

IVAN PODLESNIK:

TELOVADBA IN ŠPORTI.

Primera je sicer že stara in mnogokrat rabljena, pa še vedno dobra: človeško telo je podobno stroju, katerega kolesje je sestavljeno tako umetno, da ne bo mogla tudi najpopolnejša tehnika iznajti temu stroju samo nekoliko podobne naprave. Če primerjamo človeško telo stroju, potem je duša tisto, kar goni ta stroj, ga dela živega in s tem različnega od iznajdb njegovega duha. Da pa stroj človeškega telesa dobro „teče“, da more uspešno opravljati svojo nalogo, je treba, da je telo zdravo in da je harmonija med njim in duhom. Odtod izvira stari, že tolikokrat rabljeni rek: Zdrava duša v zdravem telesu.

Stoletje, v katerem živimo in še bolj stoletje, ki je pravkar prešlo, imenujemo lahko in po vsej pravici stoletje iznajdb na vseh poljih človeške delavnosti. Več kot v prejšnjih stoletjih zahteva sedanji čas od človeka dela in sicer duševnega dela, pri katerem postaja človeško telo samo orodje, samo stroj za veliko, naporno delo duha. Da pa se to orodje, ta stroj ne izrabi pre zgodaj, da se kolesca v njem ne zaprašijo in da ne zarjave, je treba stroj mazati. Najboljše mazilo stroju človekovega telesa je pa t e l o v a d b a — telovadba v najširšem pomenu.

Tudi medicinska veda je jela spoznavati in vpoštevati veliki pomen telovadbe in se ne poslužuje pri zdravljenju človeškega telesa in še bolj pri odvrčevanju bolezni od človeškega telesa samo produktov kemične industrije in farmacevtičnih preparatov, temveč tudi gimnastike.

Da nekoliko natančneje spoznamo ta za človeško zdravje tako važni in potrebni

predmet, bodem razdelil svoj spis o telovadbi sledeče:

Najprej podam nekaj zgodovine, potem govorim o telovadbi sami in slednjič o športih.

Predno pa pričnem s to razpredelbo, samo nekoliko opombe. Stojim na stališču, da ni dobro se spuščati lajikom v strogo strokovna medicinska vprašanja, kar se tako rado in mnogokrat ne v korist predmeta dogaja ravno pri vprašanjih, ki interesirajo ne samo ožji krog strokovnjakov, temuč so občega pomena za najširše kroge kakor n. pr. pri abstinenci od alkoholnih pijač i. dr. Naj nam lajikom zadostuje samo principijelno mnenje strokovnjakov. Lajik, ki se zanima za to ali ono vprašanje, ki temelji na mnenju strokovnjakov zdravnikov, naj ga obdeluje s stališča, s katerega ga predmet najbolj zanima, n. pr. z etičnega, zgodovinskega, gospodarskega, organizatoričnega stališča i. t. d.

Tako je tudi s telovadbo. Odlični zdravniki, medicinski kongresi i. t. d. so brez izjeme pripoznali odločilni pomen telovadbe za ohranjenje človeškega zdravja in kot pripomoček, da se zabranijo različne bolezni. To stališče zdravnikov, katerih sto in sto je vprašanje o telovadbi že strokovnjaško obdelalo, moramo vpoštevati in potem skrbeti, da se potreba po telovadbi razširi v vseh krogih, zlasti pa v naših delavskih krogih, katerim je v prvi vrsti potreba telovadbe. Zakaj, bom izkušal razložiti pozneje. Skrbeti nam je, da se organizirajo telovadni krožki, v katere naj imajo pristop najširši krogi. Medicinci pa bodo storili gotovo svojo dolžnost in stali na straži, da se telovadba ne spelje na pota, kjer bi bila človeškemu telesu v kvar in ne v korist.

I. Nekaj zgodovine.

Bolj kot pojmujeemo v sedanjem času pomen telovadbe, so cenili stari narodi, med njimi v prvi vrsti Grki, vrednost telesnih vaj. Nekateri pisatelji trdijo, da so Indi l. 1800. pred Kristusom vpeljali nekatere telesne vaje, največ v religiozne namene. Od njih so prišle nekatere vaje med Kitajce, ki so gojili gimnastiko gotovo že 6—700 let pred Kristusom. Star je tudi že celo praktični gimnastični sestav Japoncev „Dšiu — Dšitsu“, kateri se v zadnjem času goji zlasti med Angleži in Američani. Bujno, kakor v sedanjem času nikjer, je cvela gojitev gimnastike med Grki, ki so dosegli višek na telovadnem polju in bili zato tudi tako čvrsti in krepak narod ne samo telesno temuč tudi duševno, kakor noben drug narod v starem veku. Telovadba Grkov je bila urejena vzorno in njih olimpske igre so bile narodne svečanosti tako velicega pomena, da jih primerjamo lahko romanjem, na katerih so se zbirale mnogoštevilne narodne mase in se tu navduševale v ljubezni do domovine, sebe in dela. Grkom ni bila telovadba samo zabava, temveč živa potreba. Zavedali so se, da ne krepki telovadba naroda samo telesno, temveč tudi duševno in da jim ustvarja jekleno močne mladeniče in može, katerih telesa so vzor lepote, njih srcá pa zakladi srčnosti in močnatosti, in njih razum poln jasnosti in gibčnosti. Telesni in duševni učinki telovadbe se kažejo pri Grkih v njih umetnosti, zlasti v kiparstvu, kjer vse kipí telesne lepote, kjer je vsak kip harmonija človekovega telesa in duha, katerega sad je bilo po harmoniji hrepeneče svetovno naziranje in globokost njihove filozofije. Od njih je pregovor, ki velja zlasti sedanjemu času: Zdrav duh v zdravem telesu. Podpirali, gojili in s tem privedli na visoko stopinjo so pri Grkih gimnastiko zlasti zdravniki, ki so uporabljali gimnastične vaje, da ubranijo in zdravijo različne bolezni. Ustanavljali so Grki velikanske gimnazije in borilne šole, v katerih so si mladenči pod nadzorstvom izkušenih učiteljev utrjevali s

telesnimi vajami telesa in se tako pripravljali za lažje prenašanje bojnih naporov. Preprosti način njih življenja, duh samozatajevanja, odločnost i. t. d. — vse so to sadovi, vsajeni v mlade duše v teh gimnazijah. Med tem ko je bila pri Grkih gimnastika že nekako sistematično urejena, so Rimljani bolj gojili razne športe.

Grški zdravniki kakor Asklepiades, pozneje Celsus, Galenus i. dr.¹⁾ so sicer tudi med Rimljani v zdravstvene namene gojili gimnastiko, toda mehkužnemu Rimljanu je bolj služila masaža in namestu da bi sam telovadil, se je rajši naslajal nad borivci v cirku. Zato pa pogrešamo med Rimljani samimi tiste duševne svežosti, tiste hrabrosti, preprostosti in poguma, katere lastnosti so odlikovale Grka, dokler je bila njegova najljubša zabava in potreba vsestranska vaja telesa.

Med modernimi narodi najdemo posebno ljubezen do telovadbe in še bolj do različnih športov zlasti pri Angležih in Američanih. Francozi so pričeli zlasti v zadnjem času, ko so se jeli zavedati od leta do leta bolj rastoče degeneracije svojega naroda, skrbno gojiti telovadbo. Tudi laška gimnastična društva se lepo razvijajo, kar je pokazala velika javna telovadba, katero so priredila lanske jesen kat. telovadna društva v vatikanskih vrtovih v Rimu. Z vpeljavo švedske zdravstvene gimnastike je odprl Peter Henrik Ling popolnoma novo telovadno polje. Švedske gimnastike so se poprijeli zlasti zdravniki in domovina ustanovitelja tega načina telovadbe, Švedija sama je krepko podpirala prizadevanja Lingova s tem, da je ustanovila l. 1813. v Stockholmu „Gimnastičen centralni zavod“ in l. 1827. „Gimnastično-ortopedičen zavod“. Veliko zaslug za švedsko gimnastiko si je pridobil zlasti naslednik Lingov G. Zander, ki je napravil mnogo novega telovadbenega orodja za zdravstveno telovadbo. Po njem se imenujejo tudi telovadni zavodi „Zanderinstitute“. Nemci imajo v svojem „Turnvater“ Jahn u

¹⁾ Die deutsche Klinik: P. Jakob, Berlin, Gymnastik.

ustanovitelja nemških telovadnih društev. Jahn je ustanovil l. 1811. v Berlinu prvo veliko nemško telovadnico in navzlic temu, da so nemške oblasti l. 1819. telovadnice zaprle, češ da se razširja med telovadci uporen duh ter jih odprle šele čez nekaj let, so se telovadna društva v Nemčiji čudovito razmnožila, več tisoč telovadnih društev z ogromnim številom telovadcev šteje danes Nemčija. Oče nemških telovadnih društev Jahn ni vzbudil k življenju samo telovadnih društev, temuč je izpopolnil svoje delo z mogočno organizacijo, v katero je spletel svoja društva. Cilj mu je bil Vse-nemčija.

