

SLOVENSKI SOKOL.

GLASILO SLOVENSKE SOKOLSKÉ ZVEZE.

ŠTEV. 1.

V LJUBLJANI, 25. JANUARJA 1909.

LETO VI.

Sokolskim vaditeljem!

(Predavanja izobraževalnega odseka za vaditeljski tečaj Č. O. S. 1908.)

Uvod.

Povod.

Tehnični odsek in predsedništvo České Obce Sokolské sta letos v prvo spoznala za potrebno, uvrstiti v načrt vaditeljskega tečaja Č. O. S. izobraževalni oddelek, katerega izvedba je bila poverjena izobraževalnemu odseku Č. O. S.

Iz tega nastane nemala korist udeležnikom tečaja in sokolski stvari.¹⁾

Pred vsem se vi in ostali iznova opozarjate, da ni gola telovadba glavna vsebina našega sokolskega dela, temveč poleg telovadbe tudi izobraževalno, нравstveno vzgojevalno in organizacijsko delo.²⁾

Smer in cilj.

Naša naloga bo, da vam podamo priporoček in navod, kako ravnati v vseh kompliciranih okoliščinah sokolskega življenja, in to vam, ki ste bodoči vaditelji in načelniki.

Vaditelju je teh stvari neogibno treba.

Prav od vaditeljev moramo zahtevati največ; prav oni morajo uresničevati in izpolnjevati v svojih osebah ideal Sokola in biti živ vzgled in vzor članstva. Načelniki in vaditelji so vodniki in poveljniki svojega mladega moštva in zategadelj ga morajo voditi ne le z rokami, s trupom ali z nogami, ampak tudi z duhom in srcem, z razumom in čutom, z mislijo in besedo.

Vidimo pa v praksi jako često, da so vaditelji in hočejo biti vaditelji dobri in ljubi bratje,

dovršeni telovadci, ki pa nikakor ne zmorejo biti vaditelji po strani duševni, idejni, vzgojni in izobraževalni. Imajo biti vodniki in učitelji poverjene jim vrste, pa nimajo sami često dosti jasnih pojmov o sokolski misli, ne vedo, zakaj pravzaprav telovadijo, in so pravi brezbesedniki, kajti ne znajo vrsti izpregovoriti niti treh skladnih stavkov . . . Tak vaditelj seveda ni cel vaditelj. Samo kazatelj vaj je, toda ni docela sposoben za častno in krasno nalogo sokolskega vaditelja.

Takih vaditeljev ne sme poznati bodočnost in zato bo od letošnjega leta tudi izobraževalni oddelek pri vaditeljskem tečaju Č. O. S.

Kdo izmed vas oporeče: „Ali vsakdo nima za vse enake nadarjenosti, vsakdo ni govornik.“

Ta odgovor je slab in bo takoj izpodbit: zakaj, bratje, za te, ki imajo nadarjenost, za te z dobrim jezikom, za te ne gre. Prav za one povprečne gre . . . Ni to tako težko. Vsemu se da priučiti. Star latinski pregovor pravi: „Govornik moreš postati, pesnik se le naroditi.“ In za to gre: naučiti vsakega vaditelja vsaj tako govoriti, kakor je neogibno potrebno za izpolnjevanje njegovega vaditeljskega posla ob vseh okoliščinah, ko ima kaj povedati in da to pove dostojno.

Glavna vsebina naše razlage bo torej pred vsem: Kaj mora vaditelj (načelnik) vedeti, t. j. misel sokolska, — v drugi vrsti: in kako ima to povedati, kako razložiti članstvu, t. j. nauk o govoru.

¹⁾ Da postane tudi slovenska sokolska stvar deležna te koristi, objavljamo ta predavanja v slovenskem prevodu. Pri premembah izvirnega besedila je doslovni prevod naveden pod črto.

²⁾ Naj se ta stavek ne ume napačno, kakor bi bilo ločiti sokolsko delo v dva docela ločena dela, v telovadno delo in izobraževalno, vsako zase, brez nobene zveze. Kako tesno spojeno je delo v telovadnici s sokolskim izobraževalnim in vzgojevalnim delom, nam pokažejo ravno ta predavanja. Telovadba, seveda prava sokolska telovadba, ki ne gre na samo izvežbanje akrobatov, je in ostane podlaga vsemu sokolskemu delu, podlaga, brez katere ni mogoče sokolsko izobraževalno, нравstveno vzgojevalno in organizacijsko delo!

Učiti se mora vsakdo sam, doma. Naše razlage so čisto praktične; kakor sem rekel: pripomoček, navod. Po njem morate šele sami delati, ko se vrnete domov.

Podamo vam v obliki, kolikor mogoče tesni, temelje, podnet k premišljevanju, vodilo za nadaljnje delo, podlago za nadaljnji studij.

Sokolsko berilo.

Predvsem morate brati, brati in zopet brati.

Najprej preštudirajte Tyrševe spise.¹⁾ Je to naš evangelij. Tudi mi nismo iz ničesar drugega zajemali svojega umevanja, svojega znanja in svojega navdušenja. Pa pridno berite te neštivilne članke našega nedosežnega pismarja, brata Karla Vanička.²⁾ Berite marljivo časopise sokolske. Vsak vaditelj mora biti neprestano informiran o vseh dogodkih v sokolskem življenju, da more svoje poverjence o vsem poučiti, na vse opozoriti in jih tudi vedno izpodbujati k branju.

Pa vam bo vedno lahko govoriti, pa boste imeli zalogo misli in podnetov in boste ne samo z vzorno telovadbo, temveč tudi z jasnim duhom imeli potrebno premoč in ugled, spoštovanje in zaupanje pri svojih učencih.

Splošna izobrazba.

Toliko po sokolski strani. Toda treba je paziti tudi na splošno izobrazbo in na plemenitenje duha. Zato berite pridno krasno češko (slovensko)³⁾ prozo, roman, novelo, pesmi in drame, ne zanemarjajoč čisto izobraževalnih spisov, zgodovine, potopisov, moralnih in socijalnih del, zlasti ne spisov, ki razpravljajo o perečih vprašanjih našega časa.

Sokolstvo znači naprednost in zvišano inteligenco, pri vaditelju tem bolj. —

Bistvo sokolske misli.

Uvod.

Sokolska misel znači težnjo po telesni in npravstveni povzdigi celega naroda.

V svojem bistvu obsega več misli, ki se vzajemno dopolnjujejo. Ako izpustimo katero izmed njih, izgubi sokolska ideja ono idealno dovršenost in ni več prava sokolska misel.

Sokolska misel je vzgoja, in to:

1. telesna,
2. npravstvena,
3. narodna,
4. demokratska.

Te četverne misli, zlite v eno samo neločljivo celoto — so sokolska misel.

S telesno vzgojo delamo telo zdravo, silno in lepo, dobrine to, ki jih ne odtehtajo nobeni zakladi sveta.

Npravstvena vzgoja izvira iz telesne. Razvijajoč v človeku moč, ničimo v njem vse kovarne, strahopetne in suženjske lastnosti. Gojimo v njem resnobo, pogumnost in ponos. V težnji, ohraniti si moč, duši človek v sebi vsakršne prenapetosti, podkopavajoče moč in vlačče dušo v blato nizkosti. Uči se zmernemu življenju in s tem si hrani tudi jasnost mišljenja in moč volje, ki je najbolj zavisna od zdravja. — Z zmisлом za lepoto si ustvarjamo nežnejši značaj.

Vzgojamo narodno, t. j. v duhu posebne češke (slovenske)⁴⁾ kulture, v spoštovanju do dela naših očetov, na naši zemlji, in težimo, da naš narod zavzame odlično mesto v vrsti evropskih narodov.⁵⁾ Izhajamo s stališča, da je narod temelj kulturni, politični in gospodarski organizaciji človeške družbe.

Vzgojamo demokratsko, t. j. nikogar ne izključujemo iz svojih vrst. Vsak je dobrodošel, najsi bo kateregakoli stanu, da je le predahnen sokolske misli in hoče sodelovati tudi za blaginjo drugih in za blaginjo naroda. V tem posvečenju svojih misli in dejanj je naš brat. Ideja povznositve vseh sil telesnih in npravstvenih celega naroda je v svojem jedru in za skupnost tako reformatorsko velika, da zahteva bratstvo in nas vodi dejanstveno do sklenitve bratstva.

