



SOKOLČ:

LIST ZA SOKOLSKI
NARASTČAJ

LETO II. — 1920.

ŠTEV. 9—10.



Vsebina.

	Stran
1. Jugoslovanskemu sokolskemu naraščaju! Starosta dr. I. Oražen	129
2. Iz knjige Sokolstva. Brat Bato	131
3. Primorju, Koroški! Dr. J. Bohinjec	132
4. Sokoliči z dežele. V telovadnici. Praznik vesne. Iros. (Konec)	134
5. Lahkoatletične tekme v Ljubljani. Ante Gnidovec	138
6. Plavanje. N. Marolt. (Dalje)	142
7. Vaje z obročki za deklince. France Ahčin. (Konec)	145
8. Vaje s palicami za moško deco	147
9. Proste vaje moškega naraščaja	151
10. Glasnik	156
11. Sokoliču. Junij Brut, ugl. Fr. Jordan	160

Note za proste vaje. V pisarni Sokolskega Saveza SHS v Ljubljani (Narodni dom) se dobijo klavirski izvlečki za Vidmarjeve proste vaje po 10 K, za Hofmannove proste vaje po 7 K, za vaje s cvetnimi lokl po 4 K in za vaje z dolgimi palicami v trojicah (moški naraščaj) po 4 K.

„Sokolič“ izhaja v mesečnih zvezkih ter stane vse leto **24 K**, pol leta **12 K**, posamezna številka **2 K 50 jin**.

Na naročila brez istodobno vposlane naročnine se ne oziramo.

Dopise je pošiljati na naslov: Uredništvo „Sokoliča“ (Sokolski Savez SHS) v Ljubljani, Narodni dom.

Upravišтво je v „Učiteljski tiskarni“, kamor je pošiljati tudi naročnino.

Odgovorni urednik: **Franc Štrukelj** v Ljubljani.



STAROSTA dr. I. ORAŽEN:

Jugoslovenskemu sokolskemu naraščaju!

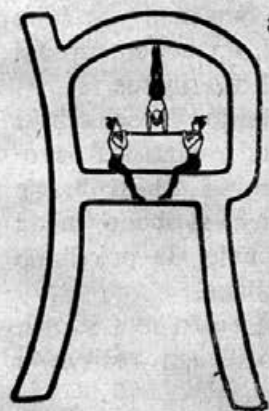
Dragi bratci in sestrice!

Rad bi Vam koncem leta povedal kaj prijetnega, kaj veselega, pri čemer bi Vaša nepokvarjena srca, Vaše čiste duše zavriskale veselja in radosti, Vaše sokolsko oko se zaiskrilo zadovoljstva, ali, žalibog, Vam morem poročati le o žalostnih dejstvih.

Videl sem Vas, ko ste sprejemali svoje koroške bratce in sestrice, ki so prišli k Vam v poset, v našo belo Ljubljano, videl sem tedaj, kako so Vam žarela Vaša lica radosti in sreče, da morete v svobodi objeti svoje še neodrešene bratce in sestrice. Kako odkritosrčna in velika je bila tedaj Vaša sreča!

In kolikrat sem Vas slišal pogovarjati se o naši solnčni Goriški, o naši kršni Istri, o našem sinjem jadranskem morju in o bratcih in sestricah, ki so zaslužnjeni, težko čakali dneva rešitve in svobode.

Verujte mi, da je pri teh Vaših sprejemih, pri teh Vaših pogovorih zaigralo radosti tudi moje srce, da Vas je moja duša še bolj živo vzljubila in zagrlila, ker prepričal sem se, da je Vaša ljubezen do naše rodne zemlje, do naših bratov in sester brezmejna, da je neutešljivo Vaše hrepenenje po teh naših še neodrešenih zemljah. O, čista in velika je bila ta Vaša ljubezen, vroče in globoko je bilo to Vaše hrepenenje. Zato pa vem, da bo sedaj tudi Vaša žalost težka in mučna, da se bodo pomra-



čila Vaša ličica in zatemnele Vaše nedolžne oči, ako Vam povem nesrečno vest, da so za dalje časa izgubljeni za nas bratje in sestre iz Koroške, Goriške in Istre, ker nam je te pokrajine odvzel zemljelačni Italijan in Nemec.

Ne bom Vam na dolgo in široko razlagal, kako je prišlo do te velike nesreče, ker ne maram zastrupljati Vaših čistih duš z različnimi očitki na to ali ono stran, povem Vam le to, da je bil sedanji rod, katerega dolžnost je bila, da brani in se bori za te naše, sedaj izgubljene zemlje sam šele pred kratkim osvobojen iz sužnjosti, da je bil vzgojen v smislu robstva in tlačanstva, in da zato ni bilo v njem one velike ljubezni, ki je pripravljena dati vse, žrtvovati vse, kadar gre za rešitev domovine.

Ta rod ni nikdar užival svobode in zato je ne razume, zato ni sposoben, za njo se boriti in jo braniti.

Ali pri vsem tem ne obupujem in prepričan sem, da pride tudi za te, sedaj podjarmljene in od nas odtrgane brate in sestre dan svobode, dan združitve z našo skupno majko Jugoslavijo.

In vzrok tega mojega upanja, te moje srčne nade ste ravno Vi, dragi moji bratci in sestrice, Vi moji Sokoliči in Sokoličice.

Vi ste bili tako srečni, da ste bili ob porodu naše nove, skupne in svobodne države Jugoslavije še nepokvarjenih src in duš, in da Vam duh suženjstva še ni mogel zamoriti one čiste in svete ljubezni do domovine, ki je potrebna, ako hočemo, da ostane naš narod svoboden in sam svoj gospodar.

Zato čuvajte skrbno to svojo sveto domovinsko ljubezen, vzgajajte se v pravem sokolskem duhu, ki Vas bode vsposobil, da boste vredni in sposobni rešiti sedaj pod tujim jarmom zdihujoče brate in sestre.

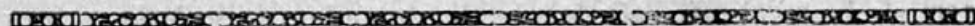
Pri tem pa vedno mislite na velike žrtve, ki jih je doprinesel srbski brat, na velike muke, ki jih je pretrpela srbska sestra, predno sta osvobodila sebe in nas vse. Znajte in zapomnite si, da so šli srbski bratje vriskajoč in pesmi pojoč v strašni boj za svojo in našo svobodo, in da ni bilo videti solza v očeh srbskih mater, ko so zaznale, da pokrivajo tisoči in tisoči njihovih mrtvih sinov grozne bojne poljane.

Bratci in sestrice, kadar boste prepričani, da ste enaki tem svojim srbskim bratom in sestram, tedaj znajte, da je napočil dan rešitve in svobode našim koroškim in primorskim bratom.

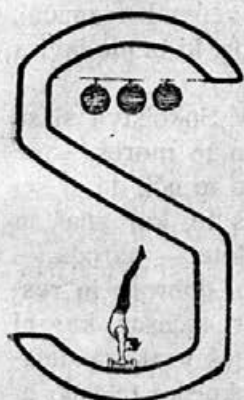
Tedaj razvite našo jugoslovensko trobojnico in ponesite jo pogumnih src in duš zopet na Koroško in Primorsko.

Vi, ki se danes komaj zevedate svojega življenja, Vi boste nekoč poklicani, da potrgate težke okove raz roke naših trpečih bratov onkraj naših današnjih meja, da jim odprete pot v skupno domovje, kjer bo en rod, ena družina. Vedite pa, da to delo ni lahko! Trnjeva je pot do končne zmage, a tem lepša je zavest o izpolnjenih dolžnostih po končani borbi.

V to ime, bratci in sestrice: Zdravo!



Iz knjige Sokolstva.



sokolstvo je najveličastnejša narodna organizacija, ki spaja vse pripadnike našega troimenskega naroda v eno silno in nepremagljivo moč.

Tyrš in Fügner, ki sta l. 1862. v Pragi ustanovila prvega Sokola, sta imela namen, da združita ves češki narod v društvu, ki hoče s telesnimi vajami dvigniti moč in zdravje vsega svojega članstva, da se tako ves narod usposobi k odpornejši in zmagovitejši narodni brambi.

Narod je kmalu spoznal ta prevažni pomen Sokola ter njegove velike in plemenite naloge, zato se je društvo kmalu razvilo v vsenarodno organizacijo: iz Sokola je izšlo mogočno gibanje za narodni prepород, za povzdigo vseh njegovih telesnih in нравnih sil, za pravico, čast in moč domovine!

Sokolska ideja si je kmalu utrla pot s češke zemlje na naš slovanski jug. Za Prago je prva prišla Ljubljana, kjer so dne 1. oktobra 1863. ustanovili Južnega Sokola, ki ga je pa tedanja Slovanom sovražna avstrijska vlada zatrla. Toda nasilje je trajalo le malo časa, zakaj l. 1867. so osnovali v Ljubljani novo društvo, ki deluje še današnji dan, to je Ljubljanski Sokol. Za Ljubljano se je zganil Zagreb, za Zagrebom Beograd. Danes je vse Sokolstvo v naši državi združeno v eno celoto. To združenje se je izvršilo na Vidov dan (28. junija) l. 1919. v Novem Sadu. Ena država — ena volja — ena moč — eno Sokolstvo!

Naloge in smoter Sokolstva označujeta njega ustanovitelja s tem, da vzdržuje Sokolstvo ves narod v vsestranski svežosti duše in telesa ter ne dopušča, da bi duševno in telesno propadli. Sokolstvo zabranja v narodnem napredovanju vsak zastoj — to največje zlo, ki more narod zadeti. Sokolska društva morajo biti vežbališča najdovršenejših in najlepših kreposti v življenski in narodni borbi. V njih se jačamo v bratstvu, disciplini, vztrajnosti, odločnosti, v čistosti morale (nравnosti) in v ljubezni do domovine, ki ji moramo vse žrtvovati.

Eden najodličnejših naših sokolskih delavcev, prerano umrli brat dr. Gvidon Sajovic, pravi: „V bratski sokolski krog naj se združi ves narod brez razlike stanu in spola, toda čist po značaju in nравnosti. Odkritosrčne bratske vezi naj spajajo sokolsko članstvo vseh oddelkov k skupnemu delu za narod — brez zavisti in domišljavosti; ne iskajoč časti in slave, naj se vrši med članstvom plemenita tekma v sokolskem delovanju. To so sokolske težnje in njih smoter, to so sredstva, ki nas vodijo po sokolski cesti, kakor sta nam jo odkazala Tyrš in Fügner.“

Temelj sokolskemu delovanju pa je in ostane telovadba. Sokolska telovadba je osnovana tako, da vzgojno in blagodejno vpliva na vse

človeško telo ter ga enakomerno razvija v lepoti in moči. Sokolstvu pa telovadba ni namen, temveč mu je le sredstvo k dosegi in izpolnjevanju ostalih vzgojnih nalog, ki so nравnost, demokracija in narodnost. Smoter sokolske telovadbe je telesna in duševna lepota, je neomajen značaj, pogum, močatost — predvsem in končno pa krepka volja, ki iz nje izvira vsako dejanje!

Moreš to, kar znaš; znaš to, česar si se naučil. V Sokolstvu si se naučil tega, kar je lepo, dobro in resnično. To znaš in to moreš. Uporabljaš pa svoje znanje po ukazu svoje volje. Sokolstvo te uči, da si sestaven in bistven del skupnosti — celote; zato moraš to, kar znaš in moreš, uporabljati v korist in blaginjo skupnosti — celote — naroda — domovine! Sokolstvo je napolnilo tvojo voljo z lepoto, dobroto in resnico. Iz tega izhaja, da tudi proti sebi ne smeš storiti ničesar, kar bi škodovalo tvoji telesni ali duševni moči; zato se ogiblješ vsakega dejanja, ki bi uničevalo in razdiralo, kar si pridobivaš s sokolsko telesno in nравno vzgojo! Od tvoje volje je odvisno in v tvoji volji biva del sreče in moči domovine, hočeš li biti Sokol po pravici in resnici, ali pa hočeš biti Sokol le po imenu in obleki.

Ne varam se, ako trdim, da hočeš biti Sokol po pravici in resnici. Lepota in vzvišenost sokolskih nalog stoji jasno pred teboj. Ta lepota in vzvišenost te vabljivo kliče v našo veliko sokolsko rodovino, kjer se veselo in neumorno gibljejo vsi bratje in vse sestre, gradeč naš ponosni in vekotrajni sokolski dom: našo mogočno in slavno očetnjavo!



DR. J. BOHINJEC:

Primorju, Koroški!