Med slovanskimi narodi najdemo najpopolnejše in najintenzivnejše gojenje telovadbe med našimi brati Čehi, katerim je bogati duh njih učitelja in voditelja Miroslava Tyrša (1832–1884) zasejal dragoceno seme ljubezni do telovadbe, iz katerega semena žanjejo sedaj Čehi bogato žetev na vseh poljih kulturnega napredka. Lepi spisi Tyrševi nam pričajo, kako globoko je on pojmoval pomen telovadbe. Ideja vodnica je bila ustanovitelju češkega Sokola ta, da dá svojemu narodu na podlagi telesne izurjenosti krepko organizovane, telesno in нравno močne može in mladeniče in da napravi iz njih mogočno narodno armado do viška discipliniranih vojakov, vedno pripravljenih za narodni boj. Genijalnemu Tyršu se je to tudi posrečilo, kar vidimo v tem, da šteje češki narod danes ogromno število krepko organiziranih mož in mladeničev v mnogoštevilnih sokolskih društvih, na katere je narod češki po vsej pravici lahko ponosen. Skoro vsakoletni pohodi čeških Sokolov med druge slovanske narode pa večajo samo ugled in ljubezen do krepkega slovanskega plemena tam okoli zlate Prage.

Po zgledu Čehov so si ustanovili tudi drugi slovanski narodi svoja telovadna društva, katerih skupno gnezdo, bi rekel, je še vedno zlata Praga, odkoder dobivajo po večini hrane za teoretično in praktično izobrazbo in kamor polete tako radi ob prilikah vsesokolskih izletov češkega sokolstva.

V sokolski telovadbi sami je nekaj čisto posebnega in Tyršev sokolski telovadni sestav se razlikuje od vseh drugih telovadnih sestavov po svoji harmoničnosti, bogastvu vaj in eleganci.

* * *

Visoki cilji in lepi ideali, ki jih je postavil M. Tyrš češki sokolski organizaciji za podlago, na kateri naj se izobražujejo sinovi tega plemenitega slovanskega plemena, je tisto, kar razločuje sokolsko organizacijo od drugih tu- in inozemskih telovadnih organizacij. Zdi se, da nimajo telovadna društva drugega namena, nego da nudijo svojim članom priliko, da si okrepe svoja telesa v lažje prenašanje fizičnih naporov. Tyrš pa je pridejal temu poslednemu namenu še drug, še višji namen, namreč нравno vzgojo in plemenitenje. V istem razmerju, kot raste potom telovadbe telesna moč, naj se razvijajo tudi duševne moči. Telovadba vzgojuje telovadce k srčnosti, potom telovadbe se lepo razvija mišičevje človekovega telesa, toda telovadba sama daje pa tudi mnogo sirovosti, v kateri se lahko potope mehka srca, verne duše in dovzetni duhovi. Zato pa mora in je neizogibno potrebno, da spremlja vaje telesne tudi vaja srca in razuma. Kaj nam pomaga, ako imamo telesno še tako zdravo mladino, ako pa je mladina duševno zanemarjena, nedelavna, neizobražena! Kaj nam pomaga, ako je telovadec še tako dobro discipliniran član tega ali onega telovadnega društva, če pa je izven telovadne vrste v življenju samo suh listič na veji naroda! Tyrš pa je ravno hotel, da si, kot v telovadnici pogumen izvesti to ali ono vajo, pogumen tudi v življenju prenesti to ali ono težkočo, ki jo stavi življenje na tvoje rame. Kot si vztrajen v telovadnici pri učenju te ali one lepe vaje, bodi vztrajen tudi v življenju pri svojem stanovskem delu ali pa pri delu za narod. Kot si v telovadni vrsti samo vojak, poslušen svojemu višjemu, tak hraber, discipliniran vojak bodi tudi v življenju.

Toda ne izgubi se nikdar med maso, temuč ohrani vedno svojo individualnost, izpopolnui isto do najvišje stopnje, ki jo moreš doseči po svoji fizični in duševni moči. Ta harmonični temelj, to teženje po obestranskem napredku, združeno z veliko, navdušujočo ljubeznijo do naroda, do domovine, do ljudstva, to je tisto lepo, plemenito, kar razločuje Tyršovo organizacijo od drugih telovadnih organizacij. Drugo brez družega ni popolno, drugo brez družega je enostransko in spelje lahko na pota, ki so visoko oddaljena ali pa v prav nasprotni smeri idealu, ki ga je M. Tyrš češkemu sokolstvu začrtal.

Tudi pravi nekje Tyrš: „Česar ves narod ne zna, nihče ne zna. Česar narod še ni zvedel, nihče ni zvedel. Kar po narodu ni nastalo, sploh ni nastalo.“ Leto 60. prejšnega stoletja in naslednja leta, ki so vzbudila avstrijske narode izpod jarma absolutizma in izpopolnila vrste narodnih delavcev z mladimi, navdušenimi močmi, ta leta so vzbudila tudi

zavest, da narod brez ljudstva, brez najširših mas ne pomeni nič. In zato je hotel tudi Tyrš pritegniti svoji organizaciji najširše mase češkega naroda. On pravi: „Tu ne more ogromen del (naroda) ostati samo občinstvo, mi nismo samo zato, da bi nas drugi gledali in našim težnjam pritrjevali, tu mora sčasoma vse občinstvo ne izginiti, ampak menjaje vstopiti na telovadišče in se krepiti na njem gotova leta.“ Dovolj demokratičnega duha je imel že Tyrš, zakaj njegovo „sokolsko bratstvo“ ni samo fraza ali vsaj biti ne sme tamkaj, kjer hočejo slediti sokolskim ciljem.

Dve veliki zaslugi za sokolsko organizacijo zaznamenuje Tyrševo življenje: telovadcem je podal dosedaj najpopolnejši telovadni sestav in dvignil je njih organizacijo do idealne višine narodove telesne in nравne moči in popolnosti. Ker pa ravno to dvoje visoko razločuje sokolsko organizacijo, kjer se ravna po Tyrševih pravilih, od drugih telovadnih organizacij, sem se pomudil nekoliko dalj pri tem. (DALJE.)



ANTON MEDVED:

PREPOZNO.

Vse urneje, kot menimo,
hiti življenja čas,
in mnogo manj ga cenimo,
kot vreden je za nas.

S sijajnim upom varamo
srcé mladostne dni,
ko se čez noč postaramo,
odpró se nam oči.

Za sabo daleč gledamo
gradove ničnih sanj,
pred sabo se zavedamo
le trudov brez dejanj.

Vzdihujemo užaljeni:
O kje leži zaklad?
Leži v megli oddaljeni —
in vmes zija prepad.



IVAN PODLESNIK:

TELOVADBA IN ŠPORTI.

(DALJE.)

II. Telovadba.



elovadba ni važna samo za nekatere posameznike, temuč za vsakega človeka. Prav tako za uradnika, ki presedi cele dneve po pisarnah kakor za preprostega delavca ali marljivega kmečkega fanta. Delavec v pisarni čuti sam kako neobhodno je potrebno, da si okrepi telo in poživi utrujene ude po prestanem delu. Zato gre na sprehod, kjer v prostem zraku raztegne roke in globoko vdihne v se sveži zrak. Kako dobro mu to dé! Gre na gore, sede na kolo, gre plavat ali se drsat, samo da si okrepi od neprestanega dela ali sedenja otrple ude in zadosti v lepi naravi po lepoti žejni duši.

