

VESTNIK

SOKOLSKÉ ŽUPE CELJE

Leto IV.

Celje, 10. maja 1934.

Štev. 5.

ZDENKO VERSTOVŠEK:

Sokolskim prosvetnim delavcem

(Iz govora na župnem zboru prosvetarjev)

Naš cilj mora ostati tudi v bodoče: vzgoja v sokolskem duhu, obenem s telesno vzgojo. Sokolstvo je duhovni pokret: le kot tak bo Sokolstvo krepko živelo. Sokolstvo hoče celega človeka zase: pridobiti hoče tako telesno, kakor tudi moralno in umsko stran v človeku. Kot nacionalni pokret pa hoče Sokolstvo zajeti ves narod: vas in mesto. Posebno na vas je treba polagati največjo pažnjo, ker je ta izvor naše nacionalne moči. Ako pa hočemo doseči cilj, ki si ga je postavilo Sokolstvo, moramo vse pojave vsakdanjega življenja budno motriti ter zavzeti stališče do vseh vprašanj, ki se pojavljajo v vsakdanjem življenju. Posebno v današnjih časih, ko tarejo narod težke gospodarske skrbi, mora Sokolstvo vse te pojave točno registrirati, in ne samo to, iskati mora sredstva in vire, da priskoči na pomoč tam, kjer je potreba največja. Ta pomoč mora biti predvsem moralna. Sokolstvo mora dati moralno zaslombo narodu v vseh njegovih težkih dneh. Tudi socialna vprašanja morajo biti v času velikih socialnih neenakosti predmet temeljitega študija. Vendar to še ne zadostuje. Mi Sokoli moramo tudi praktično poizkušati doseči izboljšanje socialnega položaja najpotrebnejšega dela naroda. Vi sami vidite vsak dan toliko in toliko krivic na tem polju. Vaša naloga je, da z vsemi razpoložljivimi sredstvi tu pomagate, bodisi da prizadetim nudite moralno oporo v njihovem boju za izboljšanje socialnega položaja, bodisi da uplivate na imovitejše sloje, da tudi gmotno priskočijo na pomoč tam, kjer je pomoč najnujnejša. Če boste tako ravnali, se Vam bodo na stežaj odprla srca, in lahko Vam bo potem osvojiti ta srca in pridobili jih boste za naše sokolske ideale.

Važno in pereče je vprašanje mladine. Že 16 let je minulo izza velikega klanja; niso še pa zaceljene rane, ki jih je zadala

svetovna vojna. Materijalizem, lov za dobičkom je stopil na mesto preizkušenih moralnih in etičnih vrednot; v zvezi s tem so se pojavile nove ideje od leve in desne, ki poizkušajo vpostaviti nov družabni red na razvalinah starega. Vse te ideje, bodisi da jim je mati marksizem ali oče fašizem, kakor so tudi našemu narodu tuje, vendar najdejo pota do naše mladine, ki je, kakor vsaka druga, zelo dostopna vsem novim idejam. Tukaj je treba zastaviti vse sile, da obvarujemo našo mladino raznih zmed. Z vsa silo se moramo zopet okleniti mladine in ji posvetiti kar največ časa. Zato je potreben predvsem stalen kontakt prosvetnih delavcev z mladino. Sokolska morala, demokratična načela bratstva, enakosti in svobode nam ne smejo biti samo fraze, temveč res ideal. Pri predavanjih o njih je treba vedno imeti v vidu realno življenje. Ako boste imeli stalno pred očmi mladino ter jo vzgajali po svojih preizkušenih metodah, potem se nam pač ni treba bati nobenih novih vplivov. Prosvetni delavec mora biti v stalnih stikih s tehničnim odobodom. Njegova naloga je, da dvigne kvaliteto prednjakov, da ti poleg telovadbe tudi stalno z vzgojnimi predavanji vplivajo na mladino.

To je glavna naloga društvenih prosvetarjev. Prireditve kakor igre, koncerti in druge družabnega značaja naj bodo kulturnega pomena in obenem prilika, da si društva pridobijo gmotna sredstva, ki jih potem uporabljajo za doseganje najprvo-njših ciljev.

To bi bile smernice za prosvetno delo v bodoči dobi. V ostalem bomo točno vpoštevali štiriletni načrt za sokolsko prosvetno delo in tudi v letu 1934. nadaljevali.

FRANCE HAJNŠEK:

Sokolstvo na vasi

Kdor hoče z uspehom vplivati na duševno oblikovanje kmet-skega človeka, mora sam biti kmet, ali pa mora vsaj dobro poznati in prav ceniti življenje naše vasi in njenega človeka. To morajo vedeti vsi nosilci pokretov med kmetским narodom, to upošteva tudi Sokolstvo.

