

VESTNIK

SOKOLSKKE ŽUPE CELJE

Leto IV.

Celje, 10. januarja 1934.

Štev. 1.

V novo leto

Naš »Vestnik« stopa v novo leto svojega življenja. V leto, ki bo v zgodovini človeštva gotovo dokaj pomembno. Saj stojimo sredi težav svetovnega gospodarstva, sredi iskanja novih pogledov, temeljev in izhodov. In bodočnost naj bi bila boljša od preživele sedanjosti, ki je v krizi samo zato, ker potrebam časa ni več dorasla.

Smo sredi opasnega trenja med narodi, katerih nekateri poizkušajo kolo zgodovine zasukati v dobo pred našim narodnim osvobojenjem in ujedinjenjem ter še dalje nazaj. V tem kaosu navzkrižnih teženj, v tem mrzličnem iskanju socialnih, gospodarskih in političnih reform mora naš jugoslovanski narod poln mladih moči in zdrave zavesti stati na straži za svojo svobodo in življenje, napredovati v izgradbi svojega notranjega edinstva, kulture, gospodarstva.

Naše Sokolstvo je vselej služilo najsvetejšim narodnim koristim in ciljem. V najširših plasteh naroda je zbiralo najboljše sile okrog svojih čistih praporov. Še bolj v širino se hoče razmahniti sokolska misel, da bo že kmalu posokoljen ves naš narod. Vrste Sokolstva prešinjajo neizčrpljiv idealizem, požrtvovalnost, vztrajnost. Pred njimi so odgovornosti polne naloge, ki bodo dosežene le z jekleno voljo in neumornim delom.

Tudi sokolska župa Celje kot velika edinica v jugoslovanski in slovanski sokolski armadi, hoče in mora častno vztrajati v novem letu, ki bodi leto novih naporov in novih zmag. Mnogo je že izvršenega dela, še več ga je v prihodnosti. »Vestnik« naše župe bo tudi v novem letu vršil svojo dolžnost. Društvom bo dajal pobude, kazal jim bo pot k skupnemu cilju, v oporo bo društvom pri njihovem delu, tako v idejnem, kakor tudi zlasti v tehničnem pogledu. V korist bo br. vaditeljem in s. vaditeljicam, vodil jih bo po najprimernejši poti, da bo telovadbe dece, naraščaja in članstva čim bolj vsestranska, smotrna, razgibana in uspešna.

Naš »Vestnik« je obudila resnična potreba, zato naj bo dobrodošel prijatelj in pomočnik vsem društom v župi ter prav tako našim šolam, ki goje telovadbo po sokolskem sestavu.

Podprite »Vestnik«, črpajte iz njegove vsebine, da se bo krepko razmahnil v korist sokolskih teženj, v dobro telesno in duševno zdravega naroda in močne države!!

K društvenim občnim zborom

V januarju in začetku februarja se izbirajo društveni upravni in nadzorni odbori, kar je nadvse važna zadeva, saj od nje največ zavisi delo društva v novem letu. Že na sestankih članstva se razpravlja o bratih in sestrah, ki bodo najbolj na mestu kot sokolski funkcionarji.

Vodilna mesta v sokolski organizaciji niso mesta, kjer naj se samo mirno uživa čast in ugled, na katerih se reprezentirajo osebe. Ta mesta so predvsem mesta dela. Nanja spadajo osebe, ki so globoko prežete z nacionalnim in Tyrševim sokolskim duhom ter iskrenim bratstvom, ki so čistih rok in dobrega socialnega čuta, ter kot preizkušeni vztrajni narodni in kulturni delavci uživajo lep ugled v javnosti. Postavijo naj se bratje in sestre na ona mesta, za katera so usposobljeni in ki jih rade volje prevzamejo, zavedajoč se, da jim Sokolstvo nalaga dolžnost do dela. Zavisti in iz nje izvirajočih osebnih sporov tu ne sme biti. Vsakdo mora biti velik v bratstvu in zavesti, da je v Sokolstvu celota vse, posameznik pa le njen člen, celoti prosto-voljno povsem podrejen.

Sokolsko delo se nikdar ne vrši za dobiček in slavo. Funkcije v odborih naj torej služijo le v korist Sokolstvu, nikoli pa ne v osebno dobro posameznikov. Entna volja članstva naj določa vodstvo društvu, ta volja naj bo iskrena in čim bolj splošna. Ob izbiri vodstva so možna tudi deljena mnenja, ako pa ta ne prodre, naj se v disciplini podrede volji večine.

Velika udeležba članstva iz vseh ljudskih plasti na občnem zboru je znak velikega zanimanja in sodelovanja v društvu, je dokaz, da je smotreno društveno delo našlo globok odziv in je društvo ukoreninjeno v narodu.