Morda pa poreče kdo izmed naših kmečkih fantov ali delavcev: Čemu naj telovadim? Saj delam tako cel dan in trpim pri tem delu telesno; čemu naj se potem še zviram po drogu in drugem telovadnem orodju? Temu pa ni tako. Ravno ti naš fant posebno potrebuješ telovadbe. Ura telovadbe zvečer ali zjutraj ti bo le krepila moči, da boš lažje prenašal telesne napore. Telo ti bo gibčno, duh jasen, vsprejemljiv in pogumen. In ti naš delavec? Tudi tebi je treba, da telovadiš. Kajti pri tem ko vihtiš morda pri svojem delu cel dan kladivo, se ti krasno razvija mišičevje tvoje desne roke, ostalo telo pa ostane zanemarjeno in hira na korist mišičevja žuljave, poštene roke, s katero si služiš svoj vsakdanji kruh. In tudi ti slovenski mož, v najlepši dōbi svojih let, tudi ti moraš dati svojemu telesu novih moči iz studenca tako svežega, tako krepčilnega, ki ga nudi mirna, zmerna telesna vaja. Dolžan si storiti to radi sebe in svoje rodbine. Predvsem je

pa dolžnost vzbujati zanimanje za telovadbo pri onih, katerim je izročena v oskrbo mladina. Hufeland pravi nekje v svoji znameniti „Makrobiotiki“: Za dolgo življenje se mi vidi neobhodno potrebno, da se gibljemo vsaj eno uro na dan v prostem. Zelo bi bilo želeto, da bi v gimnastičnih vajah posnemali bolj stare narode, ki so ta važen pripomoček za obranjenje bolezní gojili umetniško in se niso pustili od nikakih vnanjih okoliščin odvrčati, da ne bi tega sredstva uporabljali. In P. Jakob pravi v svoji „Gymnastik“: Mnogoštevilnih bolezní bi se človek lahko obvaroval, ako bi vadil svoje telo že od zgodnje mladosti in nadaljeval te vaje v mladeniški in moški dōbi. Pa ne samo telesnih, temveč tudi mnogih duševnih bolezní bi se s tem obvaroval n. pr. nervoznosti, nevrestenije, histerije i. t. d. V drvečem poklicnem življenju sedanjega časa se ne more človek bolje obvarovati vseh teh bolezní, kakor da vsak dan vsaj nekaj časa telovadi.

Lepo razvito, zdravo telo, na katerem mišičevje kar kipi moči, kjer so udje kot izklesani iz kamna, je gotovo nekaj lepega. Če pa prebiva v takem telesu še krepak duh in plemenito srce; če žari iz jasnih oči pogum in poštenost, če znači vsaka kretnja krepko voljo in samozavest — potem imamo pred seboj ideal, po katerem so hrepeneli in ga izkušali doseči že stari Grki s svojimi vzorno vrejenimi telovadišči. Da se doseže ta ideal, telesna moč in lepota, združena s pogumom duha in plemenitostjo srca, pa pripomore mnogo, mnogo telovadba.

Ali pa že telovadimo ako gremo na gore, ako se drsamo, vozimo kolo ali plavamo in tako dalje?

Ne. To so samo športi. Pri plezanju na strme gore, pri plavanju, jezdarenju, pri vožnji s kolesom itd., pri vsem tem razvijamo

mišice svojega telesa samo enostransko. Pri kolesarstvu n. pr. razvijamo mišičevje nog, zanemarimo pa hrbet ali sploh gornji del života vsled nerodnega sedenja. Podobno se godi pri turistikah, drsanju itd. Vsi ti športniki, gojeni večinoma radi zabave, niso telovadba.

Telovadba je namreč enakomerno, vsestransko gojenje in razvijanje mišičevja in sploh moči človeškega telesa.

Noben del mišičevja v človeškem telesu se ne sme razvijati in bogateti na račun ostalega mišičevja. Obenem pa ne sme biti gojenje in bogatenje človeških moči nikdar pretirano in zdravju škodljivo, nasprotno mora vedno poslednje braniti in pospeševati. Že v tem enakomernem, vsestranskem razvijanju človeških telesnih sil, potem telovadbe je del tiste harmonije, na kateri temelje telovadni sestavi. Telovadba pa ne razvija samo človeških telesnih sil, temuč iste tudi vravnava. Vzemimo n. pr. fanta v ključavničarski delavnici ali mesarja. Oba delata največ dan na dan z rokami. Mišičevje rok jima je bujno razvito, nasprotno pa siromašno slabo mišičevje nog, ker vedno stojita na istem mestu. V telovadnici pa se tak fant lahko okrepi tudi mišice nog in jih spravi v skladnost z ostalim mišičevjem. Delavec pride po prestatnem delu domov, udje ga bole od dela, ves truden se spravi k počitku in ko se drugo jutro prebudi čuti še vedno utrujenost in bole v udih. Pa bole se množi pri delu od dne do dne, zdrava barva iz lic se zgubi, telo se mu sključi, v očeh ni življenja, prsi so mu šibke, hoja trudna . . . Naj bi zvečer uro telovadil. Izprva bi bil morda še bolj utrujen, toda v nekaj dneh bi že čutil blagodejni vpliv telesnih vaj. Utrujenost posameznih udov, ki vsled dela največ trpé, se porazdeli izprva po vseh udih, potem se poizgubi, mišičevje vseh udov se prične bujnejše razvijati, prsi se širijo, korak postaja samozavesten in iz očí se iskri življenje; živo po žilah plujoča kri barva lica in kar je glavno: boleznim je po telovadbi vtrjeno telo težko pristopno.

Poznal sem fante, ki so prišli v telovadnico kot punčike s tako boječimi koraki, s tako nenaravno sramežljivimi pogledi, bledih lic, upalih prsi, mornih očí in brez razvitega mišičevja na rokah in nogah. Po par telovadnih urah pa jim je že prešla boječnost; korak jim je postal samozavestnejši, v očeh se jim je poznalo več poguma in že so se poizkušali v vajah, katere so opazovali v prvih urah z boječnostjo in občudovanjem. In danes so mnogi izmed njih kot fantje s planin. Skoro jih ne bi več poznal, tako so jih izpremenile vaje.

Bolj kot si morda kdo misli je razširjena med našo mladino strast samooskrumbe. Zlasti med našo šolsko mladino srečamo mnogo nesrečnih žrtv te strasti. Vsi ti bledikasti obrazi, motne, plašljive očí, nepogumni nastopi in nazadovanje v učenju so žrtve v nenravnost propadajočih mladih življenj. Z vztrajno, redno vajo telesa se da odpraviti tudi ta nenravni nagon mnogih mladih ljudi.

Kot so zanimivi in neprecenljive važnosti fizični učinki telovadbe, so važni in za vsakega pedagoga vpoštevanja vredni psihični učinki telovadbe, zlasti na mladino. Telovadba krepi pogum, telovadba množi samozavest, vzbuja močno voljo in bogati vztrajnost. Za marsikatero telovadno vajo je treba dokaj poguma. Telovadec vidi vajo, ki se mu zdi vratolomna in ne upa se na orodje, da bi vsaj poizkusil vajo izvesti. Boječnost ne sme biti spremljevalka telovadca, pač pa previdnost in prava samozavest, združena s krepko voljo napredovati. Kar stori na orodju eden, stori lahko tudi drugi, če ne takoj, pa polagoma. Z vztrajnostjo se dá doseči mnogo. In ko je cilj dosežen, izpeljava vaje dokončana, tedaj stopi na mesto prvotne bojzljivosti prava samozavest in zaupanje v sé, dosegel sem, naprej! Vse te plemenite človeške lastnosti se seveda ne dajo doseči in razviti samo potem telovadbe na modernem telovadnem orodju in potem vratolomnih vaj, temuč tudi s telovadbo na drug način.

Telovadne vaje delimo v tri glavne vrste: Redovne vaje, proste vaje in orodne vaje.

Po sokolskem telovadbenem sestavu¹⁾ pa delimo vaje sledeče:

I. Vaje brez orodja, h katerim prištevamo proste vaje, redovne vaje in rajalne vaje. Proste vaje izvaja lahko en sam telovadec ali pa več telovadcev skupaj; redovne vaje pa se izvajajo le od več telovadcev. Istotako rajalne vaje.

II. Vaje z orodjem se izvajajo z gibljivim orodjem. Najnavadnejše teh vaj so: z ročki, bremen, palicami, batonom, kiji, kopjem in diskom ali kroglo.

III. Vaje na orodju se izvajajo na pri-trjenem pre- ali nepregibnem orodju. Pri teh vajah razločujemo: vaje v skokih, na konju, kozi, mizi, drogu, bradlji, trapezu, krogih, koloteku, plezalih, lestvah, gredeh, hodalkah.

IV. K skupinskim vajam prištevamo skupine in igre.

V. Borilne vaje razlučujemo štiri in sicer: vaje v odporih, vaje v metanju, boks in vaje v mečevanju.

Poglejmo si pestro sliko v telovadnici, kjer se izvajajo nekatere teh vaj.

