

SLOVENSKI SOKOL.

GLASILO SLOVENSKE SOKOLSKÉ ZVEZE.

ŠTEV. 4.

V LJUBLJANI, 25. APRILA 1911.

LETO VIII.

Bratje Sokoli!

„Hrvatski sokolski savez“ nam je poslal naslednji poziv:

Draga braćo!

Hrvatsko Sokolstvo priredjuje ove godine dne 13.—15. kolovoza (avgusta) svoj II. svesokolski slet.

Ustrajno vršeci svoju uzvišenu zadaću, da svojoj domovini odgoji muževe zdrava tiela a čelična značaja, stupiti će naše Sokolstvo po drugi puta pred sud svog naroda, da mu položi račun o svome radu i napredku, te da osvoji nove pobornike za svetu stvar sokolsku.

Shvaćajući ali temeljni princip Sokolstva — slavensku uzajamnost — iskrena je želja hrvatskog Sokolstva a s njime i celog hrvatskog naroda, da te dane sakupi u svojoj prijestolnici predstavnike svih slavenskih naroda, da skupa s njim u zajedničkim redovima manifestira onu veliku istinu, da smo svi djeca jedne te iste majke, majke Slavije.

Pozivljemo Vas stoga, draga nam braćo Slovenci, k našem sletu, da budete svjedoci našega rada i da u bratskom kolu obnovimo i učvrstimo stare veze iskrenog bratstva i ljubavi.

Dodjite, draga braćo, dodjite u što većem broju. Dočekat će Vas otvorenih grudiju i puna srca čitav hrvatski narod, da Vas primi pod svoj krov kao rođenu braću svoju.

U čvrstoj vjeri, da ćete se rado odazvati našem pozivu, pozdravljamo Vas sa sokolskim

zdravo!

Za Hrvatski sokolski savez:

Starješina:
Dr. L. Car.

Tajnik:
Dr. Dragan Janeček.

Slovenski Sokoli! Bratsko hrvatsko Sokolstvo nas na prisrčen način vabi na svoj vsesokolski zlet. Na tisoče hrvatskih Sokolov se bo zbralo tedaj v kraljevem Zagrebu, da skupno z nešteti množicami svojega naroda manifestirajo za vzvišeno sokolsko idejo, ki obsega v sebi kulturo, delo, napredek in neupogljivo voljo, vztrajati do zadnjega v težkem boju za svete ideale hrvatskega naroda.

Gotovo je, da prihite te dni slovanski Sokoli iz vseh krajev v Zagreb, da izkažejo s svojo udeležbo ljubezen hrvatskim Sokolom in celemu hrvatskemu narodu!

Bratje slovenski Sokoli! V prvi vrsti poklicano je ravno slovensko Sokolstvo, da se udeleži v kolikor največjem številu tega hrvatskega zleta in s tem dokaže, da niso prazne besede o slovensko-hrvatskem bratstvu in vzajemni ljubezni.

Pohitimo, bratje, v Zagreb, da s svojo navzočnostjo podkrepimo hrvatski narod v njegovem težkem boju, ki ga vodi za svoj obstanek, in da se obenem nasrkamo sami novih moči, da preide sokolska ideja v kri in meso našega slovenskega naroda.

Na zdar!

Predsedstvo
„Slovenske sokolske zveze“.



Telovadne igre.

Sestavil dr. Ljudevit Pivko.

Uvod.

Mladina hrepeni po igrah in zabavah. Naši društveni vaditelji in učitelji ljudskih in srednjih šol vedo dobro, kakega pomena so telovadne igre, ki jim je tudi v sokolskem telovadnem sestavu odločeno zelo važno mesto.

Igre delimo najprimerneje v naslednje oddelke:

1. tekalne igre,
2. borilne in metalne igre,
3. igre z žogo.

V pričujočem 1. delu telovadnih iger podajamo slovenskim vaditeljem in učiteljem zbirko **tekalnih, borilnih in metalnih** iger z željo, naj se razvije in pospeši življenje v naših sokolskih društvih tudi glede iger in naj se krepijo telesa in razveseljujejo misli slovenske mladine.

Zbirka je sestavljena na podlagi **slovenskih** mladinskih iger in mnogih slovanskih in nemških telovadnih knjig. Zlasti omenjamo kot vir češke zbirke iger Jos. Klenke, poljske Edmunda Cenarja in dr. M. Tokarskega, hrvatske Ivana Tomašića in dr. Fr. Bučarja, nemške dr. E. Kohlrauscha in A. Martena, Guts-Muthsa, dr. Eitnerja, K. Schröterja i. dr.

Navodila za načelnike in vaditelje.

Prouči natanko vsako novo igro in jo dobro razloži telovadcem, preden jo začno igrati.

Telovadcem zadošča malo število iger, toda te naj poznajo vsi tako dobro, da jih pravilno izvajajo.

Priljubljene igre naj izvajajo pogostoma; zato pomni, kako ugajajo igralcem posamezne igre in se oziraj na to pri ponavljanju. Najbolj so jim všeč živahne gibalne igre, ki zahtevajo skupno delovanje vseh igralcev, redkokdaj pa se priljubijo mirnejše igre s strogim redom.

Ne posegaj po nepotrebnem v igro s svojimi željami in povelji. To silno moti živahen tok. Igra ugaja le takrat, kadar se gibljejo telovadci popolnoma samostojno. Edino takrat je na mestu načelnikovo povelje, kadar se zdi, da postaja igra nezanimiva, n. pr. če v igri „mišji lov“ mačka predolgo ne ujame miši; v takem slučaju je treba določiti druge igralce ali zaključiti dotično igro in izbrati živahnejšo. Če se igralci prepirajo ali če noče poznati kateri izmed njih šale v igri, potem je treba pravočasno pokarati

in zavriniti prepirljivca in napraviti red. Igra naj se vrši vselej dostojno in brez najmanjše surovosti.

Zabavne igre ne zaključuj prehitro, niti je ne izvajaj do sitosti. Izmed tekalnih in borilnih iger zahteva malokatera dosti časa, pač pa ne kaže sklepati nekaterih iger z žogo pred 1 uro.

Število igralcev se sme izpremeniti brez škode za igro, a vendar se priporoča, razdeliti večje število igralcev na primerne skupine. Pri večini iger zadošča 10—15 igralcev popolnoma za skupino. Vsaki skupini določi izurjenega in uglednega igralca za voditelja in ji odkaži prostor na igrišču. V takem slučaju se omejuje načelnikova skrb na vrhovno nadzorstvo nad skupinami, da poučiš in pohvališ tuptam igralce in jih svariš pred neredom. Kadar pa igrajo vsi telovadci v skupni skupini, takrat igraj ž njimi kot vrstnik. Učiteljevemu ugledu ni prav nič na škodo, če se prime n. pr. z učenci v krog in če poteče, kadar pride vrsta nanj. — V mešanih razredih ljudskih šol naj izvajajo dečki in dekleta igre v ločenih skupinah. V učencih zbudiš tudi na ta način večjo ognjevitost in vnemo za igro, če se razdele v dve stalni stranki, ki se bojujeta vso sezono in ki jima zapisuješ zmage in poraze.