Nagnjenost k bratstvu je slovanska lastnost, zlasti češka (pa tudi južnoslovanska.)⁶⁾ Glej Husitstvo in Češko bratstvo (južnoslovansko pobratimstvo).⁷⁾

Sokolska vzgoja, premagavši težke čase prvih let, se je zlasti na Češkem⁸⁾ trdno zasidrala v ves narod in tvori danes neločljiv del češkega življenja.

(Dalje prih.)

¹⁾ „Slovenski Sokol“ je že objavil prevod nekaterih Tyrševih spisov. Polagoma objavi, če ne vseh, vsaj najznamenitejše.

²⁾ Tudi Vaničkovega tega in onega spisa prevod prinese sčasoma „Slovenski Sokol“.

³⁾ Dostavek prelagatelja.

⁴⁾ Doslovno: „da naš narod zavzame zopet ono mesto v vrsti evropskih narodov, s katerega ga je potisnila nenaklonjena usoda.“

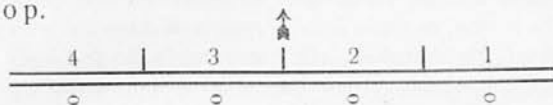
⁵⁾ „Zlasti na Češkem“ je dost. prel.

Povelja za redovne vaje v zboru.

Zbor ima praviloma štiri čete.

Oblike zboru so:

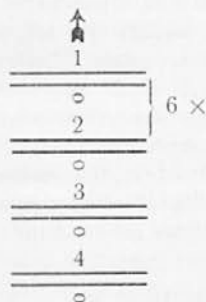
Dvored: čete v dvoredu zdržema druga poleg druge. Po poluobratu v desno ali levo se premeni dvored v dvostop, ozir. v četverostop.



Zbor v dvoredu.

Predelek: čete druga za drugo v dvoredu, oddaljene med seboj za 6 korakov, računeno od prvega člena sprednje čete do prvega člena naslednje čete, ali pa čete druga poleg druge (v dvostopu ali četverostopu), oddaljene med seboj za $6 \times (= 6 \text{ korakov})$.

Vsaka četa ima svojega vodnika: četnika. Zboru poveljuje zbornik.



Zbor v predelku (čete v dvoredu).

1. Zbornik: Nastop — v dvored!

Sreda dvoreda, to je levi krajnik druge in desni krajnik tretje čete, $6 \times$ nasproti zborniku; ostali telovadci se zberejo okoli srede svojih čet, nakar se vse čete uravnajo brez povelja po sredi zbora; četniki se postavijo $3 \times$ pred sredo svoje čete, s čelom proti zborniku, po dovršenem nastopu pa odidejo na svoje mesto, to je $1 \times$ za sredo svoje čete, in sicer četnika prve in četrte čete okoli desnega, oziroma levega krila zbora, četnika druge in tretje čete pa skozi sredo svojih čet, zakar na migljaj četnika z roko dva telovadca v prvem in dva v drugem členu skočita pred svoj člen, po prehodu četnikovem pa zopet nazaj na svoja mesta.¹⁾

2. Zbornik: Nastop — v predelek!

Četnik prve čete se postavi $3 \times$ pred zbornika, s čelom proti njemu obrnjen, tri korake za njim se uvrsti sreda prve čete, na desno in levo srede ostali telovadci prve čete. Tri korake za sredo prve čete se postavi četnik druge čete, za njim njegova četa na isti način kakor prva četa za svojim četnikom, in tako dalje vse čete. Po dovršenem nastopu gredo četniki na svoja mesta za četo.

3. Zbornik: V desno (v levo) se — ravnaj!...

Premo — glej!

Uravnava (kakor dvoreda tako predelka) se izvrši na isti način kakor pri četi. Pri predelku morajo biti čete ne le na krilih, ampak tudi v posameznih skupkih²⁾ krite na prvo četo. Na nedostatek tega kritja opozori zbornik s poveljem:

Krij!

Zbor uravnava najbolje zbornik sam. Pri dvoredu mu lahko pomaga četnik one čete, na katero se je dvoredu ravnati. Kadar pa se uravnava predelek, pa mu naj bodo v pomoč vsi četniki: stečejo naj vsak k dotičnemu krilu svoje čete ter s primernimi navodili uravnajo svoje čete. Na povelje „Premo — glej!“ gre vsak četnik zopet na svoje mesto.

4. Sestop na x korakov! Stopaj!

Sprednja četa (zbora v predelku) ostane na svojem mestu, vse druge prestopijo z dolgimi koraki. Četniki stečejo naprej, se postavijo v razdalji enega koraka od mest, kjer se imajo ustaviti čete (n. pr. na 4 korake od čete pred njimi), kar izvrše vsaka na svojega četnika povelje:

Četniki (izvzemši prve čete): Postati — **stoj!**

To je sestop na mestu. Med korakanjem se more izvršiti na dvojen način:

5. a) Zbornik: Sestop na x korakov; prva četa skрати — **korak!**

Na čelu korakajoča četa skрати takoj korak, nasledujoče čete stopajo z dolgimi koraki, dokler ne pridejo v razdaljo, označeno v povelju, kjer preidejo v kratki korak, in sicer vsaka na povelje svojega četnika, ki je stekel na primerno mesto pred svojo četo:

Četniki (izvzemši prve čete): Skрати — **korak!**

Tako korakajo sedaj vse čete s kratkimi koraki, dokler ni dano kako drugo povelje.

Drug način sestopa med pohodom pa se izvrši na povelje:

5. b) Zbornik: Sestop na x korakov; prva četa postati — **stoj!**

Četa na čelu predelka se na to povelje takoj ustavi. Ostale čete nadaljujejo pohod toliko časa, dokler niso v ukazani razdalji za četami pred njimi. Ustavijo se na povelje svojih četnikov, ki stečejo poprej na primerno mesto:

Četniki (izvzemši prve čete): Postati — **stoj!**

Manjši nego šesterokoračni razstop čet v predelku je potreben, kjer je malo prostora, zlasti v telovadnicah.

Razstop pa se more tudi zvečati. Izvrši se to nazaj ali naprej, na mestu in med korakanjem:

6. Zbornik: Razstop na x korakov, vzad — **stopaj!**

Vse čete, izvzemši na čelu, začno korakati nazaj ter se na mestih, označenih v povelju, ustavijo na povelje svojih četnikov, ki se jim je postaviti na primerno mesto:

Četniki (izvzemši prve čete): Postati — **stoj!**

7. Zbornik: Razstop na x korakov, naprej — **stopaj!**

Četa na čelu takoj prestopi. Ostale čete prestopijo na povelje

svojih četnikov: Stopoma — **sto-paj!**

¹⁾ Ni tu namen, v podrobnem razložiti izvedbe posameznih povelj; omejiti se je na nekatere opombe.

²⁾ Skupek tvorita dva v dvoredu drug za drugim stoječa telovadca (skupnika). Glej „Slov. Sokola“ I. 1904 na str. 135.

bržko četa pred njimi doseže v povelju označeno razdaljo. Povelje za pohod bodi dano tako, da zazveni „(sto)paj!“ sočasno, ko stopijo telovadci prednje čete na desno nogo.

V pohodu se zveča razstop čet na povelje:

8. Zbornik: Razstop na x korakov; skрати — korak!

Na čelu korakajoča četa stopa z dolгими koraki dalje, ostale čete pa skratijo korak ter vztrajajo v njem, dokler ne doseže četa pred njimi ukazane razdalje, nakar na povelje svojih četnikov: **Dolgi — korak!**

preidejo v pohod z dolгими koraki.

Zboru lastne vaje so le premene dvoreda v predelek in nasprotno predelka v dvored. Ostalo

izvaja zbor na povelje zbornika enako kakor četa. Omeniti nam je tu le dveh izvedb:

1. Pri premeni dvoreda v četverostop tvorijo krajniki, kadar niso bili vpošteti pri odštevanju četverostopov v vsaki četi¹⁾, s krajniki naslednje čete četverostope.

2. Pri zavoju čelnega predelka (to je predelka, pri katerem so čete v dvoredu) čete postopno zavijejo na istem mestu, kjer je zavila četa, stopajoča na čelu predelka. Treba je torej, da ostale čete korakajo tako dolgo n a r a v n o s t naprej, da se nahaja njih osni krajnik (to je krajnik na strani, imenovani v povelju) s prsmi ob ramah osnega krajnika pred njimi zavijajoče čete. Ne gre torej, da bi se osni krajnik nasledujoče čete neprestano tudi pri zavijanju kril na osnega krajnika sprednje ravno zavijajoče čete. Četniki uravnavajo zavijanje ob osnem krilu svoje čete.

