

VESTNIK

SOKOLSKKE ŽUPE CELJE

Leto III. Celje, meseca decembra 1933. Štev. 9-10.

MU Dr. Z. J.:

Telovadba ali sport?*

(Nădaljevanje in konec.)

Bili bi slabi Sokoli, ako bi kazali s prstom samo na napake drugih, ne videli bi pa lastnih. Ne smemo si prikrivati dejstva, da tudi pri nas še ni vse v redu. Omenil sem, da je bila glavni povod k neugodni kritiki sokolskega telovadnega sestava naša orodna telovadba, ter dokazal, da je takšna kritika neosnovana in nedopustna. Priznavam pa, da kritika ni povsem neupravičena, v kolikor se nanaša na sokolsko prakso.

Mnogo je še telovadcev in med njimi vaditeljev, ki ne poznajo ali nočejo poznati druge telovadbe, kakor orodne. Treba nam je le pogledati v nekatere telovadnice! Orodje se vrsti za orodjem (in to navadno le glavno), enkrat v tem, drugič morda v drugem vrstnem redu. Tu orodje, kolikor ga društvo ravno ima, tam morda le ono, ki je vaditelju ali telovadcem bolj všeč. Skratka, telovadna ura se začinja in končuje z orodjem. Kakor posamezno orodje, se ponavljajo tudi vaje. Vaditelj zna na vsakem orodju nekoliko vaj, slovi najbrž zato kot dober telovadec in tako skuša vse te vaje vtepti svojim varovancem v glavo oziroma v ude. A, kar je najhujše, brez metodičnega postopka, od lažjega k težjemu, od enostavnega h kompliciranemu, brez ozira na raznovrstnost, brez ozira na fiziološki efekt, vse le po slučajnem domisleku. Ako ravna tako vaditelj, ki je (kar je v mladem društvu prav lahko mogoče) sam še začetnik, mu vsega tega ne zamerimo. Ako pa se dogaja to v starejšem društvu, tedaj je takšno ravnanje dokaz nevednosti in lenobe vaditeljeve ali pa njegove slepe zaverovanosti v lastno »nezmotljivo« avtoriteto. Takšen vaditelj ne pozna sokolskega telovadnega sestava, ne pozna sokolske metodike, ne ve ničesar iz anatomije in fiziologije človeka, ne ve,

*) Glej številke 1.—2., 4. in 5.!

da mora vaditi po skrbno sestavljenem načrtu ter biti za vsako uro vestno pripravljen. Ta vaditelj se ni potrudil, da bi se bil o vsem tem poučil, bodisi iz knjig, bodisi v tečajih, ali pa misli (ako je o teh stvareh kdaj kaj slišal), da je vse to nepotrebno, da more izhajati tudi brez tega. Čudi pa se, da ima poleti telovadnico prazno in ne ve, da ga zapuščajo telovadci zato, ker si žele razven orodja tudi solnca in svežega zraka.

Naletimo pa lahko tudi na drug, ravno nasproten pojav. Mnogo telovadcev se ogiba letnega telovadišča in to ravno oni, ki so pozimi najrednejši in najmarljivejši obiskovalci telovadbe. Kje tiči vzrok? Odgovor je lahek. Imamo razmeroma lepo število odličnih vaditeljev, popolnoma različnih od ravno kar opisanega, vaditeljev, ki so v telovadnici »doma« ter v vodstvu zimske telovadbe ponekod pravi mojstri. Koliko pa je teh sicer vzornih prednjakov, ki na letnem telovadišču ne vedo, kaj bi počeli, ker pri najboljši volji ne najdejo dovolj snovi, da bi primerno zaposlili svoje telovadce, ne najdejo snovi, ker so v prostih panogah sami lajiki! Razumljivo je, da se pri tem dolgočasijo zlasti boljši telovadci, ki silijo nazaj v telovadnico, kjer je telovadba raznovrstnejša in zanimivejša. Tu je pač vidna pomanjkljivost nekdanjih prednjaških tečajev.

Omeniti hočem še nespreten in napačen postopek pri vadbi zletnih prostih vaj. Koliko dragocenega časa se potratí po nepotrebem za proste vaje na škodo ostale telovadbe! In to ravno spomladi, ko je najugodnejši čas za lahkoatletski trening! Tudi tu je krivda na vaditelju. Skoro polovico telovadbi namenjenega časa porabi le za čitanje in študij teksta, ker prihaja k telovadbi nepripravljen.

Dovolj! Pokazal sem namenoma na najtemnejše točke. Vse to pa je prej Spiessova kakor Tyrševa telovadba. Pod Tyrševim vodstvom je bila telovadba vsestranska. Njegovi vadbeni načrti so bili bogati in pestri, vsebovali so vse važne panoge ter bili tako smotreno sestavljeni, da bi ustrezali tudi zahtevam današnje dobe. Marsikomu ni znano, da je Tyrš objavil že l. 1869. razprave o lahki in težki atletiki in drugih »sportnih« disciplinah, torej v dobi, ko še o kakšnem organiziranem sportu na evropskem kontinentu ni bilo niti sledu! Pozneje so se tisti, ki so se hoteli tem vajam posvetiti v »sportskem« smislu, odcepili od Sokolstva ter osnovali sportna društva. Tako lahko imenujemo Tyrša tudi očeta češke in s tem slovanske atletike in sporta, neglede na to, da se je slednji razvijal v popolnoma drugi smeri, kakor je pričakoval Tyrš sam. Po Tyrševi smrti je nastala doba močnega upadka, ko so politične in druge neprilike skozi več let izpodjedale temelje Sokolstva. V tej dobi so se v sokolski praksi (mnogo tudi pod vplivom tujine) udomačile napake, ki jih kasneje ni bilo mogoče iztrebiti naenkrat.

