

SLOVENSKI SOKOL.

Štev. 3.

V Ljubljani, 25. marca 1904.

Leto I.

Pripravljajmo se, dovršujmo se!

II.

Pri vseh pripravah za drugi slovenski vsesokolski izlet nam je vsekdar imeti pred očmi, da je na njem slovenskemu Sokolstvu pokazati delo.

Ko bi imeli zgolj obilo navdušenih besed, ko bi se le odevali in gizzdili s površnim leskom in bleskom, z vnanjim bliščem in sijajem, metali bi pesek v oči, varali bi, da je nekaj tam, kjer v resnici ne bi bilo ničesar. Nekaj vnanjega krasa je gotovo treba. Mnogo pa ga ne prenese niti dober okus, niti naš žep; skopo nam odmerjena sredstva bodo komaj zadostovala za neogibno potrebne uredbe, zanesti se moramo na požrtvovalnost Sokolstvu prijaznih krogov. K slepilu in mamilu, k lesku in blesku, h geslu „naj stane, kar hoče“ se navadno zateka, kdor sicer nima ničesar pokazati. Kakor majhni smo seve še zmerom slovenski Sokoli, kakor je treba skromno si priznati, da je še malo, malo, kar smo dovršili, tako pa bi bilo preskromno, nesokolsko, misliti, da nimamo pokazati še prav ničesar, da se ne moremo še izkazati z nikakršnim delom. Skromnost je lepa čednost, Sokoli pa jo umevamo tako, da se niti ne povišujemo, niti ne ponižujemo, da se ne cenimo previsoko, še manj pa da se cenimo prenizko. Domišljavosti nič, pač pa samozavest s pametno samokritiko!

Nekaj se je delalo in se dela po naših sokolskih društvih in to delo ne more biti brez vsakega dobrega uspeha. Delo samo, kakor ga delamo vsak dan v telovadnici, nam je pri izletu pokazati, njegov dobri vpliv na sokolsko članstvo se mora pojaviti pri slavnosti.

Da bo dobri ta vpliv tem vidnejši, da se tem bolj uveljavi pri vsakem posamezniku, da svoje uspehe povečamo, kolikor se le še da, nam je vsem napeti vse svoje moči, podvojiti in potrojiti svoj trud, porabiti in dobro izrabiti ves kratki čas do slavnosti.

Najbolj se morejo seveda na telovadišču pokazati doseženi uspehi.

Pa tudi v drugačnem nastopu Sokolstva morajo vidni biti znaki in vplivi sokolskega dela. V mislih imamo tu pred vsem slavnostni izprevod in vse prilike izven telovadišča, pri katerih bo sokolskim društvom, združenim ali posameznim, nastopati v urejeni celoti. Tu bo najširšim krogom priložnost, zreti in ocenjati Sokolstvo, tu nastopi Sokolstvo morda v večji množini, gotovo pa pred večjo množico naroda, nego je mogoče na telovadišču, in tu ima donesti dokaz, da zasluži lepo ime „cvet naroda“, da zasluži ponosno ime „narodna vojska“, kakor se tako rado samo imenuje.

Glede na te nastope pa ni neupravičena bojazen, da bi sokolsko članstvo po enem, morda malem delu sebe precenjevalo, po drugem večjem delu pa podcenjevalo; da bi vsled tega pokazali Sokole-vojake, ki nikdar niso videli vojašnice-telovadnice, povrhu pa da bi še ne dosegli primernega števila. Četudi pa je v resnici nevarnost velika, da se ne bi pri nekaterih pokazali vplivi in uspehi dela, — iz enostavnega razloga: kjer ni bilo dela, tudi ne more biti uspeha in vpliva, — vendar nam je odločno tudi tu odklanjati vsako misel na kakšno slepilo („slavnostni vozovi!“), ampak z vsemi močmi nam je težiti za tem, da ne dosežemo samo primernega števila, temveč pred vsem dobro kakovost, in to pri vsakem posamezniku. En sam lahko pokvari dobri vtisk celote ali vsaj dotičnega oddelka! Zato pa se nam zdi, da ni v prvi vrsti stremeti za številom, vsaj ne za vsako ceno, ne na škodo kakovosti, ki nam mora biti povsod prva. Želeti je kajpada veliko in dobrega, ni pa postavljati malega pa boljšega za veliko in slabše. Disciplinirana, s pravim sokolskim duhom predahnjena četica bo naredila boljši in trajnejši učinek nego močna četa samih Sokolov „po obleki.“ Sama uniforma še ne naredi vojaka!

Skrb odborov in vaditeljskih zborov pa bodi, da dobimo oboje: kolikor moči veliko število in kar najboljše kakovosti. Na primeren način jim je pri enih članih preprečiti, da bi pre-

cenjevali sebe in podcenjevali važnost in težkost stvari, pri drugih pa jim je šele vzbuditi veselje do javnega nastopa, oziroma osrčiti jih zanj, povzdigniti jim samozavest in pregnati malodušnost.

Pred vsem bo v veliko korist stvari, če odbori store sklep, da se sme udeležiti javnega nastopa v društveni opravi le tisti, ki se je zanj zadostno pripravil.*) V zavednem članstvu tak sklep gotovo ne zadene na odpor. V vsakem društvu pa bo nekaj, upamo, da ne veliko članov mnjenja, da za javne nastope v društveni opravi ni treba učiti se ničesar in znati ničesar: da si le raven in imaš sokolsko obleko, pa se že „postaviš“ in nihče ti ne sme braniti nastopa z drugimi, zajamčena ti je ta pravica v pravilih. Odborniki, vaditelji, zavednejši bratje, pojasnite jim, da ni te pravice brez izpolnjene primerne dolžnosti. Dolžnost tu pa je, da pridobiš prej sposobnost za dobro izvrševanje pravice. Predno deneš sokolsko opravo nase, poskrbi, da moreš strumnega Sokola obleči vanjo. Trudi se, delaj, vadi se, da čim bolj uveljaviš pravega Sokola v sebi; ne varaj samega sebe, da postaviš moža „že tudi tako!“

Predočujmo si vedno, da je na vsakem Sokolu v društveni opravi treba videti znake vsaj nekoličnega dela sokolskega. Le tako se izognemo nevarnosti, da bi narod sicer videl obleke sokolske, „pod njimi pa ne domneval tudi misli in moči sokolske.“***) Na

*) Čujemo, da je celjski, gorenjski in goriški „Sokol“ že storil tak sklep.

**) Leta sedemdeseta so v zgodovini češkega Sokolstva doba silnega upadka. Ko je po prestanku 4 let v l. 1881. zopet začel izhajati „Sokol“, je v daljšem članku pojasnil vzroke upadanja in obrazložil sredstva, kako oživiti Sokolstvo. Bolj nego drugim okoliščinam pripisuje seveda nedelavnosti, da ginejo društva. „Proti društvu, ki nič ne pomenja, nič ne dela, se pred javnostjo z ničimer ne more izkazati, se lahko agitira, se lahko zmaguje. Kolikor poznamo

bratski način opozarjajmo one, večji-del mlajše člane, ki se sicer skrbno ogibajo telovadnice, ob vsakem javnem nastopu pa se prikažejo na plan, opozarjajmo jih vedno in poučujmo, da naši nastopi niso za samo zabavo, temveč da imamo v njih imenitno sredstvo za svoj vpliv na narod, vpliv, ki pa se doseže le, če so nastopi skrbno pripravljeni, če je pri njih samo Sokolov, resno se zavedajočih naloge sokolske.

Za javne nastope pa se pripravljamo z redovnimi vajami, ki jim pridružujemo primernih prostih vaj. Tako dosegamo dvoje.