Tekmovalni red Slovenske sokolske zveze.²⁾

I. Splošna določila.

1. V povzdigo sokolske telesne izurjenosti se bodo vršile vsako tretje leto tekme „S. S. Z.“ v večjih mestih, ki so sedež sokolskih društev, združenih v „S. S. Z.“

Tekme obsegajo:

- A. Tekme vrst (in posameznikov v vrstah): na drogu, bradlji, konju na šir, krogih; na konju vzdolž b. r., v skoku v višino, v skoku v daljino, v skoku v višino ob palici; v skupnih vajah (brez orodja ali z orodjem); v plezanju, teku, dviganju bremen in metanju kocke.

- B. Tekme posameznikov za prvenstvo „S. S. Z.“: na drogu, bradlji, konju na šir, krogih; na konju vzdolž b. r.; v skoku v višino, v daljino, ob palici v višino; v plezanju, teku in v skupnih vajah (brez orodja ali z orodjem); v dviganju bremen in metanju kocke.

- C. Proste tekme posameznikov: v skoku v višino, v daljino; v teku, v dviganju bremen, v metanju kocke in v skupnih vajah (brez orodja ali z orodjem).

- D. Posebne tekme:

- a) posameznikov: v teku na razne daljine; v dviganju bremen, v metanju kocke, diska, kopja; v skoku v višino, v daljino, z zaletom in z mesta, ob palici v višino; v iriskoku; v metanju, plezanju, plavanju, event. v streljanju in mečevanju;

- b) vrst: v pretezanju z vrvjo.

Pri vsesokolskem zletu se pridodane tem tekam še:

- E. Tekma žup (oz. društev) v skupnih vajah: v prostih vajah, v vajah s palicami in ročki, s kiji, v borbi z dolgo in s kratko palico, v boks, v odporih v skupinah (z orodjem ali brez orodja) in v raznoterostih.

2. Za tekmo naj se izbereta po možnosti dva praznika, ki sta neposredno drug za drugim, oziroma nedelja in praznik skupaj.

3. Tekme, navedene pod A, B, C, je treba vsako zase smatrati kot celoto, tako da mora vsak, ki se je pri-

glasil k tekmi, tekmovati v vseh njenih panogah, ki bodo izbrane v zmislu „posebnih določil“.

Tekme pod D so posamezne tekme, tako da se je moči priglasiti tudi k posamezni izmed njih.

Kdor se udeleži ene teh tekem, ni izključen od udeležbe tudi pri ostalih. Tekme pod E so obvezne za vse župe „S. S. Z.“ in so tudi samo tem pristopne.

Vse ostale tekme so pristopne kakor članom v „S. S. Z.“ združenih društev tako tudi povabljenim gostom, in sicer tako, da tekmujejo vsi skupno.

V eni tekmi doseženi uspeh velja samo za to.

Tekmovati ne morejo člani tehničnega odseka „Slovenske sokolske zveze“.

4. Tekme vrst, navedene pod A, so:

- a) tekme višjega oddelka,
- b) tekme nižjega oddelka.

O pripustitvi k tem tekam odloča skušnja, ki se je preje vršila v župah, tako da smejo tekmovati pri pravi tekmi samo one vrste, ki so dosegle pri skušnji 60% vseh dosegljivih točk.

Sicer je vrstam na voljo, ali hočejo tekmovati v višjem ali nižjem oddelku; smejo pa le v enem teh oddelkov tekmovati.

Tekmovalna vrsta mora obsegati šest članov (vodnik je vštet) enega društva. Ti tekmovalci, kakor sploh vsi tekmovalci, morajo biti najmanj tri mesece neposredno pred tekmo člani tega društva in morajo v njem kakor tudi pri prostih vajah na zletu tudi v resnici telovaditi.

Iz članov društev, ki so v isti župi, ki pa ne morejo postaviti samostojne društvene vrste pri tekmi, se lahko sestavi župna tekmovalna vrsta, ki mora pa biti vedno kot taka označena.

Vsaka župa je dolžna, vsaj eno vrsto za nižji oddelk zgoraj omenjene izurjenosti poslati k tekmi, bodisi da je ta iz članov enega društva ali cele župe sestavljena.

6. Eden izmed tekmovalcev vodi vrsto. Ta naj bo na prijavnicah označen na prvem mestu. Ostali slede po

¹⁾ Glej „Slov. Sokola“ letnik 1904 na strani 149.

²⁾ Vsled sklepa vaditeljskega zbora v seji dne 13. decembra 1908 je ta tekmovalni red povzet po tekmovalnem redu „České Obce Sokolské“.

abecednem redu. Dovoljen je tudi psevdonom, na prijavnici pa mora biti označeno tudi pravo ime tekmovalca.

7. K tekmi za prvenstvo se naj oglase samo tisti, ki morejo v tem težkem tekmovalstvu častno uspeti.
8. Pri prosti in posebni tekmi jamči pristojni župni načelnik, da priglašeni član zmaga več, nego so začetne mere v lestvicah. V metanju mora znati prijeme v obrambo, v metanju kopja zadeti vsaj tarčo, v metanju diska, da ga vrže vsaj 25 metrov daleč.
9. Varstvo je dovoljeno, njegov način pa se določi po izžrebani vaji; pripomoček je izključen, ta naredi celo tekmovalčevo vajo neveljavno, brez pravice do poprave.
10. Nagrade dobe:

- a) v tekmah vrst one vrste, ki dosežejo 80% vseh dosegljivih točk: lipov venec s srebrnim sokolskim znakom in trakom ter veliko diplomu; vrste s 70%: lipov venec in malo diplomu; vrste s 60%: malo diplomu;
- b) vsi posamezniki v tekmi vrst v obeh oddelkih, ki dosežejo 80%: veliko diplomu, oni, ki dosežejo 70%: malo diplomu;
- c) v tekmi za prvenstvo „S. S. Z.“ prvi trije, ki dosežejo vsaj 80%: lipov venec s trakom in srebrnim znakom in veliko diplomu; vsi drugi, ki dosežejo vsaj 70%: veliko diplomu;
- d) v prostih tekmah oni, ki dosežejo najmanj 60 točk: lipov venec s srebrnim znakom in veliko diplomu; oni pa, ki dosežejo vsaj 50 točk: veliko diplomu. Najboljši trije izmed onih, ki so dobili prvo nagrado, bodo proglašeni za zmagovalce v prosti tekmi. Oni, ki dosežejo vsaj 40 točk, dobe malo diplomu kot častno priznanje;
- e) v posebnih tekmah posameznikov so v vsaki posamezni tekmi oni trije zmagovalci, ki so dosegli najboljši uspeh: nagrada je lipov venec s trakom in velika diploma.

Potrebno pa je zadostiti zahtevi, da je izvedba nad ono mero, ki je predpisana za vsako posamezno tekmo. To je:

Skok v višino z zaletom: a) z desko 160 cm (od tal 170 cm); b) brez deske 150 cm.

Skok v daljino z zaletom: a) z desko 580 cm;

b) brez deske 560 cm.

Skok v višino z mesta: a) z desko 135 cm; b) brez deske 125 cm.

Skok v daljino z mesta brez deske 275 cm.

Skok ob palici v višino 280 cm.

Triskok . . . 12:00 m.

Tek na (100 y) 91:416 m v 11 sekundah.

Tek na 200 m . . . v 26 sekundah.

Tek na 500 m . . . v 70 sekundah.

Dviganje bremena: a) 50 kg z obema rokama 20krat; b) 25 kg z eno roko 22 krat.

Metanje diska . . . 30 00 m.

Metanje kamena . . . 6 50 m.

Metanje kopja . . . 15 točk.

Plezanje 10 sekund.

Plavanje 100 m . . . 1 minuto 30 sekund.

Ako dosežeta dva pravico do prvenstva z enakim uspehom, določi zbor sodnikov način, kako se odloči med njima prvenstvo.

Onim, ki so dosegli vsaj 98% predpisanih mer, se podeli kot častno priznanje mala diploma, na kateri je potrjen doseženi uspeh. Zmagovalne vrste v pretezanju z vrvjo dobe malo diplomu.

f) Sestaviteljem sestav skupnih vaj se nagrada določi za vsako tekmo posebej.

