

# PREDNJAK

LIST JUGOSLOVENSKOG SOKOLSKOG PREDNJAČTVA  
PRILOG »SOKOLSKOM GLASNIKU«

GOD. III.

*U Ljubljani, 15. maja 1927.*

BROJ 5.



## *Sokolska društva!*

*Udeležite se na pokrajinskem zletu v  
Ljubljani tekme društev v prostih vajah v  
kar največjem številu!*

Kakor je bilo objavljeno v letošnji 1—2. števec »Prednjaka«, priredi JSS ob priliki pokrajinskega zleta v Ljubljani, ki se bo vršil v dneh 27., 28. in 29. junija t. l., tudi tekmo društev v prostih vajah, določenih za ta zlet in sicer za člane in za članice. Namen te tekme je predvsem sokolska društva izpodbuditi h kar najtemeljitejši vadbi prostih vaj, in to kolikor mogoče velikega števila telovadcev in telovadk, tako da bo izvedba in število telovadcev in telovadk pri prostih vajah na pokrajinskem zletu v Ljubljani ustrezala obsegu in pomenu te prireditve ter da bo na čim večjo čast našega Sokolstva. Intenzivnega dela je treba tembolj, ker pridejo, kakor se nam obeta, na zlet tudi zastopniki bratskih sokolskih organizacij, češke, poljske in ruske, ki tvorijo z nami veliko Slovansko Sokolstvo. Treba je, da ponesejo z našega zleta vtisk, da naše Sokolstvo ne stoji s prekrižanimi rokami, temveč krepko napreduje.

Dosega večje izvežbanosti bo imela seve svojo veliko korist tudi za posamezne telovadce in telovadke. Za društva pa bo imela tekma v prostih vajah tudi to dobro stran, da bodo očitno mogla pokazati, koliko je vredno njih delo v primeri z delom v drugih društvi v župah, ki so obvezane udeležiti se pokrajinskega zleta. Da, ker se obeta udeležba pri tekmi tudi iz neobvezanih žup, bo primera tudi s temi mogoča. Ako bi bila udeležba iz obvezanih žup in društev pri tekmi klavrna po številu in slaba po izvedbi, kakšen bo to vtisk na neobvezane udeležnike in udeležnice, kakšen zglede jim podaste za prihodnji primer, ko bi bil zlet zanje obvezen. Kako pa boste šele zagovarjali pred svojo sokolsko vestjo, če bi se morda celo zgodilo, da bi bila udeležba iz kakšne neobvezane župe ali neobvezanega društva relativno večja nego iz Vaše obvezane župe ali iz Vašega obvezanega društva. Obvezano društvo, ki bi se celo sploh ne udeležilo tekme v prostih vajah, bo pa podobno suhi veji, ki tudi na mogočnem drevesu nič ne zaleže in jo prej ali slej odlomi vsak veter.

Tekma se bo vršila po navodilih, ki so objavljena v uvodoma navedeni in v današnji številki »Prednjaka«. Glede posebne nagrade ali priznanj za največjo udeležbo je pripomniti, da tukaj ni mišljena absolutna temveč relativno največja udeležba in sicer po največjem odstotku od števila vpisanih članov in članic posameznega društva. Po tem ključu potemtakem bo

moglo tudi najmanjše društvo doseči nagrado ali priznanje za »največjo udeležbo«, ako bo število k tekmi postavljenega članstva znašalo večji odstotek od števila vsega *njegovega* članstva, nego pri večjem društvu odstotek od števila članstva tega društva. Pogoj pa je, da število dosega določen minimum odstotkov, ter da društvo *tudi za izvedbo* doseže najmanj 75%.

Iz žup, za katere je sodelovanje na tem zletu *obvezno*, je določen minimum za člane na 6%, za članice pa na 8%; za društva iz žup, za katere sodelovanje na zletu *ni obvezno* pa na 3% za tekmovalce in 4% za tekmovalke. To seveda velja kot pogoj za možnost dosege nagrade ali priznanja za »največjo udeležbo«. Tekma glede na največjo *udeležbo* in tekma glede na *izvedbo, nastop* itd. sta torej dve docela ločeni tekmi. Za tekmo v *izvedbi* ni pogoj, da društvo postavi navedeni minimum. More postaviti celo manj nego osem tekmovalcev ali tekmovalk, ki se združijo v župne ali posebne osmerice. Tudi pri tekmi v največji *udeležbi* se šteje manjše število nego osem; pa le tedaj, če to manjše število dosega ali presega zgoraj navedeni odstotni minimum. Zveza med obema teknama je samo ta, da treba za priznanje pri tekmi v *udeležbi* doseči najmanj 75% dosežnih točk pri tekmi v *izvedbi*.

Na primer: Društvo ima 100 članov (brez članic), poslalo pa je k tekmi 9 tekmovalcev. Društvo se je udeležilo torej z 9%, ki mu štejejo pri tekmi v *udeležbi*, če je pri tekmi v *izvedbi* z vsemi devetimi doseglo povprečno 75%. Osem jih tekmuje v društveni osmerici, eden v župni osmerici. Eventualni preostanki žup se sestavijo v posebne osmerice.

Bratje in sestre! Čas sicer poteka hitro in nas ne loči več daleč od zleta. Toda ni še prepozno, da bi se društva z dobro voljo tudi ako pričnejo šele sedaj z vadbo, ne naučila dobro prostih vaj. Izmed društev včlanjenih v župah, za katere je sodelovanje na letošnjem pokrajinskem zletu v Ljubljani *obvezno*, naj ne manjka pri tekmi ni eno društvo. Želeti pa je, da bi bila udeležba tudi iz žup, za katere sodelovanje na tem zletu *ni obvezno*, na tekmi kar najštevilnejša. Zdravo!

K.

---

Anuška Jug-Cigojeva:

## *Nekoliko reči sestrama Sokolicama.*

Redko kada čitamo kakav članak namenjen sestrama Sokolicama. Doduše smo ravnopravne, pa se zato moguće čini kome nepotrebni, da posebice piše za članice — ta šta vredi za članove, vredi i za članice. To je istina. No čini mi se, da se ne varam, ako ustvrdim, da bi svaki i najmanji članak kod naših članica postigao veću svrhu i kud i kamo veće oduševljenje, kada bi bio naročito namenjen njima i to iz pera naših sestara.

Premda smo tek trećina celokupnog članstva, poželjno je, da se češće javljamo i da dajemo sokolskim listovima potrebne i podstreka vajuće članke za članice. Ovom radu imale bi se u prvom redu posvetiti sve one sestre, koje nisu opterećene raznim funkcijama, a imadu za to dovoljnu izobrazbu i sposobnost. Držim, da je u tom potreba da se

sestram dade uzornih primera i pobude, pa uloženi trud neće biti bezuspešan.

Nakon ovogodišnje skupštine u Beogradu čeka nas velik posao. Pokrajinski slet, prednjački tečaj članica, pripreve za natecanja u Amsterdamu, pokrajinski slet u Skoplju i docnije II. jugoslovenski svesokolski slet u Beogradu. Naša je dužnost, da sve zaključke savesno i tačno izvršimo. Kod ovog ne smemo zaboraviti, da smo sa članicama od svesokolskog sleta u Ljubljani god. 1922., a naročito prošle godine kvalitativno slabiji. Statistika nam doduše pokazuje veći broj članica, no zato imademo manji broj sposobnih prednjačica. Priličan broj dobrih prednjačica povukao se skoro posvema od rada. Šta je tome uzrokom i kako da se to spreči, razložit ću drugom zgodom potanko.

Za danas imademo svrhu, da se u glavnom obazrem na naš javni rad, to je pokrajinski slet u Ljubljani kao i drugi veći nastupi u našem JSS.

Do pokrajinskog sleta u Ljubljani deli nas jedva nekoliko dana. Na ovom sletu imademo pokazati koliko smo napredovali od minulog svesokolskog sleta. Doduše ovde se neće moći ispoređivati broj nastupaćih, ali kako ćemo nastupiti, u tom ćemo tražiti razlike. Slet je obvezatan za svih pet župa sa slovenskog teritorija, a onda za župe Zagreb i župu Sušak-Rijeka. Bez sumnje su to, ili bi barem šta se tiče članica, ove župe morale biti najače. Zato se i na pokrajinskom sletu u Ljubljani očekuje barem trećina vežbačica od broja koji je bio na svesokolskom sletu, to će reći: najmanje 800. Suvišno bi bilo upozoravati sestre, da je njihova dužnost, da sve bez izuzetka sudeluju kod sleta. Ta takova zgoda, kakova se pruža za pokrajinski slet prilikom otvorenja Doma na Taboru, zavređuje pozornost i uvažavanje.

Glavna je dužnost vežbačica da se svom ozbiljnošću pripreve za nastup, a onda da pravilno i posve tačno izvežbaju proste vežbe. Da bi nam pokrajinski, a onda i svi veći sletovi uspeli, mora se osim prostih i vežbi na spravama, vežbati i redovne vežbe, ta o njima je zapravo ovisan čitav nastup.

Iskustvo nas uči, da se manje više u svim društvima vežba nesistematski. Zadnje dane pred nastupom brza se sa uvežbavanjem, a kod toga se često puta posvema zanemaruje pojedine panoge. A baš redovne vežbe su jedna od tih panoga, kojima se posvećuje malo pažnje, kadkada gotovo nikakove. Ah, stupati će već znati, misli svaka prednjačica! No nije tako! Doista redke su vežbačice, koje znadu pravilno, uspravno i pruženo koracati; a gde su još zavoji, pokrivanje, ravnanje i okreti? Čini mi se, da se u svim društvima zaboravlja, da su redovne vežbe članicama i te kako potrebne, jer baš one podižu osećaj do discipline, koja je obično kod članica nedoterana.

Jednako toplu reč upravljam natjecateljicama, koje se spremaju za prvenstvenu utakmicu. Radosna je pojava, da se naš Savez odlučio da na godinu pošalje na međunarodne utakmice po prvi puta i naše članice. Ne sumnjam, da imademo među našim vežbačicama dovoljno sposobnih sestara, koje će znati časno zastupati našu državu u inostranstvu. I baš zato je ovogodišnja prvenstvena utakmica i te kako potrebna, pa stoga dozivljem svima sestrama, koje se za ovaj dan pripravljaaju: ustrajte, trenirajte, ne popuštajte dok ne postignete lepu i pravilnu izvedbu.

Konačno smatram dužnošću, da upozorim društva na posebne utakmice u prostim vežbama. Očekujem, da će svako i najmanje društvo poslati barem jedan odio, naime osam vežbačica, na utakmicu. Veća društva, koja raspolažu većim brojem vežbačica moraju da budu zastupana odgovarajućim brojem odelenja. Čini mi se suvišnim da naročito naglasim važnost ovih utakmica. Svatko među nama znade, da smo jedino na taj način kadri da postignemo jedinstvenu i pravilnu izvedbu.

Zato ne gubite vremena, vežbajte i usavršavajte, doteravajte, kako ćemo dostojno pokazati našu moć i napredak.

U svim tim pripravama želim sestrama najveći uspeh!

Zdravo!

---

## *Nastop k tekmi društev v prostih vajah.*

(Velja za člane in članice.)

Nastop k prostim vajam se izvede na označenem prostoru, ki meri 15×20 m. Ta prostor je obrisan z belim robom ali trakom.

Vrsta mora izvršiti vse predpisane redovne premene na povelje *posebnega* vodnika ali *posebne* vodnice ali pa *prvega* tekmovalca (*prve* tekmovalke). Ako vodi prvi tekmovalac ali prva tekmovalka, poveljuje v vrsti in obenem izvaja z drugimi vred redovne premene. Vrsta začne ob daljši zadnji stranici zarisane prostora (na njenem začetku), z levim bokom proti sprednji daljši stranici, ter dovrši premene pred sodniki (sodnicami).

### Premene.

Vrsta prične v zastopu korakati na povelje »*Hodoma—hod!*«. Med korakanjem preide vrsta iz zastopa v dvostop na povelje: »*Dvostop na—pred!*« ter izvede razstop dvojic v globino na razdaljo dveh znamenj (190 cm) na povelje: »*Čelni razstop!*«. Ta razstop se izvede takole: Prva dvojica stopa s polnimi koraki, vse druge znatno skrajšajo korak; druga, tretja in četrta dvojica nato *zapored* preidejo v polni korak tedaj, ko se je presledek od dvojice pred njimi podaljšal na razdaljo dveh znamenj (190 cm).

Ko se prva dvojica bliža sredini označeni z zastavico, preide vrsta v zastop na povelje: »*Zastop na—zad!*« ter takoj nato v red na povelje: »*V levo s čelom — slog!*«. Prvi se takoj ustavi in obrne s polobratom v levo (z desnim bokom ob zastavici), drugi store po vrsti isto, ko dobe pravilno razdaljo. Nato prestopijo vsi s polnim korakom na povelje: »*Hodoma—hod!*«.

Okoli točke, označene z drugo zastavico, napravi vrsta zavoj v levo za 360 stopinj na povelje: »*Zavoj! v levo za—vij!*«, na kar preide v ravni smer (s polnimi koraki) na povelje »*Ravni smer!*«.

Po nekaj korakih preidejo desni štirje v prečni pohod v desno, levi štirje pa v prečni pohod v levo na povelje: »*Desno, levo polu — v bok!*«. Pri nadaljnjih dveh zastavicah preideta četverstopa v smer naravnost naprej na povelje: »*Povrat s če—lom!*«. Levi četverstop gre pri tem na desno od leve zastavice, desni pa na levo od desne

zastavice. Oba se potem ustavita vsak med dvema novima zastavicama pred sodniki (sodnicami) na povelje: »Postati — stoj!«.

#### Odhod.

Po izvedbi prostih vaj zavijeta oba četverostopa v protihodu proti sebi (desni v levo, levi v desno) na povelje: »V desno, levo, s protihodom — hod!«, se združita v en sam red, ki nato koraka do zadnje stranice se tam ustavi na povelje: »Postati — stoj!«, se obrne proti sodnikom na povelje: »S čelom na — zad!« ter na povelje: »Odmor!« stopi v odmor.

---

## Splošna navodila za tekmo članov in članic v prostih vajah.

### Tekma društev.

Pri tekmi društev je članom izvesti proste vaje v celoti s prehodi vred. Vsak del prostih vaj se znakkuje za pravilnost in točnost izvedbe največ z 10 točkami. Prehod k IV. delu in prehod k VI. delu se štejeta skupaj za en del; vsak prehod se znakkuje z največ 5 točkami, skupaj torej z največ 10 točkami. Tako dobimo za osem delov največ 80 točk, ki jih je treba potem deliti s 4, da dobimo končno znamko največ 20 točk za vsakega tekmovalca. Na primer:  $10 + 9 + 9 + 8 + 9 + 8 + 9 + 10 = 72 : 4 = 18$  točk. Vsoto tako izračunanih končnih znamk vseh osem tekmovalcev v osmerici je treba deliti z osem, da dobimo znamko društva (osmerice) za izvedbo (največ 20 točk). Recimo, da dobe trije člani osmerice po 18 točk, trije po 17, eden 16 in eden 15 točk; skupaj 136 točk. Ta vsota deljena z 8 da 17 točk kot znamko društva.

Na podoben način se izračuna znamka za skladnost (največ 20 točk): za vsak del največ 10 točk, skupaj največ 80 točk, ki jih je treba deliti s 4, da dobimo največ 20 točk.

Razen tega se še znakkuje nastop k prostim vajam z največ 10 točkami ter odstop in odhod z največ 10 točkami. Oboje je izvesti po predpisu, kakor ga objavljamo v današnji številki »Prednjaka«. Napačno poveljevanje vodnika, zlasti tudi po besedilu drugačno nego je predpisano v »Enotnih poveljih«, znižuje znamki za nastop ali odstop in odhod in sicer za vsako napako za četrto točko.

Članicam je pri tekmi društev takisto izvesti proste vaje v celoti. Vsak del se znakkuje z največ 10 točkami. Razstop se šteje k prvemu delu, sestop pa k III. delu. Za vse štiri dele je mogoče torej dobiti največ 40 točk. Te je treba deliti z 2, da dobimo končno znamko posameznice za izvedbo (največ 20 točk). Vsoto znamk vseh osmih članic osmerice je treba deliti z 8, da dobimo končno znamko društva (osmerice) za izvedbo. Podobno se izračuna znamka za skladnost. Za nastop itd. velja, kar za člane.

### Tekma posameznikov in posameznic v prostih vajah.

Znamka, dosežena pri tekmi društev, velja posameznim tekmovalcem in tekmovalkam obenem kot znamka za tekmo posameznikov in posameznic, tako da jim ni treba posebej tekmovali.

## Tekma članov in članic za prvenstvo.

Pri tekmi za prvenstvo veljajo za predpisane proste vaje sicer ista pravila, kakor pri tekmi društev, samo vaje so krajše in znamke se računajo drugače.

Za **člane** je predpisana izvedba samo prvih 5 delov in prehod k VI. delu. Prehod k IV. delu in prehod k VI. delu štejeta skupaj za en del; vsak se znakuje z največ 5 točkami, skupaj z največ 10 točkami. S tem vred je torej tekmovati v 6 delih. Vsak del znakuje vsak sodnik z največ 10 točkami, skupaj z največ 60 točkami. Ta vsota se deli s 6, da dobi vsak izmed 3 sodnikov končno znamko največ 10 točk, vsi trije sodniki skupaj torej največ 30 točk.

Pri tekmi **članic** za prvenstvo se izpusti pri prostih vajah IV. del. Razstop se šteje k prvemu delu, sestop pa k tretjemu delu. Imamo potemtakem tu tri dele. Vsak se znakuje z največ 10 točkami, skupaj torej z največ 30 točkami. To vsoto pa je treba deliti z 2, da dobimo končno znamko največ 15 točk.

---

## *Posebna navodila za tekme članov v prostih vajah.*

Za znakovanje pravilnosti in točnosti izvedbe prostih vaj veljajo za člane (tekmo društev, posameznikov in za prvenstvo) tale pravila:

A. Od končne znamke (največ 20 točk; za prvenstvo največ 10 točk pri vsakem sodniku) se odbijeta do dve točki za napake naslednje kakovosti, ako se ne ponavljajo in zatorej ni smatrati da so kot napake naučene, ampak jih je povzročila le trenutna malomarnost:

1. Nepravilni prehodni ali držani položaji rok. Na primer: hrbet gor namesto dlan gor in obratno, torej položaj za 180° zasukan od pravega; takisto samo za 90° ali manj zasukan od pravega, kakor hrbet ven namesto hrbet gor itd.