Vkljub nedostatkom pa je v sokolski telovadni praksi obilo dobrega in zdravega, ki odtehta neštetokrat vse zlo. Prav gotovo ni povsod tako, kakor sem opisal zgoraj. Sokolstvo se lahko ponaša, da je imelo v svojih vrstah vedno tudi vaditelje, ki so se v polni meri zavedali svoje naloge in ki so tej nalogi bili tudi kos. Da so se s svojimi telovadci večinoma zapirali v telovadnice, temu je bilo krivo pomanjkanje letnih telovadišč, vsplōšnem pa tudi ni bilo druge možnosti. Saj so se morali Sokoli mnogokrat naravnost skrivati pred tujim, nam sovražnim režimom. Ti vaditelji pa so prav dobro vedeli, da je mogoče v telovadnici vaditi še marsikaj drugega, kakor samo na drogu, bradlji, konju itd. Omenjam kot primer le skok, v višino ali v daljino, ki ga vadimo v telovadnici vsestransko in na mnogo načinov, ki jih sportniki niti ne poznajo! Dovolj jasen dokaz za vsestranost sokolske telovadbe je dejstvo, da je tehnično vodstvo že d a v n o uvrstilo v spored tekem takozvane proste panoge. In sokolske vrste na mednarodnih telovadnih tekmah! Ali moremo s temi primerjati sportne tekme? Pri teh tekmujejo posamezniki (redkeje tudi vrste) v e n i s a m i vaji. (Sportniki, ki tekmujejo v več panogah ali celo v deseteroboju, so, kakor že povdarjeno, zelo redke izjeme.) Pri telovadnih tekmah pa se mora boriti cela vrsta v več panogah, prostih in orodnih. Celο večji narodi s starimi telovadnimi organizacijami imajo težave pri sestavljanju takšnih vrst. Ako pa zmore takšno vrsto telovadna organizacija majhnega naroda, vrsto, ki ne le ne zaostane za drugimi, temveč jih celo nadkrili, je to dokaz njene izborne šole, dokaz vsestranosti njenega telovadnega sistema in telovadne metode. Takšen dokaz je doprineslo Sokolstvo. Skoro 30 let se Sokolstvo že udeležuje mednarodnih telovadnih tekem. Bratje Čehi so z malo izjemami vedno prvi, mi pa smo jim že tik za petami! Naši borci vzbujajo občudovanje tujcev s svojimi krepkimi, kakor po istem vzorcu izklesanimi postavami ter zadivljajo lajike in strokovnjake s krasoto svojih izvedb. Navedel pa bi lahko tudi celο serijo internih sokolskih tekem, kjer so bili v vseh panogah doseženi odlični rezultati. Omenjam le tekme na zadnjem vse-sokolskem zletu v Pragi. (Saj nam je za presojo vrednot sokolske telovadbe najboljše merilo mogočno češko Sokolstvo.) Ta udeležba! In uspehi? Povprečno zaostajajo rezultati v lahki atletiki na teh izrazito sokolskih tekmah le malenkostno za rezultati, doseženemi v Balkanskih igrah 1932, torej izraziti sportni tekmi. V tekih na 100, 200 in 400 metrov so celο znatno boljši! In te igre same? Kdo je najčastnejše zastopal jugoslovenski sport? Bratje Goić, Zupan, Zupančič, Kovačević, Mikić, sami vrli Sokoli, ki po obstoječih predpisih niso smeli tekmovati kot Sokoli, temveč so morali nastopiti kot sportniki.

Med mnogimi posebnostmi praškega zleta moram še prav posebno poudariti impozanten nastop starejših članov, med katerimi je bilo mnogo bratov, starih nad 70 let, pri prostih vajah ter nad vse častno udeležbo starejših bratov na obćih tekmah. Treba je pomisliti, da so tekmovali ti moĳe, stari od 40—60 let, v prostih vajah, na orodju in v lahkoatletskih panogah, v višjem in nižjem oddelku, ter dosegli povsod za svojo starost naravnost sijajne rezultate. To niso trenutni uspehi posameznika, to je ona dobra nadpovprečnost celote kot trajna pridobitev intenzivnega, nesebičnega in smotrenega sokolskega dela! Kako majhen je v primeru z vsem tem ves dosedanji sport s svojimi brezpomembnimi rekorderji! Zanimivo pa je tu še nekaj drugega. Ti stari bratje so se izkazali, kakor rečeno, tudi v lahki atletiki. Dvomim, da so se te učili na stara leta, tik pred tekmo. Prav gotovo so vse to znali že v mladosti, svoje sposobnosti pa so si ohranili z nepretrgano vadbo. Mislim, da je s to ugotovitvijo dovolj jasno ovrĳena bajka, da je sokolska telovadba izključno le vadba na orodju!