Vsak tekmelec dobi izpričevalo o svoji udeležbi in svojem uspehu, izvzemši one, ki so dosegli diplomu ali častno priznanje.

Diplome in izpričevala podpišejo: starosta, tajnik in načelnik „Slovenske sokolske zveze“.

11. Vrhno vodstvo tekme pristoji: načelniku „S. S. Z.“, oziroma njegovemu namestniku, ki ga določi tehnični odsek „S. S. Z.“. V pomoč mu je prideljeno primerno število tekmovalnih rediteljev.

12. Pritožbe o razsodbi sodnikov naj se podajo predsedniku sodniškega zbora. O njih odloča komisija, sestavljena iz predsednika sodniškega zbora, dveh članov tehničnega odseka „S. S. Z.“ in dveh članov vaditeljskega zbora „S. S. Z.“, ki naj se volijo v prvi njegovi seji po razpisu tekem. Proti odločitvi te komisije ni priziva. Odklonitev pritožbe ima za posledico izključitev tekmece od nadaljnje tekme.

13. Priglasil k tekmi naj se pošljejo najmanj en mesec pred tekmo tehničnemu odseku „S. S. Z.“. Na poznejše oglase se ne bode oziralo.

14. Ako ni cela vrsta, oziroma, ako ni posameznik v določenem času na odkazanem mu mestu, se ne pripusti k tekmam.

15. Vsaka vrsta prinese s seboj na tekmovališče tabelo, na kateri so po vrsti jasno zapisana imena in starost tekmovalcev, ime društva (župe) itd. Tabele se pošljejo društvom pred tekmo.

16. Kakor hitro so nastopile vrste, vztrajajo skupaj mirno pod vodstvom svojih vodnikov, dokler ni končana cela tekma. Na tekmovališče je dovoljen pristop samo tekmeccem, sodnikom in onim, ki urejajo tekmo.

17. Telovaditi pred tekmo ali med tekmo na orodju je pod kaznijo izključitve od tekme prepovedano. Ista kazen zadene onega, kdor bi se ne pokoril navodilom vodnika tekem ali rediteljstva. (Dalje prih.)

Vaditeljski tečaj Č. O. S. I. 1908.

(Predavanje br. Eman. Iliča, načelnika mariborskega Sokola, v mariborskem „Narodnem domu“ dne 31. oktobra 1908 na Sokolskem večeru po telovadbi.)

Dragi bratje! Neprestani napredek naše dobe zahteva v vsaki stroki vedno več človeškega dela. To velja tudi o gojenju telesnih vaj, v katerih hitimo vedno dalje k večji popolnosti in dovršenosti.

Slovansko Sokolstvo koraka v tem oziru v ravni vrsti z narodi, kakor na primer s Švicarji, Francozi, Švedi in Nemci, ki so v tej stroki najbolj napredovali. Poleg časopisov in strokovne literature, s katero se deluje že dolgo

na poglobitev sokolske misli, je združila Č. O. S. v zadnji dobi svoje stremenje posebno na vzgojo vaditeljev v vaditeljskih tečajih. Ti tečaji se vrše vsako leto razen tistih let, v katerih so vsesokolski zleti, in trajajo mesec dni. Iz njih izhajajo poprečno vsako leto 50 vaditeljev na vse konce dežel češke krone k južnim Slovanom in Rusom.

Na dobrem glasu so ti tečaji ter imajo zaupanje tudi pri Neslovanih. Dosedaj so edino sokolsko učilišče. Kjer ni stalne državne komisije, velja izpričevalo teh tečajev za sposobnost učitelja telovadbe na srednjih šolah. Obiskovali so te tečaje razen Čehov pogostoma tudi južni Slovani, Bolgari, Hrvatje, Slovenci in Rusi.

Prvi tak tečaj se je vršil leta 1889. s 26 gojenci, drugi leta 1890. z 20 gojenci, tretji leta 1893. s 33 gojenci, četrti leta 1894. s 24 gojenci, peti leta 1896. s 15 gojenci. Vidi se torej, da je število gojencev v teh tečajih padalo, to pa je v zvezi s prirejanjem župnih (okrožnih) vaditeljskih tečajev, dasi so se prirejali ti tečaji v manjšem obsegu in niso mogli ponujati vaditeljem toliko prilike za izobrazbo kakor tečaji Č. O. S.

Zato se je sprejel princip obveznega obiskovanja tečajev Č. O. S. in je sedaj vsaki župi, združeni v Č. O. S., dolžnost, poslati vsako leto vsaj enega udeleženika, in sicer po možnosti najboljšega, v sokolski praksi ter tudi v teoriji najzrejšega. Zaradi velike množine vaditeljskega gradiva, ki narašča leto za leto, bi ne bilo možno, slabega telovadca, v sokolski stvari premalo izurjenega, v tako kratkem času izvežbati za dobrega vaditelja. In od tega časa je resnično naraslo število udeležencev tečaja, tako da jih je vsako leto poprečno 45 do 50.

Letošnji vaditeljski tečaj Č. O. S. se je vršil meseca februarja in je prekosil vse prejšnje tečaje, kar se tiče števila udeležencev in tudi natančnejšega predelavanja telovadne snovi, ki se še vedno izdeluje in izpopolnjuje po novih načinih telesnih vaj. Udeležencev je bilo letos 84. Kakor se razvidi iz tega, se je število to leto proti drugim tečajem podvojilo; to je zasluga krasnega zleta vsesokolskega v Pragi, a tudi velikega prirastka sokolskih društev po vsem svetu. Tečaj se je otvoril 31. januarja ob osmih zvečer v posvetovalni dvorani praškega Sokola s pozdravom došlih tečajnikov, ki so se sešli iz vseh krajev Češkega, Moravskega in v Dunaju. Iz zamejnih čeških društev so bili zastopani Draždanci po enem članu. Drugi Slovani so imeli sledeče število zastopnikov: Hrvatje štiri člane, Bolgari dva, Slovenci enega in celo Rusi dva. Načelnik Č. O. S. dr. J. Vaniček je pozdravil vse udeležence v imenu Č. O. S. in je v svojem govoru posebej poudaril, da so se letošnjega tečaja v večjem številu udeležili tudi drugi Slovani: Hrvatje, Rusi, Bolgari in Slovenci, katere je posebej pozdravil kar najpriskorneje. Dalje je pripomnil, da bo velika, nepričakovana udeležba, na katero niso bili pripravljeni, in pa množina telovadne snovi, ki se mora za tako kratki čas predelati, zadrževala napredovanje v pouku in da je zato potreba, da vsak brat pozorno in skrbno posluša pouk in se sam potruji, da si iz tega tečaja kolikor največ mogoče prisvoji za svojo nadaljnjo izobrazbo in potem porablja doma v svojem društvu.

Nato so se nam predstavili nekateri navzočni učitelji in se nam je naznanilo, da se vaje prične vsak dan točno ob šestih zarana in da trajajo do šestih, deloma do devetih zvečer. Tudi nedeljski dopoldnevi so bili določeni za predavanja.

S tem se je končal pozdrav in prvi večer, in vsi smo se razšli po svojih stanovanjih, da si počijemo po dolgi vožnji in da lahko začnemo drugo jutro delo, na katero so nas poslala domača društva.

Prve štiri dni smo se vadili v telovadnici praškega Sokola, potem pa smo se preselili v telovadnico smilhovskega Sokola.

Učni načrt se je med učitelji takole razdelil:

Brat R. Bílek: Vsak dan od šestih do sedmih zarana redovne vaje posameznikov na mestu in z mesta, vaje čet, zbora in prapora in vseli njih premen na mestu in z mesta. Popoldne od petih do šestih rajalne vaje; tako pet ur. Potem pa do konca tečaja vse skoke, skok v višino, v daljavo, ob palici, z zaletom; vaje na kozi, na mizi; telovadne igre.

Brat dr. J. Vaniček je poučeval od sedmih do poldevetih dopoldne eden dan baton, drugi dan boks do konca tečaja.

Brat Fr. Erben: Orodje, in sicer drog, bradljo, konj na šir in vzdolž, kroge; vsak dan je poučeval nekatere vadbene panoge na tem ali onem orodju od poldevetih do enajstih dopoldne do konca tečaja.