Če je možno, izvajaj igre pod nebom. Ravna, suha trata je boljše igrišče ko najvzornjša zaprta telovadnica. Dvorana brez vzorno snažnih tal sploh ni prikladna za gibalne igre. — Če igrišče ni poraslo, ga je treba tuptam poškopiti in tako omejiti neizogibno prašenje. Ob igrišču naj stoji lopa, kamor se zatekajo igralci ob dežju in kjer si hranijo igralne priprave. Tudi studenec z dobro pitno vodo je potreben v bližini.

Na vprašanje, v kateri letni dobi naj se izvajajo igre pod nebom, odgovarja dr. F. A. Schmidt, da v vsaki dobi pod gotovimi pogoji: po leti ob zmerno suhem in mirnem vremenu do + 22° R, ob zmerno suhem vremenu in lahnem vetru do + 25° R, ob vlažnem in soparnem vremenu do + 20° R; po zimi ob suhem in mirnem vremenu do — 2° R, ob suhem vremenu in lahnem vetru do 0° R, ob jako vlažnem vremenu in oblačnem nebu do + 3° R.

Načelnik se oziraj na telesno razpoloženje igralcev. Dolgotrajne in težje tekalne igre so primernejše ob hladnih dneh in za manj utrujene igralce. Prevelik trud vpliva škodljivo na pljuča

in srce, zlasti če se često ponavlja, zato je treba skrbeti za srednjo mero napenjanja pri zabavi. To srednjo mero truda prestopa mladina takrat, ko ji ne zadošča več dihanje skozi nos in ko odpira usta, da laže in globlje diha. Dihanje skozi nos pa je potrebno tudi vsled tega, ker se segreva zrak medpotoma v nosu, kar omejuje nevarnost prehlajenja grla in goltanca, in drugič, ker se zastavlja v nosu prah.

V vročih dneh dovolj igralcem, da pijejo med igro vodo. Telesu, ki se pri delu poti, je treba vode, drugače se zgošča kri, kar bi imelo lahko svoje posledice v omedlevici ali celo v solnčarici (solnčni kapi). A vendar pazi, da pijejo šele tedaj, ko se jim pomiri dihanje in srčni utrip, in da pijejo polagoma, v majhnih požirkih in največ četrt litra naenkrat.

Ob sklepu iger naj ne zapuste telovadci razgreti in potni igrišča. Dobro je, če izvajajo še nekaj minut lahke redovne vaje, zlasti vaje v koraku. Po utrudljivi zabavi ob hladnem vremenu naj gredo naravnost domov in slečejo potno obleko.

Kadar sestavljaš nasprotni stranki za igro, skušaj doseči enakomerno razdelitev moči. Najbolje je, če si volita določena voditelja strank sama drug za drugim pristaše izmed igralcev. Večkrat pa zadošča, če določiš igralce po velikosti ali če jih odšteješ. Tudi žreb je potreben često v igrah, n. pr. pri določevanju, katero stran igrišča naj zasede ta ali ona stranka, kdo ima pričetni igro itd. Žreb odloča n. pr. za tistega, ki potegne najdaljšo slamo ali travo ali ki si izbere iz pesti prst, pod katerim je kamenček itd. Žreba se lahko tudi z novčičem: ena stranka si voli na novčiču orla, druga številko, novčič pade na tla in žreb je odločil za stranko, katere plat je na vrhu. Da ne stoji v igri vedno ista stranka z licem proti solncu ali vetru, oziroma da nima morebiti samo ena stranka koristi vsled ugodnejše lege igrišča, naj menjavata nasprotna tabora svoja stojišča po končanih igrah.

Pri igrah, pri katerih se mešajo pristaši nasprotnih strank, nosi ena stranka znake zaradi razločevanja. Kot znak zadošča robec nad laktom ali bel trak krog čepice ali nazaj obrnjena čepica.

Tepežka bodi iz robca, nekolikokrat zasukana, z enim ali dvojnimi, ne pretrdimi vozli na sredi.

Na travnatih igriščih naznačujemo meje z 1:20 m dolgimi zastavicami, na peščenih igriščih pa lahko zarisujemo meje.

Igre pričnemo in zaključimo dostojno po poveljih. Če hočeš izvajati n. pr. igro v krogu, poveljuj najprej: „*Nastop v red!*“, nato: „*Zastop! v desno v bok!*“ — „*Hodoma pohod!*“ — Kadar prikoraka sprednji krajnik do izbrana igrišča, poveljuj: „*Krog! v levo (desno) zavij!*“, in ko doseže med pohodom v krogu sprednji krajnik zadnjega, „*Postati stoj!*“ V čelni krog se obrnejo na povelje: „*V levo s čelom!*“ — Zdaj določi, oziroma razloži igro, ki jo potem začno izvajati na tvoje znamenje. Ob zaključku igre poveljuj: „*Dovolj!*“ — „*Pozor!*“ — „*Zastop! v desno v bok!*“ — „*Hodoma pohod!*“ itd.

1. Kadi nabijati (studenec).

Igralcev 10—30.

Igralci stoje v krogu ramo ob ramo z licem noter in držijo roke za seboj. Eden izmed njih (sodar) dobi tepežko in hodi zunaj od leve strani na desno ter pravi: „*Tepežko imam, tepežko imam, pa nič ne povem, komu jo dam!*“ ali pa: „*Glejte v studenec, kako se blešči! Kdor se ozre, s tepežko dobi!*“ Vsakega radovedneža udari s tepežko po hrbtu, obhodi enkrat ali dvakrat krog, poda komu skrivoma tepežko ter gre mirno naprej, da ne opazi nihče, kje je tepežka. Sedaj jame mahoma udrihati oni, ki je dobil tepežko, po svojem desnem sosedu, ta pa beži pred njim enkrat okoli kroga in uide zopet na svoje mesto. Na begu ga sosed s tepežko nepretrgoma zasleduje in tolče. Kdor ima tepežko, obhaja sedaj krog, prejšnji sodar pa se postavi na njegovo mesto.

Pazi, da presenetiš soseda s tepežko. Udrihati začneš lahko šele takrat, ko zakliče prejšnji sodar: „*Udri!*“

Drugi načini: 2. Igra se vrši v dveh sosednjih krogih,

3. z dvema tepežkama v enem krogu,

4. tekalca bežita dvakrat ali trikrat okrog,

5. tekalca bežita enkrat okrog in h kakšnemu določenemu predmetu, ki se ga morata oba dotekniti.

2. Tepežka v krogu.

Igralcev 10—20.

Igralci stopijo v krog in vsak položi svojo tepežko pred sebe na zemljo. Voditelj določi igralca, ki stopi noter v krog ter hodi urno okrog z namenom, da vzame temu ali onemu tepežko. Če se mu to posreči, preganja in tolče lastnika

tepežke, ki beži pred njim okoli kroga, dokler mu ne uide v krog skozi odprtino, ki je nastala po njegovem odhodu. Igralec v krogu se skuša zopet polastiti kakšne tepežke in tako se igra nadaljuje.

