SLOVENSKI SOKOL.

GLASILO SLOVENSKE SOKOLSKE ZVEZE.

ŠTEV. 5. V LJUBLJANI, 25. MAJA 1909. LETO VI.

Sokolskim vaditeljem!

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

(Dalje.)

Obiskujete vaditeljski tečaj, kjer se vam nudijo vse potrebne telovadne vednosti, ki jih morete pozneje doma dobro predelati. Premišljati bo tudi vam o tem, kakšne vaje imate izbrati, da zlasti pri začetnikih vzbudite zanimanje. Odgovarjajte si sami — z najlažjimi vajami. Pri tem pa še pomnite, da je tudi najlažja vaja začetniku težka.

Začetnik, ne ovladujoč vseh mišic, dela razne gibe, ki ne spadajo k vaji, često komično učinkujejo in vajo le otežujejo.

Telovadec začetnik, gledajoč na boljše telovadce in obupujoč nad seboj, da ne doseže te izurjenosti kakor drugi, provzroča vam kot vodnikom kakor s svojo raztresenostjo tako tudi s sramežljivostjo marsikatero neprijetnost.

Toda vaditelj — vzgojevatelj — se niti ne ozlovolji, se tudi ne posmehuje ob komičnosti, temveč sam kaže zanimanje ob vsaki vaji posameznikovi, tu pomaga, tam zopet samo varuje, tu svetuje, kako se vaja bolje in ugodno izvede, ondi zopet pokaže, česa še nedostaje za dovršenost. S tem vzbudi zanimanje in telovadci imajo veselje, da se pazi nanje.

Varuj pa se, brat vaditelj, ko si pokazal vajo, četudi lažjo in bi jo vsakdo mogel izvesti brez varstva, stati nepazno pri vrsti in morda hrepenljivo in zavidno gledati na najvišjo vrsto. Okužiš s tem celo vrsto in ona bo zijala s teboj. Pomni, da se le onemu posreči, med telovadci vzbuditi veselje do telovadbe in zanimanje za vaje, ki je rad med svojimi poverjenci in ki se jim docela posveti.

Vedi tudi, da ne vzbudiš zanimanja za vajo, če našteješ telovadcu, ko je vajo prevadil, celo vrsto napak [1]), s čimer zadržiš hkratu druge od telovadbe, temveč s tem, da takoj pri izvajanju kratko in jedrnato iztakneš največje napake.

Toda ne samo lahkost vaj, temveč tudi raznost in raznovrstnost jih dela zanimive. Začenjaj z lažjim, končuj s težjim, a ne nasprotno. Eno in isto utruja, raznovrstnost pa mika. Zlasti se ogibaj razkladati vadbeno prvino, po priljubljenem načinu nekaterih „profesorjev“, na 15—30 pripravljalnih vaj. S tem ne vzbudiš zanimanja telovadcev, prej telovadce izženeš iz telovadnice.

„V vrsti sami ima vaditelj s polahnim, toda nepretrganim napredkom telovadce dalje vaditi. Moči pa morajo seveda v vsaki vrsti kolikor mogoče biti enake in iz slabejše vrste mora telovadec sčasoma napredovati v močnejšo, ali pa, kjer tej zahtevi ni mogoče ustreči, naj vaditelj posamezne vaje boljšim telovadcem primerno oteži in jim tupatam naloži posebne vaje.“ (Tyrš, Spisy II. 45.)

Vaditelj mora tudi telovadce vesti k temu, da obrnejo na telovadbo pravo pozornost, kar je isto, kakor učiti jih, da se zanimajo za stvar.

Da vzdržiš pozornost, začni z lažjo in končaj s težjo vajo. Slab vaditelj bi bil, če bi ne imel zadosti vadiva niti za četrt ure. Moraš se seveda tudi pripraviti na vadbo, premisliti postopek in ne iskati šele pri vadbi, kaj ti je vaditi. Tvoje iskanje ti samemu provzroča nemir, ki ga opažajo telovadci, postanejo vihravi in proč je z njih pozornostjo.

Često opažaš nepazljivost. Pokazal si sestavo, nihče iz vrste pa ne zna ponoviti, kar si vadil.

[1]) Ta način je samo primeren, če si sodnik, da utemeljiš, zakaj daješ tekmovalcu gotovo število točk.

Niso pazili, zanašajoč se, da jim prvi, ki pride za teboj na vrsto, pokaže sestavo, morda tudi razloži. Navajaj zato, da se telovadci postopno menjavajo v vadbi kot prvi, ali pa tudi označi onega, ki bo prvi za teboj telovadil.

Nekateri izmed njih pa ne pojmi takoj sestave. To je ali nepoboljšljiv nepazljivec ali pa ima slab spomin. Takega določi, da vadi prvi. Če se ustavi sredi sestave, imenuj vajo, ki sledi, da more sestavo dokončati.

Ko pa so ostali prevadili, naj ponavlja. Ako se tako zgodi nekolikokrat, ali si bolj osredotoči pozornost ali pa si s ponavljanjem vedno bolj okrepi spomin.

Vaditelj ima vzgoji dati zavesten cilj. Ta cilj določa samo Sokolstvo. Treba je zategadelj, da dobro znaš pomen in sežaj sokolske misli, da nisi nikdar v dvomu o tem, kaj je pravi Sokol, in da tudi sam s svojimi dejanji in z vsem ravnanjem to dokazuješ.

Gotovo veš, da „naša prva in splošna naloga je ta, da smo pred drugimi poklicani, ohraniti narod svoj pri tisti vsestranski čilosti, ki ne dopušča, da bi narodi izumrli, pri tisti trajni in čvrsti moči, pri tistem zdravju telesnem, duševnem in nravnem, ki ne dovoljuje, da bi se pokazalo kakšno izprijenje in tako kakšen zastanek, kakšno nazadnjaštvo, ta najhujši, da, morilni zločin, storjen narodom.“ (Tyrš — Úvahy a řeči. I. str. 10).[1])

Tu označena naloga določa tudi cilj naše vzgoje. Poznavajoč torej cilj, moreš pristopiti k vzneseni nalogi in — vzgajati. Ne pozabljaj pa, da je najboljše vzgojevalno sredstvo — dober vzgled.

Nravstvena vzgoja je odkazana poglavitno na telovadnico. — Telovadec, zlasti začetnik, prihajajoč k telovadbi, ne more niti drugače kakor posnemati druge. Zato je važno, da ima pred očmi samo dobre vzore.

Ta vzor je vaditelj. Če to ni, je zaman vse njegovo poučevanje in vodi samo do neodkritosrčnosti in hinavščine. Ni dosti, da bi vaditelj izpodbujal telovadce k spodobnemu — bratskemu vedenju do drugih, sam pa bi se zadiral nanje. Ni dosti, da bi vaditelj samo z besedami vcepljal načelo, da telovadba plemeniti in povznaša, nedelavnost pa ponižuje, temveč mora besede potrditi z lastnim vzgledom in se ne izogibati nobeni vaji in nobenemu delu.

[1]) Glej „Slov. Sokol“ I. 1904, str. 46.

Enako je napačno in pokvarja nravni značaj telovadca, če vaditelj oznanja vztrajnost, sam pa nima te vztrajnosti, obiskuje telovadbo le neredno in morda brez — opravičbe.

Ne to, kar kdo uči, ampak kar dela, je odločilno za njegov nravni vpliv. Čim manj se ujema njegovo ravnanje tudi z njegovimi besedami, tem neugodneje vpliva na ostale, zakaj izgublja ljubezen in ves vpliv na telovadce.

