



BRAT BATO:

O vrlinah in napakah.

I.



neodkritosrčneža in potuhnjenca imenujemo človeka, ki hodi po javnih potih s sklonjeno glavo in s pogledi, ki so vedno obrnjeni k tlom. Če govoriš s takim človekom, ti ne gleda v oči in v obraz, ampak izmika svoje poglede od tebe, njegovo oko se ne mara srečati s tvojim očesom, pogled mu bega po tleh, na levo, na desno od tebe — samo vate se ne upre, vate se ne upa zatopiti. Tako se tak človek obsoja sam! Nihče mu ne zaupa, nihče ne more imeti z njim iskrenejših stikov in prijateljskih vezi. Potuhnjenca in neodkritosrčneža izdajajo njegove oči, govoreč, da ni v duši čistih namenov, da ni v srcu plemenitih čuvstev. Potuhnjenec in neodkritosrčnež se zataplja in pogreza sam vase. Preudarja in prematra, kako bi sleparil in varal druge, kako bi hinavščil in zahrbitoval drugim v škodo in sebi koristil na škodo drugih. Tak človek je samemu sebi vse, vse drugo in vsi drug so mu nič!

A mi Sokoli poznamo nauk velikega svojega učitelja in ustanovitelja dr. Miroslava Tyrša, ki se glasi: »Osebnost nič — celota vse!«

Nihče ni samo zaradi sebe, temveč vsak Sokol se mora zavedati, da je del skupnosti, del celote. In ker se Sokoli neprestano duševno, нравno in telesno izpopolnjujemo, vežbamo, vzgajamo, krepimo in izobrazujemo v

zavesti, da smo del skupnosti in celote, prinašamo vsak s svojo osebnostjo k zgradbi lepe in mogočne skupnosti in celote.

Žalostno mi je srce, če srečam mladega človeka, ki se mi ne upa pogledati v oči. »Kam se pogreza tvoja pot?« se v skrbih izprašujem. Tako mlad — in že brodiš po mraku, po skrivnih stezah, po mlakužah in grehu! Glavo kvišku, da ti jasni vzduh obkroži vedro čelo, da ti čisto, mirno oko zleti v svobodnem, ponosnem pogledu v daljavo in višino!

Tako gledajo Sokoli, tako gledajo Sokoliči!

Čujmo brata dr. E. Grégra, odličnega češkega Sokola, kako vzklika njegova zavestna beseda: »Kakor sokol ljubi solnčno svetlobo, ker je ptica jasnega dneva in ne temne noči, tako se tudi mi odvrčamo od teme, od črne noči nevednosti in blodenj ter potapljamo svojega duha edino v jasnih valovih prosvete in resnice!«

Oči v daljavo! Od nizkih tal vsakdanjosti, od strasti in slabosti, ki pretresajo in zastrupljajo človeška srca, naj se dvignejo pogledi k vzorom lepote in resnice!

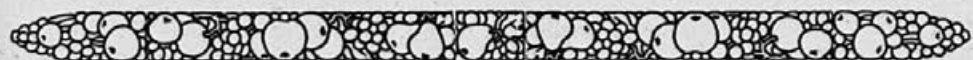
Glej našo zemljo, kako je veličastna v prirodnih krasotah, kako je bogata v plodovih, ki nam jih daje polje in gozd, gora in voda! Ta zemlja je naša last, je tudi tvoja last! Na tej lepi in bogati zemlji naj bivajo lepi in bogati ljudje: lepi po svojih telesnih močeh, bogati po svojih duševnih vrlinah. Ali ti dopušča vest, da bi samolastno in samovoljno zmanjševal svoje telesno zdravje in uničeval zakladnico svoje npravnosti in tako zavestno in hotoma skrunil lepoto naše zemlje in lepoto ljudi, ki bivajo na njej in ki jim je ona last? Mislim, da tega po svojem preudarku in po svoji svobodni volji nečeš in ne moreš! Kaj hoče grdi, ostudni sliki zlat okvir? Da je slika še grša, še ostudnejša! Kaj hoče dragoceni posodi neužitna, ogabna vsebina? Da je vsebina še neužitnejša, še ogabnejša! Tvoja sokolska dolžnost je, da ne delaš na zatiranju lepote in kreposti, nego da pomnožuješ eno in drugo!

Prvič na sebi, drugič na svojem bratu! Razmere in prilike dostikrat povzročajo, da zanemariš svoje zdravje ali mu škodiš z nezmernostjo, razbrzdanostjo ali nepremišljenostjo, ako nisi dovolj močan sam v sebi, da bi mogel pravočasno opaziti nevarnost in se ji izogniti. Toda — ako padeš, ako kreneš s pota poštenosti in npravnosti — dvigni se in stopi zopet na pravo pot sokolskega vzornega življenja, kadar ti pride spoznanje! Tak preokret od slabega k dobremu je znak krepke volje, ki premaguje težave in razodeva zdravo jedro tvoje osebnosti. Služi naj ti v čast, kakor ti bi bilo v šramoto, da spoznaš greh pa vzlic temu vztrajaš na njem!

Že stari Rimljani so postavili načelo »Errando discimus!« (Z zmotnjo se učimo.) Ni človeka, ki bi bil brez napake. A napake spoznavamo, da jih odpravljamo. Tudi pri telovadbi čuješ vaditeljev opomin: »Te in te vaje nisi izvršil prav! Stori tako in tako!« In ko spoznaš napako, ne boš je trdovratno ponavljal in vedno globlje padal vanjo, ampak boš izkušal,

da se je čimprej iznebiš in da boš vajo poslej izvajal brezhibno. Zakaj pogrešno izvajane telesne vadbe škodujejo tvojemu telesnemu razvoju in zdravju, zato pa ne boš tako nespameten, da bi namenoma in hotoma škodoval samemu sebi.

