

SLOVENSKI SOKOL.

GLASILO SLOVENSKE SOKOLSKÉ ZVEZE.

ŠTEV. 2.

V LJUBLJANI, 25. FEBRUARJA 1910.

LETO VII.

Miroslav Tyrš.

(Po raznih virih priredil — c.)

Ko je dokončal Tyrš modroslovje in napravil rigoroz, je prevzel vzgojiteljsko službo v rodbini Bartelma, tovarnarja v Novem Jáchymovu. Tu je preživel pač najprijetnejši čas svojega življenja. Krasen kraj, bogata knjižnica, izredno naobražena in plemenita domača gospa, fin način življenja v gostoljubni rodbini, vse to je dobro vplivalo na dovteto dušo idealnega mladeniča. Govorilo in predavalo se je o filozofiji in umetnosti, prirejale so se male gledališke in koncertne predstave. Pri vsem je bil Tyrš eden najmarljivejših sodelavcev. Toda pri vsej tej duševni vzgoji in zabavi ni nikakor zanemarjal svojega telesa, kajti že takrat je zbral okoli sebe krog mladih telovadcev.

Čez dve leti se je povrnil Tyrš zopet v Prago, kjer je bil l. 1860. promoviran za doktorja modroslovja. Stopil je v krog pisateljev, ki so bili takrat voditelji narodnega probujenja in pokreta. Važni in zanimivi so iz te dobe zlasti njegovi filozofični članki, s katerimi je prispeval za Riegrov „Naučný slovník“. Od l. 1861. je začel delovati jako mnogostransko: na znanstvenem in leposlovnem polju, pri Sokolu in drugih narodnih društvih, v politiki, šel je večkrat na znanstvena in umetniška potovanja in naposled je postal vseučiliški profesor v Pragi.

Od svojega tridesetega leta si je stavil dvojno nalogo: doseči popolno izobrazbo v filozofiji, do katere je imel veselje že od nekdaj, in drugič: zbrati češki narod k skupnemu delu in zediniti Slovanstvo po društvenem občevanju in telovadbi, delati tako na krepkosti, delavnosti, ubranljivosti in nramnosti posameznikov ter jih tako združene v narodu in Slovanstvu okrepiti proti pretečemu sovražniku.

Do potovanja je imel veselje že od mladih let. Že kot dijak se je napotil peš, prav po dijaško, v Italijo, z nahrbtnikom na plečih in malo

denarja v žepu. Vrnil se je čez Kranjsko in Dunaj v domovino. V študijske svrhe je potoval na Nemško, Francosko in Angleško, kjer se je največ mudil v Monakovem, Parizu, Londonu in Berlinu. V Italijo je potoval še dvakrat, in sicer l. 1873. in 1875. Na zadnje laško potovanje je šel tudi radi tega, da si okrepi v milem, južnem ozračju svoje omajano zdravje. Osvežujoče podnebje solnčne Italije in nežna skrb njegove soproge je premagala njegovo nervoznost tako, da se je vrnil zdrav in krepak k svojemu življenskemu poklicu.

Pravo polje znanstvene delavnosti se je odprlo Tyršu šele, ko je dobil l. 1880. docenturo za zgodovino upodablajočih umetnosti na češki tehniki. Ko pa se je ustanovila češka univerza v Pragi, je dosegel Tyrš tudi tu habilitacijo na filozofski fakulteti.

Pri njegovem prvem nastopu na novi univerzi je mnogobrojno občinstvo napolnilo prostorno dvorano do zadnjega kotička. Ko se je pokazal Tyrš na predavateljskem odru, so mu doneli nasproti burni „na zdar“ in „slava“ kliči. Poslušalci, med njimi mnogi vseučiliški profesorji, so z zanimanjem poslušali slovečega in priljubljenega učenjaka, po končanem predavanju so se mu od vseh strani izrekale iskrene čestitke.

V političnem življenju se je držal vedno in zvesto svobodnomiselnih načel. Bil je opetovano izvoljen za poslanca v deželni in državni zbor. Ali politično življenje ga nikdar ni posebno veselilo. Napake tedanje češke politike so se protivile bistremu in logičnemu njegovemu duhu. Vedne spletke in kompromisi niso nikakor ugajali tako odkritemu značaju. V l. 1882. ni sprejel izvolitve v deželni zbor kot poslanec za Kralove-dvorski mestni okraj in eno leto pozneje tudi ni sprejel kandidature za državni zbor za mesta Slaný, Rakovník in Louny.

Ko je bil Fügner še živ, je bil Tyrš ves čas njegov najboljši prijatelj in vsakdanji tovariš. Plemenita moža sta se posvetovala o vsem, kar se je tikalo narodnih, zlasti pa sokolskih stvari; z marljivostjo svetega navdušenja sta gradila naše narodno bratovstvo.

Po prerani Fügnerjevi smrti je postal Tyrš dedič njegovih teženj in namenov. Prijateljstvo med Fügnerjem in Tyršem je doseglo po smrti Fügnerja še višje posvečenje. Tyrš je postal zet nepozabnega prvega staroste praškega Sokola, oženivši se z njegovo edino hčerko Renato, ženo plemenitih lastnosti, velike naobrazbe in odkrite vdanosti. Z njo ni dobil samo družice v življenju, ampak tudi neutrudljivo pomočnico pri znanstvenih in literarnih svojih delih.

Za časa vseučilišnih študij je telovadil Tyrš izprva tri leta v Malypetrovem zavodu v Pragi, l. 1854. pa je prestopil v Schmidtov ortopedični zavod. Iz tega zavoda so izšli prvi apostoli Sokolstva. Ondi so telovadili takrat: Jan Gross, Jan Kryšpin, Frant. Pisařovič, Jos. Müller in Miroslav Tyrš — vsi poznejši člani prvega vaditeljskega zbora praškega Sokola. Tyrš je bil takoj pri vstopu uvrščen med najboljše telovadce, ki so se bavili tudi s telovadno teorijo — tedaj seveda po nemških knjigah — in so se vrstili v vodstvu vrste. Tyrš

je vadal marljivo, govoril malo, izogibal se ni nobeni vaji, tudi takim ne, ki mu niso bile ravno simpatične. L. 1856. in 1857. je že opravljal vaditeljski posel v zavodu. Vsled nedostajanja gmotnih sredstev pa je moral svoj telovadski krog zapustiti in si poiskati službe — odšel je za domačega vzgojitelja k Bartelmovi rodbini. Že za bivanja v Jáchymovu, kjer se je seznanil s Fügnerjem, je zamislil ustanoviti češko telovadno društvo.

