šele potem preide v vzporo zadaj, je to močno prekinjenje.

Visoka ali nizka razovka ali nezadostno držanje razovke: nižja znamka za izvedbo.

Naupor praporno se mora začeti iz vodoravnega položaja.

Ako telovadec spusti nogi ali pa ju dvigne, predno je telo naklonil na eno roko, odtrga se mu pri znamki za izvedbo.

Ako pri tem pade v veso zadaj ali pa se dvigne do vese strmoglavo, ima to za posledico ničlo.

Ako tekmovalci ne vzpre na mah v vzporo zadaj, ako pade nazaj v sklek in se mora odtod iznova vzpirati, znači to močno prekinjenje.

Sestava 5. Naupor koleboma s podprijemom in premet sklecno v veso sta celota, ki se ne sme razdeljevati.

Ako tekmovalci iz naupora koleboma ne dobi zadostnega zamaha, da bi dospel v stojo na rokah, ako pade nazaj v vzporo in odtod šele s posebnim odzivom izvede premet, dobi ničlo.

Velepremik in vzmik pri predkolebu je treba izvesti ob napetih rokah, skrčenje rok znižuje znamko za izvedbo.

Poves nazaj v veso strmoglavo je izvesti uleknjeno. Zmerno upognjenje, ki se mu ni mogoče izogniti, ne vpliva na znamko. Znatnejše upognjenje trupa znižuje znamko za izvedbo. Spad nazaj v veso vznosno, iz katere šele bi tekmovalci prešel v veso strmoglavo, bi imel za posledico ničlo.

O razovki v vesi zadaj velja, kar je bilo povedano poprej.

Ako se tekmovalcu pri nauporu težoma menoma zadaj ne posreči na mah vzpora, ako pade nazaj in se mora iznova vzpirati do vzpore, velja to za močno prekinjenje.

(Dalje prih.)

## Iz slovanskega Sokolstva.

### Zveza slovanskega Sokolstva.

Iz seje predsedstva dne 20. februarja na Dunaju: Seje so se udeležili: starosta dr. Scheiner, podstarosta dr. Car, načelnik dr. Vaniček, podnačelnik dr. Murnik, tajnik dr. Novotný, blagajnik Waraus, delegat srbskega Sokolstva Živanović. Starosta je pristrčno pozdravil navzočne brate ter omenil, da so bile napete razmere na Balkanu poglavitno vzrok, da od februarja 1908 ni bilo nobene seje niti odborove niti predsedništva. Iz poročila tajnika br. dr. Novotnega je posneti: V zvezi slovanskega Sokolstva so: „Česká Obec Sokolská“ z 78.330 člani, „Hrvatski sokolski savez“ z 12.000 člani in „Slovenska sokolska zveza“ s 6317 člani. Poljaki so pod gotovimi pogoji prijavili svoj pristop. Srbi in Bolgari doslej še niso formalno prijavili pristopa. Izdelali so se statistični vzorci, ki se razpošljejo združenim zvezam. Storili so se poskusi za sestavo slovanskega slovarja zlasti z ozirom na

besede, skupne vsem Slovanom; radi raznih, zlasti gmotnih ovir pa stvar še ni dokončana. Na slovanski shod v Pragi l. 1908. je bil za Sokolstvo povabljen starosta br. dr. Scheiner, pri sejah shoda, tičočih se sokolskih stvari, pa je bil prisoten tudi tajnik br. dr. Novotný. Poročilo br. staroste na slovanskem shodu o Sokolstvu je izšlo v tisku. Glede pristopa poljskega Sokolstva k zvezi se je s poljskimi delegati na slovanskem shodu doseglo soglasje. Predsedništvo se je s spominskimi oznanili spominjalo umrlih znamenitih sokolskih delavcev; bratov dr. St. Miletica, dr. T. Černega in A. Durskega ter izreklo sožalje ob smrti velikega slovanskega pesnika Svetopluka Čecha. K raznim sokolskim slavnostim so se poslali pozdravi, pri slavnosti srbskih bratov v Radvanici je zastopal zvezo podstarosta br. dr. Car. Storili so se koraki, da bi se sokolske slavnosti na jugu vršile tako, da bi bila Sokolstvu mogoča udeležba z istočasno odpravo.

Tehnični odsek Č. O. S. je bil naprošen, naj poskrbi glede sokolskega nazivoslovja, in to v duhu dosedanjega telovadnega sestava; sklenilo se je, v kratkem sklicati tehnični odsek slovanske zveze. Hrvatska in slovenska zveza sta podali poročilo o župni organizaciji. Sklenilo se je razmotrivati vprašanje o uvedbi primerjalne slovanske slovnice za srednje šole, predlog to br. Prágra. Uniji francoskih gimnaziov se je čestitalo na 35 letnem obstoju, istotako se je čestitalo ob mednarodni tekmi v Luksemburgu. Te tekme sta se udeležili češka in slovenska sokolska zveza in predsedništvo rade volje posebej omenja znamenito izdatnost slovenske vrste pri tej tekmi. Vložila se je prošnja pri železniškem ministrstvu za znižanje vozniških cen za Sokole ob skupnih nastopih sokolskih. Izdaje almanaha se je za sedaj opustilo radi velikih stroškov, izdajala pa se bodo vsakoletna poročila zveze s kratkim zgodovinskim opisom vsake združene zveze. Br. Gižickému, predsedniku sokolskega odbora v Petrogradu, se je poslal pozdrav. Zasluznemu br. dr. Pipichu se je čestitalo ob njegovi šestdesetletnici. Hrvatska zveza prijavlja, da se bo njen vsesokolski zlet vršil l. 1911. Sklenilo se je namesto odborove seje, združene z večjimi stroški, sklicati to sejo predsestva, h kateri so bili pozvani tudi bratje Srbi in Bolgari. — Tajnikovo poročilo se je vzelo na znanje. Istotako poročilo br. blagajnika in revizorjev. Dohodkov je bilo K 101.44, izdatkov pa K 76.16. Razpravljalo se je nato o pristopu poljskih Sokolov k zvezi. Sklenilo se je odboru priporočiti, da sprejme poljsko zvezo in ugotovi njeni želji, da bi imela vsaka narodnost pri glasovanju samo en glas. Pravil pa ni preminjati, temveč razširiti predsestvo z enim zastopnikom vsake zveze in tu priznati vsaki narodnosti en glas; glasovanje v odboru, kamor pošilja vsaka narodnost številu svojih članov primerno število zastopnikov,

pa se bo vršilo po dosedanjem načinu. Istotako se priporoči sprejem Fruškogorske srbske župe (1200 članov); srbskim Sokolom se prizna pravica do šestih delegatov, po dva za Fruškogorsko župo, Bosensko-hercegovsko župo in za srbsko Sokolstvo v kraljevini. Bolgari se pozovejo, da prijavijo svoj pristop. Br. starosta omenja, da je pričakovati, da tudi ruski Sokoli, bržko bodo potrjena pravila njih zveze, pristopijo k slovanski sokolski zvezi. Poslovni jezik ostane nadalje kakor doslej po tem, kjer je sedež zveze; posamezne zveze pa imajo pravico zahtevati, da se jim vsi dopisi pošiljajo v njih jeziku. „Srpski Savez Vitezova“ se ne sprejme v zvezo, ker v istem narodu in isti deželi ni opravičena osnova več sokolskih zvez. K mednarodni tekmi v Turinu l. 1911. se priporoča posameznim zvezam, da se je udeležijo po svojih vrstah. Seja zveznega odbora se bo letos vršila v Zofiji, eventualno v Zagrebu. Priglašeni so letos zleti: bolgarski v Zofiji dne 10. julija in poljski v Krakovu dne 16. julija; za slovenski zlet v Celju se dan še določi. Dalje bo hrvatski vsesokolski zlet v Zagrebu l. 1911., slovenski pa l. 1913. v Ljubljani. L. 1911. nameravajo tudi Srbi prirediti prvi svoj večji zlet. Prvi prihodnji vseslovanski sokolski zlet bo v Pragi l. 1912., za drugega pa se priglašajo za l. 1917. Hrvti in Slovenci, o čemer še odloči odbor. — Pri finančnem ministrstvu se vložijo vloge za oprostitev telovadnic od lišnega najeminskega davka, pri naučnem ministrstvu pa memorandum o anketi, ki se je vršila januarja meseca o telesni vzgoji mladine. Prihodnji odborovi seji se predloži izjava, v kateri se natančno izrazi poslanstvo Sokolstva v Slovanstvu. Naposled se je določil zvezni prispevek na tri krone za vsakih 1000 članov in se je sklenilo izdati skupno statistiko za l. 1909 s pregledom o delovanju vsake zveze.