In kar velja za telesno zdravje, to velja enako za zdravje tvoje npravnosti.



C. HOČEVAR:

Naša povelja!

(Konec.)

Na desno se ravnaj!



lasi se prihodnje povelje. Vsi gledajo na prvega in uravnavajo vrsto po njem.

Po kakšnih ljudeh se ravnaj v življenju? Ravnaj se vedno po dobrih, uglednih in spoštovanih. Ne primerjaj se nikdar s slabšimi morda iz razloga, da lahko porečeš, saj sem boljši kakor so oni. Kot Sokol se ravnaj po svojih vodnikih, ravnaj se po naših prvih vzor-sokolih Tyršu in Füngerju. Izkušajmo jim biti enaki v delu. Čim več delamo, tem bolj se jim približujemo. Ne straši se napora. Vrsta delavcev, ki jo vidiš poleg sebe, ti daje vzpodbudo in pogum. Pri delu v prid naroda se ravnaj po možeh, ki so služili naši domovini bodisi z dejanji, bistrim umom, z iznajdbami, junaštvom i. dr. Ravnaj se po onih bratih legijonarjih, ki so žrtvovali življenje za domovino, ne morda v svojo osebno korist, ampak za našo svobodo.

Napred stupaj!

Po nekaterih strumno izvedenih obratih poveljuje: »Napred stupaj!« Urno in enakomerno stopa vrsta ponosno naprej proti cilju, ne oziraje se na levo in desno, dokler je ne ustavi povelje: »Četa stoj.«

Boj za obstanek je velik, zato mora vsakdo delati, poleg tega pa se trudi izobraževati. Človeštvo se vedno izobrazuje in hiti dalje. Kdor hoče kaj veljati, mora napredovati, zakaj vsako postajanje pomenja zastoj. Mnogi mislijo, da je z izstopom iz šole že konec njih učenosti, ne pomislijo, da jim je dala šola le podlago, da morejo sami nadaljevati izobrazbo. Ljubi dobre knjige, ki so ti vedno najboljše prijateljice.

Sokolstvu pa velja Tyrševo večno delo in večna nezadovoljnost. Ne strašimo se nikdar dela, naj bodo zapreke velike, premagamo jih, ako imamo trdno voljo. Bodi dober in zaveden Jugosloven, da nas bodo sosede spoštovali, bodi pa tudi vztrajen v delu in pogumen, da se nas bodo drugi bali. Mislim, da ni Sokoliča, ki bi ne vedel, kam velja naš »Naprej.«

So še bratje, ki jih mučijo verige suženjstva. Če so žrtvovali drugi življenje za našo svobodo, ali bomo mi kukavice? Ne, naša dolžnost je, da teh bratov ne pozabimo, dokler tudi njim ne zasije solnce svobode. Daleč je še naš cilj! Do tega časa pa hodi redno v telovadnico, da si utrdiš mišice, da bodeš močen in vztrajen, ko se bode glasil naš »Naprej.«

* * *

Mnogo ti zapovedujejo naša povelja za življenje. Povelja, ki se jih navadiš v telovadnici, bodo prešla v meso in kri, ne pozabiš jih nikdar. Tudi misli, ki so zapopadene v njih, si zapomni dobro. Ponesi jih v širni svet in ravnaj se po njih!

Ker so v zadnjem času za jugoslovensko Sokolstvo veljavna nova, nekoliko spremenjena povelja, navajamo tu poleg prejšnjih še nova povelja: V vrsto zbor! = Zbor v red! Na desno se ravnaj! = Desno ravnaj red! Napred stupaj! = Hodom-hod!

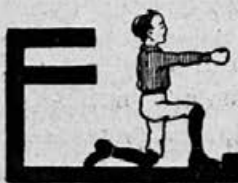
Opomba uredništva.



S. VRDOLJAK:

Nekoji znameniti ljudi iz prošlosti o igri.

(Svršetak.)



Engleski naučenjak Locke (1632.—1704.) stavlja se na stanovište, da se imajo izabirati samo takove igre, od kojih ćete crpsti u najmlađoj dobi, a i kasnije, neku korist. Sposobnosti, koje vam se u najmlađoj dobi pojavljaju, imaju se razviti igrom. Ovakove igre biće vesele, privlačive, zabavne. Iza njih čutite neku ugodnu umornost, iza koje postajete čili i veseli, dočim ako do igre nemate veselja, ili se nasilu igrate, ne ćete njome postignuti nikakva cilja. Kako rekosmo, sklonosti i sposobnosti koje se u najmlađoj dobi pojavljaju, imaju se razviti i usavršiti, a kod toga služe i sredstva, koja vam se čine sitna i malo važna. N. pr. Odgojitelj daje detetu najedamput samo jednu igračku, s nalogom, da ju nakon zabave u redu povрати. Što je hteo ovima odgojitelj? Hteo je, da se u najmlađim godinama naučite na red, pažnju, oprez, jer kada ste znali, da igračku morate povratiti, pazili ste, da je ne izgubite ili razbijete. Da vam je odgojitelj dao više igrački, pa da od njih radite što hoćete, što bi se bilo dogodilo: vi bi izabrali samo one, koje se vama mile, a ni brige vas ne bi bilo, da se izgube ili polupaju. Na taj način postali bi obesni, rasipni, nepažljivi. Koliko puta ste sami napravili igračke, koje nisu bogzna kako izgledale, ali ste bili zadovoljni, da ste ih sami napravili i z njima se rađe igrate, nego sa finim, kupljenim. Često puta vidite, da vam kod izradbe ovakovih igrački pomaže odgojitelj sa

uputama i poticajima. Ovime je on hteo, da vas već u najmlađim godinama privikne i nauči na marljivost, skromnost, na samostalan rad i mišljenje. Sve te igre, velimo, imaju neki određeni cilj, koji će vaše vrline razviti i usavršiti, a mane ukloniti.