2. Roke vzklopljene ali sklopljene namesto izravnane (pazite na to zlasti pri prehodu k IV. in VI. delu).

3. Nepravilni položaji lehti, zlasti pri vzročanju, ali nadlehti pri podlehtnih krogih, itd.

4. Prekinjen gib, kjer treba, da je spojen, ali nasprotno, ako ne moti preveč celotnega vtiska izvedbe.

5. Nepravilno držanje trupa v izpadih, čepih, klekih; nezadosten predklon ali odklon, ne zadosti ali nasprotno preveč zasukan trup, trup ne v ravni črti s stojno nogo (pri izpadih), kjer je to predpisano.

6. Nepravilni položaji stopal in nog, na pr. pri spetni stoji pete ne vkup, konci stopal preblizu drugo drugemu; pri izpadih stopala v nepravilni smeri, kolena pritisnjena not; stojna noga pokrčena pri izpadih.

7. Pogled v nepravi smeri, na pr. naprej, namesto gor.

Za te neznatne napake se seve za vse skupaj in za vse dele in ne za posamezne napake odbijeta do dve točki od končne znamke.



B. Do 1 točka se odbije od znamke za oni del prostih vaj, kjer se je napaka naredila, za vsako napako naslednje kakovosti:

1. Vse neznatne napake, ki se ponavljajo in je torej smatrati, da so priučene, n. pr. če se ponavlja pokrčenje stojne noge, se odbije 1 točka od znamke za del, ako se ponavlja prekinjenje, zopet 1 točka itd.

2. Vse napake, označene pod A. pri 2., 3., 4. in 6., ako vidneje motijo celotni vtisk izvedbe.

3. Stoje in izpadi, znatno oddaljene od prave smeri (manj znatno oddaljenost je upoštevati pod A.), ali stojne noge pri izpadih na prstih namesto na celem stopalu.

4. Izpuščen ali pridejan gib, če se napaka hitro popravi in ne moti preveč vidno celotnega vtiska ali skladnosti z drugimi telovadci.

5. Gib, izveden po napačnem potu (n. pr.: vzročenje mimo predročenja ven, namesto skozi predročenje), če ne kvari preznatno celotnega vtiska ali skladnosti.

6. Počasen gib, kjer je predpisan hiter, na pr. v prvem delu prvi gib I. takta, prvi gib II. takta, ali v drugem delu IV. taktu prepozno izveden čep, ali nasprotno: prehiter gib, na pr. v prvem delu I. taktu gib podlehti od »dve« do »in« (ako pride roka na »in« že pod nadleht, namesto nad ramo).

7. V splošnem malomarna izvedba.

C. Nad eno do dve točki se odbijeta od znamke za del prostih vaj za vsako napako naslednje vrste:

1. Vse napake pod B., 2—6, ki se ponavljajo in je torej smatrati, da so prešle v navado.

2. Vse napake pod B., 4., 5., 6., ako kvarijo celotni vtisk in skladnost v jako znatni meri.

3. V splošnem zelo malomarna izvedba.

D. Znamka se izgubi za dotični del:

1. Ako se napake pod C. 2. ponavljajo in so torej priučene.

2. Ako se tekmovalce zmoti in za več nego eno četrtno takta prekine izvajanje.

3. Obrati in izpadi v nepravo smer, če se izvedejo 45° ali več od prave smeri; kleki z napačno nogo.

4. Prehodi lehti po napačni poti, če so oddaljeni za 45° in več od prave poti, na pr. vzročenje skozi odročanje ali tudi že skozi predročenje ven.