Ko se je povrnil čez nekaj časa zopet v Prago, je vstopil z Müllerjem vred v Malypetrov zavod. Z njima je prišlo med tamošnje telovadne vrste novo življenje, ki je dalo telesnim vajam poseben, plemenit značaj, kakor je pozneje jasno označen v sokolski misli. Tyrš je zlasti poudarjal veliko nalogo telovadbe, kakor so jo umeli stari Grki: odgajati mladino za krepko na duhu in telesu, vedno pripravljeno za narodno delo in obrambo. V tem času je bil Tyrš povabljen, da pristopi k snujočemu se utrakvistnemu telovadnemu društvu. Toda osnova takšnega društva se je izjalovila, ker so Nemci hoteli čisto nemško društvo. Sedaj pa je smatral Tyrš čas za ugoden: stopil je pred češko javnost s svojim načrtom — ustanoviti samostojno češko telovadno društvo in združiti v njem vso češko mladino v gojitev telesne čistosti.

(Dalje prihodnjik.)

„Vznosna vesa“ ali „vesa vznosno“?

„Vznosna vesa“ ali „vesa vznosno“, „stojna opora“ ali „opora stojno“, „jezdni sed“ ali „sed jezdno“?

Tu kakor pri več drugih nazivih smo doslej, v nasprotju s Čehi, rabili pridevnik: vznosna vesa, stojna opora, jezdni sed. Priporočljivo pa je, v vseh teh primerih ravnati se po češkem vzgledu.

Ne glede na to, da je v teh primerih, kakor v mnogih drugih, prislov v telovadnem tehničnem oziru primernejši, točnejši nego pridevnik, nam bo prislov bolje služil tudi pri razporeditvi nazivov, kjer naj bi veljalo pravilo: Nazivi naj si slede v takem redu, ki najhitreje omogoči razbrati vajo.

Vzemimo primer (Krogi do ramen, telovadec stoji pod krogi in jih oprime): „Z odzivom vznosna raznožna (iztegnjena)* vesa desna noga zunaj, leva znotraj.“ Ta razvrstitev brez dvoma ni, da bi

pospeševala hitro doumenje vaje. Prišedši do besede „vesa“, bo telovadec kaj lahko pozabil vsaj enega izmed znakov, določenih po pridevniki pred samostalnikom „vesa“, in bo primoran iti nazaj gledat, kakšna bodi ta vesa. Raje torej postavimo te bližje znake kar za veso. Že doslej smo se izogibali kopičenju pridevnikov pred samostalniki, govorili torej v gornjem primeru: „Z odzivom vznosna vesa raznožna d. zunaj, l. znotraj“. Še bolj pa bi olajšali telovadcu hitro umevanje, če bi tudi znak „vznosna“ prislovno postavili za veso: „Z odzivom vesa vznosno raznožna d. zunaj, l. znotraj“.

Ali ne samo hitreje umevno je, če pravimo „vesa vznosno raznožna“, nego pa če rečemo „vznosna raznožna vesa“. Prislov nam vrhu tega omogoči tudi, da moremo podrejene vrste in načine** tako razvrstiti, kakor je telovadno-tehnično

*) „Iztegnjena“ se lahko izpusti, glej v današnji številki „Orodne vaje“, str. 11 opombo *)

**) Glej o glavnih in podrejenih vrstah „Slovenski Sokol“ iz l. 1905., str. 11—14, 19 in 20, o prvinah (podrejenih vrstah zadnjega reda) in načinih isti letnik str. 20—22.

najumestneje, tako torej, da je tudi v tem pogledu vaja hitreje umljiva. Če rečemo „Z odzivom vzosna raznožna vesa d. zunaj, l. znotraj“, odtrgamo določilo „d. zunaj, l. znotraj“ od znaka, ki ga ta „način“ določa bliže, namreč od „raznoženja“. Telovadec, zlasti oni, ki je manj vaje, si bo vsaj v prvem hipu na nejasnem, na kaj se nanaša znak „d. zunaj, l. znotraj“. Ako pa znak raznoženja navedemo prislovno in ga denemo takoj pred znak „d. zunaj, l. znotraj“, tudi manj izurjen in manj misleč telovadec niti hipoma ne bo dvomil, da z označbo „d. zunaj, l. znotraj“ menimo noge. Besedo „noga“ (d. noga zunaj, l. znotraj) lahko brez skrbi izpustimo; tako torej tudi okrajšamo označbo.

Način z „odzivom“ postavimo na prvo mesto, ker z odzivom začnemo vajo, potem ko smo seveda oprijeli kroge.

Najhitreje in najjasneje potemtakem označimo vajo, če znake razvrstimo takole: „Z odzivom vesa vzosno raznožno d. zunaj, l. znotraj“. Ta red je obenem isti, v katerem si slede gibi

pri izvedbi vaje: Najprej se odrinemo, nato v vesi nogi vznesemo in obenem raznožimo, in sicer z desno nogo zunaj, z levo znotraj krogov.

Pridevniške označbe bi se kopičile zlasti pri metih. Tu smo se zategadelj že navadili nazive rabiti prislovno. Na pr.: „Kolo prednožno sonožno“. Prislov je tu prešel že tako v navado, da ga pustimo tudi tedaj, ko navajamo en sani bližji znak, na primer „premah prednožno“ in ne „prednožni premah“. Ni razloga, zakaj prislova ne bi uvedli tudi povsod tam, kjer v nasprotju s češkim nazivoslovjem doslej še rabimo pridevnik. Pustiti bi bilo pridevnik le tam, kjer ga imajo tudi Čehi in kjer je telovadno utemeljenejši (razmeroma v večji meri pri prostih vajah).

V prevodu orodnih vaj, ki smo ga začeli priobčevati letos, bomo zategadelj navedli pridevniške označbe, kolikor se pri nas še rabijo v nasprotju s Čehi, v oklepaju poleg prislovnih; v „Vadbeni prilogi“ pa bomo odslej rabili prislovne povsod, kjer jih imajo Čehi, in se vobče držali tudi češke razporeditve nazivov. Dr. V. M.

Orodne vaje.

(Dalje.)

1. Vesa.

V vesi je telo celoma ali deloma pod orodjem. Vedno pa je težišče telesa pod točko, kjer se držimo.

Veso vadimo na trdnem drogu, nihalnem drogu, krogih, lestvah, plezalih.