Samo nekoliko besed še o rodni telovadbi. To pa zato, ker se mi zdi, da se je — kot najnoveša »modna« pridobitev — vtihotapil celo v sokolske vrste nazor, da je orodje nepotrebno. Sama telovadba na orodju je res enostranska, toda ob pravilni in smiselni izbiri vaj je enostranska le v toliko, ker vadimo na orodju izmed glavnih treh skupin telesnih vaj v preteĳni meri le vaje moči ali jakostne vaje. Toda kdor misli, da zaposlujemo na orodju le mišičevje zgornjega trupa in lehti, ter le iz tega razloga smatra to telovadbo za enostransko, ta ne pozna rodne telovadbe. Vsekakor moramo univerzalnega (s tem še ne mislim vrhunskega) telovadca ali tekmovalca ceniti višje, kakor kateregakoli specialista v prostih panogah. Takemu specialistu ni tako silno teĳko doseĳi rekorda, ker ima za svojo stroko posebno nadarjenost in prirojeno telesno usposobljenost (sicer bi ne postal specialist ravno v tej stroki). Saj se dogajajo celo primeri, da se pojavi na tekmovališču doslej nepoznan človek, brez posebne tehnike, in — potolče rekord! Dobremu rodnemu telovadcu pa je potrebno še kaj več, kakor samo talenta in prirojene sposobnosti! Na predmet se bom povrnil ob drugi priliki. Za danes se omeĳim le na ugotovitev — upam, da brez zamere — da imajo utemeljene razloge za svojo mrĳnjo do orodja, utemeljene seveda zgolj iz popolnoma osebnega stališča, edinole — lenuhi!

Izid svetovne vojne je prinesel Sokolstvu popolno svobodo. Sokolski domovi rastejo, mnoĳijo pa se tudi letna telovadišča, tako da je Sokolstvu šele sedaj omogočen popoln razmah. Poleg rodne gojijo društva vedno intenzivneje tudi prosto telovadbo in igre. Ni to posnemanje sporta, kakor se nam

je že očitalo, temveč le povratek k Tyršu. S tem, da tekmuje, gojimo sicer »sport«, vendar pa Sokolstvu tekme niso cilj, temveč le sredstvo za vzbuditev zanimanja za telovadbo. Vsi nedostatki bodo izginili, izginjali bodo tem hitreje, čim bolj se bo množilo število v vseh panogah telovadbe strokovno izšolanih prednjakov. Da se bo Sokolstvu posrečilo vzgojiti si mogočen kader dobrih prednjakov, za to nam je porok nad vse resno prizadevanje saveznega in župnih načelnikov, ki ga mora vsakdo odkrito priznati. Potrebno pa je tudi ravno tako resno prizadevanje posameznih društev.

Vedno naraščajoče zanimanje za sokolsko telovadbo v vseh plasteh naroda, sijajni uspehi doma in na tujem, priznanje in občudovanje inozemstva, prijateljskega in sovražnega, in — da ne pozabimo — nedeljeno mnenje vojaških strokovnjakov o telesni izdatnosti telovadcev-sokolov v primeri z ostalimi, vse to izpričuje jasno, da je Sokolstvo na pravi poti. Mirno torej lahko trdimo, da je sokolska telovadba tudi v praksi vsestranska, nepretrgana, močnem telovadca primerna vadba vsega telesa, ki naj v njem ustvari trdno zdravje ter jekleno moč in vztrajnost, obenem pa harmonično razvije telesne in duševne moči do one skrajne meje, ki jo dopuščajo narava in sposobnosti telovadca!

Zdi se, da je sport zavojeval svet in da bo v svoji dosežki formi uspeval večno. Toda ta zmaga je le navidezna. V resnici preživlja sport težko krizo. Mislim pa, da bo to krizo srečno prebolel z definitivno in nedvoumno ločitvijo amaterskega od profesionalnega sporta. Polagoma, toda nevzdržno izgublja sport svoje prvotne temelje in ne da se več tajiti, da se v svoji čisti amaterski formi približuje bolj pravi telovadbi. Ali ni zanimivo, da ima že mnogo vodilnih sportnih društev širom sveta krasne, z vsem orodjem opremljene telovadnice?

O tem naj razmišljajo naši sportniki, pa tudi oni sokolski reformatorji, ki iztikajo za nekimi »boljšimi« metodami, metodami, ki bi se ob preveliki ležernosti utegnile koncem koncev preleviti v popolnoma enostavne kvarne sportske metode! Ne zavračamo novih idej, ako so dobre in zdrave, tudi če prihajajo iz tujine. Saj stremimo po napredku in izpopolnitvi. Ne gre pa, da bi pobrali vsako modno norost pod mnogokrat zelo nesigurno pretvezo znanstvene utemeljenosti ter omalovaževali one stare, v dolgih letih preizkušene metode, ki so se obnesle tako sijajno! Ne zametujemo niti specializacije. Telovadcu, ki vadi redno in vsestransko, kakor zahteva sokolska metoda, ne bo nihče branil, da se poleg tega še specializira v oni panogi, za katero ima največ nadarjenosti, prirojenih telesnih sposobnosti in veselja, naj bo potem ta pa-

noga bradlja, skok v višino ali karkoli! Takšna specializacija bo prednjaškim zborom celo dobrodošla. Toda dovoliti, da bi se n. pr. telovadci poleti samo kopali ali samo igrali odbojko, pozimi pa se edinole sankali in smučali, dovoliti telovadcem, da bi delali, kar bi hoteli, bi pomenilo kreniti na nevarno pot, ki jo uvidevni sportniki zapuščajo skesano, morda tudi s težkim srcem, toda z iskreno in resno voljo!

O govorništvu

Ne samo morda društveni starosta in prosvetar, tudi vsak vaditelj, vsaka vaditeljica naj bi bila usposobljena, da govori ta govor, največkrat pred vrsto telovadečih. Kateri pa so temeljni govorništva? Kakšen bodi govor, da je uspešen? Kaj mora vedeti vsak govornik?