God. 1712.—1778. živio je u Francaskoj glasovit čovek, Jean Jacques Rousseau, rođen u Genfu. Između raznih dela ovog pisca nas će ovde zanimati njegov: »Emil ili o odgoju«. Rousseau kaže: telo mora imat snage, da sluša dušu. Krivo misle oni, koji drže, da telesna vežba škodi razvoju i delovanju duha. On nam u »Emilu« hoće da prikaže način, kako se najlakše i najnaravnije postizava skladnost rada duha i tela, da se dođe do sretnog življenja. Srestvo za postignuće ovog cilja je naravni odgoj, po naravnim zakonima »budući sve što je naravno, to je dobro.« »Emil« nam je primer jednog deteta, kojega se tim zakonom odgaja do njegove 12 godine. U ovaj naravni odgoj spadaju i igre, ali igre, slobodne, naravne, spontane, a ne umetne. Svaka naravna kretnja ima svoju svrhu; nju se nesme gušiti, neka se slobodno razvija. Kod izbora igara on pušta deci slobodu zbora, u koliko njihova volja nije pokvarena krivnjom starijih. Rousseau preporučuje priproste, naravne igračke, jer se s njima dete više veseli, nego sa umetnima skupocenima, koje će u dečjoj duši zarana pobuditi težnju za raskoši.

A sada čujmo što nam o igri veli jedna žena, duboka poznavateljica dečje duše, spisateljica madamme Necker de Saussure (1765.—1841.): Odgoj svakog deteta temelji se na verskom i moralnom usavršavanju njegove duše. Ovo je najviši cilj, a veselje i igra također potpomažu, da se ovaj cilj dosegne. Zabava oplemenjuje dečju dušu, a igre imaju veliku važnost i značenje oko razvoja dobrih osebina njihove duše. Dugočasenje i lenost ubija duh, pa je i radi toga potrebna igra već u najmlađim godinama. Ali i u zabavi nesmemo se previše uzbuđivati. Igra je potrebna za svaku dobu dečjeg života. Za vas starije ona preporučuje naravne igre napolju, jer tu je zgodna škola ljudskog života, gde se stiče snaga, iskustvo i odvažnost, a veliki se zahtevi i samovolja obuzdavaju. Ovde se premoć dobiva jedino skupnim i složnim delovanjem ljudskih sposobnosti, a ovo je igralo uvek veliku ulogu u životu ljudske zajednice. Tu se razvija među vršnjacima duh slobode i jednakosti, jer kuća sa svojom strogošću nije za to podesna.

Na koncu, da vam spomenem nazore o igri i njezinu uticaju još jednog znamenitog čoveka. Fridriha W. A. Fröbela. Rodio se on u Thüringenu (1782.—1852.). Svaki od nas, kada dođe u neku dobu čuti nagnuće prema jednom ili drugom pozivu, kojemu bi se najrađe posvetio. Fröbel je čutio nagnuće da bude odgojitelj. Dugo vremena nije mogao da se posveti tom pozivu, jer siromaštvo i nestašica sredstava prečile ga. Nakon raznih službi svršava u Švicarskoj kao rav-

natelj jednog sirotišta. Tu upoznaje dečju dušu pred njihovim nastupom u školu. Vidi, da je i ta doba važna za telesni i duševni razvoj i proučava način i sredstva kako bi se najzgodnije tom razvoju pogodovalo. I on nalazi igru kao najzgodnije sredstvo, koja će da pripravi dete na buduću delatnost i rad. Vidi koje se dobre osebine igrom dobivaju i usavršuju, a posebiče još ako se igra skupno vrši, gdje se n. pr. razvija duh prijateljstva, pravednosti, vlasti nad samim sobom i. t. d. Sve ono vodi ga na pomisao, da osnuje skupna igrališta, zabavišta ili vrtiče, koji se kasnije posvuda raširiše i poznati su pod imenom Fröbelijanski dečji vrtiči. Prve vrtiče osniva Fröbel u blizini svojeg rodnog kraja. Da stvari dade čvrst i pravilan temelj osniva seminar za nadzirateljice dečjih vrtova, u kojima su se vaspitivali za odgoj dece u tim vrtičima.

Eto vam mišljenja o igri tek nekolicine znamenitih ljudi iz prošlosti. Ima ih još dosta, koji su upozorili na važnost igre. Iznesli smo ovo, da vas još jače uverimo kako je igra važan čimbenik u razvoju našeg života.



JOSIP JERAS:

Zgodovina telovadbe.

Razvoj češkega Sokolstva od ustanovitve do njegove šestdesetletnice
1. 1922. — Dr. Jindřich Vaniček.

(Dalje.)



Dr. dr. Fr. Čížek je bil prvi načelnik Č. O. S. V začetku leta 1892. pa je bil izvoljen za načelnika Č. O. S. br. dr. Jindřich Vaniček.

Tega znamenitega sokolskega delavca, ki ima poleg Tyrša največ zaslug za sokolsko telovadno delo, smo imeli priliko videti tudi na vsesokolskem zletu v Ljubljani, ko je vodil mednarodno telovadno tekmo. Vsak Sokol in vsaka Sokolica pozna ime Vaniček, poznati ga mora in vedeti vsaj v glavnem njegov životopis tudi vsak naraščajnik in vsaka naraščajnica.

Ker je delovanje Č. O. S. v tesni zvezi z življenjem in delom brata dr. Jindřich Vanička, hočemo malo поблиže pogledati v njegovo življenje, predno nadaljujemo in končamo s 60letnim obstojem češkega Sokolstva.