Od enajstih do ene je bil odmor.

Popoldne je učil brat Havel od ene do polštirih proste vaje, vaje s palicami in z malimi ročki ves mesec. Od polštirih do petih nekaj ur lestvo, plezala, raznoterosti, skupine, zibala, kolotek, grede.

Brat Očenášek je predaval o sestavi telovadbe in o metodi sokolske telovadbe, a učil je tudi metanje.

Brat Sekyra je poučeval od osmih do devetih zvečer dvakrat na teden vaje s kiji.

V vrstah se je telovadilo dvakrat na teden od sedmih do osmih zvečer.

Brat dr. Štruc je predaval o anatomiji (nauk o sestavi človeškega telesa), o fiziologiji (nauk o življenju v telesu) in o dinamiki (nauk o kretnjah).

Brat dr. Scheiner je predaval o zgodovini telovadbe in o zgodovini Sokolstva.

Letošnji tečaj se je obogatil tudi z novim oddelkom, in sicer z izobraževalnim oddelkom. S tem se je vpeljal v tečaj zelo važen del, ker se od vaditeljev pričakuje in zahteva največ; oni nimajo biti samo dobri telovadci, ampak tudi vzgojitelji, ravno tako pa tudi razširjevalci in poglobljevalci umevanja sokolske misli.

V ta predavanja so se uvrstili naslednji predmeti: Brat Očenášek je govoril o „bistvu sokolske misli“, brat Pechláta: „o vaditelju-vzgojevalcu“, brat dr. Heller: „Kako se postavimo k znamenitim časovnim vprašanjem?“ in „o nauku o nagovorih“.

Vsa ta predavanja o telovadnem sestavu, o terminologiji vaj i. t. d. so se izdala tiskana in vsak udeleženec je dobil po en iztis.

Po tem načrtu se je nadaljevalo neprenehoma tri tedne, še celo nedeljski popoldnevi so se porabljali zaradi pomanjkanja časa. Zadnji teden pa se je določil za skušnje ali izpite, ki so se vršili zelo strogo.

Iz tega celega kratkega načrta se že lahko razvidi, da je delo v takih tečajih zelo veliko in težavno, ker je potrebno mnogo zatajevanja samega sebe, premagovanja in vztrajnosti, da ostane telovadec dan za dnevom po dvanajst ur telesno in duševno čil in krepak. Od ranega jutra do

pozne večera je v stalnem napenjanju telesa in tudi duha, a le malo kratkih odmorov se je dovolilo za počitek.

In predno smo se nadejali, nam je minil pri vsem delu ta mesec, ki se nam je bil določil za izobrazbo. Dne 29. februarja se je dokončal tečaj ob desetih dopoldne v telovadnici in zadnji sestanek za slovo smo imeli ob dvajsetih popoldne v hotelu „Nadvojvode Štefana“ na Smihovu, kjer smo se zabavali zadnjič pri skupnem obedu.

Tukaj je zaključil brat dr. J. Vaniček tečaj s svojim govorom, želel nam vsem mnogo uspehov in sreče v svojih društvih pri vsakem delu in polagal na srce vsem, naj po-

rabimo pridobljene izkušnje v telovadnih stvareh kar najbolje v svojih društvih, da bi pred člani ne zatajili ničesar in jim vse povedali in razjasnili, kakor se nam je kazalo v tečaju, in da bi ne odhajali na Rusko, kakor se pogostoma dogaja v zadnji dobi, ker je tudi pri nas doma treba dobrih vadiateljev.

Nato so se razdelila izpričevala, stiskale desnice in po glasnih pozdravih smo se razšli, da začnemo v svojih društvih novo krepko delo sokolske vztrajnosti, za slovanske narode tako važne in potrebne! Na zdar!

Vestnik slovenskega Sokolstva.

Slovenska sokolska zveza.

Sokolska društva v Ptuj, Črnomlju, Mirnu in Št. Andrežu pri Gorici so prijavila svoj pristop k S. S. Z. **Seja odborova S. S. Z.** bo dne 25. marca t. l.

Društva.

Nova sokolska društva. Za Sokola v Trebnjem je S. S. Z. pri vladi vložila pravila v odobritev. Tudi za Sokola v Kostanjevici je njegov pripravljani odbor pri vladi vložil pravila v odobritev. Odsek goriškega Sokola v Ajdovščini se preosnuje v samostojno društvo. Sokol v Trbovljah bo imel v kratkem svoj ustanovni občni zbor.

Občnemu zboru Sokola z žen. oddelkom v Kranju je prisostovalo 56 članov. Po nagovoru staroste br. Janka Sajovica je poročal tajnik br. Makso Fock o važnejših prireditvah v minulemu letu. Društvo je štelo 128 rednih in 2 častna člana, 54 članic, 22 obrtnega in trgovskega in 28 šolskega naraščaja. Med letom sta umrla častni član P. Mayr in Ivan Majdič. Zborovalci se vzdignejo v znak sožalja raz sedeže. Dr. Josip Kušar se ob tej priliki spominja septembrskih žrtev in konec govora se dvignejo vsi člani v znak tuge. — Blagajnik br. Ivan Jagodič poroča, da je imelo društvo v preteklem letu K 2632 36 dohodkov in K 2533 41 izdatkov. — Načelnik br. Fran Ažman bodri telovadce k vztrajnejšemu delu ter poda naslednje podatke o notranjem delu. Telovadilo je v preteklem letu:

članov	1821 v 109 urah, največ 25, najmanj 8, povpr. 16,
članic	405 „ 38 „ „ 26, „ 5, „ 10,
trg. in obrt. n.	440 „ 43 „ „ 17, „ 3, „ 10,
šol. naraščaja	1943 „ 122 „ „ 29, „ 8, „ 16,
gojenk	2215 „ 160 „ „ 29, „ 14, „ 18.

Društvo si je zgradilo prostrano letno telovadišče, na katerem se je vršil 15. avgusta l. zlet gorenjskih sokolskih društev; dasi je bilo vreme zelo neugodno, se je udeležilo zleta 261 članov v kroju. Pri tekmi je dosegla kranjska vrsta I. mesto, med posamezniki je dosegel član našega Sokola, br. A. Formandel, I. mesto. V preteklem letu so se vršili naslednji nastopi, izleti in prireditve: 13. marca udeležba pri pogrebu br. P. Mayrja, 14. aprila izlet žen. odd. čez Sv. Jošt na Javornik, 15. aprila pogreb br. Iv. Majdiča, 30. aprila izlet članov v Šenčur, 28. maja nočni izlet članov v Bohinj in k Savici, 30. maja skupni nastop vsega naraščaja, 14. junija izlet s telovadbo na Dobravo skupno z drugimi gorenjskimi društv, 23. julija izlet članic k Divjemu Lovcu čez Višarje, 26. julija skupni nastop s tržiškim Sokolom v Trziču, 30. avgusta udeležitev pri otvoritvi I. slov. sokolskega

doma v Žireh, 22. septembra se je udeležilo društvo korporativno pogreba Adamiča in Lundra, 1. novembra je postavilo skupaj z nekaterimi drugimi sokolskimi društvi častno stražo pri njunem grobu pri Sv. Križu. Prvi oddelek straže je vodil načelnik kranjskega Sokola. — Vadiateljski zbor je štel 5 članov: nač. Fr. Ažman, vadiitelji: Fr. Benedik, Evg. Sajovic in J. Sajovic, vad. pr. A. Formandel. Izdal je „Slov. sokolski koledar“ za l. 1909. Vsak mesec se je vršil vadiateljski sestanek vseh gorenjskih društev pod vodstvom br. Evg. Sajovica. — Knjižničar br. Ivan Valenčič poroča, da šteje knjižnica 709 knjig, izposodilo se je 778 knjig v 444 slučajih. — Izvoljen je bil naslednji odbor: star. Janko Sajovic, podst. dr. Simon Dolar, nač. Fr. Ažman, tajnik Jože Cvar, blag. Ivan Jagodič, zap. Fr. Benedik, odb.: V. Dular, K. Geiger, R. Jereb, C. Pirc, I. Valenčič; nam.: Fr. Chrobat ml., A. Formandel, A. Ravhekar, A. Šinkovec; praporščak br. dr. Josip Kušar, njegov nam. Fr. Benedik, pr. r. J. Meden in A. Šinkovec ml. — Odposlanci na zvezni občni zbor so: Fr. Ažman, Fr. Benedik, Fr. Chrobat ml., J. Cvar, A. Formandel, K. Geiger, J. Marčan, Evg. in Janko Sajovic. — Pri slučajnostih predlaga br. Janko Sajovic, da naj se združi društvena knjižnica z ljudsko knjižnico. Sklene se pooblastiti odbor, da stopi radi tega z odborom kranjske čitalnice v razgovor. Na predlog istega brata se ustanovi stavbni odsek za zgradbo lastnega doma. V to svrbo se je nabralo takoj 100 K. Brat starosta opozarja še enkrat vse člane, zlasti pa telovadce na važne naloge, katere nas čakajo v tem letu, in ker se ne oglasi nihče več za besedo, zaključí zborovanje.