Pred nami prostorna telovadnica z velikim, praznim prostorom v sredi. Ob krajih telovadnice je postavljeno najrazličnejše telovadno orodje. Vse je mirno in tiho in z napetostjo pričakujemo začetka telovadbe. Med vhodom na južni strani telovadnice se pojavi elegantna postava načelnika telovadcev. Načelnik se vstopi na zanj pripravljen prostor in za trenotek potem zapoje trombka. Med vhodom se prikaže prva vrsta telovadcev. Godba zaigra. Vrsta za vrsto se pojavlja med vhodom. Krepko korakajo vrste naprej proti sredi telovadišča. Tesno so spojene s prvo in množica rok in nog se giblje enakomerno. Koraki so ponosni in samozavestni, na obrazih pa se zrcali mladostno navdušenje. Tudi iz severnega vhoda telovadišča koraka proti sredi vrsta za vrsto. Sedaj si stoje vrste nasproti v sredi telovadišča. Načelnik da znamenje in vrste se razdele tako, da stopajo iz srede proti obodu

telovadnice v navpični smeri. Tu se vrste zopet razdele v pravilnih geometričnih figurah in stopajo na povelje načelnikovo s skratenim korakom toliko časa, da na zopetno povelje načelnikovo ostane vsak telovadec na mestu, do katerega je v vrsti prikorakal. Videli smo pred seboj pravilne geometrične figure, v katerih so korakali telovadci v različnih, preminjajočih se stopih v rajalnem nastopu, združenim z redovnimi vajami po telovadnici, dokler se niso porazdelile vrste tako, da je zavzel vsak telovadec določeno mesto, na katerem je obstal, pripravljen za proste vaje. Še efekten razstop in odročenje in potem trenoten mir, katerega prekine glasno povelje načelnikovo. — Priročiti! — Telovadišče se stresne. Tako hkratu priroče telovadci. Po telovadnici je zagromelo življenje, ki pa se je hipoma umirilo. Pred nami stoje ravno in navprek skoro z geometrično natančnostjo vravnane vrste. Masa je to, v kateri pomeni vsak posameznik mnogo. Samo en nepravilen korak, samo rahel gib na desno ali levo, samo komaj viden vsklon na to ali ono stran in slika je pokvarjena... Oko nam še počiva nad temi lepimi vrstami krepkih postav ko začujemo zopet povelje načelnikovo. Godba zaigra fanfaro. Proste vaje so se pričele. Dobro izurjeni telovadci jih izvajajo eksaktno, brez najmanjše hibe in nam se vidijo vse vrste na telovadišču kot eno samo ogromno telo.

Ta pravilna prednoženja in odnoženja, priročenja in odročenja, vzkloni, pokleki, čepjenja, izpadi, obrati, vzpore i. t. d., vsak gib, vsaka kretnja je pravilna in vse vaje se združujejo iz preprostih gibov v najkompliciranejše figure. Zdi se nam, da gledamo pred seboj valovanje morja, iz katerega kipi krepka mlada moč. Zdi se nam, da stresa telovadišče armada vzorno disciplinarnih vojakov in zahoče se nam, da smo med temi pogumnimi telovadci, da smo mladi in močni kot oni... Godba igra fanfaro, vaja sledi vaji. Prva... druga... tretja... Vsaka kompliciranejša, vsaka raznovrstnejša in bolj bogata gibov. Vzdrami nas novo povelje na-

¹⁾ „Slovenski Sokol“, št. 1, L. 1.

čelnikovo. Končano. Vrste se sestopijo potom skokov k sredi. Pred seboj vidimo zopet vrste čveterostopov, ki se strnejo v osmerostope in odkorakajo, pravilno kot so prikorakali, iz telovadnice . . . Godba igra korračnico . . .

Še smo zatopljeni v pravkar končane slike, ko nas vzbudi iz misli novo povelje k nastopu vaj z orodjem. Telovadci prikorakajo na telovadišče s palicami v rokah. Nastop je morda nekoliko bolj preprost od onega k prostim vajam, toda vsled svoje preprostosti še elegantnejši. Razstop vrst s palicami je slikovit, vaje lahke, preproste pa vsled dovršene izpeljave efektne. Za vajami s palicami se vrste vrste s kiji, za njimi vaje z ročki i. t. d. Nastopati vidimo vrste z batonom, kopjem i. t. d. Tudi pri teh vajah se izgubi posameznik v masi, pomeni pa prav tako mnogo kot pri prostih vajah, kajti ena sama napačna ali netočna izpeljava vaje pokvari celoten vtis in efektno sliko. Iz tega vidimo, da zahtevajo redovne, proste in vaje z orodjem visoko stopinjo paznosti. Telovadec mora z napeto pozornostjo paziti na vsak gib in vsakemu gibu mora odmeriti določen čas in prostor. Nekaterim se vidijo proste vaje prešematične in zdi se jim, da ni z njimi združena toliko vaja mišičevja telovadčevega telesa kot vaja pozornosti. Temu pa ni tako. Proste vaje so višek telovadbe in nobene druge vaje ne združujejo tako lepo vadbe duha z vadbo telesa kot ravno te. Proste vaje so merilo za disciplino in izurjenost telovadcev; v njih se kaže vsa eleganca telovadbe in ogromno načinov izpeljave teh vaj priča tudi o vsestranski vadbi in krepitvi mišičevja telesa telovadca prostih vaj. Od najpriprostejših gibov rok in nog do najkompliciranejših gibov celega telesa vodi vzorni sestav prostih vaj. Nekaj pa je pri teh vajah, kar je vpoštevanja vredno učiteljem telovadbe na otroških šolah, namreč to, da proste vaje in redovne vaje niso prikladne telovadbi med šolskim poukom. To pa vsled tega ne, ker zahtevajo preveč pozornosti duha. Namen telovadbe med šolskim poukom pa je, dati otrokom razvedrila

in telesnega krepčila. V kratkih presledkih med učnimi urami ni torej priporočati redovnih in prostih vaj. Bolj prikladne za ta odmerjeni čas so igre na prostem ali tek in sicer hitri in vztrajni tek. Tudi samo korakanje je priporočljivo.

Vaje o korakanju in teku spadajo k telovadbi in zlasti prvih ni podcenjevati temuč polagati je treba na nje izredno važnost ker je korakanje ali pohod podlaga lični izvedbi redovnih vaj. Korak znači človeka. Človek z počasnim, lenim korakom napravi vtis bolehnosti ali pa ga znači tak korak kot počasnega in brez življenja. Eleganten in obenem naprisiljen lahen korak je nekaj lepega, prikupljivega. Zlasti mladina naj bi pazila, da ne zanemari svoje hoje. Pravilna hoja vpliva na držanje celega telesa, kajti ne moremo si misliti človeka z vpognjenim hrbtom, šibkimi prsi, da bi hodil pravilno, še manj pa elegantno. Glavo pokonci, prsi izbočene, pogled jasen in korak lahen pa pravilen — tako naj hodi mladina! Če se vadimo v mladosti tako hoditi, bo tudi v poznejših letih naš korak lahen in dajal vsled tega tudi priletnim možem značaj gibčnosti in mladeniške svežosti. Zoprni so mladeniči s starikavo, počasno in leno hojo. Njih vnajnost izgubi samo vsled take hoje značaj mladosti in gibčnosti. Vaje v korakanju bi zlasti dobro služile našim mladeničem in jim odpravile marsikatero težkočo, na katere nalleté prve tedne vojaške službe, kjer se urijo po cele dneve samo v korakanju in redovnih vajah. Tudi zdravniki pripisujejo izredno važnost korakanju kot telovadni vaji in še posebej pohodom v prosti naravi. Pri vajah iz mesta ne deluje namreč samo gotov del mišičevja človeškega telesa, temuč navadno cel aparat mišic; pri korakanju se kaže zlasti blagodejni vpliv na dihalni in cirkularni sistem. Profesor dr. Jakob pripoveduje v svojem članku „Gymnastik“, da so se nekateri znameniti fizijologi kakor Marey, Démony in zlasti Zuntz prizadevali dognati porabo moči, katero zahtevajo nekatere vaje v korakanju in teku. L. Zuntz je izračunil, da je poraba moči pri tempu 3'6 kilometrov v uri v kilo-

grammetrih enaka teži telesa pomnoženi z $\frac{1}{12}$ prehojene poti. Pri tempu 6 kilometrov v uri je enaka $\frac{1}{10}$ in pri tempu 8·4 kilometrov = $\frac{1}{6}$. Hoja 50 kilometrov v 8 $\frac{1}{2}$ urah zahteva toraj od 70 kil težkega človeka 350.000 meterkilogramov moči. Iz tega se razvidi, kako izvrstna telovadna vaja je pravilno korakanje zlasti korakanje v prosti naravi, pri katerem pa ne smemo nikdar zanemariti pravilnega držanja telesa. Nikdar korakati z vpognjenim hrbtom ali sključeno, temuč vedno imeti glavo pokonci in prsi izbočene. Ljudje, ki mnogo sedé in nič ne telovadijo čutijo zlasti potrebo, da se izpre-

hodijo. V tem obstoji vsa njih telovadba. Je sicer malo to, pa vendar nekaj.