Dr. Jindřich Vaniček je bil rojen 1. januarja 1862. na Hradčanih v Pragi; proroške rojenice so ob zibeli novorojenca prisodile Jindři delapolno življenje, obsolnčeno od krasnih uspehov in vseobče ljubezni Sokolov.

V zlati slovanski Pragi so mu tekla mladostna leta. Njegov oče je bil uradnik na kraljevem dvoru na Hradčanih. Hradčani so breg, ki se

dviga na levi strani Vltave v Pragi in kjer je krasen grad ter cerkev sv. Vida. Danes stanuje na Hradčanih predsednik češko-slovaške republike dr. Masaryk.

Mladi Jindřa je prebil ljudskošolska leta na farni češki šoli pri sv. Vidu, gimnazijska pa na malostranski gimnaziji. Mala stran se imenuje del Prage na podnožju Hradčanov. — Z nekoliko starejšim bratom Karlom ga je vezala zgledna bratovska ljubezen. Oba sta postala že kot gimnazijca navdušena za Sokolstvo in mu tudi pozneje posvečala vso svojo ljubezen in delo. Karel se je posvetil modroslovnim naukom, Jindřa pravoslovju. Leta 1910. je odprl lastno odvetniško pisarno, ki jo je vodil do l. 1918. Tega leta je bila ustanovljena svobodna češko-slovaška republika in Vaniček je bil pozvan v vojno ministrstvo, kjer vodi kulturno-prosvetni odsek.

Prvi telovadni pouk je užival J. Vaniček v nižji gimnaziji. Kot višji gimnazijec pa je že prihajal v sokolsko telovadnico smichovskega Sokola. Živahno in veselo sokolsko življenje je jako navdušilo mladega Sokoliča. Z vstrajnostjo in pridnostjo je postal eden najboljših telovadcev. — Njegovo posebno orodje je bil drog; odlikoval se je zlasti v vajah v vesi zadaj, z izvinki in obrati. Poleg tega je bil izboren veslač in vztrajen plavac, ki je ob ogromni svoji moči porazil na tekmah celo angleške in ameriške tekmece.

Po maturi je bil sprejet v prednjaški zbor smichovskega Sokola; l. 1884. je bil izvoljen za podnačelnika, l. 1888. za načelnika tega društva.

Omenil sem že v enem prejšnjih poglavij, da se je udeležil Vaniček l. 1889. prvič mednarodne tekme v Parizu, in sicer kot vodnik l. tekmovalne vrste Č. O. S. Pri tej tekmi je le malo manjkalo, da se ni zgodila velika nesreča. Pri vaji na bradlji je počila pod orjaškim Vaničkom slaba lestvina in njena železna ost mu je pretrgala telovadno srajčico, zapustivši za sabo neznatno prasko ob rebrih. Tesnejši stik lestvinske osi bi bil usodepolen. V strogem pozoru stoječo vrsto njegovih borcev je preletel strah; vsem so se pa iskriale oči od radosti, ko je Vaniček s pravim, njemu lastnim sokolskim mirom posnel raztrgano srajčico kot pajčevino raz telo ter nadaljeval tekmo na novem orodju. — Vaničkova vrsta je dosegla na tej tekmi tretje mesto med vsemi tujimi tekmovalci ter zlato palmovo vejo in častno spominsko kolajno.

Udeležba na pariški tekmi je bila važna za Vanička tudi še po drugi strani. Na telovadišču so nastopile posamezne inozemske telovadne organizacije z mnogovrstnimi vajami iz različnih telovadnih panog. Njihovi nastopi so nudili Vaničku dosti novega; opazoval in motril jih je pozorno. Prišedši domov, je vse, kar je videl, skrbno proučil in izbral, kar je bilo dobrega in uporabnega in je s tem obogatil sokolski telovadni program.

Ko je br. Vaniček sprejel 9. novembra 1891. načelništvo Praškega Sokola in s tem nastopil Tyrševo dediščino je bil popolen Sokol. Tri mesece na to so ga izvolili za načelnika Č. O. S. S tem je prevzel tehnično

vodstvo celokupnega češkega Sokolstva. Br. Vaniček je posvetil vse svoje sile edino Sokolstvu in vršil svojo težko nalogo s tako ljubeznijo in točnostjo, da je vzbudil občudovanje in ljubezen pri članstvu, ki ga je vzljubilo kot pravega brata in spoštovalo kot svojega očeta. Po njegovi zaslugi so se sokolske telovadnice bolj in bolj polnile, v njih je zavladalo veselo vrvenje in življenje, a vladal je v njih vzoren red. Njegovi nasveti in njegove zapovedi so slehernemu Sokolu svete.

Kot vrhovni vodja Sokolstva je br. Vaniček poklican pred vsemi, da skrbi in dela za razvoj sokolske telovadbe na temelju Tyrševega telovadnega sestava. Ob tem pa vedno z veliko pozornostjo sledi razvoju telovadbe pri drugih narodih in si prizadeva uvesti in spraviti v sklad s sokolskim sestavom vse, kar se dobrega pojavlja v inozemstvu; pri tem neprestano bogati sokolsko vadbeno stvarino z novim gradivom.

(Dalje prihodnjič.)



DR. LJ. KUŠČER:



Prednjaška šola.