Poročila naj bodo točno in pregledno sestavljena, da bo iz njih mogoče vsakomur posneti sliko o izvršenem delu. Pri slučajnostih naj članstvo izrazi svoje mnenje o prilikah v društvu, ugotove naj se vzroki morebitnih neuspehov, ker samo v poznavanju teh vzrokov je lek za njihovo odstranitev. Po do-segi prejšnjih ciljev je društvenemu delu treba postaviti nove smotre, kajti vselej je in bo dana možnost, da se sokolsko delo še bolj poglobi in razširi. Marsikateri tak predlog bi bil ko-

risten tudi drugim društvom, zato naj bi se predložil tudi župnemu občnemu zboru. Vsakomur izmed članstva je na občnem zboru dana prilika, da odkrito nastopi s stvarnimi predlogi. Le iskreno podana kritika je lahko ustvarjajoča, koristna, ako ni osebna. Osebni očitki in spori pa spadajo kvečjemu na odborovo sejo ali pred častno razsodišče. Aktivno sodelovanje članstva s predlogi in v debati je znak, da društvo krepko živi, da je zrelo, deloljubno, ki se ga članstvo z vsem srcem oklepa.

Srečno izbrano društveno vodstvo je za razmaha polno življenje društva največje važnosti, zato je v njem poroštvo za dosego stavljenih ciljev v novem letu sokolskega dela.

T E H N I Č N I D E L

Vadbene ure za deco obojega spola

13. u r a .

O s n o v a :

Razgibanje s pohodom: menjaje v vzponu in v čepu. Vaje v stoji enonožno. Guganje v sedu ali v visu stojno na krogih. Skupine brez orodja. Preskoki čez kratko kolebnico s prisunskimi poskoki, tudi izmenskonožno. Igra z malo žogo: »Žoganje na starešino«.

Razgibanje:

1. Korakajte v vzponu, roke v bok! Hitrejši korak! Počasnejši korak!
2. Korakajte čepu tako, da se držite prstov nog!
3. = 1. in 2., menjujemo po 8 ali po 4 korakih-
4. Korakajte v vzponu, roke na tilnik (hitrejši tempo)!
5. Korakajte v čepu z visokim dviganjem nog (lehti prosto)!
6. Tecite 8 korakov v vzponu, 4 korake v čepu! itd.

Vaje v stoji enonožno.

◁◁◁◁ drugi
◁◁◁◁ prvi

- A) 1. »Prvi« dajo roke v bok in dvignejo leve noge, »drugi« (iz stoje razkoračno) primejo »prve« za stopala levih nog, nakar vadijo »prvi« odklone v levo in v desno. (Najprej zmerne, potem pa vedno globlje.)
2. Menjajo položaje.
 3. in 4. z desno nogo.
 5. »Prvi« vadijo predklone in zaklone, roke na tilnik.
 6. Menjajo položaje.
 7. in 8. z desno nogo.

- B) Vadi se isto kot v skupini A) z oteževanjem:
1. Pri odklonu v levo vzročimo uloženo z desno, levo v bok; pri odklonu v desno obratno.
 2. Pri odklonu v levo ali v desno vzročimo (skozi odročenje).
 3. Pri predklonu damo roke na tilnik, pri zaklonu prožimo v odročenje.

Dihalne vaje.

Tokrat vadimo dihalne vaje z bočnimi krogi. Pri gibu iz priročenja naprej (do vzročenja) globoko vdahnemo, pri padanju lehti v zaročenje izdahnemo. Kroke vadimo v zelo počasnem tempu.

Guganje v sed in v visu stojno na krogih.

Višina krogov je nekako do kolena ali boka.

- A) 1. S prevlekom nog sed v krogih, roke drže vrvi v višini ramen. Gug daje naslednji.
2. Isto, a v zagugu se spusti v zaveso v podkolenih (roke drže) — v predgugu preidi zopet v sed!
 3. Gug jemlji sam! (Krogi morajo biti v pravilni višini.)
 4. = 3., a v zagugu se spusti v zaveso v podkolenih, izpusti vrv z desno — v predgugu preidi zopet v sed in primi za vrv!
 5. Obratno.
- B) 1. Stoja v krogih! Telo je v glavnem za vrvmi, ne pa med vrvmi. Sotelovadec daje gug.
2. Pri zagugu počep in takoj vzravna.
 3. Pri predgugu počep in takoj vzravna.
 4. Pri zagugu počep, pri predgugu vzravna.
 5. Počep in vzravna pri predgugu in pri zagugu.

Skupine: izvajajo trojice.

Deco razdelimo v trojice, v posameznih trojicah določimo 1., 2. in 3. telovadce. Tel. 2. dela nasprotno od tel. 1.

- A) 1. Tel. 1.: poklek na desni, leva smeri k levi steni — odročiti z desno, dlani dol — z levo podpira tel. 3. v boku (leva noga 1. in desna noga 2. se s prsti dotikata).
- Tel. 3.: Stoja razkoračno na stegnih 1. in 2. — odročiti, dlani dol. Nato se položaji menjajo (lahko dvakrat).
2. = 1. z odročenjem dol (s prostimi lehtmi).
 3. = 1. z odročenjem gor (s prostimi lehtmi).
 4. = 1., a proste lehti na tilnik.
 5. = 1., a proste lehti v bok.
- B) 1. S čelom k sebi. Tel. 1.: Izpad z levo naprej — poluzasuk v desno — desno v bok — z levo podpira tel. 3. na križu.
- Tel. 3.: Stoja razkoračno na stegnih (tik nad koleni), tel. 1. in 2. — odročiti gor, dlani gor — pogled navzgor.