Kmet živi v neprekinjenem stiku z zemljo, s narodo. Nje-govo delo in življenje sta vezana s prirodnimi pojavi in ustvar-jata med njima in narodo prav posebno razmerje, ki ga meščan dostikrat ne pozna, niti ne razume. To razmerje je v kmetu tudi temelj njegove vere.

Kmetska mladina je usmerjena v mirni, izglajeni tok živ-ljenja. Podedovana izročila in stari običaji jo čuvajo stranpoti

in ji vzgajaj označaj. Njena dediščina pa so tudi nekatere šege in razvade, ki so rade preveč v zvezi s škodljivim alkoholom. Družina in dom sta kmetijski mladini močna opora. Kmetijska družina ni samo življenska skupnost, kakor je meščanska, ampak je v prvi vrsti delovna zajednica. Gruda je kmetu tista os, okoli katere se suče vse njegovo življenje, njej služi z ljubeznijo, spoštovanjem, strastjo. Domača in rodbinska tla so kmetijski mladini trden temelj. Če se ji ta izpodmakne in jo presadimo na mestna tla, lahko izgubi s tem vso notranjo oporo.

Pogosto živi kmetijska mladina v ozračju, ki je zanjo preveč okostenelo in ozkosrčno. Mnogo je na vasi mladine, ki bi se rada udejstvovala pri Sokolu, pa se ne sme, ker so njeni starši prestaromodni. Rado se dogaja, da se zaradi tesne življenjske skupnosti na vasi mladina prilagodi ne samo dobrim, nego tudi slabim stranem kmetijskega življenja, ter tako otopi in zastane v svojem duševnem razvoju. Kmetijska mladina ima navadno premalo duševne svobode, kar je glavna ovira ugodnemu harmoničnemu razvoju njenega značaja. Ker se okolica kmetijske dece ne utegne mnogo ukvarjati z njo in v kmetijski hiši ni navada, da bi se mnogo govorilo, je kmetijski otrok tudi v govoru nespretnější od mestnega. V tem je vzrok, da kmetijska mladina ne prihaja rada na razna društvena zborovanja in seje, kjer nastopajo izvežbani govorniki. Mladina ima svoje misli, običajno prav dobre, a jih ne daje iz sebe, ker ne obvlada dobrega izraza in se boji, da se osmeši, zato rajši ostaja tiha, pasivna.

Kmetijsko ljudstvo z nezaupanjem in opreznostjo sumljivo in iz daljave gleda na vsako novo stvar. Temu se ni čuditi, saj je bil kmet že prepogostokrat varan in izkoriščan. Saj poznamo politično borbo polpretekle dobe, ko so se kmetu obljubljali zlati gradovi. Še danes je mnogo agentov z raznim blagom in posli, ki radi love kmeta. Ker je gospoda kmeta že tolikokrat prevarala, si kmet šteje celo v dobro, če kdaj gospodi katero zagode v povračilo.

Kmet je konservativen, kar mu je marsikdaj v korist, dostikrat pa tudi v škodo. Tu zadeva sokolsko delo ob veliko oviro, ob ugovore: Čemu telovadba, saj se kmečki fant in dekle dovolj natelovadita na polju! Kaj hoče učiti s predavanji gospoda, ki sama nič ne dela! Le pod pritiskom razmer sprejema večina kmetijskega naroda nauke v kmetijstvu in gospodarstvu. Mladina je v tem pogledu dostopnejša, zato homo z njo in potom nje uspeli s sokolskim vzgojnim delom na vasi.

V državi Sokolstvo od leta do leta raste, najmanjši prirastek pa izkazujejo župe dravske banovine, kjer je bilo Sokolstvo že pred leti močnejše razvito. Toda tudi tu je možen in potreben nov porast, saj doslej si Sokolstvo še ni v dovoljni meri utrlo poti med kmetijski narod. Mase tega naroda povečini še

stoje ob strani, le tu in tam se sveti žarek — v izrazito kmet-skem kraju sokolska edinica. Kadar bo v zadnjo gorsko vas prodrla sokolska ideja, tedaj bo res ves narod prežet z njo. Delo v tej meri je naša dolžnost, ki ni lahka, a je hvaležna.

Uspeh Sokola na vasi je odvisen od krajevnih prilik in mnogih činiteljev. V razmišljanje o njih se hočemo dotakniti nekaterih, v tem pogledu važnih točk. (Dalje.)

T E H N I Č N I D E L

M. PRELOG:

Vadbene ure za deco obojega spola

20. u r a .

O s n o v a :

Razgibanje s prenašanjem tovarišev.

Redovne vaje: vaje v korakanju — ritem; korak s petjem.

Ročkanje v visu: lestva vodoravno.

Metanje (rokoborba): tekma vrst in posameznikov.

Skok v globino z raznega orodja: skoki nazaj.

Plazenje med klini navpične lestve: tekma vrst.