## Vestnik slovenskega Sokolstva.

### Župe in društva.

#### Celjska sokolska župa.

„Mariborski Sokol“ je deloval v preteklem letu živahno in uspešno. Članov je imel konec leta 129, med njimi 10 ustanovnikov, 49 izvrševalnih, 38 podpornih in 32 zunanjih. V 96 telovadnih urah je telovadilo 2125 telovadcev, torej povprečno po 22 na uro. Najboljši obisk izkazuje mesec julij (po 30), najslabši mesec september (17). Ženski oddelek je telovadil v 82 urah, povprečno po 9 telovadk na uro. Vaditeljski zbor se je po odhodu 3 vaditeljev izpopolnil in šteje 9 članov. Po zimi se je priredil pod vodstvom načelnika E. Iliča trimesečen vaditeljski tečaj, v katerem je telovadilo ob nedeljah od 3–6 popoldne v 11 urah povprečno po 13 članov. Tega tečaja so se udeleževali tudi telovadci iz Št. Lenarta, Ptuja in Ormoža. Največji društveni nastop je bil na zletu v Rušah, ki ga je pripravil M. S. in je na njem nastopil s tremi vrstami ter s 26 člani pri prostih vajah. Na zletu v Krškem je nastopil z 1 vrsto na bradlji, z 1 na konju ter pri prostih vajah, na veliki Ciril-Methodovi slavnosti v Mariboru dne 6. junija pa z 1 vrsto na drogu. Načelnik br. Ilič je nadzoroval telovadbo sosednjih sokolskih društev ter se udeležil telovadnih ur v Ptuju devetkrat, v Št. Lenartu petkrat. Izletov je priredilo društvo šest (1. k Sv. Križu, 2. na Vurberg-Ptjuj, 3. k Sv. Arhu-Ruše, 4. manjši izlet na Tezno, 5. v Ruše, 6. k Sv. Urbanu). Predavanja strokovne in poučne vsebine so se vršila često v društvu, tudi ob izletih in od-

hodnicah. Dohodkov je imel M. S. v preteklem letu K 5787.56, premoženje je naraslo na K 4803.99 (brez fonda vaditeljskega zbora in izletnega fonda). Za leto 1910. si je izvolilo društvo na obnem zboru dne 4. januarja naslednji odbor: starosta dr. Vladimir Srnec, podstarosta dr. Franjo Rosina, blagajnik Franjo Majer, tajnik dr. Ljudevit Pivko, načelnik Eman Ilič, odborniki: Hvalenc, Šoštarčič, Tomažič, Poš, Ivanjšič, namestniki: Sagadin, Konrad Reicher, Veble.

#### Gorenjska sokolska župa.

Sokol z ženskim oddelkom v Kranju si je izvolil za leto 1910. nastopni odbor: starosta Janko Sajovic, podstarosta dr. Simon Dolar, načelnik Fran Ažman, tajnik Fran Crobath ml., blagajnik Ivan Jagodic, knjižničar Ivan Valenčič, knjižničarjev pom. Jože Marčan; odborniki: M. Ambrožič, Fr. Benedik, R. Jereb in C. Pirc; odb. namestniki: M. Fock, J. Meden, V. Rus in A. Šinkovec ml.; preglednika računov: R. Rus in A. Pučnik; zastavonoša: Fr. Benedik, njegov namestnik: K. Veis. Odposlanci na zvezni občni zbor: Fr. Ažman, M. Ambrožič, Fr. Benedik, Fr. Crobath ml., dr. S. Dolar, J. Marčan, E. Sajovic, J. Sajovic in J. Valenčič. Odposlanci na župni občni zbor: M. Ambrožič, dr. Josip Kušar, E. Sajovic, J. Sajovic in J. Valenčič. Gospodarski odbor: L. Mikuš, A. Pučnik in V. Rus. — Tajnikovo in načelnikovo poročilo je obravnavalo društveno življenje v telovadnici in izven nje. Omenimo naj, da je imelo društvo konec 1909. l. 128 rednih in 2 častna člana, ženski odsek pa 55 članic in

39 gojenk. Obrtno-trgovskega naraščaja je bilo 26, šolskega 35. Obisk telovadnice je bil naslednji: vadiateljski zbor 585 članov v 106 urah, člani 1710 telovadcev v 131 urah, šolskega naraščaja 2508 telovadcev v 129 urah, obrtno-trgovskega naraščaja 573 telovadcev v 59 urah, članice 348 telovadk v 62 urah, gojenke 1434 telovadk v 80 urah. Zletov in nastopov je bilo 14, drugih priredb 5. — Iz blagajnikovega poročila posnemamo, da je imelo društvo 2958-93 K dohodkov in 2941-31 K stroškov; društveno imetje je vredno 4002-69 K. — Knjižnica šteje 790 knjig v 927 zvezkih in je preteklo leto zelo uspešno delovala. Izposodilo se je v 907 primerih 1974 knjig, na mesec povprečno v 76 primerih 165 knjig. — Društvo je vodilo sporazumno z drugimi gorenjskimi sokolskimi društvi vse priprave za ustanovitev „Gorenjske sokolske župe“, ki se je ustanovila 16. januarja t. l.

**Sokol na Bledu** je imel dne 20. februarja svoj redni občni zbor. Navzočnih je bilo 43 članov. Iz poročila se je razvidelo, da je društvo, čeprav mlado, že mnogo storilo in da vrlo napreduje. V odbor so bili izvoljeni bratje: starosta Jak. Peternel, podstarosta Vilko Repe, načelnik Andrej Soklič, podnačelnik Karel Piber, tajnik Ivan Erbežnik, tajnikov namestnik Avg. Erat, blagajnik Urban Plemelj, blagajnikov namestnik Al. Soklič. Odborniki: dr. Gabriel Hočevnar, Jožef Stare, Peter Dolar, Anton Ropret, Ivan Kokalj in Anton Rus. Gospodar: Anton Konič. Pregledovalca računov: brata Ivan Pretnar in Ivan Plemelj. — Društvo ima 90 članov. Društveno imetje znaša 1753 K 26 h.

#### **Idrijska sokolska župa**

je imela svoj ustanovni občni zbor dne 20. februarja v Dolenjem Logatcu. Zbralo se je nad 80 Sokolov in zastopana so bila vsa v župi združena društva Cerknica, Cerkno, Idrija, Ilirska Bistrica, Logatec, Postojna, Spodnja Idrija in Žiri. Društvene odposlance in zveznega zastopnika je pozdravil podstarosta idrijskega Sokola br. Fran Tavzes, ki je otvoril in vodil občni zbor. Po svojem nagovoru je podal besedo br. J. Novaku, ki je poročal o pripravah za ustanovitev župe, očrtal lepi razvoj Sokolstva na Notranjskem in podal statistične podatke. V novi župi združena društva štejejo 612 članov in 147 članic, skupaj 759 članstva, med temi 151 telovadcev in 68 telovadk, 185 članov v kroju in 320 naraščaja. Pri volitvi je bil za starosta župe izvoljen br. Engelbert Gangl iz Idrije, za I. podstarosta br. Fran Paterneš iz Postojne in za II. podstarosta br. Josip Samsa iz Ilirske Bistrice, za načelnika na predlog vadiateljskega zbora br. Julij Novak, za tajnika br. Zdravko Jurman, za blagajnika br. Ivan Ferjančič, za zapisničarja br. Janko Šinkovec, vsi iz Idrije, za namestnike bratje: Fran Hodnik iz Logatca, Anton Primožič iz Žirov in Jernej Štravs iz Cerknice, za pregledovalce računov bratje: Peter Lukan iz Spodnje Idrije, Josip Šepetavec iz Idrije in Ernest Šerko iz Cerknice. Kot župna odposlanca v zvezni odbor sta bila izvoljena brata J. Novak in A. Kraigher, nju namestnika pa brata Fr. Tavzes in Fr. Kuttin.