V prvo redovne vaje, ki imajo same le neznamenit učinek na telo, v zvezi s prostimi vajami niso brez vsakega pomena za izobrazbo telesa. Vadiš se ravne, pokončnega držanja trupa in glave. Noge ti postanejo gibčnejše in močnejše, kreti in gibi telesa živejši in obenem lahnejši in ličnejši. Tako se bo delo sokolsko uveljavilo tudi pri tebi, čeprav se udeležuješ samo teh vaj, ki pa se ti jih je seve tem marljiveje vaditi. In tako pripomoreš tudi ti, da četa pri javnem nastopu naredi vtisk ličnosti in lahko obvladane moči.

Občinstvo bo z veseljem in z dopadljivostjo zrlo na tako dobro izurjeno četo, v marsikom pa se morda vzbudi želja, da vstopi med čvrste vrste sokolske. Slabotno, negotovo ali celo čisto napačno kretanje pa provzroči morda so-

čutje, še raje smeh, ne privabi pa gotovo nikogar.

Še lepše nego elegantno kretanje pa vplivata na gledalca red in disciplina v sokolski četi. Da se pri-gojita članstvu, za to so med vsemi vajami najznamenitejše sredstvo redovne vaje.

Če bi se tudi ne bilo težko naučiti redovnega kretanja samega na sebi, če bi bil tudi kdo docela napačnega mnenja, da se ga sploh ni treba učiti ali pa da se ga zadostno naučiš v tistih minutah pred nastopom, — to drugo je, disciplina, ki ne pride sama po sebi, se ne da naučiti na mah, ki se pridobiva le počasi, pa bodi obo-rožen še s toliko dobro voljo. Zataje-vati samega sebe, premagovati lastno voljo in podrejati jo volji drugega, tega se treba vaditi. Polagoma, s postopno strožjimi zahtevami vaditelj kar dalje tem bolj zvečuje disciplino in zlepšuje. Iz-kušnja uči, da traja dokaj časa, predno se telovadec priuči, hitro, brez obotav-ljanja uvrstiti se v vrsto, kadar zazveni povelje: „Nastop v red!“ Koliko prigo-varjanja, opominjanja, potrpežljivosti pa je treba vaditelju, da izuri telovadce toliko, da se na povelje: „Pozor!“ nihče ne ozira, ne premika, ne popravlja, da stoji četa mirno, nepremično, kakor bi bila iz kamena! In potem da si ves pozoren na vsako povelje, da je iz-vršiš urno pa pravilno in točno, da

zgodovino naših društev, so najhitreje in najlaže poginila tista, katerim je bila telovadba že v naprej in prvotno postranski namen in ki je nikdar niso resnobno gojila, če se je društvo ustanovilo morda le v zgolj demonstrativen ali paraden namen. S ponosom se seveda zavedamo, koliko so sokolska društva s svojim javnim nastopanjem pripomogla k narodni zavesti; v tem je ena izmed njih zaslug za vse naše narodno življenje. Toda zakaj je narod povsod tako toplo pozdravljal le nas, zakaj navdušeno slavil izlete in prihode naše? Zategadelj, ker je soglašal s pravim našim namenom, ker je pod sokolsko obleko tudi misel in moč so-kolsko domneval, ker je delavnosti sokolski z upravičenim ognjem pritrjeval in njeno važnost za ves narod hitro in živo pojmoval.“

zraven paziš tudi na mično in lično, z drugimi telovadci skladno izvedbo, za vse to treba obilo dela tvojega in vaditeljevega.

Prostovoljna je sokolska disciplina, in morda poreče kdo, da bi zadostovala manjša strogost, nego jo zahtevamo. No, disciplina napol, zdi se nam, da ne bi bila nič vredna. Če naj koristi, je zahtevati vse discipline, popolne in najstrožje, od vsakega, povsod in pri vsem sokolskem delu. Če hočemo resničnih in dobrih uspehov od Sokolstva, nam bodi vse, česar se lotimo, važno in ničesar ne imejmo za lahko. Človek tako rad stvar, ki je ne smatra za težko in važno, dela površno, manj pozorno in natančno, tako da mu naposled dostikrat nje površna dovršitev provzroči več truda in vzame več časa nego dobra izvedba dela, ki je in ga tudi smatra za važno in težko in obrne zategadelj vso skrb in pozornost nanj. Stroga disciplina v telovadnici nas vadi vztrajati pri delu z vso pazljivostjo, popolnoma zbranih misli. Vse drugo nego prazna igrača so in smejo biti naše vaje.

Razen tega: drugi časi, druge zahteve! Nismo pač nič več v tisti dobi, ko so Slovenci iz takozvane naivne navdušenosti hvalili vse in se veselili vsega, kar je bilo slovenskega, ko so bili slepi za vse napake in so videli vse le lepo in imenitno. Nekaj časa morda je bilo to koristno, dobro pa je, da so ti časi že minili. Že tako drugi narodi naredijo deset korakov, ko mi enega samega! Na vseh toriščih se je v Slovencih že pojavila kritika in tudi pri Sokolu ni ostalo pri starem. Sama rdeča srajca ne vleče več! Vsak slabši javni nastop Sokolov se takoj opazi. Ocenijo, pohvalijo, pograja se ne samo lepša ali slabša obleka, temveč

tudi večja in manjša strumnost, lepša ali slabša izvedba povelj, korakanje, red itd.

In tako nas tudi ostrejša presoja sili, da so naše zahteve strožje glede discipline in glede vadbe. Odkar pa vlada večji red in boljše disciplina, se je tudi povečala privlačna moč naših telovadnic. Število telovadcev je v zadnjih letih začelo napredovati. Večja strogost je morda odpodila koga, ki mu je zloznost nad vse, nadomestila pa ga mnogokratno z vztrajnimi delavci, ki ne vidijo v vaditelju samovoljnika, kateremu se prijetno zdi, da se zgodi, kar hoče on; ki uvidevajo, da večje zahteve zahtevajo še veliko več dela in discipline od vaditeljev samih nego pa od vadcev; ki se z veseljem udeležujejo skupnega intenzivnejšega dela, koristnejšega za stvar in za njih same.

Vkljub večji strogosti ali nemara ravno radi nje se moremo torej izkazati z uspehom tudi glede števila. Prepričani smo, da nastopi slovensko Sokolstvo pri slavnosti četudi še ne v samo po sebi velikem številu, pa vendar že s samimi izvršujočimi člani v večjem nego sploh kdaj doslej s podpornimi vred.

Ali tudi podporne člane naj bi izkušali odbori pridobiti, da se udeležujejo javnih nastopov in vadbe zanje, če se že ne bi mogli odločiti, da vstopijo med telovadske vrste.

Čast jim sokolskim podpornikom, ki uvidevajo važnost sokolskih društev, jih zvesto in vztrajno podpirajo s svojimi denarnimi prispevki, ne zahtevajoč od društva zase ničesar. Lepo število podpornih članov je gotovo dobro znamenje za vsako društvo, priznanje mu je za njegovo potrebnost, priznanje za

Odborniki in vaditelji, ne strašite se truda, mnogokrat morebiti velikega, da privabite starejšega brata v telovadnico! Zlasti pa osrčujte one nemaloštevilne člane, ki dobro umejo korist telovadbe za — mlade ljudi, sami pa se zde, morda trideset, štirideset let stari, že „prestari“ in „preneredni“ zanje. Tu treba povzdigniti samozavest, pregnati malodušnost, pojasniti, da je redna in sestavna telovadba še veliko večjega pomena, še

V vsakem društvu naj bi se za starejše brate po enkrat na teden priredile redovne vaje, ki bi jim bilo priklopiti lažje proste vaje. Izkušnja uči, da se bo kmalu marsikomu zdela ena sama ura na teden premalo, čas, ki se je „izgubil“, se zazdi kmalu dobro porabljen in nemalokateri si poželee tudi izdatnejše telovadbe. Izključeno je namreč, da ne bi že v najkrajšem času imele te vaje, čeprav so manj izdatne, dobrega učinka na telesni počutek. Starejši bodo ta učinek veliko bolj znali ceniti nego mlajši, kateri slabih vplivov mnógega sedenja,