Prednjakovo znanje mora biti temeljito. Sam prežet s sokolsko mislijo mora znati pridobiti zanje druge, mora jo znati razlagati, utemeljevati in zagovarjati. Pozna naj zgodovino telovadbe, zgodovino Sokolstva, organizacijo Sokolstva in naše sokolsko slovstvo (knjige in časopise). Podlago za telesno vzgojno delovanje mu nudi nauk o ustroju človeškega telesa (anatomija) in o njegovem delovanju (fiziologija); higijena ga uči zdravega načina življenja. Podlago za duševno vzgojo, predvsem vzgojo značaja, najde v naukih psihologije (dušeslovja) in pedagogike (vzgojeslovja). Kako vse to uporabljati v telovadnici, uči metodika. Glavno sredstvo naše sokolske vzgoje je telovadba. Pregled telovadnega gradiva nudi telovadni sestav, v katerem je pregledno razvrstil vse telesne vaje Tyrš, ustanovitelj Sokolstva. — K tem glavnim panogam prednjakovega znanja pridejo še mnoge druge; prednjak naj ne pozabi, da kdor hoče druge vzgajati mora sam imeti široko splošno izobrazbo. Zato, bratje, vzgajajte zdaj predvsem sami sebi telo in dušo, da boste pozneje dobri sokolski delavci!

Telovadba na orodju ima za deco, naraščaj in člane različen pomen. V glavnem velja načelo: čim mlajši so telovadci in telovadke, tem bolj se ogibajmo z njimi orodne telovadbe. Večji naraščaj jo pa brez skrbi lahko goji že v večjem obsegu; toda šele za doraslo članstvo pride orodje do popolne veljave.

Osnove. Če poiščemo v telovadnem načrtu katerokoli orodje, vidimo, da so imenu orodja povsod pridane široke »osnove«. N. pr. najdemo v telovadnem načrtu za moški naraščaj osnove: naupori — toči; kolebanje — obrati; podmet čez vrvico (iz stojne vese) itd.

Naloga. Ni dobro, ako prednjak vadi s poverjeno mu vrsto v eni določeni četrt uri mešanico raznih vaj — četudi so te vaje v okviru dane osnove. Izbere naj si ožjo nalogo na ta način, da premisli: »Moji gojenci znajo že to, pa to, pa to... Danes jih hočem naučiti še to vajo...« Potem skrbno sestavi pripravljalne vaje za dotično novost in vadi novo vajo v raznih stopnjah in vezavah. Tako se telovadci nauče vedno nekaj novega in zahajajo redno in radi k telovadbi, zavedajoč se svojega napredka.

Napake pri telovadbi naraščaja izvirajo večinoma iz sledečih razlogov: 1. se posveča premalo pažnje telovadbi v prirodi, igram (na travniku), izletom; 2. se često pretirava v telovadnici s telovadbo na orodju; 3. so vaje na orodju često neprimerne.

Ako bomo prinašali v »Prednjaški šoli« razmeroma mnogo primerov za telovadbo na orodju, storimo to radi tega, da nudimo p r i m e r n o vadbena gradivo. Ne smatrajte tedaj tega kot podporo pretirani orodni telovadbi!

Vadbena gradivo.

1. **Drog** (dočelni). Osnova: **Naupori — toči**. Ožja naloga: **Naupor je z dno z zaletom**. — Ta naloga je primerna za moški naraščaj, ki že zna izvesti z zaletom naupor v obesi na d. (l.) podkolenu. Prednjak naj opozori telovadce na sledeče: 1. postavi se v veso stojno ob napetih lehteh in nogah, upognjen samo v bokih; 2. zalet izvrši ob napetih lehteh; 3. spredaj koncem zaleta u l e k n i križ, potem šele dvigni nogo k drogu.

Iz vese stojno z nadprijemom z zaletom:

* 1. naupor jezdno z d. znotraj — premah odnožno z l. naprej — seskok naprej. Po prevleku moraš d. nogo iztegniti, ako je nisi že iztegnjene prevlekel, in jo mirno »podrsniti« daleč po drogu, ki ga na ta način zajašeš, prehajajoč v vzporo jezdno. Napaka začetnikov je, da podrsnejo z nogo premalo daleč, samo do podkolena.

* 3. naupor jezdno z d. znotraj — toč nazaj v obesi na d. podkolenu — preprijem z d. v podprijem — odnožka z l. s pol obr. v d. = (premah odnožno z l. in spojeno seskok s pol obr. v d.).

* 5. naupor jezdno z d. znotraj — premah odnožno z l. naprej — toč v obesi sonožno nazaj — seskok naprej. Telovadec, ki pri toču v obesi sonožno ne pride popolnoma okoli (do seda), naj takoj seskoči naprej! Pomoč od spredaj!

* 7. naupor jezdno z d. zunaj — premah odnožno z d. nazaj — podmet. Naupor izvedi tik ob roki!

2. **Bradlja**, ena lestvina za pol lehti višja od druge. Naloga: iz kolebanja v opori na podlehti z eno, na celi lehti z drugo roko vzpora pri

* Vse z * označene vaje na obe strani.

pred- (za-) kolebu do raznih sedov. — Te vaje so primerne posebno za ženski naraščaj; vadijo naj se vedno na obe strani! Oporo na podlehti si olajšaš, ako vedno paziš na to, da se oprimejo prsti lestvine malo bolj zunaj, komolec pa potisneš malo bolj noter.

* 1. Kolebanje v opori na l. podlehti in na d. lehti — po zakolebu seskok; »po« zakolebu, ker sme slediti seskok šele po dokončanem zakolebu!

Iz kolebanja kako pri 1. vaji:

* 3. s predkolebom vzpora in vsed prednožno sonožno na l. lestvino zunaj — sesed v l.

* 5. s predkolebom vzpora in vsed prednožno sonožno na l. lestvino zunaj — spustiti se v prejšnjo oporo in premah prednožno sonožno noter — z zakolebom opora ležno na l. lestvini — seskok v l.

* 7. s predkolebom vzpora in vsed prednožno sonožno na l. lestvini zunaj — cel obrat v l. — spustiti se v oporo na d. podlehti in l. lehti in premah prednožno sonožno noter — z zakolebom vzpora in vsed zanožno sonožno na d. lestvino zunaj — sesed v d. (Dalje prih.)



JANKO JAZBEC:

Slikovite proste vježbe u kolu.

(Nastavak.)