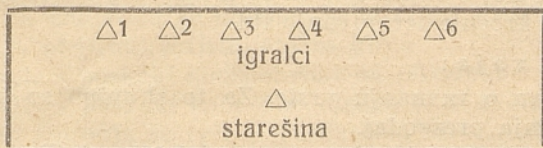
2. Menjavanje položajev kakor v skupini A).

Preskoki čez kratko kolebnico.

- A) 1. Preskakujte kolebnico z noge na nogo s prisunskimi vskoki naprej na mestu!
2. Isto, a z mesta!
 3. Isto hitreje!
 4. Isto še hitreje!
 5. = 2., a nazaj!
- (Predvsem je navaditi prožne vskoke in pravilno kroženje kolebnice.)
- B) Ti morajo že v precejšnji meri obvladati kolebnico!
1. Preskakujte kolebnico izmenskonožno s poskočnim tekom naprej!
 2. Preskakujte kolebnico izmenskonožno s poskočnim tekom nazaj in krožite s kolebnico nazaj!
- Obe vaji po večkrat!

Igra z malo žogo: »Žoganje na starešino«.

Igralce razdelimo v vrste največ do 10. Telovadci ene vrste stoje v zmanjšanem razstopu. Eden izmed njih je starešina, ki stoji nekako 10 korakov pred vrsto.



Namen igre je, da se odstavi starešina in se pride na njegovo mesto. Starešina podaja žogo v vrstnem redu telovadcem, pričenši s številko 1. Kdor žog ne vlovi, mora izstopiti in se postaviti na zadnje mesto v vrsti (na levo krilo). Ako pa starešina ne ujame žogo, mora svoje mesto prepustiti naslednjemu, to je št. 1. (desnemu krajniku), a sam se mora postaviti na zadnje mesto v vrsti. Igralci, ki namenoma grdo mečejo, se za kazen postavijo tudi na zadnje mesto.

- A) 1. Žogo lučajo s poljubno roko, prijemajo oberočno.
2. Žogo lučajo z desno, prijemajo oberočno.
 3. Žogo lučajo z levo, prijemajo oberočno.
- B) 1. Žogo lučajo z desno, prijemajo z levo.
2. Obratno.
 3. Žogo lučajo ob tla in jo prijemajo po prvem odskoku.

Te vrste igre so primerne za manjša števila telovadcev.

14. u r a .

O s n o v a :

Razgibanje s hojo in tekom šepave lisice. Redovne vaje: A) ponova o ravnanju vrste; B) strojenje razvoja iz vrste. Stopanje na spodnji strani poševne lestve.

Raznoterosti: puljenje repe. Skoki čez ovire: v lahkem teku.

Igra: »Vsi domov!«

Razgibanje:

1. Korakajte!
2. Hodite po štirih (rokah in nogah)!
3. Dvignite desno nogo (v zanoženje) in hodite po treh!
4. Dvignite levo nogo (v zanoženje) in hodite po treh!
5. Dvignite levo leht (leht prosto) in hodite po treh!
6. Dvignite desno leht (v odročenje ali v vzročenje) in hodite po treh!
Vse te vaje se izvajajo menjaje s korakanjem.
7. Hodite po treh menoma 8 korakov v zanoženju desne ter 8 korakov v zanoženju leve!
8. Tecite po treh (kakor lisica z obstreljeno nogo)! Izmene so iste kot v vajah 3—7 in še druge, n. pr. brcanje s prosto nogo, krčenje ter suvanje itd.

Redovne vaje:

A) Ponova o ravnanju vrste. Za to skupino so še namreč strojenja prezgodaj.

1. U vrstu zbor! Na desno ravnajs! Mirno! (Deka pravilno okrene glave, ostalo telo miruje.)
2. Prvi štirje tri korake naprej! Na desno ravnajs! itd.
3. Desni krajnik 2 koraka nazaj! itd.
4. Levi krajnik četrť obrata v levo! itd.

5. Levi krajnik četrť obrata v desno! itd.

6. Sprednjik 4 korake naprej! Po sredini ravnajs! itd.

B) Strojenje razvoja iz vrste: »Po desnem krilu u razvoj stroj se!«

1. Na parove razvojs! (Odštejejo se na prve in druge.) »Po desnem krilu u razvoj stroj se!« se vadi v treh dobah:
 - a) Drugi napravijo izstopno stojo z desno nogo nazaj in nekoliko ven,
 - b) drugi prinožijo levo v stojo spetno (s tem preidejo za prve),
 - c) obe vrsti napravita sestop k desni strani in s tem preideta v razvoj (dve vrsti).