Povejte jim, da tu ležimo!



Kdor je hrepenel po svobodi in pravici, so ga zapirali, da je izgubljal moči telesa in duha, da mu je sahnela energija in naravni nagon za udejstvitevijo lepih idealov človeka in naroda.

Kdor je hotel svojemu narodu priboriti prostost, da bi se mogel s svojo lastno silo dvigniti na višek kulture in prinašati na oltar človečanstva darove blagonравnosti, ljubezni in usmiljenja, tega so na križ pribijali in ga svetu kazali, kakor kažejo škodljive živali šolskim otrokom.

Stoletja je slovenski narod odbijal napade tujcev. Od treh strani so naskakovali njegovo moč: od severa Nemci, od vzhoda Madžari in od zapada Italijani. Pa narod je trdno stal in je z neumorno vztrajnostjo zidal svetišče slovanske kulture in prosvete in čakal trenutka, da vstopi s svojimi brati, ki jih je tuja sila raz-

gnala, zopet v skupno delavnico, enotno jugoslovansko državo, da tam vsi trije silnih rok in močnega razuma kujejo veliko bodočnost sebi in drugim.

Počasen je razvoj bojev naroda za svobodo. Komaj v stoletjih se razvojna črta dvigne za malo spoznanje. Boj krivice nad pravico je za pravico skušnja vztrajnosti. Samo v vztrajnosti je zmaga, ker boj krivice nad pravico, boj med dobrimi in slabimi angeli, je naraven, razvoj boja v naravi pa je počasen, toda matematično gotov.

Svetovna vojna, od katere smo upali, da bo namah rešila slovenski del jugoslovenskega naroda od bolestrnega hrepenenja po enem jugoslovenskem hlevu in pastirju, je bila kakor potres, ki pride in mine in zarusti samo male razpokline. Svetovna vojna je samo sunila operacijski nož v bolno telo sodobne človeške družbe, operacijskega dela pa ni izvršila. To delo naj vrše narodi sami — ako hočejo zdravja. Svetovna vojna je bila kakor orjaški vitez, ki se je približal k človeškemu rodu in ga je treščil kot ničvrednega v prepad, da tam pusti kar je gnilega in preživelega, s čistim in dobrim pa vstane iz njega kakor nova zarja bodoče sreče. Kakor divji vihar pridrvi od nekod in v divjem plesu dvigne vse pod nebo, tako je pridrvela nenadoma svetovna vojna in nas je z drugimi narodi dvignila v zrak, da smo izgubljali sapo in v težki omotici nismo namerili poti v jasen cilj. Tako temna je bila naša ječa skozi stoletja, da smo vsako svetlo pego na stenah ječe občutili že kot popolno luč. Da pa more kje biti jasen dan in svetlo solnce, o tem naša zaslužnjena duša ni upala in ni znala sanjati in zato tudi v svetovni vojni ni znala hoteti naravnost proti solncu. Narod ni vedel, ali hoče sploh iz ječe avstrijske in v zmedenosti tudi ni vedel, kam naj po odhodu iz ječe nameri svojo pot, kako naj si uredi življenje. Samo temno je slutil naravni zakon, naravno pot, ki mu jo kaže nagon po obstoju, pot v edinstveno državo Jugoslovensko, čez katero se bo razlilo solnce sreče in zadovoljstva — ko se razprše oblaki raz nebo in se na razvalinah mest dvignejo nova kulturna in gospodarska središča. Ta naša naravna pot, to naše naravno stvarjenje narodnostne države z njenimi naravnimi geografičnimi in etnografičnimi mejami vzdolž vzhodne obali morja adrijskega, vse naše kulturno in gospodarsko udejstvovanje je trčilo ob silo tujega imperijalizma, ki hoče našo zemljo in naš rod, da mu rodi in kuje bogastva.

In zaslužnjili so nas, ker samo suženj mora nositi verige, ker samo suženj more biti slepo pokoren, ker samo on pozabi na svoje človeško dostojanstvo in narodni ponos.

Da bodo po nas gazili, so nas kakor na križ pribili. V eno roko so zabili žebelj na Koroškem, v drugo tam doli na Primorju. Naše narodno telo krvavi na Koroškem in krvavi ob obali našega morja. Iz kapelj naše krvi naj vzraste bogastvo — tujcu. Desetega oktobra in desetega novembra 1920 so stopili pred nas s silo in goljufijo in so nam začasno zastavili pot v popolno narodovo svobodo. Sokolskemu narodu ko-

roškemu in primorskemu so omahnile roke, ki so v hrepenenju hitele k nam. Omahnil je narod koroški in primorski v suženjstvo — in čaka ključarja, da pride in mu odpre ječo.

Ta ključar si Ti, sokolski, svobodni narod jugoslovenski! Kuaj ključče in čakaj na trenutek, ko bodo stražarji ječe spali. Na svojem praporu imaš napisano: vztrajnost. Vztrajaj, zakaj zakon narave je s Tabo in ta zakon hoče svobodo vsega naroda! —



IROS:

Sokoliči z dežele

(Dalje.)



udil sem se prirostemu vežbanju Julčka in Sedeja. Nobeden ju ni učil načina učenja, a vendar sta priučevala gib za gibom prav tako, kot prej vaditelj. Popravljala sta napake, se obračala sem in tja, tekala enkrat na levo, nato pred nje, potem pa jih pustila, da so delali sami; ona dva sta le še štela. Res ni bilo treba drugega kot pokazati 7 ali 10 krat, a napake zboljševati more le dober in star vaditelj. Zato se jima je tudi videlo, da popravljata večinoma le one napake, ki so jima še vedno brnele v ušesih od vaditelja. Pravilnega vežbanja bi vaditelj od njiju ne mogel zahtevati. Glavno, kar je hotel, je bilo menda: onim, ki vaje niso znali, jo saj poklicati v spomin, mlade in dobre telovadce pripraviti za bodoče samostojno vodstvo vrst, sebi in drugim pa olajšati napredek. Morda je imel prav.

Tako so trajale redovne in proste vaje $\frac{3}{4}$ ure. Nato je oddelil vse na polovico. Eno vrsto je vodil sam, drugo je izročil že skoro 14 let staremu Gantarju Dominiku. Sam je šel h krogom, Gantar pa k vrví za plezanje. Ko je zvršil vsak svojo vajo, sta vaditelja vrst menjala med seboj orodje ter vzela še skok čez kozo, ki se je vrstil z raznožko, skročko in odbočko. Kazalec se je nagibal proti pol peti uri. Nastopili so zopet v vrsto. Vaditelj jih je klical po priimku, nakar so se oglašali s „tukaj“. Vpisaval je in dognal, da jih manjka 8. „Glejte, da boste prihodnjouro vsi tu, ker bo kmalu nastop. Zadnji teden pred nastopom se prostih vaj ne bomo prav nič z novega učili. Kdor hoče nastopiti, naj redno hodi k telovadbi. Volno! Zdravol!“

„Zdravo“ so se oglasili Sokoliči in se vsuli iz doma.

Jaz pa sem stisnil vaditelju roko in rekel: „Dobro jih učiš. Nekaj mora biti z njih!“

Praznik vesne.

To je bilo veselje! V nedeljo dopoldne so se zbirali že ob enajstih. Opoldne je bil napovedan odhod. Ljudje, ki so šli od maše, so jih zasmehljivo in po strani pogledovali.

„Tja doli jih vlečejo, da bi jih pa kdo k maši gnal, tega pa ni.“ Tako so modrovale pobožne ženice. A tega niso vedele, da so Sokoliči opravili svojo šolsko in versko dolžnost že zjutraj. Mali paglavci se niso dosti menili za svet. Veselo so se podili okrog sokolskega doma, se skušali v teku in skoku, v rokoborbi in metanju ter čakali, kedaj se bo oglasila načelnikova trobka. Nekaj je bilo golorokih, nekaj bosih, premožnejši so imeli na glavi naraščajske čepice. Povsod se je poznalo, da je tej neenotnosti kriva vojna.

Na drugem koncu so se zbirale Sokoličice. Že na prvi pogled si zapazil, da so oblečene jako slično. Vse so bile odkrite, v belih oblačilih. Nobena ni bila bosa in nekako resno so se držale. Na prsih so imele pripete nagelje z rožmarinom. Nekatero so bile prav zale.

Na travniku pred domom je stala velika gruča Sokolov in Sokolic. Z obeh strani so prihajali po cesti, eni v kroju, drugi v nedeljskih oblekah. Umikali so se vozem, ki so naglo drdrali sem in tja. Na enkrat se pripelje pet dolgih voz. Vsi so okrašeni z majhnimi smrekami. Kakor da bi se gozd peljal v svate! Na vrh smrečic pa slovenske in državne trobojnice.

— Jože! Ali jih vidiš! —

— Dušan! So že tu! Nas bodo peljali!

Tale voz bo naš! Tone! Teci no, da se ne bodo drugi prej usedli! —

Vse se je gnetlo okrog voz. Voznik ni upal okreniti konj. Od Žirov sem je pihal veter. Čuli so se zamolkli glasovi bobna in basu.

— Godba! —

Namah je bil prazen voz in gost in dolg hudournik se je zagnal po cesti v smeri proti prihajajoči godbi. Tedaj pa se oglasi načelnikova trobka in rezek: pozor! — v vrsto zbor!

Vse vrvenje se je obrnilo proti načelniku, ki je stal pred domom z visoko dvignjeno roko, v kateri je plapolala mala trobojnica.

Uvrstili so se v četverorede. Najprej člani, potem obrtni in deški naraščaj, za tem članice in dekliški naraščaj. Dolga je bila ta vrsta. Vozove so poslali naprej — iz vasi. Določili so jim naj jih počakajo na Selu pred klancem.

Prišla je godba. Krasen sprevod žirovskega Sokola se je pomikal ob sokolski koračnici skozi domačo vas. Veselja so rosile oči materam, ko so videle korakati svoje malčke prav po taktu godbe.

— Že! jo Sokoli! — ni bilo ne konca ne kraja.

— Le dobro se obnesite! — so jim klicale v slovo.

Sokoli in Sokolice so se resno držali, malčki so se smejali ter počasi in na široko ubirali korak. Srečni so bili.

Na Selu je bil odmor za pet minut. Naložili so se na vozove. Spre-
daj osem Sokolov na kolesih, za njimi vsi drugi, nazadnje voz članov.

To je bilo petja in vriskanja vso pot! Jasno nebo — samo nad Ble-
gašem mala meglica, ki pa ni pomenila nič hudega. Sami niso vedeli,
kedar so prišli v Gorenjo vas.

Gorenjevašci so kupili svet za sokolski dom. Proslave tega praz-
nika so se morali udeležiti žirovski Sokoli.

Precéj pred vasjo so izstopili raz vozove. Tam na ovinku za hruško
je stala sokolska konjenica, za njo pa dolga, dolga vrsta Sokolov, So-
kolic in naraščaja. Od daleč so prišli; vsi z istim namenom: proslavit
veliki dan. Srečali so se, se pozdravili, nato pa se spojili vsi člani sku-
paj, članice skupaj in ravno tako naraščaji. Dolg sprevod te narodne
vojske se je jel pomikati v Gorenjo vas. Na čelu je svirala godba slo-
vanske koračnice.

Sprevod je prišel v vas. Vse v zastavah! Gojmir se ni mogel zdržati.

— Mirko! A vidiš, koliko je zastav? — Mirko je samo pokimal.
Vedel je, kako je zabičal vaditelj, da ne sme med pohodom nihče go-
voriti.

Gorenjevaške dekleta so mimogrede pripenjale šopke, s hiš ob
cesti so sipali rože. Žirovski Sokoliči še niso videli kaj takega.

— Živijo Sokoliči — Zdravo naraščaj — Živela naša bodočnost —
tako so pozdravljali ljudje te mlade junake. Sokoliči so lovili rože in
jih zatikali v gumbnice, kot so videli druge.

Sprevod je obstal pred telovadiščem. Telovadišče je bilo na stavb-
nem prostoru za Sokolski dom. Tam gori na bukovih drveh, ki so bila
zložena na metrski kup, je stal lepo oblečen gospod in govoril. Majhni
in daleč odmaknjeni Sokoliči niso dosti razumeli. Vendar si je Branko
zapomnil, da:

— moramo postati najprej vsi Sokoli, potem pa bomo lahko osvo-
bodili tiste naše brate, ki še sedaj zdihujejo pod Nemcem in Italijanom
— Trdno je sklenil, da ne bo zamudil nobene telovadne ure več.