Tudi jo vadimo na bradlji, dasi jo štejemo k opornemu orodju.

Razločujemo:

a) prosto veso — samo za roke — ali samo za noge (za podkolenje ali narte),

b) mešano veso — za roke in noge; ali vesa za roke, podpora z nogami ob tla.

Prosta vesa obsega prvine:

Iztegnjena vesa (vesa*) — (roki napeti),

zgiba — (roki skršeni),

vesa v zapestju,

vesa v predlaktju,

vesa v laktih,

vesa v zalaktju,

vesa vzosno (vzosna vesa**): nogi dvignjeni do višine orodja, kjer se držimo,

vesa strmoglavno (strmoglavna vesa),

vesa v podkolenju, v nartih.

*) „Iztegnjena vesa“ imenujemo pri nas tudi kratko: „veso“. „Vesa“ brez pristavka pomeni torej pri nas kakor glavno vrsto (češko: vis) tako prvino „iztegnjena vesa“ (češko: svis), t. j. prosto veso za iztegnjeni roki. Op. prel.

**) Glej v današnji številki članek: „Vzosna vesa“ ali „vesa vzosno“?

**) Pri mešanih vesah, katere bi bilo mogoče narediti tudi s skršeni rokami, je umeti napeti roki, tudi če ni pristavka „iztegnjena“. N. pr.: Vesa stojno = iztegnjena vesa stojno v nasprotju z „zgibo stojno“. Op. prel.

****) Vesa stojno, če je telo nagnjeno k tlom v kotu, večjem nego 45°, vesa ležno, če je ta kot manjši nego 45°. Op. prel.

Načini: Spređaj, zadaj. Bočno, prečno. — Oberočno, roki skup, narazen. — Enoročno. — Z raznimi prijemi, z nadprijemom, s podprijemom, z dvoprijemom, s polnim ali viličastim (vilastim). Z upognjenim križem — uleknjenim križem. S spremnicami z nogami, raznožiti, skršiti, suniti, prednožiti, zanožiti. S spremnicami z rokami, vztezati, ploskati.

Mešana vesa obsega prvine***):

Obesa v podkolenju,

obesa v nartih.

Vesa s podporo (s stopali ob orodje).

Vesa stojno (stojna vesa, nogi oprti ob tla)****).

Vesa ležno (ležna vesa, nogi oprti ob tla).

Načini: Spređaj, zadaj. Bočno, prečno. — Obenožno, znotraj rok, zunaj rok, sonožno, raznožno. Enonožno znotraj, zunaj rok. Oberočno, enoročno. Z raznimi prijemi.

Prelod iz vese v veso imenujemo izmeno vese. Izvaja se: z zgibanjem (pritezanjem), s spuščanjem, z izmenami prijema, z obrati, s prevlekom, z izvinkom, z metom (na krogih v vesi z izpuščenjem roke).

Vesa je izhodni položaj za nekatere druge vadbene vrste, n. pr. kolebanje, ročkanje, drža, vzmake in naupore.

2. Opora.

Oporo zovemo vaje, pri katerih je težišče telesa nad točko, kjer z rokama oprijemljemo orodje. Oporo je mogoče vaditi na vseh orodjih, poglavito pa na bradlji.

Razločujemo:

- a) prosto oporo,
- b) mešano oporo.

V prosti opori je telo samo z nekaterim delom roke na orodju.

V mešani opori se z rokama in nogama obenem opiramo ob orodje, eventualno nogi nista oprti ob orodje, ampak ob tla.

Prosta opora obsega prvine:

- Vzpora — (roki napeti),
- sklek — (roki skrčeni),
- opora o predlaktju,
- opora o zalaktju,
- opora o lehteh,
- opora jezdno (jezdna opora).

Načini: Spređaj, zadaj. Bočno, prečno. Z raznimi prijemi. Upognjeno, uleknjeno. S spremnicami z nogami, raznožiti bočno, prečno, skrčiti, suniti, prednožiti, zanožiti, skrižiti. S spremnicami z rokami, vztezati, ploskati. Roki skupaj, narazen, razpora. Opora jezdno.

Mešana opora obsega prvine:

Opora ležno (ležna opora) — smer podolžne osi telesa manj nego 45° (s podlago).

Opora stojno (stojna opora) — smer podolžne osi telesa več nego 45°.

Opora čepno (čepna opora) — nogi v čepanju.

Opora klečno (klečna opora) — nogi v kleku.

Načini: Spređaj (drugače tudi zvana: za rokama), zadaj (drugače tudi zvana: pred rokama), v desno ali v levo stran (bočno, prečno). Enonožno (odnožno, zanožno, prednožno), obenožno (sonožno, raznožno). Z raznimi prijemi, tudi o predlaktju.

Prehod iz opore v drugo oporo imenujemo *izmeno opore* ter ga izvedemo s preprijemom, z obratom in z metom.

Kakor vesa tako je tudi opora izhodni položaj za druge vadbene vrste, kakor za ročkanje, kolebanje, obrate, premike, toče, mete in drže.

3. Sed.

Sed nastane, če se podpiramo na orodju z zadnjim ali notranjim delom stegen. Sed vadimo poglavito na konju, mizi, bradlji, drogu, lestvi.

Razločujemo prvine seda:

Sed enonožno.

Sed sonožno — nogi skupaj.

Sed raznožno — nogi narazen.

Sed jezdno (jezdni sed) — nogi oklepata orodje.

Načini: Pred rokama, za rokama. Bočno, prečno. Na eni, na dveh lestvinah. Na vnanji, na notranji strani lestvine. Na sprednji, na zadnji lestvini. Roki na eni, nogi na drugi lestvini. Roki in nogi na isti lestvini. Z raznimi prijemi. Brez držanja. *Izmena seda* imenujemo presedanje in jih izvajamo z metom ali z obratom.

4. Ročkanje.

Ročkanje izvajamo, če prenašamo telo v vesi ali v opori v smeri orodne osi, naprej ali nazaj, v desno ali v levo stran. Vadimo ga poglavito na lestvah, bradlji in drogu.

*) Doslej smo imenovali ta gib *mahanje*. Op. prel.

Ročkati je mogoče skoro v vseh vesah in oporah, toda iz velike množine ves in opor se rabijo za ročkanje le nekatere. Ostale radi neprikladnosti izpuščamo.

Prvine ročkanja:

V vesi (iztegnjeni) spređaj, bočno in prečno.