^{*)} „Najpovršnejše premišljevanje bi nas privedlo do zaključka, da so telesne vaje, izvajane po gotovih pravilih, za moža še mnogo potrebnejše nego za otroka Otrok se pregiblje neprenehoma, takoj, ko se skonča pouk v šoli, skače, teka, leze — skratka, vdaja se nagonu d gibanja brez omejitve. Odraslemu možu pa „spodobnost“ ne dovoljuje več, da bi se vedel kakor šolar, in vedno potlačuje naravni nagon do telesnih vaj. Uradnik na pr., da bi ugodil naravní tej zahtevi, nima nič drugega nego izprehode. Toda hoja za to ne zadostuje in ne zadostuje tem manj, ker se, da bi se pridobil časa, omejuje v mestih na najmanjšo mero, daljši izprehodi se smatrajo za izgubo časa. Kar more otrok najti v prostem gibanju, ki mu ga dovoljuje njegova starost, to mora odrasli mož iskati v umetni in sestavni vadbi telesa, da popravi učinke svojega sedavega posla. Pravilna in sestavna telovadba je zategadelj mnogo potrebnejša odraslemu možu nego otroku in mladeniču Dorasli in mladi človek, t. j. med dvajsetimi in štiridesetimi leti, ima v oblasti vso moč svojega mišičja in ni izgubil še nič svojih mladeniških zmognosti. V starosti je, ko je tudi nezmerna vadba redkokdaj nevarna. V tej dobi mu grozi nevarnost prej iz tega, da ne porablja zadostno teh zmognosti za

premalo gibanja še ne občutijo toliko. Na samih sebi spoznajo znamenitost sokolskega dela, njegov veliki pomen, njegovo izredno važnost za posameznika in tako za ves narod, ki je pač skupina posameznikov. In nemara jame ta in oni smatrati ne samo za svojo pravico, temveč tudi za svojo dolžnost, da se, izvežban in izurjen, udeleži tudi javnega nastopa.

Naši javni nastopi bodo tako čimdalje lepši in obenem številnejši. Delajmo in izpodbujajmo k delu, da se že pri letošnji slavnosti poveselimo izdatnih uspehov. Še je časa za docela zadostno pripravo vsakega člana. Vnemajmo h kar največjemu in najrednejšemu obisku telovadnic! „Imejmo

— bodi to neprenehoma ponavljano — prepričanje, trdno in neovržno prepričanje to, da samo delavnost, vsakdanja in pravilna delavnost, delavnost razumna in izdatna, ima resnično ceno, da je vse golo in prazno delanje hrupa neplodno in docela brez vrednosti,“ nam kliče veliki ustanovitelj slovanskega Sokolstva. „Naši prazniki, naše slavnosti naj nam bodo resnični prazniki, taki dnevi, pred katerimi je bila dolga vrsta dni, delavnih dni, dni resničnega, trdega in trudapolnega dela. Potem, ali samo potem so tudi oni upravičeni pa resnično povznesejo našo misel, pa bodo nam tudi oni v čast v očeh naših, v očeh naroda!“

DR. MIROSLAV TYRŠ:

Naša naloga, smer in cilj.

(Dalje.)

Toliko o posameznem društvu in njegovi težnji. Kamorkoli pa dospemo po tu naznačenem potu, to pomnimo vedno, da za našo stvar ni nič storjenega, ko bi vsi le na sebe mislili in vse sebično hranili zase.

Karkoli kdorkoli izve in izmisli, to bodi last cele stvari sokolske in enako pravico imajo do tega vsa bratska društva. Seveda se zveza sokolskih društev ni mogla oživotvoriti^{*)}; ne gre nam baje, kakor se nam je reklo, za

mišično delo . . . Mišična moč se vzdržuje do visoke starosti . . . Z modro omejitvijo, da ne gredo do kraja svojih moči, da nehajo, ko se čutijo še dosti močne za nadaljevanje, morejo mnogi stari ljudje gojiti še pravilno telovadbo ob zmernem trudu in ne prehitrem gibanju. (MDr. Fernand Lagrange: O telovadbi odraslih.)

„Za dobo od 40. do 60. leta, da se obdrži zadostna prožnost in gibčnost, so ugodne proste vaje in lažje vaje na orodju, pri čemer pa ni siliti k posebni urnosti in trudu. Zlasti se je treba varovati vseh vaj, pri katerih je glava zdolaj, nogi zgoraj, premetov, strmoglavih ves itd. . . . Pri znatnejši debelosti in pri večji okornosti je treba z vajami na orodju (in s skakanjem) prestat, dočim so primerne proste vaje koristne še dolga leta do starosti . . . Dopustne so številne izjeme. Razvoj ni pri vseh enak; nadalje se kdo postara prej, drugi pozneje; silne narave si ohranijo svežost in telovadsko zmožnost čisto daleč čez običajne meje starosti . . . Važnost, ki jo imajo redne telesne vaje, pravilno izvajane, na vseh stopnjah starosti za zdravje, moštvo in polni užitek življenja, je neutajno velika in ni jih moči z ničimer drugim nadomestiti!“ (MDr. F. A. Schmidt: Temelji fiziologije telovadbe.)

^{*)} Že l. 1863. se je v Pragi sestavil „zbor za gojitev vzajemnosti slovanskih telovadnih društev“. Policija mu je hitro storila konec. L. 1868. je praški „Sokol“ predložil vladi pravila

povzdigo telovadstva, temveč za drugačne težnje. Toda poleg vnanje spojitve, v ta čas nemogoče, nam ostaja vsekdar vzajemnost duševna. In zares so med tem kakor sredstva tako vnanji naš razvoj vzrasli toliko, da je moči dalje misliti in več započeti, nego se je doslej v tem moglo zgoditi. Moremo ne le, kakor je se to dosihdob godilo, zediniti se o izletnem in slavnostnem kroju; moremo tudi kakor glede knjig odbora in vaditeljskega zbora, tako tudi glede orodja ter priprav in pa glede vseh učnih pomočkov težiti za enakostjo; da poznamo drugonarodne težnje, moremo razen tega, kar posamezniki store v tej smeri, k skupnim podjetjem zložiti moči svoje in sredstva; moremo misliti na obširne in dražje spise, ki ne bi obsegali samo vadbenega sestava, popolnega zase, ampak ki bi obravnavali tudi o smeri in cilju našem, o upravi in tehničnem vodstvu društev, o njih nastopanju pri javnih telovadbah, izletih in slavnostih, skratka o vseh življenskih zadevah društvenih, in bi tako v vse naše delo uvedli premišljen način, temelječ na istih načelih; moremo vobče v vsem gledati, da se sporazumemo, zakaj vse, kar edini, nas tudi krepí; moremo naposled tudi drugače s pomočjo tiska

našo stvar rešetati in razpravljati, krepiti sokolsko zavest, napredke, dosežene v naši stroki, narediti za lastnino vseh, sebe in potrebe svoje vzajemno spoznavati, proti nezavednosti, malomarnosti in raznoterim lastnim napakam in proti vnanjim zaprekam se boriti; moremo ustrojstvo posameznega društva in zlasti tudi organizacijo vse naše stvari objasnjevati in v naprej pretresati in tako vsaj se pripravljati k oni skupni in krepkejši delavnosti, ki jo hočemo raznetiti z zvezo vseh naših društev, pripravljati in dogotavljati ono širje tekmovanje vseh sokolskih društev, ki našo stvar šele utrdi in poobči.