C—r.

Sokol v Gradcu. Na tretjem občnem zboru slov. telovadnega društva „Sokola“ v Gradcu, ki se je vršil dne 21. novembra 1908, se je izvolil naslednji odbor: starosta: br. Ivan Janc; podstarosta: br. I. Pšeničnik; načelnik: br. Albert Poženel; tajnik: br. Franc Hrašovec; blagajnik: br. Miladin Miklič; gospodar: br. Janko Zahratnik; orodjar: br. Franc Blanč. Odborn. namestniki: bratje Šribar, Šorn, Fischer. Pregledovalca računov: brata Zupančič in Hrovat. Kot zastopniki v odbor S. S. Z. so bili izvoljeni bratje: dr. Železnikar, Zupančič; namestnik br. Štefe, kot delegati za S. S. Z. pa bratje: Štefe, Poženel, Brezovnik, Janc.

Mariborski „Sokol“ je imel konec 1908. l. 159 članov. V preteklem letu je priredil pet prijateljskih večerov s strokovnimi in poučnimi predavanji, sedem izletov v okolico, nastopil javno 21. junija in 8. novembra. Tehnično vodstvo je v rokah vadiateljskega zbora z načelnikom br. E. Ilichom, ki se je udeležil letos enomesečnega vadiateljskega tečaja České Obce Sokolské v Pragi. Obisk telovadbe je bil vzoren

v moškem in ženskem oddelku ter je znašal 26 telovadcev na uro. Dohodkov je imelo društvo v preteklem letu 3193 K, izdatkov 2636 K. Razen tega je narasel fond za „Sokolski dom“ na 1189 K. Za l. 1909. se je izvolil naslednji odbor: starosta dr. Fr. Rosina, podstarosta dr. Vladimir Sernec, načelnik Eman. Ilich; odborniki: F. Bureš, Franc Majer, J. Šošarič, I. Hvalenc, I. Tomažič, M. Stajniko. — Društvo šteje devet ustanovnikov; ti so: dr. Fr. Rosina, dr. Viktor Kac, dr. Pavel Turner, dr. Radoslav Pipuš, Franjo Pahernik, dr. Vladimir Sernec, dr. Franc Firbas, Miško Reicher in Ivan Lampreht, ki so vplačali za Sokola vsak po 100 kron. Dosedaj so bili darovani za društvo sledeči zneski: iz sodnih poravnjav so izročili: Fr. Majer in S. Pliberšek v zadevi proti F. Š. 30 K, dr. F. Rosina iz dveh poravnjav svojih strank

25 K in 20 K, dr. Vladimir Sernec v zadevi Ilich proti I. L. 10 K, dr. F. S. Rosina v zadevah proti L. P. v Slov. Gradcu 100 K, M. Stajniko v zadevi I. Tomažič proti J. G. 5 K in F. Novak proti I. T. 40 K. V. Bahovec je podaril svoj dobiček pri keglanju 20 K, dr. Franjo Firbas 10 K, dr. Fr. Rosina 10 K, dr. Dimnik 10 K, Fr. Stupica, notar pri Sv. Lenartu, 10 K, Majer Franc 5 K, Bahovec 20 K, Franc Pisek 3 K, Rudolf Pevec, Mozirje, 2 K, Fr. Černe, Fram, 10 K, dr. Hrašovec, Novo mesto, 20 K. — Za „Sokolski dom“ so darovali: dr. Fran. Rosina 200 K, posojilnica v Mariboru 200 K, neimenovanec 4 K, dr. Vladimir Sernec 12 K. — Za „izletni fond“ je daroval br. starosta dr. Fr. Rosina 100 K. V pušici v „Narodnem domu“ se je nabralo 673 K 65 h.

Raznoterosti.

Shod ameriškega Sokolstva se bo vršil letos avgusta meseca v Chicagu. K shodu pošlje Česká Obec Sokolská odposlanca in eno telovadno vrsto.

Peti zlet poljskega Sokolstva bo v Krakovu l. 1910. Vršiti se ima kot vrhunec slavnosti, ki se prirede v vseh poljskih deželah l. 1910. ob 500 letnici poljske zmage nad nemškim viteškim redom. Zlet je nameravan na prve dni meseca julija.

Starost ni ovira telovadbi. Moti se, kdor bi iz katerikoli vzrokov trdil nasprotno. Niti en zdravnik ne prepoveduje gibanja in telesnih vaj starejšim ljudem, seveda zdravim, nasprotno, vsi brez izjeme jih priporočajo. Toda naših ljudi se težko prime, pozabljajo, da je zdrav in močan mož vedno — mlad. Starost je sploh relativen pojem. Časi so bili, ko je n. pr. pri sportu bilo 25 let že končna meja, čez katero se je že malokdo odločil tekmovali. Toda časi so se premenili, čudno — vsled vpliva sporta iz poklica. Profesionalci, ki so si na leto po desetisoč pridobili na tekmovališčih, so se neradi vračali k prejšnjemu poklicu, ki jim je nudil na leto komaj nekoliko stotakov pridobitka in — so dosegli uspeh; da, mnogokrat so bili prav v moški in zreli dobi boljši nego v cvetu mladosti. Tako je n. pr. znani dirkač na kolesu Nat. Butler star 39 let in tekmuje že 17 let, Schilling

35 (12), Van de Born 34 (15), Jacquelin 31 (13), Henry Mayer 31 (10), Major Taylor 30 (14) i. t. d. Starejša leta torej ne ovirajo tekmovalcev iz poklica, da ne bi „lomili svetovnih rekordov“, in ne smejo tudi ne telovadcev, ko dosežejo moško dobo, odvracati od telovadnice, v katerih se goje pametne vaje, primerne telesni zmožnosti pa tudi starosti vsakega posameznika in h katerim jih vabi ne poklic, temveč pametna skrb za lastno zdravje.

Po „Věstn. Sok.“

Sokolstvo in esperanto. Kakor poroča „Věstník Sokolský“, je češki sokolski pisatelj br. K. Vaniček spisal informativen članek o Sokolstvu, ki je bil preložen v esperanto, okrašen z mnogimi fotografskimi slikami in po posredovanju praškega kluba čeških esperantistov razposlan odličnim esperantistom celega sveta.

Kako skrbje Poljaki za telesne vaje. Letošnjo pomlad se otvori v Lvovu nov, vzoren park za telesne vaje odraslih in šolske mladine. Stal bo okoli 10.000 K. Po težnjah posebnega v ta namen ustanovljenega društva je otvoritev tega parka šele prvi korak. Slediti mu ima postavitve posebnih kopeli, tribun i. t. d., kar bo stalo nadaljnjih 20.000 K.

Književnost.

Hrvatski sokolski koledar za godinu 1909. Izdao ga „Hrvatski Sokolski Savez“. Uredio dr. Franjo Bučar. Vsebina: Koledar. Dr. B.: Dr. Lazar Car. Dr. Fran Gundrum: Uporaba mišica spram potrebe. Viktor Rudolf: „O sokolskom pomlatku“. Dr. Drag. Šašel: Gombaonice, gostionice i naš društveni život. Našim pokojnicima: † Dr. Stjepan Miletić, † Nikola Gamiršek, † Krunoslav Tripalo. Dr. B.: Sokolski gimnastički časopisi. Dr. F. B.: Hrvatska sokolska i gimnastičko-higijena. književnost za god. 1908. Dr. Fr. Bučar: Stanje gimnastičke obuke u hrv. srednjim zavodima. Sokolski priručnik (pravila zveze, župe, društva i. dr.). Drag. Šulce: Slavensko Sokolstvo (statistika). Cena lepo vezanemu koledarju je 1 K. Naroča se pri „Hrvat. Sokolsk. Savezu“ ali pa pri uredniku.