Tekmovalcem se je treba zlasti vaditi v čisto in lepo spojenih prehodih iz hitrega giba v počasnejši brez vmesnega postanka.

~~~~~  
Anuška Jug-Cigojeva:

## ***Posebna navodila za tekmo članic v prostih vajah.***

Naloga vsake članice-tekmovalke v društvih, obvezanih, udeležiti se pokrajinskega zleta v Ljubljani, je, da pripomore skupnemu nastopu s prostimi vajami do popolnega uspeha. Zato se je tudi TO JSS odločil,

da priredi poleg prvenstvene tekme članic, še posebej tudi tekme družtev v prostih vajah, da omogoči na ta način na pokrajinskem zletu v Ljubljani enoten, skladen in dovršen nastop. Zato je priporočati, da se teh tekem udeleži vsaka članica, ki bo nastopala na letošnjem pokrajinskem zletu v Ljubljani.

Da bomo pa za tekme res naposled že kdaj popolnoma pripravljene, ni samo na telovadkah, ki treba, da se vaj točno in po predpisu nauče, temveč je tudi velika dolžnost sodnic, da se za odgovorno delo znamkovanja dobro in vestno pripravijo. Izkušnje nas uče, da smo imeli v tem pogledu za vsako našo tekmo premalo pripravljen in ne dovolj vestno poučen sodniški zbor, kar je povzročalo prerekanje in pritožbe.

Sedaj, ko smo že imeli priliko proste vaje videti, učiti in ž njimi nastopati, imamo pregled vseh napak, ki se delajo po raznih društvih. Ko določimo pravi princip znamkovanja, ne bo težko zasigurati tekmovalkam pravično in nepristransko sodbo.

Za znamkovanje prostih vaj je potrebno, da razdelimo napake na 3 skupine in to:

1. lažje napake, pri katerih ne trpi celotna izvedba;
2. manjše napake;
3. večje ali težje napake.

Da si bomo glede napak na jasnem, moramo navesti, v katero izmed teh skupin nam je uvrstiti posamezne pogoške. Pri izvajanju vaj se zlasti razločujejo napake, ki se ponavljajo in so priučene, ali pa one napake, ki so se slučajno izvršile.

#### *A) Malenkostne napake:*

1. Nepravilni položaj roke: hrbtni namesto dlanji položaj ali namesto hrbtne ali dlanjega položaja palčji položaj.

2. Roke sklopljene, vzklopljene ali izravnane, če je predpis drugačen.

3. Nepravilni položaj lehti pri predročenju, vzročenu, odročnem upogjenju itd.

4. Gib prekinjen, kjer mora biti spojen ali obratno, ako ne moti preveč celotne izvedbe.

5. Nepravilno držanje telesa v počepih, nezadosten predklon, premalo zasukan trup.

6. Nepravilna staja nog: ako so pete pri spetni stoji malo naražen; namesto zanožne stoji: zanožna staja ven ali not; zasuk prstov ali pete ven ali not; pri poskokih: malo skrčena noga v prednoženju; pridan ali opuščen vzpon; pri izpadih ali počepih raznoimenska noga pokrčena itd.

7. Pogled naprej, namesto gor ali v stran, glava predklonjena, namesto dvignjena itd.

Za take napake, ako se ne ponovijo, se od celotne znamke za vse vaje, ako so bile sicer dobro izvedene, odbijeta do 2 točki.

#### *B) Manjše napake:*

1. Vse malenkostne napake, ki se ponavljajo in so priučene.

2. Vse napake, ki so označene pri A) v št. 3, 4, 6 in se laže opazijo ter motijo enotnost izvedbe (posebno pri izpadih odročnje).



3. Pozabljen prenos teže telesa, predolga izstopna stoja, izstopna stoja naprej namesto naprej ven ali obratno, itd.

4. Izpad naprej namesto naprej not.

5. Pomotoma pozabljen ali pridodan položaj, ki preveč ne moti splošnosti in je hitro popravljen.

6. Prehod rok po drugem potu, če enotnosti ne kvari preveč (kakor: po predročenju ven namesto po predročenju ali obratno).

7. Počasen gib, kjer je predpisan hiter in nasprotno n. pr. v prvem delu prvi gib I. takta, prvi gib II. takta itd., ali prezgodaj ali prepozno izveden položaj n. pr. v prvem delu, III. taktu: odročno skrčiti, posebno pa v drugem delu: pred in med poskoki ter v tretjem delu, IV. taktu: *po obratu desno predročno skrčiti not!*

8. Splošno malomarna izvedba. Za vsako navedeno napako se po razsodku sodnice odbije pol ali cela točka od znamke za del vaj

### C) Večje napake:

1. Vse manjše napake, ki so priučene in se ponavljajo.

2. Vse manjše napake pod 5, 6 in 7, ki kvarijo enotnost izvedbe.

3. Izstopna stoja, stoja ali prenos teže telesa v nasprotno stran, poklek, počep ali izpad z nasprotno nogo, spetna stoja namesto odnožna in nasprotno.

4. Drža v izpadu, kleku ali čepanju, ko treba vzravnave ali obratno.

5. Pozabljeno priročenje (II. del).

Za vsako navedeno napako se odbije po ena in pol do 2 točki (za del).

*Znamka se izgubi za dotični del:*

1. Ako so večje napake priučene in se ponavljajo.

2. Ako se tekmovalka pomoti in za dalj časa preneha izvajati.

3. Obrat v nepravilno stran.

4. Odročiti namesto predročiti ali obratno ter po napačnem potu vzročiti.

5. Klečna opora z desno namesto z levo, in pri tem odročanje v nasprotno stran.

6. Pozabljen ali pridodan poklek.

7. Pozabljen sestop k IV. delu.

Sodnicam je na podlagi vseh teh navedenih primerov mogoče vestno in nepristransko znamkovati, če z vso pozornostjo pazijo na izvedbo vaje.

Tekmovalkam pa priporočamo, da se posebno vežbajo v lepo spojenih prehodih iz hitrega giba v počasnejši gib; posebno so važne prve dobe vsakega takta, v katerih ni drža, temveč se gib samo malo ostreje naznači in nato spojeno (brez postanka!) nadaljuje. Poseben pozor na drugo vajo, ko delate po poskoku polagoma klek (ne prezgodaj priročiti!), dalje na nagle vzravnave za obrat itd. Pri četrti vaje pazite, da pridržite ves čas IV. dela pravilen sestop.

## Navodila za tekmo članov za prvenstvo na letošnjem pokrajinskem zletu v Ljubljani.

### Drog.

1. v a j a. Naskoči v mirno veso spredaj (brez pokoleba), napravi predkoleb na ta način, da se pritegneš k drogu in vznesesh nogi k drogu, na kar suneš navzgor, obenem se pa izteguješ in odrivaš trup od droga v isto smer, v katero si usmeril prej nogi. Na ta način dobiš dovolj visok zakoleb, da lahko napraviš naupor s premahom raznožno. Premah ne delaj na koncu zakoleba, temveč je treba že nekoliko preje premahnuti, sicer vaje ne narediš. V vzpori zadrži za hip. Pri izpadu v vznosno veso spredaj je premah nazaj napraviti med spadom. Po vzklopnem nauporu je stoji označiti. Po veletoču z obratom preprimi z levo v podprijem in veži takoj veletoč naprej. Pri drugem veletoču premahni skrčno v prednos v vzpori in napravi takoj toč v vzpori zadaj naprej s sklonjenim trupom, to je v *prednosu*, na kar navežeš seskok naprej v počep itd.

2. v a j a. Do toča v vzpori zadaj naprej velja isto kakor pri 1. vaji. Ko napraviš toč naprej s sklonjenim trupom, takoj preprimeš soročno v precej razširjeni prijem in se z iztegnjenimi rokami počeneš od droga v smeri z nogami naprej gor. Izvinek napravi takoj, ko se čutiš v vesi. Pri zakolebu vzkloni glavo in se obenem priteguj k drogu v naupor, na koncu pa preprimi soročno v nadprijem. Toč v opori spredaj nazaj je napraviti brez dotika droga, to je ob napetih rokah, stegna pa oddaljena od droga ca 8 cm. To lahko dosežeš, če hitro zasukaš roki pri prehodu iz vese v oporo, nakar spadeš v vznosno veso in vzameš predkoleb podobno, kakor je v začetku 1. vaje razloženo. V zakolebu se priteguješ k drogu, obenem pa vzdiguješ odbočno nogi tako, da, ko prideš v vzporo, si tudi že z nogami odbočno nad drogom upognjen. V tem položaju se odrineš z eno roko, ulekneš križ opirajoč se na drugo roko. V tem hipu, ko si s telesom že prešel preko droga, se odrineš z drugo roko od droga. Doskok je v počep, roki v predročanju, nato se zravnaš in priročiš.

A. P.

### Bradlja.

1. v a j a. Postavi se na koncu bradlje tako, da si z nogama (s stopali) točno pod koncem lestvin. Ob napetih rokah spusti telo zmerno upognjeno v pasu, nazaj, dol, naskoči tako, da prideš z ramenj v višino lestvin (vedno ob napetih rokah), ter istočasno vznesi nogi v vznosno veso. Z nogami suni potem kakor pri predkolebu, pa više tako, da z uleknjenjem križa zravnaš telo v navpični smeri. Istočasno se pritegneš ostro z rokama, preprimeš mirno in v ritmu, tako da se nahajaš ta hip v sklečni stoji. Sedaj pa moraš biti dovolj zbran in pripravljen, da ne obstaneš in se ne prevagaš ne naprej in ne nazaj. Zato moraš s preprijemom dobro stisniti lestvine, napeti vse sile, da istočasno vzdržiš ravno težje in se že tudi brez najmanjšega prekinjenja vzpreš v stoji na iztegnjenih rokah. Držal! Tu se umiri, oddahni, ter nato šele nadaljuj. Sklek izvedi preden si z nogami že na poti dol. Le tako dobiš miren in lep predkoleb, ki je pogoj dobremu obratu. V predkolebu preideš izrabljajoč silo koleba v vzporo, ter se odrineš soročno v obrat. Pri obratu,

ki ga je treba posebej in mnogo vežbati, ne hiti z odzivom rok in obračanjem. Čisto na koncu predkoleba izvede obrat. Pri tem naj ti bo telo popolnoma volno, naj takorekoč leži v letu in kolebu, oporo pa nagni nekoliko nazaj. S tem preprečiš nevarnost, da te obrat zanese iz bradlje in onemogoči nadaljevanje vaje. Obrat delaj v vzporo iz katere šele spadeš v vznosno veso. Če delaš obrat tako, da se iz obrata takorekoč vjameš v vznosno veso ne da si nakazal tudi vzporo, gubiš pri znakovanju. Naupor vzklopno je važen radi sledeče stoje. Delaj ga torej tako, da dobiš čim preje sigurno vzporo in čim višji predkoleb. V ta namen pojdi z nogama v vznosni vesi nekoliko bolj nazaj, ter izvedi trzaj nekako za rokama, kakor bi hotel izvesti vzmik zad, okoli mišljene osi med obema rokama. Čim si trdno v vzpori preidi ob napetih rokah, z zakolebom, v stojo. Ramena spusti pri tem malo naprej, da pomagaš kolebu zanesti telo navzgor in laže potem uravnotežiš stojo. Drža! Iz stoje se spustiš na ramena, mirno in enakomerno. Pri tem pazi, da spustiš ramena kolikor mogoče naprej, ne da pri tem trpi lepota izvedbe. (Kratka drža!) Preval izvedi uleknjeno ali bolje rečeno togo. Bržko čutiš da si že preko mrtve točke sproži roke v odročenje in preidi z njimi na lestvine šele ko je telo v padanju torej nekako v kotu 45% gor nad lestvinama. Z močnim zakolebom izvede vzporo. Z rokami se krepko odrini, z nogama napravi oster zamah ter z močnim raznoženjem švigni pod rokama naprej v visok predkoleb. Brez zadržka nadaljuješ z zakolebom v stojo. Po drži (3 dobe) v stoji se nagneš odločno v desno, izpustiš z levo roko in energično odročiš z njo. S tem si si dal že dovolj koleba v stran, da se prevagaš v desno, ob trdno napeti desni roki. Pazi pri tem premetu, da nisi nagnjen preveč z nogami čez, ker se ti drugače izjalovi premet. Ravnotako pa pokvariš premet tudi, če nisi čisto v stoji, torej nekako v visoki razovki. Ves čas trajanja premeta ostane desna roka iztegnjena. Doskok je v počep, z levo roko odročenje. Z desno drži dokler moreš, da dobiš s tem trden doskok. Vzravnavo ostro in energično, priročenje brez tleska. Misli na to, da se vzravnaš v lepo in pravilno temeljno postavo, ne kaži utrujenosti in upehanosti, ker to kvari vtisk cele izvedbe.

2. v a j a. Vstopi se v bradljo nekako med stojali. Nagni telo naprej, roke zaroči ven, lahen vzpon, glavo gor, prsa ven. Tako si pripravljen na začetek vaje. Zberesh pri tem misli in pripraviš mišice. S kolebom rok dol in naprej in z lahnim počepom izvedeš nato naskok v oporo na lehteh točno v sredo bradlje. V tem hipu si že v vaji sami. Izrabljajoč predkoleb, ki ga dobiš z naskokom zaneseš noge takoj v vznosno oporo. Vznosne opore so pri naših telovadcih vobče jako površne. Nepravilna vznosna opora ni lepa in izdaja površno, nesistematično izvežbanost tekmovalca. Pravilna vznosna opora je tudi pogoj dobremu zakolebu in vzpori. Vznosno oporo na lehteh delaj torej tako, da imaš telo vodoravno med lestvinama, noge vznečene nad telo in glavo. Iz tega razviješ koleb. Z lahkim pritegom rok vznesi noge naprej, gor, tako da imaš trenutno telo vzravnavano poševno gor. Ne vlečni križa pri tem, ostani togo ali celo nekoliko upognjen. Šele z zakolebom se čisto uleknj. Ne hiti z vzporo. Počakaj na konec zakoleba. V tem trenutku pa energično vzpni (ne pritegni, marveč v resnici vzpiraj), visoko zamahnjeni nogi pa močno raznoži, upogni telo in z odločnim odzivom rok izvede kolo raz-

nožno v visok predkoleb, kakor smo že popisali v prvi vaji. Z zakolebom izvedeš stoji na ramenih. Ne krči prekmalu lakti. Tik pred koncem visokega zakoleba mirno skrči lehti v stoji na ramenih. V stoji na ramenih je drža. Polagajte važnost na pravilno čisto stoji na ramenih. Čeprav razmeroma jako lahka je lepa, če je pravilno izvedena. Nasprotno pa kviri vtisk in pričra o slabši kvaliteti tekmovalca, če je površno in nelepo izvedena. Dvig v stoji je izvesti mirno in enakomerno. Sunkoma izveden dvig znižra znakmo. Pazi že pri stoji na ramenih, da ne greš z rameni preveč od rok, ker ti to oteži dviganje. Odvaždite se nepotrebnega preprijemanja in poprijemanja med vajo. V stoji je drža. Iz stoji spustiš telo gladko v vzporo. Nezadrževan koleb nese uleknjeno telo visoko v predkoleb. In čisto v plavanju tega koleba izvedi tudi premet nazaj. Prav ko čutiš, da se bliža predkoleb svoji najvišji točki, zakloni glavo, z rokami se rahlo odrini in takoj odroči. Padeš na lestvini nekako v visok zakoleb v opori na lehteh razročno. Če si izvedel premet kakor popisano, mirno, brez trzajev in sile, v pravem trenutku, prideš na lehti popolnoma mirno in uravnan. Glavna in najpogostejša napaka je pri premetu, prehiter, torej preuranjen premet. Odriv rok, ki je malenkosten, je izvesti šele v zadnjem trenutku. Če ga izvedeš prekmalu, te vrže naprej, ter poleg tega priletiš še nekako v stoji na ramenih, iz katere lahko padeš naprej, namesto nazaj v oporo na lehteh. Po premetu oprimi takoj zopet lestvini, da uravnaš predkoleb. S predkolebom izvedi vzporo tako, da nekoliko upogneš trup, pa takoj zopet energično porineš prsa naprej, vzpirajoč se istočasno. Torej usmeri že takoj nekako poludesno nad desno lestvino, tako da prehajaš v vzporo že istočasno v prednožni premah. Kakor boš sam takoj opazil izvedeš ta premah skoraj uleknjeno, togo. Misliti moraš že pri vzpori nanj, pa tudi na obrat, ki je v zvezi s tem premahom. Glej da izvedeš premah z obratom kolikor mogoče mirno in ravnotako mirno se spusti tudi takoj po obratu v prednos v vesi spredaj. Drža! Naupor težno soročno izvedi brez poprijemanja. Poprijemanje znižuje znakmo. Zato pa misli nato že pri spuščanju v prednos v vesi in zadrži nekoliko višji prijem. Vendar pa ne toliko, da bi s tem trpela vesa, ki mora biti čista, na napetih rokah. Tezni naupor je izvesti (za polno znakmo) brez poprijemanja, mirno in enakomerno v čisto vzporo. Ne zametuj prilike oddiha v vzpori. Lepo se uleknj in vzravnaj v čisti vzpori. Ta postanek lahko vporabiš za oddih. Pri preprijemu ne kviri vzpore, ne padaj v šklek itd. Pred preprijemom se nagni na desno roko, pa boš preprijem izvedel mirno in čisto. Dviganje stoji je sklonjeno. Izvedi to dviganje jako previdno, brez trzajev in sunkov. Roke krči kolikor mogoče malo. Najopasnejše je ulekovanje. Tu bodi dvojno previden. Le počasi se uleknj, da te ne vrže naprej. V stoji je drža. Prezgoden obrat znižra znakmo! Obrat je izvesti ob napeti levi roki, na katero je prenesti vso teže telesa med obratom. V stoji bočno na obeh lestvinah je zopet drža. Premet v stran smo popisali že v prvi vaji.

S. V.

### Krog.

1. v aja: Naskoči v veso tako, da dobiš že z naskokom precej visok prijem. Med vzlačenjem poprijemati ni dobro, ker prekinjaš gib,

pa tudi pri znamkovanju ti škoduje. Pritegni se v zgibo in vznesi noge in trup nad roke. Kakor hitro imaš kolka nad rokami, ulekuj križ, ter istočasno krepko priteguj in se vzpiraj z lehtema. Glavo vzkloni. Zadržuj telo, da ti preide enakomerno in polagoma v vzporo. Tu ne čakaj, marveč nadalj z gibom nog naprej v istem tempu v prednos. Držal! Pred razovnim dviganjem stoje pojdi iz prednosa polagoma v vzporo. Od tu, brez postanka dvigaj telo razovno v stojo. Od vzpore pa do visoke razovke drži telo toga. Šele v visoki razovki prični ulekovati križ. Pri dviganju se nagneš močno naprej, kroge zasučeš nekoliko na ven, kakor bi bil v opori s podprijemom. Brž ko se bližaš stoji, pa zasuči kroge zopet nazaj v pravilno smer. V stoji drži, odahni se! Nagni se lepo naprej z rameni, ter krepko zadržujoč padanje, spusti polagoma telo v razovko v vzpori. Glej da imaš lehti pri razovki čim manj skrčene. Prehudo krčenje vpliva na znamko. Drži razovko tri dobe. Z rameni naprej se spusti polagoma v razovko v vesi zadaj. Pazi da bo prehod čisto enakomeren in ne hiter, ker sicer padeš in se ne »povesiš« v razovko v vesi zadaj. Pri obeh razovkah pazi na noge, ker je zanje krčenje v kolenih jako zapeljivo. Drži tri dobe! Polagoma pritegni telo v strmoglavo veso in brez postanka preidi v razovko v vesi spredaj. Da ti bo lažja vzravnavaj že v strmoglavi vesi telo v tog položaj in toga (toda ni malo sklonjeno) naj bo telo tudi v razovki, ki je tako lažja. Ako jo narediš uleknjeno, tem bolje! Tri dobe drži. Sedaj pa hipoma popusti mišice, da telo močno zamahne nazaj v zakoleb s katerim izvedeš takoj izvinek naprej. Pri izvinku ne krči lehti (seveda tudi nog ne). Izvedi izvinek kolikor mogoče visoko v vznosno veso zadaj in brez postanka premahni raznožno naprej. Pri tem raznožnem premahu je važno, da kasno ispustiš z rokami, tako da izvedeš s trupom nekaj zagon navzgor. Doskok je v počep in odročenje. Vzravnavo in priročenje izvedi ostro in v pravilno temeljno postavo.