Pri teku razločujemo dve vrsti in sicer tek v hitrosti in tek v vztrajnosti. Kakor prištevamo korakanje k telovadbi istotako vrstimo tudi tek med telovadne vaje. Prusko naučno ministrstvo priporoča celo izrečno v svojih navodilih o telovadnih vajah, ki naj se poučujejo na šolah, tek, in sicer hitri in vztrajni tek. Zdravniki pripisujejo teku znamenit vpliv na človeško srce in pljuča in fiziolog Marey je preračunal, da se porabi pri hitrem teku za vsak korak 1·6 metra 24·1 meterkilogramov moči. (DALJE.)



BRANKO BRANKOVIČ:

LASTAVICAM.

Srečno, ptice lastavice,
daleč je še južna stran,
da bi kmalu našle vesno
in bolj solnčno, cvetno plan!

Mrzle sape od severa
so zavele nad zemljó —
v tesni sobi jaz samevam
in v oblačno zrem nebo.

Vesna šla je mimo mene,
nánjo je ostal spomin:
kakor v vrtu deve ljube
posušeni rožmarin. —



GRIŠA:

TIHO, TIHO . . .

Tiho, tiho, vse molči
kakor mesec vrh neba,
mirno svojo pot hiti
potok beli, poln srebra . . .

Kot dekle užaljena
vrba kraj vodé žaluje,
tiha, vsa osamljena,
šumu vetra prisluškuje.

V daljo tavajo oči,
v sinjo, blaženo svobodo —
daleč, daleč od ljudi,
v tiho, pisano prirodo . . .



IVAN PODLESNIK:

TELOVADBA IN ŠPORTI.



omudimo se še nekaj časa v telovadnici, kjer pripravljajo pravkar telovadci orodje za orodno telovadbo. Tu so razdeljni telovadci v vrste po zmožnostih in močeh. Voditelji vrst so predtelovadci. Priprave se vrše pod spretimi rokami urno, brez hrupa in zmešnjav. Tu vidimo vrsto, ki pripravlja drog, druga dviguje bradljo, tretja postavlja orodje za skok v višino, ona zopet konja na šir, druga konja na vzdolž; tam stoji vrsta pri pripravi za plezanje, ona pri krogih, tam ona pri lestvah i. t. d. V kratkem času so priprave končane in vrste prično na povelje načelnikovo vse obenem telovaditi. Predtelovadec vsake vrste izvede prvi vajo na orodju, na katerem telovadi vrsta. Za njim se vrste drugi telovadci v vzornem redu. Množino vaj, kolebnih in teznih, vidimo izvajati na drogu in bradlji: vzklopi, naupore, premahi, spadi, prevleke, vzmeti, vese, premiki, velevmiki, podmeti i. dr. se združujejo v elegantne vaje, katere izvaja telovadec za telovadcem, ta z manjšo, oni z večjo eleganco in pravilnostjo. Pestra slika je to. Njen celotni vtisk pomnožuje vzorni red, paznost in mladostna živahnost telovadcev. Na bradlji občudujemo fine naskoke, elegantne uleke, vzlake, potake, pravilne prednože, živahne odsune, hipne stoje, vese, vzpore i. t. d. Vrsta na konju izvaja elegantna kola s finimi obrati, pravilne naskoke in odsroke, premahe i. dr. Pri vrsti, ki telovadi na plezalnem orodju občudujemo naglost mladih plezalcev; pri vrsti, ki skače v višino nam ugaja elegantni skok — tako da ima vsako orodje svojo zanimivost in svoje prednosti. Če pa se spustimo v podrobnosti posamnih vaj, če zasledujemo fine niti, ki vežejo vaje na

(DALJE).

posamnih orodjih v celoten, harmoničen sistem, potem šele spoznamo veliko silo, ki tiči v telovadnem sistemu in ki nudi vsakemu telovadcu poseben užitek in korist njegovemu telesu.

Prememba.

Telovadci menjavajo orodja. Vrste se menjajo od enega orodja k drugemu. Telovadce, katerih izvajanja na drogu smo poprej občudovali, vidimo sedaj telovaditi na konju in vrsta, ki je telovadila prej na konju, stoji sedaj pri drogu, pripravljena k vajam na tem orodju. Tako se menjavajo vrste, da pokažejo telovadci svojo spretnost in izurjenost na raznih orodjih.

Novo povelje. Vrste začno zopet telovaditi. Vse hkrati. Občudujemo eneržijo načelnikovo, ki vodi z imponujočo mirnostjo ves ogromni aparat. Njegovo bistro oko opazi vsako nepravilnost in se razveseli nad vsakim dokazom moči in spretnosti svojih vojakov-telovadcev. Taki javni nastopi so merilo za disciplino, spretnost, vztrajnost, moč in eleganco telovadcev. Samo kratki manevri so taki nastopi po delu in naporih v telovadnici prebitih večerov, kjer je treba učiti, hrabriti, popravljati in vzgajati vsakega telovadca posebej, ako se hoče, da odneso gledalci javnih nastopov harmoničen, trajen in navdušujoč vtisk. Telovadcem so javni nastopi samo preizkušnja, in zadovoljnost in hvala občinstva samo priznanja njih delu in vzpodbuda za naprej. Pravo delo telovadca in voditelja je le v rednih telovadnih urah, kjer se vzgaja mladost od najnižjega do najvišjega; kjer se meri in množi moč, budi vztrajnost, vzbuja samozavest in pogum, rodeva čut za disciplino, krepí telo, razveseljuje srce, preženo skrbi in kamor prihaja veselje. V rednih telovadnih urah se zdru-

žujejo vsi različni značaji telovadcev na eni poti v ogromno moč, ki sledi velikemu cilju dovršenosti, telesne in duševne popolnosti, jakosti, lepote, enakosti, bratstva . . . V telovadnici smo si enaki. Isti cilj je moj kot tvoj. Hoče se mi moči, zdravja, veselja, kakor tebi. Vsi gremo po isti poti in če nas kdo prehit, smo si gotovi, da se vrne in pomaga nam zlostalim. Lepo je to in treba je, da prenesemo te naše cilje iz telovadnice v življenje. Tudi tu si bodimo enaki v stremljenju za lepim, plemenitim, dobrim. Tudi v življenju si bodimo bratje in pomagajmo drug drugemu, da lažje dosežemo veliki cilj človeštva. Kot potrebujemo v telovadnici vztrajnosti in dela, da se povzpemo iz nižje vrste v višjo, tako se zavedajmo tudi pri vsakem našem delu v življenju, da je vztrajnost moč, ki vodi velika dela do velikih ciljev. Za vse to pa je tudi neobhodno potrebno, da ne telovadimo samo s telesom, temveč, da je tudi naš duh vedno vzprejemljiv za vse kar je lepo in dobro in da niso naša srca samo zakladi poguma, ampak tudi zakladnice plemenitosti in prave bratske ljubezni.

Za telovadbo na orodju vidimo telovadce pripravljati se za skupinske vaje, ki se izvajajo lahko na orodjih ali brez orodja. Skupinske vaje so momentane efektne slike spretnih telovadcev, ki jih sestavljajo različne skupine zelo hitro. Te vrste vaj nimajo posebne prednosti in je njih učinek na gledalce odvisen največ od hitrosti sestave in okusa sestavljalca skupin. Nekatere so zelo slikovite in efektne.

Večjega pomena so borične vaje, katerim gotovo prednjači elegantni boks, mečevanje in vaje v metanju. Zlasti v boks, katerega imenujemo lahko višek prostih vaj, se pokaže vsa spretnost, moč in eleganca telovadca. Te vaje so zelo naporne, a slikovite kot balet.

* * *

Telovadba, pri kateri smo se mudili dosedaj, sloni na Tyrševem telovadnem sistemu. Različni so vzroki, ki vodijo mladino v telovadnico. Temu se hoče moči, onemu zdravja,

tretjemu zabave; četrti prihaja v telovadnico samo iz ljubezni do telovadbe i. t. d. Naj so ti vzroki še tako različni, eno je gotovo: vsak redni in vztrajni telovadec odnese gotovo poleg telesnih koristi tudi mnogo duševnega užitka in razvedrila. Vidimo pa prihajati v telovadnico tudi odrasle moške in mladeniče. To je prav, to je dobro, kajti ne samo mladini, temveč tudi odraslim je telovadba potrebna v okrepitev telesnih moči in v odvrnenje različnih bolezni, kar posebno poudarjajo zdravniki.