V zgibi spređaj, bočno in prečno.

V vzpori spređaj in zadaj, bočno in prečno.

V sklek spređaj, zadaj, bočno in prečno.

V opori ležno spređaj in zadaj, prečno.

Načini: Naprej, nazaj, v stran, menoma (z rokama), soročno. Z raznimi prijemi in z izmeno prijemov. S spremnicami nog, raznožiti, skrižiti nogi, skrčiti. Tudi s spremnicami rok, s ploskom, počasi, hitro.

Ročkanje se da dobro spajati z drugimi vadbenimi vrstami, zlasti s kolebanjem, z obrati.

5. Obrati.

Z gibom telesa okoli podolžne telesne osi nastanejo obrati. Obrate delamo na vseh orodjih.

Obrat za 90° se imenuje poluobrat.

Obrat za 180° se imenuje cel obrat.

Obrat za 270° se imenuje poldrugi obrat.

Obrat za 360° se imenuje dvojni obrat ali en zasuk.

Razločujemo tri prvine obratov:

V vesi.

V opori.

V sedju.

Načini: V desno, v levo. Enoročno, oberočno, menoma (z rokama), soročno. Naprej (ob levi (d.) roki v levo (d.), obraz v smeri giba), nazaj (ob levi (d.) roki v desno (l.), hrbet v smeri giba). Počasi, hitro.

Obrati se dobro spajajo z drugimi vadbenimi vrstami, kakor s kolebanjem, z ročkanjem, z naupori, s toči, z meti, z držami.

6. Kolebanje.

Kolebanje je nihalen gib okoli orodja, če kolebamo v vesi — ali okoli ramenske osi, če kolebamo v opori. Gib naprej zovemo *predkoleb*, gib nazaj *zakoleb*. Gib v stran se imenuje *koleb v stran*. Koleb iz opore v veso ali iz višje opore v nižjo imenujemo *odkoleb*. Kolebati je mogoče skoro v vseh vesah in oporah.

Prvine kolebanja:

Kolebanje v vesi spređaj, zadaj, bočno in prečno.

„ „ „ zgibi spređaj, bočno in prečno.

„ „ „ vesi vznosno spređaj, zadaj, bočno in prečno.

„ „ „ v laktih „ „ „ „ „

„ „ „ v pazduhi „ „ „ „ „

„ „ „ v podkolenju, obenožno.

„ „ „ obesi v podkolenju enonožno, obenožno, sonožno, raznožno.

„ „ „ v obesi v nartih, enonožno, obenožno, sonožno, raznožno.

„ „ „ ena roka v vesi, druga v opori.

Kolebanje v vzpori prečno (na bradlji), bočno (na krogih).

Kolebanje v opori o predlaktju prečno (na bradlji), bočno (na krogih).

Kolebanje v opori o lehteh prečno (na bradlji), bočno (na krogih).

Načini: Naprej, nazaj, v stran. Upognjeno, uleknjeno.

Posebne vrste kolebanja.

Zibanje.*) — Križ se giblje v nasprotni smeri kakor nogi.

Kroženje. — Če sestavimo kolebanje naprej in nazaj s kolebanjem v stran, nastane krožilni gib nog, oziroma celega telesa. Kroži se v vesi, zgibi, v vesi v laktih in v vesi v pazduhi, na desno ali na levo.

Ako se koleba orodje (krog, nihalni drog, vrv) v točki, kjer je obešeno, imenujemo to guganje. Gib naprej se zove predgug, gib nazaj zagug.

Načini: Gugamo se z odzivom od tal, brez odziva z zgibanjem ali s podmetom, ali s kolebanjem v vesi vzosno na koncu guga, s sklekanjem in vzpiranjem, s čepanjem (počepanjem) in vzvračevanjem. Gugamo se tudi v stran.

Prvine guganja:

V vesi,

v zgibi,

v vesi v laktih,

v vesi v pazduhi,

v obesi v podkolenju, v nartih,

v vzpori,

v skleku,

v sedu,

v stoji,

ena roka v opori, druga v vesi na vrvi,

guganje v vesi ležno.

Kroženje v vesi ležno.

Kolebanje in guganje se da dobro spajati z drugimi vadbenimi vrstami: z ročkanjem, z obrati, z vzmiki, z napori, s premiki, s toči in deloma z meti.

7. Vzmiki.

Vzmiki so prevratni prehodi iz vese do opore z nogama naprej.

Počasi izvedeni se imenujejo vzvleki.

Vadimo jih poglavitno na drogu, v manjši meri na bradlji, krogih, lestvah.

Po vesi, iz katere delamo vzmik, razločujemo:

a) vzmike iz proste vese,

b) vzmike iz mešane vese.

Razločujemo glavne prvine vzmikov:

a) iz proste vese:

Vzmik spredaj — iz vese spredaj.

Vzmik zadaj — iz vese zadaj.

Načini: Z nadprijemom, s podprijemom, z dvoprijemom, s polnim, z vilastim prijemom.

Z naskokom, iz mirne vese, s pokolebom in s kolebom (velevzmik).

Počasi (vzvleki), hitro. — Bočno (drog, krog), prečno (bradlja).

b) Iz mešane vese;

Vzmik iz obese v podkolenju.

Vzmik s podporo ob stopali.

Načini: Iz mirne vese, z naskokom, s kolebom (prostim in v obesi).

Enonožno (znotraj, zunaj rok), obenožno, sonožno znotraj rok, raznožno zunaj rok. —

Nasprotna pot vzmika, z zasukom telesa okoli oporne osi izvedena počasi, se imenuje sevlek — hitro zmik ter se ne šteje kot posebna vadbena vrsta, temveč le kot hod z orodja dol.

Razločujemo sevlek, oziroma zmik:

a) naprej — povratek po poti vzmika spredaj,

b) nazaj — povratek po poti vzmika zadaj.

Zmik se izvaja tudi brez držanja z rokama. Zmiki do vese vzosno se imenujejo tudi *spadi**. Po položaju, iz katerega zmik naredimo, razločujemo n. pr. na drogu zmik klečno (iz kleka) — zmik skrečno (iz vzmaha ali vskoka skrečno), zmik raznožno (iz stoje raznožno ali z obeso v nartih). (Dalje prih.)

Navodila k vajam za tekmo v Celju l. 1910.

(Vaje na orodju.)

(Dalje.)

Konj na šir z ročajema. (Nižji oddelek.)

Navodila za tekmovalca.