Nato je bil kratek odmor. Vsak vaditelj je sklical svoj naraščaj. —
Pričele so se glavne skušnje, ker ob štirih je bila napovedana javna
telovadba.

Telovadišče se je naglo polnilo. Ljudje so prihajali od vseh strani.
Še s hribov jih je bilo dosti.

Oglasila se je godba. Začeli so člani. Godba igra, vse tiho — kar
naenkrat veliko in močno ploskanje. Sokoliči so se jeli spenjati čez
plot. Komaj so jih uredili vaditelji.

Nastopile so članice. — Člani ven, one notri. Mladina nestrpno
čaka.

— Dolgo jih ni s telovadišča! —

— Ali ne veš, da telovadijo češke — je pomiril Gojmir Branka.
Vaditelji naraščaja so švigali sem in tja.

Zdaj pa bo! —

Obrazi so zažareli veselja in skrbi, če bo šlo vse v redu. Vaditelji so uravnavali, uvrščevali, zabičevali za kritje ter navduševali.

Kar se zasliši: Pozor! Napred stupaj!

Godba igra živahno koračnico, ker stopnje so majhne.

Komaj je šest četveroredov korakalo po telovadišču, že je nastal velikanski hrup: ploskanje — živijo! — zdravo Sokoliči! —

Sokolska mladina pa nepremično naprej — svojo pot za vaditeljem — Sokolič poleg Sokoličice in tako naprej, dokler ni vse v osmeroredih zravnano in krito.

Vaditelj na sredi zamahne z zastavico in poveljuje: Od-mor! — Vse hkrati se zaziblje: dečki po svoje, deklice po svoje, vsi pa enotno.

Občinstvo napeto čaka. — Godba se oglasi. Vaditelj dvigne roko. Živ zid stoji nepremično. Nato pa slede gibi — Sokoliči izvajajo svoje, Sokoličice svoje. Za prvi hip je videti, da je vse zmešano. Šele naslednji gibi pokažejo, da mora tako biti, ker če bi bilo drugače, bi bilo narobe.

Ljudje strme in vzklikajo, ko še končani ni. Na to pa se začuje gromovito pozdravljanje.

Telovadci so srečni. Dobro gre eno — drugo — vse do zadnjega.

Godba zaigra koračnico. Sokoliči odhajajo. Častno so rešili svojo nalogo. Gledalci še vedno ploskajo in pozdravljajo. Še vaditeljevo mnenje jih čaka. — Pozor! — Sokoliči in Sokoličice! — Zadovoljen sem z Vami! Dobro ste se držali — glejte, da ne bo nikdar slabše in zmeraj Vas bom vesel! —

Takrat je pa zaorilo: Zdravo! Zdravo Sokol! — Zdravo! —

Odšli so k dolgim mizam, ki so bile naglo pripravljene iz Dolenčevih desk.

Tam jih je čakal goljaž z velikim kosom kruha. Nekateri od veselja niso mogli jesti, drugi bi se radi pogubili med družbo, a vaditelj, ki jih je vodil, je strogo pazil na red, za katerega je nosil veliko odgovornost.

Solnce se je nagibalo zatonu. Člani in članice so ostali. Vaditelj je sedel k svojim Sokoličem, vaditeljica k Sokoličicam in trije s smrečjem okrašeni vozovi so se skrili za cvetočimi jablani in hruškami.



Lahkoatletične tekme v Ljubljani.



veseljem smo pozdravili te za Ljubljano povsem novo prireditve, z veseljem posebno zato, da se je tudi pri nas vzbudilo zanimanje za lahko atletiko in da se je s tem priznalo, da sam nogomet zavoljo svoje enostranosti ni zveličaven, ter da je potrebno vzporedno z nogometom vaditi tudi druge panoge športa in s tem uriti sorazmerno vse dele telesa.

O sistematični vadbi kakor se vrši pri Tyrševem, sokolskem sestavu, pri športu ne more biti govora, kajti športnik stremi za tem, da v eni izmed mnogih panog doseže kolikor mogoče dobre rezultate. In s tem seveda postaja šport s svojo gonjo za rekordi enostranski, mnogokrat je s prenostranskim pretiravanjem prej zdravju škodljiv nego koristen, gotovo pa škodljiv vsestranskemu fizičnemu razvoju človeka.

O enostranosti pri tej tekmi ne moremo govoriti, zakaj vsi doseženi rezultati ne nadkričujejo povprečnosti, ker namen tekme je bil, po malenkostni predpripravi in trenaži sodeč, samo propaganden.

Tekme so trajale dva dni; v soboto popoldne in nedeljo dopoldne. Število tekmovalcev je bilo razmeroma majhno, edino tek na 100 metrov in disk sta imela večje število konkurentov. Slabo pa so bile zastopane sledeče panoge: Krogla, kopje, skok ob palici ter ostali skoki.

Razpoloženje med tekmovalci dosti dobro, zanimanje od strani občinstva majhno.

Tekme so se pričele z tekom na 100 metrov. Tek sam je bil pri večini dober, le pri štartu so se pokazale pomanjkljivosti. Štart je pri teku na majhne razdalje najvažnejša stvar, zakaj časa, ki ga zgubimo pri štartu, med tekom ne nadomestimo nikoli; torej dober štart zmaguje. Štartanja je potrebno vaditi dnevno in to mnogokrat.

Pri teku na večje razdalje se je opazila nepripravljenost, ki je spremljala tekmovalce skoraj pri vseh panogah lahkoatletične tekme. Zgodilo se je pri obeh vrstah teka na večje razdalje, to je na 400 metrov in 1500 metrov, da so športniki, mesto da bi vso turo zdržali v primeren tempu in šele proti koncu razvili vse sile, kar pri štartu napeli vse moči, tako da so po večini po par sto metrih omagali, oziroma če so zdržali, dosegli proti cilju prav minimalen tempo. To je dokaz, da večina niti enkrat ni vadila, ker drugače bi se kaj podobnega zgoditi ne moglo.

Pri krogli smo opazili dva pravilna meta. V splošnem so tekmovalci pri naletu napravili neposredno pred metom izpad z levo in z desno, z roko pa odrinili kroglo. Umljivo je, da v navedenem slučaju izvrši samo desna roka svoje delo in nastane med končanim izpadom leve

noge in odzivom krogle kratka pavza, tako da je met prekinjen in izveden izključno le s silo desne roke. Drugo pa je, če pred metom napravimo izpad z desno in obenem odziv krogle z desno. V tem slučaju pa je met neprekinjen in k dobremu uspehu pripomore ne le roka, temveč tudi ostalo telo.

Isto velja za kopje, kjer smo opazili le en pravilen nalet.

Pri disku je bilo nekaj čednih metov, seveda rezultati niso ravno sijajni, ker disk zahteva trajne vadbe, predvsem so važni držanje diska in obrati.

Izvedba skokov je zadovoljevala; le pri skoku v daljavo so bili naleti nepravilni. Nalet pri skoku v daljavo naj bo enak teku na kratko razdaljo in vsaj 8-35 metrov dolg, koraki pred odzivom naleta morajo biti dolgi, enakomerni, neprekinjeni. Kjer ni tega, je skok pokvarjen. Že iz naleta samega je mogoče izreči sodbo o skoku.

Najslabša priprava in izvedba je bila pri teku čez zapreke. Kolikor smo mogli opaziti, ni tekel niti eden pravilno.

Tek čez zapreke se vrši na 120 yardov (110 metrov) dolgi progi. Višina zaprek, katerih je 10, znaša 107 cm. Razdalja med štartom in prvo zapreko znaša 15 m, nato sledi 9 zaprek z razdaljami po 10 yardov, med zadnjo zapreko in ciljem je daljava 15 yardov. Zapreke preskakujemo tako, da teka ne prekinemo. Če se n. pr. pri prvi zapreki odrinemo z levo, ne smemo doskočiti na levo, temveč na desno, tako da v resnici zapreko samo prestopimo in potem prehitimo razdaljo med posameznimi zaprekami v treh korakih.

Le na ta način se doseže dobre rezultate, seveda je tek čez zapreke težka vaja, ker je v resnici spojen skok s tekom.

Rezultati, ki so jih dosegli tekmovalci v posameznih panogah te lahkoatletične tekme so sledeči:

Tek na 400 m	1 min. 2 sek.	(48 ⁷ / ₁₀ sek. *)
Skok v višino z zaletom	149 cm	(206.5 cm)
" " " iz mesta	125 cm	
Tek na 1500 m	5 min. 3 sek.	(3 min. 54 ⁴ / ₁₀ sek.)
Krogla	895 cm	(1564 cm)
Kopje	34 m 45 cm	(66 m)
Tek čez zapreke	19 ² / ₁₀ sek.	(14 ⁸ / ₁₀ sek.)
Tek na 100 m	12 ¹ / ₁₀ sek.	(10 ⁸ / ₁₀ sek.)
Skok v daljavo z zaletom	525 cm	(761 cm)
" " " iz mesta	260 cm	
Tek na 200 m	27 ¹ / ₁₀ sek.	(21 ⁶ / ₁₀ sek.)
Disk	29 m 95 cm	(45 m 21 cm)
Skok ob palici	255 cm	(409 cm).

Če primerjamo te številke, vidimo, da so doseženi rezultati malenkostni. Uspehi bi pa bili gotovo boljši, če bi športniki tehnično obvladali

*) V oklepaju označene številke pomenijo dosežene svetovne rekorde.

snov. Tu se je pokazal glavni nedostatek, kajti kjer ni tehnike, se porabi veliko več fizične moči, a doseženi so manjši uspehi. In še več! Človeška moč in sila je omejena, toda vkljub tej omejitvi se s tehniko izboljšajo rezultati, pri katerih smo izčrpali vse svoje sile in bili prepričani, da ni mogoče ničesar več izpopolniti.

Za pridobitev tehnike pa je potrebno vaje in silne vztrajnosti, treba je energije, samozatajevanja, vadbe, vedno nove vadbe. Vsak posamezni gib telesa je nujno analizirati, pogreške popravljati, vaditi neprestano, šele tedaj moremo zaznamovati vidnih uspehov.

Pri vsem tem pa alkohol in nikotin vstran!

Je to križev pot za mnoge, toda začeti je treba, ko pa premagaš prve težkoče, so ti uspehi zagotovljeni.

Tekme je priredila „Športna zveza“, ki je s tem za vsestranski razvoj lahke atletike postavila dober temelj. Napake, ki so se tekom tekme pokazale, se bodo dale z večjo discipliniranostjo posameznikov odpraviti. Vsak začetek je težak, in če računamo, da je bil to začetek, moremo biti s prireditvijo zadovoljni.

Drugo leto pa naj se tekme izvedejo v večjem obsegu, predvsem je potrebno povečati število tekmovalcev, zakaj, kjer je večja konkurenca, vlada boljša ubranost in s tem dosežemo boljše uspehe. Tudi našim Sokolom ne bi škodilo, če se udeleže teh tekem, še večje važnosti pa bi bilo to za športnike, ker bi dobili v Sokolstvu resne konkurente in bi bili prisiljeni vaditi sistematično in vztrajno.

Kako stališče pa zavzema napram podobnim prireditvam in športu sploh naše Sokolstvo?

Stvar je aktualna in treba jo je vzeti v pretres čimprej, tu ne sme vladati nikaka nejasnost, nikaka neorientiranost. Zadeva bi se bila morala obravnavati že letos na glavni skupščini v Mariboru.

Resnica je, da je naše oficielno razmerje do športnih prireditev precej mrzlo in resnica je tudi, da smo v marsikaterem oziru precej konservativni. Gibanje v prosti naravi, vsrkavanje svežega zraka, so gotove prednosti, ki jih uživa športnik pred Sokolom, ki prežije mnogo večerov v zaduhli, zaprašeni telovadnici. Naši telovadci se premalo zavedajo, kake neprecenljive vrednosti je telovadba na prostem. Kako blagodejno vplivajo na človeško zdravje prirodne dobrine: solnce ter čisti sveži zrak. Po večini se naša sokolska društva poslužijo le enkrat v letu te ugodnosti in še takrat le prisiljeni, to je ob priliki svoje javne telovadbe.

Drugo dejstvo, ki pa ni nič manj važno je to, da naša sokolska društva posvečajo premalo pažnjo lahkoatletičnim vajam. Sokolstvo nasproti tem teknam ne more in ne sme zavzemati odklanjajočega stališča, nasprotno mora omenjene prireditve le toplo pozdravljati, ker lahka atletika je vendar del Tyrševega telovadnega sestava, ki je naš sokolski. Lahkoatletične vaje so dandanes najcenejša telovadba.