Pravila: Vsak naj stoji pokoncu in se pripogne šele tedaj, kadar hoče prijeti tepežko, da mu je ne pograbi oni v krogu. — S tepežko se ne sme tolči ne po glavi, ne po prednjem delu telesa. Igralec, ki teka v krogu, naj pazi, da pri pripogibanju ne trešči z glavo ob glavo.

3. Okoli kroga tekat.

Igralci stoje v sklenjenem krogu z licem noter, — eden pa hodi zunaj kroga, udari rahlo kakšnega igralca z roko ter steče v isti smeri kar najhitreje okoli kroga, da uide na dotično mesto. Udarjeni igralec se spusti za njim in ga skuša dohiteti ter mu vrniti udarec. Če ga dohiti, se sme zopet vrniti na svoje mesto, oni pa mora iti še enkrat okoli kroga in poskušati srečo tako dolgo, dokler ne dobi izpraznjenega mesta.

Drugi način: Udarjeni igralec steče na nasprotno stran. Ko se srečata, si podasta roke in se zasučeta enkrat ali poskočita trikrat na mestu in pod., potem pa bežita naprej in se skušata prehiteti, kateri bo prej na izpraznjenem mestu.

4. Tat v krogu.

Igralec do 30.

Igralci stoje v velikem krogu. V sredo kroga se postavi kij (klobuk ali kak predmet), ki ga straži določen igralec (čuvaj) s tepežko v roki. Drugi igralec (tat) se postavi pred kij na nasprotno stran z namenom, da ga ukrade ob ugodni priliki, ko stražnik ne pazi dovolj. Tat izvaja najrazličnejše telovadne gibe, obrate, poskoke, čepenje, ležne opore itd., ki jih mora čuvaj točno oponašati. Kakor hitro se zdi tatu trenotek dovolj ugoden, zgrabi kij in zbeži z njim na svoje mesto v krog. Če ga pri tem dohiti čuvaj in udari s tepežko, stopi tat na njegovo mesto. Igralci se vrste po določenem redu.

5. Prstan.

Igralec 4—15.

Na igrišču se zariše krog v premeru 6 korakov. Eden izmed igralcev stopi v krog, ostali pa stoje za obodom ter menjavajo zapored svoja stojišča v teku do srede kroga in na drugo stran. Čuvaj, ki ne sme prestopiti oboda, skuša udariti enega izmed tekalcev, ki stopi potem na njegovo mesto. Ako ne more čuvaj nikogar dohiteti, veli vsem, naj stopijo na obod s čelom ven, in šteje: „1, 2—3!“ Na tri izvedejo vsi skok v daljavo z obonožnim odzivom. Kdor je skočil najbližje, stopi na sredo.

(Dalje prihodnjič.)

Iz slovanskega Sokolstva.

Za II. hrvatski vsesokolski zlet v Zagrebu 12.—15. avgusta se vrše najmarljivejše priprave. Osrednji zletni odbor je porazdelil velikansko delo med posamezne pododbore: tehnični, stanovanjski, izletni, časnikarski, razstavni i. t. d.

Proste vaje, pri katerih se pričakuje nastopa nad 3000 hrvatskih in ostalih slovanskih telovadcev, so priobčili vsi glavni slovanski sokolski glasniki. Vadile so se pa že javno v Belgradu in Sofiji.

Hrvatska sokolska zveza je izdala knjižico: „Sokolske vježbe za II. hrv. vsesokolski slet uz prve tehničke uputi za slet“, ki jo je sestavil Drag. Šulce. Knjižica obsega vse, kar je potrebno za tolmačenje zletnih in tekmovalnih vaj, ter se naroča pri Hrv. sokolski zvezi in v vseh zagrebških knjigarnah, cena 1 K.

Na zletu namerava nastopiti tudi jezdni odsek zagrebškega Sokola 14. avgusta popoldne z javno jezdno vadbo.

Srbska sokolska zveza „Dušan Silni“ bo nastopila v posebni točki z vajami z batonom in s kratkimi palicami, tudi skupnih prostih vaj se bo udeležila v kar največjem številu. Ravnotako bodo nastopili bolgarski „Junaki“ s posebno točko (najbrže s piramidami) in pri prostih vajah. Na zlet bodo poslali večjo deputacijo tudi Slovaki in Rusi. Samoobsebi umevno bodo kar najšte-

vilneje zastopane na II. hrvatskem zletu češka, poljska in slovenska sokolska zveza.

Ob priliki zleta se bo otvorila „Sokolska razstava“. Pozvala so se vsa hrv. sokolska društva in pa vse slovanske sokolske organizacije, da naj razstavijo na njej zgodovinsko važne predmete, kakor: fotografije, publikacije, diplome, razglednice, plakate i. t. d. Razstave se bodo udeležile tudi razne slovanske firme za sokolske potrebščine. Br. Došek je prevzel brezplačno dekoracijo sokolske razstave.

Izšle so tudi že zletne razglednice od Crnčiča, Bužana, Šenoe in Bauerja. Razglednice se prodajajo po 10 vin.

Iz „Zveze slovanskega Sokolstva“. Poljska sokolska zveza „Zwiazek polskich gimnastycznych Towarzystw sokolich w Austriji“ je poslala v odbor Slovenske sokolske zveze kot svojega zastopnika zveznega predsednika dr. Ks. Fiszerja, njegov namestnik je II. zvezni podpredsednik dr. Kaz. Czarnik.

—c.

Sokolski znak. Predsedstvo „Česke Obce Sokolské“ je poslalo na vse sokolske činovnike okrožnico, v kateri jih opozarja, naj opozore vse članstvo na to, da ne sme nositi sokolskega znaka pri pouličnih in političnih manifestacijah, na agitacijskih potih, pri volitvah i. t. d. Splošno mora vsakdo, kdor nosi sokolski znak, paziti, kje in kdaj da ga nosi, ter ga ne sme oskrniti tudi z najmanjšo pegico ne. —j—

Velik sokolski zlet na Moravskem. „Sokolská župa severomoravská“ in „Sokolská župa Komenského“ prireditela letos ob pomoči „České Obce Sokolské“ v dne 3.—5. junija velik zlet v Olomucu in v Uherskem Hradištu.

Za VI. češki vsesokolski zlet v Pragi 1. 1912, ki bode obenem I. vseslovanski sokolski zlet, delajo češki Sokoli že obsežne priprave. Izvoljen je naslednji slavnostni zletni odbor: preds. dr. Jos. Scheiner, I. nam. dr. Jan Podlipný, II. nam. Fr. Mašek, tajnik dr. K. Heller, blag. E. Waraus in vodja računov L. Ambrož. — Zlet se bo vršil ob petdesetletnici češkega Sokolstva (1862—1912) in trajal od 26. majnika do vstetega 1. julija z naslednjim sporedom: 26. majnika javne mladinske igre, — 2. junija javna telovadba srednješolcev, — 9. junija telovadni nastop učencev praških in okoliških društev, — 16. junija telovadba gojenk praških in okoliških društev, — 23. junija nastop češkega sokolskega naraščaja, — 28. junija jutraj tekma za prvenstvo Slovanske sokolske zveze; popoldne telovadba ruskih učencev, — 29. junija društvene tekme in izkušnje; popoldne javna telovadba gostov, proste vaje članstva in žen, vzorni nastop žen na orodju, tekme žup, — 30. junija popoldne slavnostni izpred; popoldne ob 4. uri javna telovadba: proste vaje žen in članstva, nastop ženskih odsekov po župah, župne tekme, nastop sokolske konjice, — 1. julija popoldne zgodovinske slavnosti, telovadba starih Sokolov, tekme vrst na orodju, telovadba slovanskih gostov, razglasitev uspehov tekem na telovadišču. — Zletne proste vaje so že objavljene in razposlane. — c.