Reklo se je nekoč, da naše težnje po razvoju ne moremo imeti prej za doseženo, dokler ne bo vsakdo, kdor je Čeh, tudi Sokol. Mislimo, da se nam je ob jasnejšem pregledu, ki smo ga med tem dobili o stvari, tem bolj utrdilo to prepričanje. Ljubezni in brižnost obračati le na eno društvo, bi bila gola kratkomiselna igrača; saj je vse, kar se je doslej sploh zgodilo v naši stroki, samo pokladanje temeljev, negovanje zarodkov za bodoči razvoj. Ako štejemo na Češkem in v sestrski Moravi, ki je samo po sebi umevno z nami ena nerazločna celota, sedaj*) okoli 12.000 članov

„osrednjega društva sokolskih društev“. Vlada jih ni potrdila in vztrajno odklanjala mnoge poznejše prošnje do l. 1884. „Telovadba nima z jezikom nič skupnega, zato se ne potrjuje ustanovitev zveze telovadnih društev iste narodnosti,“ to je bil vedni stereotipni odgovor. Šele leta 1884. se je posrečilo izposlovati dovoljenje za osnovo sokolskih žup. „Češka sokolska zveza“ se je ustanovila l. 1889., „Moravsko-šleska sokolska zveza“ l. 1892. Češka sokolska organizacija pa se je mogla dovršiti šele l. 1896. Tega leta se je ustanovila „Zveza češkoslovanskega Sokolstva“, ki obsega imenovani zvezi in pa dunajsko sokolsko župo. Nadaljnji cilj je „Slovanska sokolska zveza“, ki bi obsegala zveze vseh slovanskih sokolskih društev. *Op. prelag.*

*) L. 1870. V naslednjih petih letih se je to število znižalo na 7103 člane, med katerimi je bilo 1156 telovadcev (l. 1875.). Češko Sokolstvo je imelo v tej dobi mnogih ter silnih vnanjih in notranjih nasprotnikov. Ob žalostnih splošnih razmerah mu je bilo boriti težak boj zoper predsodke in filistrstvo, lenost, mlačnost in malomarnost v lastnem taboru. Vse mogoče naloge so se zanašale v sokolska društva, samo da bi se iz njih iztisnila prava jim naloga. Leto za letom se

in sobratov, je to vendarle neznamen od-
lomek našega naroda. Bistveni razloček
je med sokolskimi društvi in društvi
drugih namenov. Ni mogoče in ni treba,
da bi bil vsakdo član pevskega, obrt-
nega ali znanstvenega društva: stvar
sokolska pa, kakor se obrača
do vseh stanov in slojev, po-
menja sedajtoliko kolikortelešno
in deloma tudi нравstveno vzgo-
jevanje in plemenitenje vsega
naroda češkoslovanskega*), nje-
govov vzgojevanje do moči, ne-
ustrašenosti, plemenitosti in
večje ubranljivosti, in mora
torej težiti za tem, da bo na-
posled ves narod v njenem
krogu. Tu ne more ogromen del
ostati samo gledajoče občinstvo; mi
nismo samo za to, da bi nas drugi
gledali in našim težnjam pritrjevali, tu
mora sčasoma vse občinstvo ne izgi-
niti, temveč po vrsti tudi stopiti na
torišče in se krepiti na njem gotova
leta. Zakaj drugih moč in drugih vadba,
mislimo, nikomur ne pomagata, izdat-
nejši trud neznatnega dela ne more
nadomestiti splošnega uspeha občnega
prizadevanja in borjenja, in odlomek,
ki bi ostal vedno odlomek, ne bi imel
zatorej nobene odločilne vrednosti za
narodno življenje. Kajti bolj nego
kje drugje velja tu izrek globok in
vznesen:

„Česar ves narod ne zna, nihče ne zna!
Česar narod še ni izvedel, nihče ni izvedel!
Kar po narodu ni nastalo, sploh ni nastalo!“

To nas hkratu spominja one tretje
vezi, ki smo je omenili uvodoma, vezi
v narodu, našega stališča in naloge
naše sredi onega občnega gibanja in
vseh teh skoro brezštevilnih teženj, iz
katerih se sklada narodno življenje. Bil
bi to predmet malone brez konca, ko
bi ga hoteli tu vsega pretehtati. Toda
kar se tiče narodnega življenja, ho-
čemo na umu imeti le najsplošnejše
in tako seveda najvažnejše pogoje nje-
gove, in kar zadeva našo stvar, smo
že omenili, da se tu pred vsem ozi-
ramo le na ono stran, ki se nanaša
na čisto strokovno in najbližjo našo
delavnost.

Četudi ta delavnost tuptam čisto
zastaja, to smemo vendar reči in smo
tudi rekli, da je njena smer vzlic vsem
nedostatom, ki jih je gotovo doslej,
povsem vendar dobra in prospešna in
in da smo torej v tem pogledu na na-
dobudnem, da, mnogo obetajočem potu.
Pripominjamo, da vemo dobro, če smo
na potu, da to ni isto, kakor biti na
cilju, in to tem manj, čim daljnější je
cilj, čim več in srečnejših tekmovalcev
se je že davno pred nami namenilo
do njega. Toda, kar nas mora
pri tem siliti in neprenehoma
gnati naprej, je misel ta, da ni-

je manjšalo število društev. L. 1876. je kriza dosegla vrhunec. Le vztrajno, nepretrgano, obču-
dovanja vredno delo malega števila prave sokolske naloge se popolnoma zavedajočih društev —
pred vsem praškega „Sokola“ z navdušenima, neustrašenima dr. Tyršem in dr. Černim na čelu
— je ohranilo jedro češkega Sokolstva nedotaknjeno in zdravo. (Glej: dr. Jos. E. Scheiner:
Dějiny Sokolstva v prvém jeho pětadvaceti leti, str. 84. in sl.) Proti l. 1880. se je število društev
in članov začelo počasi dvigati. Tega leta je štelo češko Sokolstvo 7812 članov, med njimi 2010
telovadcev. Danes ima nad 50.000 članov, med njimi telovadcev nad 10.000; sokolski naraščaj
šteje okoli 16.000 dečkov.

Op. prel.

*) Da si mora naše Sokolstvo določiti ravno tako nalogo, smer in cilj kakor češko, glej
članek „Pogled nazaj in naprej!“ v prvi številki „Slovenskega Sokola“.

Op. prel.

kakor ne gremo v boj sami le in za sebe, ampak da je vsemu našemu narodu začetni podobno tekmo in da ob njenem uspehu visi prospevanje, blaginja, da,

tudi vsa naša bodočnost. O tem smo čimdalje trdnjše prepričanja in menimo, da se z vami tu o tem lahko sporazumemo, če razložimo, kako si to mislimo. (Konec prih.)

Redovne vaje.

Uvod.

Redovne vaje imenujemo na povelje izvajane premene takozvanih redovnih tvorb, to je telovadskih skupin, urejenih po gotovih načelih.

Redovne tvorbe so: člen, tvorba najnižje vrste; postopno višje vrste tvorbe pa so: četa, zbor in prapor.

Člen je vrsta telovadcev, ki so se v ravni črti v določeni razdalji postavili drug poleg drugega ali drug za drugim. Četa sestoji iz dveh členov, zbor iz dveh do štirih čet, prapor iz dveh do štirih zborov. Členi so v čete, čete v zборе in zbori v prapore po določenih pravilih združeni.

Redovne vaje izvajamo na mestu, z mesta in med pohodom (korakanjem).

Premene redovnih tvorb se tičejo oblike, smeri ali pa hitrosti.

Če se spremeni način razvrstitve telovadcev v dotično tvorbo, oziroma tvorb nižje vrste v tvorbe višje vrste, je to premena oblike. Smer se je spremenila, če so telovadci po izvedbi vaje drugam obrnjeni kakor pred njo. Hitrost se spremeni s hitrejšim ali počasnejšim pohodom.

Premene delimo v istočasne in raznočasne. Istočasna je premena,

če jo je izvesti vsem telovadcem (četa, zborom) hkratu. Če pa prehajajo telovadci (čete, zbori) drug za drugim v položaj, ki ga jim je zavzemati po izvršeni premeni, imenujemo tako premeno raznočasno.