2. v a j a. Vzlek, kakor smo ga popisali zgoraj. Bržko si v vzpori, se takoj v istem tempu spusti v sklek in skozi zgibo preidi v razovko v vesi spredaj. Razovko smo že zgoraj opisali. Glede izvinka velja kar smo povedali pri prvi vaji. Tudi takoj po izvinku nadalj vajo. Z močnim zakolebom se pripravi na sledeči vzmik. — V predkolebu se vrzi z energičnim sunkom križa in krepkim istočasnim pritegom lehti v stojo. Običajno prideš v stojo v skleku. Tu pazi da ne zastaneš, temveč se takoj in neprekinjeno vzpneš v stojo. Če se pri vzmiku telo prevaguje v premet, vzkloni energično glavo, pa se običajno vjameš. Če te vzmik vrže preveč nazaj, ujemi se v visoki razovki in se hitro stisni nazaj v stojo. V stoji je drži! Po treh dobah drže raznoži in opri noge ob vrvi in sicer znotraj. Torej ne morda napraviti kak oklep na vrveh, nego samo opreti stopala, to je vnajno stran stopal ob vrvi. Polagoma in drsajoč z nogama po vrveh prehajaš nato skozi razporo v strmoglavo veso. Kakor hitro si v strmoglavi vesi, že snožiš nogi. Za hip počakaj, prelomi se nato v vznosno veso tēr z energičnim zakolebom izvedi izvinek naprej in premah raznožno, kakor smo ga opisali že pri prvi vaji.

#### Konj na šir z ročajema.

Naskoči odbočno ob krepko iztegnjeni levi roki. Bržko pa si nad hrbtom se že obračaj (toda ne prej!) in takoj zagrabi z desno roko, s

katere si se krepko odrinil od hrbta, na sprednji ročaj. Na ta način si že v vzpori na ročajih, ko ti je trup komaj dobro prišel preko hrbta. Tako ti tudi ne bo težko izvesti sledeče kolo odbočno v desno. Kolo odbočno je izvesti brez dotike, vezano, kolebno in brez drsanja. Premah odbočno delaj spojeno iz kolesa brez dotike. Za premah zanožno z desno se močno nagni na desno roko, z desno nogo takorekoč izpodbij levo. Bržko pa si premahnil z desno pod levo roko preko zadnjega ročaja, moraš že tudi prenesti težo telesa na levo roko. Nogi vznesesh kolikor mogoče visoko v desno ter izvedesh strig. Na povratku zopet preneseš težo telesa na desno roko, premahneš odnožno z levo naprej, ter ponoviš premah zanožno in strig, kakor zgoraj popisano, samo v nasprotno stran. Po sledečem premahu odnožno z desno naprej, izvedi kolo odbočno v levo nazaj čisto, brez dotike. Premah zanožno z desno izvedi mirno ter skozi jezdno vzporo, mahni z nogami v desno, kar je nekak medkoleb, ter vračajoč se v levo izvedi strig odbočno v levo nad zadnjim (sedaj torej levim) ročajem. Premah odnožno z desno nazaj izvedi čisto in dovolj visoko, da si daš dovolj koleba za sledeče kolo odbočno v levo. To kolo izvedi sicer kakor vsako odbočno kolo, vendar pa že po prvem premahu odbočno v levo ne primi z levo roko več nazaj na zadnji ročaj, marveč poleg tega ročaja na hrbet. Drugi del kolesa t. j. odbočni premah v desno nazaj izvedesh tako, da po premahu ne primeš z desno roko več nazaj na sprednji ročaj, marveč na zadnji ročaj. Izvedli smo torej prehod na zadnji ročaj in hrbet. Sedaj pa brez postanka preidemo zopet z odbočnim kolesom odbočno preko hrbta, s krepkim odzivom leve roke in prenosom teže na desno izvedemo cel obrat v desno in prehajamo odbočno v levo v vzporo zadaj na ročajih, kjer pa tudi ne obstanemo, marveč takoj spojimo prednoško v desno navzad, t. j. opirajoč se na levo roko prehajamo z obratom v desno, prednožno čez zadnji ročaj v stoji na tleh. — Zadnji dve kolesi odbočno in prednoško navzad je izvesti spojeno, brez dotike in točno po gornjem opisu.

S. K.

## *Navodila za tekmo članic za prvenstvo na pokrajinskem zletu v Ljubljani l. 1927.*

Letošnja tekma za prvenstvo članic je pri nas doslej prva take vrste, zato se bodo predpisane vaje nekaterim zdele težke. Tu podajamo najvažnejša navodila za pravilno izvedbo vaj, ki bodo skupno z navodili za sodnice zanesljiv pripomoček pri vadbi.

### **Bradlja.**

1. V oporo na lehteh naskočiš iz vzpona, počepa in zaročenja. Vzemi dolg koleb s celim telesom, ne samo z nogami. Z drugim predkolebom premahneš z nogami nad desno lestvino tik desne roke, križ ulekneš in obenem pritegneš celo telo nad lestvino. To izvrši hitro, ne zastani nikjer ter napni lehti sočasno s pritegom. V stoji na ramenih preideš s krepkim zakolebom in docela uleknjenim telesom, ramena tik pesti, lehti (komolca) potisni v stran, zakloni glavo. Preval upognjeno



naprej: iz stoje telo polagoma upogneš, glavo pritegneš proti prsim, v trenutku, ko čutiš ravnotežje, z rokama hitro preprimeš naprej, nakar šele izvedeš used. Telo mora biti ves čas prevala upognjeno. Sed izvedi tik leve roke z uleknjenim telesom, kar ti omogoči boljši vzmah za prednožko.

2. Naskok isti kot pri 1. vaji. Pri predkolebu prenesi telo nad lestvini, trup upogni, noge vznesi nad glavo. Predno pričneš zakoleb, suni z nogama naprej in uleknj križ, nakar šele nadaljuješ zakoleb. Torej ne samo pa sti iz vzosne opore! Za ležno oporo na lehteh raznožno raznoži šele v najvišji točki zakoleba. Če prekmalu raznožiš, moreš za deti ob lestvini, kar ti onemogoči nadaljevanje vaje. V sklecno oporo in vzporo ležno se pritegni soročno in polagoma. V sklecni opori počakaj eno dobo! Pri ležni opori naj bo telo togo, ne izbočeno navzgor niti ne viseče zaradi čezmernega uleknjenja. Glava rahlo zaklonjena, pogled naprej! Pri raznožnem usedu je trup povsem navpičen, roke tik za stegni, glava dvignjena. V stojo na ramenih: iz raznožnega seda pred rokama preprimi z rokama tik pred stegna, se polagoma upogni ter položi ramena čim bliže rok. Nato počasi dvigaj noge, polagoma uleknj križ in počasi zakloni glavo, ko si noge spojila. Izvedbo si olajšaj s tem, da izpočetka komolce opreš ob boke, vendar moraš lehti kasneje razročiti. Drža 3 dobe. Prehod nazaj v vzporo izvedi s popolnoma uleknjenim telesom, pazi pa, da se takoj izpočetka z lehtmi začneš dvigati nad lestvini. Koleb močno zadrži! Pri kolesu in seskoku glej da bo telo nekoliko upognjeno (ne preveč skoro uleknjeno!), pri zadnjem premahu z desno pa ga krepko uleknj, da laže in lepše seskočiš.

### Drog.

1. Najvažnejše na drogu je jemanje koleba. Za drogom počep, vzpon, zaročiti in nato naskok v veso, dvigni noge v visok prednos in nato suni naprej ter istočasno močno uleknj križ. Opozarjamo, da ni dovoljeno jemati koleb iz takozvanega pokoleba, temveč iz vese. Pazite torej, da ne bo kak koleb odveč, ker dobite za to ničlo. Za prevlek začni dvigati levo nogo k drogu že pred mrtvo točko drugega predkoleba. Naupor z zakolebom v obesi v levem podkolenu je izvesti ob napetih lehteh. Pri nauporu pazi, da ostane telo v vesi iztegnjeno, desna noga popolnoma napeta. Z desno nogo v zakolebu močno udariš nazaj, kar izdatno podpre gladko izvedbo. Ne bližaj z upognjenim telesom desne noge drogu — tako naupora ne boš naredila! Takoj po nauporu telo vzravnaš, levo nogo popolnoma napneš in vztrajaš v sedu (na levem stegnu) 3 dobe. Spad nazaj izvedi ob napetih lehteh, levo nogo prevleš čes takoj ob začetku spada. Za hip se nahajaš v vzosni vesi spredaj, iz katere suneš z nogama naprej gor in vzameš koleb tako, kakor na začetku vaje. Obrat v desno izvedeš s tem, da v najvišji točki predkoleba suneš s telesom naprej, spustiš levo roko ter po izvedenem obratu naglo preprimeš z njo v nadprijem. Nato izvedeš še predkoleb, zakoleb, med seskokom pol obrata v levo.

2. V vesi spredaj prednožno noge skrči in nato šele počasi prehajaj skoz vzosno veso spredaj s prevlekom pod drogom ter sunkom nog nazaj v vzosno veso zadaj. Pri obesi za podkoleni morata biti goleni vodoravni in spojeni. V veso v podkolenih preidi po predno-

čenju v vzročenje, križ uleknj, glavo mirno zakloni, vztrajaj 3 dobe. V čbeso s podprijemom se povrneš po istem potu. Prijem bodi čim širji, ker je izvinek tako tem lažji. Prehajaj polagoma z upognjenim telesom v veso zadaj, izvinek in veso, v kateri vztrajaj 1 dobo. Celo vajo izvajaj počasi, zlasti svarimo pred hitro izvedbo izvinka, kajti težko je obstati potem v vesi.

### Krogi.

1. Iz vzpona in zaročenja čisto pod krogi naskočiš v mirno veso, prednos drži 1 dobo, v zakoleb preidi s krepkim sunkom nog nazaj in uleknjenjem križa. Zgibo dovrši v najvišji točki predkoleba, sledečo iztegnjeno veso dovrši istotako v najvišji točki zakoleba. Iz vzosno vese prehajaš z zakolebom in postopnim krčenjem lehti naravnost v zgibo. Podobno pa tudi s sledečim predkolebom in popuščanjem lehti zopet naravnost v vzosno veso. Ko dosežeš poslednjo vzosno veso, krepko zamahni z desno nogo preko desne roke in izpusti desni krog. Hip nato izpusti še levi krog. Pogostna napaka je da tekmovalko za stavi premah noge ob desni roki. Posledica tega je, da se pri doskoku lovi, ali celo pade nazaj.

2. Gug daš sotelovadki tako, da jo s prednje strani (nikdar z zadnje) primeš za stegni stečeš ž njo naprej in porineš z vso močjo v zagug. Krogi pri zgibi morajo biti ob ramenih. Cel obrat izvedi s krepkim in hitrim sunkom telesa naprej. Ko izvršiš drugi obrat, pazi, da se kar najhitreje pritegneš v zgibo. Seskok, ki ga je izvesti v najvišji točki predkoleba, naravnost iz zgibe. Torej ne spuščaj se v veso! Noge v slabem prednosu!

Pri vseh vajah je dovoljeno varovanje s stojo ob orodju na mestu seskoka!

### *Navodila za sodnice pri vajah na orodju.*

#### Bradlja.

1. Prehod v vzporo, used različno, s skrčenimi nogami ali raznoženjem: nižja znamka. V stoji na ramenih je ostati 3 pohodne dobe popolnoma uleknjeno, sicer nižja znamka. Prednožka z dotiko lestvine (drsanjem): lahko prekinjenje, prednožka s hipnim usedom, ki ne pokvari izvedbe: težko prekinjenje, popoln sed: ničla. Vsak nepredpisan medkoleb: ničla.

2. Opora na lehteh vzosno s prvim predkolebom: sicer ničla. Istotako opora na lehteh različno s prvim zakolebom: sicer ničla! Lehti pri ležni opori na lehteh kolikor mogoče napete, vzpora iz klecne opore soročno do stegnjenih lehti, sicer nižja znamka. Stoja na ramenih kakor pri prvi vaji. Hitro, torej ne težno, izvedena stoja na ramenih: nižja znamka. Konec vaje je izvajati spojeno, sicer nižja znamka. Nepopoln obrat pri seskoku: ničla.

#### Drog.

1. Skrčenje nog pri kolebanju: nižja znamka. Nepredpisan koleb: ničla. Naupor in spad ob skrčenih lehteh: nižja znamka. Jezdni sed je držati 3 dobe, nadaljno vajo je izvajati spojeno: sicer nižja znamka. Seskok brez obrata: ničla.

2. Prevlak v vzosno veso s kolebom ali trzoma, kakor tudi dotik droga z nogami, stopali, znižuje znamko. Obesa raznožno: ničla. Pri vzosni vesi zad (pred obeso) je stegniti noge, sicer nižja znamka. Upognjen križ pri vesi v podkolenih, skrčenje lehti pri vzročanju, vzročanje po drugi poti kakor skozi predročanje: nižja znamka. Seskok brez izvinka: ničla.

#### Krogi.

1. Prednos, prehitro izveden ali pod vodoravno lego: nižja znamka. Skrčenje nog: znižuje znamko. Zgiba izvedena drugače kakor je predpisano in ne spojena izvedba vaje, nižja znamka. Obrat pri seskoku znižuje znamko.

2. Zgibo je izvesti tako, da pridejo rame do krogov: sicer ničla. Nepopoln obrat znižuje znamko. Seskok iz zgibe: sicer ničla.

#### Konj na šir.

1. Odbočka: roko, istoimensko s stranjo, v katero se izvaja odbočka, je med preskokom odročiti in telo nad konjem ulekniti, sicer nižja znamka. Prednožka: obrat je izvesti nad konjem, sicer nižja znamka. Obrat, izveden šele po preskoku konja: ničla. Zanožka: obrat nad konjem, sicer nižja znamka. Neuleknjeno izvedena zanožka: nižja znamka. Skrčka: prepozno spuščanje rok: ničla. Vsako krčenje rok, dotik konja: nižja znamka.

Doskoki naj se izvedejo v počep s predročanjem ali odročanjem, na kar se je vzravnavati in priročiti.

---

### *Vežbače odelo za članice.*

Na sednici zbora župskih načelnika i načelnica u Beogradu 26. marta o. g. odlučena je promena vežbačeg košuljca (bluze) za članice i dodati vežbačem odelu naraštajski crveni haljetak i narodnim motivima izvezenu maramicu (čepico), i to:

#### Članice:

Bela, gladka, preko bokova sezuća triko majica ili panama košuljac (bluza), kratkim rukavima, malim otvorenim ovratnikom, spreda sa prorezom isprepletenim crvenim gajtanom. — Crveni pojas otpada.

Suknja, rubac, čarape i vežbače papuče ostaju nepromjenjene.

#### Naraštajke — svečana odora:

Preko vežbačeg odela haljetak iz crvenog sukna obšiven gajtanima u bojama, beo ovratnik. Na glavi bela maramica vezena u narodnim motivima, kako to predočuje slika u 5.—6. broju »Sokolskog Glasnika«.

Vežbače odelo nepromjenjeno.

## **OBJAVE »TEHNIČNEGA ODBORA JSS«**

Vsem župnim načelnikom in načelnicam. Javite takoj svoje natančne naslove saveznemu TO. Javite tudi točne naslove svojih namestnikov in namestnic. Za olajšanje poslovanja in za sigurnejšo dostavo so nam naslovi nujno potrebni.

TO bo vse svoje objave, v kolikor radi nujnosti ali iz drugih razlogov ni potrebno drugače, sporočal stalno v »Prednjaku«. Brate župne kakor tudi društvene načelnike in načelnice opozarjamo na to ponovno.

**Vsem društvenim načelnikom in načelnicam.** Nastop k prostim vajam članov in članic na pokrajinskem zletu v Ljubljani bo preprost. V večjem številu pa seveda nastop ne gre brez zavojev. *Vadite torej mnogo zavoje* v četrstopih in osmerostopih — brez hrušk!

Posebno vadite tudi *razstop v globino*, kakor je opisan v današnji številki v članku »Nastop k tekmi društev v prostih vajah«. Enak razstop v globino (pa seve v četrstopih) bo tudi pri nastopu članov in članic k prostim vajam pri javni telovadbi.

Pri pregledovanju prostih vaj po posameznih župah so odposlanci saveznega tehničnega odbora tu pa tam opazili, da se proste vaje delajo v *prenagem tempu*. Zbog tega izginjajo razlike med gibi, ki jih je hitro izvesti in onimi, ki jih je izvesti počasneje, ker ob hitrem tempu pač tudi počasne gibe ni mogoče izvesti drugače nego hitro in hitre ne še hitreje. Torej pozor na pravi tempo!

**Savezni prednjački izpit** je napravil z odličnim uspehom brat Pajić Vojislav iz Zemuna dne 9. maja v Ljubljani. Iz zapisnika izpitne komisije se zrcali izvrstna pripravljenost in velika sposobnost brata Pajića, ki bo gotovo tudi s praktičnim udejstvovanjem pomnožil svoje uspehe v prid sokolske stvari. Bratu Pajiću želimo najlepših uspehov v sokolskem delu, sokolski naši organizaciji pa želimo številne posnemalce brata Pajića. Zdravo!

TO.

### ***Iz župnih tehničnih odborov.***

TO Sokolske župe »Aleksa Šantića« v Mostaru je poslal saveznemu TO poročilo o izvršenih prednjačkih izpitih. Poročilo je tako podrobno in izčrpno izdelano, da smo občudovali pridnost in vestnost sestavljalcev. Razen zapisnika o izpitu nam je poslala župa tudi vsa vprašanja iz posameznih predmetov. Kakor je zapisnik vzorno sestavljen, vsebuječ klasifikacijo za vsak predmet in za vsakega kandidata posebej, tako priča tudi vsaka skupina vprašanj o temeljitosti in vestnosti izpraševalcev. Imena kandidatov so bila že objavljena v Glasniku. *Z odličnim uspehom* so prestali ta župni izpit sestre Milka Vidović iz Hercegnovega, Marija Mozetičeva iz Kotora, Milka Mrdenova iz Hercegnovega, ter brata Kosta Ligutić in Filip Martinović iz Cetinja. *S povoljnim uspehom* pa sestre Milka Delipetar iz Vrgoraca ter bratje Vaso Govedarica iz Trebinja, Mato Martinac iz Vrgoraca, Smail Bidežić iz Podgorice, Safet Konjhočić iz Ljubuški, Mato Tutovac iz Opuzena, Ivan Klisura iz Hercegnovega, Mate Rebac iz Metkovića in Ante Ribarević iz Cetinja. Predsednik izpitne komisije je bil župni načelnik brat Petar Čolić.

Prav radi priznamo, da nas je poročilo radostno presenetilo. Stavljamo je lahko kot vzoren primer vestnosti in resnosti. Smatramo za potrebno tudi javno pohvaliti vzorno poslovanje izpitne komisije in župnega TO ter pozivljamo tudi vse druge župe, da posnemajo lep zgled.

TO Banatske sokolske župe nam je poslal zapisnik o izvršenih župnih prednjačkih izpitih. Kakor razvidimo iz točnega in podrobnega zapisnika so naredili izpit bratje: Radomir Jaksimović, Pavle Jovanović,

Dimitrije Zarič, Svetozar Domić in Dragoljub Zikov. Izpitni komisiji je predsedoval župni načelnik brat Alojzij Pogačnik.

Tudi to poročilo, čeprav kratko, je jedrnato in izčrpno. Če bi vsi bratski župni TO ali župni načelniki tako točno in vestno poročali saveznemu TO, bi bilo vse delo mnogo olajšano. Upamo, da bodo dober zgled nasledovale kmalu tudi ostale župe. S. V.

### ***Prednjaki pozor!***

**Popravite** pri prostih vajah članov v slovenskem tekstu v IV. delu V. takt (str. 129 lanskega »Prednjaka«), kjer se mora glasiti:

2, »in«: začeti prihodnji gib,

3, »tri«: čepna vzpora,

»in«: začeti prihodnji gib.

U s r b o h r v. tekstu **ispravite** u IV. delu V. taktu (str. 19 »Prednjaka« g. 1927):

2, »i«: početi naredno gibanje,

3, »tri«: podpor čučnjem,

»i«: početi naredno gibanje.

### ***Prednjačice pozor!***

**Popravite** pri prostih vajah članic v slovenskem tekstu v III. delu v taktu I. 1, »na«: (str. 139 lanskega »Prednjaka«) v četrti vrsti od spodaj, drugo besedo v »h r b e t gor« (ne: »dlan gor« pri desni roki).

U s r b o h r v. tekstu **ispravite** na strani 40 »Prednjaka« g. 1927 u III. delu u taktu I. 1. »dan« položaj desne ruke (iza »predlakticu zavrtefi pred zalakticu«) u »h r b a t gore« (ne: »dlan gore«). — Na str. 43 treba ispustiti 4. redak odozgo, 7. redak odozgo treba da glasi: »i«: nisko prednožiti l e v o m, i s p (n):

## ***Prijave za tekmo na pokrajinskem zletu v Ljubljani 1927.***

Za vse tekme na pokrajinskem zletu v Ljubljani 1927 je poslati prijave *do 7. junija* tehničnim odborom žup. Župe pa morajo poslati zbrane prijave saveznemu tehničnemu odboru najkasneje *do 11. junija 1927.*

*Bratje načelniki*, bodite v izpolnjevanju prijav točni in vestni!  
Zdravo! TO.





## *Kakšni smo in kako se moremo izboljšati.<sup>1</sup>*

Daleč in visoko je sokolski cilj. S trudom si mora dan za dnevom Sokolstvo utirati pot proti njemu. Tako često je ta pot posuta s trnjem in zastavljena z ovirami.