Prehod iz razvoja v vrsto se izvrši na povelje: »Po levom krilu u vrstu stroj se!«

2. »Po levom krilu u razvoj stroj se« — ena — dve — tri!
(Vrsti napravita sestop v levo stran, drugo glej pod 1.!)
Prehod v vrsto: »Po desnem krilu u vrstu stroj se!«
3. »Po sredni u razvoj stroj se« — ena — dve — tri!
Prehod v vrsto: »Po sredini u vrstu stroj se!« (Sprednja vrsta se mora pravočasno razmakniti, da stopijo drugi neovirano naprej na svoja prvotna mesta.)
Pri strojenju po sredini je treba srednjika določiti.
4. Menjajo položaje: prvi se postavijo na prostore drugih ali kako drugače.

Stopanje na spodnji strani poševne lestve.

Vis stojno: zunanji prijem na lestvinah, noge na klinih:

- A) 1. Stopajte enakostransko s prisunsko hojo (desna leht in desna noga izvedeta gib istočasno)!
2. =1., a začne leva noga in leva leht.
 3. =1., stopajte s pohodom!
 4. Stopajte s pohodom raznostranskim (desna leht z levo nogo)!
- Sestopanje se vrši na isti način.
- B) 1. Stopajte enakostransko s pohodom!
2. = 1., a ena roka se oprijemlje lestvine, druga klinov.
 3. = 1., a obe roki prijemljeta za kline.
 4. Stopajte s poskoki snožno, roki na lestvinah!
 5. Stopajte s poskoki enonožno (druga je v zanoženju)!
- Sestop z orodja se vrši s spuščanjem (drsanjem) v zavesi v podkolenih.

Raznoterosti: puljenje repe.

Mladino razvrstimo v skupine po 12—14 telovadcev. Telo vadci ene skupine se postavijo v red, napravijo sed raznožno in se oklenejo drug drugega krog prsi. Tako sedijo tesno drug za drugim in napravljajo močno celoto. To celoto je treba razbiti in to s tem, da iztrgamo posameznika ali pa tudi več (pulimo repo) s tem, da vlečemo prvega za roke. Pulita običajno po dva, močnejši po eden, slabotnejši tudi po trije. So to izdatne vaje pretezanja, skrbeti je le, da močnejši s premočnim trzanjem ne poškodujejo slabjših.

- A) 1. Pulita po dva s poljubnim prijemom. Iztrgani zamenjavajo ene pri pouljenju, ti se namreč povračajo v vrsto (zadaj).
2. Pulita po dva s poljubnim prijemom, dokler ne razbijeta cele vrste. Izpuljeni med tem napravljajo vrsto na drugem mestu, kjer prideta na vrsto za puljenje druga dva.

3. Pulita po dva s prijemom desnih rok.

4. Pulita po dva s prijemom levih rok.

B) 1. V vrsti se oklepajo drug drugega z desno lehtjo. Puli po eden s poljubnim prijemom. Iztrgani pride obenem na vrsto pri puljenju.

2. = 1., v vrsti se oklepajo z levo lehtjo.

3. = 1., v vrsti se oklepajo s poljubno lehtjo.

4. = 1., oklepajo se z obema lehtema, a to brez sklenitve prstov.

Skoki čez ovire: v lahkem teku.

Na dveh mestih v telovadnici postavimo ovire kakor so: bruna, nizke gredi, prevrnjene stole itd.

A) Za nižjo stopnjo je primerno, da mesta, ki jih naj preskakujejo, začrtamo s kredo; vendar jim lahko tudi nudimo preskakovanje čez prav nizke ovire.

1. Tecite in preskakujte ovire!

2. Preskakujte ovire in se po preskoku razvrstite v levo!

3. Zavrtite se v desno!

4. Po preskoku prevrnite kozolec (prevrat)!

B) Oddelku primerno otežujemo — z zviševanjem, z novimi ovirami ali na drug način.

1. Tecite in preskakujte ovire z odzivom desnonožno — doskok na levo!

2. = 1., a obratno.

3. Preskočite prvo oviro z odzivom desnonožno, doskok na levo — drugo oviro levonožno, doskok na desno!

4. Tecite in preskakujte ovire s poljubnim enonožnim odzivom! (Opozarjati jih je na to, da po skoku ne zastanejo v teku.)

Igra: »Vsi domov!«

Igralce postavimo na znake, ki jih označimo s kredo, položimo kamenje, palice, izkopljemo jamice itd.) in to v vrsti ali na raznih mestih. Eden izmed igralcev je brez mesta (vasovalec). Ta gre med igralce. Vsak, katerega se on dotakne, se mu mora priključiti in mu pri vasovanju slediti na način, kakršnega sam pokaže. Vrsta vasovalcev raste, a ko je že dovolj — do 10 — priklopljenih in so dalje stran od znamenj, zavpije: »Vsi domov!« Sam in ostali zbežijo k najbližjim praznim znakom, da jih zasedejo. Kdor ne dobi prostora, je vasovalec. (Sramotno je, če eden po dvakrat ali celo po večkrat ostane brez doma.)