Govornik je lahko vsakdo, ki hoče povedati to, kar čuti v sebi, da bi tudi drugi čutili isto. Govor ima torej namen, da vzgojno vpliva na druge. Vpliva pa seveda le dober govor.

Govornik mora obvladati jezik. S čitanjem knjig, v šolah si množi besedni zaklad. V vsakem razgovoru že naj si prizadeva, da govori gladko. Jasen, točen naj bo izgovor, zvočen, razločen naj bo glas, ne baš močan, toda poln, ki nastaja brez napora. Glas naj bo zdaj tišji, zdaj glasnejši, povdarjajo naj se le važna mesta, ne vsa, zakaj kdor vse povdarja, ne povdarja ničesar.

Snov govora mora govornik seveda dobro poznati. Tudi če mu je snov znana iz knjig, mora vendar v govoru položiti vanjo dovolj lastnega duha in čustva. Govornik naj govori samo resnico, le to, kar veruje sam. Le v tem slučaju bo govornik imel tudi voljo, da vpliva na občinstvo. Množici mora dati sebe samega.

Najmočnejše vpliva prosti govor, ki ni čitan. Začetniki se uče govore na pamet, ali pa jih čitajo, kar je pravilno, dokler ne pridóbe toliko samozvesti in rutine, da nastopijo prosto. Nikoli pa ne škodijo spretni pogledi na pomožni listek, ki so na njem napisane le glavne točke govora. Najnapornejše je učenje na pamet, pri katerem lahko govornik pride v nevarnost, da sredi govora obstane in ne najde več zveze z nadaljnjim in iz prepada ne more več. Ni treba, da se učimo besede, učimo se misli, glavne misli imejmo v spominu. Tu nikdar ne tvegamo nevarnosti kakor pri govoru na pamet. Pač pa naj bodo pripravljeni, izdelani odločilni stavki, ki tvorijo viške v govoru.

Snov govora bodi vnaprej pregledana, urejena, razvrščena. Važno je, kaj hočemo povedati, ni pa važno, kako hočemo to povedati. Govornik naj se torej ne pripravlja na govorjenje vsakega govora posebej, ampak naj bo sploh pripravljen na govor-

jenje. Pač pa naj si prisvoji izraze o snovi. Vse nepotrebno, kar ne utemeljuje ali pojasnjuje glavne misli, ne spada v govor.

Ves govor bodi pot k višku, ki je dosežen ob koncu. Temu običajno ne sledi ničesar. Konec je najvažnejši, ker prinaša odločitev, zato naj bo kratek, zgoščen, močan, neizbrisen. Mnogi govorniki vnaprej izdelajo konec govora, ki je cilj, ker je potem lahko hoditi pot k njemu. Konec naj bo samo eden, ki naj ne nastopi nenadoma, zato naj bo vnaprej naznačen v tonu ali z besedo. Zadnja naj bo priprava k uvodu, ker ta naj izhaja iz danega položaja, dostikrat je tu priprava nepotrebna.

Začetnik naj bo dobro pripravljen, pričjenja naj s tihimi stavki in mislimi, ki zbirajo, mirijo. Lastno tremo mu prežene mir, ki ga čuti v svojem glasu. Skok v sredino snovi si smejo dovoliti le vajeni govorniki. Ognjevit uvod pa je napačen, ker naj govornik ne prinese navdušenja že s seboj, kakor množica naj se tudi on razvname šele v govoru, v stiku z množico. Uvod naj vzbudi zanimanje za naslednje, pojasni naj potrebo, da se govori o tem. Prvi vtis, ki ga naredi govoreči na občinstvo, je zelo važen, naj bo kratek in naj ne obljublja preveč, česar govor ne prinese.

Govor bodi preprost, napet, naj teži k rešitvi ob koncu pred občinstvom. Njegova lepota naj bo v notranji vsebini, ne pa v zunanjih okrasih. Govor bodi doživljen, govornika samega mora prevzeti stvar, o kateri govori. Izraz in vsebina naj bosta enota, naj izhajata drug iz drugega, geste naj rastejo iz vsebine, ki govornika omamlja, iz čustva in volje. Govoreči naj bo pogumen, a ne drzen, naj ne postavlja v ospredje sebe, ampak le stvar, ki o njej govori. Važne misli naj izreče počasi in glasneje. Sebi in občinstvu naj daje tudi kratke počitke. Ponavlja naj gesla, ne pa fraz. Snov naj podaja pregledno, v kratkih stavkih, prehodi naj bodo zvezani, da ni vrzeli. Vidna naj bo govornikova volja. Naj govornik ne bo poučljiv, ampak samo prijateljski.

Govornik vpliva na množico, ta pa spet nanj nazaj, tako da oba preveva eno čustvo in sta oba enota. Govornik ne sme prekinjati stikov z občinstvom, ne sme ga izpustiti iz oblasti niti za hip. Množica hoče, da podleže volji govornika, toda odklanja nasilje nad seboj. Govorečega naj vodi takt, a ne vsiljevanje.

Kot oseba naj bo govornik samozavesten, a ne drzen, daje naj samo iz polnega, ton naj mu bo bratski, naj ne nastopa kot igralec, sodnik ali oče. Naj kaže vidno voljo, da mu je na tem, da pridobi občinstvo. Prvo mu je doživetje, ne pa učenje ali posnemanje. Le tisti bo dober govornik, kdor ima veliko dušo, ali pa vsaj polno in zrelo dušo. Samo kdor je sam prežet in obvladan po idejah in čustvih, lahko obvlada druge.