Telovadišče za VI. vsesokolski zlet v Pragi bo obsegalo 119.695 m² ali 11'96 hektarjev, pri V. zletu 1. 1907. je merilo le 109.858 m² ali 11 hektarjev. Udeležba pri prostih

vajah se računa na 10.000 telovadcev, prostor za izvajanje prostih vaj bo 235 m dolg in 145 m širok. Ostali del telovadišča je namenjen za orodno telovadbo, oblačilnice in prostor za gledalce. Predsednik stavbnega odseka je brat L. Čížek. — c.

Tehnična komisija zveze ruskega Sokolstva, ki je bila 1. 1910. ustanovljena in ima svoj sedež v Peterburgu, priporoča posameznim društvom udeležbo na II. zagrebškem zletu, oficijelno pa zveza iz raznih vzrokov ne bo nastopila. Društva, ki se bodo udeležila zleta hrvatskega Sokolstva, pa se morajo javiti pri zvezi in obenem tudi sporočiti, ali bodo tudi nastopila na telovadišču in s kakšnimi vajami. — Praškega sokolskega zleta prihodnje leto pa se bo Zveza udeležila oficijelno in rusko Sokolstvo bo pri tej priliki nastopilo s posebnimi, za ruski narod značilnimi prostimi vajami. — j—

Češki sokolski učitelji na Ruskem. Na ruskih gimnazijah in licejih deluje sedaj že nad 140 čeških telovadnih učiteljev in 4 telovadne učiteljice, ki jih je tjakaj poslala Česká Obec Sokolská. Tudi v ruskih sokolskih društvih delujejo večinoma le češki vaditelji. — c.

Zveza srbskih sokolskih društev „Dušan Silni“ v Belgradu je bila ustanovljena 1. 1910. Srbska sokolska društva in srbska telovadna društva „Dušan Silni“ so se združila tako, da se imenuje odslej vsako društvo „Sokolsko društvo Dušan Silni“. Zvezi predseduje S. Todorovič, načeluje pa F. Hofman. Združenih je danes 20 društev s 1472 člani, med katerimi je 467 telovadcev s 123 vaditelji. Nadalje je 669 gojencev sokolskega naraščaja, 690 učencev, 98 žen in 218 gojenk. Organ zveznega tehničnega odbora je „Sokolski Glasnik“, ki izhaja mesečno pod redakcijo S. Obradoviča. — c.

Vestnik slovenskega Sokolstva.

Slovenska sokolska zveza.

Razpis volitve zveznega predsedstva. V zmislju člena 13. zveznih pravil je voliti vsako drugo leto zvezno predsedstvo, to je: starosto, prvega, drugega in tretjega podstarosta, načelnika, podnačelnika, 4 člane odbora in 4 nadomestnike (ki morajo vsi razen dveh izmed treh podstarost stanovati v Ljubljani ali sosednjih občinah), dalje tri pregledovalce računov po splošni volitvi, ki se izvrši z glasovnicami, in sicer tako, da dobi vsako društvo za vsakih 50 članov en glas; prebitki, večji nego 25 članov, se štejejo za celih 50. Društva, ki štejejo manj nego 50 članov, imajo tudi en glas. Voli se na občnih zbiorih društev. Starosta in tajnik izpolnita po zveznem predsedstvu društvu na podlagi štetja za preteklo leto doposlane glasovnice z imeni na društvenem občnem zboru izvoljenih oseb ter jih pošljeta predsedstvu S. S. Z. Tako oddani glasovi se seštejejo po števcih, imenovanih po odboru, ter je izvoljen, kdor je dobil nadpolovično večino glasov. Prazne glasovnice se štejejo tudi med oddane glasove.

Kot dan, do katerega je glasovnice poslali zveznemu predsedstvu, je zvezni odbor v svoji seji dne 23. aprila določil **1. julij 1911.** Društvom je torej sklicati občne zборе in izvršiti volitev na njih v takem času, da morejo glasovnice pravočasno poslati zveznemu predsedstvu.

Predsedstvo S. S. Z.

Domžalski sokolski zlet. Predsedstvo S. S. Z. naznanja, da se je zaradi večje udeležbe sporazumno z „Ljubljansko sokolsko župo“, „Sokolsko župo Ljubljana I.“, „Gorenjsko sokolsko župo“ ter z domžalskim Sokolom preložil domžalski sokolski zlet na nedeljo, **dne 6. avg. 1911.**

Poziv! Vse brate, ki nameravajo prisostvovati mednarodni tekmi dne 13. maja v Turinu, prosi predsedstvo S. S. Z., da prijavijo svojo udeležbo najkasneje do dne **3. majnika zveznemu predsedstvu.** — Slovenska tekmovalna vrsta ter ostali izletniki se odpeljejo iz Ljubljane v **torek 9. majnika ob 1. uri popoldne** z osebnim vlakom ter dospejo ob 11. uri zvečer v Benetke, kjer jih bo na postaji pričakoval član tržaškega Sokola ter jih povedel v že naročena prenočišča. V Turinu bo za Slovence določena posebna restavracija ter hotel po zmerni ceni (zajtrk, obed in večerja Fr. 3). V pisarni centralnega odbora (via Magenta 11) se bodo dobile tudi legitimacije po Fr. 5, na podlagi

katerih bo imel vsak udeleženeec vstop k vsem slavnostnim prireditvam in na telovadišče.

Vozne cene na progi Ljubljana-Benetke-Milan-Turin objavimo v dnevnikih; za sedaj priobčujemo letos veljavno naredbo italijanskih železnic, ki se glasi: „Od 1. marca do 31. oktobra t. l. so dovolile italijanske železnice izredno znižane vozne cene za obisk razstave v Turinu in Rimu. Od 1. marca do 31. oktobra se bodo prodajale na vseh italijanskih železniških postajah legitimacije po Fr. 10/50 (veljavne 45 dni), katere dajo pravico po osmih progah Italije do znižanih voznih cen od 40 do 60%; imetniki teh legitimacij pa se morajo voziti najprej v Turin, Rim ali v Florenco, nadaljna izbira ostalih sedmih prog pa je vsakemu poljubna.

Potni listi niso potrebni.

Celjska sokolska župa.