Župni zlet se je sklenilo prirediti dne 4. septembra v Cerknici, župno tekmo pa dne 24. julija v Idriji z izletom v Spodnjo Idrijo. Novo župo je pozdravil br. Kajzelj v imenu S. S. Z. Ko je še br. Novak poudarjal važnost sokolskih strokovnih listov za razširjenje sokolske misli in priporočal naročitev, je zaključil br. starosta Gangl z navdu-

šujočim govorom zborovanje. Takoj po občnem zboru je zboroval župni vadiateljski zbor, ki si je izvolil za podnačelnika br. Avgusta Kraigherja iz Postojne, in storil več važnih sklepov v zažvevi letošnjih javnih sokolskih nastopov.

#### **Ljubljanska sokolska župa.**

##### **Ljubljanskega Sokola redni občni zbor.** (Konec.)

Načelnik br. Bojan Drenik je poročal o telovadbi v preteklem letu. Vodstvo in pouk v telovadbi sta bila v rokah vadiateljskega zbora, čigar člani so bili ob koncu leta načelnik in bratje: dr. Murnik, Burgstaler, Bukovnik, Kostnapfel, Thaler, Malnar, Windischer, Bučar, Štrukelj in Ambrožič. Za podnačelnika je bil izvoljen brat Burgstaler. Telovadbo je obiskovalo med letom 110 telovadcev ob 146 telovadnih večerih. Poprečni obisk je bil 27 telovadcev na uro. Telovadilo se je v 2 oddelkih ob ponedeljkih, sredah in petkih od  $\frac{1}{2}$  7. do  $\frac{1}{2}$  8. in od  $\frac{1}{2}$  9. do  $\frac{1}{2}$  10. ure zvečer. Telovadbo starejših bratov je prevzel jeseni br. Bukovnik, ki ga namestuje sedaj br. Kostnapfel; drugi oddelek pa so vodili vsi člani vadiateljskega zbora. Vajenska telovadba se je vršila ob torkih in četrtek zvečer pod nadzorstvom br. Burgstalerja. V 99 telovadnih večerih jih je prihajalo od 178 v teku leta vpisanih vajencev povprečno po 25 na uro. Telovadbo srednješolcev in učencev ljudskih šol sta vodila brata Drenik in Vidmar, od aprila do konca junija jo je pa nadzoroval načelnik, sam. Z julijem je prevzel telovadbo učencev ljudskih šol br. Kostnapfel, dijaška telovadba se je pa vršila pod nadzorstvom enega izmed vadiateljev. Oba oddelka je obiskovalo do 200 telovadcev po štirikrat na teden. Telovadnica je bila v rabi vse dni v tednu po 5 ur na dan in še celo ob nedeljah se je telovadilo v njej.

S pešizletom na Ig meseca maja se je pričela doba sokolskih izletov, ki je trajala skoro celo poletno sezono, ter se končala meseca septembra z izletom v Hrastnik. Posebno važen izlet našega društva je bil na Vrhniko, kjer so naši telovadci sodelovali pri skupnih prostih vajah, nastopili v 3 vrstah, od katerih se je vzorna vrsta na bradlji posebno odlikovala, vadiateljski zbor na 3 konjih in v boksu, naraščaj pa pri vajah s palicami in v mičnih skupinah. Pa tudi na izletih v Škofljici dne 4. julija, v Radovljici 11. julija in na Viču 5. septembra so naši telovadci sodelovali in društvo častno zastopali. Po manjših ali večjih deputacijah so se udeležili izletov v Borovlje, Trzič, Krško, Št. Vid in Ilir. Bistrico. Poleg tega so člani vadiateljskega zbora pomagali ustanoviti, oziroma oživiti sokolska društva na Igu in Viču in zahajali poučevati telovadbo v Trebnju in na Vrhniko. To so bili bratje Drenik, Kostnapfel, Bukovnik, Thaler, Burgstaler in Bučar.

Razen na izletih so sodelovali naši telovadci tudi pri internih priredbah našega društva. Tako na maskaradi s skupinami, velikonočni ponedeljek pri zabavnem večeru z vajami na dveh konjih in pri igri, na kresni veselici (vaje z gorečimi kijji), na Miklavžev večer in Silvestrov večer.

Dasi je v teku leta več telovadcev zapustilo naše društvo, se je število izpopolnilo z novimi, svežimi močmi, tako da je v telovadnici najstarejšega slovenskega sokolskega društva vedno živahno in veselo življenje. Omeniti mi je le še, da je član našega društva, izkušeni tekmovalac br. Thaler, z odličnim uspehom tekmoval pri mednarodni tekmi v Luksemburgu, za sodnika fungiral br. Bukovnik, vodil pa vrsto zaslužni starosta našega društva, br. dr. Murnik, ki je tudi telovadbi v našem društvu posvetil svojo očetovsko

skrb ter s poukom in s predavanji skrbel za izobrazbo vadičeljskega zbora ljubljanskega Sokola.

Poročilo br. načelnika se je odobrilo ter se mu je ekzlza zahvala občnega zbora.

Nato je poročal blagajnik br. Pavel Skale. L. 1909. je bilo dohodkov K 11.766·17 (med njimi: članarina K 4951—), volilo častnega člana br. Pavla Drahslerja K 200—, razne prireditve in oddaja telovadnice K 5715·14), stroškov pa K 11.423·19 (med njimi: najemnina telovadnice K 1635—, svečava in kurjava K 1563·02, telovadno orodje in oprava telovadnice K 1191·58, veselice K 3983·28, društveni sluga K 905·46), ostalo je torej prebitka K 342·98. Br. Barle kot pregledovalec računov je izjavil, da je našel vse knjige in račune v popolnem redu. Bratu blagajniku se je dala popolna odveza.

O proračunu za l. 1910. je poročal br. blagajnik sledeče: Proračun kaže dohodkov K 9190·98 (članarina K 4500—, razni drugi dohodki K 4690·98), stroškov K 9025— (najemnina K 1635—, svečava in kurjava K 1450—, telovadno orodje K 500—, izleti K 200—, sluga K 840—, dirkališče K 400—, nov oder (na račun) K 300—, razne priredbe in raznoterosti K 3700—). Proračun se je odobril.

Brat starosta je izrekel bratu blagajniku za njegovo vztrajno in neumorno delo zahvalo občnega zbora in izrazil obenem nado, da bo br. Skale, dasi slavi letos kot društveni blagajnik 25 letni jubilej, tudi nadalje posvečal svoje izkušene moči blaginji in procvitu društva.

O stavbnem skladu ljubljanskega Sokola je poročal br. Mešek. Konec leta 1908. je znašal K 2046·81, letos pa narastel na K 3216·93. Všteti so tu doneski nabiralnikov na občnem zboru, na maškaradi in na raznih drugih društvenih priredbah, dalje doneski nabiralnikov v gostilni pri „Roži“ in pri „Mikužu“. Z rednimi mesečnimi prispevki je prispevalo 18 članov za stavbni sklad. V navedeni vsoti so razen tega tudi razni darovi, obresti itd. Poročilo se je odobrilo ter se je izrekla br. Mešku toplja zahvala.

Nato se je vršila volitev po listkih. Za skrutatorja sta bila imenovana br. Štrukelj in Malnar. Med skrutinijem se je dnevni red nadaljeval.