Dr. Franjo Bučar: Povjest gimnastike. 184 strani. Znani hrvatski sokolski pisatelj br. Bučar opisuje v tej knjigi, ki jo krasi nad 50 slik, razvoj telesnih vaj od najstarejše dobe do danes. Knjigi je namen biti priročni vodnik hrvatskim Sokolom, učiteljstvu in mladini. Tudi slovenskim Sokolom, zmožnim hrvaščine, bodi toplo priporočena. Cena ji je K 1-50. Naroča se neposredno pri pisatelju ali pa pri „Hrv. Sokolskem Savezu“.

Cenjene naročnike prosimo, da ne prezro oznanila uredništva in upravnistva na tretji strani ovoja!

VADBENI VEČERI.

Leto I. V Ljubljani, 25. januarja 1909. Štev. 1. in 2.

Vaje za mednarodno tekmo v Luksemburgu dne 1. avgusta 1909.

Tekma obsega:

1. eno obvezno in eno poljubno vajo: *a)* na drogu *b)* na bradlji, *c)* na krogih in *d)* v prostih vajah;
2. skok v daljino in višino na ta način, da bosta nameščeni vrvica v višini 1·10 *m* in 10 *cm* visoka deska dva metra od vrvice;
3. tek na 100 *m*;
4. plezanje po vrvi v višino 7 *m* na hitrost.

Obvezne vaje:

a) Drog (2 *m* 25 *cm* vis.):

Iz vese s podprijemom: Kolečni naupor v stojo in trije veletoci naprej; pri najvišji točki tretjega zakoleba preprijem raznoročno v nadprijem; veletoc nazaj; vzmik spredaj pri predkolebu v razovko brez podpore in povs (nazaj) v razovko v vesi spredaj; nogi skrčiti in prevlek v vzosno veso zadaj ob skrčenih nogah; suniti v razovko v vesi zadaj; uleknjeno v strmoglavo veso zadaj; vzvlek zadaj; prednos; spad (nazaj), prevlek in vzklopka; raznožka v stojo na tleh.

b) Bradlja (1 *m* 60 *cm* vis., 42 *cm* notr. šir.):

Iz stoje ob začetku bradlje zaročiti:

Naskok kar najdalje v bradljo, v oporo na lehteh; s predkolebom vzosna opora na lehteh; z zako-

lebotom vzpora v stojo na rokah; cel obrat raznoročno v stoji; odkoleb nazaj do opore na lehteh in preval nazaj uleknjeno v stojo sklecno (v skrčeni opori na rokah); s predkolebotom vzpora in obrat soročno v levo; prednos; zakoleb sklecno in kolo zanožno sonožno v levo; zakoleb sklecno in kolo zanožno sonožno v desno; zakoleb sklecno v stojo na ramenih in preval naprej uleknjeno v vzporo in kolo raznožno naprej v prednos; razovno stoja v vzpori; $\frac{1}{2}$ obrata v desno v stojo bočno; skrčka v stojo na tleh.

c) Krogi:

Iztegnjena vesa; zakoleb; s predkolebotom vzmik spredaj v stojo; razovno brez podpore povratek v vzporo; razpora; sklek (skrčena opora); zgiba (skrčena vesa); razovka v vesi spredaj; z zakolebotom izvinek naprej v razovko v vesi zadaj; strmoglava vesa; z zakolebotom naupor v prednos; spad (nazaj) v vzosno veso in vzklopka; zmik (naprej) v vzosno veso; z zakolebotom izvinek naprej v vzosno veso zadaj in premah raznožno naprej v stojo na tleh.

Vaje za tekme S. S. Z. v Celju l. 1909. *)

Višji oddelek.

Drog.

1. Iz kolebanja s podprijemom vzklopni naupor in spojeno veletoč naprej do vzpore spredaj — sevlek (naprej) uleknjeno do prednosa — cel obrat v desno (l.) v prednosu v nadprijem — vzlek spredaj — spad (nazaj) do vzosne vese, vzklopni naupor — toč v opori spredaj naprej in skrčka.

*) Vaje so vobče iste, kakor za tekme Č. O. S. l. 1909.; le kar je tu in poznejev oglatem oklepaju, je pri čeških drugače.

2. S pokolebom premik spredaj — velepremik — vzmik pri predkolebu, (počasi) povs (nazaj) v strmoglavno veso, — razovno v vesi spredaj prednos — iztegnjena vesa — tezni naupor soročno — podmet.
3. Iz kolebanja s podprijemom [prevlek v veso zadaj] — vzklopni naupor zadaj — počasi toč v opori zadaj nazaj — preprijem v nadprijem — sevlek v razovko v vesi zadaj — uleknjeno nazaj v strmoglavno veso — prevlek v vzosno veso spredaj — vzvlek spredaj — spad (nazaj) do vzosne vese — vzklopni naupor in zanožka na premet v d. (l.).
4. Iz kolebanja z nadprijemom [vzklopni naupor] in skrčni premah v oporo zadaj — zmik (nazaj) in prevlek v vzosno veso spredaj — vzklopni naupor — premik spredaj — v predkolebu s celim obratom v d. (l.) naupor do vzpore z dvoprijemom, sevlek (naprej) v vzosno veso spredaj — prevlek v razovko v vesi zadaj — praporni naupor — seskok naprej.
5. Kalebni naupor s podprijemom in premet sklecno (v skrčni opori) v veso — v zakolebu raznoročno preprijem do nadprijema — velepremik — vzmik pri predkolebu — povs (nazaj) do strmoglave vese — prevlek in s sunkom nog razovka v vesi zadaj — iztegnjena vesa zadaj — tezni naupor raznoročno zadaj — seskok naprej.

Bradlja.

1. Iz opore na lehteh z zakolebom preval naprej razročno v vzporo — prednos — z dviganjem trupa stoja na rokah v vzpori — odsun nazaj v oporo na lehteh, preval nazaj razročno — v predkolebu vzpora — kolo zanožno sonožno v d. (l.) in prednožka v l. (d.) (t. j. prednožka čez obe lestvini).
2. Iz opore na lehteh z zakolebom vzpora v stojo na rokah — razovno brez podpore nazaj do vzpore — predkoleb in kolo prednožno sonožno v d. (l.) s celim

- obratom v d. (l.) raznoročno nad d. (l.) (istoimensko) lestvino — kolo zanožno sonožno v l. (d.) — preval uleknjeno naprej do vzpore — v predkolebu prednos — cel obrat v prednosu raznoročno v d. (l.) — kolo zanožno sonožno v l. (d.) in odbočka v l. (d.) (odbočka čez obe lestvini).
3. Na koncu, s čelom (od bradlje) ven — vzmik v prednos — z zakolebom kolo zanožno z d. (l.) s celim obratom v l. (d.) raznoročno nad d. (l.) lestvino — stoja na rokah s kolebom — preval naprej sklonjeno v razovko brez podpore (v vzpori) — s predkolebom premah prednožno sonožno v desno (l.) s celim obratom v l. (d.) do ležne vzpore bočno — premah prednožno z d. (l.) not — strig odbočno v d. (l.), strig odbočno v l. (d.) — premah odnožno z d. (l.) nazaj in prednožka v d. (l.).
 4. Iz opore na lehteh s kolebom preval nazaj uleknjeno do vzpore — spad nazaj do vzosne vese in vzklopni naupor do prednosa — razovno stoja na rokah v vzpori — preval naprej sklonjeno do vzpore — kolo raznožno naprej, kolo zanožno sonožno v d. (l.) nad d. (l.) lestvino in kolo prednožno z d. (l.) nad l. (d.) lestvino nazaj, zanožka v d. (l.) s polubratom v d. (l.)
 5. Na koncu s čelom (k bradlji) not, vzklopni naupor do prednosa — cel obrat v desno raznoročno v prednosu — odsun v oporo na lehteh — preval nazaj v razovko brez podpore — spad nazaj v vzosno oporo na lehteh — preval nazaj sklonjeno v oporo na lehteh — v predkolebu vzpora — stoja na rokah s kolebom — prednožka v desno (l.) s celim obratom v d. (l.)

Konj na šir z ročajema.