Nihče ne presodi nravne cene vaditeljeve pravilneje nego telovadci in to najpravilneje oni nezavedni, ki so si iz cele nravne vzgoje ohranili samo nagon do pravičnosti, seveda samo v svojo lastno korist.

Ne sme se pozabiti, da se pri telovadbi v telovadnici začne najprvo razvijati zmožnost opažati, in zato ni čuda, da telovadci opažajo najprej značaj onega, ki jim ima biti vzor.

* * *

Cilj Sokolstva je dalje „vzgajati v trdnem telesu trdne značaje“. (Tyrš, Úvahy a řeči, II. str. 9.)

Kaj je to značaj?

Značaj je sestav načel, energično izvajanih.

Značaj se javlja kot skupek dobrih lastnosti, od katerih se ta krat omejujemo na vztrajnost, voljo, zavedanje dolžnosti, odločnost, oblast nad seboj in disciplino.

Ako hočemo torej značaje vzgajati, nam je gojiti imenovane lastnosti.

Na prvo mesto smo postavili vztrajnost, zato najprvo o njej.

Ako si vzbudil zanimanje in ako vzdržiš pozornost, dosegel si hkratu tudi to, kar imenujemo vztrajnost; kajti pozornost sama je pravzaprav le porabljena vztrajnost.

Vztrajnost imej predvsem pri telovadbi. Tvoja telovadba pa mora biti redna, potem ti vzmnoži vztrajnost.

S stanovitnim svojim delom pritegneš tudi druge k delavnosti. Ni mogoče ne delati, ko vse okoli dela. Živce draži delavnost delujočih in razdraženost doseže naposled tako stopnjo, da postaja nedelavnost muka.

Vztrajnost smeri na premaganje odpora, k čemur se, kakor vemo iz izkušnje, dospe le s polahnim, sestavnim napenjanjem moči. Zato je treba, da začenjaš — kakor že zgoraj povedano — z vajami nižje stopnje. Nikoli ne oproščaj telovadca dane vaje. Samo telesna napaka more

biti opravičba in izjema. — Vztrajnost se tiče osobito volje.

Kaj zmore volja, ve vsak telovadec od vaj na orodju. Vaja, ki se ni posrečila, se izvede z največjo dovršenostjo, če je telovadcu volja trdna in osredotočena.

Pomni pa, da dobre volje telovadcu z ničimer tako ne mrtviš nego s tem, da mu jo odrekaš. Varuj se posebno očitka: „Mogel bi, pa nočeš.“ Slabo voljo spoznaš lahko — kaže ti jo malomarnost in negibljivost. Izpodbudi zato malomarnika in podžigaj v njem težnjo po volji. Ako se nekolikokrat odloči — vsled tvojega siljenja —, mu pojde laže v vsakem prihodnjem primeru in to tudi brez siljenja.

Slabost volje je tudi ovira vršitvi dolžnosti.

Voljo — osrednjo to silo značaja — moramo vedno vesti k odločnosti. Odločnost se navadno kaže v krepkosti, jedrnatosti in pripravljenosti. Ona preprečuje več nego polovico neuspehov in nevarnosti, daje izpodbudo k vsemu delovanju in je duša vsega prizadevanja.

Ni mogoče tajiti, da se pri nas Čehih[1]) jako često kaže okornost, nezadostna pripravljenost k činu in neodločnost. Ne znamo v pravem trenotku delati, odločujemo se k dejanju, ko je čas že pretekel. Treba je zato tudi v Sokolu od te napake odvajati. Učimo zategadelj telovadca na povelje ob pravem času delati, učimo ga v trenotku biti pripravljen, izkratka, učimo ga prenašati voljo v čin.

To učenje se praktično izvaja pri skupnih vajah, dalje pri mečevanju in pri metanju.

Proste vaje, ki se z njimi bistri ne samo spomin, ampak tudi oko, na povelje izvajane, silijo misel, da povelje takoj prevede v gib; zato gledamo pri njih na hitro izvajanje vaj. V višji meri učimo misel kar najhitreje prehajati v čin pri redovnih vajah — k najvišjemn razvoju pa se pride pri mečevanju in metanju, kjer seki ali zgrabi, na povelje vajeni, zahtevajo velike hitrosti in trenutne pripravljenosti. Prosto mečevanje in prosto metanje najuspešneje podpira razvoj teh lastnosti (pripravljenosti in odločnosti). Zategadelj naj vaditelj ne pripušča praznega in brezsmotrenega mahanja s sabljo ali morda pri metanju golega premetavanja — oboje bi moglo vesti do vzgojitve surovosti.

Odločnost in pripravljenost k činu vzgajamo torej s tem, da navajamo, zanašati se na lastne moči. Odločnost sama se pridobiva z gotovostjo, gotovost zopet s ponavljanjem.

Niti bi ne verjel, da more tvoje znanje v varovanju vplivati za odločnost, in vendar je tako. Telovadec, prišedši k telovadbi, se popolnoma zanaša na tvoje „varstvo“, veruj; če ga pa varaš v tem, če mu ne znaš pri telovadbi dati zanesljivega varstva in gotovosti, provzročiš, da se neodločno postavi pred orodje ali pripravlja k skoku in se tako odvrača od vadbe. Ako pa se more zanesti, vadi s pogumom in dosega s ponavljanjem vaje večjo in večjo gotovost in lahkost, dokler naposled ne dospe do popolne mehaničnosti, mu ne le vaja, ampak tudi za to potrebna odločnost preide „v meso in kri“. Z dobro premišljenim ponavljanjem se veča vsaka telesna in duševna sila človeka, brez njega pa slabi.

S ponavljanjem se tvori navada. Kakor hitro se ustvari navada, pa deluje nehote in brez truda. Kar smo naredili enkrat, dvakrat, nam postaja lahko.

Za ponavljanje je dostikrat treba poguma in vztrajnosti. Koliko mnogoterega neuspeha je pretrpeti mnogim, predno se jim posreči kakšna vaja. Ako pa imajo dosti poguma, jim bo neuspeh samo močna izpodbuda, da stvar iznova poskusijo.

* * *

(Dalje prih.)

Tekmovalni red Slovenske sokolske zveze.

(Dalje.)

k) Metanje.

1. Pred začetkom tekme stehtajo sodniki vse tekmovalce (v popolni telovadni obleki) in jih razvrste po teži. Ti, ki tehtajo več kot 70 *kg*, pridejo v prvi razred, ostali pod 70 *kg* v drugi razred.
   Vsaka vrsta tekmuje zase. Ako je tekmovalcev prvega razreda manj kot 4, je samo en razred.
2. Tekmovalci se razdele po teži navzdol v skupine po 8. Ako ni število priglašencev z 8 deljivo, odstopijo čezštevilni bodisi prostovoljno ali se pa določi to z metanjem kocke. Oni, ki so najmanj daleč vrgli, odstopijo. Ako v kakšnem razredu število priglašenih ne doseže 8 in so lihi (niso na pare), odstopi samo en tekmovalec prostovoljno ali pa odloči metanje kocke. Tekma se vrši, ako se priglase najmanj 4 borilci.
3. Dvojice se sestavijo po teži, in sicer vedno po dva najbližja si po teži. Zmagovalci se sestavijo v nove

[1]) Nič manj pa pri Slovencih! Op. prel.

dvojice zopet po teži in izmed zmagovalcev teh dvojic se sestavijo zadnje dvojice.