Sestava 1. Oprijem običajni. Vaja: Iz premaha odnožno z d. zunaj se vrnemo s premahom odnožno z d. nazaj v prosto vzporo spredaj, kjer nogi staknemo. Nadaljujemo pa takoj s kolesom odnožno z l. in nato s premahom odnožno z l. not, izvedemo strig odbočno v desno in potem v levo, porabimo koleb, dobljen pri strigu, za premah odnožno z d. naprej, pri čemer premahnemo z d. nogo pod d. roko, s katero pa takoj zopet oprimemo zadnji ročaj, pritaknemo, ne da bi se z d. nogo konja v opori zadaj doteknili, levo nogo (k desni) ter staknjeni in napeti nogi pod l. roko premahnemo (odbočno) nazaj v vzporo spredaj na ročajih. Tudi tu se ne dotaknemo s stegni konja, ampak premahnemo z l. nogo pod d. nogo in roko naprej v oporo jezdno. Tu šele se dotakne d. noga s stegnom l. podolžne strani konja. Toda leva noga se ne ustavi v tej opori, temveč se giblje dalje s premahom pod l. roko, s katero takoj zopet oprimemo, v vzporo bočno spredaj na ročajih, kjer se nogi stakneta in stegni podrsita po l. podolžni strani. Desna noga

se povznese nato v vzmah odnožno nad hrbet. V tem trenutku se odrinemo z l. roko od sprednjega ročaja in, sukajoč se s celim obratom v l. nazaj, oprimemo s to roko na hrbet na vnani strani leve noge, da potem, nadaljujoč brez prekinjenja giba, s premahom odn. z d. naprej pod d. roko, s katero ne oprimemo več, doskočimo na tla. Pred doskokom pripojimo $\frac{1}{2}$ obrat v l., tako da smo z l. bokom ob levi podolžni strani konja.

Sestava 2. Oprijem: V stoji bočno ob vratu na l. podolžni strani konja položimo d. roko na sprednji ročaj tako, da so prsti obrnjeni k sedlu, palec pa k vratu, in oprimemo tako ročaj na njegovem vrhu. Leva roka se položi za širino ramen od zadnjega ročaja na vrat tako, da prsti smere naprej.

Vaja: Odrinemo se krepko obenožno ter prenašamo nogi staknjeni na levo v vzmah odbočno nad vrat konja. Istočasno se močno odrinemo z levo roko od vratu, prenesemo težo telesa izključno na d. napeto roko in se, nadaljujoč začeti gib, obrnemo s poluobratom v d., z levo nogo opremo s stegnom ob d. podolžno stran konja, z desno pa, ne da bi njen gib količkaj prekinili, premahnemo pred-

*) O tem, kateri prehod v veso se pri nas označuje z nazivom „spad“, pozneje. Op. prel.

nožno čez zadnji ročaj, ki ga takoj, ko je noga prišla čezenj, z levo roko oprimemo z običajnim prijemom. Z novim poluobratom v d. se obrnemo nato, ne da bi gib prekinili ali z desnim stegnom se doteknili konja, ter s premahom prednožno z d. nazaj pod d. roko, ki pri tem premenja obrnjeni prijem v navadni nadprijem, preidemo v prosto vzporo spredaj na ročajih na d. podolžni strani konja, odkoder takoj l. noga nadaljuje s premahom odn. not, ki mu sledi strig odbočno v d. in nato v l. Koleh, dobljen pri strigu, porabimo za premah z l. nazaj pod d. roko (do proste opore spredaj na ročajih), ki mu pripojimo kolo prednožno z d. in premah odbočno v l. Po le-tem pa ne oprimemo več z l. roko zadnjega ročaja, temveč, obračajoč trup ob d. napeti roki s poluobratom v d., oprti z levim stegnom ob levi podolžni strani konja, prenašamo d. napeto nogo čez vrat, z novim poluobratom v d. in z oprijemom l. roke na vrat preidemo v oporo jezdno (d. roka na sprednjem ročaju, l. na vratu) in, ne da bi tu gib prekinili ali se z desno nogo doteknili konja, obračajoč se z novim poluobratom v d., premahnemo z desno nogo pod desno roko nazaj v stojo na tleh, z levim bokom obrnjeni h konju.

Sestava 3. Oprijem: Iz stoje bočno ob sedlu na levi podolžni strani konja zgrabimo z d. roko sprednji ročaj na vrhu njegovem tako, da so prsti obrnjeni k vratu, palec pa k telesu. Druga roka je prosta, sme se pa tudi opreti blizu sprednjega ročaja na vratu.

Vaja: Odrinemo se sonožno krepko, premahnemo z d. nogo odnožno v sedlo, obračajoč se pri tem s celim obratom v l. ob d. roki, oprimemo zadnji ročaj z l. roko, na katero prenesemo tudi celo težo telesa, da moremo z desno nogo neprekinjeno s premahom odn. naprej pod d. roko dokončati kolo. Temu kolesu sledi neprekinjeno in brez dotika s stegni na levi podolžni strani konja premah odbočno v l. nazaj v vzporo spredaj, pri čemer se stegni opirata ob desno podolžno stran konja. Kolo odnožno z d. ne potrebuje pojasnila. Pri temu sledečem kolesu odnožno z d. se sočasno z obema rokama odrinemo od ročajev in se obrnemo s celim obratom v l., vsled česar dojdemo v oporo jezdno bočno. Ne da bi se usedli, nadaljujemo brez prekinjenja s premahom z d. naprej, ki mu pripojimo kolo zanožno z d. nazaj in premah odbočno v l. nazaj na že objasnjeni način. Istotako je način, na katerega izvedemo zadnjo prvino, že razložen zgoraj pri l. sestavi.

Sestava 4. Oprijem: Z levo roko zgrabimo zadnji ročaj na vrhu njegovem tako, da so prsti obrnjeni k sedlu, palec pa proti hrbtu. Desno roko položimo za širino ramen od sedla na hrbet.