Glavne skupščine so trenutni postanki na tej poti. Postanki ne v oddih, ampak za pregled, ali so naša društva, ki jim je v široki fronti speti dalje, ako že ne v enaki višini, vsaj vsako dalje nego leto poprej; postanki v pregled, ali ni kakšno zastalo ali opešalo, ali ni kakšno zašlo iz prave smeri, izgubivši izpred oči zlati blesk, ki ga daleč tam za gorami izžareva v čistem ognju sokolski cilj.

Kako je z našim Sokolstvom na koncu toletne upravne dobe? Kakšna je njegova slika? Poskusim jo orisati glede bistvene naše naloge, orisati seve v splošnih potezah, tu na skupščini Saveza. Pri tem orisu naj mi pomagajo nekatere številke.

### *Številke govore žalosten govor.*

Društev imamo 443. Od teh je, kakor je razvidno iz »Jugoslovenskega sokolskega koledarja« za l. 1927., podatke o tem, kako je z njimi in kje so na skupnem potu, poslalo 372 društev. Celih 71 ni dalo nobena glasu od sebe in o sebi. Kakor jih ne bi bilo! Kakor bi se bila izgubila! Prva motna lisa na naši sliki.

Od onih 372 društev, ki so poslala podatke, pa je 21 društev dalo žalostni glas od sebe, da sploh ne telovadijo. K tem 21 pa moramo prišteti še precejšnje število onih, ki se sploh niso oglasila. Če ne vseh onih 71! Potem bi imeli 92 društev, to se pravi celo petino našega Sokolstva, ki ne bi delala ničesar sokolskega — kajti vse drugo delo (če se je sploh delalo) more in mora biti le v podporo in poglobitev dela v telovadnici, sicer je, kakor bi viselo v zraku, in ne more imeti sokolskega uspeha.

Ostalo bi nam tako 351 društev, ki so delala, telovadila. Telovadila vse leto? Ali pa samo sem pa tja?

Nimamo, žal, točnih podatkov in od povsod, da bi dognali, koliko društev je telovadilo samo nekaj časa v letu in koliko jih je, ki so delala dan na dan skozi vse leto ter s tem vršila svojo nalogo nepretrgoma,

<sup>1</sup> Poročilo načelnika JSS na glavni skupščini Saveza dne 27. marca 1927 v Beogradu. Srbohrvatsko je izšlo v prilogi k 5. in 6. številki letošnjega »Sokolskega Glasnika« str. 9—30. Ker mu je del vsebine programatičen, ga objavljamo tudi v slovenščini.

kakor to zahteva Tyrš, in kakršno delo edino more roditi resnične in trajne uspehe: »Imejmo — to bodi neprenehoma ponavljano — prepričanje, trdno neovržno prepričanje, da samo delavnost, vsakdanja in pravilna delavnost, pametna in izdatna delavnost, ima resnično vrednost, da je vse golo in prazno delanje hrupa neplodno in popolnoma brez vrednosti,« pravi Tyrš in zopet: »Telo vaditi in jačiti, sebe in druge odgajati za vrle in čvrste člane naroda, to je naloga vsakdanjega dela, ki jo mora vsakdo sam na sebi neprestano izvrševati, ki je noben posameznik za druge, nobeno društvo za drugo ne more izvesti.« Pa zopet drugje: »Ne ustanavljajmo samih paradnih društev, ampak glejmo, da bo telovadba takoj spočetka glavna stvar. Nje se držimo in ne delajmo nobenih kratkovidnih koncesij drugim ali postranskim namenom, ki prej ali slej društvo pogube ali vsaj oslabe.«

Nimamo, kakor rečeno, popolnih podatkov, ali sklepati pač smemo, da tam, od koder jih ni, pač ne bo bolje, temveč prej slabše nego v župah, ki so podatke poslale. V dopolnitev ali razjasnitev podatkov, ki jih zbira Savezni tehnični odsek, sem razposlal vprašalne pole vsem župam, da odgovore na razna, za našo sliko važna vprašanja. 23 žup imamo, odgovore pa sem dobil samo od 12: zopet črna pega, ki gre križem cele naše slike. Iz odgovorov pa je razvidno, da v teh 12 župah 16 društev, če pa pridenemo še dve, ki se nista oglasili, celo 18 društev ne dela nič. To upravičuje sklep, da je zgoraj navedeno število 21 nedelujočih društev proti resnici dosti prenizko, saj ni misliti, da bi bilo v teh župah samo 5 društev nedelavnih ali celo samo 3 društva nedelavna.<sup>1</sup>

V onih 12 župah, ki so poslale odgovore, je 224 društev. Od teh jih samo 109, torej skoro polovica, dela vse leto, 97 jih dela samo nekaj časa (zlasti poleti ali nekaj časa pred javnim nastopom), druga nič. Recimo, da je enak (če ne slabši) položaj v župah, ki niso poslale podatkov, potem bi v vsem našem Sokolstvu vse leto delalo od 443 društev samo kakih 218. Samo nekako polovica vseh društev bi bila potemtakem vse leto telovadila ter tako vsaj po številu delavnih dni docela vršila svojo nalogo.

Ali pri tem gledamo sliko še vedno nekoliko preoptimistno. Društva namreč, ki so delala vse leto, niso mogla delati vsa z vsemi oddelki. Po savezni statistiki v »Jugoslovenskem sokolskem koledarju« so namreč l. 1926. samo v 163 društvih telovadili vsi oddelki: člani, članice, moški in ženski naraščaj, moška in ženska deca. Pri tem pa je še vedno vprašanje, ali med temi niso tudi taka društva, ki so sicer delo vršila z vsemi oddelki, pa vendar ne vse leto.

Po sokolskem koledarju so člani telovadili v 350 društvih, članice v 248, moški naraščaj v 277, ženski naraščaj v 229, moška deca v 276 in ženska deca v 256 društvih. V vseh teh društvih pa delo ni moglo

<sup>1</sup> Po določenem roku, ko je bilo to poročilo že spisano, sta odgovora poslali še dve župi. Oba potrjujeta zgoraj izrečeno domnevo. V eni kar 13 društev ne dela nič, v drugi kar 20 društev ne dela vse leto! — Pozneje so došli odgovori še iz treh žup: samo nekaj časa je telovadilo v eni 15 društev, v drugi 5, v tretji manjši pa primeroma boljši župi je eno društvo začelo telovaditi šele po Saveznem prednjaškem tečaju, ko se je vrnil vanj poslani brat.

trajati vse leto, saj smo zgoraj dobili samo kakšnih 218 takšnih društev in še to število ne glede na to, ali so vsi ali samo nekateri oddelki telovadili v njih.

### ***Kje so vzroki?***

Za vzroke temu neveselemu stanju v naših društvih soglasno povsod navajajo pomanjkanje prednjakov in prednjačic, ter pomanjkanje telovadnic, tu pa tam še razne druge vzroke.

Ako se ozremo na prvi vzrok, pomanjkanje prednjakov in prednjačic, nam to statistika, žal, le presijajno potrjuje.

### ***Koliko potrebujemo in koliko imamo prednjakov in prednjačic?***

Vsako društvo, tudi najmanjše, bi potrebovalo z načelnikom vred vsaj 5 prednjakov in z načelnico vred vsaj 5 prednjačic. To število je tudi za male kraje prej premajhno nego preveliko. Vsako društvo si mora prizadevati, da ima čim več telovadcev in telovadk, telovadskega naraščaja in dece obeh spolov. Tudi društva v majhnih krajih morejo imeti vsaj dve do tri vrste telovadcev, dve do tri vrste telovadk in vsaj po istotoliko vrst moškega in ženskega naraščaja in dece. (Glede na končni cilj, da bodi ves narod zbran v sokolskem krogu, pa je seve tudi za majhne kraje to število premajhno.) Vsaka vrsta kateregakoli oddelka bi morala imeti svojega prednjaka ali svojo prednjačico. Obtemtakem je število 5 prednjakov in 5 prednjačic tudi za male kraje pravzaprav še premajhno. Nobenega dvoma pa ni, da bi povprečno za vsa društva, velika in mala, potrebovali dosti več nego 5 prednjakov in 5 prednjačic. Toliko onemu, ki bi se mu to število videlo preveliko. Premajhno je! Že ob tako majhni zahtevi pa je nedostatek prednjakov in prednjačic silno velik, kakor kaže tale račun:

Ako vzamemo 5 prednjakov in 5 prednjačic kot minimum za vsako društvo, bi za 443 društev potrebovali 2215 prednjakov in 2215 prednjačic. Statistika za l. 1926. še ni zaključena. Proti l. 1925. pa se položaj še ni mogel bistveno izboljšati. Po statistiki za l. 1925. pa imamo prednjakov z namestniki (pomočniki) in pripravniki vred 1490, prednjačic pa celo samo 521. *Nedostaja torej 725 prednjakov in 1694 prednjačic!*

Toliko bi jih bilo najmanj treba več, če — no, če bi bili oni, ki jih že imamo, sami kvalificirani prednjaki in kvalificirane prednjačice. Ali niti formalno kvalificiranih jih ni toliko, Odšteti treba, če že ne namestnikov in namestnic, vsaj vse pripravnike in pripravnice. Tako pa se zniža število prednjakov na 698 in prednjačic na 198 in nedostatek zviša na 1517 prednjakov in 2017 prednjačic. Župni izpit pa ima celo samo 337 prednjakov in 78 prednjačic (l. 1926, po sokolskem koledarju).

Toda toliko jih manjka, kakor rečeno, že samo formalno kvalificiranih. Še dosti več pa manjka pravih, po sokolskem duhu, vztrajnosti in požrtvovalnosti kvalificiranih prednjakov in prednjačic. Ko bi prva leta po prevratu vsa društva imela ali dobila takih vsaj po enega in eno v vsakem društvu, bi bilo že zdavnaj konec prednjaške bede v našem Sokolstvu. S pravo sokolsko energijo, ki premaga vse ovire, napada in vedno iznova napada, dokler ni dosežen cilj in uspeh, bi bila vsak in vsaka v tem času mogla izobraziti in vzgojiti dober prednjaški zbor

v svojem društvu. »Na dober prednjaški zbor pred vsem se opira rešitev, stalna, neomagajoča delavnost sokolskih društev«, pravi Tyrš in dalje: »Tam, kjer je prednjaški zbor prav urejen, ne more društvo zdaj umirati, zdaj zopet buditi se k novemu življenju«, in zopet: »Kamorkoli dospemo ali ne dospemo, bo to predvsem zasluga ali krivda prednjaštva.«

### **Važnost in neogibna potreba prednjaškega zbora za društvo.**

Dokler društvo nima prednjaškega zbora, ki se vedno iznova dopolnjuje z novimi sposobnimi člani, ki torej nepretrgoma skrbi za dober prednjaški naraščaj, ne more reči, da je na trdnih nogah. Vse drugo more biti slabo — dokler je prednjaški zbor dober, je temelj društva nerazrušen, in če je slabo ali se poslabša kaj drugega, bo tudi to kmalu dobro: prednjaški zbor in po njem prav vzgojeno članstvo bosta kmalu odpravila vse morebitne slabosti v upravi. Nasprotno pa najboljši odbor ne more prav nič, če v društvu ni dobrega prednjaškega zbora. Zato je modro urejeno v naši organizaciji, da je prednjaški zbor nekaj stalnega, odbor pa se more menjati od leta do leta.

V prednjaškem zboru se vzgajajo strokovne moči, tu je treba vzgojiti prave Sokole, ki bi bili drugim za vzor, pravi Tyrš. »Da se vsestransko razvije telo, vsestransko izčrpa vadbena tvarina, vzgoji kakor moč tako okretnost in pogum, bodi tu skupno geslo, po katerem se ravna vse delovanje«, govori Tyrš o vadbi prednjaškega zbora. »Telovadba, razumevana v tem duhu, ne razvija le telesa k popolni izdatnosti, ampak javlja poleg tega tudi višje učinke. Vsestranski harmonični razvoj telesa je težnja, ki ne gleda na gmotni dobiček ali na vnanje uspehe, težnja čisto idealna, in vsaka idealna težnja nas plemeniti in povznaša in nas dela sposobne, tudi v drugih smereh povznašati se nad vsak danjost in dosegati idealne cilje. Toda prednjaška ura bodi tudi razen tega vsakomur, ki se je udeleži, obenem npravna šola, za vse življenje važna šola, katere vplivi v pravem Sokolu nikdar ne morejo izginiti! Tu kakor pri vsem delovanju prednjaškega zbora se uči mladi mož pri vsaki dani mu nalogi obenem velikega pojma dolžnosti, ki je granitni temelj vsaki veliki in zdravi družbi. Vsak dan točno prihajati, pa naj vročina leni človeka, vihar z dežjem za stavo divja in ravsaja, pa naj veselice vabijo drugam, že v tem je živelj, ki našo voljo krepi in utrja. In k temu v natančno določenem redu nastopati, nobeni vaji se ne umikati, tudi to, kar je proti sli in miku, poskušati enako neomajno, prav s težkočami se boriti neutrudno, na vsakem orodju vaditi se z enako čvrsto iskrostjo, vsaki vaji posvečevati vso pozornost in isto neizčrpno, neumorno krepkost, to ti je izborna šola vztrajnosti, samozatajevanja, izdatnosti in misli resnično možate, ki z vsakim dnevom naš značaj izpopolnjuje, čisti in v jeklo kuje, ki v trdnem telesu obenem vzgaja tudi trdne značaje in s tem stoprav dovršuje nalogo, dano našim društvom.«

In kaj bo pravi prednjaški zbor članstvu, društvu, narodu? »Tako vzgojeni zbor bo tudi na podoben način vplival na izročeno mu članstvo, ga bo z zgledom in besedo v tej smeri izpodbujal in vodil, in društva, ravnana v tem duhu, bodo vsemu narodu v največji prospah. Iz njih mu izide na tisoče mladeničev, zmognih idealne vneme, vrli možje in trdni značaji, zvesti sebi, zvesti vsaki stvari, kateri bi

se v prosep celote posvetili, sposobni samozatajevanja, ki ga zahteva vsak višji cilj. Le tisti narod pa more živeti uspešno življenje in uspešno obstati, v katerem se vsak posameznik podreja skupnim ciljem, jim, kjer treba, žrtvuje žrtve, zna zatajevati samega sebe, skratka, naravno svojo dolžnost vrši brez pomisleka.«

### ***Koliko društev ima prednjaške zборе?***

Kakor drugih tako tudi teh podatkov nimamo od vseh, ampak samo od 12 žup (ne povsem istih, kakor prejšnje podatke). V teh župah ima od 235 društev prednjaške zборе samo 94 društev, dosti nad polovico torej ne. Tako »ugodno« povprečno število pa dobimo le zategadelj, ker jih je med temi župami pet, kjer ima prednjaške zборе polovica (3) ali dve tretjini (1) ali štiri petine (1) društev; v drugih župah ima zборе samo ena tretjina (2) ali ena četrtnina (2) ali ena petina (1) ali ena sedmina (1) ali celo samo ena osmina (1) društev. V župah, odkoder ni podatkov, brez dvoma ne bo bolje! Ob takem položaju ni čuda, da toliko društev ne dela ali nič ali samo nekaj časa v letu. To majhno število prednjaških zborov pa nam kaže, kako malo pravih sokolskih načelnikov imamo, zakaj oni predvsem imajo nalogo, skrbeti za osnovo, vzdrževanje in izpopolnjevanje prednjaškega zbora.

### ***Kje in kako je praviloma vzgajati prednjake in prednjačice?***

Temeljno izobrazbo mora normalno — in za to normalo, za tem pravilom je treba težiti — prednjak dobiti v svojem društvu. Praktično izobrazbo dobiva že kot »preprost« telovadec in si jo vedno bolj izpopolnjuje, napredujoč od stopnje do stopnje, prehajajoč iz nižje v višje vrste. Ni pa seve vsak boljši telovadec sposoben za prednjaka. Ali v tem in onem boljšem telovadcu se pokaže nagon za vodnika, veselje in nadarjenost za prednjaka. Načelnikova naloga — glede prednjačic pa načelnična: vse kar tu in dalje navajam za načelnika, prednjake in telovadce, velja nalično za načelnico, prednjačice in telovadke — naloga načelnika torej bo, da podpiran po že vzgojenih prednjakih, izbira take telovadce, jih izpodbuja in jim podžiga veselje do prednjaštva, jih kot prednjaške pripravnike zbira v prednjaških urah, jih poučuje, jim daje prvo teoretično znanje, elementarno znanje, zlasti terminologično. Predelaval bo z njimi sestav, pa vse obenem praktično obdelal z njimi. Izpodbujal jih bo, da z vnemo predelajo sestav in si čim več njegove tvarine prisvoje v praktično last.

Saj menda ni treba poudarjati, da treba vsakemu prednjaku stremi za čim večjo praktično izvežbanostjo, četudi ta ali oni morda ne doseže one meje, kjer se začne »izvrstni« telovadec. Kajti kaj zahtevamo od Sokola sploh? Da udovršuje svoje telo do skrajne njemu možne mere. To udovrševanje je podlaga za vso sokolsko vzgojo, brez njega vzgoja ne bi bila sokolska! To udovrševanje je v obenem neposredno zvezano z dobršnim delom nraavstvene vzgoje, pa tudi duhovne. Ako to udovrševanje zahtevamo od vsakega Sokola, ga moramo tem bolj od prednjaka. Na njegovi prirodni osnovi, telesni kakovosti, kolikosti njegove nadarjenosti pa bo, kako daleč absolutno merjeno — to je merjeno glede na najbolj dovršeni razvoj človeka z najboljšo prirodno pod-



lago — bi mogel dospeti, če bi dosegel svojo relativno popolnost, relativno, to je popolni razvoj svojih moči, svoje prirojene podlage.

Radi prakse je teorija tu in ne narobe! Čim več boš znal praktično, tem laže boš razumel teorijo, tem manjše težave pa ti bo prizadevalo tudi prevajanje novih ti stvari iz teorije v tvojo prakso. Tudi učil boš najboljše in najlaže druge, če vzorno pokažeš sam, kar hočeš naučiti.

S tem, da svarim pred omalovažanjem prakse, pa naj ne bo izrečeno kakšno omalovažanje teorije. Prav radi čim bolj dovršene prakse je neogibno potrebno, da se goji in udovršuje teorija, pa da se z njo seznanja čim podrobneje in temeljiteje vsak prednjak; da, vsak telovadec in vsaka telovadka treba da pozna vsaj pogloblitve njene pojme. Praksa je važna in teorija je važna. Vzajemno se oplojujeta.

### *Prednjaške ure, društvena prednjaška šola.*

V prednjaških urah torej bo društveni načelnik ob pomoči že izobraženih in izkušenih prednjakov učil pripravnike in izpopolnjeval prednjaške namestnike ali pomočnike.

To delo v tej prednjaški šoli bo kakor potovanje skozi široko pokrajino. Do nekih točk bodo pripravnikom pota že znana, do onih točk, do katerih so se navadili hoditi že kot telovadci »prostaki«. Nato pa jim bo marsikje pot, kakor bi si jo morali sekati skozi goščavo in neradko jih bo oprasnilo trnje. Prodirati skozi goščo, odpravljati trnje pa mora seve vsak sam, vsak zase. Kdo drug tega ne more zanj, more ga tega le učiti.

S trdim delom, z ožuljenimi rokami, bodo tako speli dalje, si po premišljenem načrtu osvojili vedno več novih točk, vedno višjih, ta in oni morda doseže najvišje. Načelnik pa bo pazil in priganjal, da slabši ne zaostanejo preveč za boljšimi. Pazil bo zlasti, da nihče ne bo uhajal vedno samo na eno pot, dobro mu znano ali posebno mu ljubo, puščajoč druga pota v nemar.<sup>1</sup>

Za vsa ta pota pa bo pripravnikom načelnik, njih vodnik in učenik, v njih spominu takorekoč postavljajl kaži pote in točne napise za točke, ki so na teh potih že dosežene, in za one, ki jih je še doseči. Učil jih bo z besedo označevati, kar se vadi ali naj se še vadi njih telo.

In učil jih bo prav in z uspehom potovati po tej lepi pokrajini, polni bujnih cvetic in sočnih sadov z značilnimi, zvočnimi imeni. Učil bo to njih same in učil jih bo učiti to druge.

In razlagal jim bo, kakšne koristi ima zanje to potovanje. Na vsakem novem potu je bolj ali manj težko in naporno, često neprijetno. Tembolj pa ugaja, da, prijetno zabava, ko si se ga dobro navadil hoditi. Povedal jim bo, kako to delo in ta trud stvarja in množi moč in okretnost, utrja zdravje, razvija vztrajnost, krepi voljo in energijo, dviga samozavest in pogum itd., vzgaja v močnem in gibčnem telesu