4. Zmagovalci izmed vsake skupine (osmice) so končni zmagalci in se jim ni potreba dalje boriti. Na voljo pa jim je, da ali prostovoljno ali pa še z nadaljnjo medsebojno borbo odločijo, katero mesto gre komu, kar se jim posebej na diplomi pripomni.
5. Ako se odločijo zmagovalci skupin za medsebojno metanje še za mesta, določijo sodniki način, na katerega se ima to zgoditi.
6. Preža:
   Tekmovalci preidejo po pozdravu, ki obstoji v podanju desnice in izmenjanju mest, v prežo stojno z dotiko in samo iz te preže se začne metanje.
7. Določila za metanje:
   Metanje se vrši samo na omejenem prostoru — borišču. Kakor hitro zaide en tekmovalec izven borišča, morata oba prenehati in se vrniti v sredo, kjer se postavita v položaj, v katerem so ju sodniki prekinili. Poraz izven borišča pa velja tedaj, ako se izvrši prijem še na borišču. Čakati brezdelno v preži ali v kleku ni dovoljeno dalje kakor 1 minuto. Dovoljeni so vsi zgrabi in brani, ki ne provzročajo bolečin in niso zdravju nevarni.
   V leži se ne bori. Ako pade borilec v ležo na prsi, se preneha metanje, borilca takoj preideta v prežo in šele potem nadaljujeta metanje. Pripusti se pa na tleh dokončanje onega zgraba, ki se je pričel s prijemom v stoji, ako napadalec ne premeni prijema in ako pade zgrabljenec na bok ali v sed.
   Kdor je padel trikrat v ležo na prsih, je premagan.
   Nedopustni so naslednji zgrabi:
   a) razkoračni zgrabi (na navaden način in z zaletom navzpod);
   b) trebušni dvig s premetom čez ramo.
   Brani so prepovedani naslednji:
   a) stiskanje pesti ob želodec ali pod rebra;
   b) dviganje brade s predlaktjem;
   oba pri križnem zgrabu;
   c) zvijanje rok in bolestno stiskanje zapestja in prstov. Istotako ni dovoljeno: vsako kazanje jeze, tolčenje s pestjo, brce, udarci po glavi, ostra masaža, kričanje in druge nasilnosti.
   Kakor hitro zapazijo sodniki nepripusten zgrab ali bran ali sploh katerokoli nedopustnost, zaključijo spopad, kar velja obenem za svarilo onemu, ki je provzročil zaključitev. Po tretjem svarilu se krivec izključi od tekme, drugi velja pa za zmagovalca te dvojice. Zmaga s pomočjo nedopustnega zgraba ali druge nepravilnosti ne velja in se mora borjenje nadaljevati.
8. Spopad. Vsaka dvojica se sme trikrat spopasti. Med posameznimi spopadi ima vsak metalec pravico, zahtevati 1 do 3 minute oddiha. Spopad se prične, kakor hitro preideta borilca v prežo z dotiko.
   Spopad je končan:
   a) kadar je eden metalcev poražen; takrat se opuste vsi nadaljnji spopadi;
   b) kadar se borilca tako oddalita, da se ne dotikata niti z rokama niti z nogama;
   c) ako preteče 5 minut brezuspešnega metanja;
   d) kadar sodniki prekinejo spopad zaradi nepravilnosti.
9. Za premago nasprotnika je zadostna ena zmaga nad njim. Ako zmaga tekmovalec že v prvem spopadu, se ne bori več z istim nasprotnikom dalje; če zmaga v drugem spopadu, se mu ni treba boriti še v tretjem. —
10. Ako se bori kakšna dvojica že v drugič po 5 minutah brez odločitve, določijo sodniki za tretji spopad strožje pogoje poraza, in sicer padec na katerikoli del trupa. Ako se tudi sedaj v 5 minutah ne odloči zmaga, odločijo sodniki v prid onega, ki se je odlikoval po večjem znanju metanja, po večji ličnosti in napadljivosti. Kdor je bil bolj v obrambi, se smatra za premaganega.
11. Pogoji poraza. Poražen je, kdor
    a) se je dotaknil z obema lopaticama tal,
    b) je trikrat padel v ležo na prsi,
    c) se vda,
    d) je podlegel po načinu, navedenem pod 10. točko, vsled posebne odločbe sodnikov, t. j. kdor se je v tretjem spopadu dotaknil tal s katerimkoli delom trupa.

l) Plezanje.

1. Pleza se izmenoma brez sklepa — ob napetih nogah v prednosu, sonožno ali raznožno — ali v vesi sonožno ali raznožno. Plezanje navzdol je poljubno.
2. Pleza se na hitrost 7 *m* visoko.
3. Znamkujeta se samo čas po sekundah in petinkah sekund in pa ličnost v opombi po treh stopnjah tako kakor pri drugih vrstah tekme. Krčenje in suvanje nog je nedopustno in provzroči, da je plezanje neveljavno.
4. Prične se v vesi (roki in nogi napeti) na povelje „ena — dve!“ Na „ena“ se skoči v veso, na „dve“ se prične plezati. Zgoraj pozvoni tekmovalec na zvonec, v ta namen primerno pripravljeni.

m) Plavanje.

1. Plava se na 100 *m* s tokom, na največjo hitrost, na poljuben način, izvzemši vznak.
2. Tekma se prične na povelje s skokom v vodo in od tega trenotka se računa čas.
3. Križanje poti je prepovedano; kdor to stori, mu tekma ne šteje.
4. Plavajo sočasno trije plavalci v bočni smeri, drug od drugega 3 do 5 *m* oddaljeni.
5. Označenega cilja se mora tekmovalec dotakniti z obema rokama.
6. Čas se znamkuje po sekundah.
7. Kar se tiče povelja in znamenja za začetek plavanja ter merilcev časa, velja to, kar je bilo pri teku navedeno.

n) Pretezanje z vrvjo.

Posamezne vrste sestoje iz enakega števila telovadcev, in sicer po 8. Vse priglašene vrste se razdele v 2 skupini po teži telovadcev. V prvo skupino se uvrste vrste, ki ne presegajo 560 *kg* skupne teže. Vse druge vrste, ki tehtajo več, pridejo v drugo skupino. Po teži se potem razdele tudi posamezne dvojice. V vsaki skupini se tekmuje zase. Vrsta ene skupine ne sme tekmovati v drugi ali celo v obeh.

Vrv za pretezanje je 20 *m* dolga in najmanj 3 *cm* debela, brez vozlov, razpletov in pod. Sreda vrvi je naznačena s trobarvnim praporcem. V daljavi 1·80 *m* od obeh strani srede so znamenja za pričetni prijem. Na tleh sta označeni z vidnimi črtami in količki v tleh dve izhajališči, 3·60 *m* med seboj oddaljeni, in sreda med njima.

Tekma se prične na sodnikovo povelje „pozor!" Vrste zavzemo pri tem pravilno postavo, napno vrv tako, da se nahaja sreda praporca natančno nad srednjo črto med obema izhajališčema, notranji krajniki so pa z obema nogama za izhajališčema. Na nadaljnje povelje „zdaj!" in na mah s praporcem se prične pretezanje. Najdaljši čas za vsako posamezno pretezanje je 5 minut. Vsaka dvojica se preteza dvakrat. Če je ista dvojica takoj na vrsti za drugo pretezanje, je dovoljen odmor 10 minut. Zmagovalna vrsta je ona, ki potegne dvakrat nasprotnico čez svoje izhajališče, torej čez daljino 3·60 *m*. Zmagovalne vrste iste skupine se morejo zopet med seboj sestaviti v dvojice in jim je na voljo, poskusiti se nadalje med seboj. Če je število teh vrst liho, odloči žreb, katero je izločiti.