Govor (predavanje) naj bo dolg tričetrt, največ pa eno uro, ker predolg govor uniči govorniku že dosežene uspehe. Govori pred vrstami v sokolskih telovadnicah naj bodo podani prosto, naj bodo aktualni, trajajo naj 5—8 minut. V njih se naj misel in čustvo prenašata iz srca v srce, iz volje v voljo. **F. R.**

T E H N I Č N I D E L

Gradivo za vadbo moškega naraščaja

8. u r a .

Uvodne vaje.

1. Korakanje — na znamenje čep in hoja v čepu — na znamenje vzravna in korakanje.
2. Med korakanjem iz predročanja gor — vzročiti in zib.
3. Iz stoje razkoračno, predklon, odročiti — zasuk trupa v l. — odsuk in zasuk v d., z rokama drža.
4. Skleni roke pred telesom: premah skršno z l. naprej — premah skršno z l. nazaj. Ponovi z drugo nogo!
5. Dva telovadca s hrbti skupaj — odročiti gor, prvi prime drugega za roke in napravi mali predklon, tako da ima drugega telovadca naloženega samo na plečih — polagoma odroči in potegne z rokami naprej, na ta način se razteza prsni koš drugega. Zamenjati.
6. Iz stoje razkoračno, vzročiti: kroženje v d. skozi odklon — predklon — odklon — zaklon. V nasprotno stran.
7. Poskoki na mestu s prednoževanjem l. in d. noge menoma.

Doskočni drog. Osnova: zibanje — vis in izmena visa.

1., 2., 3. vrsta.

Iz visa spredaj z nadprijemom:

1. Zibanje — v prednoženju saskok.
2. Zibanje v podprijemu — v zanoženju saskok.
3. Z zibom vis vzosno z oporo stopal na drog — vis — ponoviti.
4. Z zibom prevlek v vis zadaj — saskok. V visu zadaj se popolnoma iztegni!
5. Z zibom prevlek v vis zadaj — s spuščanjem d. dvojni obrat v l. levoročno v vis spredaj — saskok.
6. Isto v nasprotno stran.
7. Z zibom zgiba — vis — ponavljati.

Odpori.

1., 2., 3. vrsta.

Dvojice s čelom k sebi.

1. Prvi skuša napeti upognjeno desnico drugega.
2. Isto z nasprotno roko.

3. Zamenjata vlogi.
4. Prvi tlači roke drugemu iz predročnja v priročnje.
5. Zamenjata vlogi.
6. Isto iz vzročnja do priročnja.
7. Zamenjata vlogi.
8. Prvi skuša upogniti glavo drugemu naprej — vstran.
9. Zamenjata vlogi.

Konj na šir z ročaji. Osnova: meti skršno.

1., 2., 3. vrsta.

Iz stoje za konjem z oprijemom na ročajih:

1. Naskokoma vzpora spredaj na ročajih — seskok nazaj in spojeno ponoviti 4-krat. Vaditelj glej na pravilno držo telesa, večina telovadcev upade v ramenih.
2. Vskokoma vzpora spredaj na ročajih in premah skršno z d. naprej — premah skršno z l. naprej v zporo zadaj na ročajih — seskok naprej.
3. Naskokoma premah skršno snožno v vzporo zadaj — sed v sedlo — vzpora zadaj in premah skršno snožno nazaj — seskok.
4. Naskokoma premah skršno z d. naprej — premah skršno z l. naprej — premah skršno z d. nazaj — premah skršno z l. nazaj — ponoviti.
5. Iz vzpore spredaj na ročajih: premah skršno z l. naprej — strig skršno — strig skršno — premah skršno z d. naprej in seskok.
6. Premah skršno snožno do stoje na tleh.
7. Z malim naletom skrčka.

Skok v višino in obenem v daljino.

1., 2., 3. vrsta.

Stojala od odrišča 150 cm, višina letvice 60 cm.

Vadi skok z odzivom leve in desne noge, stojala oddaljuje od odrišča postopoma po 10 cm, istočasno pa zvišuje višino letvice za 5 cm!

Zletne proste vaje.

Vaditelj, pripravi se doma dobro! V vsaki uri predelaj samo po dva takta vaje!

Igra.

Klip-klop. Telovadci sede na tleh pred vaditeljem tako, da ima vse v pregledu. Na »klip« je gibanje rok, t. j., če imam roke dol, jih dvignem, če jih pa držim v vzročnju, jih moram priročiti. Na »klop« pa mirujem v vsakem položaju. Kazen: kdor prepozno dvigne ali spusti roko, se odstrani, kdor na »klop« giblje roke, se prav tako odstrani. Zmagovalec je oni, ki ostane zadnji.

Uvodne vaje.

Z uvodnimi vajami prejšnjih ur smo razgibali telovadca v posameznih sklepih in delih trupa. Tekom enega meseca smo gotovo toliko pridobili, da sedaj lahko pričnemo že s sestavljenimi vajami. Razgibalnih vaj ne bom iznova opisoval — teh smo veliko število predelali v tečajih in v društvih ob priliki posetov — ker imamo v »Sokolu« prav lepe primere pojasnjene s slikami. Glej »Soko« štev. 4., stran 115. Bratje vaditelji, prečitajte pazljivo, višino in obseg vaj pa določite sami! V prvi uri vzameš I. del A., od B. po nekaj vaj za trup, noge, lehti. V II. delu pa zopet nekaj vaj istega značaja, n. pr. pripravljalne vaje za skok.