Razgibanje s prenašanjem tovarišev:

Deco razvrstimo v dve vrsti in ju postavimo k nasprot-nima stenama. Na dano znamenje stečejo telovadci dolo-čene vrste po tovariše iz nasprotne vrste, si jih poljubno naložijo in jih prenesejo na svoj prostor k steni. Prvi je oni, ki je pritekel s svojim bremenom prvi do stene. Ti, ki se prenašajo, ne smejo iti svojim tovarišem nasproti. Vadi se s sledečimi izmenami:

- A) 1. Oni, ki se prenašajo, stojijo ter so obrnjeni s čelom k steni. Med nošnjo smejo pomagati tovarišem s tem, da se jih poljubno oklenejo.
2. Prvi pred tekom sedijo.
3. Prvi pred tekom sedijo in izvajajo razne gibe z lehtmi. Menjajo položaje.
- B) 1. = vaja 1. iz A), a se med prenašanjem ne smejo oprije-mati svojih tovarišev (tako prenašanje je veliko težje).
2. Kakor vaja 1., a oni, ki nosijo, pred tekom sedijo ter vsta-nejo brez oprijemanja rok.
3. Oni, ki se nosijo, sedijo (težje jih je naložiti), a prvi pred tekom ležijo na hrbtu — prednožijo — ter gonijo kolo (menoma z d. in l. krčijo in suvajo). Menjajo položaje.

Redovne vaje: vaje v korakanju — ritem; korak s petjem.

U razvoj zbor! Na desno! Napred stupaj! Če deca še ne izstopi pri prvem koraku z levo nogo, se k temu navadi s tem, da pred poveljem »Napred stupaj!« krči leve noge.

- A) 1. Plosknite z dlanmi pri vsakem koraku!
2. Ploskajte pri vsakih drugih štirih korakih!
3. Plosknite pri vsakem prvem koraku glasno, pri 2., 3. in 4. pa tiše!
4. Plosknite pri vsakem 1. in 3. koraku glasneje! (S tem pridobivajo zmisel za ritem in takt.)
5. Zapijte »Mladi smo vojaki mi!« Glej »Nageljčke« C. Preglja!
- B) 1. Plosknite na vsak korak z levo in napravite lahek počep!
2. Plosknite na vsak korak z levo, poudarite korak in napravite lahek počep!
3. Plosknite na vsak prvi korak od štirih, poudarite korak in napravite lahek počep!
4. Poudarite vsak prvi korak brez ploska! (Od štirih.)
5. Zapijte »Hej Slovani!« Nekateri gotovo že znajo, drugi se kaj hitro naučijo. Če je pesem vsem nova, jim damo prej besedilo, da se naučijo že doma.

Ročkanje v visu: lestva vodoravno.

Lestva doskočno.

- A) 1. Primite lestvo z zunanjim prijemom na lestvinah — ročkajte v visu naprej do sredine (z nogami brcajo poljubno!)
2. = 1., a raznožite čelno, noge iztegnjene!
3. = 1., a raznožite bočno (desna spredej), noge iztegnjene!
4. = 1., a ročkajte nazaj — skričite snožno!
5. = 4., a menoma suvajte z levo in desno!
- B) Kakor vaje v skupini A), z izmenami:
1. Oprijem ene na lestvino, druge za klin.
2. Oprijem z obema za kline.
3. Ročkati v zgibi.

Metanje (rokoborba): tekma vrst.

Posamezni pari se skušajo med seboj v metanju. Ne gleda se pri tem na pravila rokoborbe, pač pa zmaga že oni, ki vrže prvi nasprotnika na tla. Zmagovalna vrsta je ona, ki ima več zmagovalcev.

To se ponovi še enkrat ali dvakrat in končno zmaga vrsta, ki je imela dvakrat večino. (Metanje se naj vrši samo na blazinah ali pa na trati!)

Skok v globino z raznega orodja: skoki nazaj.

Najprimernejša je navpična lestva s priklopnim stolom.

Dobro nam pa služijo tudi druga orodja. Na orodje stopajo poljubno.

A) 1. Skočite nazaj!

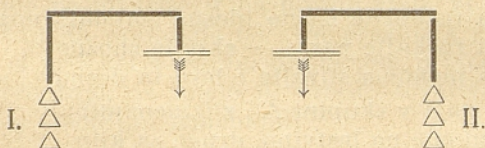
2. Skočite nazaj in plosknite z rokami pred telesom!
3. Skočite nazaj s polobratom v desno ali v levo!
4. Skočite nazaj s celimi obrati v desno ali v levo!
5. Orodje se po spretnosti otrok viša. (Začetkoma se skače iz neznatne višine.)

B) Orodje naj bo takoj višje kot v skupini A), visoko do $1\frac{1}{2}$ m.

1. Skočite nazaj z uleknjenim križem, lehti ob telesu. (To so predvaje za skoke nazaj v vodo.)
2. Skočite nazaj z uleknjenim križem — odročite — tik pred doskokom priročite!
3. Skočite nazaj z uleknjenim križem — vzročite — tik pred doskokom priročite!
4. = 3., a skočite s polobratom v desno ali v levo!
5. = 3., a skočite s celim obratom v desno ali v levo!