Čevlji z žeblji ali s čim podobnim niso pripustni. Kopati jame, izgrebati zemljo za oporo nog pred tekmo ali posluževati se katerihkoli pripomočkov za boljši prijem vrvi razen kolofonija tudi ni dovoljeno. V vsaki skupini so trije sodniki. Po eden pri vsakem izhajališču, ki sledi delu vrst in pazi na red in pravilnost, eden v sredi, ta je vrhnik. On poveljuje, vodi tekmo in jo, če treba, prekine, ugotavlja uspeh tekme in zapisuje v tabelo.

Ako prične kakšna vrsta s pretezanjem, predno jo bilo dano povelje, se mora tekma prekiniti. Ako vrsta zagreši to ali kako drugo nedopustnost vdrugo ter je bila pred tem že enkrat opominjana, se izključi od tekme. Vsaka zmagovalna vrsta dobi diplomo, v kateri se ji potrdi njena izvedba in njen uspeh.

O znamkovanju.

V posebnih tekmah se pri vsakem posameznem tekmovanju ugotovi vsak uspeh in znamkuje z odmerjenjem ali odštetjem. Najboljši izmed njih velja.

Tu ni torej znamkovanja s točkami kakor pri prostih tekmah, izvzemši metanje kopja v tarčo.

Za metanje kopja v tarčo velja naslednja lestvica:

1. črna sreda	=	10 točk
1. belo medkrožje	=	9 „
2. črno „	=	8 „
3. belo „	=	7 „
4. črno „	=	6 „
5. belo „	=	5 „
6. črno „	=	4 točke.
7. belo „	=	3 „
8. črno „	=	2 točki.
tarča „	=	1 točka.

Pri skoku se razen mere vsakega skoka, ki se zapisuje, znamkuje tudi ličnost v treh stopnjah: jako lično, lično in nelično. Ta znamka pa odločuje samo ob enakosti.

O popravah velja, kar je navedeno v oddelku *A* in *B*.

O sodnikih.

Metanje. — Pri vsakem borišču so trije sodniki. Vrhnik meri čas, daje znamenje za metanje ali za njegovo dokončanje s piskom. Ostali pazijo z raznih strani na pravilnost metanja in opozarjajo vrhnika, ki ima tabelo.

Metanje diska. — Trije sodniki. Eden pazi v metališču na pravilnost meta in ima en konec traku, druga dva sta v dopadišču, merita in zapisujeta.

Metanje kopja. — Dva sodnika. Eden v metališču, drugi pri tarči, oznanja točke in jih zapisuje v tabelo.

Plezanje. — Trije sodniki. Eden vodi tekmo, dva merita čas.

Plavanje. — Sedem sodnikov. Eden vodi nastop, vrhnik daje znamenja k odplavanju z mesta kakor pri teku, dva sledita v čolnu plavalcem, da jih nadzirata, eventualno sta jim na pomoč, trije merijo čas in eden zapisuje čas v tabelo.

E. Tekme žup v skupnih vajah.

1. Tekme žup v skupnih vajah se razdele v 4 skupine po značaju vaj. In sicer obsega:

I. skupina: proste, skupne z orodjem (palicami, ročki, kiji, kopji itd) in redovne vaje;
II. skupina: borilne vaje — različne vrste mečevanja, metanje, boks in podobno;
III. skupina: skupine z orodjem in brez orodja in raznoterosti;
IV. skupina: skupne vaje na orodju;
V. skupina: sočasno telovadbo mož in žen.

Razdelitev žup v posamezne skupine izvede po došlih priglasilih tehnični odsek. V dvomu, v katero skupino bi bilo vaje uvrstiti, se odloči po tem, katere vrste vaje prevladujejo. Nastop je dovoljen le v predpisani telovadni obleki.

2. Najmanjše število telovadcev, s katerimi se more župa udeležiti te tekme, je 50 % vseh k skupnim prostim vajam priglašenih telovadcev. Za vsakih nadaljnjih 5 % števila vseh priglašencev nad temi 50 % se prišteje k znamki za izvedbo 1 točka. Pri seštevanju se vpoštevajo tudi odlomki odstotka. V V. skupini se šteje onih 50 % iz vsote mož in žen, telovadečih obvezne skupne vaje zletove.

Primer: Župa, ki priglasi k skupnim prostim vajam 200 telovadcev, mora k tekmam poslati najmanj 50 % = 100 telovadcev. Če jih pošlje 180, torej 80 = 40 % nad onimi 50 %, se ji prišteje 8 točk k znamki za izvedbo.

3. Župa more tekmovati le v eni sami skupini.

4. Čas za izvedbo teh tekmovalnih vaj ne sme presegati 10 minut.

5. V vsaki skupini se tekmuje brez ozira na število priglašenih žup. Če se priglasi v kaki skupini samo ena župa, tekmuje ta sama. V dosego nagrade mora dobiti vsaj 80 % polnega števila točk.

6. Znamkovanje.

Znamkuje se v I., II. in IV. skupini:

a) nastop in odstop	do	5 točk
b) pravilnost izvedbe posameznikov	„	10 „
c) skladnost vaj v celoti	„	10 „
d) red in disciplina	„	5 „
e) težkost	„	10 „
Skupaj		40 točk.
K temu znamka za število tekmovalcev		10 „
Skupaj		50 točk.

V III. skupini:

a) nastop in odstop	do 5	točk
b) izvedba	„ 10	„
c) red in disciplina	„ 5	„
d) težkost	„ 20	„
Skupaj	40	točk.
K temu znamka za število tekmovalcev	10	„
Skupaj	50	točk.

V V. skupini:

Znamkuje se po prvi ali drugi teh lestvic, po tem, kakršne so vaje.

Ocenitev težkosti in izumka pristoji sodnikom.

Vsaka skupina ima svoje sodnike in v vsaki se znamkuje posebej.

V vsaki skupini je po 6 sodnikov. Štirje sodijo izvedbo posameznikov, nastop, odstop, red, disciplino, ostala dva pa celotno izvedbo.

Težkost sestave presojajo vsi. Vsak sodnik znamkuje zase, v tabelo pa se zapiše povprečna znamka.

7. Vaje morajo biti dvakrat spisane in jih je v ovoju, opremljenem z imenom župe, poslati najmanj mesec dni pred tekmo tehničnemu odseku S. S. Z.

8. Ocenitev.

Župe, ki so dosegle vsaj 80 % vseh dosežnih točk = 40 točk, dobe veliko diplomo; one, ki so dosegle vsaj 70 %, dobe malo diplomo.

III. O sodniškem zboru.

1. Tekmovalne sodnike izvoli vaditeljski zbor S. S. Z. na predlog tehničnega odseka S. S. Z. Ta določi zboru sodnikov tudi predsednika in njegovega namestnika. Izvoljeni sodniki so skupno s predsednikom in njegovim namestnikom „sodniški zbor".

2. Ni treba, da bi bili sodniki člani sokolskih društev, samo, da so izkušeni v stvari in da je dano jamstvo za njih nepristransko sodbo.

3. Tehnični odsek S. S. Z. prideli izvoljene sodnike k posameznim orodjem. Sodniki vsakega orodja so „sodniški odsek".

4. Pazi naj se kolikor možno na to, da je sodnik prideljen drugemu orodju, kakor na katerem tekmuje društvo ali župa, katere član je on.