Premene izvajajo telovadci čelno, če imajo po izvedeni vaji isto smer kakor prej; bočno, če se iz čelne postave, pri kateri so njih ramenske osi*) v ravni črti, zavrtje za 90° okoli podolžne svoje osi in tako preidejo v bočno postavo; prečno, če se zavrtje za 45° in tako preidejo v prečno postavo.

Redovne vaje se vrše na povelje. Povelje sestoji praviloma iz napovedi in povelja v ožjem zmislu. V napovedi povemo, kaj hočemo in kako hočemo, da se izvede. Povelje v ožjem zmislu pa da znamenje, kdaj da je izvesti premeno.

Na pr.: „Četverostop! v desno — v bok!“ „Četverostop! v desno“ je napoved: vadiatelj naznani, da hoče četverostop in da ga hoče na desno. Na povelje „v bok!“ se izvede premena.

Napoved se izreče glasno in razločno z nižjim glasom, povelje (v ožjem zmislu) kar najostreje naglašeno z povzdignjenim glasom. Med napovedjo in poveljem naj bo trenutek pre-

*) Razločujemo 4 telesne osi: 1.) podolžno, katero si mislimo od temena skozi sredo telesa; 2.) ramensko, skozi obe rami; 3.) notranjo, skozi kolka vzporedno z ramensko; 4.) globinsko, od spredaj navzad, navpično na vse tri prejšnje.

stanka. Tako utegnejo telovadci pomisliti na premeno, katero zahteva napoved.

Vaditelj, ne razlagaj v prestanku med napovedjo in poveljem; če treba po napovedi še kaj pojasniti, še na kaj opozoriti, ponovi nato napoved. Ne tiči pri telovadcih, temveč postavi se na oddaljeno mesto, kjer ti vidiš vse in vidijo in slišijo tebe vsi. Ponavlja (po danem povelju: „Znova!“) in popravlja mnogo in izkušaj tako doseči dovršeno izvedbo. Ne pretiravaj pa pri tem, da se telovadci ne naveličajo. Kjer moreš, pokaži sam. To je najboljši pouk. Vadi potrpežljivo, karaj na bratski način, zahtevaj pa najstrožjo pozornost in red ter popoln mir, ne dopuščaj niti šepeta; če ne gre drugače, pa izključi nediscipliniranega telovadca od vadbe. Povelja imej v popolni oblasti!

Pri redovnih vajah deluje posameznik kot ud večje celote. Da more celota vaje lepo izvajati, je treba najprej izuriti posameznika.

Vadba posameznega telovadca.

Temeljna postava, t. j. ono telesno držanje, katero je zavzeti, predno se prične z vajami, je pri redovnih vajah „vzklon v spetni (petostični) stoji, priročiti“ *):

Glavo je držati pokoncu in nekoliko nazaj naklonjeno, brade ni moliti naprej, usta je imeti zaprta, dihati je skozi nos. Trup bodi uleknjen. Rami je držati ravno in se ne smeta navzgor vleči. Lopatici je toliko nazaj potegniti, da se napno prsi. Trebuha ni niti napenjati, niti preveč nazaj potezati. Malo navzad potegnjeni, v laktih nalahko napeti roki naj se s sklenjenimi, rahlo skrčenimi prsti dotikata vnanje (ne

sprednje!) strani stegen. Koleni morata biti popolnoma, toda ne krčevito napeti. Peti bodita v ravni črti druga tako blizu druge, kolikor to dopušča telesna rast. Stopali bodita enakomerno ven obrnjeni, za dolžino stopala oddaljeni drugo od drugega. Telesne teže naj počiva enoliko na prstih obeh nog; to dosežeš s tem, da se nalahno naprej nagneš.

To telesno držanje zavzame telovadec na povelje:

„Pozor!“

V njem mu je vztrajati, dokler vaditelj ne zapove:

„Odmor!“

Pri odmoru ni, da bi moral telovadec biti strumen. Ena noga, praviloma leva, mora vedno ostati na mestu, ki ga je zavzemala ob „pozoru“, celo pa se telovadec ne sme odstraniti od odkazanega mu mesta brez dovoljenja vaditeljevega.

A. Vaje na mestu.

Obrati. Obrnemo se, če zasučemo telo okoli podolžne telesne osi. Zasuk za 45° imenujemo četrtni obrat (četrt obrata), za 90° polovni obrat (poluobrat), za 180° celi obrat, za 270° poldrugi obrat, za 360° dvojni obrat.

Pri redovnih vajah ne potrebujemo zadnjih dveh obratov.

Obrate delamo takole: Z obratom istoimensko nogo — to se pravi nogo, ki je na strani, kamor je izvršiti obrat — zavrtimo na peti (za 45°, 90° itd.), dvignivši prste noge, drugo na prstih,

*) Pripravljalne vaje posameznega telovadca spadajo pravzaprav v proste vaje. Vzklon je pokončno držanje telesa ob napetih nogah; vzklon se pa pri prostih vajah zove tudi gib, ki ga izvedemo, če se iz sklonjenega (predklonjenega, zaklonjenega, odklonjenega itd.) držanja trupovega povrnemo v pokončno, vzklonjeno držanje, ali pa če se iz počepa in čepenja vzdignemo tako, da imamo nogi napeti. Spetno ali petostično stojijo zavzemamo, kadar se peti tiščita in sta konca stopal drug od drugega oddaljena za dolžino stopala.

dvignivši peto, z istoimensko stopimo potem na celo stopalo, z drugo z drsnemo — ne da bi jo dvignili — k istoimenski v spetno stojo. Gibi obeh nog in telesa se morajo izvršiti kar najhitreje.

Vadi najpoprej poluobrat, potem četrtini celi obrat.

Da se začetniki lažje privadijo pravilnih obratov, jih spočetka razdeli v dve dobi. Na povelje:

„Poluobrat (četrtini, celi obrat) v desno (v levo) — **ena!**“

se obrne telovadec do mere, označene v povelju, na istoimenski peti in raznoimenskih prstih in vztraja v tem položaju (v „zanožni stoji“ z levo [z desno]), dokler ne zazveni povelje:

„Dve!“

na kar hitro prisune raznoimensko nogo k drugi.

Pri celém obratu, ki se dela pri redovnih vajah samo na levo, je treba po prvem povelju („ena“) raznoimensko nogo po obratu poriniti nekoliko na desno, da se nogi ne križata.

Vaditelj opozori prej telovadce, da hočeš deljeno izvedbo. Ko to dobro navadiš, uči hkratno izvedbo na povelje:

„Poluobrat (četrtini, celi obrat) v desno (v levo) — **ena!** — **dve!** — **tri!** itd.

Na vsako številko je izvesti sedaj celo izvedbo hkratu.

Že pri vadbi posameznega telovadca pa je umestno rabiti zadevna povelja redovnih vaj; navedemo jih pozneje na svojem mestu.

(Dalje prih.)

II. izlet slovenskega Sokolstva

v Ljubljani v dneh 16., 17. in 18. julija 1904.

Red tekmovalne telovadbe

na II. slovenskem vsesokolskem izletu v Ljubljani.

I. Splošna določila.

Tekmovalna telovadba obsega tekmovanje:

- | | |
|---------------------|------------------------|
| a) na drogu, | e) v skoku v višino, |
| b) na bradlji, | f) v skoku v daljino, |
| c) na konju na šir, | g) v plezanju po vrvi, |
| d) na konju vzdolž, | h) v teku, |
| i) v prostih vajah. | |

Ta tekmovalna so celota: vsak tekmovalec se mora udeležiti tekmovalja na vseh navedenih orodjih in v vseh navedenih strokah.