(Pri obratih se pazi, da se otroci obračajo med letom, ne pa že prej na orodju.)

Plazenje med klini navpične lestve: tekma vrst. Zopet imamo dve enako dolgi in približno enako močni vrsti, ki tekmujeta v tem, katera se prej preplazi med klini navpične lestve. Kjer ni lestev, se lahko plazenje vrši pod stoli, ali pod drugim orodjem.



- A) 1. Na dano znamenje se preplazite čim hitreje drug za drugim med prvim in drugim klinom! (Med sabo si ne smejo pomagati!)
2. Plazite se med drugim in tretjim klinom!
 3. Plazite se med prvim in drugim klinom z nogami naprej!

- B) Vadijo iste vaje kot v skupini A) s to razliko, da nosijo v desnih ali levih rokah ročke, kije, palice, kamne itd.

(Dalje.)

Župni zlet naj bo dokaz zmage sokolske ideje!

Dodatek za deklice k vadbenim uram dece obojega spola

1. Imamo spojen krog. Ako je otrok zelo veliko, imamo dva ali tri koncentrične kroge. Zapojemo obče znano pesem:

Bežimo, tecimo
cigani gredo,
v rjavih bisagah
otroke neso.

Če se ne umivaš,
cigana se boj,
če on te zaloti,
te vzame seboj.
Ti - tla - la - la itd.

Ti - tra - la - la, la - la, la - la,
ti - tra - la - la - la - la!

Pri tekstu korakamo, pri »ti - tra - la - la itd.« skačemo: poskoki s prednožnim krčenjem menoma z d. in z l.

2. = 1. Otroci so obrnjeni s čelom iz kroga ven.
3. Namesto koncentričnih krogov več majhnih krogov — 8 do 10 otrok v vsakem.
4. Vaja ostane ista, toda vsak otrok koraka in skače v poljubni smeri po telovadnici, le zadeti se ne sme v drugega.
5. = 4., toda v dvojicah, ki se drže za roke, prekrizane spredaj v podlehteh.
6. = 5. Roke se spojijo zadaj navskriž.
7. = 5., toda po tri deklice skupaj.
8. Vsi otroci se drže za roke, prva je vodnica. Ponavljamo tolikokrat, da zavijemo polža.

Vaje 1.—8. ne bomo vadili v eni uri, največ po dve na uro. Navajam jih tu le kot skupino na isti napev. Kadar smo v krogu, ne hodimo vedno v desno okrog, najbolje je, če pri vsaki kitici menjamo smer. Način, ki bo deci najbolj všeč, bomo v bodoče največkrat ponavljali. Otroci naj skačejo neprisiljeno, kakor znajo, ne zahtevajmo, da bi morali vsi vzdigovati noge enako. Nič ne govorimo o tem, kakšne poskoke bomo delali, vodnica stopi z deklicami v krog in kakor bo skakala ona, tako bodo prav hitro skakale vse brez predhodne napovedi.

Po istem napevu se naučimo tudi prisunske poskoke v stran (odskoke).

1. V spojenem krogu s čelom not.
2. V spojenem krogu s čelom ven.
3. Vsak otrok sam zase poljubno po telovadnici okrog.
4. Po dve deklici skupaj. Pri korakanju hodita druga poleg druge, pri poskokih se obrneta druga proti drugi, si podasta obe roki in skačeta v stran.
5. Po tri deklice skupaj. Dve spredaj sta konjička, ena zadaj

je kočijaž. Za vajeti vzamemo kratke kolebnice. Pri tej vaji delamo prisunske poskoke naprej, lahko pa tudi poskoke s prednožnim krčenjem.

Tudi pesem »Žabja svatba« je prikladna za marsikatero veselo rajanje:

Žabe svatbo so imele,
zbrane od sosednih mlak,
jedle, pile so in pele:
rega, rega, reg, kvak, kvak, kvak, kvak.

Skokica — nevesta mlada,
ženin bil je Dolgokrak,
rajala oba sta rada:
rega, rega itd.

Po večerji zavrte se,
ko je bil že pozen mrak,
rajajo, da vse se trese:
rega, rega itd.

Raki pa so poslušali,
kaj pomeni ta ropot,
celo noč nič niso spali:
rega, rega itd.

1. Deklice v spojenem krogu s čelom not korakajo in pojejo. Pri »rega, rega itd.« poskakujejo v čepanju sonožno naprej.
2. Žabji ples. Deklice hodijo po telovadnici poljubno okrog po dve skupaj. Pri »rega, rega itd.« se primeta za obe roki in v čepanju krožita s poskoki sonožno v desno ali v levo.