„Mariborski Sokol“ je zaključil dne 26. marca t. l. svoj skoraj tri mesece trajajoči okrožni vaditeljski tečaj, ki so se ga udeležili poleg domačih telovadcev tudi odposlanci „Ptujkega Sokola“ in snujočega se sokolskega društva v Ormožu. — Tečaj se je vršil ob nedeljskih popoldnevih in se je pričel dne 8. januarja t. l. Predavatelji so bili člani domačega vaditeljskega zbora, in sicer bratje: Ilich (orodja), dr. Pivko (igre in plezala), dr. Poljanec (proste vaje), Hvalenc (redovne vaje), Golob (lestve). — Obisk tečaja je bil naslednji: vpisanih 16 telovadcev; v 11 telovadnih urah je vežbalo 119 telovadcev, največ 13, najmanj 8, povprečno 11, t. j. 68%. — Z obžalovanjem se mora pripomniti, da se tega tečaja nista udeležili tudi še dve drugi, Mariboru skoraj najbližnji sokolski društvi. — Na zaključni dan se je vršilo zvečer predavanje, po katerem je starosta br. dr. Rosina še posebej poudarjal potrebo vaditeljskega tečaja, želeč, da se prihodnje leto priredi še v širšem obsegu. — H.

Odbor mariborskega Sokola je v svoji seji dne 21. marca sklenil, iz društva izključiti člana Ivana Mayerholda, ključavničarskega pomočnika v Mariboru.

Sokol v Šoštanju. Na občnem zboru dne 12. febr. nam je podal po pozdravu staroste brata Kocuvana tajnik brat Kurnik sliko o delu in uspehih mladega društva. Umevno je, da se ta slika v narodno tako ogroženem kraju, kakor je Šoštanj, ne more topiti v svetlih barvah, saj je naš Sokol — rdeči cvet sredi narodnega vrta — ravno zaradi svojih idealnih narodnih teženj trn našim narodnim nasprotnikom. Vendar je življenje našega Sokola kljub vsem zaprekam mladostno čilo. Društvo se je v preteklem letu udeležilo več daljnih izletov in pri njih nastopalo. Priredilo je, da s tem krepki narodno zavest, tudi samo več izletov v bližnjo okolico ter dva javna nastopa v Šoštanju in Mozirju. Mnogo obeta tudi naraščaj. Pomanjkanje telovadnice je še vedno velika ovira, vsled katere let našega Sokola ne more biti tako visok in smel, kakor bi bil v drugih razmerah. V telovadnem oziru torej ne more doseči onih uspehov, kakor bi bilo želeli. Društvo si prizadeva podajati duševno hrano s prireditvami gledaliških predstav ter navaja člane k marljivemu pohajanju ljudske knjižnice. — Po poročilu blagajnika brata Koropca je po odbitku odseku za zgradbo Sokolskega doma odkazanih 200 K še 241 K 36 v premoženja. Po poročilu predsednika odseku za zgradbo Sokolskega doma brata Kolšeka je za Sokolski dom dosedaj nabranih 528 K 26 v, za naše razmere lepa vsota, ki dela vso čast in priznanje predsedniku odseka. Novoizvoljeni odbor se je konstituiral naslednje: starosta brat Koropec Ivan, podstarosta

brat Volk Jakob, načelnik brat Kurnik Tonče, blagajnik brat Lukman Ivan, tajnik brat Vrečko Davorin, orodjar in gospodar ter njega namestnik: brata Brišnik Karel in Čebul Jože, odborniki bratje: Francè Anton, Kocuvan Anton. Tajnik Miloš. Za predsednika odseka za zgradbo Sokolskega doma je bil z navdušenjem zopet izvoljen brat Kolšek, za tajnika brat Lukman. Občni zbor se je završil z lepim koncertom domačega salonskega orkestra na lok v ljubkih, radostnih pesmicah, — rojenicah novega društvenega leta. — Naša pot ne pelje po poljani, s cvetjem posejani, toda: čim hujši je boj, tem lepši je venec zmage. Vsem našim prijateljem iskrena hvala, kateri se pridružuje obenem prošnja, da nam ostanete naklonjeni še nadalje.

Šoštanski Sokol.

Gorenjska sokolska župa.

Župni zlet Gorenjske sokolske župe in razvitje prapora Sokola v Škofji Loki. II. zlet Gorenjske sokolske župe se bo vršil v nedeljo, dne 9. julija t. l. v Škofji Loki. Ob tej priliki bo tudi tamošnje mlado, pa čvrsto sokolsko društvo razvil svoj prapor. Pričakovati je, da stori vsak gorenjski Sokol svojo dolžnost in pohiti ta dan s svojimi sobraty v naše prijazno gorenjsko mesto Škofjo Loko. Ravnotako pa tudi, da se slavlja udeleže številne vrste sokolske iz drugih sokolskih žup. Na našem lepem Gorenjskem bo našel vsakdo zavedno in gostoljubno slovensko ljudstvo, ponosno na krasno se razvijajoče Sokolstvo na Slovenskem. Ob zletu se bodo vršile tudi tekme. Spored slavlja in druge podrobnosti se objavijo pravočasno. Naša narodna društva so naprošena, da se pri svojih prireditvah ozirajo na dan 9. julija.

Sokol na Bledu je imel svoj redni občni zbor 22. januarja. Iz poročil funkcionarjev je razvidno, da je društvo zelo delavno. Ima 90 članov, od teh 10 zelo vztrajnih telovadcev. Bilo bi jih gotovo mnogo več, ko bi imeli primerno telovadnico. Društvo se je pridno udeleževalo zletov in javnih telovadb ter je vselej častno nastopalo. V gmotnem oziru je trdno, saj ima 1452 K denarja in inventar, ki je vreden 3478 kron. Dobra opora društvu je njegov tamburaški odsek, ki je imenitno izvežban, za kar čast vrlému br. Brežanu. — V odbor so bili izvoljeni bratje: starosta J. Peternel, podstarosta V. Repe, načelnik A. Šoklič, tajnik I. Erbežnik, blagajnik U. Plemelj. Odborniki: dr. G. Hočevnar, J. Vrhunc, J. Stare, P. Dolar, A. Ropret in Iv. Kokalj. Odborniški namestnik: A. Konič. Pregledovalca računov: brata Iv. Pretnar in Iv. Kokalj.

Goriška sokolska župa.

Dne 12. februarja se je vršil v Gorici II. redni občni zbor Primorske sokolske župe, ki se je vsled združitve tržaških sokolskih društev v posebno (tržaško) župo, prekrstila v „Goriško sokolsko župo“. V predsedstvo so bili izvoljeni bratje: starosta dr. Jos. Levpušček (Gorica), podstarosti Josip Mozetič (Prvačina) in Ivan Saunig (Bilje), načelnik Lud. Kranjc (Gorica), tajnik Bruno Saunig (Gorica), blagajnik Andrej Podgornik (Gorica), predsednik župnega izobraževalnega odseka Ad. Schaup (Gorica), župni nadzornik dr. Fran Irgolič, pregledniki računov Julij Jakli, Virg. Toplihar, Andrej Zavadlav, namestniki: Albin Stritar, Ivan Miklaveč, Anton Faganelj. — Župa šteje z 31. decembrom 1910. l. 1414 članov, telovadcev 530, članov v kroju 402, trg. in obrtnega naraščaja 108, šolskega naraščaja 281, članic 169, telovadk 82, gojenk 13, društev 13, odsekov 9. Župa je začela izdajati svoje glasilo.