Na drugi strani je pa tudi res, da je med Sokolom-telovadcem in športnikom tudi pri izvajanju te telovadbe razlika. Sokol mora vaditi vse panoge lahkoatletičnih vaj in doseči v vseh gotovo izvežbanost, dočim ima športnik poljubno polje, da se udejstvuje tam, kjer kaže največjo sposobnost in zanimanje ter upa, da se prebije najbližje svetovnemu rekordu. In to enostranost pa Sokolstvo obsoja. So pa zopet panoge športa, ki jih Sokolstvo odklanja in to popolnoma opravičeno, n. pr. nogomet, ki s svojo pretirano enostranostjo, s svojo surovostjo vpliva slabo vzgojevalno in tudi ne nudi onega idealnega tekmovanja kot druge panoge telesnih vaj.

Se nekaj! Nedavno smo bili priča razgovora med ljubiteljem športa in zagovornikom sokolske telovadbe. Med drugim je športnik izvajal: „Uvidite vendar, da Sokolstvo vsled svoje konservativnosti v nekaj letih izgubi večino naraščaja, ker telovadi v prašni telovadnici, kjer je deček navezan le na orodje in proste vaje, ki postanejo dolgočasne. Ne čudite se temu, da se polnijo naša igrišča. Mladina hoče v prvi vrsti zabave, zanimivosti; ona pač ne ve, da se n. pr. s telovadbo krepi telo in utrjuje zdravje. Mladini je potrebno pod krinko zdrave, neprisiljene in dostojne zabave podajati telesno vzgojo.“

Ako vse to premislimo in ako gremo na otroško igrišče v Tivoli, ki je prenapolnjeno dece in tudi odrasle učeče se mladine, se moramo v tem oziru z mnenjem dotičnika popolnoma strinjati. Dve suknji, ali dva kamna kot branko, v cunjce ali robec zaviti kamen in „se gremo na dva gola“.

Nujno je potrebno, da se nudi tudi našemu naraščaju prilika in možnost gibanja v svežem zraku. Čemu se po češkem vzoru ne vadi n. pr. „hazena“?

Tudi telesno se mora vzgajati v duhu časa in absolutna nujnost je, da naše naraščajeve komisije v interesu naše mladine, kakor tudi v interesu stvari same, zadevo proučijo ter isto duhu časa primerno uredijo in to kmalu.

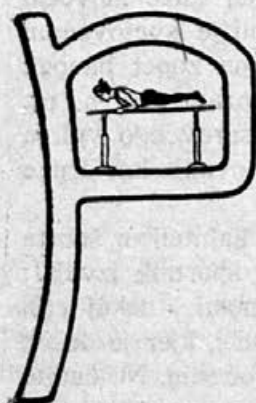
Za naše sokolske družine pa veljaj:

„Skrbite pravočasno in uredite po svojih močeh svoja lastna letna telovadišča, ki jih v poletju dosledno uporabljajte!“



Plavanje.

(Dalje.)



Prehod k skupnim gibom v vodi je najtežji del plavalne šole. Doseči se mora skupno delovanje rok in nog, in sicer na mestu. Zato moramo učenca trdno držati z vrvico, da s tem preprečimo vsako gibanje naprej. Paziti je zlasti na gib „ena“, ki je tem pravilnejši in tudi tem lažje izpeljiv, čim manj telesa se pokaže iz vode. Udiha pa naj se med prvim, izdihava pa takoj po tretjem gibu, ko prideta roki po sunku v iztegnjeni položaj. Šele ko je skladnost gibov dosežena, kar se razvidi iz njihove zaokroženosti in večje mirnosti, naj se premakne drog v plavalni smeri po vsakem sunku za približno pol do enega metra naprej. S tem se privaja učenca na gibanje in se mu vzbuja veselje nad plavalnim uspehom. Gibi pa so početkom običajno še trdi in robati in so še strogo ločeni drug od drugega, namesto da bi tvorili — izlivajoč se in prehajajoč mirno drug v drugega — že harmonično celoto, kakor jo zahteva pravilno plavanje. Energija se še po nepotrebnem razsipava, učenec je kmalu utrujen, posebno pri nerazvitem ali neizvežbanem mišičevju. Zato učitelj, ki vsakokrat pove učencu, do kje bo moral plavati, ne sme pričeti s prevelikimi razdaljami, sicer bi ga moral vzeti pred doseženim ciljem iz vode in bi vzbudil v njem zavoljo tega malodušnost in ga pripravil ob veselo razpoloženje. Napovedan smoter — pametno premišljen in fizičnim močem prilagoden — pa se mora na vsak način doseči, ker le tako je mogoče vcepiti ono podjetnost, prevdarnost in vztrajnost, ki je pri vsaki vežbi, zlasti pa pri vsakem prostem plavanju, neobhodno potrebna. Razdalja postaja postopno vedno večja in večja. Gibi so vidno popolnejši; v toliko se vlak na drog manjša, v kolikor se večja učenčeva spretnost, dokler končno popolnoma ne izgine. Vežbalec se vzdržuje že z lastno močjo nad vodo; drog je izpolnil svojo dolžnost in se ga odstrani.

Bistveni del plavalne šole pod vodstvom zanesljivega človeka je s tem končan, kar še sledi, je prav za prav samo še pravilno izoblikovanje in trenaja. Učenca se priveže z enim koncem vrvi za plavalni pas, drugi konec pa okoli leve roke nad komolcem. Z desnico se pa prime za vrv, ki se je drži pri plavanju brez droga v začetku napeto, potem pa polagoma bolj in bolj popušča, dokler tudi ta pomoč ni več potrebna. Pusti se ga potem plavati — 1—2 m pred seboj — v isti smeri, potem v smeri od sebe proč v vedno večjo daljavo, končno do nasprotne strani plavalnice ali nasprotnega brega. Mišičevje se je znatno okrepilo, energija se pravilneje izrablja, doba vsakokratne vežbe se daljša, harmonija plavalno enoto sestavljajočih gibov je v toliko dosežena, da se učenec lahko pod-

vrže izpitu za prostega plavača. Pri tem ima pokazati, da plava lahko 15 minut v globoki vodi in naprsni legi brez vsake neposredne pomoči. Zaradi absolutne varnosti pa se mu mora slediti z drogom vedno pripravljenim, da se ga plavač v slučaju potrebe lahko posluži. Po gladko izvršenem izpitu je učenec, kakor pravimo, izplaval, in njegova stvar je, da se potem priuči tudi drugim plavalnim načinom, kar je sedaj brez vsake tuje pomoči dosegljivo. Plavalni tečaj s pomočjo učitelja ali zanesljivega prijatelja je zaključen. —

Pa tudi za slučaj, da nimamo nikogar, ki bi nam mogel pomagati na popisani način, imamo k sreči nekaj sredstev, ki nam to pomoč popolnoma nadomeščajo.

V prvi vrsti pride v poštev takozvani plutni plavalni pas. Sestavimo si ga lahko sami na prav enostaven način. Vzame se 200—240 po možnosti enako debelih in dolgih zamaškov, ki se jih v sredi vzdolž prevrta in naniza na štiri trdne vrvce. Po dve in dve tako opremljeni vrvici se položi drugo na drugo in zveže na več mestih z močnim sukancem. Obe tako zvezani dvojici pa pritrdimo eno poleg druge. Iz koncev vseh štirih vrvic na obeh straneh napravimo zanesljiv vozal in plavalni pas, ki drži tudi odraslega človeka nad vodo (15. in 16. slika).



Slika št. 15

Trdo napolnjeno blazinico zapremo, če privijemo vijakovo matico na vreteno. V isti meri nam služi že od nekdanj preizkušeno in najcenejše sredstvo: dva posušena svinjska mehurja, trdo napolnjena z zrakom, dobro zavezana in trdno pritrjena na na približno 50—60 cm dolgo vrvico, na katero se plavač tako vleže, da prideta mehurja na vsako stran telesa tik za pod pazduho. Gumijeva blazinica in svinjska mehurja sta tudi zato priporočljiva, ker se jih lahko tem manje napihne, čim večja je že plavačeva izvežbanost, tako, da se polagoma pride do trenutka, ko je tudi ta pomoč odveč.



Slika št. 16.

Pri plutnem pasu pa se odjemlje v isto svrho po stopnji napredka vrvica za vrvico proč. Sem pa tja se vidi namesto mehurjev tudi še votla, valju ali krogli podobna telesa iz tanke pločevine, ki pa nikakor niso pripočljiva, ker niso niti zanesljiva niti prilična. Zanesljiva niso zato, ker utegnejo imeti — osobito po večletni uporabi — težko opazljive, majhne luknjice (zadostuje pa že seveda ena sama!), skozi katere pa vseeno uhaja voda, zaradi tega je priprava neuporabna in za neplavača nevarna. Neprilična pa zato, ker ostane vsled trdnosti pločevine telesna prostornina vedno enaka in je lastna kontrola postopnega napredovanja nemogoča.

Učenec se, opremljen z enim teh sredstev, vleže enostavno na vodo, iztegne roki in nogi, da pride v temeljni položaj in začne vežbati na suhem naučene gibe toliko časa, da postanejo polagoma tudi ta sredstva nepotrebna, skratka, da učenec tudi na ta način brez človeške pomoči izplava.

4. Plavanje vznak.

Kdor je dovršil šolo naprsnega plavanja, ta ne bo imel z učenjem plavanja vznak nobenih težkoč in se ga bo navadil z lahkoto tekom enega popoldneva. Vaditi pa naj se začne takole:

V vsaki plavalnici so pritrjeni tik nad vodno gladino okoli in okoli leseni ali kovinasti drogovi. Plavač naj se prime za ta drog z obema rokama, obrnjen z obrazom proti njemu, z nogama pa naj se močno upre ob bazenovo steno tako, da prideta kolena izven rok. Istočasno spusti drog in odsune močno z nogama, iztegne telo, zvlekle križ, da pridejo prsi in trebuh iz vode, priroči z navzdol obrnjeno dlanjo, glavo pa dene v tako lego, da gre vodna gladina v črti od sencā do grla. Peti sta sklenjeni, stopali pa pokonci in ven obrnjeni. V tej legi se da vzdržati poljubno dolgo, samo, da se z rokama delajo majhni krogi in se pri tem izvaja z odprto dlanjo in sklenjenimi prsti nekaj pritiska na vodo. Roki pa ostaneta pri tem ves čas popolnoma v vodi.

Vežbaj najprvo samo nožne gibe. Zato deni v gori popisani legi roki v bok. Na „ena“ skrči kolena in jih obrni ven; na „dve“ iztegni kolena, bedri ostaneta pritegnjeni; na „tri“ pa skleni iztegnjeni nogi hitro in z močjo; na „štiri“ je drža. Potem zopet „ena“ itd.

Da moreš vaditi ročne gibe s stopali in prsti, posluži se že gori omenjenega droga tako, da pride ena noga na drog, druga pa tesno sklenjena s prvo pod drog; ali pa položi obe peti v primerni višini na stopnjice, ki vodijo v bazen ali pa na klin pokončne do dna vode segajoče lestvice. Lega vsega telesa mora biti vodoravna. Roki sta sklenjeni ob telesu, dlan pa obrnjena k bedru. Na „ena“ se roki toliko skrčita, da pride dlan, ki se med gibom ne oddalji od telesa, na bok; na „dve“ se obrne dlan vzporedno z vodno gladino, roki pa odročita v višino ram; na „tri“ se dlan zavrti, da stoji pravokotno, roki pa prideta vedno iztegnjeni po možnosti hitro zopet v prvotno lego ob telo nazaj. Na „štiri“ je drža. Pazi na to, da ostaneta roki tekom vseh gibov popolnoma v vodi.

Skupno izvajanje ročnih in nožnih gibov je tukaj neprimerno lažje priučljivo kakor pri naprsnem načinu. Med tem, ko začne pri zadnjem pla-

valna enota (vsi gibi od 1—4) samo z ročnim in neha samo z nožnim gibom, so ti pri plavanju vznaki istočasni: Na „ena“ se skrčita roki, dlani podrsata ob telesu do boka; kolena se skrčita in obrneta ven, peti sklenjeni, prsti ven. Na „dve“ se dlan obrne v vodoravno lego, roki se odročita, prsti sklenjeni, kolena se iztegneta, bedri pritegnjeni. Na „tri“ se zavrti dlan pravokotno na gladino, roki pa udarita iztegnjeni ob telo; nogi se hitro skleneta. Telo pride v prvotni položaj. Na „štiri“ je drža, in sicer toliko časa, da se telo skoraj nič več ne premika.