1. Prijem z desno na sprednji ročaj z obrnjenim nadprijemom, z naskokom:

Kolo odnožno z desno s celim obratom v levo v vzporo zadaj na ročajih — kolo odbočno v levo nazaj — kolo zanožno z desno nazaj s celim obratom v levo

v vzporo spredaj na ročajih — kolo odnožno z d. — premah odnožno z desno not — strig odbočno v levo — premah odnožno z desno naprej — kolo zanožno z desno nazaj — kolo prednožno sonožno v levo navspred nad vratom in sprednjim ročajem v stojo na tleh.

2. S premaha odnožno z desno zunaj:

Premah odnožno z d. nazaj — kolo odbočno v l. — kolo prednožno z d. nad sedlom s prehodom razno-ročno z desno roko na sprednji ročaj, z levo roko na vrat in kolo prednožno z d. nad vratom in sprednjim ročajem — premah odbočno v l. in kolo prednožno z d. navspred nad sedlom — kolo odbočno v levo — premah odbočno v levo in prednožka v d. navspred čez vrat.

3. Prijem z desno z obrnjenim nadprijemom na sprednji ročaj, z levo na vrat, z naskokom:

Premah zanožno sonožno v d. s poluobratom v l. v vzporo spredaj na ročajih — premah odbočno v d. do vzpore zadaj na ročajih — kolo zanožno z desno nazaj — premah prednožno sonožno v levo navspred s polubratom v l. v vzporo zadaj na hrbtu in na zadnjem ročaju — kolo zanožno z d. nazaj — premah prednožno sonožno v l. navspred s poluobratom v l. v vzporo zadaj na ročajih — kolo zanožno z desno nazaj — prednožka v l. navspred čez hrbet.

4. Prijem z desno na sprednji ročaj, z levo na vrat, z naskokom:

Premah odbočno v levo in kolo prednožno sonožno v d. navspred v vzporo spredaj na ročajih — kolo prednožno z desno — kolo odbočno v levo — premah odnožno z l. not — strig odbočno v desno — strig odbočno v levo — premah prednožno z levo nazaj — kolo prednožno z desno — premah odbočno v levo in kolo prednožno sonožno v desno navspred nad vratom in sprednjim ročajem v stojo na tleh.

5. S premaha odnožno z desno zunaj, premah odnožno z desno nazaj in kolo odbočno v levo — premah od-

nožno z levo not — strig odbočno v desno — s⁴ odbočno v levo — premah odnožno z desno napre — kolo odbočno v levo nazaj — premah odnožno z le nazaj not — strig odbočno v desno — strig odbočno levo — premah odnožno z desno nazaj — kolo pred nožno z desno — kolo odbočno v levo s celim obrat v desno nad hrbtom in zadnjim ročajem v stojo tleh.

Nižji oddelek.

Drog.

1. Iz kolebanja z nadprijemom v predkolebu prevlek [in vzmik zadaj] -- zmik (nazaj), prevlek do vznosne vese spredaj, vzklopni naupor — premik spredaj — vzmik pri predkolebu — povs (nazaj) do prednosa v vesi — vzvlek spredaj — podmet.
2. Iz vese z dvoprijemom prednos — vzvlek zadaj — cel obrat v l. (d.) v vzporo spredaj — spad nazaj do vznosne vese -- vzklopni naupor — premik spredaj [v stojo na teh].
3. Iz kolebanja z nadprijemom vzklopni naupor s celim obratom v l. (d.) v vzporo zadaj — razovka sklecno (v skrčeni opori) zadaj — (počasi) povs uleknjeno (naprej) do iztegnjene vese zadaj — prevlek do vznosne vese spredaj — vzvlek spredaj — s preprijemom v nadprijem spad nazaj v vznosno veso — vzklopni naupor [in seskok nazaj s poluobratom v l. (d.)].
4. Kolečni naupor z nadprijemom — toč v opori spredaj nazaj — podmetno cel obrat v l. (d.) in vzklopni naupor s preprijemom v nadprijem — sevlek (naprej) do razovke v vesi spredaj, ena noga skrčena — suniti z nogo naprej — iztegnjena vesa in seskok.
5. Iz vese z nadprijemom prednos — iztegnjena vesa — težni naupor soročno (dovoljeno je preprijeti se) — spad nazaj v vznosno veso spredaj — vzklopni naupor

— toč v opori spredaj [nazaj] — premik spredaj v veso — vzmik zadaj — seskok naprej.

Bradlja.

1. V opori na lehteh v predkolebu vzpora — preval naprej sklonjeno v vzporo — z zakolebom stoja na ramenih — počasi nazaj do prednosa — z zakolebom odsun v oporo na lehteh, vzklopna vzpora — zanožka v d. (l.).
2. Iz opore na lehteh — v zakolebu vzpora — kolo prednožno z d. (l.) s celim obratom raznoročno v l. (d.) nad l. (d.) lestvino — z zakolebom odsun nazaj v oporo na lehteh — preval nazaj uleknjeno v stojo na ramenih — razovka s podporo ob l. (d.) komolec — premah prednožno z l. (d.) na d. (l.) lestvino, premah zanožno z d. (l.) s poluobratom v l. (d.) v ležno vzporo bočno — skrčka čez obe lestvini v stojo na tleh.
3. V opori na lehteh prednos — počasi preval nazaj v prednos v vzpori — z zakolebom kolo zanožno z d. (l.) in premah prednožno z l. (d.) na d. (l.) lestvino — premah zanožno z d. (l.) s poluobratom v l. (d.) v ležno vzporo bočno — premah prednožno z d. (l.) not — strig odbočno v desno (l.) — strig odbočno v levo (d.) — odbočka v desno (l.).
4. [Iz opore na lehteh, s predkolebom vzpora] — z zakolebom stoja na ramenih, počasi do prednosa — kolo prednožno z d. (l.) na d. (l.) lestvino s celim obratom raznoročno v d. (l.) — z zakolebom preval naprej sklonjeno v vzporo — zanožka v desno (l.) s poluobratom v d. (l.).
5. Na koncu bradlje s čelom (k bradlji) not: tezni naupor v vzporo — prednos — zakoleb — s predkolebom poskok sklecno (v skrčeni opori) naprej — z zakolebom stoja na ramenih — preval naprej uleknjeno do vzpore — prednožka v d. (l.) s celim obratom v d. (l.).

Konj na šir z ročajema.

1. S premaha odnožno z d. zunaj, premah odnožno z d. nazaj — kolo odnožno z l. — premah odnožno z l.

- not — strig odbočno v d. — strig odbočno v l. premah odnožno z d. naprej — premah odbočno levo nazaj — kolo prednožno z l., kolo odnožno z. nad hrbtom in zadnjim ročajem s $1\frac{1}{2}$ obratom v l. stojo na tleh.
2. Prijem z d. na prednji ročaj, z l. na vrat, z naskokom Premah odbočno v levo in kolo prednožno z. d. na vspređ nad sedlom v vzporo spredaj na ročajih — premah odnožno z l. not — strig odbočno v d. — strig odbočno v l. — premah prednožno z l. nazaj — kolo prednožno z d. — premah odbočno v l. in kolo prednožno z d. navspred nad vratom in sprednjim ročajem v stojo na tleh.
3. Prijem z d. z obrnjenim nadprijemom na sprednji ročaj z naskokom: Kolo odnožno z d. s celim obratom v l. v vzporo zadaj na ročajih — premah odbočno v l. nazaj — kolo odnožno z d. — kolo odnožno z d. s celim obratom v l. v vzporo zadaj na ročajih — kolo zanožno z d. — premah odbočno v l. nazaj — kolo odnožno z d. nad hrbtom in zadnjim ročajem s $1\frac{1}{2}$ obratom v l. v stojo na tleh.
4. Prijem z d. na hrbet, z l. na zadnji ročaj, z naskokom Kolo prednožno z d. nad zadnjim ročajem in hrbtom — kolo odnožno z l. s celim obratom v desno v vzporo zadaj na ročajih — kolo zanožno z l. — premah odbočno v desno nazaj — premah odnožno z l. not — strig odbočno v d. — premah odnožno z l. naprej in prednožka v desno navspred čez vrat.
5. S premaha odnožno z d. zunaj, premah odnožno z d. nazaj in kolo prednožno z d. — kolo odnožno z levo — kolo prednožno z d. — kolo odnožno z l. s celim obratom v d. v vzporo zadaj — premah odbočno v d. nazaj — kolo odnožno v l. s $1\frac{1}{2}$ obratom v desno.