Vaja: Odrinemo se krepko z obema nogama in premahnemo z d. nogo pod l. nogo in l. roko naprej. Z levo roko se takoj oprimemo in jo z močnim tlakom na ročaj na le-tem vzpremo, t. j. napnemo. Giba noge, ki je premahnila v oporo jezdno, tu ne ustavljamo, temveč neprekinjeno premahnemo pod desno roko nazaj, s katero zopet oprimemo prejšnje mesto. Tako smo v opori spredaj na zadnjem ročaju in hrbtu. Neprekinjeno pa nadaljujemo sestavo s tem, da levo nogo povznesemo v vzmah odnožno. V tem trenutku se odrinemo krepko z desno roko od hrbta, se obrnemo s celim obratom v d. nazaj in oprimemo z desno roko sprednji ročaj. Leva roka bodisi pridrži prvotni svoj prijem, ali pa v teku premaha preprime v navadni prijem. Paziti je treba na to, da se teža telesa po oprijemu desne roke na sprednji

ročaj takoj prenese na desno roko. V opori jezdno, v katero smo s tem premahom prišli, se ne ustavljamo, temveč brez prekinjenja nadaljujemo gib s premahom odn. z l. naprej v vzporo zadaj. Tu treba takoj po zopetnem oprijemu z levo roko na zadnji ročaj prenesti težo telesa na levo roko, da moremo z levo nogo neprekinjeno zanožno premahniti pod d. nogo in d. roko, s katero takoj zopet oprimemo sprednji ročaj, prenesemo nanjo težo telesa, nakar neprekinjeno zopet premahnemo z levo nogo pod levo roko naprej ter tako dovršimo zanožno kolo z levo nogo. Takoj, ko je leva roka zopet oprijela zadnji ročaj, prenesemo težo telesa nanjo, staknemo nogi v opori zadaj ter izvedemo z njima premah odbočno v desno pod d. roko nazaj. Po tem premahu zopet z desno roko oprimemo ročaj, prenesemo težo telesa na desno roko, da moremo neprekinjeno izvesti premah odnožno z levo not, po katerem takoj zopet prenesemo težo na levo roko, izvedemo strig odbočno v desno ter pridemo tako v oporo jezdno. Tu seveda ne čakamo, temveč, oprti z desno nogo ob levi podolžni strani konja, premahnemo z levo nogo naprej pod levo roko, s katero pa ne oprimemo več zadnjega ročaja, ampak prenesemo težo telesa izključno na desno roko ter uporabivši koleb, dobljen po premahu z levo, obračajoč trup v desno s staknjenima nogama izvedemo prednožno navspred čez vrat.

Sestava 5. Tu treba razložiti samo spojitev kolesa odnožno s kolesom prednožno: Kolo odnožno z l. (d.) je treba izvesti do trenutnega vzmaha odbočno v d. (l.), da more desna noga v prosti opori, to je, ne da bi se sprednja stran stegna doteknila konja, premahniti prednožno naprej. Šele po tem premahu desne noge se leva noga dotakne s stegnom konja.

Pojasnila za sodnika.)*

Pri presojanju izvedbe vaj je treba paziti na naslednje: Spojitev premaha odbočno s prednožno, s kolesom prednožno, enonožno in sonožno.

Ako telovadec po premahu oprime z roko, pod katero je izvedel premah, zopet na prejšnje mesto, oceni to kot prekinjenje.

Ako se telovadec pri tem v opori zadaj dotakne s stegni konja, oceni to kot novo prekinjenje.

Kolesa odbočno je treba izvesti prosto, t. j. brez drsanja nog ob konju v opori spredaj in zadaj. Sicer prekinjenje!

Ako izvede telovadec prednožno navspred ali kolo prednožno sonožno navspred ali kolo odbočno z obratom tako, da se usede, toda ne da bi vsled tega trpela gladkost sestave, je močno prekinil vajo. Če pa s tem pokvari gladkost sestave, izgubi znamko sploh.

Ako izvede telovadec kolo odbočno ali kolo prednožno enonožno tako, da po prvem premahu vajo ustavi in šele potem z novim premahom nazaj, toda ne da bi za to storil nov koleb, nazaj premahne, znači to močno prekinjenje. Če pa za to porabi nov koleb, izgubi znamko sploh.

Kolo odbočno z obratom je treba izvesti tako, da po prvem premahu upogneš trup in za nogama preprimeš z roko. Kolo izvedeno uleknjeno je druga vaja, treba torej po tem postopati.

Spojitev kolesa odbočno, premaha odbočno ali premaha prednožno sonožno navspred s kolesom zanožno je treba izvesti brez drsanja nog ob

*) Ta pojasnila se nanašajo tudi na vaje višjega oddelka.

konju v opori zadaj. Šele po premahu zanožno se dotakne noga, ki je ostala spredaj, konja, sicer sodi to kot lahko prekinjenje!

Isto velja o spojitvi premaha, kolesa odbočno ali kolesa odnožno s kolesom prednožno, v opori spredaj.

Pri kolesih odbočno ali prednožno s prehodom z ročajev na drug del konja je treba prepirjemati menoma, in sicer je smeti tu na vrat ali hrbet prijeti šele po premahu nog nad ta del, sicer prekinjenje!

Premah zanožno, sonožno s poluobratom v vzporo spredaj in premah odbočno naprej je treba izvesti,

ne da bi se nogi doteknili konja v opori spredaj. Sicer prekinjenje!

Ako izvede telovadec namesto premaha zanožno sonožno premah odbočno navzad, je izvedel drugo vajo, postopaj po tem!

Spojitvev kolesa zanožno s premahom ali s kolesom odbočno, s premahom prednožno sonožno navspred, ali s prednožno navspred je treba izvesti s kolebom, dobljenim pri zanožnem kolesu, brez drsanja nog ob konju v opori zadaj, sicer prekinjenje!

Kolo zanožno z obratom je moči izvesti bodisi do opore spredaj ali do vzmaha. (Dalje prihi)

Vestnik slovenskega Sokolstva.

Župe in društva.

Celjska sokolska župa.

V nedeljo, 13. t. m. so se zbrali v „Sokolskem domu“ v Gabrjih pri Celju zastopniki 10, večinoma štajerskih sokolskih društev, da so se posvetovali o ustanovitvi „Sokolske župe“. Predložena župna pravila so se sprejela ter se bodo takoj predložila vladi v potrjenje. Novoustanovljena župa se bo imenovala „Celjska sokolska župa s sedežem v Celju“ ter bo obsegala ta okrožja: 1. celjsko, 2. krško, 3. mariborsko in 4. zagorsko. V teh so sokolska društva, oziroma odseki: v 1. Celje, Žalec, Braslovče, Mozirje, Šoštanj, Št. Jur ob juž. žel.; v 2. Krško, Sv. Križ-Kostanjevica, Brežice, Sevnica, Rajhenburg; v 3. Maribor, Št. Lenart, Ptuj, Ljutomer, Ribnica, Gradec in v 4. Zagorje, Hrastnik, Trbovlje. Sklenilo se je prirediti dne 5. junija t. l. župno tekmo v Celju; tudi se udeležijo vsa v župi združena društva otvoritve „Sokolskega doma“ v Zagorju. Nadalje so se še stori- rili velevažni sklepi glede letošnjega „celjskega sokolskega zleta“.