Plavanje vznaki je izvedljivo tudi samo z nožnimi ali pa samo z ročnimi gibi. V prvem slučaju se roki običajno prekrizata na prsih ali pa sta mirno ob telesu. V drugem pa morata biti nogi napeto iztegnjeni, peti sklenjeni in prsti navzdol obrnjeni.

Izvemši slučaj, da se plava na hitrost, ne zahteva plavanje vznaki nobenega posebnega telesnega napora. Zato je ta način zelo priljubljen in nam služi pri plavanju v večje daljave za oddih in odpočitek, v slučaju krčev v nogi ali roki pa je njegovo znanje za nadaljne gibanje v vodi in rešitev neobhodno potrebno.



FRANCE AHČIN:

Vaje z obročki za deklice.

(Konec.)

Vaje:

Temeljna postava: spetna stoja, priročiti, obroček pred telesom oprijet z obema rokama na točkah vodoravnega premera s palcem in kazalcem, ostali prsti skrčeni. Vsled oprijema obročka roki nista točno priročeni, temveč nekoliko pred telesom.

Časomerje: $\frac{3}{4}$ takt, 1, 2, 3.

Vadi se štirikrat vsako sestavo; lahko tudi osemkrat.

I. Sestava.

1. a. a) (e-) Odročiti v d., ker je lok daljši gib, ga morajo telovadke nekoliko prej začeti. Vsled oprijema obročka z obema rokama, mora d. leht biti skrčena predročno not.

b) (-na) odnožna stoja z d. — s čelnim lokom navzgor odročiti v l.

b. — — — —

c. — — — —

2. a. odnožna stoja z l. (s prenašanjem teže telesa na d. nogo) — s čelnim lokom navzdol odročiti v d.,

b. — — — —

c. — — — —

3. a. $\frac{1}{2}$ obrata na l. v zanožno stojo z d. (na prstih) — skozi priročenje predročiti (obroček navpičen).

- b. — — — —
- c. — — — —
- 4. a. s prisunkom d. spetna stoja — priročiti.
- b. — — — —
- c. — — — —

II. Sestava.

1. a. Zanožna stoja z d. ven — zmerni predklon — predročiti, dol v levo (obroček navpičen),
 - b. — — — —
 - c. vzklon — s čelnim lokom v d. vzročiti (obroček navpičen nad glavo),
2. a. — — — —
 - b. $\frac{1}{2}$ obrata v l. (na levi peti) do zanožne stoje z d. — s čelnim lokom v levo skozi priročenje predročiti gor (obroček poševen, v ravnini lehti),
 - c. — — — —
3. a. poklek z d. — skrbiti odročno (obroček poševen za glavo, počiva na tilniku),
 - b. — — — —
 - c. — — — —
4. a. vzravnavna na l., zanožna stoja z d. — suniti v vzročenje (obroček navpičen nad glavo),
 - b. s prisunkom d. spetna stoja — priročiti (po najkrajši poti).
 - c. — — — —

III. Sestava.

1. a. a) (e-) Odročiti v l.,
 - b) (-na) odnožna stoja z d. — s čelnim lokom navzgor vzročiti in spojeno,
 - b. s prenašanjem teže telesa na d. odnožna stoja z l. — s čelnim lokom v d. priročiti in spojeno
 - c. s prenašanjem teže telesa na l. skrižna stoja z d. zadaj — s čelnim lokom v l. vzročiti (obroček navpičen nad glavo),
2. a. — — — —
 - b. izpad z d. v d. stran (zmerno) — odročiti v d.,
 - c. — — — —
3. a. vzravnavna na l. in $\frac{1}{2}$ obrata na l. (na levi peti) do zanožne stoje z d. — skozi priročenje predročiti,
 - b. izstopna stoja z d. — drža predročno,
 - c. — — — —
4. a. $\frac{1}{2}$ obrata v l. (na prstih l. noge) — s čelnim lokom navzdol odročiti v levo,
 - b. s čelnim lokom navzdol odročiti v d.,
 - c. s prisunkom d. spetna stoja — priročiti (po najkrajši poti).

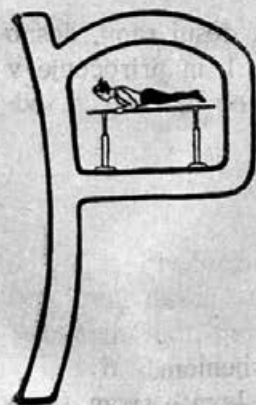
IV. Sestava.

1. a. Izpad z d. nazaj (zmerno) — predročiti (obroček navpičen),
b. — — — —
c. — — — —
2. a. Vzravnavna na l., izstopna stoja z d. — vzročiti in $\frac{1}{1}$ obrat v l. (na prstih) do zakorčane stoje v vzponu (obroček navpično nad glavo).
b. Umik z d. nazaj zmerno — predročiti (obroček kakor pod IV. 1. a.),
c. — — — —
3. a. Vzravnavna na l. s prednožno stojo z d. in s $\frac{1}{2}$ obratom na l., odnožna stoja z d. — s čelnim lokom na l. odročiti v l.,
b. — — — —
c. — — — —
4. a. prinožiti z d. in s poskokom počep odnožno z l. — skozi predročenje odročiti v d.,
b. vzravnavna, prinožiti in s poskokom počep odnožno z d. — skozi predročenje odročiti v l.,
c. s prisunkom d. spetna stoja — priročiti.



Vaje s palicami

za moško deco do 14. leta, obvezne za naraščaj Jugoslovenskega Sokolskega Saveza v l. 1921.



Palica je 1 m dolga, okrogla in meri v premeru 2—3 cm. Med pohodom se nosi v desni roki navpično ob desni rami. Razstop in sestop se izvrši kakor pri prostih vajah z odročenjem. Iz položaja palice kakor med pohodom odročimo z d. in l., palico vodoravno za glavo, desna vstran, nato zopet priročimo. V temeljno postavo preidemo na povelje: Palico ravno dol — zdaj! Leva roka oprime palico in jo potegne ravno dol. Po končani izvedbi vseh štirih sestav poveljujemo: Palico k desni rami navpično — zdaj!, nakar sledi sestop. Leva roka dvigne palico k desni rami, nato izpusti palico in hitro priroči.

Temeljna postava: spetna stoja, palico ravno dol z nadprijemom oberoč na konceh, le v drugi sestavi z dvoprijemom, l. podprijem. Roki držita palico tako, da gledata oba konca palice za tri prste izven roke.

Med izvajanjem drži skrčena roka palico trdno, izstegnjena roka pa tako rahlo, da palica lahko drsi med prsti izstegnjene roke.

V boljše razumevanje popisa vaj so v oklepajih navedene drže rok.
Časomerje 1 : 4.

I. sestava.

1. a. Odkoračna stoja z d. — palico pred prsi ravno, (roki predročni ven),
b. drža,
c. odgib v d. — palico k d. rami navpično, d. zgoraj, (desna vzročena, leva predročno skrčena not, pest ob d. rami, leht vodoravna),
d. drža,
2. a. vzravnavna v odnožno stojo z d. — palico nad glavo ravno, (roki vzročeni ven),
b. $\frac{1}{2}$ obrata v l. na l. peti do zanožne stoje z d. — palico pred prsi navpično, l. zgoraj (leva predročena gor not, desna predročena dol not),
c. poklek z d. — palico pod d. ramo, d. spredaj, (palica pride trenutno pred prsi ravno, nato se leva hitro skrči predročno not, pest pod pazduho, desna pa predroči),
d. drža,
3. a. vzravnavna, prinožiti z d. v spetno stojo — palico pred prsi ravno, desna ostane skoraj nepremična, leva predroči ven),
b. prednožno skrčiti d. — palico ravno dol, koleno d. noge oprto na palico, (roki sta predročeni dol ven, križ vleknjen, ne predklanjati),
c. suniti z d. nazaj do zanožne stoje z d. — palico nad glavo ravno, (roki vzročeni ven),
d. drža,
4. a. odnožna stoja z d. — z lokom v l. palico k desni rami, desno vstran, (iztegnjeni roki zamahmeta skozi odročenje v l. in priročenje v odročenje v d., l. roka predročno skrčena not, pest ob d. rami, d. odročena),
b. drža,
c. prinožiti z d. — palico ravno dol,
d. drža.

II. sestava.

Med odmorom oprime leva roka palico s podprijemom.

1. a. Zanožna stoja z d. — palico za glavo ravno, leva v stran, (leva odročena, desna odročno vpognjena not, pest za tilnikom),
b. drža,
c. izpad z d. nazaj, zmeren zaklon — palico za glavo poševno dol, prijem soročno za desni konec palice, (leva roka podrsne po palici do desne roke, obe pesti za tilnikom, palica visi za glavo poševno dol, pripravljena za udar),
d. drža,

2. a. predgib z l., zmeren predklon — palico pred prsi poševno dol, prijem kakor pri 1. c., (roki se iztegneta in skozi vzročenje zamahneta do predročenja, palica tvori z rokama poševno premo črto, levi konec palice je oddaljen 10 cm od tal),

b. drža,

c. vzklon, zagib z d., zmeren zaklon — palico poševno dol k d. rami, d. zadaj, (desna roka zaročena, leva podrsne po palici s podprijemom ter je predročno skršena not, pest ob desni rami),

d. drža,

3. a. vzklon, vzravnavava do zanožne stoje z d. — palico ravno na desno ramo, d. spredaj, (desna roka zamahne skozi priročenje do predročenja, leva pest počiva na desni rami),

b. drža,

c. prinožiti z d. v spetno stojo in takoj odnožna stoja z l. — odročiti z l. dlanji položaj, z desno drža, (odnožna stoja in odročenje z l. se izvršita hkratu, desna roka ostane nepremična, l. konec palice leži na desni rami),

d. drža,

4. a. e- drža v odnoženju — palico za glavo ravno, desna vstran, leva oprime palico s podprijemom (desna s palico vred odroči po najkrajši poti, leva se v odročenju vpogne not, prime za levi konec palice s podprijemom, pest za tilnikom),

-na drža v odnoženju — palico nad glavo ravno (z rokama vzročiti ven),

b. $\frac{1}{2}$ obrata v l., zagib z d. — palico pred prsi ravno, (roki predročni ven, gibi 4. a e-na in b naj bodo spojeni, neprekinjeni),

c. vzravnavava, prinožiti z l. v spetno stojo — palico ravno dol,

d. drža,

Med odmorom menja l. v nadprijem.

III. sestava.

1. a. Prednožna stoja z d. — palico k desnemu boku poševno naprej ven, desna zgoraj, (desna je predročena ven, leva predročno dol vpognjena not, pest ob desnem boku),

b. drža,

c. $\frac{1}{2}$ obrata v l. do raznožne stoje — palica pred prsi ravno (desna roka ostane v drži, leva predroči ven),

d. drža,

2. a. odgib v desno — palico k levi rami poševno ven, leva zgoraj, (leva roka je odročena gor, desna predročno skršena not, pest ob levi rami),

b. odgib v levo — palico k desni rami poševno ven, desna zgoraj, (to je nasproten gib od 2 a., in se izvrši s spodnjim lokom skozi po-

ložaj: palico ravno dol, spojeno z gibom 2 a in spojeno s prihodnjim gibom 2 c),

c. vzravnavo, $\frac{1}{2}$ obrata v l. do zanožne stoje z desno — palico za glavo ravno, (palica leži na tilniku, roki odročno skrčeni) z lokom skozi položaje: palico ravno dol, palico pred prsi ravno, palico nad glavo ravno, v položaj: palico pred prsi ravno pridemo istočasno z obratom,

d. drža,

3. a. čepenje zanožno z desno, zmeren predklon (križ vleknjen, glava, trup in desna noga v poševni ravni črti) — palico pred prsi ravno (roki predročeni, palica 10 cm od tal),

b. drža,

c. vzklon, vzravnavo do zanožne stoje z d. — palico pred prsi ravno kakor 3 a,

d. drža,

4. a. s prisomoj desne spetna stoja, nizek počep — palico na desno stegno navpično, desna zgoraj, (leva počiva sredi desnega stegna, desna vzročena, leva predročno dol skrčena not),

b. vzravnavo, poskok do raznožne stoje — palico nad glavo ravno, (roki vzročeni ven),

c. poskok do spetne stoje — palico ravno dol,

d. drža,

IV. sestava.

1. a. Odkoračna stoja z d. — palico ravno nad glavo, (roki vzročeni ven),

b. predklon z vleknjenim križem — s palico drža,

c. drža,

d. vzklon — s palico drža,

2. a. $\frac{1}{2}$ obrata v l., predgib z l. — palico k desni rami poševno, desna zgoraj, (desna predročeno gor, leva predročno skrčena not, pest ob desni rami),

b. drža,

c. $\frac{1}{2}$ obrata v l. do zanožne stoje not z desno — palico ravno dol v levo, (leva zamahne skozi priročenje do odročenja dol, desna predročena dol not),

d. drža,

3. a. izpad z d. vstran, odklon v d. (l. noga in trup v poševni ravni črti) — palico ravno dol v desno, (t. j. nasproten gib od 2 c),

b. drža,

c. vzklon, vzravnavo do odnožne stoje z d. — z lokom v desno (skozi odročenje in vzročenje) palico k levi rami ravno, leva vstran, (leva odročena, desna predročno skrčena not, pest pri l. rami),

d. drža,

4. a. $\frac{1}{2}$ obrata v l. do zanožne stoje z d. — palico k desni rami

navpično, desna zgoraj, skozi položaj: palico pred prsi ravno (desna vzročena, leva predročno skrčena not, pest pri d. rami),

b. drža,

c. prednožiti z d. — palico pred prsi ravno, (roki predročeni ven),

d. prinožiti z d. v spetno stojo — palico ravno dol.