Mladina ima tudi v šolah svojo šolsko telovadbo, ki pa je preomejena; odmerjena ji je le pičla ura na teden, urejena je premalo sistematično in kar se posebno pogoša pri šolski telovadbi, je, da ni individualizirana. Vaje v šolskih telovadnicah se izvajajo preskematizirano. Tu bi morali govoriti šolski zdravniki, katerih nastavljanje po naših šolah je živa potreba!

Govoriti bi bilo treba še o eni telovadni panogi namreč o zdravstveni telovadbi. Vsake telovadbe namen je, da ohrani telo zdravo, da ga utrdi in napravi težko pristopno različnim boleznim. Namen zdravstvene telovadbe pa je, zdraviti bolne ljudi potom telovadbe. Tu so merodajni v prvi vrsti zdravniki, ki se pečajo s tem načinom zdravljenja. Le oni naj odločujejo kako in s katerim orodjem naj telovadi bolan človek. Tudi pri zdravstveni telovadbi imamo lepe telovadne sisteme, katerim prvači znameniti Lingov sistem. Tega izpopolnjuje Zander, izumitelj mnogih aparatov, ki služijo telovadbi bolnih. Tudi Herz, Kukenberg, Schweninger, Boyheon, Goldscheider, Ewer i. dr. so izpopolnili orodno telovadbo za bolne s konstruiranjem mnogih telovadnih aparatov. Kot stroji so nekatera teh orodij, komplicirano in fino sestavljena. Nekateri zdravniki jih porabljajo z lepimi uspehi.

Isti namen kot telovadba imajo

III. Športi.

Da tega namena ne dosejajo tako uspešno kot telovadba, je krivo, da urijo športi telo, kakor smo omenili že v začetku, samo eno-

stransko, pri tem ko je smoter telovadbe, izuriti telo vsestransko do najzadnje mišice v njem. Glavno služijo športi ljudem, katerim se hoče v prvi vrsti zabave.

Oglejmo si nekatere.

Eden najbolj gojenih in najzdravejših športov je gotovo hribolaztvo. Zlasti v zadnjih desetletjih, odkar skrbe različna društva za varna, markirana pota in zanesljiva zavetišča in prenočišča, se je hribolaztvo lepo razvilo in zanimanje zanj prodira tudi med manj dobro situirane sloje. Ta šport ima poleg ugodnosti, ki jih nudi človeškemu zdravju, tudi mnogo plemenitega in lepega na sebi. Celodnevno bivanje v svežem, čistem gorskem zraku, razgledi po lepih planinah, pokritih s kristalno snežno odejo, vzhajajoče in zahajajoče sonce itd. — to vse dviga človeka od nizkega in slabega k plemenitemu in ga sili, da vtaplja svojega duha v veličastvo narave, h kateri se želi povrniti človeštvo našega časa. Veličastni planinski mir vpliva blagodejno na razigrano živčevje meščana, ki preživi cele tedne in mesece v zaduhlem, prašnem mestnem ozračju. Čisti zrak prekoplje in osveži dihalne organe; hoja po strminah utrdi mišičevje in orjaška moč, ki kipi z visočin in strmin, prehaja v dušo človekovo in jo dviga do drznejših in plemenitejših smotrov. Mirna, impozantna harmonija planinskega sveta vmiri nervozne, vsled prenapetega poklicnega življenja utrujene duhove in jih sili, da iščejo in uživajo lepoto stvarstva.

Šport hribolaztva zahteva mnogo previdnosti in svariti je treba neizkušene, da se ne vdajo omami vratolomnih, nevarnih tur. Kot vsak šport zahteva tudi hribolaztvo vaje; vsako prenapenjanje moči ima slabe posledice. Važna za hribolazca je primerna obleka, zmernost in prava razdelitev hrane. Priporočati je, da se med hojo ne govori mnogo, ne kadi in ne pije. Kako žalosten vtisk napravijo mnogi hribolazci, katerim služi ta šport samo v to, da najdejo več prilike za nezmernost v pijači! Kako malenkosten se vidi človek, ki leze na visoko goro za tako nizkim smotrom! Ima-li tak človek kaj

duševnega ali telesnega dobička od svojega športa? Prav nič! Mladenič ali mož, ki hodi na planine, naj bi bil kot drevo visoko pod vrhom. Kot narava sama, močna in plemenita, lepa in bogata užitkov, naj bo planinec — potem šele bo prinašal s svojih potov zaklad lepote, telesne in duševne jakosti. Komur pa ni dana prilika, da bi mogel redno v prostem času obiskavati planine — saj ta šport zahteva precejšnih materijelnih žrtev — ta naj se zadovolji z navadnimi peš-izleti v prosto naravo, ki je lepa povsod in v najskrivnejših in najpreprostejših njenih delih najde človek dovolj lepote, če jo le zna iskati. Delavska društva naj bi organizirala peš-izlete; sistematično naj bi jih gojila, kajti kdo potrebuje bolj kot naš delavec vsaj en dan v tednu plemenitega telesnega in duševnega krepčila, ki ga daje priroda?

Odprimo okna naših domov, da sije cel dan sonce v naša stanovanja, tisto ubogo mestno sonce! Zaprimo vrata za seboj in z nami naj gredo žene, otroci, bratje in prijatelji za en prosti dan v tednu ven v gozd, kjer žubore studenci, na gore, kjer se dotika vrhov sinje nebo, na polja, kjer zori naš kruh — v prirodo, da se napijemo lepote barv, da se okopljemo v solnčnih žarkih in si osvežimo pljuča v čistem zraku! Doma pustimo skrbi in žalost in samo veselje naj hodi z nami! Če storimo tako, bomo pri našali v svoje domove zdravo svežost, veselje in ljubezen se bosta vračali z nami. Naša telesa bodo pomlajena in lažje nam bo šlo delo izpod rok. Pustimo dolgočasno, brezplodno posedanje po zaduhlih mestnih gostilnah; ne pustimo, da se dolgočasijo naše družine v samotnih naših domovih, če le moremo se napravimo vun na pot k vesoljni naši materi naravi. Pri nji se pomenimo o naših težnjah in pri nji si obljubimo, da si ostanemo zvesti v naših stremljenjih, zvesti pri delu in zvesti v uspehih. Če sije sonce, če cvetó vrtovi in če zore njive, zakaj ne bi bili veseli tudi mi? Poglejte ve žene prirodo v pomladi! Se vam li ne zdi kot v porodnih bolečinah trpeča mlada mati? Kako lepa, kako veličastna je! Poglej, mož, raz-

orano njivo, poglej to lepo zemljo! Ne čutiš li hrepenenja, da bi vsejal vanjo najplemenitejšega semena? In ti, mladenič, življenja in hrepenenja poln, poglej planino kako močna, kako krasna je v svojem veličastvu! Ne čutiš li hrepenenja, da bi dosegel njen vrh! S pesmimi v srcih in z odprtimi dušami naj bi romalo delavstvo v prostost, katero nudi svobodna priroda, od nje pa naj bi se vračalo polno lepote, polno moči.

Izleti, katere goje društva v zabavo svojim članom, niso mnogokrat nič drugega kot dolgočasni železniški transporti iz mesta v mesto ali trg, kjer se išče vse zabave samo v gostilnah. Izleti spadajo tudi k športu hribolezstva, ki je najbližji telovadbi, zato pa tudi najbolj koristen in previdno gojen tudi najlepši izmed vseh športov.

Sorodni športi so si: plavanje, drsanje, vožnja s skiji in veslanje.

Pri plavanju vpliva zlasti dvoje zelo ugodno na telo: Mišičevje celotnega organizma deluje in se krepi, voda pa vpliva utrujujoče na kožo. Poraba telesne moči pri plavanju je zelo različna in odvisna od spretnosti plavalca in načina plavanja. Ljudem, ki bolehalo na srcu ali na pljučih je treba priporočati zelo veliko previdnosti pri gojenju tega športa. Tudi nervoznim ali nevrasteničnim ljudem ni priporočati, da bi se neprevidno vdajali vodi, posebno ako ni njih telo privajino temperaturnim izpremembam.