5. Predsednik sodniškega zbora skliče tega dan pred tekmo k seji. V tej seji, ki je obvezna za vse, ki so sprejeli sodniški posel, in ki je pristopna samo tem:

a) se izžrebajo obvezne vaje za tekmo na orodju in proste vaje;

b) se pokaže način, na katerega je tekmovalcem izvesti izžrebane vaje;

c) se naznani razdelitev v sodniške odseke;

d) dobe sodniki vse potrebne tiskovine za tekmo;

e) se razloži tekmovalni red, kolikor to zahteva kak sodnik;

f) se izvolijo trije člani zbora navedenega pod IV.

6. Poleg tega skliče zborov predsednik ali njegov namestnik zbor k seji, kadar nanese potreba. Zbor sodnikov sklepa z nadpolovično večino navzočnih sodnikov.

7. Predsednik sodniškega zbora, ki sam nikjer ne sodi, pazi na to, da se ta red in vsi sklepi zbora prav izpolnjujejo.

8. Vsak sodnik se zaveže že s tem, da sprejme svoj posel, da natančno prouči tekmovalni red in da se bo po njem ravnal ter izvedbe tekmovalcev presojal po najboljši vednosti in vesti.

IV. Dodatna določila.

1. Razlaga tega reda pristoji tehničnemu odseku S. S. Z.

2. Odločevati v primerih, ki niso obravnavani v tem redu, pristoji zboru, ki sestoji iz vodnika tekme, predsednika sodniškega zbora, oz. njegovega namestnika in treh članov, ki jih izvoli sodniški zbor.

Iz slovanskega Sokolstva.

Govorniška šola Češke sokolske zveze.

Korak za korakom izpopolnjuje Česká Obec Sokolská svojo znamenito organizacijo, ustanavlja vedno nove odseke, med katere deli ogromno delo, ki ga vrši v prid češkega naroda. Letos je zopet vpeljala novo institucijo, ki naj jo podpira pri njenem delovanju. Pričela je z govorniško šolo, iz katere naj zraste vrsta novih sokolskih govornikov.

Mrtva črka, ki sestavlja strokovne ter bodrilne članke, in živa beseda, ki razplamtuje srca, sta si neločljivi sestri. Roko v roki, združeno naj delujeta vedno za dobro stvar. Zatorej mora skrbeti vsaka organizacija poleg strokovne literature tudi za dobre govornike. Starejša vrsta čeških sokolskih govornikov se krči, število mlajših moči je pa nezadostno. Kaj je torej storiti? Tudi v tem položaju si je znala Č. O. S. pomoči — ustanovila je govorniško šolo, sicer z nekako bojaznijo pred neuspehom. Toda glej! Namah si je osvojila nova institucija vsa srca in se je zmagovalno postavila s popolnim uspehom na stran starejših odsekov.

Priglasilo se je takoj 68 udeležnikov in udeležnic. Izmed teh jih je bilo 15 sprejetih za redne udeležnike, ki so se s praktičnimi nastopi urili v govorništvu tako, da lahko samostojno nastopajo v svojih okrajih. Ostali udeležniki so bili samo poslušalci, prepričani pa smo, da so tudi ti marsikaj pridobili za svojo govorniško izobrazbo. Z velikim veseljem in zadoščenjem se je pozdravilo priglašenih 14 članic, izmed katerih so bile 3 sprejete za redne udeležnice. Tako je pokazala zavedna češka žena, da hoče vedno in povsod stati ob moževi in bratovi strani v boju za narodni obstanek. Zanimivo je, da je bilo med rednimi tečajniki 9 vaditeljev in 3 vaditeljice. Med poslušalci so bili v veliki večini člani vaditeljskih zborov.

Tečaj se je vršil meseca januarja v prostorih praškega Sokola. Vsa snov je bila razdeljena na 6 dni, po 3 ure na dan. Prvo uro je predaval br. dr. Pražák o govorništvu, v ostalih urah so učitelji predavali po $^1/_2$ ali $^3/_4$ ure o kakšnem načelnem vprašanju, nato so sledile govorniške vaje učencev. Razen tega sta se priredili dve debatni seji. Vsak poskusni govor je bil takoj podvržen kritiki, ki se je javno naznanila in obsegala ocenitev po strani *a*) stvarni, *b*) formalni, *c*) predavanja. Tako so se vrstila predavanja s poskusnimi nastopi rednih udeležnikov v naslednjem redu: 6. januarja: „O sokolskem ustroju" in „Sokolski naraščaj", br. Fr. Mašek, zatem 15 praktičnih nastopov rednih udeležnikov po 5 minut.

10. januarja: „Narodno poslanstvo Sokolstva", br. dr. J. Scheiner, zatem 5 praktičnih nastopov rednih udeležnikov po 10 minut. 14. januarja: „Izobraževalno delo", br. J. Masák. „Sokolska disciplina", br K. Vaniček, zatem 5 poskusnih govorov rednih udeležnikov po 10 minut. 17. januarja: „Vzgoja žen", sestra Old. Nekvasilova, in 7 praktičnih nastopov po 10 minut. 24. januarja: „Uprava sokolskih društev", br. dr. J. Balabán, „Politična in stanovska vprašanja", brat dr. K. Heller, in 8 praktičnih vaj po 10 minut.

Tečaj se je slovesno zaključil 24. januarja. Glavno poročilo je podal br Očenašek, iz katerega navajamo sledeče besede, ki naj veljajo tudi našim Sokolom: „Spoznali smo se in odkrili nove delavce, ki so se vzajemno okrepili kot bodoča duševna rodbina, ki je zrasla iz te šole. Strli smo skeptična prerokovanja, ki so jih nam oznanjali pri začetku. Bratje! ne bodite skeptiki, naša reč je mlada, čila in ne prenese skepticizma, bodite raje semintja prevarani idealisti, nego pa mrzli, neplodoviti skeptiki!" V zaključnem govoru je še enkrat poudarjal br. Mašek, podstarosta Č. O. S., veliko važnost tega tečaja in se je zahvalil br. Očenašku in br. dr. Hellerju, ki imata za ustanovitev govorniške šole glavno zaslugo. Ko so zapeli narodno himno, so se udeleženci razšli.

Govorniška šola pa je poslala med slovanske narode 12 novih apostolov in 3 apostolke oznanjevat in širit sokolsko besedo, budit ne probujene in prepričevat neverne . . . —*c.*

Vestnik slovenskega Sokolstva.

Slovenska sokolska zveza.