<sup>1</sup> »Enakomerna izurjenost prednjaškega zbora je tudi važen n r a v s t v e n moment, ona šele je dokaz stvarne težnje, resne in globlje utemeljene težnje, brez katere bi imela sokolska stvar le skromno vrednost in bi pogrešala najvišje svoje veljave. Prednjaški zbor ni slučajna združba priličnih umetnikov, v kateri bi se ta to, drugi drugo naučil, on je v sebi celota urejena in enotna, ki telesno in n r a v s t v e n o spe za enim ciljem, ki se v čistosti težnje v vsem vzajemno izpodbuja in vedno stremi za najvišjimi moškimi čednostmi.« (Tyrš.)



trden značaj in krepkega duha. In kazal bo na zvezce, ki jih ima z življenjem posameznika in z življenjem naroda ta naša »šola za življenje«.

In navajal jih bo spoznavati same sebe, opazovati učinke vaj na samih sebi. Učil jih bo spoznavati različno vrednost vaj, različni, večji ali manjši učinek vaj na telo, njih pomen za izobrazitev in udovršitev telesa. Praktično jih bo učil »fiziologije telesnih vaj«, pa se ozrl, kolikor treba, tudi na anatomijo telesa.

Nameril pa bo njih misel tudi na to, da ima vse na svetu dve strani, dobro in slabo, in da je treba z vsem ravnati tako, da se pokaže in uveljavi dobra stran. Rekel jim bo, da je telovadba kakor ogenj, ki prav uporabljana, daje človeku največje koristi, pa more, nebrzdán, povzročiti največjo škodo. Telovadba, prav izvajana, v človeku sežiga vse slabo, pretirana pa more ničiti tudi dobro. Opozarjal bo, da more tiščati želodec onega, ki se prenaje onih sočnih sadov. Presmele bo svaril, da so pota do te in one cvetice opasna onemu, ki bi drevil po njih z brezumno predrznostjo. Opominjal bo, da utrga take cvetke le, kdor se jim bliža s preudarnim pogumom, da pa preveč premišljevanja in premalo poguma tudi more škoditi, pokvariti vajo ali tudi telovadca samega. Pa učil bo, kako se daje prva pomoč ob nezgodah, pa takisto, kako se preprečujejo nezgode, kako se varuje in kako izpočetka pomaga (asistira).

In navajal jih bo, naj ne uničujejo z nezmernim življenjem, kar so si pridobili z vajami, in naj se ne zastrupljajo z alkoholom in nikotinom!

Nobene prilike pa ne bo opustil, kazati na končni cilj vsega tega potovanja, na končni cilj, ki k njemu vodijo vsa ta pota, in ki ga dosegaš tem popolneje, čim več potov prehodiš. In vedno iznova prehajaš! Zakaj na telesnem, нравstvenem in duhovnem udovrševanju, na tem udovrševanju, ki usposablja posameznike in z njimi narod, da se, kakor bi rekel Tyrš, »tudi v drugih smereh dvigajo nad vsakdanjost« in dosegajo najvišje cilje — na tem udovrševanju treba delati vsak dan, delati vedno iznova, ta cilj dosega ti vedno iznova. Komaj dosežen, se ti cilj že zopet umakne. In če obtičiš na potu brezdelen, ti naposled izgine izpred oči!

Načelnik pa ne bo pozabil, da treba pripravnike seznaniti tudi z organizacijo Sokolstva in z načinom poslovanja njegovih organov, zlasti tudi prednjaških zborov. Porabil bo za to posebne prednjaške ure. S poslovanjem društvenega prednjaškega zbora pa se bodo pripravniki seznanjali tudi praktično v sejah prednjaškega zbora.

Opustil dalje ne bo poučiti pripravnike o pravilni opremi telovadlišča in kako ravnati z orodjem.

To in ono prednjaško uro bo načelnik določil tudi za to, da pripravnikom poda glavne podatke iz sokolske zgodovine. Pa tudi nekaj splošne zgodovine telovadbe naj jim poda, pri čemer naj zlasti ne opusti, pokazati sijajni vzor stare Grčije.

Prav posebno pozornost pripravnikov bo obrnil na sokolsko slovstvo. Podal jim bo kratek obris zgodovine tega slovstva. Vedno in vedno bo izpodbujal k pridnemu in pazljivemu branju in proučevanju starih važnih del pa tudi novih dobrih spisov ter jih navajal, da vprašajo, če ne bi česa razumeli. Opozarjal bo seveda tudi na dolžnost, brati sokolske liste.

Tudi zunaj prednjaških ur pa bo dober načelnik porabil primerne prilike, da izpodbuja in uči. Sprožil bo razpravljanje o stvareh, o katerih misli, da niso še vsem jasne: debata, razgovor o sproženih vprašanjih je izvrstno sredstvo, da se pojmi razčistijo.

Ali tudi načelnik sam se bo vedno učil, zavedajoč se, da se človek nikdar popolnoma ne izuči. Povsod, ob vsaki priliki bo skušal pomnožiti svoje praktično in teoretično znanje, da bo mogel tem temeljiteje in koristneje učiti druge, tem bolje voditi svoje društvo. Ali mislil bo tudi sam in iskal sam. »Kamorkoli smo v čemerkoli dospeli, to naj nas ne zadržuje misliti in dalje preiskovati, če ne bi morebiti vendar vse moglo biti tudi drugače in še bolje; v tem pogledu bodi sokolsko geslo: »Večno gibanje«, ali če hočemo tudi »Večna nezadovoljnost«, pravi Tyrš.<sup>1</sup>

V tem zmislu bo vplival načelnik tudi na pripravnike, da ne prenehajo, ko bodo prednjaki, učiti se in izobraževati, pa da mislijo in iščejo tudi sami, hiteč, kakor to hoče Tyrš, »nevzdržno dalje za geslom gesel, ki slove: Naprej!«

### **Župni prednjački tečaji. Delovni sestanki župnega prednjaštva.**

To torej bi bilo normalno vzgajanje prednjakov in prednjačic v društvu. In normalno bi bilo potem, da pridejo taki, v društvu že vzgojeni pripravniki in pripravnice po društvenem prednjaškem izpitu v župni prednjaški tečaj, ki ga vodi župni načelnik ob podpori župnega tehničnega odbora in kakšnih drugih dobrih strokovnjakov.

Tu se učitelj s tečajniki vzpne kakor v zrakoplovu nad ono lepo pokrajino, ki sem o njej govoril v prejšnjih odstavkih, ter jim razkaže vsa pota in vse točke kakor na zemljevidu. Pregled jim poda. Zveze vidijo. Nazivi, ki niso brez stika s temi zvezami, so jim jasnejši. In tudi o vsem drugem, česar so se učili v društveni prednjaški šoli, jim župni tečaj razširi in razjasni obzorje.

Tudi v župnem prednjaškem tečaju je treba, da je prav toliko prakse kakor teorije. Pri praktičnem pouku pa bo večjo važnost polagati na temeljitost nego na množino. Množino treba da tečajniki čim večjo prineso že iz društva s seboj. Že v društvu pa je treba seve paziti na čim točnejšo izvajanje. Za župni tečaj pa bo ostala še ta pa ona skrita pot, ki treba pokazati, kako se hodi, in ostalo bo tudi še marsikaj, kar bo potrebovalo še pile. Četudi pa bo v župnem tečaju mogoče dobro predelati le malo, bo temeljita vadba in temeljita pila tega malega tečaja nikom vendar le poglobila pogled, da bodo znali doma sami izpiliti marsikaj drugega, za kar v kratkem župnem tečaju ni časa. Da pa se polagoma izpiljenje raztegne na večjo množino tvarine ali da se pregleda, ali se je lastna pila posrečila, pa da se izvežba tudi čim več manj znanih ali docela novih stvari, je jako priporočljivo, zdaj pa zdaj samo k praktičnemu delu sklicevati na en ali, če mogoče, tudi na več dni na sedež

<sup>1</sup> Seveda pa takoj pristavlja: »Kdor je v tem zmislu največji nezadovoljnež, seveda ne z obrekovanjem in sumničenjem ter z neplodno in neutemeljeno besedo, ampak z dejansko iznajdljivostjo in z nikdar ne uzadovoljeno svojo težnjo, tega smatramo tu povsod za prvega sobrata, toda le tedaj, če zna tudi svoje zmote brez obotavljanja priznati, če se ume iznajdbe in napredka drugih prav tako veseliti, kakor svojega, če mu ni osebnost nič in celota vse.«

župe ali k večjim, boljšim društvom (na sedeže okrožij) prednjake in prednjačice vseh društev (župe ali okrožja) in z njimi kar najtemeljiteje predelavati sedaj to, sedaj ono, zlasti pa tudi skupne vaje, določene za nastope (zlete) cele župe. Ob teh prilikah se bo prednjaštvo župnih društev moglo seznaniti tudi s kakšnimi posebnimi napredki, ki jih je z marljivim delom in z lastnim iskanjem doseglo kakšno društvo. Taki stiki med prednjaštvom vseh društev župe pa bodo omogočili tudi boljše medsebojno spoznavanje, ustvarjali in utrjali vezi med župnimi društvi in tako pretvarjali mrtvo zvezo na papirju v živo zvezo življenja.

### ***Savezni prednjaški tečaj. Delovni sestanki župnih načelnikov.***

In naposled bi bila normalna, da v župnem tečaju izobraženi prednjaki (prednjačice) gredo v Savezni prednjaški tečaj.

Tu jih učitelj ne povede samo v višino, ampak se z njimi takorekoč pogreznje tudi v globino, da vidijo tu skrito podlago, korenine in vezi med njimi. Poda se jim znanstvena utemeljitev naše stvari.

Tudi v Saveznih tečajih je enako skrb obračati teoriji in praksi. Izpolnijo naj vrzeli, ki so jih morda še pustili župni prednjaški tečaji, zlasti pa naj seznanjajo z novimi stvarmi, ki jih prinaša nikdar ne mirujoči napredek.

Enako kakor župe za prednjaštvo župnih društev, pa bo priporočljivo, da bi Savez prirejal za župne načelnike ali tudi najboljše prednjake ali najboljše telovadce vseh žup enodnevne ali večdnevne delovne sestanke, bodisi za skupne vaje, določene za vsa društva Saveza, bodisi za posamezne panoge, sedaj to, sedaj ono (zlasti za manj gojene), bodisi za vrhunške vaje (za najboljše telovadce) itd. Kakor župni sestanki zvezo med župnimi društvi, tako bodo Savezni sestanki ustvarjali in krepili vezi med župami in oživljali »Savezno« zvezo.

### ***Kako doseči to normalo?***

Normala, pravilo, bi vse to moralo biti. Ali današnje stanje našega Sokolstva, žal, ni normalno, vsaj glede jako mnogih društev ne. Danes je ona normala za nas še ideal. Koliko pa imamo društvenih načelnikov in načelnic, ki bi znali v društvih vzgajati prednjaški naraščaj na opisani »normalni« način? In saj so društva, ki sploh nimajo načelnika in prednjakov. Ali ni morda tudi med župnimi načelniki kakšnega, ki ne bi znal voditi normalni župni tečaj, na to moram odgovor prepuščati njim samim.

Ali treba je ustvariti to normalo. V to pa je predvsem potrebno, da župe in Savez prevzamejo nalogo društvenih prednjaških šol in tako od zgoraj polagoma ustvarjajo normalo spodaj, v društvih, da bo potem sčasoma mogoča zgoraj, v župah in v Savezu. Prilagoditi moramo župne in Savezne prednjaške tečaje sedanjim nenormalnim razmeram, narediti iz njih društvene prednjaške šole.\*

Da, iti moramo glede pogojev za sprejem v tečaj še pod one pogoje, ki je treba da jih je izpolnil, kdor bi hotel v normalno društveno prednjaško šolo. Ako je normalna zahteva za ta sprejem, da je kompetent že nekaj časa, da, daljši čas telovadil v društvu ter je že kolikor toliko dober telovadec, moremo to danes samo želeti, pa ne zahtevati.

Društva imamo, kakor rečeno, ki nimajo ne načelnika ne pred-

njakov. Telovadijo ne, imajo pa dosti članov, ki — tako se čuje — komaj čakajo, da bi to mogli.

Leta 1814. je Napoleon imel v svoji vojski, boreči se pred Parizom proti ogromni premoči, poleg preizkušenih veteranov tudi mlade, docela neizvežbane vojake. Pri Vauchamps je eden teh novincev neustrašno stal v bojnem ognju in držal puško predse, ne da bi streljal. Napoleonov maršal Marmont, mimo jezdeč, zavpije nadenj: »Streljaj vendar!« »Saj bi,« odgovori iskreno mladi junak, »pa me nihče ni učil, kako se puška nabije.«

Tako stoje tu in tam navdušeni novinci v naši sokolski armadi ter čakajo, križem držeč roke, da pride kdo, da bi jih učil delati. Ali naj tu tudi mi čakamo s prekrizanimi rokami, da slučaj pripelje v taka društva kakšnega prednjaka? Treba je tudi tem kolikor mogoče pomagati takoj in sprejeti v savezne in župne tečaje iz takih društev tudi, če ne gre drugače, popolne začetnike, seve take, ki kažejo posebno ukaželjnost, obetajo, da pokažejo dosti inteligence pa tudi vztrajnosti, da se na podlagi, dobljeni v tečaju, morejo sami izobraževati dalje pa tudi že začeti v svojem društvu pouk drugih.

V kratkem času 14 dni do enega meseca, kar morejo trajati, pa seve tudi tečaji pri župi ali Savezu ne morejo nadomestiti normalnih, dolgo časa trajajočih društvenih prednjaških šol. Zato je sprejem začetnikov in prilagoditev pouka zanje po njih znanju ali boljše neznanju le izhod za skrajno silo.

Pa kako naj si pomagamo, da dobimo v župne in savezne tečaje, ako že sploh nobenih, vsaj kolikor mogoče malo začetnikov?

Savez pa tudi župe tu ne morejo vse. Treba, da priskočijo vsa zmožna društva in pomagajo potrebnim sosednim društvom.

Kaj tu zaleže delo enega samega društva, nam kažejo dobre izkušnje v Sloveniji. Pred dobrimi tridesetimi leti je skoro v vseh sokolskih društvih v Sloveniji vladalo mrtvilo. Celo v očetovskem društvu, Ljubljanskem Sokolu, delo kar ni hotelo naprej. Prednjaškega zbora ni imelo nobeno društvo. Tedaj pa si je Ljubljanski Sokol najprej sam sebi vzgojil prednjake in si osnoval prednjaški zbor, potem pa pošiljal svoje prednjake k drugim društvom ali pa pri sebi k pouku zbiral dovezetne brate iz njih. Še dosti časa ni bilo ne Zveze ne žup, ali vendar je živa zveza nastala med vsemi društvi. Vsa so oživela, boljša, v večjih krajih, pa so potem enako, kakor poprej z njimi Ljubljanski Sokol, delala z novimi društvi, ki so se kmalu začela jako množiti: od 14 društev, ustanovljenih prvih 40 let po ustanovitvi Sokola v Ljubljani, se je v nadaljnjih 10 letih število dvignilo na 112 društev in odsekov. Vsa društva so imela prednjaške zборе ali pa, novejša, bila na najboljšem potu, dobiti jih. In povsod je klilo bujno življenje. Sredi teh novih desetih let je Sokolstvo iz Slovenije že nastopilo s častnim uspehom pri mednarodni tekmi (v Pragi l. 1907), proti koncu tega desetletja pa si priborilo zmago v tekmi za slovansko prvenstvo (v Pragi l. 1912), in tedaj se je čula iz ust odličnega češkega sokolskega strokovnjaka najvišja pohvala: »Slovanska Sparta!«

Še danes se poznajo plodovi takratnega dela v Sloveniji, še danes rodé dalje nove plodove (četudi se je Slovenija tu in tam malo polenila in tudi ona ni brez nedelavnih društev...). Če je »prokletstvo zlega

čina, da, dalje rodeč, mora vedno roditi zlo«, pa je blagoslov dobrega dela, da vedno dalje rodi dobro.

Bratje in sestre! Ni samo stvar onih društev, iz katerih so vzeti Savezni in župni funkcionarji, brigati se za druga društva. Ampak vseh zmožnih društev dolžnost je to, za vsa velja ona Tyrševa beseda: »Ljubzen in brižnost obračati le na eno društvo, bi bila gola kratkomiselna igra«. Vsa društva, ki imate že zmožne prednjake in prednjačice, in takih društev je vendar še nekaj, pojdite uspešno pot, ki jo je pokazalo najstarejše naše sokolsko društvo. Ne glejte samo nase! V Sloveniji je bil takrat, pred tridesetimi leti, položaj hujši, nego je danes v našem Sokolstvu. V razmeroma kratkem času so se ob zavednem sokolskem delu in vzajemni pomoči razmere korenito premenile. Vsi na delo in že prihodnje leto vam ne bo treba poslušati tako žalostnega poročila, kakor je današnje!

Pa poreče kdo, kje vzamemo denar za stroške obiska tečaja ali za stroške pota k drugim društvom? Ali ta denar se mora dobiti! Prva stvar je, izboljšati društvom delo na telovadišču, da, marsikje ga sploh šele omogočiti. Dostikrat pa gre denar sa vse drugo prej nego za to delo. Kjer društvo res ne bi zmoglo, pa zopet treba vzajemne pomoči. Treba bo na denarne podpore v ta namen misliti predvsem pri župah pa tudi pri Savezu.

Kdo drug bo zopet ugovarjal, da so ponekod društva tako zelo oddaljena med seboj, da je stik le silno redko mogoč, pa bi ga morali imeti skozi daljši čas vsako nedeljo in praznik, če naj bo kaj pomagano. Tu seve ne ostane drugega, nego brate, ki so krepke in navdušene volje, četudi začetnike, poslati v župni ali Savezni tečaj.

Na srečo pa se da naša stvar gojiti dosti uspešno tudi z malo obsežnim vadivom. Slovitemu francoskemu telovadnemu fiziologu Deményju že »hoja, tek, skoki, plavanje, plezanje, prenašanje, lučanje obilno zadostujejo za naš harmonični razvoj.«<sup>1</sup> Glede na naš sokolski vzgojni cilj nam seve samo to ne more zadostovati. Toda tudi že samo to bi članstvu prinašalo dosti koristi. Za vse te vaje ti tudi krajši tečaj more dati toliko podlage, da se moreš s samoučbo kmalu dokaj izpopolniti in moreš učiti tudi druge — če si tega že v tečaju samem ne osvojiš zadostno. Redovnih vaj, pri katerih mi vadimo hojo, in povelj zanje se moreš v tečaju navaditi vsaj toliko, kolikor jih je treba pri izletih, da se vzdržuje dober red in disciplina in da moreš učiti pravilno korakanje. O skoku ob palici v lanski Savezni prednjaški tečaj skoro noben tečajnik ni prinesel pojma s seboj, na koncu tečaja pa ga je večina izvajala že jako dobro. Tudi za druge navedenih vaj ni treba dolgotrajnega urjenja, da dobiš zadostno podlago za svoje nadaljnje izpopolnjevanje in za vadbo drugih. Pa tudi še iz drugih, zgoraj ne navedenih vaj se da v krajšem času marsikaj že zadostno naučiti, da more tečajnik doma začeti voditi telovadbo dokaj raznovrstno in zanimivo, kakor je to naša zahteva, četudi se mi zdi, da se mnogokje ta zahteva pretirava in prehitro leta od cvetke do cvetke: od takega površnega

<sup>1</sup> Glej o tem v lanskem »Prednjaku« v št. 5.—6. v spisu »Držite se po koncu!« na str. 76 v odstavku »Ne vadi samo vajene grane!«



obletavanja ne more biti dosti medu in dobro je, da se taki metulji opozore na nauk Pestalozzija, ki ga prav letos (ob stoletnici njegove smrti) zopet slave kot »kralja nove pedagogike,«<sup>1</sup> nauk namreč, da je »začeti pri najlažjem in to, preden ideš dalje, spraviti do popolnosti, potem pa s postopnim napredovanjem vedno le malo pridodajati k popolnoma naučenemu.«

Od drugih vaj bodi posebna pozornost posvečena prostim vajam sploh, torej razen hoji in teku, ki pripadata tudi prostim vajam, vsem drugim njih vrstam. Razvoj prostih vaj čimdalje bolj napreduje in te vaje dobivajo čimdalje večjo veljavo. Nekdaj upravičeno strah vsakega telovadca, zlasti pa mladine, se dandanes razvijajo v zanimivo in za telo jako uspešno smer. Tudi v prostih vajah pa se je mogoče jako dobro izvežbati v razmeroma kratkem času.