Izmena igre se vrši s tem, da se igralci priključujejo v vrsto za vasovalcem na razne načine, kakor:

- A) 1. Podajajo si desne (leve) roke.
 2. Sprednjih se oprimejo v bokih.
 3. Sprednjim polagajo roke na ramena.
 4. Za prvim šepajo na desni (levi) nogi.
 5. Tečejo za prvim s konjskimi poskoki.
- B) 1. Poskakujejo enonožno s poljubno nogo.
 2. Poskakujejo desnonožno, desno roko položijo sprednjim na ramena, z levo se oprimejo prstov dvignjene noge sprednjih.
 3. = 2., a obratno.
 4. Poskakujejo snožno.
 5. Tečejo za prvim po štirih.

(Dalje.)

N. TRDINOVA:

Vadbene ure za ženski naraščaj

1. u r a .

Razgibanje.

»Lov na oposuma«. Ena telovadka lovi vse ostale. Katera je v nevarnosti, da jo ulovi, se hitro prime z eno roko za nos, z drugo za eno nogo, ki jo zadaj upogne. V tem položaju je nedotakljiva. Katera je ujeta, lovi dalje.

»U razvoj zbor!« Na desno! Napred stupaj!
 Med pohodom zapojemo »Hej Slovani!«

Ritmika:

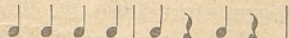
Imamo dvojni krog. Notranji krog na levo krug!

1. Notranji krog koraka — zunanji ploska (nasprotno).
2. Notranji krog teče — zunanji ploska (nasprotno).
3. Oba kroga korakata in tečeta izmenoma. Izmena se izvrši, kadar se pari srečajo. Vse telovadke ploskajo. Posebna pažnja na razmerje med korakom in tekom.



Telovadke v enem krogu druga za drugo.

4. Štirje koraki naprej, dva sonožna vskoka na mestu, potlesk na vskoce.



5. Šest korakov naprej, sonožni vskok in počep.

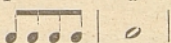


6. Osem tekovih poskokov naprej, trije vskoki sonožno na mestu.



7. Polagoma skozi odročanje vzročiti (na 4 dobe), hitro skozi

odročenje priročiti, predklon, telo voljno, drža do konca takta.



8. Polagoma skozi predročenje in odročenje, odročiti nazaj, malo zaklona, nato hitro omahniti naprej kakor pri vaji 7.



Vaje 4—8 po možnosti s spremljevanjem klavirja. Primerne skladbe najdemo v Pavčičevih in Jaklovih zbirkah »Slovenskih narodnih pesmi« ali pa v »Bayerju«. Še bolje, če jih improviziramo čim bolj enostavno kar sami. Gre predvsem za ritem. Vaje 7 in 8 ustavljamo ponovno med prejšnje vaje in naj služijo kot oddih med tekom in poskoki. Spremljajmo jih vedno z isto glasbo, da jih telovadke spoznajo že po glasbi in odpade lahko vsaka napoved vaje!

Bradlja doramenska.

Iz stoje bočno sredi bradlje, zunanji prijem.

1. Zavesa v podkolenih snožno na levi lestvini — seskok.
2. Zavesa v podkolenih raznožno na levi lestvini — seskok.
3. Zavesa v podkolenih raznožno, leva na levi, desna na desni lestvini — seskok.
4. Zavesa v podkolenih, leva na levi lestvini zunaj — prednožiti desno — seskok.
5. Zavesa v podkolenih, leva na levi lestvini not, desno vodoravno.
6. Zavesa v podkolenih, leva na levi lestvini not, ročkati nazaj — naprej — seskok.

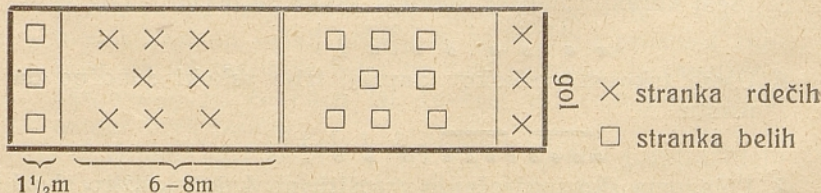
Vaje 2., 4., 5., 6. tudi nasprotno.

Dolga kolebnica:

1. Preskakovanje krožeče vrvi sonožno z medskokom.
2. = 1., toda na tleh leži majhen ključ, ki ga je treba med preskakovanjem pobrati in zopet položiti na tla (večkrat).
3. = 2., toda namesto ključa dvodinarski novc.

Igra:

Igramo z nogometno žogo št. 3 ali 4. Igrišče razdelimo kakor kaže skica. Igralcev 10—40.