Ildrijska sokolska župa.

Občni zbor ildrijske sokolske župe se je vršil dne 25. marca t. l. v Postojni. V predsedstvo so bili izvoljeni bratje: starosta Engelbert Gangl (Idrija), I. podstarosta Josip Samsa (Ilirska Bistrica), II. podstarosta Fran Kutin (Postojna), načelnik Julij Novak (Idrija), podnačelnik Vinko Zaletel (Postojna), tajnik Ivan Bajželj (Idrija), blagajnik Ivan Ferjančič (Idrija), zapisnikar Zdravko Jurman, nadzornik Leopold Pivk in njegov namestnik Fran Krčnik, vsi v Idriji. Župni zlet bo dne 23. julija 1911 v Št. Petru na Krasu.

Tržaška Sokolska župa.

Tržaške sokolske župe ustanovni občni se je vršil v nedeljo dne 5. februarja t. l. ob navzočnosti delegatov tržaškega Sokola, Sokola v Vrdeli, na Opčinah in v Škednju. V predsedstvo so bili izvoljeni: starosta dr. Gregorin (Trst), podstarosta Anton Germek (Vrdela), načelnik Miroslav Ambrožič, tajnik dr. Janko Šavnik (Trst), blagajnik Ivan Godina (Škedenj). — Župa šteje 610 članov. — Prvi župni zlet bo 2. julija t. l. v Verdeli.

Raznoterosti.

Več marljivosti, tako kličejo češkemu Sokolstvu njegovi voditelji, vračajoči se s francoskih zletov predvsem z željo v srcu, vlti v svoja društva tisto neumorno marljivost, ki je odsevala iz nastopov francoskih vrst. Francoska telovadna društva večidel nimajo ravno udobnih telovadnic, toda kolikšna je kljub temu njihova telesna izvežbanost! Na francoskih gimnastih ni opaziti trohice tolišče, kajti vso je odpravilo marljivo vežbanje zlasti tudi prostih vaj, sestavljenih z veliko duhovitostjo. Postave so navidezno slabotne, toda kadar prično telovaditi, se ne moreš načuditi njihovi spretnosti in vztrajnosti ter dovršenemu izvajanju vaj. Veliki uspehi francoskih telovadcev so posledica njihove neumorne pridnosti. Kakšen razloček pa pri nas! V zelo mnogih društvi dohaja članstvo tako leno v telovadnico, da se pričinja s telovadbo pol ure prekasno; pred telovadno uro postopajo in posedajo telovadci v telovadnici, ko naj bi telovadili, marsikateri pa še celo posvečajo v stranskih prostorih svojo pozornost dimu. In komaj se konča orodna telovadba, tedaj pride cela vrsta najrazličnejših opravičb, samo da bi ne bilo potreba vaditi prostih vaj. Po prostornih telovadnicah se šopirita čisto praznina in prah ali pa kažejo svoja rebra obledele kulise dramatičnih odsekov. Za vzrok praznoti se navaja vse mogoče, samo nedostatka marljivosti ne omenja nihče, one marljivosti, ki odstrani vse neprimlike in zmaga nad vsem.

Bratje! I. 1913. nas čaka velika naloga in ogromno delo. Ob priliki petdesetletnice slovenskega sokolstva (1863—1913) se bo vršil 3. slovenski vsesokolski zlet v Ljubljani in mi moramo biti veliki nalogi docela kos. Naše delo bodo motrili vsi ostali Slovani, po njem nas bodo sodili, po njem spoštovali. — Ali naj stopimo prednje z neokretnimi, od komodnosti komaj se gibajočimi postavami, na katerih se takoj zapazi, da so se vadile proste vaje komaj par tednov, redovne pa morda sploh nič! Ali naj jim pokažemo postave, ki niti 5 sekund ne vztrajajo v pozoru! Zavedajte se torej, bratje, sokolske delavnosti, one redne, marljive in vsestranske, ki vodi od uspeha do uspeha, in pričnite jo gojiti, dokler je še čas. — c.

Katero sokolsko društvo je pridno? O tem razpravlja „Vestnik sokolský“ v svoji vadbeni prilogi št. 8. I. 1910 takole: „Predvsem kjer telovadi članstvo pravilno najmanj dvakrat na teden skozi celo leto. Kjer ne prekinjajo te pravilnosti in rednosti niti zabave niti gledališče niti drugi podobni vzroki. Kjer dohaja članstvo v telovadnico še pred določeno uro in ostane tam tudi po končani uri pri prostovoljni vadbi, da poskuša razne vaje. Kjer se ne zbira članstvo k pohajkovanju ali posedanju po gostilnicah, ampak v telovadnici in išče ondi krepila v telovadbi. Kjer ima

vaditeljski zbor svojo pravilno vadbeno uro, najsi šteje tudi samo dva člana — vadba, ki članom ne ostane prikrita. Potrebno je, da vidi članstvo, kako skrbi vaditeljski zbor za svojo vzgojo, in da si more članstvo vaje, ki jih pri zboru vidi, tudi samo osvajati. Kjer telovadi naraščaj pod vodstvom izkušenih vaditeljev. Kjer telovadijo eventualno tudi učenci in žene. Kjer ni potreba drezati društva venomer iz župnega središča, nasprotno, kjer izvira samostojno izobraževanje, stremenje po izpopolnjevanju iz vaditeljskega zbora in članstva. Kjer se čita osrednje sokolsko glasilo in se vadbene priloge ne polagajo neprečitane v knjižnico, temveč jih vaditeljski zbor prouči in prevadi. In končno, kjer se množe pred župnim zletom, pred okrožnim ali domačim javnim nastopom vadbene ure in devi zato, da bi pripadalo društvo k najboljšim v župi.“

Nato pa sledi tale odstavek, ki ga naj pomnijo dobro tudi slovenska sokolska društva: „Tisti časi so minuli, da smo zahtevali lahko za vsakršno malomarno odročenje in vsak preveljen vzmik na drogu plosk naroda. Telovadba napreduje jadrno; samo pripadanje k društvu ne zadostuje, potrebno je pokazati tudi vadbene uspehe in uspehe tudi v društveni upravi. Nikakor naj nas ne moti in uspava slava, ki jo je doseglo Sokolstvo v zadnjem času. To so nam pridobili pridni bratje, jako pridni — in po njih uspehu ni dobro vse, kar se pri nas vrši.“ — c.

V Turin na V. mednarodno tekmo in na zlet laških gimnastov, ki se bo vršil 11.—14. majnika t. l. obenem s šolskimi in vojaškimi tekmami, pohiti prihodnje dni tudi zastopstvo Slovenske sokolske zveze z mednarodno tekmovalno vrsto.

Slavnostim je določen naslednji spored:

11. majnika: dopoldne in popoldne mednarodno in zvezno tekmovalje, popoldne prosti nastopi in sprejem gostov.