Doskočni krogi: Osnova: kolebanje — vis in izmena visa

1., 2., 3. vrsta.

1. Kolebanje v visu — z zakolebom seskok.
2. Kolebanje v visu — s predkolebom seskok. Drža telesa naj bo mehka, glava lahko zaklonjena. V predkolebu je telo malo sklonjeno. Rok ne napenjaj po nepotrebnem.
3. Kolebanje v visu — s predkolebom cel obrat v l. Ponoviti trikrat.
4. Isto z obratom v nasprotno stran.
5. Kolebanje v visu do visa vznosno — z zakolebom seskok. V visu vznosno moraš imeti kolena blizu obraza; pri zamahu v zakoleb pade najprej trup v vis, a nato šele noge. Rok ne skrčuj!
6. Kolebanje v visu do visa vznosno — s predkolebom seskok z obratom.
7. Kolebanje v visu — s predkolebom in zibom zgiba — kolebanje v zgibi — s predkolebom vis. Ponoviti.

Raznoterosti.

1., 2., 3. vrsta.

1. Premet naprej čez klečečega telovadca.
2. Isto in še preval naprej.
3. Skok plovno preko klečečega telovadca. Pri skoku plovno se oprimeš tal za telovadcem, ko priletiš na roke, jih takoj pokrči, glavo pa spodvij, da se prevališ na plečih. Vaditelj pazi, da telovadci spodvijejo glavo in da ne padajo na hrbet.
4. Isto, po prevalu vzravnava.
5. Isto čez dva.
6. Premet v stran (kolo).

Bradlja doprsno. Osnova: vzmiki — meti odonžno.

1., 2., 3. vrsta.

Iz stoje čelno znotraj bradlje:

1. Naskokoma vzmik spredaj v vzporo spredaj zanožno — premah odnožno z l. not — premah odnožno z l. nazaj — premah odnožno z d. not — premah odnožno z d. nazaj in seskok.
2. Naskokoma vzmik spredaj vzporo spredaj zanožno — premah odnožno z l. not s polobratom v d. v sed raznožno — sesed v d.
3. Nasprotno.
4. Naskokoma vzmik spredaj v vzporo spredaj zanožno — premah odnožno z l. not — premah odnožno z d. not v vzporo spredaj na prednji lestvini — seskok.
5. Do seskoka isto — premah odnožno z l. not v sed jezdno — premah odnožno z d. v stojo na tleh (odnožka).
6. Nasprotno.

Preskoki raznožno čez telovadca (živ kozel).

1., 2., 3. vrsta.

1. Raznožka.
2. Raznožka s polobratom v l.
3. Nasprotno.
4. Raznožka s celim obratom v l.
5. Nasprotno.

Zletne proste vaje.

Igra.

Tek s prenašanjem bremen. Najmanj dve vrsti po štiri ali več igralcev. Za startno črto stojita prva igralca vsake vrste pripravljena za tek z bremenom na rami ali pa pod pazduho (napolnjena vreča 10 kg), v razdalji 25 m postavimo pred vsako vrsto stojala za skok. Na znamenje stečeta prva dva do stojal in okoli stojala nazaj v vrsto, vsak odda vrečo naslednjemu v vrsti in ta zopet steče okoli stojala nazaj v vrsto ter odda vrečo naslednjemu. Vrsta, ki prej konča, zmaga. Stojala se ne sme dotakniti.

Vadbene ure za deco obojega spola

11. u r a .

Osnova:

Razgibanje s »petelinjim bojem«. Redovne vaje: U red zbor! U redove zbor! U potiljak! Ravnotežne vaje na nizki gredi: stopanja in sestopanja stran. Preváli naprej: tudi čez ležečega. Skok v globino in v višino (hkrati) z raznega orodja. Lov za kiji: tekma vrst.

Razgibanje.

Deco razdelimo v dve vrsti. Nasprotniki si morajo biti

približno enako močni. Petelinji boj (ruvanje z odrivanjem) se vrši na ta način, da nasprotnika prekrizata lehti pred telesom, poskakujeta na eni nogi, se odrivata s kolci in z rameni, dokler eden izmed njiju ne pade, ali ne stopi na tla z drugo nogo (surovost je treba zatreti).

- A) 1. Boj dvojic s poskakavanjem na desni nogi.
 2. Boj dvojic s poskakavanjem na levi nogi.
 3. in 4. = 1. in 2.
- B) Bojuje se vrsta proti vrsti.
1. Na dano znamenje se zaletajo učenci ene vrste v drugo. Premagani morajo obsedeti na tleh. Zmagovalci pa hite pomagat svojim ostalim. Zmaga vrsta, ki spravi nasprotnike na tla.
 2. Vrsti se postavita k nasprotnim stenam. Na dano znamenje poskakujejo enonožno proti sredini, kjer se spopadejo z nasprotniki.

Dihalne vaje.

Obrnite se k oknom in napravite stojo razkoračno! Preidite počasi v zaklon — odročite, roke vzklopite ter globoko vdahnite; polagoma vzklon — priročite, roke sklopite ter močno izdahnite! Večkrat!