Cilj igre je, zagnati žogo čim večkrat svojim v gol. Ako igralka v голу žogo vjame (ne pobere na tleh), šteje to eno točko. Igralka v голу zopet vrže žogo svojim, in to tako, da je nasprotnice ne morejo prestreči. Stranka, ki ima po preteku 10 minut več točk, je zmagovalka. Igralke v širšem prostoru skušajo žogo dobiti zase. Nobena igralka ne sme prestopiti meje svojega prostora. Po 10 minutah menjamo prostore. Pri drugem polčasu začne nasprotna stranka. Točke se štejejo glasno.

Po končani igri vadimo še 5 minut:

- a) 1. predročiti, 2. zaročiti (ponavljati 10-krat);
- b) = a), zraven zibanje počepno (10-krat);
- c) 1. predročiti, 2. skozi priročenje odročiti in zibanje počepno (10-krat);
- č) = c), toda na 2. še zraven majhen vskok (10-krat);
- d) 1. iz predročjenja zaročiti, 2. skozi priročenje vzročiti — vskokoma stoja razkoračno;
- e) 1—4 predklon, predročiti, 5—8 vzklon, vzročiti (5-krat);
- f) 1—2 odklon v levo, roki v vzročanju sklenjeni, 3—4 odklon v desno (5-krat);
- g) 1. odročiti dlani gor, zasuk trupa na levo, 2. odsuk — zasuk trupa na desno (10-krat);
- h) 1. vskokoma stoja spetno, 2. vskokoma stoja razkoračno (8-krat);
- i) hitro sed, vzročiti — 1—2 ležanje na hrbtu — 3—4 zopet sed (6-krat);
- j) v sedu se opreti zadaj z rokama: 1. prednožiti desno — 2- prinožiti desno — 3. prednožiti levo — 4. prinožiti levo 5. prednožiti snožno — 6. prinožiti snožno (po 8—10-krat).

Te vaje se izvajajo nepretrgoma, brez vsake napovedi. Vodnica vadi na mestu, kjer jo lahko vidijo vse telovadke (sredi kroga ali na vzvišenem prostoru). Šteje se samo, kolikor je treba, da se vzdrži enotnost.

Gradivo za vadbo moškega naraščaja

10. u r a .

Uvodne vaje. Glej »Soko« letnik 1933, št. 4., stran 115.!

Plezala. Osnova: Plezanje s prislonom na žrdi.

1. Prislon na d. (d. noga se prisloni k žrdi tako, da je koleno na d. in nart na l. strani, l. nogo prislonimo tako, da je koleno na l. strani, stopalo na d. strani, nogi objemata žrd s spodnjim delom od kolen navzdol).
2. Prislon na d. — plezanje do polovice.
3. Prislon na l. (obratno).

4. Prislón na l. — plezanje do polovice.
5. Plezanje na dveh žrdeh raznoročno — prijem na obe, prislón raznožno, kolena zunaj.
6. Plezanje na dveh žrdeh raznoročno — prijem na obe, prislón raznožno, kolena znotraj.
7. Tekmovalno plezanje.

Prevlaki.

1., 2., 3. vrsta.

Prijem za pas:

1. Dva s čelom k sebi.
2. Dva s hrbtom skup.
3. Štirje s čelom k sebi.
4. Štirje s hrbtom skup.
5. Ponovi vaje iz 5. ure!

Drog doprsni. Osnova: naupori — toči.

1. vrsta.

1. Naskokoma zavesa v d. podkolenu znotraj — naupor v zavesi v d. podkolenu — spad v vis vzosno spredaj — vis čepno.
2. Nasprotno.
3. Naskokoma zavesa v d. podkolenu znotraj — naupor v zavesi v d. podkolenu — toč nazaj v zavesi v d. podkolenu — spad v vis vzosno spredaj in podmet.
4. Nasprotno.
5. Z zapotekom naupor v zavesi v d. podkolenu — spad v vis vzosno in podmet.
6. Nasprotno.
7. Naskokoma vis vzosno in podmet.
8. Vadi podmet čez vrvico!

Drog doprsni. Osnova: Kolebanje v zavesi — naupori — meti odnožno.

2., 3. vrsta.

1. Naskokoma zavesa v l. podkolenu znotraj — kolebanje v zavesi.
2. Isto z d.
3. Isto ter v tretjem kolebu naupor v zavesi v d. podkolenu znotraj — preprijem z d. v podprijem — odnožka z l.
4. Isto v nasprotno stran.
5. Naskokoma zavesa v l. podkolenu zunaj — naupor v zavesi v l. podkolenu zunaj — spad nazaj v zaveso v l. podkolenu zunaj — vis čepno.
6. Nasprotno.
7. Naskokoma vzpora — premah odnožno z l. naprej v sed

jezdno — vzpora jezdno — sed jezdno — še dvakrat —
preprijem z l. v podprijem in odnožka z d.

8. Nasprotno.

Skok v višino z naletom.

1., 2., 3. vrsta.

Vadi odziv z l. in d. ного!

Zletne proste vaje.

Igra.