Proste vaje

moškega naraščaja za leto 1921. in 1922.

Časomerje: 1, 2, 3, 4.

Mera zmerna.

Temeljna postava: spetna stoja, priročiti (prsti iztegnjeni, palca spredaj).

Vsak oddelek štirikrat.

Pazite na pravilno držanje pesti, dlani in prstov! Kjer ni drugače navedeno je pogled naprej. Izpadi naj bodo srednje dolgi. Pri prvem oddelku ne konča telovadec prve vaje na prvotnem mestu (znaku), temveč na levem od tega, pri četrtem oddelku pa na onim za njim.

I. sestava

I. 1. Odnosna stoja z desno — odročiti h. p.,

2. s $\frac{1}{2}$ obrt. v levo (na peti leve in prstih desne noge) do zanožne stoje z desno — predročiti p. p., (z desno z lokom dol),

3. izstopoma z desno naprej poklek z levo, — skrčiti vzročno ven z desno, (roka stisnjena v pest, počiva na tilniku s hrbtom nazaj), z levo drža v predročanju (roka stisnjena v pest) p. p.,

4. drža.

Opomba: Pri pokleku smeri koleno desne noge navpično na prste.

II. 1. „e!“ Vzravnavo, s $\frac{1}{2}$ obrt. v levo (na peti desne in prstih leve noge) do odnosne stoje z levo — vzročiti p. p. in spojeno

„na!“ odročiti h. p.,

2. drža,

3. s $\frac{1}{4}$ obrt. v levo (na prstih obeh nog) v skrižno stojo z levo spredaj — z desno drža v odročanju h. p., predročno skrčiti z levo h. p.,

4. drža.

Opomba: V dobi 1. „e!“ obdrži med obratom težo telesa docela na desni nogi, levo pa pritegni nekoliko proti desni. V vzročanje iztegni desno roko, z levo pa prihajaj po najkrajši poti. V tem položaju ne postajaj, temveč nadalj takoj gib do odročanja h. p.

V dobi 3. drži med obratom desno roko v odročanju h. p. in ustavi istočasno z obratom tudi gib z desno roko. Levo roko pa prični krčiti

takoj, ko začneš z obratom tako, da dosežeš predročno skrčenje istočasno z obratom.

Palec leve roke se dotika desne s strani prsi v višini desne rame.

III. 1. Izpad z levo v stran — mahiniti z levo v odročenje h. p., z desno predročno skrčiti h. p.,

2. vzravnavati, s prisunkom desne noge spetna stoja — z levo drža v odročenju h. p., mahiniti z desno v odročenje h. p.,

3. vzročiti p. p., pogled gor,

4. drža.

Opomba: V dobi 1. se pred izpadom z levo v stran (torej že na II. 4.) nagni nekoliko v levo, da dosežeš točna na „ena“ (1.) izpad z levo v stran. Glede predročnega skrčenja z desno velja v splošnem isto kot pri II. 3.

IV. 1. „e!“ S $\frac{1}{2}$ obratom v levo (na peti leve in prstih desne noge) do zanožne stoje z desno — po najkrajši poti odročiti h. p.,

„na!“ drža,

2. drža v postoji — priročiti (hrbta rok spredaj), in spojeno

3. s čelnimi krogi na not (desna pred levo) priročiti — s prisunkom desne noge priročiti,

4. drža.

Opomba: V dobi 1. prični takoj po „na!“ z gibom rok, da dosežeš na 2. priročenje tako, da sta obrnjena hrbta naprej, od tu pa brez prekinjenja nadalj gib proti vzročenju tako, da sta v vzročenju hrbta obrnjena nazaj, in od tu zopet brez prekinjenja hitro skozi odročenje (hrbta zgoraj) do priročenja.

II. sestava.

I. 1. Zanožna stoja z desno — skozi predročenje vzročiti p. p., pogled gor,

2. drža,

3. izpad z desno v stran — skrčiti odročno z levo h. p., po najkrajši poti odročiti z desno h. p., pogled na desno roko.

4. drža.

Opomba: V dobi 3. pazi, da leve roke pri odročnem skrčenju ne vzklopiš ali sklopiš, temveč drži podleht docela iztegnjeno poševno nad vodoravno nadlehtjo. Konci prstov leve roke naj bodo oddaljeni za širino dlani od glave. Pri izpadu ne odklanjaj in ne predklanjaj trupa.

II. 1. „e!“ Vzravnavati, s prisunkom leve noge vzpon — z desno roko drža v odročenju h. p., z levo mahiniti v odročenje h. p., pogled naprej,

„na!“ opora čepno zunaj rok,

2. opora čepno, odnožno z desno,

3. z odzivom nog opora čepno odnožno z levo,

4. drža.

Opomba: V dobi 1. „e!“ se za hip ustavimo in odtod se na „na!“ hitro znižamo v oporo čepno (koleno zunaj). Trup zmerno predklonjen, peti skupaj. V dobi 2. sunemo krepko z desno nogo v odnoženje, ne da bi pri tem roki ali leva noga ostavile svojih mest. V dobi 3. se krepko opirajoč na roki odrinemo z nogama in izmenjamo njih položaj. Sedaj čepeča desna noga pa zavzame svoje mesto med rokama.

III. 1. Z naponom desne noge odkoračna stoja z levo, predklon, — predročiti p. p.,

2. vzravnavna, z lahkim poskokom sonožno spetna stoja — roki predročno upogniti h. p. (desna nad levo),

3. s $\frac{1}{2}$ obrat. v levo (na peti leve in prstih desne noge) do zanožne stoje z desno — mahiniti v odnoženje h. p.,

4. drža.

Opomba: V dobi 1. iztegni desno nogo, ne da bi leva noga ostavila svoje mesto in prenesi težo telesa na obe nogi. Nogi napeti, križ uleknjen!

V dobi 2. vzravnaj telo in poskoči sonožno v spetno stojo. Roki upogni tako, da se v zapestju križati desna nad levo, s hrbtom navzgor.

IV. 1. „e!“ S prisunkom desne noge spetna stoja — priročiti,

„na!“ čepenje — predročiti p. p.,

2. vzravnavna, vzklon — skozi predročenje vzročiti p. p., pogled gor,

3. skozi odročenje priročiti, pogled naprej,

4. drža.

Opomba: V dobi 1. „e!“ za hip postanemo, na „na!“ se pa hitro znižamo v čepenje (trup vzravnan, križ uleknjen, roki vodoravno). V čepanju ne čakaj, temveč se takoj dvigni v vzklon na 2.

III. sestava.

I. 1. S $\frac{1}{2}$ obrt. v levo (na peti leve in prstih desne noge) do zanožne stoje z desno — odročiti h. p.,

2. izstopoma z desno naprej, zanožna stoja z levo — po najkrajši poti predročiti gor h. p.,

3. „tri!“ s $\frac{1}{2}$ obratom v levo (na prstih obeh nog) do odkoračne stoje z levo v stran v vzponu — z levo roko z lokom dol do predročenja in spojeno

„in!“ odkoračna stoja z levo v stran na celih stopalih — z levo skozi odročenje vzročiti ven p. p., pogled gor,

4. drža.

Opomba: V dobi „tri!“ prični hkratu z obratom tudi gib z levo roko do priročenja tako, da smeri hrbet roke naprej, v tem položaju ne čakaj, temveč nadaljuj brez prekinjenja gib skozi odročenje do vzročenja ven p. p. 3. „in!“. Točno na „in!“ spusti tudi težo telesa na cela stopala.

II. 1. „e!“ S $\frac{1}{2}$ obratom v levo (na levi peti in desnih prstih) v raznožno stojo z levo naprej — skozi odročenje priročiti in spojeno

„na!“ predgib z levo, zmerni predklon (glava, trup in desna

noga v eni črti) — predročiti gor z desno (roka vzklopljena, dlan navpično), zaročiti z levo p. p.,

2. drža,

3. „tri!“ vzravnavava, skozi prinoženje in nizko prednoženje $\frac{1}{2}$ obrt. v levo (na prstih leve noge) do nizkega odnoženja z desno — desno roko iztegniti in zasukati v palčki položaj, odročiti z levo dl. pol. in spojeno

„in!“ odnožna stoja z desno, vzročiti p. p., pogled gor,

4. drža.

Opomba: V dobi 1. med „e!“ in „na!“ nobenega postanka! V dobi 3. „tri!“ do „in!“ izvrši gib z desno nogo brez prekinjenja do odnožne stoje z desno. Obračaj se na prstih leve noge, še pred obratom pa nesi desno nogo tik leve nekoliko naprej do nizkega prednoženja in po obratu do nizkega odnoženja ter jo postavi točno na 3. „in!“ na tla. Desno roko nalahko iztegni in zasukaj v p. p. na dobo 3. „tri!“, od tu pa brez prekinjenja dalje do vzročenja p. p. Med obratom dvigaj levo roko do odročanja 3. „tri!“ in brez postanka dalje do vzročenja p. p. 3. „in!“

III. S $\frac{1}{2}$ obrt. v levo (na levi peti in desnih prstih) do zanožne stoje z desno in spojeno poklek z desno — odročiti h. p. (po najkrajši poti), pogled naprej,

2. opora klečno,

3. ležna vzpora za rokama,

4. drža.

Opomba: V dobi 1. je pri pokleku koleno desne noge ob peti leve noge. V dobi 2. oprimi tla z rokama v višini stopala leve noge. V ležni vzpori za rokama imej križ uleknjen, pogled naprej.

IV. 1. Z odzivom sonožno opora čepno med rokama,

2. vzravnavava, vzklon — odročiti h. p.,

3. priročiti,

4. drža.

Opomba: V dobi 1. se odrini sonožno krepko z nogama in poskoči v oporo čepno med rokama, ne da bi pri tem ostavil roki iz mesta. Od tu se na 2. hitro vzravnavaj v spetno stojo in vodoravno odroči h. p.

IV. Sestava.

1. 1. Zanožiti z levo — predročiti p. p.,

2. prednožiti z levo — zaročiti p. p.,

3. izpad z levo nazaj — predročiti h. p.,

4. drža.

Opomba: V dobi 1. zanoži z levo kolikor mogoče visoko, ne da bi pri tem predklanjaj telo. V tem položaju se za hip ustavi, nato pa začni takoj gib z levo nogo naprej ob desnem stopalu, tako da dosežeš točno na 2. prednoženje (40 cm od tal). Istočasno z levo nogo začni in končaj skozi priročenje tudi gib z rokama. V dobi 2. se tudi za hip ustavi in nadaljuj po isti poti nazaj gib z levo nogo v izpad nazaj 3. in z rokama

skozi priročenje v predročanje h. p. Pri izpadu ne zaklanjaj in ne zasukaj telesa.

II. 1. Predgib z desno, zmerni predklon (glava, trup in leva noga v eni črti) — po najkrajši poti odročiti h. p.,

2. drža,

3. s $\frac{1}{2}$ obratom v levo (na prstih obeh nog) v počep zanožno z levo nož — po najkrajši poti odročiti z desno h. p., oprijem z levo roko za koleno desne noge — zmerni predklon, pogled na desno roko,

4. drža.