- | | |
|--|---|
| <p>VI. »je« — polagano: mali čučanj d., predklon i visoko zanožiti l. do vodoravnog položaja l. noge sa trupom, glava malo podignuta, rukama, koje prelaze predklonom u položaj »nadručiti $\frac{1}{4}$ van« opire se vježbačica o ruke »B« vježbačica.</p> <p>»je« —</p> <p>»če« —</p> <p>»tir« —</p> | <p>polagano: ispad d. natrag, predklon, rukama pomoći podržavati ravnotežje »C« vježbačica, čime prelaze ruke u položaj: »predručiti van gore«.</p> |
| <p>VII. »je« — Dići i uspraviti se (brzo) i... (nastavak gibanja na »dan«) — spustiti rukama »B« vježbačice, inače vzdružaj;</p> <p>»dan« — iskoračni stav l. napred unutra u sredinu između oba kruga — rukama uhvatiti se u kolo u nadručenju $\frac{1}{4}$ van (sa susjednim »C« vježbačicama);</p> | <p>Uspraviti se u poklek d. — spustiti rukama »C« vježbačice i...</p> <p>kroz priručjenje odručiti dolje, dlan dolje;</p> |

* Vse z * označene vaje na obe strani.

»dva« iskoračni stav d. u stranu u usponu; iz pokleka sunuti l. u stav odnožni, odklon desno, trup ravno sa l. nogom — d. podupreti se o tlo (a l. dolazi uslijed odklona u vodoravni položaj).

»ie« prinožiti l. u stav spetni u usponu; —

»tri« iskoračni stav d. u stranu u usponu; —

»ie« prinožiti l. u stav spetni u usponu; —

»če« iskoračni stav d. u stranu u usponu; —

»tir« prinožiti l. u stav spetni u usponu. —

VIII. »je« Iskoračni stav l. u stranu u usponu; Uspraviti se u poklek d. — priručiti i...

»dan« prinožiti d. u stav spetni u usponu; okrenuti dlanove napred van, kroz odručenje nadručiti (uločno, predlaktice svinute unutra, dlan unutra);

»dva« iskoračni stav l. u stranu u usponu; dići i uspraviti se u zanožni stav d.;

»ie« prinožiti d. u stav spetni u usponu; prinožiti d. u stav spetni — kroz odručenje priručiti.

»tri« iskoračni stav l. napred na vanjski krug u usponu (na svoje mjesto) — spustiti se rukama i priručno skučiti, predlaktice na vanjskoj strani zalaktica, dlanovi na ramenima. prsti svinuti unutra;

»ie« $\frac{1}{2}$ okret d. prinožiti d. u stav spetni — pružiti ruke dolje.

»če« —

»tir« —

II. sastav.

I. »je« Odručno skučiti, predlaktice vodoravno pred zalacticama, pjesnice okrenuti početkom gibanja dlanovima natrag van, svinuti ih i skliznuti prstima uz stranu prsnog koša gore u položaj ispod ramena, hrbtima okrenutim napred unutra i...

»dan« skliznuti prstima ispod ramena pravcem napred, pjesnice pružiti i predručiti, dlan unutra;

»dva« okrenuti pjesnice dlanovima dolje; iskoračni stav l. napred u usponu (na unutarnji krug);

»ie« predručno skučiti van, predlaktice vodoravno unutra, pjesnice svinuti dolje, hrbti prema sebi, prsti se dotiču;

»tri« uločno nadručiti, predlaktice svinute unutra, dlan unutra;

»ie« čučanj zanožno d. trup ravno sa d. čučanj kao »C« — kroz priručenje nogom — odručno skučiti, predlaktice predručiti l. gore,

	ce nad zalacticama, pjesnice iza gla-	zaručiti d. dlanovi dolje.
	ve, dlan napred,	
»če«	—	—
»tir«	—	—
II. »je«	Dići i uspraviti se, prednožni skrižni stav d. (kroz odnoženje) — pružiti u odručenje, dlan napred;	Dići i uspraviti se, prinožiti d. u stav spetni i uspon — nadručiti, d. kroz priručenje, dlan unutra;
»dan«	—	—
»dva«	$\frac{1}{2}$ okret l. u stav spetni — ruke kao l. 3. »i«;	poklek d. na unutarnji krug;
»i«	pružiti u odručenje, dlan napred;	—
	»prve«	»druge«
»tri«	poklek d. — zanožni stav d. — ruke odručiti gore i spojiti ruke sa susjednim vježbačicama	odručiti, pjesnice privinuti uz ramena susjednih vježbačica (iza glave).
»i«	—	—
»če«	—	—
»tir«	—	—
III. »je«	Dići i uspraviti se, stav zanožni d. — spustiti se rukama i nadručiti, dlan unutra;	Poklek d. — ruke vilično podbočiti, hrbat spre- da; Nadručiti, dlan unutra;
»dan«	—	—
»dva«	kroz odno- ženje pred- nožni stav d. — predručiti;	dići i uspraviti se, kroz prinoženje prednožni stav d. — predručiti, dlan unutra, okrenuti dlanove napred;
»i«	—	—
»tri«	—	} polagano: predklon u pokleku — predručiti, pjesnice osovititi za vrijeme gibanja, dlan napred (na svršetku pokriva tlo).
»i«	—	
»če«	—	—
»tir«	—	—
IV. »je«	Prenosom težine tijela na d. stav zanožni l. — zaručiti;	} polagano uspravljanje trupa u pokleku d. — nadručiti, početkom gibanja pjesnice svinuti dolje, svršetkom izravnati ih dlan napred;
»dan«	—	
»dva«	$\frac{1}{2}$ okret l. stav prednožni l. — priručno skućiti na leđa, dlan natrag;	
»i«	—	—
»tri«	skućiti d. u čučanj prednožno lijevom — kroz priručenje predručiti, dlan dolje l...	odručiti gore i spojiti ruke u dva kruga sa istolmenim vježbačicama, »prve« izvana, a »druge« iznutra.
»i«	predklon (45°), glavu malko podići,	—
»če«	—	—
»tir«	—	—