Brat starosta je dognal, da je za sklepanje o premembni društvenih pravil navzočih po pravilih zadostno število društvenih članov. Br. podstarosta je prevzel predsedstvo občnega zbora, br. starosta pa poročal o premembah pravil, kakor jih je predlagal društveni odbor. Pri svojem poročilu je prebral vsa društvena pravila v premembni, predlagani po odboru, in opozoril na razločke od dosedanjih pravil. Občni zbor je o vsaki premembi posamezno glasoval ter vse premembe sprejel soglasno brez debate razen točke „pregledovalci računov“. Pri tej točki je predlagal br. Hrovatin, naj se določijo namesto dveh trije revizorji ali pa vsaj dva revizorja in en namestnik. Utemeljeval je predlog s primerom, da se kateri pregledovalec preseli iz Ljubljane ali pa je drugače zadržan vršiti svoj posel. Poročevalec je pripomnil, da sicer ni proti predlogu, meni pa, da treba praviloma vsem izvoljenim pregledovalcem vršiti posel; čim več pregledovalcev, tem temeljiteje je sicer pričakovati, da se revizija opravi, vendar pa se ob večjem številu laže pripeti, da je kdo zadržan. Br. Šeber je predlagal, naj bi bila še nadalje dva pregledovalca, kakor je prvotno predlagal poročevalec. Ta predlog je bil nato tudi sprejet. Brat podstarosta je konstatiral, da so vse premembe, nasvetovane po odboru, sprejete s številom glasov, kakor ga zahtevajo pravila.

Osma točka dnevnega reda je bila sklepanje o osnovni ljubljanske sokolske župe, oziroma sklepanje o župnih pravilih. Poročal je br. starosta. Pravila so sestavljena na podlagi vzornih pravil, objavljenih v „Slovenskem Sokolu“. Na sklep občnega zbora je prebral poročevalec samo premembe, oziroma vstavke v vzorna pravila, katere predlaga odbor. Občni zbor je soglasno brez debate sprejel nasvetovana pravila ter pristop k ljubljanski sokolski župi. Nato je prevzel br. starosta zopet predsedstvo občnega zbora.

Brat Malnar je poročal o izidu volitev. Izvoljeni so bili: za starosta br. dr. Viktor Murnik, za podstarosta br. dr. Fran Windischer, za odbornike pa bratje: Viljem Bukovnik, Tomo Burgstaler, Fran Kandare, Leo Rogl, Pavel Skale, Josip Mešek, Aleksander Kostnapfel, Anton Peterlin in Fran Knific. Za načelnika je bil izvoljen na predlog vadičeljskega zbora br. Bojan Drenik v zvklikom. Za primer, da se odobre premenjena pravila, so bili za namestnike odbornikov izvoljeni br.: Ant. Bučar, Jurij Malnar in Karel Mikuž, za praporščaka pa br. M. Verovšek. Za delegate na občni zbor župe je bilo izvoljenih 18 delegatov, in sicer ves odbor in bratje: Anton Bučar, Jurij Malnar, Fran Štrukelj, Miroslav Ambrožič, Karel Mikuž in Arnošt Windischer. — Ker je bil dnevni red izvršen, je br. starosta zaključil občni zbor, zahvalivši se bratom zborovalcem za udeležbo.

**Viškega Sokola** I. redni občni zbor se je vršil dne 30. januarja t. l. Starosta br. Josip Tribuč je otvoril občni zbor in se zahvalil članom za mnogobrojni obisk. Po daljšem navdušenem govoru je podal besedo tajniku br. Praprotniku. Ta je poročal, da je bil na prvem in ustanovnem občnem zboru, ki se je vršil dne 1. maja m. l., izvoljen naslednji odbor: starosta brat Josip Tribuč, podstarosta brat Franc Boltežar, načelnik brat Lad. Novak, tajnik brat Avgust Praprotnik, blagajnik brat Ivan Gašperin, gospodar brat Viktor Jeločnik; odborniki: bratje Milko Jesih, Jožef Lojk, Ivan Ropret. Odborovih sej je bilo v minulem letu 20. Priredilo se je 7 veselic in zabavnih večerov; društvo se je udeležilo 7 izletov. Sami pa smo ob pomoči nekaterih bratskih društev priredili 5. septembra veliko javno telovadbo. Proste vaje je pod vzornim vodstvom brata dr. Viktorja Murnika izvajalo 108 telovadcev. V kroju imamo 30 članov, to je pač lepo število, s katerim se ne more ponašati vsako društvo. V nadi, da se bodemo vnaprej še krepkeje razvijali, kličem na zdar! — Nato je poročal brat Praprotnik kot načelnikov namestnik: Telovadilo se je po dvakrat na teden, in sicer vsako sredo in vsak petek zvečer. Obisk je bil sledeči: v 68 urah je telovadilo 830 članov, t. j. povprečno 13 na en večer. Obrtni naraščaj telovadi ob torkih in četrtekih od polosme do poldevete ure zvečer. Telovadilo je v 27 urah 172 dečkov, t. j. 8 povprečno na eno uro. Šolski naraščaj telovadi po dvakrat na teden, in sicer vsak torek in četrtek od 6. do 7. ure. Telovadilo je v 58 urah 1964 dečkov, t. j. povprečno 34 na uro. Reči moram, da je bil uspeh za prvo leto dovoljen, posebno pri obrtnem in šolskem naraščaju. Uspeh telovadbe članov pa ni bil tak, kakor ga je bilo pričakovati. Omeniti moram še tistih članov, ki bi lahko telovadili z nami, pa so pozabili, da mora biti vsak pravi Sokol telovadec. Telovadnica je naše prvo torišče, ker v njej se učimo delati, si krepimo telo in se učimo discipline. Če pogledamo danes v našo telovadnico, vidimo samo mlade obraze, ali želeli bi si in tudi delati moramo na to, da dobimo medse ljudi starejše po letih, da se naše telovadne vrste vsestransko pomnože. Več in iz vseh stanov potrebu-

jemo delavcev. Glede izleta v Celje moram opozoriti že danes člane, naj se pripravljajo, da popravimo, kar smo zamudili. Pokazati moramo, da tudi mi delujemo in živimo. Na zdar! — Blagajnik brat Iv. Gašperin je poročal o podrobnem računu, iz katerega posnemamo, da je imelo društvo K 1448'61 dohodkov in K 717'80 stroškov, torej prebitka K 730'81 (vpoštet je tudi stavbni sklad K 268'04). Račune je pregledal brat Ferdo Balija ter jih našel vse v

redu. Občni zbor je izrekel odboru absolutorij. — Potem se je vršila volitev odbora. Izvoljeni so bili: starosta brat Josip Tribuč, podstarosta brat Franc Boltežar, načelnik brat Avgust Praprotnik; odborniki: Milko Jesih, Ivan Gašperin, Ivan Avbel, Viktor Jeločnik, Lad. Novak, Franc Selan. — Občni zbor je tudi sklenil pristopiti k Ljubljanski sokolski župi. Nato se je brat starosta zahvalil Sokolom za lepo udeležbo in zaključil zborovanje.

## Raznoterosti.

† **Karlu Kotniku**, dne 28. februarja preminulemu velikemu rodoljubu slovenskemu nad vse slaven in hvaležen spomin!

Kratko mu je bilo življenje, omejeno prečesto z boleznijo in njenimi mukami. Ali navzlic temu in dasi so sijajne gmotne okoliščine omogočale brezdolje in mehkužje, je bilo to življenje polno dela in uspehov: svetel vzgled samozatajevanja, vztrajnosti in energije nam je Karel Kotnik!