Proste in druge prej izrecno navedene vaje ne morejo samo koristno in zanimivo pa tudi že precej raznovrstno baviti društva, ampak se morejo z njimi pečati tudi društva, ki nimajo prave telovadnice in glavnega orodja. Vse to se da izvajati pod milim nebom, da, mnogokaj v primerni obleki tudi pozimi na planem.

### ***Pomanjkanje telovadnice ne more biti vzrok nedelavnosti.***

Kolikor važna je dobro opremljena telovadnica in neogibno potrebna, da se more v celem obsegu popolno vršiti sokolsko delo, in kolikor treba, da vsako društvo z vsemi močmi stremi za tem, da jo dobi, vendar pomanjkanje telovadnice ne more veljati za vzrok, da društvo preko zime prekine telovadbo, celo pa, da sploh ne telovadi.

Pozimi je res težko ob nedostatku dobre telovadnice vzdrževati redno telovadbo. Ali ob dobri in kreпки volji gre tudi to. Kakšen dosti velik zaprt prostor se že dobi. In društvo, ki niti tega nima in ne more dobiti? Na kaj pa so se ustanavljala taka društva, ki nimajo prednjaštva, nimajo telovadnice in niti preprostega prostora ne morejo dobiti, ki bi jo za silo nadomeščal? Prave »povojne ustanovitve« so to. Kakor so se v drugih področjih, n. pr. v industriji, po vojni ne tako redko osnavljala podjetja, ki za njih uspevanje ni bilo zadostnih pogojev in ki so kmalu začela pokati, tako so se ponekod tudi sokolska društva osnovala, ne da bi se prej zagotovili neogibno potrebni obstojni pogoji, da, morda se nanje niti mislilo ni. Potem pa pomagaj župa, pomagaj zveza in delajta čudeže, kakor bi župe in zveza imele prednjaštvo in telovadnice kar v zalogi, da vse skupaj pošljejo kam, kjer se pojavi želja po osnovi Sokola. Kolikor je razveseljivo, da je toliko vročih želja po osnovi novih sokolskih društev — v bodoče jih ne ustanavljajte tako lahkomišlno! Take osnove so ne le brez koristi, ampak celo škodljive, škodljive ugledu Sokolstva! V bodoče treba, da župa in zveza temeljito preiščeta, ali so ondi, kjer hočejo ustanoviti novo sokolsko društvo, pogoji za uspevanje, ali je preskrbljeno v gmotnem oziru vsaj za silo vse, kar je neogibno potrebno, in ali je glede vodstva telovadbe, če že ni mogoče v kraj sam dobiti kakšnega prednjaka, vsaj zagotovljena

<sup>1</sup> Pri čemer se je pri nas pozabilo omeniti, da so mu bile telesne vaje neogibno potrebna podlaga za vzgojo človeka. V dveh naših listih sem bral slavospev njemu — v obeh člankih pa niti besedice o tem!



podpora dobrega sosednega društva za toliko časa, da vzgoji društvu prednjake! — in če vsega tega ni, da odsvetujeta osnovo in, ako bi se v kljub temu izvršila, odrečeta sprejem v župo in zvezo.

Ali mislim, da se v vsakem kraju, kjer je toliko prebivalstva, da je mogoče misliti na osnovo društva, more dobiti kakšen prostor, ki more za silo biti za telovadnico. In če po osnovi društvo izgubi ta prostor, pa treba dobiti drugega, ob resnično krepki volji in žilavosti društvo ne bo dolgo brez njega. Toliko govorimo o sokolski žilavosti in energiji! Pokažite jo že izpočetka nekoliko, pokažite, da ste vredni, stopiti v sokolski krog in ostati v njem. Pokažite, da se dela ne strašite tudi ob najnepovoljnejših nvanjih pogojih.

Bral sem nekoč o češkem sokolskem društvu, da je leta telovadilo v veži, takorekoč med hišnimi vrati, in dosegalo dobre uspehe. Poznam pa pri nas tudi društvo, ki je leta uspešno telovadilo v najetih prostorih, ko pa si je zgradilo svoj dom, lepo in veliko telovadnico, pa so danes v njem gledališčne in kinopredstave, telovadba pa je pastorka.

Res, z vsemi močmi si je treba prizadevati, da društvo dobi čimprej svoj dom — toda ne dobi na ta način, da društvo cela leta odplačuje dolgove zanj z dohodki od kino- in drugih predstav v njem, telovadba, radi katere je zidalo svoj dom, pa je medtem na slabšem, nego je bila, ko društvo še ni imelo svojega doma.

Kjer pa društvo nima ne lastne ne najete prave telovadnice, bo, kakor rečeno, ob resnem trudu povsod mogoče dobiti kakšen zadostno velik prostor, da se v njem pozimi morejo izvajati vsaj proste vaje (če ne drugače, pa menoma: sedaj eni, sedaj drugi telovadci) ali vaje s kakšnim orodjem, z ročki, s palicami, s kiji; morda tudi skoki. Za premeno in raznovrstnost pa morejo skrbeti raznoterosti, tudi kakšne igre, dalje prerinki, odpori pa tudi borilno metanje. In naposled se da pozimi marsikaj delati tudi na planem, za kar pa treba porabiti dnevni čas, torej za članstvo, ki čez teden podnevi nima časa, ob nedeljah in praznikih. Tudi v tem pogledu treba, da tečajniki dobe v tečaju pobud in navodil, primernih za razmere v njih kraju.

Večji del leta pa more vsako društvo tudi zvečer telovaditi na planem. Vaditi more tudi na nekaterih glavnih orodjih, če že nima sredstev za vsa. Vaj na orodju ne moremo pogrešati v sokolski telovadbi. Drog, bradlja, plezala, da, morda tudi krogi, se dajo postaviti tudi z jako majhnimi stroški, zmagljivimi tudi malim društvom, saj če ni denarja, ni treba elegantnih konstrukcij.<sup>2</sup>

Tudi za vaje na orodju more nadarjen, po narodi spreten tečajnik, četudi začetnik, dobiti v tečaju vsaj toliko podlage, da se more sam doma izobraževati dalje vsaj v najpreprostejših vajah in že tudi druge nekaj učiti. Ako bi začetnik tega še ne zmožel po enem tečaju, bo pač treba, da gre iznova v tečaj, medtem pa se trudi sam doma, kolikor pač more, da prinese čim več v novi tečaj.

<sup>1</sup> V tem primeru je bolje osnovati odsek za toliko časa, dokler se sam ne more voditi.

<sup>2</sup> Drog na primer se da dosti dobro napraviti iz dveh trdno v zemljo postavljenih tramov z luknjami za železno žrd. Postaviti more to kak brat, ki je tesar ali mizar, ob pomoči drugih telovadcev. Trama in železni drog ne morejo stati nezmagljivo vsoto denarja.

## *Sveti ogenj!*

Nadarjen, po narodi spreten tečajnik, sem rekel zgoraj, bo po tečaju mogel napredovati sam. Pa resnično navdušen, je treba pristaviti, predahnjeno od prave, trajne navdušenosti, od svetega, neugasnega ognja, ki te neprenehoma vnema k delu, ti vzdržuje neumorno vztrajnost, te žene vedno naprej in naprej in navzgor.

Tu smo pri najtežji nalogi, najvažnejšem vprašanju, kako delovati na to, da bo težnja prednjaštva resna, njega trud in prizadevanje trajno, nepretrgano in vedno intenzivno, njegova navdušenost torej resnična in velika, zakaj brez resnične, velike, strastne navdušenosti ni mogoče doseči velikih ciljev.

Pravo navdušenost more drugim navdahniti<sup>3</sup> sugestivna moč velikih mož, ki jim je mogočen svet ogenj prižgala v njih samih vznikla velika misel. Morejo ga dalje prižgati po njih navdahnjeni in vzgojeni možje, pa tudi rojeni vodniki, ki jim je svet ogenj zanetilo samolastno globoko premišljevanje misli, katero so začeli uteleševati oni samonikli veliki vodniki in po njih vzgojeni možje, ter sijajni zgledi, ki jih je že rodila velika stvar. Ti ga morejo prižgati dalje novim vodnikom in ti zopet novim in vsi tudi onim, katere vodijo, kakor ena luč more prižgati drugo in druge in te zopet druge, stotine, tisoče.

Ali imamo mi take vodnike? Morda jih ni veliko, ali prečno bi gledali, če bi rekli, nimamo jih. Seveda pa je potrebno, da niso taki vodniki le pri Savezu in pri župah, temveč vsako društvo bi jih moralo imeti. Imeti jih mora v načelniku in v prednjakih in take vodnice v načelnicah in prednjačicah. Ti imajo neposredno opraviti s članstvom. Ti morajo vlivati ogenj v celo društvo, da, tudi v druga društva, kjer bi videli, da še ne gori v nikomer. Treba zopet vzajemnega dela. Delo društev, župe in Saveza se mora vzvratno jačiti, da povsod zagori svet ogenj. Netiti ga je treba neposredno v društvih in najvažnejša naloga župnih in Saveznih tečajev je, da ga v tečajnikih raznetijo v močne zublje.

Pa kako se prižiga ta čista luč, ta svet ogenj?

### *„Beseda sama zase je gibajoč se zrak“.*

Ne s samo besedo! »Beseda sama zase ni več, nego gibajoč se zrak,« pravi Tyrš. S samimi besedami moreš sicer vžgati — ali kakor bi z njimi v človeku vžgal samo slamo, ki se hitro vnema in hitro izgori.

»Vojaki! Brez obleke ste, slabo hrano imate; vlada vam je dolžna mnogo denarja, ali ona nima nič. Vaša potrpežljivost in vaš pogum sredi te skalnate puščave sta občudovanja vredna, ali ne prinašata vam ne slave ne kruha. Hočem vas odvesti v najplodovitejše ravnine sveta! Cve-toče province, bogate dežele vas pričakujejo. Čast, uživanje in bogastvo dobite tam. Vojaki italijanske armade; ali morete potem še biti brez poguma in vztrajnosti?«

Tako je zaklical Napoleon, nedosežni ta umetnik v navduševanju množic, francoskim vojakom, ko je, šele 26-leten mož, prevzel vrhovno vodstvo francoske vojske na italijanskem bojišču. Toda v vojaki ne odjeknejo kaj posebno besede majhnega, suhega, bledega moža s čudovitimi očmi, iz katerih zdaj pa zdaj švigajo bliski za njimi skritega

mogočnega ognja, ki vari ogromne načrte. Posebno trden se jim ne zdi s svojim rumenkastim obrazom. Ta da bi jih povedel v obljubljeni deželo? Pa obleke naj jim da pa jesti!

Pa čudovito kmalu je vse drugače! Napoleon misli na vse in za vse, dela noč in dan, skrbi za hrano in za obleke in orožje, vmes že prodira naprej, se bojuje in izvojuje v dveh tednih šest zmag, upleni štiriindvajset zastav in petinštirideset topov, osvoji več trdnjav, dvajsetkrat menja glavni stan, spi malo, jezdi mnogo in noben napor mu ni prevelik: sijajen zgled vojakom daje sam! Komaj dvajset dni preteče in že stoji v obljubljeni deželi, v bogatem Piemontu, pred nekaj tedni še najslabša, sedaj najboljša armada na svetu, ki bo kmalu z njo delal Napoleon nove čudeže!

Sedaj vojaki verujejo njegovim besedam, ko vidijo njegova dejanja. Njegove čete strme, njegove čete so navdušene, in vse more zahtevati od njih. Sedaj ne dvomijo več, sedaj mu vzklikajo, če jih hvali in imenuje tovariše in prijatelje, sedaj so globoko potrti in plakajo oddelki, katerim izreka grajo. »Pošlji nas jutri vsem naprej!« vre nekoč vojakom neke divizije iz prsi, ko jih graja, da, zasmehuje radi slabega ponašanja, in prihodnji dan že je graja nadomeščena z najvišjo pohvalo.

Na materialne koristi opira Napoleon v svojem prvem proglasu navduševanje vojakov. Kmalu nato pa že prehaja v svojih pozivih in idealno smer svojega velikega poslanstva med narodi Evrope. Neprekosno podaja zgled, kako treba vpreči materijo, da služi ideji, kako združevati materialne interese z idealnimi, ker se na tem svetu pač ne dajo čisto ločiti, ali pa so vsaj jako redki ljudje, ki zmorejo materialne koristi docela zapostaviti idealnim. Napoleonu pa je pač uspelo, kakor ne kmalu komu, vdahniti vojakom heroično požrtvovalnost. »Vive l'Empereur jusq' à la mort!« (Živel cesar, četudi umrem!) je vzkliknil grenadir stare garde pri Waterlou, pa si je razbito levo roko odtrgal z desno in jo zagnal v zrak! Vojska je slutila v Napoleonu utelešeno veliko idejo, se žrtvovala zanjo, žrtvujoč se za njega.

»Prisezite mi, da boste prizanašali narodom, ki jih osvobodite: sicer bi bili biči naroda!« kliče Napoleon kmalu po onem manifestu, kjer še apelira samo na egoizem vojakov. O svobodi narodov govori sedaj<sup>1</sup> in o borbi zanjo ta veliki mož, ki je po lastnem izreku narodom hotel biti »solnce njih pravic«, mož, ki je še mladenič na vprašanje, kaj je sreča, odgovoril: »Najvišji razvoj mojih zmožnosti.« pa še kratko pred smrtjo zatrjeval, da je imel »najbolj vzvišeno častihlepje: ustanoviti kraljestvo

<sup>1</sup> Da Napoleonu take besede niso bile same fraze, za katerimi je skrival ali z njimi opravičeval samo osvajalne namene, utrjajo čim dalje bolj novejša zgodovinska preiskavanja. Smatral se je za orodje usode, za moža z velikim poslanstvom. Ali človek je bil tudi on, in nič človeškega mu ni bilo tujega — še manj pa njegovim nasprotnikom. In tako je, kakor pravi Goethe, navdušeni njegov oboževatelj. »Napoleon iskal čednost in, ko je ni bilo najti, dobil oblast.« Če ni našel čednosti, pač ni bila njegova krivda. Pa kakšna bi bila danes še Evropa, ko ne bi bilo Napoleona. Kakor bi bil zemeljsko oblo pognal, da se je nekaj časa vrtela hitreje — porinil je svet za sto in sto let naprej. Brez njega bi bili še danes narodi v sponah. (In bržkone tudi Sokolstva ne bi bilo.) Napoleon je pravi izvrševatelj velike francoske revolucije. Naredil je narode zrele!

pameti, poln razvoj, ves užitek vseh človeških zmožnosti« in s tem za svoj ideal označil nekaj takega, kar smatra za svoj ideal tudi Sokolstvo. O svobodi narodov govori sedaj ta mož, ki je pozneje tudi slovenskemu delu našega naroda prinesel vsaj za nekaj časa prostost razvijanja nje govih moči. Tako govori vojakom sedaj, pa govori tudi narodom: »Narodi Italije! Armada Francije prihaja, da zdrobi vaše verige! Vseh narodov prijateljica je!« Pa zopet vojakom: »Milan je vaš... Prijatelji smo vseh narodov, posebno pa potomcev Bruta, Scipiona in vseh onih velikih mož, ki so naši zgledi.« In tudi Italijanom govori o starem Rimu, pa o Sparti in Atenah in njih zgledu. Da, na njih, ob teh zgledih se je navduševal tudi on sam že deček v šoli v Briennu, zlasti pa ob Spartancih, o katerih piše pozneje poročnik v Valenci: »Življenje Spartanca je bilo življenje moža, polnega moči. Ker je živel svoji bitnosti primerno, zato je bil srečen. Le kar je močno, je dobro, slabotno je zlo.« In še marsikateri drugi veliki možje so se navduševali ob staroveških velikih zgledih in ob stari Heladi se je navduševal tudi Tyrš in dobil tam pobudo za svojo sokolsko idejo.

### ***Človeški duh ne plava nad vodami!***

Živ zgled torej, ta potegne za seboj druge in jih resnično vname, če je količkaj resnega goriva v njih. Potem pa šele beseda. Tudi ta je potrebna, ali do prave veljave pride, šele ob živem zgledu, pri dejanju ali po njem.

Sama beseda, beseda brez dejanj, je kakor etiketa na prazni steklenici. Če je steklenica prazna, je etiketa brez pomena, tako rekoč laže. Resnična je šele in pomen ima in koristna je, ako je v steklenici tvarina, ki jo označuje.

Šele ob živem zgledu, ob delu v telovadnici in po njem bo beseda resnično vplivala in koristila, bo etiketa na polni steklenici. Pomagala bo sedaj resnično in jasno z umom dojemati, kar kaže zgled in kar dela telovadec sam. Ustvarjala bo v telovadcih jasno zavest o pravosti, važnosti in neogibni potrebi sokolskega dela, ustvarjala bo to, kar imenuje Tyrš *splošno sokolsko zavest*.<sup>1</sup>

In beseda bo kazala najprej na materialni prid, ki ga ima posameznik sam zase od tega dela, pa bo kmalu začela kazati na idealne koristi zanj, pa ga pri skupnem delu v telovadnici in po njem učila delati v zajemno z drugimi in za druge, v narodu in za narod.

Pred vsem torej živ zgled in zraven ali po njem šele beseda. Toda kdo poreče: »V začetku je bila beseda« in potem šele »je postala meso!« Res je, marsikje smo še pri začetku, pri sami besedi, ki še ni postala meso, ker ni nikogar, ki bi jo prestavljal v meso. Res je tudi, da je treba mnoge, ki so še zunaj telovadnice, z besedo vabiti vanjo. Ali tudi ta beseda, če naj resnično vpliva, se bo opirala na živ zgled onih, ki so že v telovadnici. Tudi ta beseda mora biti etiketa na polni steklenici.

Evangelij res pravi: »V začetku je bila beseda«. Toda *človeški duh ne plava nad vodami*. Človeški duh je zvezan z materijo in le

<sup>1</sup> Glej članek »Prosvetni rad u Sokolstvu« v »Sokolskem Glasniku« l. 1923, str. 89 in sl.



z njeno pomočjo se more udejstvovati, to je spoznavati. Zanj mora biti najprej meso, potem pride misel in beseda, ki misel izrazi. Samo materija, priroda ali življenje v najširšem pomenu in življenje v ožjem pomenu, to je življenje »živih« bitij ter lastno njegovo življenje, more v človeku roditi misel. Od drugod je ne dobi. Vse, kar misli, pride iz materije v njegovega duha, neposredno s čutnim zaznavanjem ali posredno s kombiniranjem misli, izvirajočih iz čutnih zaznav. Tudi najmočnejši človeški duh se ne more udejstvovati brez te podlage, brez življenja telesa, s katerim je zvezan, in življenja zunaj in okoli tega telesa. Genialnost je izredna kvaliteta duha, zvezana z izredno kvaliteto življenske sile.<sup>1</sup> Človeški duh in življenje, živo telo, sta v polarnem razmerju: dve protivji sicer, pa protivji, ki se ne izključujeta, temveč sta pogoj drugo za drugo. Vsak zase ne moreta biti v človeku. Sinteza obeh je stoprav človek, polni človek; harmonična sinteza obeh pa popolni človek, in popolne ljudi vzgajati je vprav naloga Sokolstva.

Tudi Tyršu je došla sokolska misel iz življenja. Dobil jo je iz življenja starih Grkov, iz njih zgodovine, to je opisa tega, kar se je v stari Grčiji godilo, tam živelo, in dobil jo je iz lastnega življenja: že v mladosti je doživljal koristi telovadbe. Imajoč izredne zmožnosti duha, je prišel tudi do globljega spoznavanja telovadnega življenja, črpal iz njega globlje misli nego drugi. Sokolsko misel pa je šele v daljšem doživljanju jasno domislil in izrazil z besedo.

Iz življenja jo je črpal, pa življenja ni izčrpal z mislijo. Noben človek ne more tega. Življenje je tudi samo zase sinteza, nikjer in nikdar pretrgana sinteza neskončno majhnih delov. Človeški duh analizira to sintezo, pa je nikdar ne more čisto izanalizirati in je ne bo mogel prav zato, ker je sinteza neskončno majhnih delov, človeški duh, duh tudi najgenialnejšega človeka, pa ne more prodreti v neskončnost: niti v neskončno velikost, niti v neskončno majhnost. Vedno bolj se more približevati vsemu spoznanju, pa nikdar ne more doseči vsega. Tudi po Tyršu je ostalo še neskončno polje za spoznavanje v našem področju, v našem sokolskem življenju. Ali kje smo še, da bi vsi spoznali to, kar je že spoznal Tyrš!