		„prve“	„druge“
V. »je«	Uspraviti trup i poklek d. — kroz priručenje odručiti dolje, dlan natrag;	Polagano pridici i uspraviti se u stav zanožni d. — (ruke ostanu spojene u krugu);	—
»dan«	—	—	—
»dva«	{ donji čelni krugovi predlakticama,	—	—
»je«	{ svršetkom gibanja dlan gore, i...	—	—
»tri«	priručno skučiti, predlaktice na vanjskoj strani zalaktica, pjesnice svinute na ramenima, dlan unutra.	uspon l. (trzajem) i zanožiti d.	—
»je«	—	—	—
»če«	—	—	—
»tir«	—	—	—
VI. »je«	Pjesnice osoviti (prsti smjeraju van, dlan gore);	polagano spustiti se dolje u prijašnji položaj (poklek d.);	isto kao „prve“ na V. od „je“ do „i“;
»dan«	pjesnice opet svinuti natrag k ramenima;	—	—
»dva«	{ polagano, predklon u pokleku —	—	—
»je«	{ pjesnice osoviti i zaokrenuti ih prstima pravcem natrag, onda svinuti rukama u predručjenje (dlan napred).	—	—
»tri«	—	spustiti se rukama i priručno skučiti, predlaktice na vanjskoj strani zalaktica, pjesnice svinute na ramenima, dlan unutra;	isto kao „prve“ na V. „tri“.
»je«	—	—	—
»če«	—	—	—
»tir«	—	{ isto kao „C“ na VI. „dva i „i“.	—
VII. »je«	—	—	Spust l. na pružno stopalo; zanožni stav. d. unutra;
»dan«	—	—	—
»dva«	—	—	—
»je«	—	—	{ polagano: zaklon glavom i gornjim trupom.
»tri«	{ dići i uspraviti se, stav zanožiti d. —	—	—
»je«	{ — nadručiti, početkom gibanja pjesnice svinuti dolje, a svršetkom ih izravnati, dlan napred.	—	—
»če«	—	—	—
»tir«	—	—	—

(Nastavit će se.)



Iz Sokolskog društva u Sarajevu. Rad sokolskoga naraštaja bio je veoma otešćan u ovoj godini, ali neumornim radom nekoliko starije braće opet je došao u onaj normalni kao i prošle godine. Imali smo jakih protivnika koji su ometali rad da se naraštaj sokolski podigne iznad svih drugih organizacija u Sarajevu. Prvo nemamo dovoljno ljudi naročito učitelja i profesora koji bi sokolski rad volili i svoje djake upućivali u sokolstvo, imamo mnogo više tih ljudi koji su na žalost odvrćali svim sredstvima djecu od sokolstva. Onda je došla propaganda skauta koja je vodjena vrlo sistematski, tako da je za čas zbilja škodila sokolskom naraštaju, ali ipak je to sve prebrođeno i sokolski naraštaj ostaje opet na svojoj visini.

Na 1. decembra o. g. održan je i kod nas Savezni dan a ujedno i 50 godišnja proslava brata Gangla koji je mnogo učinio za sve sokolstvo a naročito za naraštaj.

Program je bio vrlo biran i tehnički dio izveo je naraštaj uz opšte zadovoljstvo. Brat starosta dr. Perišić držao je vrlo lije-

po predavanje o ideji sokolstva, o bratu Ganglu i iznio cijelu istoriju tega zaslužnoga brata po cjelokupno jugoslavensko sokolstvo. Zatim je naš načelnik brat Žakula recitovao pjesmu od brata Čurčića o narodnom jedinstvu, koja je nagrađena ogromnim aplauzom publike.

Onde su sljedele vježbe koje je izvodio ženski naraštaj pod vodstvom vrijednog sokolskoga radnika brata Čovića. Ovdje se mogao opaziti sistematski rad, jer preciznost izvajanja ovih lijepih ali teških vježbi zaslužuje najveću pažnju. Zatim je nastupio muški naraštaj (šegrti) sa bratom Majstorovićem koji su za kratko vrijeme vježbanja pokazali vanredan uspjeh, naročito u skladnim piramidama što je publiku oduševilo. Kasnije je nastala igranka i veselje koje je potrajalo do 1 sat u noć. I tako je prošla ova skromna i lijepa proslava brata Gangla, kojemu želimo da još dugo poživlji i da nam i dalje daje novog podstreka svojim neumornim radom na sokolskome polju.

Zdravo!





Vsem bratom in sestram!

Usoda Reke je zaenkrat zapečaten. Javnost ocenja to zgodbinsko dejstvo odgovornih državnikov po zlih posledicah in po zaslutenih dobrinah, ki se obetajo našemu narodu tostran in onostran naše sedanje državne meje. Končno sodbo izreče zgodovina.

Istina je, da je marsikdo pričakoval več uspehov za nas in da so podpisi na rimski pogodbi pokopali premnogo nado, ki je lajšala težko eksistenco in neutešljivo pričakovanje naših neodrešenih bratov in sester.

Kar nam je naklonila trda sedanjost, ni dar pravične usode, nego je le nova vzpodbuda k nadaljnemu, nikoli mirujočemu delu za osvobodjenje vseh pripadnikov našega naroda in za njih združitev z nami v eni in nam vsem skupni domovini. Še danes štejejo pol milijona svojcev, ki so na milost in nemilost izročeni tujemu jarmu. Njih usoda ni in ne sme biti z rimsko pogodbo zaključena za vedno! Zanje se začenja le nova doba bridkih preizkušenj, novih težav in duševnih muk, ki se izlivajo v val nemega hrepenenja po naši ljubezni in nezmanjšane zvestobe do rodne zemlje in krvi.