Redovne vaje: nastop v red in redove.

red = ▷ ▷ ▷ ▷ redovi = $\begin{matrix} \triangleright & \triangleright & \triangleright & \triangleright \\ \triangleright & \triangleright & \triangleright & \triangleright \end{matrix}$

- A) 1. U vrsto zbor! Na desno! (z obratom so prešli v red, kar se jim pojasni).
 2. Voljno! »U red zbor!« Če pravilno ne krijejo, sledi povelje »U potiljak!«
 3. Voljno! in bežite k plezalom! »U red zbor!« (Vodnik se postavi vedno na drugo mesto.)
 4. Voljno! in bežite po štirih k plezalom! Tam se obesite za plezala! (Razne vese in mešane vese.)
 5. Poveljujejo posamezniki od dece.
- B) Vrši se isto kot v prejšnji skupini, samo, da nastopajo v redove.
1. U razvoj zbor! Na desno! (Nastanejo »redovi«.) Voljno!
 2. »U redove zbor!« »potiljak!« Prvi red »Voljno!« itd.
 3. Učenci poveljujejo. Vse ostalo se vrši kot v skupini A) z oteževanjem ves in mešanih ves na plezalih.

Korakajte v redovih! Zapijte pesem »Kralja Petra garda!« Deca pozna pesem že iz šole, če ne, jo je treba naučiti. Glej »Nageljčke« Cirila Preglja!

Ravnotežne vaje na nizki gredi: stopanja in sestopanja stran.

- A) 1. Postavite se z boki h gredem, stopajte in sestopajte na gred s pomočjo drugega!
 2. Stopite na gred, izpusite sotelovadca ter krilite z lehtni!
 3. S pomočjo drugega vadite na gredi čep in vzravnavo!
 4. Vadite s pomočjo predklon!
 5. Enako vadite zaklon! Vsako vajo večkrat!
- B) 1. Vzkočite stran na gred in seskočite!
 2. Vzkočite stran na gred in vadite odklone menoma v levo in v desno!
 3. Vzkočite stran na gred, odročite ter sučite trup menoma v levo in v desno (zasuk — odsuk).
 4. Vzkočite stran na gred, vzročite ter vadite menoma predklone in zaklone!
 5. Vzkočite stran na gred, roke v bok in krožite počasi s trupom! (Začetni gib je naprej v desno.)

Prevali naprej: tudi čez ležečega.

- A) 1. Iz opore klečno preval do seda skrižno (turški sed)!
 2. Isto, a med prevračanjem pobrcaj z nogami!
 3. Isto, a med prevračanjem se primi za kolena!
 4. Isto, a med prevračanjem se oprimi prstov na nogah!
 5. Iz opore čepno napravi preval čez ležečega telovadca!
- B) 1. Vadite preval iz seda skrižno z oprijemom stopal!
 2. Vadite preval z naletom!
 3. Vadite preva! z naletom v stojo spetno!
 4. Vadite preval z naletom čez ležečega!
 5. Vadite preval z naletom čez klečečega!

Skok v globino in v višino z raznega orodja.

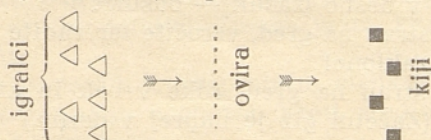
Najprikladnejša je lestva s priklopnim stolom, z enakim uspehom se pa lahko uporablja drugo orodje, kot je že omenjeno pri 4. uri. V določeni razdalji od orodja se postavijo stojala z vrvico, ki se lahko primerno zvišuje. Postavijo se tudi lahko druge ovire, preko katerih se skače. Za mlajše in povrh začetnike zadostuje višina 1 m do 1½ m. Opozarja se na prožen doskok na prste. Za spretnejše primerno zviševanje.

- A) 1. Zlezite na orodje in skočite čez vrvico!
 2. Zlezite na orodje, skočite čez vrvico z odročenjem!
 3. Skočite z vzročenjem!
 4. Skočite s ploskom rok pred telesom!
 5. Vrvica se primerno zvišuje.
- B) 1. Vadijo vse isto kot skupina A) s primernim zviševanjem vrvice in orodja, s katerega se skače.
 2. Skačejo čez vrvico z raznoževanjem.

Lov za kiji — tekma vrst.

- A) Deco razdelimo v dve vrsti, pri večjem številu tudi v tri

vrste ali celo v štiri, ki med seboj tekmujejo s tem, da si vsaka vrsta hoče pridobiti čim več kije (kamnov, paličic), ki stoje razvrščeni ob nasprotni steni. Razdeljene vrste se na povelje razidejo ter gredo k določeni steni (ali drugemu določenemu prostoru), kjer čakajo na povelje za tek. Na znak stečejo in vsak posameznik si hoče pridobiti po en kij (kijev mora namreč biti veliko manj, kot je tekmovalcev). Tekmovalci se takoj nato postrojijo v vrste, da se ugotovi, katera vrsta ima več kije. Zmaga ona vrsta, ki ima od petih iger trikrat večino, ali pa si nabere največ točk (kij po eno točko).



- B) Pri starejših in spretnejših se postavijo sredi telovadnice ovire, preko katerih naj tekmovalci skačejo, ali se pa pod njimi plazijo.

12. u r a .

O s n o v a :

Razgibanje s tekanjem in vmesnim sedanjem. Vaje s kiji: bočni loki in krogi. Zavesa na začetku dobočne bradlje. Boj (ruvanje) dvojic za veliko žogo ali za druge predmete. Skok v daljino. Igra: »Ribiči«.