Toliko za danes. S temi in sličnimi variacijami, ki si jih bo vsaka vodnica kar mimogrede še sama izmislila, bodo telovadne ure deklic mnogo pridobile na veselosti. Naj nobena ura ne mine brez petja in veselega rajanja. Vodnice naše dece, pošljite sličnih primerov, ki ste si jih izmislile za svoje oddelke, da jih objavimo! Prav tako tudi veselih iger s petjem, ki nam jih vsepovsod manjka.

N. TRDINOVA:

Vadbene ure za ženski naraščaj

6. u r a .

Razgibanje: Telovadke se odštejejo na prve in druge. Korakajo po obodu telovadnice in zavijejo v krog. Pri tem zapojejo »Jugoslovanska mati«. Po ustavitvi pohoda poveljujemo: »Prve na levo krug«. Prva in druga naj si zdaj podasta desni roki.

Veriga: Vse prve korakajo naprej, druge stojе na mestu. Prve začno korakati iz kroga ven okoli drugih, nato po-

dajo levo roko prihodnji drugi, ki jim tudi poda levo roko (sedaj šele izpuste desne roke), korakajo na notranjo stran kroga, od tu zopet na zunanjo, obkrožajoč vsakokrat naslednjo »drugo«. Podajajo se enkrat desne, enkrat leve roke. Tako pridejo »prve« okrog kroga zopet nazaj na svoje mesto. Zdaj zamenjamo vloge. Prve stojе na mestu, druge hodijo okrog, toda v nasprotno smer, kakor so hodile prve, in tako, da začno prvič proti sredini kroga. Kadar prve in druge to že dobro znajo, pustimo korakati vse istočasno, vsake v svojo smer. Opozorimo, da ne smejo preje izpustiti desnih rok, dokler se ne držijo z levimi, in nasprotno, ker sicer nastane zmešnjava. Prvič jih pustimo korakati le toliko časa, da pride vsaka s svojo zopet skupaj (to bo ravno na nasprotni strani kroga). Drugič naj korakajo kar naprej in naj se pri srečanju s svojim parom glasno pozdravijo »Zdravo«. To jih bo zavedlo, da bodo najbrže pozabile iti naprej, kar povzroči precej veselosti. Pri prihodnjem srečanju naj zakličejo »aha« — zdaj bo najbrže šlo. Pustimo jih korakati večkrat okrog, tako da postanejo v prepletanju verige popolnoma sigurne. Veriga je vodnicam večinoma znana iz »Četvorke«, mlajše naraščajnice bodo začetkoma najbrže precej mešale, pa to naj nas ne spravi v slabo voljo, saj je vse namenjeno razvedrilu.

Ritmika: Imamo krog, telovadke z levim bokom proti sredini kroga.

1. Poskoki s prednožnim skrčenjem:
 - a) korak z levo naprej,
 - b) poskok na levi, skrčiti prednožno z desno,
 - c) korak z desno naprej,
 - d) poskok na desni, skrčiti prednožno z levo.
2. Poskoki z zanožnim upognjenjem:
 - a) korak z levo naprej,
 - b) poskok na levi, upogniti zanožno z desno,
 - c) korak z desno naprej,
 - d) poskok na desni, upogniti zanožno z levo.
3. En poskok s prednožnim skrčenjem,
en poskok z zanožnim upognjenjem.
4. = 1. z gibom lehti: predročiti dol na levo, na desno — zamah vedno na tisto stran, kjer ni skrčena noga.
5. = 2. pri vsakem poskoku pogled čez ramo na upognjeno nogo.
6. I. 1.—4. čelni lok na desno do vzročenja, vzpon;
II. 1. spon, predklon, predročiti;
2. drža;

3. še nižji predklon;

4. drža.

III. = I. nasprotno z vzklonom in priročenjem.

IV. = II.

7. V krogu s čelom not, držati se za roke:

I. 1.—4.skozi predročenje ven odročiti gor, zaklon;

II. 1. vzklon, predklon, predročiti;

2. drža;

3. še nižji predklon;

4. drža.

Za vaje 1.—5. glasba v prilogi. Kjer ni klavirja, naj polovica ploska takt, polovica skače. Vaji 6. in 7. vstavljamo med vaje 1.—5. za oddih.

Krog i: do ramen (še nekoliko nižje).

Kroženje v visu za nadlehti stojno.

1. Na desno okrog.

2. Na levo okrog.

3. En krog na desno, eden na levo.

4. Krožiti samo za pol kroga naprej v desno in zopet za pol kroga nazaj v desno (ponavljati večkrat).

5. = 4. v levo stran.

Konj na šir: naskokoma vzpora:

1. Vzmah z desno — zмах — seskok nazaj.

2. Vzmah z levo — zмах — seskok nazaj.

3. Premah odnožno z desno zunaj — premah odnožno z desno nazaj — seskok nazaj.

4. Premah z levo zunaj — premah odnožno z levo nazaj — seskok nazaj.

5. Naskokoma poklek na levi — premah odnožno z desno naprej — premah odnožno z desno nazaj — seskok nazaj.

6. = 5. v nasprotno stran.