Streljanje z žogo. Telovadci tvorijo krog obrnjeni s čelom not. Odšteti so na prve in druge. Vsi drugi vstopijo v krog. Prvi streljajo druge, vsak zadeti se odstrani in pomaga streljati prvim. Druge nazivamo tudi »muhe«, morajo se izogibati strelom, velja le direktni strel na muho in ne oni, ki se je odbil od tal. Ko so pobite vse muhe, zamenjamo vloge. To igro imenujemo tudi »pobijanje muh«. Igra je zelo živahna, če je veliko telovadcev, lahko jo pa igramo tudi z manjšim številom in določimo samo po eno ali dve muhi. Za igro je potrebna žoga za odbojko.

11. u r a .

Uvodne vaje.

Glej »Soko« letnik 1933., števil. 4., stran 115.!

Drog doskočni. Osnova: Kolebanje — obrati.

1. vrsta.

1. Kolebanje v visu spredaj s podprijemom — v zakolebu seskok.
2. Kolebanje 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.
3. Nasprotno.
4. Kakor 2. do seskoka — v predkolebu celi obrat v d. desnoročno v dvoprijem — v zakolebu seskok s polobratom v l.
5. Nasprotno.
6. Zibanje — s prednoženjem seskok.
7. Zibanje — z zibom podmetno koleb — seskok v predkolebu

Drog doskočni. Osnova: Kolebanje — obrati.

2., 3. vrsta.

1. Kolebanje v dvoprijemu — v zakolebu seskok.
2. Kolebanje v nadprijemu — v predkolebu celi obrat v d. desnoročno v dvoprijem — preprijem v nadprijem — v predkolebu seskok.
3. Nasprotno.

4. Z zibom zgiba — vis — ponavljati.
5. Z zibom prevlek v vis zadaj (noge popolnoma skrčene) — kolebanje v visu zadaj v predkolebu seskok.
6. Z zibom prevlek v vis zadaj — s spuščanjem d. dvojni obrat v l. levoročno v vis spredaj — z zibom prevlek v vis zadaj in obrat v drugo stran.

Raznoterosti.

- 1., 2., 3. vrsta.
- Kakor v 9. uri.

Gred. Osnova: meti odbočno — prednožno.

- 1., 2., 3. vrsta.
- Višina gredi 90—100 cm.
1. Odbočka v l.
2. Odbočka v d.
3. Prednožka v l.
4. Prednožka v d.

Gred se zvišuje, če ni gredi, vzemi lestev oziroma konja brez ročajeve.

Skok v daljino z naletom.

- 1., 2., 3. vrsta.
- Vadi odziv z l. in d. nogo!

Zletne proste vaje.

Igra.

Podajanje otrplega v krogu. Telovadci tvorijo v kleku eno-nožno tesen krog obrnjeni s čelom not. V sredini kroga je telovadec, ki se napravi popolnoma trdega. Tega podajamo in suvamo z ene strani na drugo. Igro otežimo, če podajamo otrplega v sedu.

I Z Ž U P N E U P R A V E

Socijalni odsek

V župi se je pred meseci ustanovil socijalni odsek, ki se bavi predvsem s preskrbo bednih rudarskih družin in zlasti njihove dece. Sveda je njegova naloga mnogo obsežnejša, toda obupne prilike v naših rudarskih revirjih so za sedaj v prvi vrsti zaposlile odsek s tem slojem. Odsek je razposlal vrsto okrožnic, imel je štiri seje, tri v Trbovljah; eno v Hrastniku. Odsek tvorijo bratje Lojze Hofbauer kot predsednik, Lavoslav Mrnuh kot tajnik, člani so nadalje Rudolf Pleskovič, dr. Fran Benedičič in Tone Kurnik.

Z veliko vnemo se je odsek posvetil zlasti preskrbi šoli odrasle mladine. Saj je ta izpostavljena največji nevarnosti. Potikati se mora brez posla, trpi pomanjkanje, največjo škodo pa v moralnem oziru, ker je brez nadzorstva in pouka. Socijalni odsek se je zato obrnil do raznih obrtnikov in trgovcev, da bi sprejeli v uk nezaposleno, bedno rudarsko mladino. Iz poročila posnemamo, da je došlo 25 raznih ponudb, od katerih je bilo 11 uspešnih. Razen tega je odseku uspelo, da sta bila dva Sokoliča sprejeta v tekstilno šolo v Kranju in sta dobila z naklonjenostjo ondotnega predsednika dijaške kuhinje br. gimn. ravnatelja ceneno stanovanje in brezplačno hrano. Posredovalo se je v enem slučaju za sprejem v muzičko vojno šolo v Vršču, nadalje za sprejem revnih dijakov celjske sokolske župe v Dijaški dom v Beogradu. V prvem kakor v drugem primeru ni bilo uspeha. Predsednik socijalnega odseka je v Beogradu obiskal vse merodajne osebnosti, ki so v zvezi z Dijaškim domom in jim opisal bedno stanje naših dijakov. Našel je umevanje za naše prilike in bo na podlagi informacij prihodnje leto morda lažje spraviti tega ali onega dijaka v Dijaški dom v Beogradu.