„Sokol v Krškem“ je imel dne 22. jan. t. l. svoj V. redni občni zbor, pri katerem so bili v odbor izvoljeni bratje: Drag. Humek, starosta; Fr. Vanič, podstarosta; Ivo Radanovič, načelnik; br. Fr. Kerin, sestra Zirer in Naglič, bratje Ant. Omerzu, Vik. Moškon in Rud. Arnšek, odborniki ozir. odbornice; sestra Vek. Sovre in brata Coklin in Levstik, namestniki. Pregledovalca računov: brata Hinko Stancer in Gerald. Odposlanci k obč. zboru S. S. Z.: brata Drag. Humek in Vik. Moškon in sestra Fischer.

Ljubljanska sokolska župa.

„Ljubljansko sokolsko župo“ so sklenila ustanoviti društva: Sokol v Domžalah, na Igu, Ljubljanski Sokol, Sokol v Šiški, na Viču in na Vrhniki. Ljubljanski Sokol, pooblaščen po drugih društvi, je že vladi predložil pravila.

Ljubljanskega Sokola redni občni zbor se je vršil dne 26. januarja t. l. v „Narodnem domu“. Starosta brat dr. Viktor Murnik je v svojem ogovoru na kratko označil delovanje društva v preteklem letu. Poudarjal je zlasti veselje pojav, da ostajajo starejši vaditelji s svojim delom društvu zvesti, da pa se more društvo tudi na drugem polju radostiti dolgoletnih vztrajnih delavcev, tako predvsem brata Pavla Skaleta, ki se mu letos začneja 25. leto, odkar je društveni blagajnik. Starosta je omenil nato društvenih javnih nastopov, ki so bili letos izredno številni. Toplo se je spominjal v preteklem letu umrlih društvenih članov: častnih članov bratov Pavla Drahslerja in dr. Karla Bleiweisa, ki sta

bila oba ustanovitelja društva in si zanj pridobila znamenitih zaslug. Iz sokolskih vrst je dalje smrt pobrala brata dr. Iv. M. Hribarja, brata Jerneja Žitnika in brata dr. Albina Kapusa, ki so bili dolgo vrsto let zvesti društveniki. O gospodarskem stanju društva je omenil, da se je varčevanju, zlasti pa krepkemu delu bratov članov, ki je društvu prihranilo mnogo stroškov pri njegovih prireditvah, posrečilo ohraniti ravnotežje in doseči celo skromen prebitok. Zahvalil se je tem bratom za njih požrtvovalnost, izrekel zahvalo tudi vsem činiteljem izven društva, ki so na katerikoli način bili društvu v podporo, posebej pa narodnemu ženstvu, zlasti ženskemu telovadnemu društvu, ter Sokolstvu naklonjenemu časopisu, naposled narodnemu občinstvu sploh, ki je društvu lani izkazovalo ob vseh prireditvah posebne simpatije.

Nato je poročal tajnik brat Leo Rogl o društvenem delovanju v l. 1909., v 46. društvenem letu. Blagajniški posel je opravljal zopet dolgoletni zaslužni blagajnik brat Pavel Skale, v pomoč pa mu je bil brat Mešek; tajništvo je prevzel poročevalec, za namestnika mu je bil izvoljen brat Kandare. Orodjar je bil brat Burgstaler, gospodar brat Mešek.

Dne 23. februarja je društvo priredilo maškarado pod imenom „Vsedominski zlet“, ki se je vršila v društveni telovadnici ob zelo veliki udeležbi občinstva in z gmotnim prebitkom. Na Velikonočni ponedeljek, dne 12. aprila je priredilo društvo zabavni večer v društveni telovadnici. Spored je obsegal telovadne, glasbene in humoristično-zabavne točke ter ples. Odbor je priredil tudi to leto na dirkališču krasno veselico. V to svrhu je naprosil za sodelovanje žensko telovadno društvo in pomnožil veselični odsek iz vrst društvenikov. Veselica je dosegla lep gmoten uspeh, posetilo jo je nad 1400 ljudi. Dne 5. decembra smo priredili Miklavžev večer, ki je letos privabil izredno mnogo mladega in starega občinstva. Konec leta je bil „Silvestrov večer“ (koncert „Slov. Filharmonije“, petje kvarteta bratov Ježa, Stegnarja, Štamcarja ml. in Pintarja, komičen nastop, komična rokoborba, marmornati kipi, o polnoči alegorija in novoletni pozdrav starost, ples). Tudi ob Silvestrovem večeru je bila dvorana Sokolova natlačeno polna.

Nenavadno je bilo lani število društvenih javnih nastopov. Dne 2. maja je naredilo društvo pešizlet na Ig, da obišče in navduši za vztrajno sokolsko delo tamošnjega novorojenega brata. Dne 18. junija je priredilo skupno z onimi društvi, ki naj bi tvorila Ljubljansko sokolsko župo, celodnevni izlet na Vrhniko. V ta namen je društvo izposlovalo poseben vlak tja in nazaj. Udeležilo se je izleta nad 300 Sokolov v kroju in nebroj občinstva. Zlet je znamenito uspel,