Naskokoma vzpora:

7. Premah odnožno z desno naprej — premah odnožno z desno nazaj — seskok nazaj.

8. Premah odnožno z levo naprej — premah odnožno z levo nazaj — seskok nazaj.

Igra: Telovadke v krogu so odštete na prve in druge. Razdalja na odročanje. Eno žogo (veliko) dobi »prva«, drugo žogo dobi »druga«, ki stoji na polovici kroga (torej sta telovadki z žogama na koncih premera). Na znamenje si začno metati žogo in sicer prve — prvim, druge — drugim, vse pa v desno stran okrog. Zmaga stranka, katere žoga je preje prehitela nasprotno žogo. — Drugič igramo v levo stran okrog. Vsaka stranka sme loviti le svojo žogo in nasprotno žoge ne sme ovirati ali je celo odbijati.

7. u r a .

Razgibanje: Mirno! Najprej se bomo lovili. Določi se ena telovadka, ki bo lovila. Vsaka, ki je v nevarnosti, da bo ujeta, leže na hrbet in maha z vsemi štirimi v zraku. V tem položaju je nedotakljiva. Takoj, ko mine nevarnost, da bi bila vjeta, mora zopet vstati. (Igra je vesela in izdatna za razgibanje.)

Žogice: Kjer imamo ženski naraščaj in žensko deco, je neobhodno potrebno, da imamo vsaj polovico toliko žog, kakor je telovadk. To se lahko izvede, če ne drugače, naj prinašajo svoje žoge od doma.

Žoganje dvojic: po telovadki si stojita nasproti v razdalji 4—6 metrov. Mečeta si žogo na sledeče načine:

1. zagnati žogo s spodnjim zamahom z d. roko — ujeti jo z obema;
2. zagnati žogo s spodnjim zamahom z d. roko — ujeti jo z desno;
3. zagnati žogo s spodnjim zamahom z l. roko — ujeti jo z levo;
4. zagnati žogo tako, da se v sredini razdalje odbije od tal proti nasprotni telovadki, ki jo vjame poljubno.
5. = 1. toda kot tekma. Kateri dve telovadki si v določenem času (n. pr. 3 minutah) največkrat izmenjata žogo. Pri tem naj mečejo žogo s sile in kolikor mogoče vodoravno. Pri vsakem načinu naj bo razdalja najprej manjša, po spretnosti telovadk jo zvečavamo.

Navpična lestev:

1. V visu zadaj, podprijem — prednožno skrčiti desno — prožiti in nato prinožiti desno — isto z levo — ponavljati.
2. V visu zadaj — skrčiti prednožno, snožno — suniti dol — ponavljati.
3. Vis stojno spredaj na prvem klinu — prijem za lestvine — ročkati menoma navzdol do seda na tleh in zopet navzgor do visa stojno — trikrat.
4. Vis zadaj — raznožiti — snožiti — večkrat.
5. Stopanje po klinih navzgor z izpuščanjem dveh klinov.
6. Katera stopi z enim korakom najvišje (na peti, na šesti klin).
7. Vskok sonožno na prvi klin, seskok na tla in takoj z odzivom vskok na drugi klin itd. do četrtega klina — prijem za lestvine.

Skok v višino z zaletom brez deske.

Proste vaje v poljubnem razstopu:

1. vzročiti desno — zaročiti levo — z zamahom menjati;

2. = 1. zraven zibanje počepno;
3. predklon, zaročiti — vzročiti, v predklonu drža — zaročiti nazaj;
4. = 3. zraven zibanje počepno;
5. = 4. pri zamahu naprej lahen vzkok.

Kolo - Seljančica. (Godba v prilogi.)

V krogu s čelom not, držati se za roke.

- I. 1. Korak z desno v desno stran.
2. Korak skrižno z levo zaaj v desno stran.
3. Korak z desno v desno stran.
4. Stoja prednožno z levo not (pred desno).

II. = I. v nasprotno stran.

III., IV. = I., II.

- V. 1. Korak z desno v desno stran.
2. Stoja prednožno z levo not (pred desno)
3. Korak z levo v levo stran.
4. Stoja prednožno z desno not (pred levo).

VI. = V.

- VII. 1.
2. $\frac{1}{4}$ obrata v desno, štirje koraki v desno okrog d. l.
3. d. l.
- 4.

VIII. 1. Še dva koraka v krogu naprej d. l.

2.

3. Še en korak z desno naprej in spojeno. $\frac{1}{4}$ obrata v levo — zopet s čelom proti sredini kroga.

4. S prisunom leve stoja spetno.

IX., X. = VII., VIII.

(Dalje.)

S. BURJA:

Gradivo za vadbo moškega naraščaja

17. u r a .

Uvodne vaje. (Z objavo njihove zbirke pričnemo jeseni.)