Z zanimanjem se je opazilo dejstvo, da v rudarskem revirju ni bilo mogoče najti dečka, ki bi bil voljan izučiti se pekovske obrti, dasi so bile tudi takšne ponudbe.

Zaradi čim uspešnejše preskrbe naše šoli odrasle mladine bo kazalo, da stopi župni socijalni odsek v stik s sličnimi socijalnimi ustanovami v Ljubljani, Zagrebu in Beogradu. Četudi uspehi niso bili sijajni, moramo biti z dosedanjim delom socijalnega odseka zadovoljni. Župa je prejela v podporo bednih rudarskih družin Din 78.000.—, kateri znesek se je razdelil, kakor je bilo objavljeno v Sokolskem glasniku. Vsak začetek je težaven. Na prepotrebni socijalni odsek se je mislilo sicer že pred leti, udejstvila ga je pa šele sila razmer v naših bednih rudarskih revirjih. Želimo, da bi z nezmanjšano vztrajnostjo nadaljeval svoje delo.

L. Hofbauer.

Župni smučarski tečaj na Smrekovcu

V jutru 26. decembra smo z vlakom zapustili Celje. Vseh udeležencev nas je bilo 31, iz društev: Brežice 2, Senovo-Rajhenbrg 2, Hrastnik 1, Trbovlje 1, Dol pri Hrastniku 1, Štore 1, Žalec 2, Gomilsko 1, Šoštanj 2, Rečica ob Savinji 2, Celje 6, Vojnik 1, Dobrna 1, Kranj kot gost 1, podporočniki 4, poročevalec 1 in vodnik 1.

Podružnica SPD Šoštanj nam je nudila na planinskem domu na Smrekovcu velike ugodnosti pri izborni prehrani in prenočevanju. Župna uprava je prevzela stroške za prenočišča ter nudila nekaj brezplačnih mest.

Prvi dan smo pričeli z jutrnjimi gimnastičnimi smučarskimi vajami, sledili so osnovni gibi oz. liki v smučanju, popoldne smo priredili krajši izlet na grebene Smrekovca, zvečer smo prisostvovali enournemu predavanju o smučarstvu in sokolskem pravilniku. Drugi dan: Zjutraj razni preskoki in skoki z oporo na palicah, popoldne daljši izlet na grebene pogorja pri Smrekovcu. Zvečer je predaval o prvi pomoči pri ponesrečenem smučarju br. Robinščak iz Šoštanja s pomočjo navodil, ki jih je dal br. dr. Petek. Tretji dan: Dopoldne preskoki in skoki raz skakalnico, popoldne učenje smuških likov. Zvečer predavanje. Ponoči ob pol 11. je bila budnica in tekom četrte ure smo morali biti vsi pripravljeni k nočnemu izletu na vrhove Smrekovca. Četrti dan: Celodnevni izlet na Mozirske planine, kjer se je vršil pouk o raznih kristjanijah. Zvečer predavanje. Peti dan: Dopoldne teoretični in praktični izpiti o priučenih prvinah. Namen teh izpitov je bil, da se pokaže, v koliko smo se usposobili za društvene krmilarje. Za zaključek se je tekmovalo v smuku s Smrekovca do koče.

Tečaj je odlično vodil br. Majnik iz Preddvora, ki ga je dalo savezno načelstvo na razpolago. Tečajniki so bili v splošnem zelo disciplinirani in jim je vodnik tečaja tudi na tem izrazil pohvalo. Ves čas sta vladala sloga in red. Vsak dan je določeni »dežurni« imel nalogo, da tečajnike zbudi, jih zbere ob določenem času v vrsti, skrbi za prehrano in nočni mir. Vstajali smo ob pol 7, k spanja legali ob 10, enkrat celo ob 9. Med udeleženci je bilo tudi 5 članic, kar je razveseljiv dokaz, da se tudi sestre bolj in bolj oklepajo te lepe panoge.

Namen tečaja je bil v vsej meri dosežen, vidni znaki napredka smučarskih odsekov po raznih edinicah bodo gotovo kmalu vidni. V najprijetnejšem spominu ostane tečaj vsem udeležencem, ki jim je nudil poleg koristi tudi dokaj zabave in veselja. Za uspeh gre hvala podružnici SPD Šoštanj in njenemu tajniku br. Svetu za paznjo in skrb, prav tako sokolski župi Celje za vso uvidevno pomoč.

Za veliko noč priredi br. Majnik na podlagi tega tečaja visokoalpski tečaj v Triglavskem pogorju. Oni, ki so v tem tečaju pokazali že precejšnjo izvežbanost, bodo svoje sposobnosti mogli izpopolniti tam v najtežjem smučanju. S tem bi si naša župa ustvarila lasten kader odlično izvežbanih smučarjev.

A. Grobelnik.

Glavna skupščina Celjske sokolske župe bo v nedeljo, 11. marca 1934 ob 10. uri dop. v mali dvorani Narodnega doma v Celju z dnevnim redom, kakor ga predvideva skupščinski poslovnik. Vabila bodo društvom pravočasno razposlana.