Opomba: V dobi 1. pri predgibu z desno ne dvigaj od tal pete leve noge. V dobi 3. med obratom na prstih obeh nog ne ostavlja mesta leve noge, ki mora ostati ves čas močno napeta. Stopalo desne noge smeri po obratu naprej. Z levo roko oprimi za koleno desne noge tako, da smerijo prsti proti desni.

III. 1. Vzravnavava, s $\frac{1}{2}$ obrt. v levo (na peti desne in prstih leve noge) do zanožne stoje z levo — skozi priročenje z desno predročiti p. p., z levo odročiti p. p. (obe roki stisnjeni v pest),

2. s $\frac{1}{2}$ obrt. v levo (na prstih obeh nog) in prenašanjem teže telesa na levo nogo, odnožna stoja z desno — predročno upogniti z desno h. p., predročiti z levo p. p. (obe roki stisnjeni v pest),

3. s $\frac{1}{2}$ obrt. v levo (na peti leve in prstih desne noge) do zanožne stoje z desno — drža z desno roko, z levo skozi priročenje odročiti p. p. (obe roki stisnjeni v pest),

4. drža.

Opomba: V dobi 2. prični istočasno z obratom upogibati desno roko in jo ves čas obdrži v isti višini kakor predročeno levo. Palec desne roke se dotika leve strani prsi.

IV. 1. „e!“ Izstopna stoja z desno naprej — mahniti z desno v odročanje h. p., z levo drža v odročanju h. p. (obe dlani odprti).

„na!“ skozi prinoženje prednoženje z levo in $\frac{1}{2}$ obrt. v desno (na prstih desne noge) odnožiti z levo — z desno roko po najkrajši poti vzročiti p. p., levo roko v bok in spojeno,

2. izpad z levo v stran — z rokama drža,

3. vzravnavava, s prisunkom desne k levi spetna stoja — skozi odročanje priročiti z desno, z levo suniti v priročenje,

4. drža.

Opomba: V dobi 1. „e!“ ne postajaj, temveč nadaljuj takoj gib „na!“ V hipu ko stopiš z desno nogo na tla iztegni prste rok in nadaljuj takoj gib z desno roko po najkrajši poti do vzročanja p. p., z levo pa v bok 1. „na!“. Levo nogo nesi nalahko dvignjeno od tal tik desne v nizko prednoženje, obenem se pa obrni na prstih desne noge in že prenesi težo telesa na izpadajočo levo nogo 2. Pri izpadu ne odklanjaj trupa, desna roka navpična.



† Brat Miha Verovšek.

Zopet je zamahnila kruta smrt s svojo neusmiljeno roko med sokolske vrste in k večnemu počitku je legel eden najboljših bratov — mož čiste in blage duše, delavni in požrtvovalni sokol, brat Miha Verovšek.

Orjak po telesu, je bil kakor ustvarjen za praporščaka in dolgo vrsto let je s ponosom in strunskih korakov stopal z najstarejšim sokolskim praporom v Sloveniji pri vseh sokolskih nastopih, ki se jih je udeležil ljubljanski Sokol doma in v raznih krajih izven domovine. Kakor mladenič je stopal br. Miha s svojo častitljivo sivo brado v krogu drugih sokolskih praporščakov, zavedajoč se, da mu pripada najčastnejša naloga: nositi prapor matičnega društva, ki je bil obenem prapor Slov. Sok. Zveze. In če ga smemo soditi po njegovi vnianosti, lahko trdimo, da se je br. Miha v zadnjih dveh letih pomladil, ko je zavrl tel svoj stari prapor kot praporščak ujedinenega jugoslovanskega Sokolstva, on, ki mu je bilo ujedinenje nad vse sveto in ki mu je usoda dovolila, da je doživel vsaj deloma uresničene svoje dolgoletne sanje. Kako ga je potrla žalostna vest o koroški nesreči in kaj bi občutilo njegovo rahločutno srce ob drugi naši narodni nesreči v Sv. Marjeti. Brat Miha, ta bol Ti je bila prizanešana.

Br. Verovšek pa ni bil samo sokolski praporščak, ampak je bil tudi drugače vesten in marljiv sokolski delavec. Kot starosta ljubljanske sokolske župe je opravljal vse župne posle skoraj izključno sam. Vrhutega ga je jugoslovansko Sokolstvo izvolilo na svoji zadnji skupščini v Mariboru v starešinstvo Jugoslovanskega sokolskega saveza ter mu s tem izkazalo svoje zaupanje, ki ga je bil rajni v polni meri zaslužil. Redno se je udeleževal saveznih sej ter s svojo odločno in razumno besedo vedno posegal v seje razprave.

Pa tudi izven Sokolstva je bil br. Verovšek delaven v političnih društvih in pri Slovenskem lovskem društvu. O njegovi priljubljenosti in spoštovanju je glasno pričal njegov veličasten pogreb, ki se ga je poleg Sokolstva udeležilo nebrojno občinstvo ter s tem pokazalo, kako ceni preprostega, značajnega in delovnega moža.

Pred Narodnim domom, odkoder se je vršil pogrebni sprevod — na čelu mu sokolska konjenica, se je od br. Verovška v prisrčnih besedah poslovil starosta Ljubljanskega Sokola in savezni načelnik br. dr. Murnik, pri odprtem grobu pa mu je oddal zadnji sokolski pozdrav savezni podstarosta br. dr. V. Ravnihar.

Značaju in delu brata Mihe Verovška časten spomin!

Češkoslovaški-jugoslovanski Sokolski Savez. Dne 22. novembra so se zbrali v Ljubljani zastopniki Češke Obce Sokolske iz Prage ter zastopniki Jugoslovanskega Sokolskega Saveza ter osnovali Češkoslovaški-jugoslovanski Sokolski Savez, ki naj bo temeljni kamen za Vseslovansko Sokolsko Zvezo. Seja je trajala ves dan. V odbor so bili izvoljeni: za starosti br. dr. Scheiner in dr. L. Car, za namestnika br. dr. Heller in dr. Oražen, za načelnika br. dr. Vanček in dr. Murnik, za tajnika br. Štepanek, za blagajnika br. Mašek, za pregled računov br. Kajželj in Billek. Za savezno glasilo se določita Sok. Glasnik in Sok. Vestnik. — Zvečer je priredilo ljubljansko Sokolstvo na čast češkim gostom prijateljski večer, ki je bil dobro obiskan. Pri tej priliki so razni govorniki poudarjali važnost zveze med Čehi in Jugoslovani. Navzoči so priredili bratom iz Prage preslucne ovacije. Za zahvalo pa sta skrbela kvartet prof. Kozine in gledališki orkester. — Odbor je izdal sledeči proglas:

Sokolstvu in narodu!

Češko-slovaško in jugoslovansko Sokolstvo se združuje — težeč po obnovitvi skupnega dela za povzdigo svojih naro-

dov — v vidno obliko: Savez Češko-slovaškega-jugoslovenskega Sokolstva.

Imajoč v živem spominu grozne posledice preživljene vojne dobe, uvidevamo neobhodno potrebo, da posvetijo Slovani v bodočnosti največjo skrb preporodu svojega fizičnega bistva in vzgojevanja novih pokolenj, ki bi bila zmožna izpolnjevati velike naloge, ki čakajo v bodočnosti Slovanstva.

V tem zmislu zahtevamo predvsem od držav samih, da posvetijo temu vprašanju vso pozornost, in mi Sokoli jim rade volje nudimo v pomoč svoje sodelovanje, svoje izkušnosti in silo svoje organizacije.

S telesnim preporodom ne menimo samo utrditev telesnega bistva slovanskega plemena in vzgoje k povečani njegovi obrambnosti, temveč tudi očiščenje od vsega, kar pogublja in ubija njihov zdrav razvoj in ovira daljši razmah.

Fizični razvoj smatramo za temelj нравstvenega in duševnega razvoja človeka sploh in izražamo istinito težnjo ustvariti dovršeni tip slovanskega plemena, ki speje po čistih cestah k višinam ljudske dovršenosti.

Prav v delu za narod in za njegovo telesno in нравstveno povzdigo vidimo najtrdnjejšo podlago in edino izhodišče za daljše delo v vsečloveško korist, za delo, ki naj odstrani vse, kar narode med seboj deli in jih dovaja k mesebojnim bojem, zadržujoč jih na potu k idealom človeštva.

V tem prizadevanju hočemo predvsem zblížati vse slovanske narode in iz morja bede in trpljenja dvigniti vse to, kar tiči lepega, vznesenega in človečanskega v slovanskem značaju, kar je često določevalo človeške smernice novemu mišljenju in življenju in vedlo k idejnim in moralnim prevratom vsega sveta.

Trdno verujemo v bodočnost slovanskega plemena in v njegovo zmožnost dobiti pota k vrhuncem človeških teženj; hočemo si krčiti pot v srce vsega Slovanstva in zgraditi nove ceste drugim činiteљem in delavcem za njegov socijalni, kulturni in gospodarski razvoj; hočemo v ta namen pripraviti tla z najkrepkejšim delom v svojih narodih z vzgojo naraščaja v

krepko pokolenje, prožeto po zmislu za celoto, prodahnjeno v ljubezni do naroda in podreajoče svoje osebne koristi prospehu in povzdigi svojega naroda.

Stojimo v tem prizadevanju popolnoma v službi svojih narodov na temelju velikih gesel enakosti, svobode in bratstva in se ne oziramo na plemenske, stanovske, razredne in verske razlike, ne oziraje se na katerekoli interese političnih strank in prizadevaјoč si, da zblížamo vse stanovne in razrede s tem, da odстранjujemo vsake nadprave in katerekoli socijalne neenakosti.

To hočemo, za tem stremimo in tako delamo!

Starešinstvo Češko-slovaškega-jugoslovenskega Sokolskega Saveza.

V Ljubljani, dne 22. novembra 1920.

Dr. Scheiner l. r.,
t. č. starosta.

V. Stěpanek l. r.,
t. č. tajnik.

Iz Jugoslovenskega Sokolskega Saveza. Starešinstvo je sporazumno s telniškim odborom določilo sledeči krog za naraščaj vsega jugoslovenskega Sokolstva.

1. Za dečke od 6. do 14. leta: sive platnene hlače z bivšim slovenskim pasom, rdeča srajca in črnogorska čepica, črne nogavice in črne čevlje.

2. Za moški naraščaj od 14. do 18. leta a) telovadni krog: kratke sive platnene hlače z bivšim slovenskim pasom, sicer bos in brez srajce;

b) slavnostni krog: rdeča srajca s črno kravato, dolge hlače iz blaga, kakor za članstvo, pas kakor pri članstvu brez monograma, čepica kakor pri članstvu brez peresa temveč samo znak sokola z razpetimi krili.

3. Za deklice od 6. do 12. leta: siva lanena-platnena halja z rdečimi obšitimi robovi v širokosti 1 in pol cm na rokavih, na doljnem robu halje pa rdeči rob v širini 2 in pol cm. Pod vratom narodni motiv (povzet iz rokava članic), okoli pasu rdeči gajtan (vrstica). Hlače iz istega blaga z naramnicami, nad kolenom zadruga, črne nogavice, črni čevlji, na glavi dalmatinska čepica.

4. Za ženski naraščaj od 12. do 16. leta: temnomodro krilo do kolen — položeno, hlače iz iste barve, zadruga.

nad kolenom (oboje kakor za članice), košulja bela, spredaj zapeta, s 3 cm širokim pasom z gumbi za pritrdjevanje hlač in krila, okrog vratu rdeč kvačkan rob z rdečim gajtanom, rokavi všiti, dolgi do komolca, nad komolcem 2 cm širok rob, nad robom ornamentika, isti vzorec kakor za članice, le v temnomodri barvi, rdeči pas iz ruša v širini 4 cm. Na glavi bela ruta, nogavice črne, telovadni čevlji črni.

Sokolski naraščaj ne more imeti sokolske legitimacije, ker še ni član društva, član sokolskega društva sme biti šele v kalendaričnem letu, v katerem dopolni 18. leto. To velja tudi glede telovadbe.

Tudi dijaki postanejo lahko člani društva v kalendaričnem letu, v katerem so izpolnili 18. leto, ne glede v katerem razredu so. Odločuje torej le starost. Isto velja za diake glede telovadbe.

Sedanji Sokolič naj s koncem tekočega leta preneha izhajati kot slovenski sokolski list. Izhajal pa bo v Ljubljani »Sokolič« za ves sokolski naraščaj v slovenskem in srbohrvaškem narečju ter v latinici in cirilici. S tem bo postal oficijelno glasilo jugoslovenskega sokolskega naraščaja.