Drog doskočni. Osnova: kolebanje — vzmiki — obrati — naupori — toči.

1. vrsta.

1. Z zibom vzmik spredaj — odkoleb nazaj — predkoleb — v zakolebu seskok uleknjeno.
2. Z zibom vzmik spredaj — odkoleb nazaj — s predkolebom naupor v zavesi v d. podkolenu not — toč v zavesi nazaj — podmet.
3. Nasprotno.
4. Z zibom vzmik spredaj — odkoleb nazaj — v predkolebu

celi obrat v d. desnoročno v dvoprijem — v predkolebu seskok.

5. Nasprotno.

Drog doskočni. Osnova: kolebanje — obrati — vzmiki — meti odnožno.

2. vrsta.

1. Iz koleba v visu spredaj s podprijemom — v predkolebu celi obrat v l. desnoročno v nadprijem — s predkolebom zavesa v d. podkolenu not — zakoleb — s predkolebom vzmik v zavesi — podmet.

2. Nasprotno.

3. Z zibom podmetno koleb — v predkolebu celi obrat v d. desnoročno v dvoprijem — v predkolebu zavesa v d. podkolenu not — zakoleb — s predkolebom vzmik v zavesi — odnožka z l. s polobratom v d.

4. Nasprotno.

Drog doskočni. Osnova: kolebanje — obrati — vzmiki.

3. vrsta.

1. Iz koleba v visu spredaj — v predkolebu naupor v zavesi v d. podkolenu not — toč nazaj v zavesi — podmet.

2. Nasprotno.

3. Iz koleba v visu spredaj v dvoprijemu: 1. podprijem, d. nadprijem — v predkolebu celi obrat v d. levoročno v nadprijem (z d. skozi priročenje) — v zakolebu seskok s polobratom v l.

4. Isto, le da po obratu dodaš vzmik v zavesi v d. podkolenu not — podmet.

5. Nasprotno.

Odpori.

1., 2., 3. vrsta. Kakor v 12. uri.

Bremena.

1., 2., 3. vrsta. Kakor v 14. uri.

Preskoki v diru čez vrvico.

1., 2., 3. vrsta.

Opozarjam vaditelje, da to ni skok v višino, ampak predvaja za tek čez zapreke. Razlika je v tem, da ne doskočim na obe nogi, ampak le na nogo zamaha, odzivno nogo pa nesem odnožno pokrčeno nad vrvico in takoj nadaljujem z njo tek.

Zletne proste vaje.

Igra. Ponovi igro, ki je najbolj ugajala!

Uvodne vaje. (Z objavo njihove zbirke pričnemo jeseni.)

Bradlja doskočna. Osnova: kolebanje — naupori — sedi.

1. vrsta.

Iz koleba v visu spredaj, notranji prijem:

1. Naupor v zavesi v d. podkolenu v sed jezdno na d. lestvini — spad v vis vzosno — podmetno koleb — v zakolebu seskok.
2. Nasprotno.
3. Naupor v zavesi v d. podkolenu v sed jezdno na d. lestvini — spad v vis vzosno in podmetno koleb — v zakolebu naupor v oporo na lehteh — kolebanje — v zakolebu odkoleb v vis — predkoleb — v zakolebu seskok.
4. Nasprotno.

Bradlja doskočna. Osnova: kolebanje — naupori — sedi — meti zanožno.

2. vrsta.

Iz koleba v visu spredaj, notranji prijem:

1. Naupor v zavesi v d. podkolenu v sed jezdno na d. lestvini — sesed z d. not — kolebanje — vsed prednožno snožno na d. lestvino — sesed v d.
2. Nasprotno.
3. Naupor v zavesi v d. podkolenu v sed jezdno na d. lestvino — sesed z d. not — kolebanje — zanožka v d.
4. Nasprotno.

Bradlja doskočna. Osnova: kolebanje — vesa in izmena — naupori.

3. vrsta.

Iz kolebanja v visu spredaj, notranji prijem:

1. Vis vzosno — vis strmoglavu — vis vzosno — vis zadaj — seskok.
2. Vis vzosno — zavesa v nartih zadaj, uleknjeno — vis vzosno — podmetno koleb — v zakolebu seskok.
3. Vis vzosno — zavesa v d. narti zadaj, uleknjeno — vis vzosno — podmetno koleb — zakoleb — v predkolebu seskok.
4. Nasprotno.
5. V zakolebu naupor v oporo na lehteh — kolebanje — v zakolebu odkoleb v vis — predkoleb — v zakolebu seskok.

Raznoterosti.

1., 2., 3. vrsta.

1. Vzpora na ramenih sotelovadca. Telovadec A stoja razko-

račno, odróčiti — B se postavi za A, se oprime njegovih ramen in naskóči v vzporo. Ponoviti trikrat, nato zamenjati vloge.