In ko je končalo mlado to življenje, se je pokazalo, da je skromni mož delal in množil svoj imetek narodu v korist. S polmilijonskim darilom družbi sv. Cirila in Metoda je podal presijajen primer ljubezni do naroda. Solze je privabila velikanska ta požrtvovalnost Slovincem v oko, povznesla je slovenska srca, predahnila jih z neizmerno hvaležnostjo do velikega narodovega sinu. Zadivili so se slovanski naši bratje, osupnili so narodni naši nasprotniki ob ogromnem tem daru. Z njim je Karel Kotnik izdatno olajšal prevažno delovanje naše šolske družbe, z njim je dvignil Slovincem narodno zavest in ponos, z njim okreplil narodu vero v samega sebe. Večna hvala in slava Karlu Kotniku!

**Vadbene priloge** ima današnja številka osem strani. Tudi v prihodnje jo bomo večinoma prinašali v večjem nego prvotno nameravanem obsegu 4 strani, da tako naše Sokolstvo dobi čimprej večjo množino vadiva. Ob nujni potrebi smo se za ta večji obseg odločili vkljub večjim stroškom in vkljub temu, da sedanji dohodki lista ne pokrivajo niti izdatkov za vadbene priloge v dosedanjem obsegu. Nadejamo pa se, da nam bratje vadiitelji in telovadci pridobijo zadostno število novih naročnikov ter se zlasti sami na list naroče v večjem številu, saj je cena tako nizka, da jo bo vsakomur lahko zmogli. Ako se naša nada ne uresniči, bomo pač morali sploh ali vsaj za nekaj časa prenehati z vadbene priloge. „Cvičebni priloha“ Věstnika Sokolskega, iz katere prinašamo vadivo, ima razen vadbene dela še članek in „zmes“. Iz teh dveh delov bomo po možnosti priobčevali prevode ali priredbe deloma v listu samem pod znamko „Cv. p.“, deloma v „Vadbeni prilogi“.

**Shod vseh francoskih telovadnih društev** se je vršil dne 28. novembra 1909 v Parizu pod predsedstvom Ch. Cazaleta in ob udeležbi odličnih francoskih politikov. Po predloženem poročilu šteje Unija Francoskih gimnastov 1150 društev z več nego 300.000 člani. Pomembne so besede vojnega ministra generala Bruna, ki jih je izpregovoril na banketu o tej priliki: „Bodočnost Francije in francoske mladine smatram za najbolje zasigurano, če bo nadaljnja vzgoja mladine v rokah gimnastov, v njih vajah in ob njih osebnem vzgledu.“

*Cv. p.*

## Književnost.

**Sbornik Sokolský**, letnik 27., izdal A. V. Prágr, načelnik sokolske župe „Tyrš“. Sedemindvajseto leto že gre ta glasnik češkega Sokolstva na pot kot veren spremljevalec sokolskih delavcev. Koledar, v ožjem zmislu, je oskrbljen z običajnimi opombami in odstavki. Sbornik prinaša mnogoličen strokovni del. Najprej prijavlja životopise znamenitih Sokolov (dr. Xawery Fiszer, dr. Ant. Sobotka, Ant. Makovec, Eda Waraus). Zatem sledi članek „Sokolstvo v roce 1909“, ki nam podaja obširen pregled sokolskega gibanja v preteklem letu. Vadiitelje bosta zanimala Jar. Pechanova sestavka „Rozvoj počátku nynějšího tělocviku“ in „Česká soustava tělocvičná“. Pregleden in skrbno sestavljen članek „Sokolský život“ poroča o važnih spominskih in slavnostnih dneh češkega Sokolstva. Strokovni del zaključujejo zanimivi sokolski odstavki informativne vsebine. Obširni in marljivo sestavljeni statistični del „Slovanské Sokolstvo“

odpira bratom obsežen vpogled v češki in širni slovanski sokolski svet. Koledarju je pridejana množica inseratov čeških narodnih trgovin in obrtnih podjetij, ki naj bi jih uvaževali tudi Slovenci pri nedostajanju domačih. Radi bogate sokolske vsebine in važnih podatkov bi moralo imeti tudi vsako slovensko sokolsko društvo „Sbornik Sokolský“ v svoji knjižnici. Bodi pa tudi bratom Sokolom, zlasti vadiiteljem, kar najtopleje priporočen. — Cena 1 K. —c.

**J. Křen: Cíl nah sokolských.** Spis je izšel prvotno lani v „Sborniku sokolském“, ki ga je izdala slovaška sokolska zveza v Ameriki. V spomin 15. letnice Tyrševe smrti ga je nato v posebni brošuri izdal „Sokol“ v Napajedlich. 1 iztis stane 25 vin., 10 izt. 2 K, 25 izt. 3 K 75 vin. s poštnino vred. Slovenskim Sokolom, zmožnim češčine, toplo priporočamo ta spis znanega populatorja Tyrševega sokolskega programa.





## 1. Vadbena ura.

(Dalje.)

III. stopnja.

(7. in 8. šolsko leto = 12—14 let.)

1. z naskokom predkoleb — z zakolebom vzpora ležno za rok. — sklek in vzpora ponovno — s predkolebom prednožka v desno (l).
2. z naskokom vzpora ležno pred rok. — sklek in vzpora ponovno — z zakolebom zanožka v desno (l).
3. z naskokom vzpora ležno pred rok. — sklek in nazaj — z zakolebom vzpora ležno za rokama — sklek in nazaj — s predkolebom prednožka v desno (l).
4. z naskokom premah prednožno sonožno v d. (l.) s  $\frac{1}{2}$  obr. v l. (d.) v vzporo ležno bočno za rok. — sklek in vzpora ponovno z zanoženjem d. in l. noge menoma, premah odnožno z d. (l.) not — s premahom odnožno z d. (l.) nazaj seskok s  $\frac{1}{2}$  obr. v d. (l.).
5. z naskokom premah prednožno z d. (l.) čez d. (l.) lestvino s  $\frac{1}{2}$  obr. v l. (d.) v vzporo ležno bočno desnožno za rok. s premahom odnožno z l. (d.) nazaj in  $\frac{1}{2}$  obr. v l. (d.) vzpora ležno v l. (d.) stran (l. [d.] roka v bok) — oprijem levoročno (desnoročno), na l. (d.) lestvino za telo in premah prednožno sonožno not — zanožka v d. (l.).
6. z naskokom predkoleb — z zakolebom vzpora ležno za rok. — odsun v oporo ležno na predlaktju — menoma vzpora ležno — s predkolebom prednožka v d. (l.) s  $\frac{1}{2}$  obr. v l. (d.).
7. z naskokom predkoleb — z zakolebom vzpora ležno za rok. — odsun v oporo ležno na lehteh — soročno v sklek in vzporo ležno — predkoleb — zanožka v d. (l.) s  $\frac{1}{2}$  obr. v l. (d.).
8. iz opore stojno ob predlaktju s predkolebom opora ležno ob predlaktju pred rok. — z zakolebom opora ležno ob predlaktju za rokama — vzpora ležno — s predkolebom prednožka v d. (l.) s  $\frac{1}{2}$  obr. v l. (d.).
9. z naskokom predkoleb — z zakolebom vzpora ležno za rok. — odsun v oporo ležno ob predlaktju za rok. — s predkolebom used prednožno sonožno na d. (l.) lestvini zunaj — sesed prednožno not in zanožka v d. (l.) s  $\frac{1}{2}$  obratom v d. (l.).
10. iz opore stojno ob predlaktju s predkolebom opora ležno ob predlaktju pred rok. — z zakolebom used zanožno sonožno na d. (l.) lestvini zunaj — sesed zanožno sonožno not — prednožka v l. (d.).

### 4. RAZNOTEROSTI:

I. stopnja (prevali).

(Učenci 3. in 4. šolskega leta = 8—9 let.)

1. preval naprej z oprijemom na tleh.
2. preval naprej izprosta (roki zgrabitava gležnja enakoimenske noge z notranje strani).
3. preval naprej iz kleka obočno.