Razgibanje:

- A) 1. Tecite v redu po telovadnici, na dani znak sedite!
 2. Na zopetni znak vstanite in tecite dalje!
 3. Isto s sedom snožno!
 4. Sedite v sed raznožno!
 5. Sedite v turški sed! Vse po večkrat!
- B) Kakor pod A), a to z oteževanjem.
1. Sedite v sed snožno brez pomoči rok!
 2. Sedite v sed raznožno brez pomoči rok!
 3. Sedite v sed skrižno (turški sed) brez pomoči rok! Tudi vstanite brez pomoči rok!
 4. Sedite v turški sed in napravite preval naprej!
 5. Sedite v turški sed in napravite preval naprej v spetno stojo!

Vaje s kiji: bočni loki in krogi.

Samo za starejšo deco! Mlajša deca izvaja te vaje brez kije, s kiji pa le lahka pozibavanje.

1. Zibanje v lahkem počepu in nihanje s kiji naprej in nazaj in to vedno više do predročjenja in zaročenja!
 2. Isto do vzročenja.

3. Zibanje v lahkem počepu in v vzponu menoma nihanje z desno naprej, z levo nazaj do predročanja!
4. Menoma z vzponom predročiti z desno, zaročiti z levo s povdarkom.
5. Z nihanjem naprej in nazaj bočni veliki krogi naprej (s povdarkom v zaročenju).
6. Z nihanjem nazaj in naprej bočni veliki krogi nazaj (s povdarkom v zaročenju).

Za vese na začetku dobočne bradlje.

Vadita hkratu po dva.

- A) 1. a) Postavite se na začetku bradlje s čelom k sredini, oprimate se lestvin z zunanjim prijemom ter pokrčite noge (zgiba čepno),
 b) napravite zaveso v desnem podkolenu,
 c) povrnite se v zgibo čepno! Večkrat!
2. = 1., samo v levem podkolenu.
3. = 1. in 2. (enkrat v desnem, enkrat v levem podkolenu).
4. Vadite zavezo raznožno v obeh podkolenih (desna noga je na desni, leva na levi lestvini!)
- B) 1. Kakor A) 1. s kolebanjem proste noge.
2. Kakor A) 2. s kolebanjem proste noge.
3. Kakor A) 3. s kolebanjem proste noge.
4. Vadite zaveso obeh nog menjaje na desni in levi lestvini!
5. Vadite zaveso obeh nog menjaje na desni in levi lestvini s spuščanjem istoimenske roke!
- Vse po večkrat!

Boj (ruvanje) dvojic za veliko žogo ali za druge predmete.

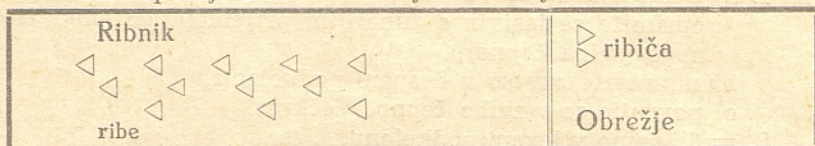
Po dva telovadca držita veliko žogo (ali kaj drugega) v predročanju. Na dano znamenje skušata drug drugemu žogo ali dotični predmet odvzeti. Zmaga vrsta, ki ima več zmagovalcev.

Skok v daljino.

- A) 1. Skok z mesta s snožnim odzivom naprej.
2. Skok nazaj.
3. Skok stran v desno.
4. Skok stran v levo.
5. Prosti skoki z naletom. Vse po večkrat!
- B) 1. Poskakujte na desni nogi in preskočite razdaljo, kot bi bila leva ranjena!
2. Z nasprotno nogo.
3. = 1., samo, da se držimo za ranjeno nogo.
4. = 3. z nasprotno nogo.
5. Prosti skoki z naletom. Razdaljo, ki jo je treba preskočiti, večamo.

Igra: »Ribiči«.

- A) 1. Igrališče se razdeli s črto ali z gredjo na dva dela. Na večji, ki predstavlja »ribnik« in na manjši del »obrežje«. Pred igro se določita dva otroka za »ribiča«, ostali so ribe v ribniku. Ribiča se držita za roke, ko gresta lovit ribe. Kogar udari ribič s prosto roko, je vlovljen in ostali ga spodijo z udarci na obrežje, na kar gresta ribiča ponovno na lov. Ulovljeni igralci napravljajo nove dvojice ribičev, ki postopoma lovijo, nikakor pa ne smeta loviti dve dvojici hkrati. Ako se ribiča pri lovu izpustita, ju ribe spodijo z udarci nazaj na obrežje.



2. Če je telovadnica premajhna za odmikanje, ne zadostuje udarec, temveč morata ribiča ujeto ribo obseči (okleniti) z lehtmi.
3. Ujete ribe ne spode soigralci na obrežje, temveč jo ribiča zaneseta.
- B) V ribnik se razpostavijo razne ovire, ki ribam omogočajo lažji beg in odmik, a ribičem otežujejo lov.

Deci manj pridiguj, več kaži in mnogo sodeluj!

PUPILARNOVAREN ZAVOD

HRANILNICA DRAVSKE BANOVINE CELJE

PREJ JUŽNOSTAJERSKA HRANILNICA

CANKARJEVA C. 11 - NASPROTI POŠTE

◆
Sprejema hranilne vloge na knjižice in tekoči račun. Izvršuje vse v denarno stroko spadajoče posle. Nove vloge izplačuje takoj. Za vloge jamči

D R A V S K A B A N O V I N A

z vsem svojim premoženjem in davčno močjo. Najbolj varna naložba.

Urejuje in izdaja za Sokolsko župo Celje **Franjo Čepin.**

— Za Zvezno tiskarno v Celju **Milan Četina.**