Plačevanje taks od sokolskih prireditelj. Ministrstvo financ v Beogradu je odredilo, da plačajo sokolska društva od svojih prireditelj le 10 odstotno takso od vrednosti vstopnic. Ta olajšava pa velja le za ona društva, ki se izkažejo s tozadevnim potrdilom, ki jih opravičuje do te ugodnosti, društva, ki nimajo tega potrdila, morajo plačati 30 odstotno takso. Starešinstvo Jugoslovenskega sokolskega saveza opozarja vsa sokolska društva v Sloveniji, da vložijo prošnjo za taka potrdila pri Zdravstvenem odseku za Slovenijo in Istro v Ljubljani. Prošnjo je kolekovati s kolekom po 1 din, 50 para, prošnji pa je treba priložiti še kolek za 2 din, 25 para, s katerim mora biti kolekovano potrdilo. To potrdilo je veljavno za vselej. Starešinstvo opozarja, da nepravilno kolekovane prošnje ne bodo rešene.

Jan Amos Komensky. Češka zgodovina ima svoje velike moze, kojih imena ne

slove samo v domači češki zemlji, ampak so znana po vsem svetu. Med te duševne velikane spada tudi Jan Amos Komensky, čigar 250-letnico njegove smrti so slavili dne 15. novembra letos vsi kulturni narodi, posebno slovesno pa Čehi. Ker je Komensky umrl v Amsterdamu na Nizozemskem, je nizozemska akademska mladina priredila ta dan veliko slovesnost, ki so se je udeležili tudi zastopniki češkoslovaške republike, vsučiliški profesor Drtina iz Prage pa je imel tam slavnostno predavanje. Tudi ljubljansko vsučilišče se je spominjalo obletnice smrti tega znanstvenika s predavanjem prof. dr. Ozvalda. Cerkve v Amsterdamu, kjer je bil pokopan Komensky, so pred leti podrl, zato so prepeljali Čehi njegov nagrobni spomenik v Prago, letos pa so poslali temeljni kamen iz Morave v Amsterdam, kjer bodo postavili velik spomenik Komenskemu. — Komensky je bil velik pedagog in šolnik ter je mnogo pisal o pravilnem načinu poučevanja mladine. Njegova dela: Vrata jezikov odprta, Veliko ukoslovje (Didactica magna), Pouk v materinski šoli, Svet v slikah (Orbis pictus) itd. so znamenite knjige, znane po vsem svetu in prevedene v množične jezike. Nauki, ki jih je podal Komensky v teh knjigah, imajo še dandanes svojo vrednost in veljavo. Bil je prvi, ki je tedanje pedagoško znanost sistematično uredil, kakor je pozneje njegov sorjak, naš ustanovitelj Sokolstva dr. M. Tyrš sistematično uredil sokolsko telovadno gradivo. Pa tudi v telesno-vzgojni stroki ima Komensky svoje zasluge, zato je naša dolžnost, da se ga tudi mi spomnimo ob času, ko je minulo četrto tisočletje, odkar je umrl. Kot umen vzgojeslovec je odločno zahteval, da se tudi telesna vzgoja vpoštevava v šoli. Priporočal je mladini telesne vaje kakor tekanje, skoke, borenje ter izprehode pod milim nebom v zvezli z raznimi igrami. Med drugim pravi v svojih spisih: dan ima 24 ur, zato si ga razdeli tako, da boš porabil 8 ur za spanje, 8 ur za delo, ostalih 8 ur pa porabi za prehranjevanje in jih posveti svojemu zdravju in telesni vzgoji. Toplo se je zavzemal za pouk v materinskem jeziku in je bil trdno prepričan, da bo na češki zemlji zagospo-

doval nekoč češki narod. Njegove sanje so se uresničile, četudi šele četrtrisočletja po njegovi smrti. Češko zemljo — svojo nesrečno domovino — je srčno ljubil, čeprav ni našel na njej prostora za svoje mirno življenje in delovanje. Živeč v dobi 30 letne vojne je bil dvakrat preganjan iz lastne zemlje, pri čemer je zgubil vse svoje imetje in so mu zgoreli njegovi rokopisi ter njegova knjižnica. — Rojen je bil dne 28. marca 1592. v Nivnici pri Ogrskem Hradišču na Moravskem. Zgodaj je zgubil svoje starše in zato je tudi pozno vstopil v šolo. Študiral je vseučilišče v Heidelbergu, bil pozneje vodja šole čeških bratov v Preravi in Fulneku, od tu pa preganjan v Liso, kjer je bil škof in pozneje zopet preganjan na Angleško. Končno se je nastanil v Amsterdamu, kjer je 15. novembra 1670. umrl.

Nove knjige.

E. Gangl: Dolina solz. Ljubljana 1920. Natisnila in založila Učiteljska tiskarna. Cena broš. 16 K, vez. 18 K. — Knjiga prinaša tri enodejanke: Dva svetova, Dediščina in Trpini. Igre so prav prijetno čtivo, pa tudi za oder so jako prikladne. Posebno primerna za vpriporitev bo druga enodejanka: Dediščina, ker ima samo moške vloge in jo bo lahko vpriporil moški naraščaj sam. Tudi prizorišče je tako priprosto, da ga zmorejo vsi majhni odri tudi na kmetih. Knjigo prav toplo priporočamo našemu naraščaju pa ne samo, da jo čita, ampak da vpripori igre na odru. Tudi to pripomore k izobrazbi naraščaja in sokolska šola zahteva vzgojo telesa in duha.

Ivo Trošt: Moja setev. Zbrani spisi, II. zvezek. Cena vezani knjigi 14 K. Društvo za zgradbo Učiteljskega konvikta v Ljubljani je izdalo zopet novo knjižico, ki obsega dve povesti: Petranova Ljudmila in Božični izlet. Prva opisuje žalostno življenje Petranove vdove in njene hčerke Ljudmile, ki ju je preganjal neusmiljeni in bogati Koren pod pretvezo, da mu je ranjki Petran izmaknil denar. Požar, ki je uničil Korenovo poslopje, in pogumni nastop

Ljudmile, ki je rešila pri tej nesreči edinega Korenovega sina gotove smrti v ognju, sta šele prepričala Korena o Petranovi nedolžnosti. — Božični izlet opisuje, kako so dijakci iz Kobarida priredili v božičnih počitnicah pešizlet v Čedad. Ta povestica nas posebno zanima, ker opisuje kraje, ki so jih nam vzeli Italijani, kjer pa prebiva izključno slovenski rod, kar nam dokazuje tudi povest, ker nihče izmed izletnikov ni bil zmožen italijanščine. — Sokoliči, naročajte in čitajte!

Engelbert Gangl: Zbrani spisi za mladino. II. zvezek. Pripovedne pesmi, 2. natis. Založilo Društvo za zgradbo Učiteljskega konvikta v Ljubljani. — Cena vezani knjigi 14 K. Knjižica vsebuje 51 pesmic, ki so pisane v pravem otroškem duhu. Razdeljene so v tri skupine z naslovi: Zgode in nezgode, Pesemce o živalih in Pisano življenje. Da je knjiga res dobra in mladim čitateljem všeč, je najboljši dokaz to, da je knjižica izšla že v drugi izdaji, kar se pri nas redko zgodi, zato se knjiga sama priporoča. — Od mlade čitateljice pa smo dobili to-le oceno: Z veseljem sem čitala pesmice gosp. Gangla, ki tako lepo opisuje brezskrbno otroško življenje, ki ga včasih zagreni kaka nezgoda. Veselje na paših in pri igri, prijateljstvo med otrokom in domačimi živalmi, zimsko veselje, pridnost in lenoba, vse to nam opiše pesnik v lepih besedah. Živo sem si predstavljala malo dete, ki se uči hoditi in pogumnega možakarja v prvih hlačah. Posebno všeč pa so mi bile pesemce »Razbiti vrč« in potovanje »Na konjičku«, ker sem se pri tem spominjala svojega bratca, ki ga, žal, že krije mrzla zemlja in ne more z menoj prebirati teh pesmic. Čini gospodek, Slavček, Zajec in Murček - morilec so mi jako ugajali, kakor tudi Za deveto goro, Solnce na potovanju, Bajka o roži in Dekle in roža iz tretjega dela: Pisano življenje. Prav ljubke so tudi slike, ki so pridejane nekaterim pesmicam, zato mi je bila knjižica še tem bolj všeč.

Sokoliču.

Korakoma.

(Juniј Brut.)

Ugl. Fr. Jordan.

mf

Po - le - ti k ne - bu, So - ko - lič, čez hri - be in čez plan, raz -

mah - ni se ti, soln - ca ptič, kjer si - je jas - ni dan, In ka - mor ne - se

te po - let, o - zri se iz vi - šav pre - me - ri svoj do -

ma - či svet in no - si mu po - zdrav, da sli - ša - li te

bo - do vsi, ki po pla - ni - nah spe, da dvig - ni - li se bo - do vsi, ki

mf

kvi - šku si že - lé. Ti ka - ži k solncu ja - sno pot in va - bi za se -

boj, da dvi - gne k te - bi od povsod se mla - di za - rod tvoj.

¹ V zadnji številki se je vrnilo v to pesmico toliko tiskovnih napak, da smo prisiljeni priobčiti danes še enkrat vso pesem Uredn.



Iz uredništva in upravnistva. Z današnjo številko zaključuje Sokolič svoje drugo leto ter preneha izhajati kot izključno slovenski list za sokolski naraščaj. Starešinstvo Jugoslovenskega Sokolskega Saveza je namreč sklenilo, da bo naš „Sokolič“ v prihodnje skupno glasilo vsega sokolskega naraščaja v Jugoslaviji. Zato bo odslej prinašal članke in dopise tudi v srbohrvaščini ter bo tiskan v cirilici in latinici. S tem bo širil misel ujedinjenja jugoslovanskega naroda. S to spremembo pa „Sokolič“ ne bo izpremenil svoje smeri. Ostal bo kakor doslej strogo sokolski list za naš naraščaj. Prinašal bo članke idejne in tehniške sokolske vsebine, poleg povesti in potopisov. V odstavku Glasnik bo prinašal dopise o raznih prireditvah jugoslovenskega sokolskega naraščaja. — Vabimo vse naše slovenske sotrudnike, da mu ostanejo tudi nadalje zvesti prijatelji. Vsa sokolska društva pa prosimo, da priporočajo „Sokoliča“ naraščajnikom. Vsako društvo mora naročiti „Sokoliča“ za svojo društveno knjižnico, pa tudi bratje vaditelji, ki jim je poverjeno vodstvo naraščaja, morajo čitati naš list in ga naročati. — Vse dosedanje naročnike, ki še niso poslali naročnine za leto 1920., pozivljamo, da to store takoj.

„Sokolič“ bo izhajal prihodnje leto vsak mesec v obsegu ene tiskane pole, in sicer 15. dan vsakega meseca, cena mu bo ~~36~~ K. Cenjene sotrudnike prosimo, da pošljejo dopise do 1. dne vsakega meseca na naslov: Uredništvo „Sokoliča“, Ljubljana, Narodni dom. Naročnino sprejema Učiteljska tiskarna v Ljubljani, kamor naj se pošiljajo tudi vse reklamacije.

Pridobivajte „SOKOLIČU“ novih naročnikov!

Tovarna telovadnega orodja

BAŠIN IN DRUG
LJUBLJANA, Pred Škofijo 19.

dobavlja vse telovadno orodje,
prevzema celotno opremo telovadnic
in vsa v to stroko spadajoča popravila.
Na zahtevo vpošlje načrte in proračune.

„UČITELJSKA TISKARNA“

V LJUBLJANI, FRANČIŠKANSKA UL. 6.

Telefon šte. 118.

Poštnohranilnični račun št. 76.307.

»Učiteljska tiskarna« je najmodernejše urejena in izvršuje vsa tiskarniška dela od najpreprostejšega do najmodernejšega. V zalogi ima tudi vse šolske in druge tiskovine.

Enobarvni kakor tudi večbarvni tisk.

Litografija. Stereotipija.

Delo točno, solidno in elegantno.

Og. skladateljem vljudno naznanjamo, da je »Učiteljska tiskarna« preskrbljena z novimi notami, torej izvršuje tudi muzikalije s prav ličnim in razločnim tiskom.

===== Cene zmerne. =====



Svoji k svojim!



Kupujte

MLADINSKE SPISE

ki jih izdaja

„Društvo za zgradbo Učiteljskega konvikta v Ljubljani“.

Naročila sprejema

Knjigarna „Učiteljske tiskarne“ v Ljubljani.