Tem bratom in sestram veljajo naši iskreni, bratski pozdravi! Njim velja naše ponovno zagotovilo, da tudi po rimski pogodbi nismo pozabili na nje, ampak da so poslej še bližje našim srcem, saj ne more med nje in med nas postaviti meje nobena si-

la, ker ni nobena sila postavljena na temelj večne pravde!

Vse brate v osvobojeni in ujedinjeni domovini pa pozivljamo, naj jim bo neodrešena naša zemlja neprestano v spominu in naj zavestno, vztrajno in s podvojeno požrtvovalnostjo — izvršujoč vzgojne naloge Sokolstva — obračajo svoje poglede in misli v bodočnost, ki bo z našo podporo in pomočjo dovolj jaka, samozavestna, odločna in pripravljena, da prežene črno noč robstva z zlato zoro svobode!

S tem pozivom izvršujemo sklep odborove seje z dne 27. januarja 1924 in pošiljamo vsem bratske pozdrave!

Zdravo!

Starešinstvo Jugoslovanskega Sokolskega Saveza.

V Ljubljani, dne 30. januarja 1924.

Našim mladim čitateljem! Že nekaj let nam dopisujejo naši mladi Sokoliči in Sokoliče, zlasti pa smo zadnje leto (1923.) dobili več dopisov in poročil za naš list iz krogov sokolske mladine. Da ne bo zamere pri naših mladih sotrudnikih, naj pojasnimo, kako se godi dopisom, ki pridejo v roke uredniku Sokoliča.

Br. urednik ima svoje muhe, kakor pač vsak človek, zato vsak dopis skrbno prečita. Včasih začne otresati z glavo, pa vnovič prečita dopis in če ni še povsem na jasnem, ga čita v tretjič. Končno vzame svinčnik in popravlja, predno odda rokopis v tiškarino, včasih pa vzame nov papir in do-

pisnikov članek spiše še enkrat. Seveda se potem dopisnik čudi in pravi sam pri sebi, da članek ni tak, kakor ga je napisal on. Zgodi se pa tudi, da izgine sem in tja kak dopis v koš in dopisnik se čudi, da njegovega dopisa ni v »Sokolčju«.

Tako je in tako bo tudi v prihodnje. Toda to vas — mladi prijatelji — ne sme oplašiti od dela in sotrudištva pri »Sokolčju«. Če se delo ne posreči prvokrat, zato še ne smemo obupati in odnehati, saj se tudi rokodelskemu vajencu ne posreči prvo delo. Koliko truda in poskušenj je treba, predno je delo tako izvršeno kakor mojstrovo.

Vabimo vas vse, da poskusite popisati svoje utise iz telovdnice, iz zletov in izletov itd. ter pošljete svoje izdelke našemu uredniku, da bo »Sokolčju« čim zanimivejši in zabavnejši. Nikogar naj ne bo sram in strah pred urednikom, ki ne obeša nikdar napak na veliki zvon. Torej na svidenje!

Pesnik Aleksa Šantić † Dne 2. februarja 1924. je v Mostaru, umrl veliki pesnik Aleksa Šantić, ki je bil tudi član Sokolskega društva v Mostaru, ki omu je skupn z Mostarsko sokolsko župo izdalo v spomin lastno smrtno naznani, v katerem pozivlja vse brate in sestre, da se udeležijo pogreba svojega velikega brata. Aleksa Šantić je bil rojen v Mostaru dne 27. maja 1868. in je študiral v Trstu in v Ljubljani. Svoje pesnitve — med drugim tudi drame »Pod maglom«, »Hasanaginica« in »Angjelija« — je izdal v večih zbirkah. Zadnje njegovo delo o kralju Petru Osvoboditelju je ostalo nedovršeno. Aleksa Šantić je bil pesnik ljubavi, bratstva in svobode, zato ga je tudi med vojno av-

strijska oblast preganjala, naš kralj Aleksander pa ga je odlikoval z redom sv. Save. Pesnik Šantić je bil član Srpske akademije v Beogradu in Jugoslovenske akademije znanosti v Zagrebu. Slava njegovemu spominu!

75. obletnica Prešernove smrti. Dne 9. februarja letošnjega leta je preteklo 75 let, odkar je v Kranju umrl prvi največji slovenski pesnik dr. France Prešeren, rojen dne 3. decembra 1800. v Vrbi na Gorenjskem.

Naraščajski dan Gorenjske sokolske župe se vrši letos dne 3. avgusta na Bledu. Naraščaj iz Sokolske župe v Kranju, se že pridno pripravlja na ta svoj dan.

VIII. olimpijada v Parizu bo letos junija in julija. Tekme iz zimskih sportov za olimpijado pa so se vršile koncem januarja in začetkom februarja, in sicer se je tekmovalo v drsanju na ledu, smučanju in v vožnji na bobsleighu ter v igri Hockey na ledu. Te tekme se niso vršile v Parizu ampak v Chamonixu na Francoskem in so bile pri tekmah zastopane vse večje evropske države ter Amerika. Tekme v smučanju so se udeležili tudi štirje Jugoslovenci, in sicer dva iz Ljubljane ter dva iz Zagreba. Prvenstvo so odnesli po večini tekmovalci iz severnih držav, to je iz Norveške, Švedske in Finske.

Umestno bi bilo, da bi se tudi sokolska mladina začela zanimati za zimske panoge telesnih vaj, n. pr. za sankanje, smučanje in drsanje, zlasti v krajih, kjer so klimatične razmere za te panoge ugodne, ker so za telesni razvoj mladine te vaje velike važnosti in za zdravje silno koristne.