Drsanje je priporočati zlasti mladini. Dasi ni telesna poraba moči pri drsanju velika, vendar vpliva ta šport zelo ugodno na ljudi, ki morajo prebiti cele dneve v zaduhlih stanovanjih ali pisarnih. To velja pa

zlasti za tovarniško delavstvo in delavsko mladino.

Vožnja s skiji je sorodna drsanju, vendar je poraba moči pri tem športu večja kot pri drsanju vsled tega, ker se ta šport ne goji po ravninah kot drsanje, temuč po strmih bregovih in gorah.

Veslanje, kakor vsi gori navedeni športi, ki se goje na prostem, imajo te prednosti pred drugimi športi, da vdihava človek, ki jih goji, sveži zrak. Pri veslanju pa se razvija tudi zelo lepo mišičevje gorenjih delov telesa, ki pridejo manj v poštev pri drugih športih kakor drsanju, kolesarjenju in vožnji s skiji.

Bolj kot k športom spada k telovadbi ples, katerega pa je iz medicinskega stališča odločno zavračati. Že tisto neprestano, mnogokrat tako neestetično vrtenje po zaduhlih, prašnih in zakajenih prostorih vpliva jako slabo na plesalčeva pljuča. Hitra izprememba temperature ima navadno kot posledico prehlajenje. Enakomerno, vedno se ponavljajoče premikanje istih delov telesa plesalca, ki navadno ne goji drugih športov ali telovadbe, da bi si utrdil ude, ima često zle posledice. Žalostno je zlasti videti delavstvo in kmečko ljudstvo, ki se v mnogih krajih s toliko strastjo udaja temu športu. Cele popoldneve po zimi ali po leti in cele večere se prepleše. Tudi s socialnega stališča je obsojati ta šport: Tam kjer se pleše, se pije, kjer se pije pa se izpodkupuje zdravje in po nepotrebnem trati čas in denar. Kolikim nesrečam, pretepom in ubojem je kriva ravno plesavska strast! Naj nadomeste ples zlasti med našim delavstvom lepši in koristnejši športi, poleti posebno izleti!

(KONEC.)



IVAN PODLESNIK:

TELOVADBA IN ŠPORTI.

(KONEC.)



raktično zelo uporabljen šport je kolesarjenje. Kakor pri večini športov, je tudi pri kolesarjenju to dobro, da se goji na prostem. Vendar se pri kolesarjenju razvija, kakor sem omenil že početkom tega sestavka, mišičevje telesa samo enostransko. Utrjuje se pač mišičevje nog, trpi pa vsled mnogokrat nerodnega sedenja gornji del telesa. Uvaževanja vredno je pri ljudeh, ki niso posebno trdnega zdravja in goje ta šport, sledeče: kolesarijo navadno po cestah, ki so bolj ali manj prašne, semintja strme, posute s kamenjem i. t. d. Dalje je treba svariti pred prenapenjanjem moči, kar se posebno pri športu te vrste večkrat dogaja. Na zdravje zelo vplivajo vremenske izpremembe. Skratka, šport kolesarjenja je lep in tudi zdrav, zahteva pa še več previdnosti kot hribolazstvo.

Za zdravje manj pomembna je avtomobilistika, ki se je pričela v zadnjem času tako strastno gojiti.

Tudi kolesarjenje z motocikli nima daleko tiste zdravstvene vrednosti kot kolesarjenje z navadnimi kolesi. Že sključeno, nerodno in nelepno sedenje na motociklih ni zdravo, še manj pa mnogokrat tako divje drvenje v oblakih cestnega prahu. Tudi v zdravstveni gimnastiki naletimo na kolesarjenje, na katero polagajo zdravniki veliko važnost, tako da se je razvila posebna zdravstvena metoda, ki jo imenujejo „cikloterapija“ ali „ciklogimnastika.“

Eleganten šport je jezdarenje.

Važne in zdravju zelo koristne so različne športne igre kakor Lawn-Tennis in igre z žogo. Za otroke neprecenljive vrednosti so razne otroške igre na prostem.

Še mnogo je športov, ki pa imajo več ali manj za glavni namen samo zabavo.

Vrednost in pomen športov raste s porabo moči pri izvajanju tega ali onega športa. Za vrednost športa zelo važno je tudi delovanje mišičevja. V svoji vrednosti za človekovo zdravje prevladujejo vedno oni športi, pri katerih deluje kar najbolj celotno mišičevje telesa. Vsled tega pa prvači nad športi sistematično gojena telovadba. Tam pa, kjer zaostaja vrednost športov za človeško zdravje, ostane pa še vedno velik pomen športov, ki tiči v tem, da športi človeka zabavajo in ga odvrčajo od alkoholizma. Angleški delavec zelo goji razne športne igre. Šport mu je v zabavo in razvedrilo. Zato pa ravno med angleškim delavstvom najdemo toliko zdravih, treznih ljudi.

Kako velikega pomena pa so telovadba in športi za mladino, sem poudarjal v tem sestavku že večkrat; ponavljam samo besede odličnega medicenca dr. Jacoba, ki pravi v svojem predavanju o gimnastiki, da je najgotovnejši pripomoček za vztrajno narodovo moč krepitev moči mladine. Pa ne samo duševnih, temuč tudi telesnih!

* * *

Angleži in Američani so se v novjšem času zelo vztrajno poprijeli nove telovadbene metode japonskega „Dšiu-Dšitsu.“¹⁾

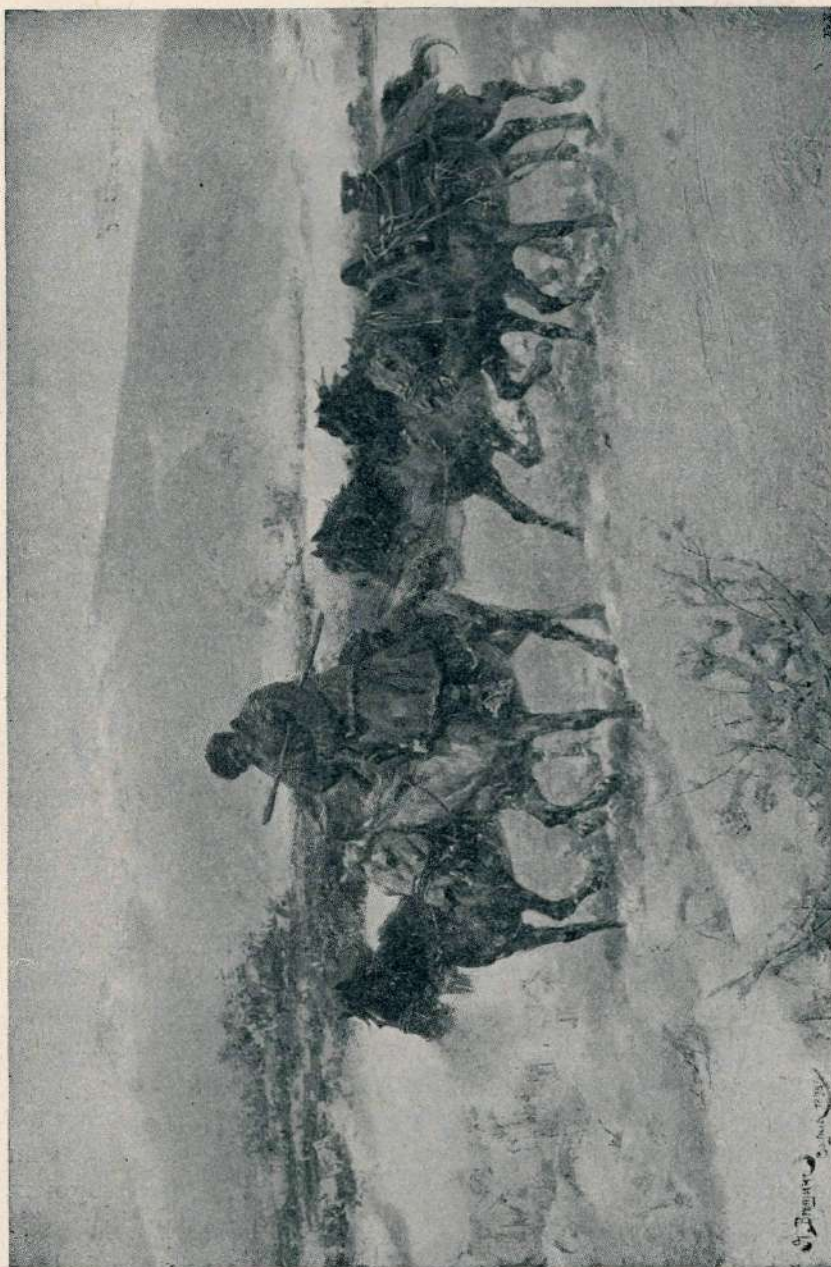
Ta način krepitve človeškega telesa je za nas Evropejce nekaj posebnega, ker se popolnoma razločuje od drugih telovadnih ali športnih sistemov. To ni ne metanje in ne boks, ni telovadba in niso borilne igre. Ima pa vendar od vsakega nekaj. Važno je pri tej metodi to, da se krepe in razvijajo vsi deli in moči telesa enakomerno. Značilno in velikega pomena je tudi to, da

¹⁾ H. Irwing Hancock: Dschiu-Dschitsu.

predpisuje ta telovadba učencem in voditeljem najvišjim higieničnim zahtevam odgovarjajoč način življenja.