4. preval naprej iz vzpore ležno za rokama.
- Vaje 1., 2., 3. in 4. je prevaditi najprvo s posamezniki, potem s celo vrsto istočasno: a) učenci s srednjim razstopom v redu — b) lihi korak naprej in s čelom vzad.
5. iz spetne stoje naprej čez klečečega (oprijem na tleh za njim).
  6. preval naprej trije proti sebi (temeljna postava: A stoji dva koraka za B; C dva koraka proti B).
- Na 1. dela C preval naprej v spetno stojo, B ga preskoči raznožno in se obrne s čelom vzad; na 2. dela A preval naprej, C preskok in celi obrat; na 3. B preval naprej, A preskok in celi obrat itd.

### I. stopnja.

(Učenske 3. in 4. šolskega leta = 8–9 letne.)

Premenjalni korak (izstop z l. [d.], prisun z d. [l.], izstop z l. [d.]<sup>1)</sup>)

Vadi cela vrsta v spojenem redu:

1. dva premenjalna koraka naprej (1. leva, 2. desna, 3. l., 4. d., 5. l., 6. d.) — šest korakov na mestu (7–12).
2. dva premenjalna koraka naprej (1–6) — šest korakov na mestu celi obr. v l. (7–12).
3. isto v štirjak (kvadrat), namesto celi obr. samo  $\frac{1}{2}$  obr. v l. (d.).
4. dva premenjalna koraka naprej (1–6) — šest korakov na mestu (7–12) — dva premenjalna koraka nazaj (13–18) — šest korakov na mestu (19–24).
5. dva premenjalna koraka naprej (1–6) — šest korakov na mestu,  $\frac{1}{2}$  obr. v l. (7–12) — dva premenjalna koraka nazaj (13–18) — šest korakov na mestu,  $\frac{1}{2}$  obr. v l. (19–24).
6. en premenjalni korak naprej s celim obr. v d. (1–3) — en premenjalni korak nazaj (4–6) — trije sunski koraki<sup>2)</sup> v l. stran (7–12).

### II. stopnja.

(Učenci in učenske 5. in 6. šol. leta = 10–12 let.)

1. s predklonom dotik tal z rokama.
2. pri odklonu z odnoženjem dotik tal z roko (vadi se v zastopu: prvi delajo odklon, drugi jih držé v pasu in nasprotno).
3. s predklonom z zanoženjem dotik tal z rokama.
4. globoki zaklon (v tesnem redu vadijo menoma lihi in sodi: ko delajo lihi zaklon vzročiti, izvajajo sodi umik in odročiti [roki na ramenaj]).
5. iz predklona in vzročnja v izpadu z desno naprej polagoma celi obrat v levo z odklonom in izpadom v desno stran do izpada v desno vzad zaklon.
6. pobrati s tal papirček s predklonom (v pravem kotu upognjen papirček se prime z ustnicami pri obonožnem kleku brez pomoči rok).

### III. stopnja.

(Vaditi v taktu  $\frac{1}{4}$ .)

(Učenci 7. in 8. šolskega leta = 13–14 let.)

1. a) vzpora klečno (obonožno) — b) predročiti z l., zanožiti z d. — c) vzpora klečno — d) predročiti z d., zanožiti z l. — vzpora klečno.

<sup>1)</sup> Izstop (naprej, nazaj, v stran, naprej ven itd.) = l. (d.) noga izstopi naprej (nazaj itd.) in je na celem stopalu, d. (l.) postavimo na prste, torej = korak z l. (d.) naprej v zanožno stojo z d. (l.). Prisun (prisunek): k peti izstopivše noge primaknemo (prisunemo) peto druge. Op. ured.

<sup>2)</sup> = z l. izstop v l. stran, z d. prisunek, z l. izstop v l. stran, z d. prisunek itd. Op. ured.

2. a) vzpora ležno za rokama — b) predročiti z l., zanožiti z d. — c) vzpora ležno za rokama — d) ročkati menoma naprej (4 koraki) — e) predročiti z d., zanožiti z l. — f) vzpora ležno za rokama.
3. a) vzpora ležno za rokama — b) sklek ležno in zanožiti z d. — c) vzpora ležno za rokama — d) ročkati menoma nazaj — e) sklek ležno in zanožiti z l. — f) vzpora ležno za rokama.
4. a) vzpora ležno za rokama — b)  $\frac{1}{2}$  obr. v d. v vzporo ležno v d. stran, d. roka v bok — c) nazaj v vzporo ležno za rokama in ročkanje menoma v krogu v d. stran (4 koraki) — d)  $\frac{1}{2}$  obr. v l. v vzporo ležno v l. stran, l. roka v bok — e) nazaj v vzporo ležno za rokama in ročkanje menoma v krogu v l. stran (4 koraki).
5. a) vzpora ležno za rokama — b) celi obr. v d. v vzporo ležno pred rokama — c) ročkanje menoma naprej (4 koraki) — d) celi obr. v l. v vzporo ležno za rokama — e) ročkanje menoma naprej (4 koraki).
6. a) vzpora ležno za rokama — b) sklek ležno za rokama — c) vzpora in ročkanje soročno naprej (4 poskoki.) — d) sklek ležno za rokama — e) vzpora ležno za rokama in ročkanje soročno nazaj (4 poskoki).

### III. stopnja.

(Učenke 7. in 8. šolskega leta = 13—14 let.)

#### Sunski korak.

Vadi se v zastopu. Mera hitrejša.

1. roki v bok, dva sunska koraka v l. stran (1—4) — predročiti (5) — priročiti (6) — vzročiti (7) — roki v bok (8) — z vskokom skrižna stoja z d. pred l. (9) — z vskokom celi obr. v l. v spetno stojo (10).
2. isto v desno stran.
3. dva sunska koraka v l. stran z odročevanjem in celi obr. v l. [odkoračna stoja z l., odročiti (1) — prisun z d., priročiti (2) — odkoračna stoja z l., odročiti (3) — prisun z d. s celim obr. v l. z loki navzdol odročiti (4)] — roki v bok, z zmernim vskokom na mestu priložiti d. (v nartu) pod l. podkoleno (5) — s poskokom priložiti levo pod d. podkoleno (6) — s poskokom priložiti d. pod l. podkoleno (7) — s poskokom spetna stoja priročiti (8). (Dobe 5—8 se izvajajo v vzponu.)
4. isto narobe.
5. dva sunska koraka v l. stran z odklonom in odročanjem [odnožna stoja z l. odročiti (1) — zanožna stoja z l. nož, zmerni odklon v l., drža v odročanju (2) — odkoračna stoja z l., vzklon, drža v odročanju (3) — prisun z desno, priročiti (4) — isto (5—8)].
6. isto narobe.
7. dva sunska koraka v l. stran z odročanjem in odnoženjem [odkoračna stoja z l., roki v bok (1) — prisun z d., odnožiti v l., odročiti (2) — prinožiti z l., priročiti (3) — isto 4—6] — s poskokom prednožna stoja z l., roki v bok (7) — s poskokom prednožna stoja z desno (8) — s poskokom celi obr. v levo v prednožno stojo z l. (9) — s poskokom spetna stoja, roki spustiti (10).
8. isto narobe.

## B. Naraščaj.

1. PROSTE VAJE: 1. 2. 3. 4. Mera srednja.

### I. oddelek.

1. zakoračna stoja z l. — zročiti (palč. pol.).
2. predklon — vzročiti (palč. pol.).
3. vzklon — z bočnimi loki naprej (navzdol) vzročiti in celi obr. v l.
4. prisun z levo spetna stoja — z odročanjem priročiti.

III. o d d e l e k .

1. odnožna stoja z desno odročiti (palč. pol.).
2. prednožna stoja z desno — vzročiti (palč. pol.) — zaklon.
3. vzklon — z bočnimi loki naprej vzročiti, celi obr. v l. v zanožno stojo z d.
4. prisun z desno, spetna stoja — s predročanjem priročiti.

Kot II. oddelek izvedemo prvi na drugo stran in kot III. oddelek tretji na drugo stran.

Časomerje: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8.

V. o d d e l e k .

Spojimo I. in III. oddelek.

VI. o d d e l e k .

Spojimo II. in IV. oddelek.

Pri vseh oddelekih so dlani odprte. Vsaki oddelek je izvesti štirikrat.