12. majnika: tekme obeh skupin, tekmovalje trobentačev in pevskih zborov.

13. majnika: tekme obeh skupin in atletske tekme. „V. tournoi international“. Posebne mednarodne tekme v metanju diska, skoku v višino in daljino, v metanju kopja; tekme žen; umetniško tekmovalje; tek; igre; prosti nastopi; izkušnja za proste vaje; zvečer telovadna akademija.

14. majnika: tekmovalje v streljanju, mednarodna tekma v teku na 100 m, skok z naskokom, metanje kopja, tek z zaprekami, sprevid, skupne proste vaje, razdelitev nagrad.

Dosedaj se je prišlo k tekmovalju 233 moških vrst, 18 ženskih vrst, 65 vrst naraščaja, 19 vrst ženskega naraščaja, 149 šolskih deških, 18 odraslejših deških in 14 vrst iz nižjih razredov.

Za V. mednarodno tekmo (tournoi) so se doslej prijavili: Francozi, Belgijci, Luksemburžani, Madžari in Italijani, izmed Slovanov: Čehi, Hrvati in Slovenci. Tekmovalne vaje so težke in utrudljive, borba bo huda.

Madžarska mednarodna tekmovalna vrsta je prejela od vlade 20.000 K podpore, hrvatska 2000 K. Tudi druge države so dale svojim vrstam izdatno podporo; češka in slovenska mednarodna tekmovalna vrsta pa sta navezani na lastno moč in požitljivost!

Telovadba in mišice. Vpliv telovadbe na človeško telo se kaže zlasti na zunanje na čvrsto razvitih in razčlenjenih mišicah. Na posameznih orodjih si jačimo predvsem le gotovo skupine mišic, zato je sokolska telovadba tako zasnovana, da se izmenjuje vsako uro več orodij in se zaposli mišičevje celega telesa. Na drogu negujemo predvsem mišice rok in oprsja, vaje na bradlji krepe mišičevje celega trupa. Na konju na šir in vzdolž se jačijo največ trebušne in bedrne mišice. Z različnimi skoki si krepimo zlasti nožne mišice. Pravilno gojene in sestavljene proste vaje pospešujejo razvoj in jakost celotnega mišičevja i. t. d. — V splošnem se pa moramo pri vadbi mišic ravnati po naslednjih navodilih: 1. Vse mišice se morajo enakomerno gojiti. — 2. Pri telovadbi ne smemo imeti tesnih oblačil. — 3. Težkoča in trpež vaj naj se stopnjujeta polagoma. — 4. Mišic ne smemo napenjati nikdar do skrajne utrujenosti. — 5. Telovadni prostor mora biti zračen, po leti naj se telovadi kolikor mogoče na prostem. — 6. Po telovadbi potrebujejo mišice odpočitka. — 7. Malokrvni, na srcu in na prsih bolni naj opuste vsako naporno gibanje in delo.

—c.

Zlate besede bratom Sokolom. V Tyrševih delih najde vsak Sokol mnogo stavkov, ki bi mu naj služili za življenska gesla. V naslednjih vrsticah navedem samo nekatere izmed njihove množice: „Prebimo se!“, prodrimo do zmage, to je bilo njegovo odločno geslo, ki kot glas vojne trombe kliče na tisoče Slovanov v sokolske vrste. — Ta bratski krog, ki v njega vstopaš, ti ne bodi šola sovražnosti, temveč šola dobrohotnosti, možatega prijateljstva, onega plemenitega, da, svetega bratstva, ki še dandanes cvete v južnoslovanskih pobratimstvih. — Oseba ni nič, celota vse. — Velikega dela še ni nihče dovršil sam, temveč le s pomočjo drugih. — Delajmo, hitimo, združimo se, dokažimo, kaj moremo. — Narod, čim manjši so, tem večjo delavnost morajo razviti. — Vsak narod je izginil le po lastni krivdi. „Neprestano gibanje“, ali če hočete tudi: „vedna nezadovoljnost“ bodi naše geslo.

—c.

Negovanje teka. Pri telovadbi se mnogokrat opuščajo posamezne telovadne panoge na korist drugim, ki so dozdevno važnejše ali pa domnevno močnejše učinkujejo pri javnih nastopih. Toda poudarim naj, da zanima pri javnih nastopih gledalce vsaka pravilno izvajana telovadna panoga, da pa je tudi vsaka telovadna panoga zdravju koristna, ako se goji premišljeno. Pri nas se goji zlasti tek zelo malo, da ne rečem, sploh nič. Tek pa je tudi pri drugih narodih zelo zapostavljen, kakor morem sklepati iz časopisa „Vierteljahrsschrift für körperliche Erziehung“. Za vzrok tega navaja, da se ne pojmi, kako izdatno vpliva razumno gojen tek na srce in pljuča. Poleg tega pa v mestih mnogokrat tudi nedostaja pripravnega prostora za tek. Nič se ne zgodi tu v izboljšanje in prišli smo dandanes mnogokje že tako daleč,

da se smatra tek za škodljiv mladini, za odrasle pa za neprimeren. Kjer pa je zmagalo zdravo naziranje in se tek neguje, tam manjka izkušnosti, kako naj se goji, da bi koristil in pri tem ne škodoval zdravju. Na Saškem je na pr. za 14 letne dečke določeno tekališče 1 km. Na Avstrijskem je predpisano za 1. razred meščanskih šol 2 minuti, za 2. razred 3 minute, za 3. razred 4 minute, kar nekako odgovarja tekališču 1 km. Učni načrt za avstrijske srednje šole iz 1. 1897. dovoljuje več. Za prvi razred (10—11letni dečki) je določen 3 minutni tek in vsako leto se dodaja po 1 min. Za 4. razred je določenih 6 minut, za 5. razred 8 minut, za 6., 7. in 8. razred 10 minut. Pretirana je bojazen onih, ki smatrajo 2 kilometrski tek za preutrudljiv za dečke. Nikakor ne moremo pri tem meriti zmožnosti dečkov z ono odraslih; kajti ona dva kilometra preteče 10—11letni deček igraje, odraslemu pa more delati pri teku znatne težave že 500 m. Kakor vsaka druga telovadna panoga, se mora gojiti tudi tek premišljeno in smoteno, ako hočemo doseči uspehe. Telovadci morajo imeti predvsem za tek pripravno obleko, zlasti obuvalo. Skrbno se mora paziti na to, da so prsi prosto napete in da tečemo po prstih. Teče naj se v tempu na štetje. Najprvo začnemo s čisto kratkim tekom, ki ga polagoma zdaljšujemo. Tempo je nekako dva koraka na sekundo. Ta tempo si lahko zapomnimo tako, da določimo daljavo teka lahko brez ur s štetjem korakov. Pol minute bi bilo torej približno 60—64 korakov, 1 minuta 120—128 korakov i. t. d. Do 300 korakov gre gladko, če polagoma stopnjujemo. Dalje pa se mora skrbno paziti na to, kako tek učinkuje na dečke. Močan napor se javlja na obrazu v znatni rdečici ali bledosti. Ako je stvar sumnjiva, treba da deček izstopi ter da se dožene hitrost žilnih udarcev. Do 120 udarcev na 1 minuto ni nič resnega; po nekaterih korakih hoje se srce zopet umiri. Silnejše razburjenje srca pa kaže abnormarno stanje in tu se je treba pred nadaljnjo vadbo obrniti do zdravnika, da preišče dečka. Ob pravilni vadbi in pravem ravnanju, zlasti, če je tudi ostalo življenje dečkov po tem urejeno, posebno če je hrana primerna, mnogo bivajo zunaj na svežem zraku in jim je mogoče često se kopati, dosežejo v teku nekaterih tednov že krasne uspehe. Tudi 10—13 km teka se je mogoče upati z utrjenejšimi.