Iz XII. seje vaditeljskega zbora S. S. Z. dne 25. aprila 1909. Zastopanih je bilo 20 društev. Navzoči: načelnik brat dr. Murnik ter bratje Brajnik (Ajdovščina), Peternel (Bled), Smertnik (Celje), Klinc (Črnomelj), Majzel (Domžale), Bošin, Kranjc (Gorica), Peklar, Roš (Hrastnik), Novak (Idrija), Bostele (Jesenice), Sajovic, dr. Šavnik (Kranj), Bukovnik, Burgstaler, Drenik, Kostnapfel (Ljubljana), Dimic (Ljubljana I.), Matjašič, Smole (Ljubljana II.), Ilich (Maribor), Brovč (Radovljica), Boltavzar, Marica Čolnik (Šiška), Gašperin, Pristov, (Škofja Loka), Tomic (Trebnje), Copič, Dekleva (Trst), Perne (Vrhnika), Jesih, Poljšak (Zagorje), Demšar, Žakelj (Žiri). — 1. Za podnačelnika se je izvolil br. Jože Smertnik in za zapisnikarja namesto br. Bukovnika, ki je naznanil, da ne more sprejeti zopetne izvolitve, br. Aleks. Kostnapfel. Zbor je izrekel br. Bukovniku zahvalo za njegovo vestno delovanje kot zapisnikar. — 2. Za zvezne nadzornike za leto 1909. so se izvolili bratje: 1. dr. Viktor Murnik, namestnik Vilko Bukovnik, za ljubljanska društva, Domžale, Kamnik, Šiško, St. Vid, Vič, Ig, Vrhniko; 2. Evgen Sajovic, namestnik Fran Ažman, za gorenjska društva; 3. Bojan Drenik, namestnik dr. Janko Šavnik, za dolenjska društva; 4 Julij Novak, namestnik Fran Krčnik, za notranjska društva in Cerkno; 5. Josip Smertnik za Celje, Krško, Zagorje, Brežice, Hrastnik, Trbovlje, Mozirje, Šoštanj, Žalec, Braslovče, Št. Jur ter br. Em. Ilich za Maribor, Ptuj, Ljutomer, Gradec, St. Lenart; 6. Ludvik Kranjc, namestnik dr. Hinko Jergolič, za Primorsko. Kjer niso društva posamezno navedena, velja ta razdelitev za vsa društva dotičnega okraja, izvzemši drugje imenoma našteta. 3. V tehniški odsek so se izvolili br.: Bukovnik, Drenik, dr. Murnik, Novak, dr. Pestotnik, E. Sajovic in Smertnik. — 4. Sklenilo se je nasvetovati naslednjo razdelitev društev v župe: I. Dolenjska župa z dvema okrajema: 1. okraj: Novo mesto, Ribnica, Kočevje, Mirna peč in Trebnje; 2. okraj: Črnomelj, Metlika s podružnico v Vinicah. II. Ljubljanska župa z dvema okrajema: 1. okraj: Ljubljana, Ljubljana II., Šiška, Št. Vid, Vič, Ig; 2. okraj: Ljubljana I., Kamnik, Domžale in Vrhnika. III. Notranjska župa: Idrija, Žiri, Logatec, Postojna, Ilirska Bistrica; podružnici: Sp. Idrija in Cerkno na Goriškem. IV. Gorenjska župa: Kranj, Javornik, Jesenice, Bled, Boh. Bistrica, Radovljica, Škofja Loka, Tržič, Železniki; podružnici: Kamna gorica, Dražgoše. V. Primorska župa: Gorica, Miren, Št. Andrež, Solkan, Črniče, Prvačina, Ajdovščina, z okrajem Trst z okolico. VI. Štajerska župa s štirimi okraji: 1. okraj: Celje, Št. Jur, Žalec, Šoštanj, Mozirje, Braslovče; 2. okraj: Zagorje, Hrastnik, Trbovlje; 3. okraj: Brežice, Krško, Sevnica, Sv. Križ, Kostanjevica; 4. okraj: Maribor, Ljutomer, Ptuj, Št. Lenart, Gradec. — Društvom Novo mesto, Ljubljana, Idrija, Kranj, Gorica in Celje se je dogovoriti z ostalimi društvi njih okrožja glede osnove župa ter izvršiti vse priprave. Društva naj delujejo že pred formalno osnovo skupno, prirede skupni zlet letos in pa tekmovalno telovadbo v zmislu zveznega tekmovalnega reda čimprej, zadnji čas pa mesec pred zletom v Celju. — 5. Tehničnemu odseku je čimprej rešiti vprašanje o zveznih vaditeljskih izkušnjah. Načrt o pogojih za pripustitev, o tvarini za izkušnje itd. je sestaviti do prihodnje seje. Dotlej ni pripustiti nikogar k izkušnji. — 6. O predlogih Sokola I. v Ljubljani, zadevajočih zvezno strokovno delo (naj zveza preskrbi knjige za tehnično izobrazbo vaditeljev, zlasti o telovadnem sestavu, izda brošure o posameznih vadbenih panogah, izdaja „vadbene večere", misli na tečaje za vaditeljske zbore v okviru bodočih župa kot pripravo za poznejši zvezni vaditeljski tečaj), izreka vaditeljski zbor, da je delo v zmislu teh predlogov tako iz vsega početka na programu. Nedostaja pa delavcev. Pripravlja se izdaja splošnega dela o telovadnem sestavu, izdaja redovnih vaj v členu, četi in zboru ter prostih vaj. Nadejati se je, da bo te spise moči že letos izdati. „Vadbene večere" je začel letos prinašati „Slovenski Sokol". Radi aktualnega gradiva za tekmo v Luksemburgu ter za naše javne nastope pa bo šele pozneje mogel začeti s prijavo sistematično in metodično urejenega vadbenega gradiva. Vaditeljski tečaj za mlajša društva je priredil letos „Sokol I." sam ob pripomoči bratov iz drugih društev, oziroma zveznega tehničnega odseka. Tudi kranjski Sokol prireja sestanke vaditeljev bližnjih društev v njih nadaljnjo izobrazbo. Večja društva naj delujejo na to, da prirede čimprej v svojem okrožju vsaj izobraževalne sestanke. — 7. Večji skupni zleti bodo letos na Vrhniki, v Radovljici, Krškem in na Opčinah. Zleta na Vrhniki naj se po možnosti udeleže tudi društva, ki ne pripadajo nasvetovanemu okrožju ljubljanske župe. — 8. Kranjskemu Sokolu se naroči, da se dogovori z radovljiškim Sokolom glede prireditve vaditeljskega tečaja v Radovljici. — 9. Tehničnemu odseku je sestaviti in v prihodnji seji predložiti poslovnik vaditeljskega zbora in tehničnega odseka. Dan, ko se vrši seja vaditeljskega zbora S. S. Z., naj bi se porabil po možnosti tudi za praktično vadbo. Sestaviti je vaje za ženski naraščaj za zlet v Celju. *K.*

Društva.

II. zlet gorenjskih sokolskih društev v Tržiču dne 15. avgusta 1909. Sokolska društva snujoče se gorenjske župe so si izbrala letošnje leto Tržič za svoj II. skupni zlet. Določen je sledeči spored: 14. avgusta ob 9½ zvečer seja sodnikov. 15. avgusta: *a*) ob 6. zjutraj tekmovanje posameznikov za prvenstvo gorenjske sokolske župe in tekmovanje vrst; *b*) ob 8. dopoldne izkušnje za popoldanski nastop; *c*) ob 9½ vežbanje redovnih vaj v četi in zboru; *d*) ob 11. sprevod in pozdrav na glavnem trgu; *e*) ob 12. skupni obedi; *f*) ob 3. popoldne javna telovadba: 1. proste vaje članstva, 2. vaje gojenk z zastavicami, 3. vaje članic z vretenci, 4. proste vaje članskega naraščaja, 5. orodna telovadba gorenjskih sokolskih društev, 6 telovadba gostov, 7. skupine; *g*) ljudska veselica. Vabijo se najiskreneje vsa bratska društva, da pohite na ta pomembni praznik gorenjskega Sokolstva, zlasti še tem bolj, ker se vrši v Tržiču, v lepem slovenskem kraju, ki ga še deloma tišči k tlom nenasitno nemštvo. Bratje! Tržič je zelo važna, toda močno ogrožena slovenska postojanka na Gorenjskem. Kličemo in vabimo vas, pohitite torej na krov! Na zdar!

Sokol v Kranju priredi v letošnjem poletju sledeče zlete in javne nastope: 6. junija zlet z javno telovadbo v Žabnico pri Škofji Loki, skupno s škofjeloškim Sokolom. — 20. junija se bo vršila V. redna telovadba kranjskega Sokola na letnem telovadišču v Kranju. — 29. junija zlet z javno telovadbo v Šenčur pri Kranju. — Vabijo se vsa bratska društva, ki imajo te dneve proste, da se udeleže, če mogoče, teh prireditev.