2. KROGI:

I. s t o p n j a .

Krogi do prsi. Učenec stoji pod krogi v zgibi stojno.

1. vesa <sup>1)</sup> stojno spredaj pred rok. a) s poskokom naprej — povratek, b) s spuščanjem nazaj — povratek.
2. vesa stojno spredaj za rokama a) s poskokom nazaj — povratek, b) s spuščanjem naprej — povratek.
3. vesa stojno spredaj pred rok. s spuščanjem nazaj — s poskokom nazaj v veso stojno spredaj za rok.
4. vesa stojno spredaj za rok. s spuščanjem naprej — s poskokom v veso stojno spredaj pred rok.
5. vesa stojno spredaj pred rok. s spuščanjem nazaj — z odzivom vesa vznosno — z zakolebom v zgibi v veso stojno spredaj za rok.  
Učenec stoji pod krogi v zgibi stojno zadaj.
6. vesa stojno zadaj za rok. s spuščanjem naprej — s predkoračno stojo zgiba stojno zadaj.
7. vesa stojno zadaj za rok. s spuščanjem naprej — z odzivom vesa vznosno — seskok.
8. vesa stojno zadaj za rok. s spuščanjem naprej — z odzivom vesa vznosno in z zakolebom v zgibi v veso stojno spredaj za rok. — zgiba stojno spredaj.
9. vesa stojno spredaj pred rok. s spuščanjem nazaj — z odzivom prevrat nazaj v veso stojno zadaj za rok. — z odzivom vesa strmoglavo — vesa stojno spredaj pred rok.
10. vesa stojno spredaj pred rok. s spuščanjem nazaj — z odzivom vesa strmoglavo — vesa stojno zadaj za rok. — z odzivom prevrat naprej v zgibi v veso stojno spredaj za rokama.

II. s t o p n j a .

Dosežni krogi.

1. vesa — skrčiti prednožno z d. (l.) suniti dol — seskok.
2. vesa — zgiba — skrčiti prednožno z d. (l.) — suniti naprej — prinožiti — seskok.
3. vesa — zgiba — prednožiti menoma z d. in z l. — vesa — seskok.
4. vesa — zgiba — koleb (mah) prednožno sonožno — seskok.

<sup>1)</sup> = iztegnjena vesa. Glej 2. štev. letošnjega „Slovenskega Sokola“ na str. 11. opombo\*), oziroma \*\*\*).

5. z odzivom vesa vznosno z napetima nogama — spustiti nogi nazaj in istočasno preiti v zgibo — seskok.
6. z odzivom vesa vznosno — prevrat nazaj v veso zadaj — seskok.
7. z odzivom vesa vznosno — prevrat nazaj v veso zadaj — nazaj v zgibo spredaj — seskok.
8. z odzivom vesa vznosno — vesa strmoglavo — uleknjeno nazaj v zgibo — seskok.
9. z odzivom vesa vznosno — vesa strmoglavo — uleknjeno vesa zadaj — seskok.
10. z odzivom vesa vznosno — vesa strmoglavo — uleknjeno v veso zadaj — sklonjeno nazaj v zgibo spredaj — seskok.

### III. stopnja.

#### Doskočni krogi.

1. vesa — zgiba — prednožiti sonožno — polagoma spustiti nogi v veso — seskok.
2. vesa — zgiba — suniti s krogom v stran v zgibi menoma z d. in l. — vesa — seskok.
3. vesa — polagoma v veso vznosno z napetima nogama — polagoma spustiti nogi in istočasno se pritegniti v zgibo — seskok.
4. vesa — polagoma v veso vznosno — zgiba vznosno — zgiba strmoglavo — uleknjeno nazaj v zgibo spredaj — seskok.
5. vesa — vesa vznosno — vesa strmoglavo — uleknjeno polagoma v veso zadaj — seskok.
6. vesa — vesa vznosno — sklonjeno prevrat nazaj v veso zadaj — s kolebom uleknjeno nazaj v veso strmoglavo — zgiba spredaj — seskok.
7. vesa — vesa vznosno — zakoleb — s predkolebom uleknjeno vesa strmoglavo — polagoma in uleknjeno v veso zadaj — sklonjeno nazaj v veso vznosno — seskok.
8. vesa — vesa vznosno — zakoleb — s predkolebom uleknjeno premet nazaj v veso zadaj — s kolebom uleknjeno nazaj v veso spredaj — seskok.

### 3. BRADLJA:

#### I. stopnja.

1. naskokoma vzpora ležno pred rok. — z zakolebom zanožka.
2. naskokoma vzpora ležno pred rok. — z zakolebom vzpora ležno za rok. — s predkolebom prednožka.
3. naskokoma vzpora ležno pred rok. — sklek ležno sklonjeno — vzpora ležno — seskok prednožno z bradlje.
4. naskokoma vzpora ležno pred rok. — z zakolebom vzpora ležno za rok. — sklek ležno levonožno za rok. (prednožiti z desno) — povratek v vzporo ležno za rok. — sklek ležno desnonožno (prednožiti z levo) — nazaj v vzporo ležno za rok. — s predkolebom prednožka.
5. četrta vaja, namesto prednožiti pa zanožiti.
6. naskokoma vzpora ležno za rok. — sklecjanje v opori ležno za rok. (3 krat) — s predkolebom prednožka.
7. naskokoma vzpora ležno pred rok. — sklecjanje v opori ležno pred rok. (3 krat) — v zakolebu zanožka.
8. naskokoma opora ležno za rok. — odsun v oporo ležno na lehteh — preprijem menoma v sklek ležno (roka spusti lestvino ter prime bliže telesu) — vzpora ležno — s predkolebom prednožka.
9. naskokoma vzpora ležno za rok. — odsun v oporo ležno na lehteh — vzpora soročno — seskok zanožno z bradlje.

10. naskokoma ležna vzpora za rok — sklecenje v opori ležno za rok. (3krat) — odsun v ležno oporo na lehteh — vzpora soročno — s predkolebom prednožka.

### II. stopnja.

#### Bradlja do ramen.

1. naskokoma v vzporo — predkoleb — z zakolebom zanožka.
2. naskokoma v vzporo — predkoleb — zakoleb — s predkolebom prednožka.
3. naskokoma vzpora — sklek — vzpora — vzpora ležno pred rok. — seskok prednožno z bradlje.
4. naskokoma sklek — vzpora — vzpora ležno za rok. — seskok zanožno z bradlje.
5. naskokoma vzpora — vzpora ležno za rok. — sklek ležno — s predkolebom sklecno vzpora — z zakolebom zanožka.
6. naskokoma vzpora — vzpora ležno pred rok. — sklek ležno — z zakolebom sklecno vzpora — s predkolebom prednožka.
7. naskokoma v oporo na lehteh — opora vznosno na lehteh — z zakolebom opora ležno na lehteh za rok. — vzpora ležno na lehteh prednožka.
8. naskokoma vzpora — sklecati (3krat) — z zadnjo vzporo spojeno prednožka.
9. naskokoma vzpora — sklecati (3krat) — z zadnjo vzporo spojeno zanožka.

### III. stopnja.

#### Bradlja do ramen.

1. naskokoma opora na lehteh — vzmetno sklek — vzpora — prednožka.
2. naskokoma sklek — vzpora — zanožka.
3. naskokoma sklek — vzpora — used prednožno sonožno na desno lestvino — sesed prednožno v levo čez drugo lestvino (isto v nasprotno stran).
4. naskokoma opora na lehteh — polagoma opora vznosno na lehteh — s sunkom used prednožno sonožno na desno lestvino — sesed prednožno v levo čez drugo lestvino (isto v nasprotno stran).
5. naskokoma opora na lehteh — sklek — vzpora ležno za rok. — odsun v oporo na lehteh — s predkolebom opora vznosno na lehteh — s sunkom used prednožno sonožno na d. (l.) lestvino — od zunaj sesed not in zanožka.
6. naskokoma vzpora — s predkolebom spad nazaj v oporo vznosno na lehteh — polagoma v oporo na lehteh — vzmetno sklek — vzporal — zanožka.
7. naskokoma vzpora — sklek enoročno, predročiti z drugo, menoma — vzpora — prednožka.
8. naskokoma sklek — spad nazaj v oporo na lehteh — polagoma v oporo vznosno na lehteh — z zakolebom opora ležno na lehteh za rok. — ležna vzpora — s predkolebom prednožka.