zlasti javna telovadba. Društvo se je dalje udeležilo po deputaciji nočnega izleta, ki ga je priredil Sokol iz Kranja od 22. na 23. maj čez Ljubelj na Koroško v Borovlje. Privikrat so doneli sokolski rogovi po tužnem Korotanu ter klicali naše brate k novemu, samozavestnemu življenju. — 6. junija se je društvo udeležilo korporativno javne telovadbe Sokola v Sp. Šiški. K slavnosti 25 letnice delavskega pevskega društva „Slavca“ je društvo poslalo deputacijo. Dne 4. julija smo se odzvali vabilu Ciril in Metodove podružnice v Grosupljem polnoštevilno. Z vlakom do Šmarja, odtod peš, izvajajoč redovne vaje do Grosupljega. Vrsta telovadcev je tu nastopila na drugo ter z boksom. Vrnivši se z večernim vlakom, smo se udeležili korporativno veselice bratskega društva Sokola I., ki je zaključila njegovo tekmo in javno telovadbo. Isti dan smo se udeležili po deputaciji zleta primorskih sokolskih društev na Opčinah. Tako je društvo ta dan nastopilo kar na treh različnih krajih. — 11. julija smo prisostvovali razvitju zastave bratskega društva v Radovljici, kamor nas je popeljal po bratu Vojtehu Vidmajerju prirejen poseben vlak. V zadnjih dneh julija je šlo iz društva troje članov na mednarodno tekmo v Luksemburg: brat dr. Murnik kot vodja slovenske tekmovalne vrste, brat Thaler kot tekmovalce, brat Bukovnik kot sodnik. Z drugimi ljubljanskimi in okoliškimi sokolskimi društvi vred smo korporativno z zastavo v društveni telovadnici sprejeli vrnivše se tekmovalce. Starosta S. S. Z., brat dr. Oražen, se je zahvalil bratom tekmovalcem, ki so dosegli tako časten uspeh, in jim izročil lovorove vence. Isti večer se je vršil v hotelu „Tivoli“ sokolski sestanek v čast tekmovalne vrste. Dne 1. avgusta se je udeležilo društvo po deputaciji slavnosti razvitja zastave bratskega Sokola v Krškem, dne 8. avgusta javne telovadbe bratskega Sokola v Št. Vidu nad Ljubljano, dne 15. avgusta pa zleta gorenjskih sokolskih društev v Trzinu. Udeležilo se je nadalje društvo dne 22. avgusta po deputaciji slavnosti razvitja zastave bratskega društva v Ilirski Bistrici, korporativno javne telovadbe bratskega Sokola na Viču in po večjem odposlanstvu javne telovadbe bratskega Sokola v Hrastniku. K zadnjemu počitku je spremilo društvo dne 6. februarja brata Jerneja Žitnika, dne 28. februarja brata dr. Albina Kapusa, dne 23. maja častnega člana brata Pavla Drahslerja, dne 25. septembra brata dr. Ivana Milana Hribarja in

2. januarja 1910 častnega člana brata dr. Karla Bleiweisa viteza Trsteniškega. — Dne 1. novembra smo postavili skupno z bratskimi društvi Sokolom I., Sokolom II. in Sokolom v Šiški častno stražo na grob narodnih žrtev Lundra in Adamiča. Dne 7. novembra se je udeležilo društvo po svojih delegatih občnega zbora S. S. Z. — Umrli brat Pavel Drahsler je volil društvu znesek 200 K, brat Fr. Souvan ml. o povodu otvoritve trgovine mu naklonil darilo v znesku 100 K. Neimenovan denarni zavod je daroval 100 K in sl. Glavna posojilnica 60 K. — Vsi zneski so se odmenili stavbnemu skladi. — Med letom se je vršilo 30 odborovih sej ali pa pomnoženega odbora. V začetku leta si je društvo nabavilo dve bradli najnovejšega stroja pri Vindyšu v Pragi in železen drog pri Avgustu Žabkarju v Ljubljani. Napraviti je dalo tudi popolno obleko za naraščaj. Na podlagi izpremenjenih pravil S. S. Z. je započelo akcijo za ustanovitev Ljubljanske sokolske župe. Vsled ustanovitve župe in premenjenih razmer je sklenil odbor predlagati občnemu zboru tudi izpremembo dosedanjih društvenih pravil. — Med letom sta izstopila iz odbora brat Rudolf Vesel in brat Stanko Vidmar. Prvi je bil dolgo vrsto let požrtvovalen odbornik in si je pridobil ob večjih prireditvah, pri maskaradah in kresnih veselicah kakor tudi pri manjših priredbah mnogo zaslug. V začetku leta je bilo v društvu 426 članov, sedaj šteje 442 rednih in 14 častnih članov. Društvu je vedno drage volje priskočilo na pomoč čislano žensko telovadno društvo, odboru pa pomagal celotni vaditeljski zbor, pomnožen z brati telovadci, dalje bratje dr. Milutin Zarnik, Miha Verovšek, Šober, Milko Krapeš, Rudolf Est itd. Bodi njim, kakor vsem, ki so Sokolu na ta ali drugi način pomagali, izrečena prisrčna zahvala! — Poročilo se je odobrilo in se izrekla bratu tajniku zahvala za njegovo marljivo delovanje. (Konec prih.)

Novomeška sokolska župa.

Sokol v Črnomlju si je na občnem zboru dne 19. januarja t. l. izvolil sledeči odbor: dr. J. Malerič, starosta; A. Zurec, podstarosta; J. Klinc, načelnik; T. Šetina, tajnik; F. Kramarič, blagajnik; J. Korže, orodjar; J. Skubic in A. Fabjan, odbornika; S. Bavdek, F. Pregelj in J. Vušič, namestniki; J. Grčar in A. Muc, pregledovalca računov.

Raznoterosti.

Prošnja do vseh bratskih društev. „Sokol“ v Hrastniku je v takih razmerah, da mora na vsak način dobiti svoj „Sokolski dom“. Podpisani odbor je poslal, oziroma bo poslal, bratskim društvom po en ali več blokov s prošnjo, da jih razpečajo. Bratje, to žrtev nam pač lahko storite, saj so posamezni kuponi po 10 vin., in gotovo bi vsakdo rad vzel vsaj po enega, če prevzame kdo prodajo. Hrastničanje vzdržujemo toliko društev ter imamo toliko narodnega davka, kakor razmeroma morda ne kmalu kak kraj. Ni misliti, da bi poleg tega še sami zbrali ogromno vsoto za „dom“. Pomagajte nam, saj smo tudi Hrastničanje vedno pomagli drugod in tudi še bomo, kakor hitro se ojačimo. Prosimo torej vsaj male pomoči. — Odbor Sokola v Hrastniku.

Album sokolskih telovadcev. Tehnični odsek Češke Obce Sokolské namerava izdati album telesno najbolj razvitih čeških telovadcev. V dokaz naj bo učinka sokolske telovadbe na telesni razvoj.

Popravek. V 1. in 2. številki „Vadbene priloge“ popravi:

1. Na str. 6., na bradli pri 1. vaji, v 1. vrsti: „oprijem“ v „prijem“ (... menoma menjati prijem).

2. Na str. 7., pod črto v 2. opombi v 1. vrsti: „na zapetju“ v „na zapetju“. Istotako se ima 3. opomba glasiti: Ena noga z zapetjem na nartu druge (ne z zapestjem).