Raznoterosti.

Pavel Drahsler †

Dne 21. maja je izgubilo slovensko Sokolstvo enega svojih ustanoviteljev. Preminil je častni član ljubljanskega Sokola br. Pavel Drahsler, zvest član njegov od postanka njegovega kot „južnega Sokola“ in vsa dolga leta dosedanjega njegovega obstoja kot ljubljanskega Sokola. Pod pozivom, ki ga je dne 27. julija 1862. l. Bernard Jentl v slovenski svet poslal za osnovo telovadnega društva v Ljubljani, je bil med 50 podpisi tudi podpis P. Drahslerja. Drahsler je bil izvoljen tudi v pripravljalni odbor poleg bratov Fr. Vidica, dr. Žerovca, J. Globočnika in J. Železnikarja (in pozneje dr. K. Bleiweisa). Šele po mnogih ovirah se je posrečilo ustanoviti društvo. Bratje Vidic, Bleiweis in Drahsler so morali trikrat pravila prenarediti in ravno tolikokrat osebno posredovati pri c. kr. namestniku. Vsled odloka z dne 25. septembra 1863. l., št. 1536, je „južni Sokol“ naposled smel stopiti na dan. Na ustanovnem občnem zboru dne 1. oktobra 1863. l. je bil P. Drahsler izvoljen v prvi petčlanski odbor (kot orodjar; starosta je bil dr. Costa, podstarosta dr. Zupanec, tajnik Ravnihar, blagajnik Jentl). Z vso vnemo se je lotil Drahsler sokolskega dela. Izvoljen ponovno v odbor južnega Sokola in, ko je bil ta razpuščen, ljubljanskega Sokola, je marljivo deloval pri društveni upravi, si pridobil lepih zaslug za razvoj družabnega življenja v društvu, pred vsem pa je svoje moči in svoj trud posvetil telovadbi. Bil je eden prvih treh slovenskih sokolskih vaditeljev, ali, kakor so jih takrat imenovali „predsokolov“. V pouku telovadbe je bil Sokolovemu telovadnemu učitelju br. Štefanu Mandiču, prvemu slovenskemu sokolskemu načelniku, na pomoč poleg predsokolov A. Koblerja in V. Coiloretta. Južni Sokol je imel takoj prvi mesec 51 telovadcev, ki so telovadili v Frölihovi hiši na Dunajski cesti. Razdeljeni so bili v tri vrste. Prvo teh vrst, 10 telovadcev (dr. K. Bleiweis, F. Drenik, B. Jentl, D. Lorenc, F. Peer, J. Škofic, D. Toman, F. P. Vidic, J. Wolf in R. Zupančič) je vadil br. P. Drahsler. Vešč vaditelj in izvrsten telovadec se je Drahsler odlikoval na mnogih javnih telovadbah. Dokaj let je tako deloval kot vaditelj, kot odbornik, kot reditelj mnogih družabnih priredb, dokler mu bolezen ni zabranila aktivnega delovanja. Izredno pa se je zanimal vedno tudi nadalje za gibanje in razvoj ljubljanskega Sokola in slovenskega Sokolstva sploh ter se zlasti veselil velikega napredka Sokolstva v novejšem času. Kaj rad se je v pogovoru z mlajšimi Sokoli spominjal prvih časov Sokolstva, njegovih težkih dni, pa tudi veselih ur, ki jih je preživel v sokolskem krogu, v ljubljanskem Sokolu, ki se ga je spomnil tudi v svoji oporoki, volivši mu 200 kron. Z Drahslerjem smo deli v grob zopet enega starih, zvestih, navdušenih bratov, ki so stali ob zibeli slovenskega Sokolstva ter si skrbno prizadevali, da usposobijo mlado organizacijo za krepko življenje. Plemenitemu možu, požrtvovalnemu Sokolu trajen spomin, čast njegovemu imenu!

Bratskim društvom je razposlal vaditeljski zbor kranjskega Sokola statistične vprašalne pole za „Slovenski sokolski koledar“ za l. 1910. Naprošena so, da jih vestno in točno izpolnijo ter dopošljejo uredniku vsaj do 15. julija. Sokolska točnost naj prepreči vse ponovne prošnje, ki provzročajo le nepotrebne stroške in trud. Društva, ki pol po naključju niso dobila, naj to naznanijo vaditeljskemu zboru Sokola v Kranju.

Urednik: Dr. Viktor Murnik. Tisk „Narodne tiskarne“ v Ljubljani.

Priloga „Slovenskega Sokola" št. 5., l. 1909.

VADBENI VEČERI.

Leto I. V Ljubljani, 25. maja 1909. Štev. 5 in 6.

Vaje s palicami

za deški naraščaj ob II. zletu notranjskih sokolskih društev v Ilirski Bistrici 1909.

Temeljna postava: Palica dol, ravno, spetna stoja.
Časomerje: 1., 2., 3., 4.
Mera po godbi.

I.

1. *a*) Palico za glavo, ravno — odkoračna stoja z desno;
   b), *c*) drža.
2. *a*) Palico pred prsi, ravno — predklon,
   b), *c*) drža.
3. *a*) Palico pred prsi, navpično, z levo zgoraj (leva roka nad desno), vzklon — poluobrat v levo v zanožno stojo z desno;
   b), *c*) drža.
4. *a*) S prisunkom desne noge v temeljno postavo;
   b), *c*) drža.

II.

1. *a*) Palico pred prsi gor, ravno — umik z desno;
   b), *c*) drža.
2. *a*) Palico na prsi, ravno — izpad z desno naprej;
   b), *c*) drža.

3. *a*) Palico k desnemu ramenu, poševno, na desno stran (leva roka predročno not skrčena drži palico ob desnem ramenu, desna roka se nahaja v odročenju dol) — poluobrat v levo v izpad v levo stran;
b), *c*) drža.
4. *a*) S prisunkom desne noge v temeljno postavo;
b), *c*) drža.

III.

1. *a*) Palico na prsi, ravno — čepenje;
b), *c*) drža.
2. *a*) Palico pred prsi, ravno — zakoračna stoja z desno;
b), *c*) drža.
3. *a*) Z lokom navzdol palico ob desni rami navpično, z desno gor (leva roka predročno not skrčena drži palico ob desni rami, desna roka se nahaja v vzročenju) — poluobrat v desno v izpad v desno v stran;
b), *c*) drža.
4. *a*) S prisunkom desne noge v temeljno postavo;
b), *c*) drža.

IV.

1. *a*) Palico k desnemu ramenu, poševno, z desno nazaj (leva roka skrčena predročno not, desna v zaročenju) — poluobrat v levo v zanožno stojo z desno;
b), *c*) drža.
2. *a*) Z bočnim lokom navzgor palico k desnemu ramenu, strmo, z desno naprej (leva roka predročno not skrčena drži palico pred desno ramo, desna predročno gor) — izpad z desno naprej;
b), *c*) drža.

3. *a*) Palico nad glavo, ravno — poluobrat v levo v odkoračno stojo z desno;
b), *c*) drža.
4. *a*) S prisunkom desne noge v temeljno postavo;
b), *c*) drža. *Sestavil T.*

Vaje z obroči.

za ženske oddelke ob II. zletu notranjskih sokolskih društev v Ilirski Bistrici 1909.