#### 4 RAZNOTEROSTI. Osnova: povzpenjanje.

##### I. Stopnja.

V trojicah.

- V redu ob tesnem razstopu stoječe telovadce odštejemo od desnega krila na 1. 2. 3.
- Na povelje: „Temeljna postava — z daj!“ izstopi „drugi“ za korak naprej in se obrne s čelom vzad, prvi in tretji preideta v globoko prežo not v stran (razkoračna stoja in skrčiti nogi) in si položita notranji roki na ramena.

1. Na dve dobi stopi drugi od spredaj, s čelom proti 1. in 3., na stegno (notranje noge) prvega in tretjega. Z rokama se opira na glavi 1. in 3. ali pa ob levo roko tretjega in desno roko prvega. — Sestop zopet na dve dobi.
2. Enako povzpetje od zadaj (izvede se nalično, drugi naredi en korak nazaj in se ne obrne).
3. Temeljna postava. Preža v stran, prvi in tretji skleneta, vsak zase, roki v predročnju dol not ter naredita tako stremen. — Povzpetje kakor pri vaji 1., nogi pa stopita namesto na stegni v stremena.
4. Temeljna postava, stremen zadaj: povzpetje kakor pri drugi vaji.
5. in 6. Vajo 3. in 4. je izvesti namesto v preži v razkoračni stoji.
7. Temeljna postava preža v stran — predklon — roki se opirata na koleni. — Drugi skoči na hrbta se opirajoč na hrbet prvega in tretjega, a) v klek, ali b) v prežo v stran, ali c) v stoji. Seskok nazaj zopet z oporo.
8. Temeljna postava opora kleče — drugi stopi na hrbta prvega in tretjega v stoji, v klek, v oporo kleče. Nato se prvi in drugi dvigneta polagoma v prežo v stran v predklonu. — Prvi vztraja pri tem v prej zavzetem položaju. — Nazaj na nasprotni način. Pri ponavljanju vaje zamenjaj vaditelj telovadce tako, da se vsi menjajo v povzpenjanju.

## II. stopnja.

Temeljna postava: skupki s čelom proti sebi, drugi objemajo križ prvih, prvi v spetni stoji, drugi v preži v stran, prvi roke na ramenih drugega.

1. Prvi stopi na dve dobi od spredaj na stegni drugega. — Po stopu se opira prvi bodisi na glavo drugega, bodisi vzroči. Sestop na dve dobi. Na to zamenjata vlogi in se povzpne drugi.
2. Temeljna postava ista kakor pri 1. vaji s spremembo, da imajo drugi roke spredaj sklenjene v stremen. — Prvi stopi z eno nogo v stoji — zanoži drugo — z rokama se opira na glavo drugega. Sestop in menjavanje kakor pri 1. vaji.
3. Temeljna postava: skupki. Prvi zavzame prežo v stran in sklene roki zadaj v stremen. — Drugi stopi v stoji enonožno — zanoži drugo, opirajoč roki ob glavo prvega.
4. Vaja 3. Prosta noga vzklekne ali pa skrčena stopi na ramo.  
Četvorice v redu:
5. Temeljna postava: Drugi in tretji preideta v prežo v stran (z zunanjo nogo), prvi predskoči pred, četrti zaskoči za presledek med drugim in tretjim (se razen tega obrne s čelom vzad). — Na 1. preideta drugi in tretji v predklon, roki se opreta na koleni. — Na 2. skoči četrti opiraje se z rokama na hrbta predklonjenih v stoji na hrbtih dvojice in poda roki prvemu. — Na 3–6 se dvojica vzklanja polagoma do razkoračne stoji, četrti pa se povzpenja do stoji na njih ramenih, prvi pomaga držati ravnotežje. — Nazaj v predklon in seskok.
6. Temeljna postava kakor pri 5. vaji s spremembo, da drugi in tretji preideta v oporo kleče. — Na 1. stopi četrti na hrbta dvojice in poda roke prvemu. — Na 2–5 preide dvojica najprvo v predklon v preži v stran, na 6–9 se vzklanja in vzravna do razkoračne stoji, četrti se povzpenja do stoji na ramenih dvojice. — Sestop po isti poti v nasprotni smeri.
7. Temeljna postava kakor pri 5. vaji. — Na 1. naredi dvojica (drugi in tretji) — stremena zadaj. — Četrti se povzpne nato v štirih dobah s pomočjo stremenov na ramena dvojice, prvi mu poda roki in mu pomaga držati ravnotežje. Sestop po nasprotni poti ali s skokom naprej. Po vsaki vaji zamenjaj vaditelj telovadce v četvoricah tako, da se vsi telovadci menjajo v povzpenjanju.

### III. stopnja.

1. Trojice. Na 1 preide drugi v prežo v stran in predklon — roki se opreta na kolena. — Prvi predskoči pred drugega, tretji zaskoči za drugega, prvi se razen tega obrne s čelom vzad. Na 2 skoči tretji skršno na hrbet drugega in poda roke prvemu. — Na 3-5 se vzklanja drugi do razkoračne stoje, tretji se povzpenna do stoje na ramenih drugega; nazaj po nasprotni poti.
2. Isto kakor pri 1. vaji s spremembo, da preide na 1 drugi v oporo kleče. — Na 2 stopi tretji na hrbet drugega in poda roke prvemu. — Na 3-10 se drugi polagoma vzravna, nesoč tretjega, ki podpiran po prvem preide v stoji na ramenih drugega. Nazaj po nasprotni poti ali sесkok naprej.
3. in 4. Dvojica izvedi isto brez pomoči prvega.
5. Skupki s čelom proti sebi, skupniki si podajo križema roke, desna čez levo, prvi pa razen tega preidejo v prežo v stran. — Na 1 stopi drugi z levo nogo na levo stegno prvega. — Na 2 z desno nogo od zadaj na desno ramo, na 3 z levo nogo na levo ramo prvega — to bodisi v čepenje ali v pokončno stoji. Prvi pomaga pri tem s potezanjem za roke. Sесkok naprej. — Vloge se zamenjajo. Opomba: V začetku naj se povzpenna lažji telovadec.
6. Temeljna postava kakor pri 5. vaji. Na 1 si podajo telovadci križema roke, desna čez levo. — Na 2 preide drugi v čepenje. — Na 3 skoči z močnim odzivom in s celim obratom naravnost na ramena prvega, kateri pri skoku pomaga s pritegom za roke.<sup>1)</sup> — Sесkok naprej.

Premena vlog.

<sup>1)</sup> Opomba: Vskok se olajša, ako se izvaja v čepnju in do čepenja na ramenih; nato šele vzravna. S pogostno vadbo se pa doseže tudi skok naravnost do pokončne stoje. Ravno tako naj prvi (nesoči) izpočetka ostane tako dolgo v globoki preži, dokler ni drugi zgoraj; nato se šele vzravna. — Tudi tu se je mogoče naučiti s pogostno vadbo skoka na pokončno stoji nesočega. Vsako povzpenjanje naj se izvede lahko, prožno in mehko na prstih, ne težko z udarcem s petami.

### Popravek.

V 1. in 2. številki popravi:

1. Na str. 6., na bradlji pri 1. vaji, v 1. vrsti: „oprijem“ v „prijem“ (. . . menoma menjati prijem).
2. Na str. 7., pod črto v 2. opombi v 1. vrsti: „na zapestju“ v „na zapetju“. Istotako se ima 3. opomba glasiti: Ena noga z zapetjem na nartu druge (ne z zapestjem).