Kakor pripoveduje pisatelj H. Irwing Hancock, mora na Japonskem vsak vojak in

Glavno dobro te telovadne metode ne obstoji namreč samo v tem, da se razvija mišičevje telesa enakomerno, temuč, da si pridobi vaditelj Dšiu-Dšitsu poleg telesne sile tudi mnogo gibčnosti in poleg samo-



J. VJEŠIN.

POVRATEK IZ TRGA.

vsak javni stražnik obiskovati nekaj časa tečaj, v katerem se po metodi Dšiu-Dšitsu uri v borilnih in brambenih vajah. Take tečaje za policiste so vpeljali tudi na Angleškem in poizkušajo ž njimi na Nemškem.

zavesti tudi vedno prisotnost duha ter zmožnost, slabosti nasprotnikove izkoristiti in ga celo premagati z njegovo lastno močjo.

Ta japonska metoda krepitve telesa zasleduje tudi praktični cilj samoobrambe v

slučaju potrebe; zato pa je velike važnosti ravno za vojaka in stražnika. Prej omenjeni pisatelj, ki je z namenom, da se priuči tej japonskej umetnosti, obiskaval dalje časa šolo znamenitega učitelja Dšiu-Dšitsu Inuje San, trdi, da je ravno sistematično in splošno gojenje tega načina telovadbe napravilo iz Japoncev najmočnejši, najvztrajnejši in najbolj zadovoljiv narod. Mnogo resnice je na tej trditvi, ako vpoštevamo, da k tem lastnostim japonskega rodu ne pripomore izključno samo vpliv telovadbene metode, temuč morda še mnogo bolj strogi predpogoji za vadbo v Dšiu - Dšitsu in pa skromne življenjske zahteve Japoncev. — Japonec je v svoji hrani skromen, ni mu mnogo za mesno hrano. Riž mu je glavno hranivo. Ribe uživa zelo rad. Brez sadja ali sočivja ne pozna obeda, pri katerem pije mnogo čaja brez ruma, ker trdi, da rum odvzame čaju fini okus in aromo. Japonec ni vdan alkoholu, strasten pa je v kajenju. Prepričan, da je pravo hranivo podlaga za telesno moč, si pripravlja Japonec obede tako skromne, da se zdi Evropejcu skoro neverjetno, kje jemlje pri taki hrani Japonec svojo moč in vztrajnost v naporih, kar so pokazali japonski vojaki v zadnji rusko japonski vojni. Kakor je Japonec preprost v hrani, tako preprosto mu je tudi stanovanje. Sveži zrak ljubi nad vse in v prosti naravi prebije skoro ves svoj prosti čas. Že od mladega vaje vremenjskih izprememb, ne pozna škodljivosti prepiha in revmatizem mu je nekaj tujega. Japonec ljubi snago, zato mu je poleg zraka voda najljubše zdravilo in krepčilo njegovemu telesu. Koplje se večkrat na dan in sicer ljubi tople kopeli. Neštete javne ljudske kopeli v japonskih mestih pričajo o snagoljubnosti Japoncev.

Te lastnosti torej: zdržna hrana, skromnost v stanovanjih in obleki, ljubezen do vode in zraka, odlikujejo skoro vsakega Japonca in so značajni znaki japonskih vojakov, izvežbanih v šolah-telovadnicah Dšiu-Dšitsu učiteljev, ki predpisujejo svojim učencem skromni način njihovega življenja zlasti glede hrane.

Skromnost v vseh potrebah življenja, zmernost v uživanju in ljubezen do zraka in vode je priporočati vsem telovadcem, ki jim je telovadba resna in potrebna stvar in ne samo zabava, katere se kmalu naveličajo. Nima pomena in škodljivo je, po dveh ali treh telovadnih urah na večer prebiti morda dvojno toliko časa v gostilni, kjer se žalostno razmeče dobro, ki se je pridobilo v telovadnici. Kratki izprehodi po telovadbi so zelo priporočljivi.

Zdravje ni dobro, katero si moremo pridobiti samo s telovadbo in športi. To dvoje samo pospešuje zdravje in krepči moči zdravega telesa. Glavni predpogoj za zdravje je pameten način življenja. V času, ko vidimo na vseh straneh, kako se preprosto ljudstvo, kako se delavec in inteligent vdajata nezmernosti v uživanju in zlasti v uživanju alkoholnih pijač, kar je odločno zdravju in človeški inteligenci škodljivo ter usodepolno za naraščaj narodovih moči — v tem času moramo, ako ne z drugega, vsaj z zdravstvenega stališča odločno poudarjati pomen zmernosti v uživanju alkoholnih pijač, in ne tajim, da je zlasti telovadec abstinent v tem oziru naš ideal.

Kaj bi nam pomagalo, če bi imeli še toliko lepih narodnih telovadnic, v katerih bi se urile in krepčale telesno ter izobraževale duševno najboljše mlade narodove moči. Kaj nam pomaga, če imamo še tako dobro disciplinirano in narodno zavedno ljudsko armado mladine. — Kaj nam pomaga vse to, če pa vidimo, da razdira strupeni sovražnik mladine — alkohol naša dela in nam vsekuje globoke vrzeli v naše vrste. Zato pa ni potrebno, da je naša mladina samo krepka in zdrava telesno, temuč predvsem potreben je prvi predpogoj za to, namreč zmernost v uživanju.

Nezmernost v uživanju zlasti strastno vdajanje alkoholizmu, izključuje zdravje. Ker pa je prvi namen telovadbe in športov, ohraniti človeško telo zdravo in ga ubraniti pristopom različnih bolezni, je samoobsebi razumljivo, da potrebuje telovadba in potrebujejo tudi resni športi prvega pred-

pogoja t. j. zmernosti in še bolj zdržnosti od vsega, kar je nasprotno temu blagemu namenu.

Prav tako važen namen kot zdravje je telovadbi in športom krepitev duševnih moči in sil. Tudi ta namen izključi nezmernost, ker nezmeren človek ni zdrav fizično in se tudi duševno ne more vztrajno obdržati na tisti stopinji moči, ki jih zahteva naš čas. Ako torej ne izpolnimo prvega predpogoja v dosego namenov, ki jih imamo s telovadbo in športi, potem sta ta dva samo nekaj, kar nima trdnega temelja in česar se poprime človek, zlasti pa mladina, samo za zabavo, katero opusti kmalu, ker jo zabijo druge, močnejše strasti na druga pota, kjer pozabi in potrači dobra, ki si jih je

morda pridobila v telovadnici. Strasten, telesnemu uživanju vdan človek ni vztrajen pri svojem delu in tudi ne bo nikdar vztrajen v telovadnici, kjer se dosegajo uspehi počasi in z resnim, rednim delom.

Ako si hočemo torej v mladini zagotoviti močan in zdrav zarod, ako hočemo izobraziti mlade sile telesno in duševno potom telovadbe in izobraževalnih društev, tedaj moramo skrbeti predvsem, da je ta mladina trezna, in jo dovajati do skromnih življenjskih potreb.

Trezna, zdrava, vesela in bistra mladina je naš ideal! Le na tej poti si zagotovimo tudi resno, zavedno in inteligentno narodno armado, ki bo ljubila domovino ne z lepimi besedami, ampak z resnim delom!



ANTON MEDVED:

ŽALOSTI.

Tiha žalost, znanka verna,
ali k meni plavaš spet,
težka kot megla večerna,
mrzla kakor gorski led?

Ali trudnega trpina
ne pustiš nikdar, nikjer,
da pod tovorom spomina
odpočil bi vsaj zvečer?

Iz oči ne vabi srage,
beži jadrna naprej
in nobene duše blage
z mrzlim dihom ne prevej!

Tiste le objemi žala
in jim vzbudi misli žar,
kterim je življenje — šala,
trebuh bog, in vzor — denar!