Temeljna postava; Spetna stoja, priročiti, obroč navpično navzgor. Časomerje: 1. *a*, *b*, *c*; 2. *a*, *b*, *c*; 3. *a*, *b*, *c*; 4. *a*, *b*, *c*. Po godbi III. vsesokolskega zleta za proste vaje.

I.

1. *a*) Odnožna stoja z desno — obroč k levemu ramenu navpično navzgor (leva roka odročena, desna predročno not skrčena);
b), *c*) drža.
2. *a*) Poluobrat v levo v zanožno stojo z desno — obroč pred prsi navpično navzgor;
b), *c*) drža.
3. *a*) Poklek z desno — obroč za glavo navpično navzgor;
b), c) drža.
4. *a*) Vzravnava, s prisunkom desne noge v temeljno postavo;
b), *c*) drža.

II.

1. *a*) Prednožna stoja z desno — obroč pred prsi navpično navzgor;
b), *c*) drža.
2. *a*) Polubrat v levo v odnožno stojo z desno — obroč navpično navzdol na desno (v odročeni

desni roki, leva spusti obroč in odroči po najkrajšem potu);

b), *c*) drža.

3. *a*) Poluobrat v levo z zanožno stojo z desno — obroč nad glavo navpično navzgor;

b), *c*) drža.

4. *a*) S prisunkom desne noge v temeljno postavo;

b), *c*) drža.

III.

1. *a*) Obroč nad glavo navpično navzgor;

b), *c*) drža.

2. *a*) Poluobrat v levo, umik z desno — obroč na vrat vodoravno;

b), *c*) drža.

3. *a*) Prednožna stoja z desno — obroč navpično pred prsi (desna roka predroči not dol, leva not gor);

4. *a*) S prisunkom desne noge v temeljno postavo;

b), *c*) drža.

IV.

1. *a*) Umik z desno — obroč pred prsi poševno naprej gor (obroč je v smeri rok v predročenju gor);

b), *c*) drža.

2. *a*) Poluobrat v desno v odnožno stojo z desno — obroč ob levem ramenu (leva roka je odročena, desna predročno not skrčena);

b), *c*) drža.

3. *a*) S prisunkom desne noge spetna stoja in takoj odnožna stoja z levo — z lokom navzgor obroč ob desnem ramenu;

b), *c*) drža.

4. *a*) S prisunkom leve noge v temeljno postavo;

b), *c*) drža.

V.

1. *a*) Prednožna stoja z desno — obroč nad glavo navpično navzgor;

b), *c*) drža.

2. *a*) Cel obrat v levo v zanožno stojo z desno — obroč na prsi navpično navzgor;
b), *c*) drža.
3. *a*) Umik z desno — obroč navpično navzdol (oprt na tla);
b), c) drža.
4. *a*) S prisunkom desne noge v temeljno postavo;
b), *c*) drža. Sestavil *N*.

Proste vaje

za ženske oddelke pri javni telovadbi na ustanovni slavnosti „Sokola" v Spodnji Idriji 1909.

Temeljna postava: spetna stoja, priročenje, roki stisnjeni v pest. Položaj pesti: palčni.
Časomerje 1., 2., 3., 4.
Mera po godbi. — Vsako sestavo 4 krat.

I.

1. *a*) Odnožna stoja z desno — odročiti;
b), *c*) drža.
2. *a*) Poluobrat v levo — zanožna stoja z desno — vzročiti (desna z lokom navzdol);
b), *c*) drža.
3. *a*) Poklek z desno — odročiti;
b), *c*) drža.
4. *a*) Vzravnava, s prisunkom desne noge v spetno stojo — priročiti;
b), *c*) drža.

II.

1. *a*) Zanožna stoja z levo — odročiti;
b), *c*) drža.
2. *a*) Poluobrat v levo — odnožna stoja z desno — predročiti (desna z lokom navzdol);
b), *c*) drža.

3. *a*) Poluobrat v levo — zanožna stoja z desno — odročiti (leva z lokom navzdol);
b), *c*) drža.
4. *a*) S prisunkom desne noge v spetno stojo — priročiti;
b), *c*) drža.

III.

1. *a*) Poluobrat v levo — prednožna stoja z desno — roki v bok (zmerni zaklon);
b), *c*) drža.
2. *a*) Cel obrat v levo — umik z desno;
b) suniti naprej gor;
c) drža.
3. *a*) Prednožna stoja z desno — odročiti (zmerni zaklon);
b), *c*) drža.
4. *a*) S prisunkom desne noge v spetno stojo — priročiti;
b), *c*) drža.

IV.

1. *a*) Poklek z desno — odročiti dol;
b), *c*) drža.
2. *a*) Vzravnava, skrižna stoja z desno spredaj — odročiti s čelnimi loki navzdol;
b), *c*) drža.
3. *a*) S celim obratom v levo v spetno stojo — vzročiti ven;
b), *c*) drža.
4. *a*) Priročiti;
b), *c*) drža.

V.

1. *a*) Zanožna stoja z desno — odročiti;
b), *c*) drža.

2. *a*) Poklek z desno — vzročiti ven;
b), *c*) drža.
3. *a*) Vzravnava, poluobrat v levo — odnožna stoja z desno — s čelnimi loki navzgor odročiti;
b), *c*) drža.
4. *a*) S prisunkom desne noge v spetno stojo — priročiti;
b) *c*) drža.

Sestavil *N.*

Vadba izpadov.

(Priporočamo pozornosti zlasti mlajših društev.)

Proste vaje za celjski zlet so silno težke — tako čujemo tarnati v nekaterih društvih, posebno mlajših. Ali napredek v drugih narodih hiti in mi moramo za njim!

Zadnja leta nam je sicer priraslo toliko novih društev, da je sedaj večina sokolskih društev stara komaj dve, tri leta. Gotovo je, da ta društva ne morejo kar v nekaj letih doseči starejših, boljših društev v težkih telovadnih panogah, zlasti ne na orodju. Toda proste vaje so panoga, v kateri se more tudi začetnik v razmeroma jako kratkem času tako izobraziti, da more poleg boljših, že dolgo vadečih telovadcev docela častno in uspešno nastopiti tudi v težjih prostih vajah. Proste vaje za celjski zlet so sicer težje nego splošne proste vaje za dosedanje javne nastope, vendar ni treba zanje posebne nadarjenosti, nauči se jih lahko vsakdo, tudi starejši brat v nepredolgem času. Treba le resnega truda in redne, temeljite vadbe.

Res je, da ni v vseh mlajših društvih docela izurjenih vaditeljev. Tu naj pomagajo starejša društva! Prirede naj za bližnja društva, v okrožju bodočih žup, ob nedeljah ali, kjer so društva bližje skupaj, tudi na kak delavnik zvečer izobraževalne vaditeljske sestanke, če še niso izvedljivi obsežnejši župni vaditeljski tečaji. Na teh vaditeljskih

sestankih je za sedaj vaditi predvsem proste in redovne vaje. Vaditeljev ni samo vaditi teh vaj, temveč jih tudi opozarjati na način, na katerega je treba učiti druge, polagoma pa naj se začno vrstiti kot učitelji, vodnik sestanka pa naj jih opozarja na napake, ki jih store pri pouku.

Kolikor nam bo prostor dopuščal, bo tudi naš list dajal navodila za vadbo ter opozarjal na napake, kazal točke, kjer zlasti treba upreti moči, da dosežemo izboljšanje.

Tu pa so predvsem vaje nog, zlasti izpadi, kjer treba ne samo v mlajših, temveč tudi v mnogih starejših resnejše, temeljitejše vadbe. Med izpadi najvažnejša sta: izpad naprej in izpad v stran. (Konec prih.)