K tekmovaljem se smejo priglasiti domačini, t. j. člani slovenskih sokolskih društev, in pa gostje. Tekmovalja domačinov so ločena od tekmovalj gostov tako, da tekmujejo domačini med seboj, gostje med seboj. Sicer pa so določbe za goste in domačine iste.

Tekmovalja se dalje dele na tekmovalja

- I. vrst a) nižjega oddelka, ki so obenem b) tekmovalja posameznikov nižjega oddelka;
 II. vrst a) višjega oddelka, ki so obenem b) tekmovalja posameznikov višjega oddelka, in

sicer tako, da klasifikacija vsakega tekmovalca v vrsti velja tudi za klasifikacijo tekmovalca kot posameznika. Priglašenci, ki niso člani nobene vrste, se sestavijo na tekmovališču v vrste, klasificirajo pa se samo kot posamezniki.

Vrsta mora imeti šest členov. Če bi kakšno društvo samostojno ne moglo sestaviti vrste, naj sestavi s kakim drugim ali z več drugimi

društvi skupaj vrsto. Dovoljeno je pri vrstah razen šestih tekmovalcev priglasiti enega namestnika, ki ga je v priglasilu označiti kot takega. Namestnik sme v vrsto vstopiti le pred začetkom vseh tekmovalj, pozneje le, če bi se kakšnemu tekmovalcu primerila nezgoda.

O pripustnosti vrst in posameznikov k tekmovaljem v višjem ali nižjem oddelku odločuje

načelnik društva, čigar član je priglasičenec. Či-gaver priglasičev ni odobril načelnik, se sploh ne pripusti k tekmovanjem. Načelniki društev na-znanijo priglasičence ljubljanskemu „Sokolu. Od tekmovanj izključeni so seveda člani sodniškega zbora.

Eden izmed tekmovalcev vodi vrsto. Pri-glasiti ga je na prvem mestu, ostale po abe-cednem redu.

Pri-glasiti se morajo poslati ljubljanskemu „Sokolu“ najkasneje do 1. julija 1904.

Nagrade dobe:

I. a) prve tri vrste višjega in nižjega od-delka, ki so dosegle največje število točk;

b) prvi trije tekmovalci posamezniki v viš-jem in nižjem oddelku, ki so dosegli največje število točk;

II. vse vrste in vsi posamezniki, ki so do-segli najmanj 70% vseh točk, ki jih je moči doseči.

Če popolna vrsta ali posameznik ne na-stopi ob določenem času k tekmovanju, se ne pripusti k tekmovanjem.

Z izključitvijo od tekmovanj je prepove-dano telovaditi na drugem orodju, nego h ka-teremu je bila vrsta poklicana, ali prej, nego so dovolili sodniki.

Posebna določila.

Tekmovanje na drogu, bradlji, konju na šir in na konju vzdolž.

Vsaki vrsti (vsakemu posamezniku) je iz-vesti:

- a) na drogu | eno kolebno in eno težno vajo;
- b) na bradlji |
- c) na konju na šir z ročaji eno vajo, pa na obe strani;

(Vaje se dan pred tekmovalno telovadbo izžrebajo iz objavljene zbirke vaj, določenih za tekmovalno telovadbo ob II. izletu slovenskega Sokolstva.)

d) na konju vzdolž brez ročajev je izvesti v nižjem oddelku: prednožko (v katerokoli stran) s prijemom v sedlu, z odzivom ene noge z zatekom kakorkoli dolgim; v višjem oddelku pa: veleskok raznožno s soročnim prijemom na hrbet z zatekom kakorkoli dolgim.

V obeh oddelkih je na konju vzdolž do-voljena poskusna izvedba. —

Pri vsaki vaji je dovoljena 1 poprava, če se je tekmovalac takoj po izvedbi oglašil zanjo pri enem izmed sodnikov. Če očitno tekmovalac sam ni zakrivil, da se je vaja ponesrečila, je dovoljena še ena poprava, pa le ob soglasju vseh sodnikov pri dotičnem orodju.

Znamkovanje

Izvedbe na drogu, bradlji in konju na šir se znamkujejo po naslednji lestvici:

Vaja ne vsa izvedena	0
„ vsa izvedena, dvakrat prekinjena	do 1 točke,
„ vsa dobro izvedena, pa enkrat prekinjena	„ 2 točk,
„ vzorno izvedena, pa enkrat prekinjena ali dobro izvedena spojeno	do 3 točk,
„ jako dobro izvedena	„ 4 „
„ vzorno izvedena	„ 5 točk.

Izvedbe na konju vzdolž se znamkujejo:

Vaja dobro izvedena	do 3 točk,
„ jako dobro izvedena	„ 4 „
„ vzorno izvedena	„ 5 točk.

Orodje:

Drog: doskočni.

Bradlja: 1 m 50 cm visoka, razne širine.

Konj: 1 m 20 cm visok z desko, 10 cm visoko.

Skok v višino in v daljino.

Skače se z zatekom kakorkoli dolgim, z odzivom z eno nogo s skakalne deske, visoke

10 cm; pri skoku v višino čez šibico, od katere je skakalna deska oddaljena 1 m 20 cm.

Skok se smatra za posrečen: pri skoku v višino, če tekmovalac ni podrl šibice; pri skoku v daljino, če se tekmovalac ni dotaknil s telesom (z roko) tal med skakalno desko in do-skočiščem.

Poprava je pri vsakem skoku dovoljena ena, druga ob soglasju sodnikov, če tekmovalce očitno ni zakrivil ponesrečenega skoka.

Znamkuje se najvišji, oziroma najdaljši izvedeni skok vsakega posameznika.

Prvi skok je izvesti v nižjem oddelku v višino 1 m 10 cm, v daljino 2 m 70 cm; v višjem oddelku v višino 1 m 20 cm, v daljino 3 m.

Pri skoku v višino se šibica zvišuje za 5 cm.

Pri skoku v daljino skače vsak tekmovalce 4 krat; šteje mu najdaljši skok.

Daljina skoka se meri od skakalne deske do odtiska pet na doskočišču.

Za skok se smatra, če se je tekmovalce že odrinil od deske.

Plezanje po vrvi.

Plezati je raznoročno v nižjem oddelku s sklepom, v višjem brez sklepa.

Začne se iz vese, roki v višini 2 m 50 cm, in se pleza do višine 9 m 50 cm (7 m), kjer je pritisniti z eno roko na zvonec, pritrjen v tej višini. Doli se pleza na katerikoli način.

Znamkuje se hitrost, merjena po sekundah in petinah sekund.

Ena poprava je dovoljena ob nezakravljeni nezgodi.

Pri plezanju v višjem oddelku je imeti kolena napeti, drugače je držanje telesa poljubno (uleknjeno, prednos sonožno ali raznožno i. t. d.).

Tek.

Tekmuje se v hitrosti teka: v višjem oddelku v daljino 100 m, v nižjem v daljino 70 m.

Stališče tekmovalcev bo označeno na tleh z belim pasom, katerega se tekmovalci ne smejo dotikati s prsti nog. Temeljna postava sicer poljubna.

Cilj bo označen s pasom v višini prsi, ki se ga je treba dotekniti ž njimi.

Vsakemu se šteje hitrost v sekundah in petinah sekund.

Začetek teku se označi s poveljem: „Pozor — naprej!“

Tekmovalci so označeni s številkami. Število tekalcev, ki tečejo skupaj naenkrat, se ravna po širini dirkališča.

Kdor prečka dirkališče ali drugače ovira tekmovalce, se izkjuči od tekmovalj. Kdor hoče odstopiti med tekom, mora počakati, dokler ga niso ostali tekalci pretekli, in se potem odstraniti.

Znamkovanje pri skokih, plezanju in teku.