Telovadba v Švici. Švicarji posvečajo veliko skrb telesni vzgoji. O tem pričajo lanski statistični podatki treh telovadnih organizacij: I. Zveza švicarskih telovadnih društev šteje 12 častnih društev s 3964 člani in 868 društev z 71.197 člani. Častna društva imajo svoje sedeže v tujini; 868 domačih društev se pa deli v 22 okrajev, ki odgovarjajo posameznim kantonom, samo okraj „Srednja Švica“ obsega več kantonov. Zvezni prispevek plačuje 56.658 članov, telovadcev je 17.687. Člani častnih društev so zveznega prispevka prosti, ravnotako vaditelji, ki jih je 2413. Zveza prireja vsakoletne vaditeljske tečaje za društveno, umetnostno in narodno telovadbo. Tečaji so brezplačni in vsako društvo sme poslati 1 do 2 udeležence. — II. Zveza švicarskih telovadcev združuje 68 društev z 2001 članom. — III. Zveza švicarskih akadem. telovadnih društev ima v treh društvih 594 članov. — Telovadni strokovni list „Gymnaste Suisse“ prinaša razprave v francoskem in nemškem jeziku.

—c.



Cvetlični salon

Antona Bajca

V LJUBLJANI, Pod Trančo.

Izdeluje šopke in vence.



Priporoča se gostilna pri

„MIKUŽU“

v Ljubljani,

Kolodvorska ulica šte. 3.



FR. ŠEVČIK

puškar

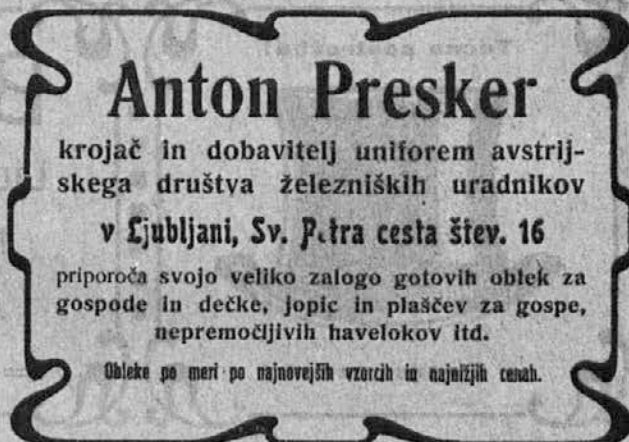
v Ljubljani, Židovska ulica 7

priporoča

svojo veliko zalogo najboljših **pušk** in **samokresov** najnovejšega sistema, ter tudi **municijo** in vse druge **lovske priprave** po najnižjih cenah.

== Popravila se izvršujejo točno. ==

Cenovniki na zahtevanje zastoj in poštne proste.



Anton Presker

krojač in dobavitelj uniform avstrijskega društva železniških uradnikov

v Ljubljani, Sv. Petra cesta šte. 16

priporoča svojo veliko zalogo gotovih oblek za gospode in dečke, jopic in plaščev za gospe, nepremočljivih havelokov itd.

Obleke po meri po najnovejših vzorcih in najnižjih cenah.

„Slovenskega Sokola“

letniki 1904, 1905, 1906, 1907,
1908, 1909 in 1910 so v zalogi pri

upravnistvu „Slovenskega Sokola“.

Cena vsakemu letniku 3 krone.

Vzorne kroje za te-
lovađbo in za izlete
dobavlja

strokovni sokolski zavod

Miroslava Zacha

Praga II., Sokolská tř. 35.

... Priporoča se ...
kavarna „Evropa“

Z odličnim spoštovanjem

.. Anton Zonejc ..



FR. ČUDEN

urár in trgovec

Ljubljana, Prešernova ulica

priporoča

največjo zalogo **vsakovrstnega blaga,**
sokolskih verižic in znakov po
najnižjih cenah.

Kolesa (biciklje) s prostim tekom
od 100 kron naprej.

Čenki s koledarjem tudi po pošti
zastonj in franko.

Svoji k svojim!

Brivski salon

S. STRMOLI

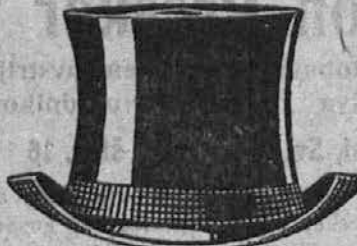
Pod Trančo (poleg Radeckega mostu)

se vljudno priporoča bratom Sokolom za obilen obisk. Izdeluje vsa lasničarska dela. Slavnim sokolskim in drugim društvom vljudno naznanja, da preskrbuje po naročilu ves potrebni material za maskiranje pri gledaliških predstavah in drugih priredbah.

Cene zmerno. Postrežba solidna.

Svoji k svojim!

Točna postrežba!



Zmerne cene!

Blaž Jesenko

Ljubljana, Stari trg štev. 11

priporoča klobuke, cilindre,
čepice, sokolske čepice,
:: peresa, pasove i. t. d. ::

== najnovejše fasone in po najnižjih cenah. ==

NARODNI DOM

Izvrstna jedila.

Pristna vina.



Zbirališče
slovenskega
Sokolstva.

Za obisk se priporoča **E. KERŽIŠNIK.**

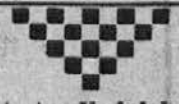
Slovenska



trgovina

FR. STUPIČA

Ljubljana



Marije Terezije
cesta štev. 1.

ima vedno v zalogi **poljedelske stroje, šine**
in traverze za oboke, cement, štedil-
nike, peči, okove, cevi za vodo in vso
drugo železnino.

Ljubljanski Sokol je izdal:

„Redovne vaje“ v členu in četi, v zboru in praporu. — Cena 1 krono 80 vinarjev (s pošto 10 vinarjev več).

„Sokolska vzgoja“ in **„Nauk o nagovoru“**. (Predavanja v vaditeljskem tečaju Češke sok. zveze l. 1908.) Cena 80 vinarjev (s pošto 5 vinarjev več).

☛ Obe knjigi sta **vsakemu Sokolu neogibno potrebni.** ☚

Knjigi pošilja proti naprejšnjemu plačilu Ljubljanski Sokol, dobiti pa ju je tudi v „Narodni knjigarni“ in v Schwentnerjevi knjigarni v Ljubljani.