Do popolnega spoznanja tega, kar je spoznal Tyrš, pa ne pride, kdor brez lastnega premišljevanja samo slepo ponavlja besede za njim. Lastno premišljevanje pa je zopet mogoče le v zvezi z življenjem. Človek se more jasno zavedati misli drugih le s tem, da jih primerja hote ali nechte z življenjem, odkoder so vzete. Za resnične jih spozna, če vidi, da se ujemajo z življenjem, za neprave, če ne vidi tega ujemanja. Pravost in veličino sokolske misli more torej resnično spoznati le na »licu mesta«, v telovadnici, v sokolskem življenju. Pri tem spozna

<sup>1</sup> Na vprašanje, ali tiči genialna produktivnost samo v duhu zname nitega človeka, ali pa tiči tudi v telesu, je odgovoril Goethe, gotovo sam velik genij: »Telo ima vsaj največji vpliv na to. Bil je sicer čas, ko so si na Nemškem genija mislili majhnega, slabotnega, da, celo grbastega; toda jaz čislam genija, ki ima pravo telo. Ako so rekli o Napoleonu, da je iz granita, velja to zlasti tudi o njegovem telesu. Kaj vse si je prisodilo to telo in smelo prisoditi!... Ako se pomisli, kaj je ta vse dovršil in prebil, bi bilo misliti, da v njegovem štiridesetem letu ni bilo nobenega zdravega koščka na njem; toda on je bil v oni dobi še popoln junak!«

vanju pomaga joča beseda, vodeča in razjasnjujoča, pa bo sedaj res mogla prepričati, bo res mogla vneti, in vnela ne bo samo slame, marveč zanetila trajen ogenj, ker bo vnela bitnost, jedro človeka.

S pravo besedo med delom in življenjem v telovadnici in po njem, tem življenjem, ki daje v njem zgled načelnik in prednjaki pa tudi že vneti telovadci, pa se bo novincu na onem gorivu, ki ga ima vsak količkaj dober človek že od prirode in ga torej novinec že prinese s seboj, vžigal sveti ogenj in ogreval, kakor solnce greje seme, prirodne kali trdne volje, vztrajnosti, energije in kali drugih vrlin, da se razvijejo v krepko in trdno rast močnih in globokih korenin in nosijo zlate sadove.<sup>1</sup>

Tako bo iz mesa vstajala beseda in zopet postajala meso, še krepkejše meso, kakor je vse v življenju v vzvratnem učinkovanju.

### *Sokolstvo in naša inteligenca.*

Kolikor malo pomena ima beseda sama zase, tako je pa važna, da, neogibno potrebna v opisani zvezi. Neogibno potrebna je v tej zvezi, šele z njo pride telovadec jasno do zavesti, kako važno in potrebno je sokolsko delo.

In kdo mu bo dal to besedo? Seveda načelnik in prednjaki, vsaj morali bi to. Ali koliko pa imamo načelnikov in prednjakov, ki bi to mogli v vseh ozirih?

Nekaj bo pač vsak dobri načelnik in prednjak znal povedati, četudi nima kdo ve kakšne šolske izobrazbe. Vsak človek zdrave pameti zna preprosto izraziti svoje misli, ki zanje dobiva pobudo iz življenja. Načelnik, prednjaki, ki že dalj časa in ob številnejših izkustvih na sebi in na drugih črpajo in nabirajo misli iz sokolskega življenja, ter so jim tudi tečajji razjasnili vsaj glavne pojme, bodo te misli znali povedati. In njih beseda bo tem vplivnejša, ker se bo k temu, kar so se učili v tečajjih in tudi iz knjig, družilo njih lastno, v sokolskem življenju tako rekoč doživljeno prepričanje.

Ali onih globljih zvez, zvez z vsem življenjem, življenjem zunaj telovadnice, zvez, ki je iz njih razvidna vsa globina in obenem vsa iz te globine rastoča veličina sokolstva, teh ne bodo znali pokazati vsi. Čutili jo bodo ali celo samo temno slutili, te slutnje in ti čuti pa se ne bodo znali v njih preriti do jasne misli in s to do jasne besede.

Za to je treba višje izobrazbe, seve doživljene izobrazbe. Naši inteligenti pa, posebno oni pravi inteligenti, ki nimajo samo formalne izobrazbe, ampak so izobrazbo res tudi doživeli — zakaj prave izobrazbe ni mogoče dobiti s samim učenjem na pamet in s samim

<sup>1</sup> Onega goriva in onih kali bo posebno dobrih v deci in naraščaju. Zlasti vzgoja krepke volje se bo s telovadbo tako rekoč igraje vršila pri mladini. Spočetka ji močni prirodni nagon do gibanja postavlja cilje, ki jih igraje dosega. Polagoma pa začne volja nadomeščati nagon; cilje, ki jih postavlja nagon, začno nadomeščati zavedni cilji. Prirodni nagon spočetka nadomešča zavedno voljo, polagoma pa se razmerje obrne: nagon začne nadomeščati zavedna volja, ki se pri tem prehodu razvija in krepi. Glej v lanskem »Sokoliču« spis: »O nečem, što je nakon rata još potrebnije nego bejaše pre« (str. 171 in 185). V slovensčini je izšel ta spis (»O nečem, kar je po vojni še bolj nego prej potrebno«) v »Obrtnem Vestniku« l. 1925. v štev. 9./10. (str. 68 i. sl.)



formalnim umevanjem, pravo izobrazbo je mogoče tudi samo doživeti: le kar je doživljeno, da pravo spoznanje — ta prava inteligenca pa se z redkimi izjemami drži stran od sokolskega življenja.

Ker ne okuša življenja na sokolskem telovadišču, tudi na sebi ne doživlja in ne spoznava koristi in važnosti sokolskega dela. Zato naletimo pri njej tako često na čisto posebne pojme o njem. Tako se to delo nekaterim vidi, kakor bi bilo samo zabava za mlade ljudi. Drugi vidijo v njem nekak cirkus, četudi je mož iz vrst inteligence, ki pa je seve stal precej visoko nad povprečno razino teh vrst, slavni fiziolog Du Bois-Reymond rekel na očitek, da gre telovadbi za cirkuške umetnosti: »Ta večno ponavljani očitek je nepremišljen, ker se nam pozablja povedati, kako velika nesreča bi neki bila, ako bi vsakdo izmed nas — nekvarno svojemu drugemu delu kot človek in državljan — imel moč Rappovo, gibčnost kavčukastega moža, jahalno umetnost Frankonijevo in varno nogo Blondinovo; nasprotno, bili bi vendar potem strahovit narod!«

Pa so zopet drugi, ki jim je sokolski način gojitve telesnih vaj zastarel. Staro je res to pravo pojmovanje telovadbe, staro kakor svet. Pa je vendar večno mlado, ker je resnično pravo in resnica nikdar ne zastara, in preživelo bo vse izrodke ali celo samo efemerno modo, ki jih je že v starem veku rodilo in jih še dandanes rodi nepravo pojmovanje.

Zopet drugi vidijo samo duha, katerega je vredno uriti. Duh jim je vse. Ne vidijo ozke zveze med njim in telesom. Ne vidijo, da je telo nosilec ali, če hočete, voz, ki nosi in vozi v s e g a človeka: njegovo življenje in njegovo dušo in njegovega duha, ne vidijo, da je duh torej po telesu zvezan z vsem življenjem v človeku in zunaj njega in da z vsem tem življenjem ne more biti brez zveze tudi ne ono, kar krepi in zdravo ohranja telo, torej telovadba. Ne umejo, da se skrb posvečevati telesu pravi, jo tudi posvečevati duši in duhu; da je treba, da uspeva nosilec, če naj uspeva to, kar nosi. Ne umejo, kar je samo po sebi umevno, menda prav zato, ker je to, kar je samo po sebi umevno, umeti najtežje.

S tem pa seve nočem reči, da je zaničevati duha, kakor ga nekateri moderni filozofi, ampak poudariti sem hotel le, da duh ne more uspevati brez uspevanja telesa. Torej krepi le telo, s tem krepiš tudi duha, kar narobe ni res, prav ker je na tem svetu telo nosilec ali voz duha in ne narobe. Na slabem vozu se ne da dobro voziti. In zato so vsi resnično veliki geniji bili jako žilavega telesa in se tudi brigali zanj (Lionardo da Vinci, Napoleon, Goethe, Byron itd.). »Ali ne veste, da je vaše telo svetišče svetega Duha, ki prebiva v vas?« pravi apostol Pavel, »poveljujte torej Boga na svojem telesu!«

### **Prosvetni odseki.**

Malo je načelnikov in prednjakov iz krogov inteligence. Imamo pa hvalevredno institucijo prosvetnih odsekov, hvalevredno, kjer res prav deluje. V teh odsekih bi morali delovati inteligenti, da priskočijo z besedo na pomoč načelnikom in prednjakom. V resnici sestavljajo prosvetne odseke člani iz krogov inteligence. Ali tudi ti se le prečesto ne udeležujejo sokolskega dela v telovadnici ter ga ne poznajo izkušenj na sebi. Ne vsi in tem, ki niso taki, vsa čast! Oni pa, ki niso telovadci in nikdar niso bili, če govore telovadcem o telovadbi, morejo o njej

pač le govoriti kakor Amerikancem o Ameriki tisti, ki nikdar ni bil tam. Kako naj taki prosvetniki prepričujejo o koristnosti stvari, če te stvari ne delajo sami. Kako naj jim verujejo telovadci, če se oni sami ne ravnaajo po tem, k čemur izpodbujajo. In pa, kako naj pridejo v pravi stik s prednjaki in telovadci, ako nikdar ne pridejo v telovadnico, kaj še, da bi se sami lotili skupnega dela, ter se omejujejo na nekaj predavanj na leto, ali pa celo skrbe bolj za zabavne nego prosvetne prireditve. In vendar bi prav prosvetniki, kakor rečeno, morali biti oni, ki bi priskočili načelniku in prednjakom na pomoč s svojo večjo izobrazbo ter jim pomagali tolmačiti one vezi, ki vežejo našo stvar z drugimi stvarmi na svetu, da, z vsem, kar je na svetu. Zategadelj vsi prosvetniki v telovadnice in tu naredite najprej na sebi iz besede meso in potem pomagajte to zavedno delati prednjakom in telovadcem!

Prednjaki, telovadci, vse članstvo pa bi morali več brati naše knjige in časopise, nego se je to godilo doslej. Knjige in časopisi pa bi morali bolj nego doslej razpravljati in odkrivati one zveze z vsem življenjem, da se ne bo več tako mnogim videlo, kakor bi bile naše telesne vaje nekaj zase, naše življenje na telovadišču nekaj zase, ločeno docela od vsega drugega življenja. Išcite teh zvez in našli jih boste in razgaljajte jih pred članstvom. Potem bo tudi izginilo ono mišljenje, ki je tako razširjeno pri nas, mišljenje, kakor bi dve duši živeli v prsni Sokolstva: idejna duša in tehnična duša, in kakor bi Sokolstvo imelo dve vodstvi: idejno vodstvo in tehnično vodstvo! V resnici pa mora Sokolstvo imeti eno samo dušo, to je sokolsko, in eno samo vodstvo, to je sokolsko vodstvo!

Zakaj življenje je sinteza in tudi sokolsko življenje je sinteza!

### ***Razni drugi vzroki slabega stanja v nekaterih društvih.***

Razen onih dveh pglavitnih vzrokov, da se delo slabo opravlja ali se sploh ne vrši, namreč: pomanjkanje dobrih prednjakov in prednjačic in pomanjkanje telovadnice, navajajo hvalevredno iskreni odgovori bratov župnih načelnikov še razne druge vzroke, krajne in druge manj splošne.

Ne bom jih navajal. Vse dobite med onimi manj splošnimi, kakor jih Tyrš navaja v svojem znamenitem spisu: »O vzrokih propadanja in o sredstvih, kako oživiti sokolska društva«, ki je njega prevod izšel v lanskem »Jugoslovenskem Sokolu«. Vse dobite tam in razpravo o sredstvih za odpomoč. Berite in ravnajte se po Tyrševih zlatih naukih!

### ***Delovanje Saveznega tehničnega odbora.***

Poročilo o delovanju saveznega tehničnega odbora in o nastopih, izvršenih pod njegovim vodstvom lansko leto, upam, da sme biti kratko, ker so skoro o vsem izšla podrobna poročila v »Sokolskem Glasniku«, »Sokoliču« in »Sokolskem koledarju«.

Ne morem drugače, nego da pred vsem omenim, da mi srce ni bilo lahko, ko ste me zopet izvolili za Saveznega načelnika, in da nisem rad prevzel izvolitve. Že dalj časa trajajoča kriza v Saveznem načelništvu, pa samo dva meseca do mednarodne tekme v Lyonu in samo še tri mesece do vsesokolskega zleta v Pragi, pred seboj ne lahko nalogo,

sestaviti nov tehnični odbor, ki se mora šele vdeliti, Savez brez načelnice in ene podnačelnice — kdo bi se upal prevzeti ob takem naravnost obupnem stanju odgovornost za dobro izvršitev izredno težkih nalog, ki jih je bilo izvršiti preteklo leto in v še tako kratkem času po skupščini? Ako sem načelništvo prevzel, sem storil to le zato, da Savez ne ostane še dalje v krizi, ki bi mogla imeti najtežje, morda nepopravljive posledice. Ali izjaviti sem moral odposlanstvu starešinstva, ki mi je naznanilo izvolitev in me pozvalo, naj jo sprejemam, da sprejemam le iz navedenega razloga, da pa ne morem prevzeti prav nikake odgovornosti za dobro izvršitev bližnjih nalog (Lyon, Praga), četudi bom napel vse sile, da se izvrše kar mōči dobro.

Prva stvar je bila sestaviti tehnični odbor in takoj začetni pripravo tekmovalcev za mednarodno tekmo v Lyonu.

Tehnični odbor se je mogel sestaviti šele po Veliki noči v začetku aprila. Posrečilo se je pridobiti vanj zastopnike vseh ljubljanskih sokolskih društev in ljubljanske sokolske župe. Razen načelnikovih namestnikov bratov Miroslava Vojinovića (Beograd), Dragutina Šulceta (Zagreb) in inž. Alberta Poženela (Ljubljana) ter podnačelnice Anuške Jugove (Zagreb) in Dane Iličeve (Beograd) — mesti načelnice in ene njene namestnice sta morali ostati prazni — so bili v tehničnem odboru bratje: Fran Ahčin (med letom radi prevelike drugačne zaposlenosti izstopil), Tomo Burgstaler, Bojan Drenik, Aleksander Kostnapfel in Stane Vidmar iz sokolskega društva Ljubljana-matica; Evgen Lovšin in Rudolf Ryška iz društva Ljubljana I.; Vinko Kocjan in Stane Trček iz društva Ljubljana II.; Jakob Jesih iz Šiške in Josip Smertnik iz Celja ter sestre: Adela Mužinova, Ljubljana-matica, Elza Skalarjeva in Marija Varogova-Ryškova iz društva Ljubljana II. — Za predsednika odseka za naraščaj in deco je bil izvoljen br. Drenik (člani: Ahčin, Burgstaler in Kostnapfel). Tajnik t. o.: br. A. Kostnapfel, knjižničar br. E. Lovšin. Delegati: v Saveznem gospodarskem odseku br. Smertnik, v organizacijskem odseku br. Vidmar, v železniškem odseku br. Kocjan, v odseku za protialkoholni pokret br. Jesih. V TO je zastopal prosvetni odbor br. Josip Jeras, zdravniški pa br. dr. Alija Košir.

Dne 25. marca je bila pregledna tekma naših tekmovalcev za mednarodno tekmo v Lyonu. Udeležilo se je je 10 bratov, ki so se vsi izkazali za sposobne za vežbanje, ki se je vršilo potem do odhoda k tekmi 18. maja 1926. V tekmovalno vrsto so bili končno sprejeti bratje Oton Zupan (Sokol I. v Ljubljani), Srečko Sršen (Ljubljana-matica), Stane Dergane (Ljubljana-matica), Josip Primožič (Sokol I. v Ljubljani), Miha Oswald (Ljubljana-matica), Stane Vidmar (Ljubljana-matica), Peter Šumi (Ljubljana-matica) in Leon Štukeč (Novo mesto). Vrsta je izšla iz tekme dne 23. in 24. maja druga zmagovalka, br. Peter Šumi pa si je priboril mednarodno prvenstvo. Čast in hvala njemu in vsem našim tekmovalcem, ki so se izkazali z izredno vnemo in vztrajnostjo in dosegli tako velik uspeh!

Na zlet v Prago je šel najprej naraščaj pod vodstvom br. Ryške in sestre Varogove-Ryškove: 146 naraščajnikov in 74 naraščajnic. Udeležili so se javne telovadbe, akademij in tekem (9 vrst naraščajnikov v posebni

jugoslovenski skupini in naraščajnice v igrah). Prva je bila vrsta iz Ljubljane (matica), prva posameznika pa Hajrudin Čurić iz Mostarja in Vlado Zupan iz Ljubljane (matica) z enakim številom točk. Nastop je dobro uspel. Upam, da bo navdušenje, ki ga je naraščaj prinesel iz Prage, trajno in rodilo najlepše sadove.

Članstva se je udeležilo zleta v Pragi v sprevedu 1400 članov in 150 članic ob boku naše vojaške ekspedicije. Tekme se je udeležilo 12 vrst v nižjem oddelku in ena vrsta sester. Pri prostih vajah skupaj s češkimi brati in sestrami je nastopilo 450 članov in 195 članic. Pri posebnem nastopu našega Sokolstva je nastopilo 17 šestnajstoric s skupinskimi prostimi vajami, 16 telovadcev (iz ljubljanskih društev) s hkratnimi vajami na 4 bradljah, ena devetorica (Ljubljana-matica) s »Turško koračnico« in štiri devetorice (Beograd, Ljubljana, Ljubljana I. in Zagreb) z vajami na skladbo »U boj!« Naša vojska je izvajala: vojna akademija vaje s puškami (»Ujedinjenje in oslobodenje«), ki jih je sestavil br. Vojinović, mornarica (5 šestnajstoric) »Naprej!«, pešci (200) vaje s puškami. Na obeh akademijah (v Tyršovem domu in v »Obecnem domu«) so večino sporeda izvajala naša društva (Ljubljana-matica, Maribor in Zagreb II.) in mornarica. Nastop naš ni zmanjšal našega ugleda v inozemstvu. »Věstník sokolský« je pisal: »Odločno je zmaga dneva, navdušenje gledalcev pripadlo Jugoslovenom.« Bil je to prvi večji telovadni nastop našega Saveza zunaj naših mej in umevno je, da ni bil brez pogrěšk. Razpravljali smo o njih podrobno na seji zbora župnih načelnikov dne 11. decembra 1926 in upajmo, da jih v bodoče ne bo.

Po praškem zletu nam je bila prva skrb savezni prednjaški tečaj za člane. Vršili smo ga od 15. IX. do 15. X. 1926. Udeležilo se ga je 29 bratov iz 13 žup. Pričakujemo od njega dobrih sadov.

Konec januarja se je pod vodstvom br. Rudolfa Badjure z dobrim uspehom izvršil na Pohorju desetdnevni smučarski tečaj z 8 brati.

Ob podpori in sodelovanju saveznega tehničnega odbora je sokolska župa v Zagrebu od 13.—27. februarja 1927 priredila 14dnevni prednjaški tečaj za članice pod vodstvom Savezne podnačelnice in župne načelnice sestre A. Jugove. Udeležilo se ga je 24 sester iz raznih žup. Tudi od njega se nadejamo dobrih plodov.

Že davno čuteni potrebi saveznega prednjaka se je meseca oktobra moglo naposled ugoditi. Namestili smo br. Alojzija Vrhovca.

Zbor župnih načelnikov je v seji dne 11. XII. odobril predlog STO, da se l. 1927. priredi pokrajinski zlet v Ljubljani, obvezen za župe Celje, Kranj, Ljubljana, Maribor, Novo mesto, Zagreb in Rijeka-Sušak. Odbor Saveza je pritrnil in nadejamo se, da pritrni tudi skupščina. Izdali smo skupne vaje za vse oddelke ter vaje za tekme, ki naj bi se vršile ob tem zletu.

Nanovo smo izdali »Enotna povelja za redovne vaje — Jedinstvene zapovedi za redovne vežbe«. Dobe se po 5 Din pri Savezu.

Letos nameravamo pri Savezu prirediti dva tečaja za člane (spomladi in jeseni) ter en tečaj za članice (jeseni). Naj bi vanje poslale udeležnike in udeležnice vse župe. Zdravo!

*Dr. Viktor Murnik, načelnik JSS.*