Pri teh tekmovaljih ni naprej določene lestvice, ampak se sestavi šele na podlagi posledkov tekmovalja na ta-le način:

Razloček med najmanjšo določenim mero skoka, oziroma najdaljšim določenim časom plezanja in teka in pa najboljšim doseženim uspehom se razdeli na 5 enakih delov, ki se označijo s 5 točkami. Najmanjša dovoljena mera in najdaljši določeni čas se klasificirata z 1.

Najdaljši čas za plezanje je določen na 20 sek.

Najdaljši čas za tek je določen v nižjem oddelku na 14 sekund, v višjem oddelku na 18 sek.

Proste vaje.

Tekmuje se po vrstah, v katere se združijo tudi kot posamezniki priglašeni tekmovalci.

Tekmovalci pridejo pred sodnike v zastopu, se uvrste v red s čelom proti sodnikom in se prosto razstopijo z odkoraki od srede.

Tekmovalci izvedejo vseh 5 oddelkov prostih vaj, določenih za javno telovadbo na II. izletu, vsak oddelek pa samo po enkrat (prva na obe strani), na kar se na povelje vrnejo v prvotno postavo.

Proste vaje se izvajajo na povelje.

Vsa povelja daje vodnik vrste; pri vrstah, v katere so uvrščeni samo kot posamezniki oglašeni tekmovalci, pa vrhnik sodnikov, določenih za proste vaje.

Ocenjuje se pravilnost in ličnost izvedbe, in sicer tako, da se za vsak pogrešek proti pravilnosti odtrga $\frac{1}{4}$ točke, ličnost pa znamkuje po naslednji lestvici:

Vaja pravilno (brez pogreška), pa	malomarno izvedena	1
„ „ „ „ „	netočno „	2
„ „ „ „ „	in dobro „	3
„ „ „ „ „	jako dobro „	4
„ „ „ „ „	vzorno „	5

Pri vrstah se razen tega ocenjuje skladnost in ličnost nastopa vrste kot celote z do 5 točkami. Razsodba je prepuščena edino vrhniku,

ki si ga izvoli izmed sebe sedem sodnikov, določenih za proste vaje.

Pri vseh oddelkih in strokah tekmovanj se znamkuje tudi nastop in vedenje kakor posameznika tako vrste po naslednji lestvici: malo marno, zadovoljivo, dobro, jako dobro, vzorno. Odločuje pa to samo pri enakem številu točk, doseženih pri vajah.

Proste vaje izbranih telovadcev.

Sestava I.

- A. 1. Predročiti — prednožiti z desno;
 2. drža;
 3. „ ;
 4. „ ;
- B. 5. s priročenjem odročiti — s prinoženjem odnožiti z desno;
 6. s čelnimi loki navzdol (z desno roko pred levo) vzročiti — prednožiti not z desno;
 7. drža;
 8. „ ;
- C. 9. s predročenjem in priročenjem odročiti — odnožiti z desno;
 10. s čelnimi loki navzdol (z desno roko pred levo) vzročiti — s prednoženjem not in s celim obratom (na prstih leve noge) v levo odnožiti z desno;
 11. odročiti — odkoračna stoja z desno;
 12. drža;
- D. 13. s priročenjem predročiti — s prinoženjem prednožiti z desno;
 14. zaročiti — zanožiti z desno;
 15. s predročenjem odročiti na desno — s prednoženjem in s poluobratom (na prstih leve noge) v levo odnožiti z desno;
 16. priročiti — s prisunkom desne noge spetna (= petostična) stoja.
Isto še trikrat. — Palčji položaj rok!

Sestava II.

- A. 1. Predročiti;
 2. čepenje;
 3. drža;
 4. „ ;
- B. 5. čepna opora;
 6. ležna vzpora za rokama;
 7. drža;
 8. „ ;
- C. 9. z desno predročiti gor, z levo zaročiti — s poskokom izpad z desno naprej;
 10. drža;

11. drža;

12. „ ;

D. 13. odročiti — z naponom desne noge in s poluobratom (na desnih prstih) v levo odnožiti z levo;

14. priročiti — s prisunkom desne noge spetna stoja;

15. drža;

16. „ ;

Isto še trikrat. — Palčji položaj rok!

Sestava III.

- A. 1. Predročiti — s poluobratom v levo prednožno skrciti z desno, predklon;
 2. predročiti gor — suniti v prednožno stojo z desno, zmerni zaklon;
 3. drža;
 4. „ ;
- B. 5. (vzklon) zaročiti — zanožna stoja z desno;
 6. s predročenjem odročiti na desno — s prednoženjem in poluobratom (na levih prstih) v levo odnožna stoja z desno;
 7. z loki navzdol predročiti — s poluobratom (na levi peti) v levo zanožna stoja z desno;
 8. zaročno skrciti — zakoračna stoja z desno in z zmernim zaklonom v prednožno stojo z levo;
- C. 9. suniti v stran (do odročnja) — vzklon, zanožna stoja z levo;
 10. predročiti (desna z lokom navzdol) — s poluobratom (na prstih obeh nog) v levo odkoračna stoja z levo;
 11. predročiti not (desna roka nad levo) — prednožna stoja not z desno nogo;
 12. odročiti — s celim obratom (na prstih obeh nog) v levo odkoračna stoja z desno;
- D. 13. priročiti — s prisunkom desne noge spetna stoja;
 14. poldrugi obrat v levo;
 15. drža;
 16. „ ;

Isto še trikrat. — Palčji položaj!

Sestava IV.

- A. 1. Predročiti — prednožiti z desno;
 2. ležna vzpora za rokama;
 3. drža;
 4. „ ;
- B. 5. zaročiti z levo, vrhno kritje z desno — s poskokom izpad z desno naprej;

6. roki v bok — čepenje odnožno v levo;
 7. drža;
 8. „ „;
 C. 9. desna roka v boku, z levo odročiti —
 vzklon z naponom desne noge, odnožiti
 z levo;
 10. z levo s čelnim lokom navzdol z desno
 po najkrajšem potu vzročiti — s pred-
 noženjem not in s poldrugim obratom
 (na desnih prstih) v desno zanožiti
 z levo;
 11. ležna vzpora za rokama;
 12. drža;
 D. 13. vzklon, vzročiti;
 14. predročiti — s prednoženjem in s po-
 luobratom (na desnih prstih) odko-
 račna stoja z levo;
 15. zaročno skriti — počep zanožno v
 desno not;
 16. a) suniti v stran (do odročenja) — s
 celim obratom (na prstih obeh
 nog) v desno odnožna stoja v desno;
 b) priročiti — s prisunkom desne noge
 spetna stoja.
 Isto še enkrat. — Palčji položaj!

Pripombe.

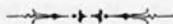
Drža t. j. vztrajanje v poprejšnjem položaju.
 Označbe: s priročenjem odročiti (I. 5.), s
 predročenjem in priročenjem odročiti (I. 9.) i. e.
 pomenijo, da odročiti ni po najkrajšem potu,
 ampak da je v končni položaj odročenja preiti
 skozi položaj priročenja, oziroma predročenja
 in priročenja (tu torej skozi dva druga polo-
 žaja) i. e. V teh vmesnih položajih pa ni po-
 čakati, ampak gib do priročenja je spojiti z
 gibom do odročenja, oziroma gib do predro-
 čenja je spojiti z gibom do priročenja in tega
 z gibom do odročenja i. e. Čim več položajev
 je preiti, tem hitreje se morata gibati roki.

Podobno je z gibi nog: s prinoženjem od-
 nožiti (I. 5.), s prinoženjem prednožiti (I. 13.) i. e.

- K I., 10.: z desno nogo preidemo iz polo-
 žaja „odnožiti“ hitro s kolebom
 noge do položaja „prednožiti not“,
 koleb pa porabimo obenem za obrat
 do položaja „odnožiti z desno“; ta
 koleb takorekoč potegne levo nogo
 do obrata na prstih (torej v vzponu).
 15.: poluobrat se izvede podobno kakor
 celi obrat pri I. 10.