2. Stoja na dlaneh sotelovadca. A sklène roke za telesom, B se oprime njegovih ramen in vstopi z eno nogo na sklenjene roke, drugo pa zanoži. Ponoviti trikrat, nato zamenjati vloge.
3. Isto, le da so roke sklenjene pred telesom.
4. Sed raznožno na ramenih sotelovadca. A počep predko-
račno z d. naprej ven, B s čelom k A na njegovi d. strani. Oba si podasta roke navskriž tako, da so levice zgoraj, B se opre z d. nogo na d. stegno tovariša A, z levo nogo se pa odrine in napravi sed.
5. Stoja na ramenih sotelovadca. Vse isto, le da mora biti odriv večji in nagel, A mora z zamahom rok (ki so sklenjene) dvigniti B-ja. Ponoviti in zamenjati vloge.

Konj na šir z ročaji. Osnova: Meti odnožno.

1., 2. vrsta.

1. Naskokoma premah odnožno z d. — odnožka z l.
2. Nasprotno.
3. Naskokoma premah odnožno z d. zunaj — premah odnožno z d. nazaj — premah odnožno z l. naprej — odnožka z d.
4. Nasprotno.
5. Naskokoma premah odnožno z d. zunaj — premah odnožno z d. nazaj — premah odnožno z l. naprej — odnožka z d. s polobratom v l.
6. Nasprotno.

Konj na šir z ročaji. Osnova: Meti skršno — odnožno.

3. vrsta.

1. Naskokoma premah skršno z l. naprej — odnožka z d.
2. Nasprotno.
3. Naskokoma vzpora spredaj na ročajih — premah skršno z d. naprej — odnožka z l. s polobratom v d.
4. Nasprotno.
5. Naskokoma premah skršno snožno v vzporo zadaj na ročajih — sed — vzpora — premah skršno z d. nazaj — strig skršno — odnožka z l. s polobratom v d.
6. Nasprotno.

Skok v višino z mesta.

1., 2., 3. vrsta.

1. Odziv snožno — preskok skršno.
2. Odziv snožno — preskok raznožno.
3. Odziv snožno z d. strani — preskok prednožno.
4. Odziv snožno z l. strani — preskok prednožno.

Zletne proste vaje.

Igra. Močnejši zmaga. Dve enako močni skupini se postavita na sredino igrišča. Vsaka skupina skuša zvleči ali znositi nasprotnike v svoj brlog; to delajo na poljuben način. Enega igralca se sme lotiti več nasprotnikov. Igralci svoje skupine branijo svoje napadene igralce, pri tem pa skušajo ujeti napadalce. Pri obrambi ali napadu je zabranjeno brcati in tolči s pestmi. Ujeti so izločeni od igre. Igrišče poljubno veliko, na krajših straneh narišemo brlog.

(Dalje.)

I Z Ž U P E

Skrajšan kadrski rok

Vsem edinicam je bila poslana okrožnica bratskega Saveza št. 918 z dne 12. II. 1934. Iz te okrožnice je točno razvidno, kako je postopati pri prošnjah v doseg skrajšanega kadrskega roka, ki jih predpisuje naredba g. ministra vojske in mornarice Dj. Br. 689 od 22. I. 1934. Opozarjamo, da imajo pravico do skrajšanega roka po nepretrganem triletnem obisku telovadbe tudi oni bratje, ki so nastopili kadrsko službo že lani. Za te brate so poslala br. društva lani »overenja«. Ako lani pozvani niso prejeli dosedaj še nikakega obvestila, da jim je priznana ugodnost skrajšanega kadrskega roka, svetujemo bratskim edinicam, da za te nemudoma postopajo po naredbi, v kolikor še ni prepozno. Z novo naredbo so bila namreč razveljavljena prejšnja navodila.

V prošnjah naj bo na kakšen način razvidno, je-li prosilec že nastopil kadrsko službo, kje in kdaj. Br. Savez zahteva te podatke, da more ugotoviti, ako je prošnjik izpolnil pogoje za doseg skrajšanega roka, to je triletno neprekinjeno posečanje telovadbe do nastopa kadsrske službe. Kjer tega ni mogoče dokazati, se naj prošnja rajši opusti, ker je brezuspešna.

Razna obvestila

»Župnega vestnika« prihodnja številka izide že v začetku junija v povečanem obsegu in zelo zvišani nakladi kot slavnostna številka ob velikem zletu sokolske župe Celje 9. in 10. junija t. l. Opozarjamo na to vse tvrdke, ki naj inserirajo zlasti tudi v tej številki.

S plačanjem naročnine za »Župni vestnik« so nekatera br. društva in posamezniki še v zaostanku. Prosimo jih, da nemudoma nakažejo naročnino, da nam bo tudi v bodoče mogoče sproti kriti vse stroške za tisk in redno izdajati list. S tem pa nam bo prihranjeno tudi pošiljanje neprijetnih opominov zamudnikom.