- K II., 5.: čepenje, roki se opirata ob tla.
 9.: s poskokom izpad z desno naprej: z
 rokama in nogama se zaženeš od
 tal takoj v izpad.
 13.: z naponom desne noge itd.: noga
 se v kolenu napne (iztegne), vzpne
 na prste, naredi poluobrat in se po-
 stavi zopet na celo stopalo.
- K III., 1.: poluobrat na peti leve, na stopalu
 desne, ki se takoj dvigne, ne da bi
 se prej steknila k levi nogi. — Roki
 sta vzporedni s spodnjim bedrom
 (kračo) desne noge.
 6.: poluobrat se izvede podobno kakor
 celi obrat pri I. 10.
 8.: z desno nogo se spustiš na peto,
 dvigneš obenem peto leve noge, se
 zakloniš in preideš tako v prednožno
 stojo z levo (levi prsti se dotikajo tal).

- K IV., 5.: kritje z desno roko: roka skrčena,
 spodnji laketi na čelu, laketi ima
 smer navzgor, dlan naprej.
 6.: čepenje odnožno v levo: desna noga
 čepi, leva odnoži in se z notranjim
 robom stopala dotika tal.
 10., 14.: poldrugi obrat in poluobrat podobno
 kakor pri I. 10.
 15.: počep zanožno v desno not: leva
 naredi počep (zmerno čepenje), desna
 zanožno stojo not (križi torej levo
 nogo zadaj).



**Prvi sestanek načelnikov slovenskih so-
 kolskih društev.** Na povabilo vaditeljskega
 zbora ljubljanskega Sokola se je v nedeljo dne
 13. marca zbralo v Ljubljani precejšnje število
 načelnikov in vaditeljev slovenskih sokolskih
 društev, da se porazgovore o pripravah za bli-
 žajoči se II. slovenski vsesokolski izlet. Po-
 membne sestanke so se udeležili bratje: na-
 čelniki: Matija Ažman (Tržič), Peter Jeraj (Sol-
 kan), Aleks. Kostnapfel (Spod. Šiška), Franjo
 Križe (Postojina), Anton Missia (Ljutomer), Julij
 Novak (Idrija), Evgen Sajovic (Kranj), Josip
 Smertnik (Celje), Josip Zadel (Gorica); dalje
 podnačelnik gorenjskega Sokola br. M. Ambro-
 žič in več vaditeljev iz Celja in Solkana. Ljub-
 ljanskega „Sokola“ so zastopali bratje: načelnik
 dr. Viktor Murnik, podnačelnik Fran Kandare

in ves vaditeljski zbor. Zborovanja se je udeležil tudi podstarosta br. dr. VI. Ravnihar. Načelnik ljubljanskega „Sokola“ je iskreno pozdravil došle brate, naglašal veliko važnost sestankov sokolskih načelnikov in vaditeljev, opozarjal na zvezo, ki bo omogočila pogostejše take sestanke. Nato sta bila izvoljena z vzklikom za predsednika sestanka br. dr. Murnik, za podpredsednika pa br. Smertnik. Razpravljalo se je od 10. ure dopoldne do 1. ure popoldne. Sklepi: Tekmovalni red za II. izlet se je sklenil, kakor ga je predložil br. dr. Murnik. Na predlog br. Smertnika se je izvolil osnovni sodniški zbor in pooblastil, da si pridruži sam še drugih za sodniški posel sposobnih Sokolov. V ta zbor so bili izvoljeni bratje: Henrik Lindtner, dr. V. Murnik, Anton Škof in Ivan Vernik. Na predlog br. Smertnika se je izvolil za tehničnega voditelja II. izleta z vzklikom načelnik ljubljanskega „Sokola“. Načelniki naj vplivajo v odborih svojih društev, da sklenejo, da se smejo slavnostnega izpreveda v društveni opravi udeležiti le člani, ki so redno obiskovali redovne vaje. Med izprevedom članom v društveni opravi ne bo dovoljeno biti med gledalci. Proste vaje se bodo izvajale v telovadskih oblekah, ne v društveni opravi. Za telovadbo na orodju si sme vsaka vrsta izbrati samo eno glavno orodje. Brat H. Lindtner je poročal o sokolskem glasilu „Slovenskem Sokolu“. Poudarjal je njegovo važnost zlasti letos; brez lista bi bil vsesokolski izlet malone nemogoč! Naročnikov ima list 570; bratje načelniki in vaditelji naj ga razširjajo kolikor le morejo, list prizadeva obilo stroškov, skoro vsaka številka do slavnosti bo morala imeti prilogo; 2 K 50 h pač lahko vzmore vsak član; članstvo naj se navaja, da lista ne naroča samo, temveč ga tudi bere; priporočati je zgled nekaterih društev, kjer v telovadnici načelniki prebirajo list telovadcem, razlagajo ter pojasnjujejo kakšna vprašanja. — Do slavnosti se je sklenilo prirediti še dva sestanka načelnikov in vaditeljev. — Popoldne so se v telovadnici predelale praktično vse skupne vaje, ki jih bodo izvajala slovenska sokolska društva pri slavnostni javni telovadbi, in pojasnile nekatere tekmovalne vaje. Telovadilo se je nad 3 ure. Drugi sestanek bo konec aprila ali pa v začetku maja. P.

Javna telovadba ženskega telovadnega društva v Ljubljani bo v soboto, dne 16. aprila,

ob 8. uri zvečer v telovadnici „Narodnega doma“. Spored: 1. Proste vaje ob godbi; 2. telovadba na orodju: na konju in bradlji; 3. vaje s palicami v četvoricah; 4. skupine na bradlji. Cena prostorom: sedeži v dvorani po 2 K in 1 K 40 h, sedeži na pročelni galeriji po 2 K, na stranski po 1 K 40 h; stojišča po 1 K, dijak in otroci po 40 h. Vstopnice se dobivajo v trafiki g. Šešarka v Šelenburgovih ulicah in na večer telovadbe pri blagajni. Čisti dohodek je namenjen skladu za II. vsesokolski izlet. Preplačila se hvaležno sprejemajo.

Čehi na našem izletu. „Češka zveza sokolska“ priredi, kakor poroča „Věstník sokolský“, k II. slovenskemu vsesokolskemu izletu v Ljubljano poseben direktni vlak (čez Sv. Valentin). Namerava tudi prirediti poseben izletni vlak iz Ljubljane v Trst, ki se ustavi v Postojini, da si izletniki ogledajo jamo. Za izlet se je osnovala posebna izletna komisija, v kateri so br. Rud. Bilek (urednik „Vestnika sokolskega“), Jos. Klenka (podnačelnik Č. Z. S.) in Karel Pokorny (član predsedništva Č. Z. S.).

„Hrvatski Sokol“ pozivlje na uvodnem mestu zadnje številke k mnogobrojni udeležbi javne in tekmovalne telovadbe na našem izletu in prinaša proste vaje (s slikami), ki jih bodo pri javni telovadbi dne 17. julija skupaj izvajali češki, hrvaški in slovenski telovadci.

Raznoterosti.

Današnja številka našega lista ima osem strani priloge.

Novo sokolsko društvo. V Brežicah — na ponemčenih tleh — se snuje Sokol. Dne 5. t. m. je bilo prvo zborovanje, na katerem so bili izvoljeni v pripravljalni odbor gospodje: dr. J. Strašek, B. Kunej, M. Balon, A. Umek, J. Uršič, J. Boecio, J. Holy. Pravila se v kratkem predlože vladi v potrditev. Vaditelja preskrbi celjski „Sokol“.

„Vestnik slovenskega Sokolstva“ smo morali radi nedostatka prostora v tej številki izpustiti.

Popravek. V št. 1., str. 12., je v 5. koledni vaji na drogu v 6. vrsti čitati „vznosne vese“ namesto „vznosne opore“.